

Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana

Dirección General de Prevención del Delito
y Participación Ciudadana



**GOBIERNO
FEDERAL**

SSP

Taller de Resiliencia para Adolescentes



Vivir Mejor

Diciembre de 2010

CONSIDERACIONES PARA EL USO LEGAL DE LA INFORMACIÓN

ESTE DOCUMENTO, ELABORADO POR LA SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA, ES CONSIDERADO DE INTERÉS PÚBLICO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS INSTITUCIONES RESPONSABLES DE LA PREVENCIÓN SOCIAL DE LA VIOLENCIA Y DE LA DELINCUENCIA DE LOS TRES ÓRDENES DE GOBIERNO EN SUS RESPECTIVOS ÁMBITOS DE COMPETENCIA, ASÍ COMO DE AQUELLAS ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL COMPROMETIDAS CON LA IMPLEMENTACIÓN Y DIFUSIÓN DE ACCIONES PREVENTIVAS.

SU USO IMPLICA EL RECONOCIMIENTO DE LA AUTORÍA INTELECTUAL Y EL CRÉDITO DE QUIENES ELABORARON SU CONTENIDO.

QUEDA PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL PARA FINES DE LUCRO POR CUALQUIER MEDIO.

ÍNDICE

Justificación

Objetivo General

Objetivos Específicos

Población Objetivo

b) Conducta Agresiva

c) Conducta Asertiva

4.6 Desarrollando la autoestima

Tema 1. Resiliencia

1.1 Concepto de Resiliencia

1.2 Factores de riesgo:

- a) Ambiente familiar
- b) Amistades y pertenencia a grupos antisociales
- c) Promiscuidad
- d) Abandono escolar y laboral
- e) Bajo nivel escolar, cultural y económico

Tema 2. Emociones

2.1 Concepto de emociones

2.2 Tipo de emociones

2.3 Manejo de las emociones y su importancia en los jóvenes

Tema 3. Desarrollo de Resiliencia

3.1 Para ser resilientes

- Respeto a uno mismo
- Ser directo
- Honestidad
- Control emocional
- Saber decir
- Saber escuchar
- Ser positivo
- El lenguaje no verbal
- Sentido del humor

Tema 4. Autoestima

4.1 Concepto

4.2 Importancia de la autoestima en el adolescente

4.3 Auto concepto

4.4 Auto imagen

4.5 Asertividad:

- a) Conducta No asertiva

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar un instrumento de apoyo a los multiplicadores para conocer y desarrollar de forma adecuada el tema de **Resiliencia** en jóvenes de secundaria, y contribuir a través de procesos de aprendizaje, a la práctica de conductas de protección en adicciones, abuso de alcohol, embarazo adolescente, violencia escolar, violencia familiar y deserción escolar, entre otras directamente relacionadas con su edad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que los jóvenes de secundaria:

- Aprendan el significado de la resiliencia.
- Conozcan los beneficios que les aporta en sus decisiones cotidianas (desarrollo de la resiliencia).
- Incorporen habilidades para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y participar en una vida social constructiva, asertiva y significativa para su personalidad, independientemente del entorno en que se encuentren.
- Conozcan las consecuencias de las malas decisiones.
- Aprendan a desarrollar su personalidad de manera responsable; y comprendan lo que implica convivir y participar en una comunidad de iguales.
- Sepan en qué consiste el adecuado manejo de sus emociones.
- Aprendan la importancia de la autoestima y de las conductas que les permitirán fortalecerla en sí mismos.

POBLACIÓN OBJETIVO

1.-Alumnos activos de escuelas secundarias, entre 11 y 15 años.

Por su contenido, orientado al conocimiento y práctica de una cultura de prevención a partir del fortalecimiento de habilidades individuales, el taller puede impartirse en cualquier institución educativa de nivel medio y medio superior.

2.-Educadores de instrucción básica (nivel secundaria).

Servidores públicos de instituciones relacionadas con la educación, seguridad, salud, familia, atención y cuidado con el desarrollo de los adolescentes. Población interesada en multiplicar la información.

PRESENTACIÓN

“El hombre que se levanta es aún más fuerte que el que no ha caído”.¹

Una experiencia adversa, crítica o traumática es siempre negativa, pero lo que sucede durante y después de ella depende en gran parte de los recursos internos y externos que sea capaz de movilizar y poner en marcha cada persona.

En gran parte la habilidad de convertir experiencias negativas en aprendizajes vitales y constructivos para futuros obstáculos y adversidades de la vida, está en el interior de cada persona. En relación con este tipo de experiencias que amenazan la integridad del individuo, surge el taller de resiliencia.

La **resiliencia** corresponde a la capacidad humana de hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o transformado positivamente². Esta capacidad es sometida a prueba, o activada, ante situaciones de estrés severo y prolongado, lo que genera a su vez, una serie de condiciones o cualidades que provocan mayor resistencia para ulteriores peligros del medio o bien una mayor vulnerabilidad frente a los mismos.

Esta capacidad es dinámica, por lo que las cualidades resilientes se pueden adquirir, desarrollar y aprender. Así, frente a circunstancias adversas de mayor vulnerabilidad, existen habilidades, conocimientos y recursos

que el individuo se ve empujado a generar para conseguir fortalecerse y salir física y psicológicamente íntegro de la experiencia adversa o límite.

En respuesta al compromiso institucional de sensibilizar, informar y difundir a la población la importancia de la prevención del delito, la Secretaría de Seguridad Pública federal promueve diferentes programas con la finalidad de desarrollar acciones en la disuasión de conductas delictivas.

El Taller sobre Resiliencia, encaminado a fortalecer a los jóvenes alumnos de secundaria, tiene como objetivo básico el fomento y fortalecimiento de las cualidades y destrezas resilientes en los adolescentes; entendiendo ésta como la capacidad para sobreponerse a las presiones y adversidades que han encontrado y con toda seguridad, encontrarán a lo largo de su ciclo vital.

El taller audiovisual “La Resiliencia y Yo” tiene por objetivo trabajar los aspectos que favorecen el desarrollo de capacidades resilientes en los menores de edad que se encuentran en situaciones vulnerables como marginación, violencia familiar, embarazo adolescente, deserción escolar, además de adicciones y abuso de alcohol.

Se pretende, además, crear un escenario educativo que permita a los menores desarrollar sus fortalezas internas, su capacidad para enfrentar problemas y resolverlos, así como de identificar los factores de riesgo que se presentan en su entorno, con las amistades o con la familia.

Los temas comprenden exposiciones ejecutivas del instructor que, a su vez,

¹ Frase del neurólogo y psiquiatra austriaco Viktor Frankl en <http://www.resiliencia.org/Citas.html>

² Informe realizado por Lara, Elena y colaboradores. *Resiliencia: la esencia humana de la transformación frente a la adversidad*. Noviembre 2000, en <http://www.apsique.com/wiki/DeliResiliencia>

debe estimular la participación grupal mediante el intercambio de opiniones. En el primer tema se presenta un panorama general que introduce al instructor al fenómeno de la delincuencia, en el que encontrará un planteamiento sobre las causas que determinan la aparición de la conducta infractora y la forma en que la viven los jóvenes.

Posteriormente, se habla de Resiliencia y de factores de riesgo como:

- El ambiente familiar
- Amistades y pertenencia a grupos antisociales
- Promiscuidad
- Abandono escolar y laboral
- Bajo nivel escolar, cultural y económico

Al término de este apartado, se incluye un video de resiliencia con el objetivo de estimular su práctica en la vida diaria.

Identificar emociones y aprender a manejarlas de forma adecuada, es el segundo tema.

Como tercer apartado, se analiza el desarrollo de resiliencia y se explica cómo desarrollarla a través de:

- Respeto a uno mismo
- Honestidad
- Control emocional
- Saber decir
- Saber escuchar
- Ser positivo
- Lenguaje no verbal
- Sentido del humor

El cuarto tema aborda el desarrollo de la autoestima así como el de una herramienta básica: la asertividad.

A modo de conclusión, se incluye un video de autenticidad-autoestima.

Introducción

Conductas infractoras en adolescentes

Definición de adolescencia:

La adolescencia es el periodo en el que el individuo adquiere la capacidad de reproducirse, transita de los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida su independencia económica.

La adolescencia es transición en la que usualmente, el joven cambia de grupo de pertenencia³. Esto implica una dificultad para encontrar su ubicación social: pasar de la familia a regiones desconocidas, en las que es muy importante su imagen física, sus relaciones sociales, el medio en el que se desarrolla y su situación económica.

1.- Carencia de un entorno adecuado para el desarrollo del niño y del joven.

1.1 El ambiente que rodea al niño

Desde su nacimiento, el niño se encuentra inmerso en un ambiente que determina y regula sus biorritmos psico-fisiológicos y cubre sus necesidades primarias y básicas. Estas necesidades son:

- Alimentación
- Higiene
- Afectividad

La adecuada respuesta de ese ambiente a la satisfacción de las necesidades infantiles y la dinámica de los efectos positivos y negativos de la interacción, darán como resultado el

desarrollo afectivo, la adquisición de valores éticos y un progreso consistente en la evolución de la persona, lo que finalmente, determinará lo que habitualmente se denomina madurez y equilibrio en el desarrollo de la personalidad.

1.2 La interacción niño-entorno: Carencias o ausencias de interacción

En la formación de los vínculos sociales, el niño experimenta un proceso en el que se va integrando a diferentes elementos que componen el sistema social.

Existen varios factores que interactúan en este desarrollo social.

Las personas:

- La madre
- El padre
- Los hermanos
- Otros familiares
- Amigos y compañeros
- Maestros y demás adultos

Las instituciones:

- La familia
- La guardería
- La escuela

Otros grupos sociales de pertenencia:

- La colonia
- La localidad

Otros factores:

- La región
- Los medios de comunicación
- La ciudad

Todos estos elementos están íntimamente relacionados y ejercen una influencia en la evolución social del individuo.

³ Puello, Dioneris. *La depresión como el trastorno psicológico más frecuente en los adolescentes*. Universidad Cooperativa de Colombia, 2010. Pág.2 , en: <http://wb.ucc.edu.co/pensandopsicologia/files/2010/08/art011-vol6-n11.pdf>

Este, es un proceso de interacción continua del niño con su ambiente. Por lo tanto, para lograr su equilibrio y desarrollo, tanto físico como psíquico, necesita de determinados elementos en cantidad y calidad determinadas. La ausencia de tales elementos, presencia insuficiente o de poca calidad da lugar a la carencia.

Lo que se establece entre el niño y su entorno es un sistema de interacciones privilegiadas, de tal manera que, tanto el niño como los elementos del medio social, son partes activas y es a los adultos a quienes corresponde proporcionar la mayor adaptación posible, que facilite las condiciones apropiadas para la comunicación y que permita evitar que el niño crezca con déficits emocionales, carencias afectivas que podrían inducirlo a prácticas riesgosas que, de podrían evolucionar a conductas infractoras.

1.3 La influencia del ambiente familiar

Los padres ejercen una influencia decisiva en la formación de la personalidad de sus hijos y en su autoestima, debido al fuerte vínculo afectivo entre padres e hijos que genera el aprendizaje por imitación.

Asimismo, los padres que carecen de una adecuada situación social y económica suelen transmitir a sus hijos diversas deficiencias.

Estos padres han podido tener experiencias sociales de fracaso, decepción en las relaciones familiares, reveses en las relaciones amistosas y/o descalabros en las relaciones laborales. Estos fracasos generan desconfianza

en las relaciones sociales y en su propio futuro.

Así, en una repetición continua, inoculan la misma frustración y desesperanza en quienes esperan de ellos guía, certidumbre, motivación y sobretodo, fuerza y cariño.

La reacción de los hijos corresponde entonces, ya no a la mera decepción, sino al abandono escolar, a la afiliación a pandillas, a obtener dinero de manera ilícita o a escaparse de la realidad mediante el consumo de drogas.

1.4 La formación del auto concepto

El concepto de sí mismo que adquieren los niños y jóvenes en estos ambientes familiares es poco motivador para la superación de dificultades.

El auto concepto es síntesis de lo que se percibe sobre uno mismo y de lo que los demás le transmiten a esa persona sobre cómo le ven. Por tanto, estos niños y jóvenes desarrollan un concepto inadecuado debido a la inestabilidad de respuestas que reciben sobre sus comportamientos y lo reflejan no sólo en el hogar, sino en la escuela, con los amigos, debido a la fragilidad y al escaso o nulo apoyo que reciben del ambiente que les rodea y que los encasilla como jóvenes sin futuro.

1.5 Inseguridad y vinculación del entorno

La capacidad de adaptación dependiendo de lo que se espere de él, es fruto de su propia inseguridad y de su incapacidad para distinguir sus comportamientos y valorarlos.

Su desarrollo social incompleto implica un déficit de habilidades para las relaciones sociales, con dificultades para resolver los problemas que aparecen a través de las relaciones interpersonales, con violencia y agresividad.

El adolescente necesita, como un nutrimento básico, sensibilidad ante sus propios problemas, saber que debe afrontarlos y que la solución depende de que sus decisiones sean las acertadas, ya que generalmente los considera carentes de importancia.

Podría decirse que los adolescentes rebeldes no han superado el egocentrismo por no tener respuestas alternativas, capacidad de comprender las situaciones desde otra perspectiva, habilidad de empatizar poniéndose mentalmente en el punto de vista del otro, o capacidad para comprender las consecuencias de su propia conducta.

1.6 Desarraigo y soledad

Esas dificultades para resolver sus propios problemas lleva al adolescente a una desvalorización de sí mismo y/ o de su familia y de su entorno que le hace sentirse desarraigado, aislado y con cierto sentimiento fatalista del destino.

La inseguridad en los demás y en sí mismo lo lleva a una indiferencia afectiva, como un intento de defenderse del daño que puede provocarle el fracaso en su relación con los demás, que por compensación, puede llevarle a una sobre valoración de sí mismo.

1.7 Comportamiento reactivo

Las dificultades de pensamiento reflexivo, analítico, de búsqueda de alternativas de causa-efecto, llevan al adolescente a un comportamiento reactivo donde el análisis de las consecuencias de sus conducta o las posibilidades de respuesta alternativas están ausentes (ausencia de resiliencia), llevándole a conductas cuyas consecuencias no pueden ser otras que las de satisfacer sus propios deseos, sin consideración hacia nada o hacia nadie, acercándose cada vez más, a romper las reglas, violar las normas y, finalmente, trasgredir la ley.

Esta falta de reflexión también incide en la desvinculación de su entorno, que le permitiría asumir su situación personal y le ayudaría a planificar su propio futuro.

1.8 El educador ante los jóvenes vulnerables

El educador en un principio debe respetar la subjetividad del adolescente rebelde y, mediante actividades, talleres, charlas, coloquios en grupo, etc., ayudarle a desarrollar esas habilidades para las relaciones interpersonales. Motivarlo a reflexionar sobre sus comportamientos y sus decisiones, a conocer los indicios que desencadenan esos comportamientos y a tratar de responder de un modo más adaptativo llegando a un autocontrol de sus emociones, planificando actuaciones alternativas, aceptando puntos de vista diferentes expresados por otros, ayudándole a elaborar proyectos futuros.

El educador tiene ante sí, la tarea de fortalecer el respeto del adolescente hacia sí mismo y hacia los demás, única vía para lograr una convivencia

armónica y robustecer las conductas de protección que le permitan discernir antes de violar la ley.

Tema 1. Resiliencia

1.1 ¿Qué es la Resiliencia?

- ✓ Los alumnos comprenderán el significado del término 'Resiliencia'
- ✓ Identificarán factores de riesgo
- ✓ Aprenderán conductas de protección

Existen personas que a pesar de las adversidades, cuentan con habilidades para recuperarse de las dificultades y vivir de manera sana y productiva.

Son personas resilientes que a pesar de nacer y de criarse en situaciones de alto riesgo, se desarrollan con fortaleza y son capaces de construir su propio escudo protector, enfrentando adecuadamente las dificultades. Las personas resilientes perciben sus experiencias de manera constructiva aún cuando éstas les hayan causado dolor⁴.

El concepto de resiliencia ha sido entendido de diferentes maneras. Se entrelaza con los conceptos de vulnerabilidad, riesgo y mecanismos protectores.

La resiliencia abre un abanico de posibilidades en tanto enfatiza las fortalezas y aspectos positivos en los seres humanos. Más que centrarse en los circuitos que mantienen las condiciones de alto riesgo para la salud

física y mental de las personas, se preocupa de observar aquellas condiciones que posibilitan un desarrollo más sano y positivo.

La resiliencia es un factor indispensable en la cultura de la prevención, ya que activa fortalezas para superar los eventos traumáticos inesperados. Es un elemento intrínseco a las personas. Sin embargo, para desarrollarse requiere ayuda y estimulación oportuna para constituirlo como un proyecto de vida.

La resiliencia permite tolerar, manejar y aliviar las consecuencias de experiencias traumáticas.

1.2 Factores de Riesgo

Un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia en una persona o un grupo de personas que se asocia a un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso delictivo, en el caso de los estudiantes de secundaria, que aún son menores de edad, de conductas infractoras. Estos factores de riesgo (biológicos, ambientales, de comportamiento, socio-culturales, económicos) pueden irse acumulando, y aumentar el efecto que un solo factor de riesgo puede provocar.

La mayoría de los factores de riesgo se relacionan con las conductas y el medio en el que se desarrollan las personas. El estilo de vida, la forma en que sus actitudes y sus comportamientos tienden, ya sea a exponerse a peligros o al auto-cuidado⁵.

⁴ Jadue, J y colaboradores. *Factores protectores y factores de riesgo para el desarrollo de la resiliencia encontrados en una comunidad educativa en riesgo social*. Universidad Austral de Chile, 2005. Pág. 4
<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/1735/173519073003.pdf>

⁵ Fundación de Investigaciones Sociales A.C. *Factores de riesgo, protección y resiliencia*. Alcohol-Infórmate.
www.alcoholinformate.org.mx

Por el contrario, los factores que disminuyen la probabilidad de que haya problemas y que pueden residir en el individuo o en su entorno, son factores de protección.

Los factores de riesgo pueden originarse en diversos ámbitos sociales.

a) Ambiente familiar

La importancia de la familia es signado dentro del periodo de vida por profundos cambios que se producen a nivel físico, psicológico y social, que colocan al adolescente en situaciones de riesgo y cuya importancia radica en el logro de su identidad personal, su autonomía, el establecimiento de un proyecto de vida y en la adquisición de competencias que le permitan insertarse en el mundo adulto adecuadamente.

Ante los cambios que la confrontan con el adolescente, la familia determinará que surjan o se superen conflictos. La familia es el primer elemento sociabilizador, en cuyo interior se educa y se forma al individuo, cuya funcionalidad va a permitir que sus miembros sean personas autónomas, capaces de enfrentarse e integrarse a la vida, y que tiene una influencia determinante en la aparición y mantenimiento de distintos problemas en los adolescentes.

Por ello es que las familias en las que los padres son bebedores o adictos, en las que la figura paterna está ausente y emocionalmente distante del hijo, donde existe la presencia de una madre en extremo permisiva y que no impone límites de conducta o reglas, donde no existe organización familiar ni calidad en la relación entre padres e hijos, constituyen una fuente constante de riesgos, ya que los hijos adoptan,

generalmente, la conducta de los padres.

b) Amistades y pertenencia a grupos antisociales

Conversar con sus pares, intercambiar opiniones, dudas, revelar sentimientos, son asuntos en extremo importantes para todo adolescente.

Ser aceptado incondicionalmente es crucial para los jóvenes. A veces, en la búsqueda de la pertenencia y la aceptación, se unen a grupos que no necesariamente comparten la educación y los valores del joven, sino que buscan trasgredir reglas por el sólo hecho de poder hacerlo.

Los grupos antisociales ofrecen generalmente a los adolescentes esta experiencia, lo que explica el poder tanto para bien como para mal que estos grupos ejercen sobre él, pues generalmente están conformados por jóvenes con los mismos problemas o hasta de mayor magnitud.

La familia que funciona bien es el núcleo indicado para dar apoyo y aceptación incondicionales. De otro modo, cuando la familia no muestra preocupación por el adolescente, la carencia emocional puede llevar a conductas equivocadas en la vida adulta. Nuevamente, la red social más cercana y más importante para el adolescente debería ser su familia.

c) Promiscuidad

El adolescente que no tiene afecto, comunicación y aceptación incondicional de su familia, buscará casi de manera natural, esos elementos fuera de ella. Así, pueden creer que mantener relaciones sexuales significa crear lazos emocionales duraderos. No necesariamente es así.

La búsqueda continua de afecto en una y otra pareja constituyen un factor de riesgo social que no sólo puede ser motivo de embarazos precoces y enfermedades de transmisión sexual, sino que también propicia una desvalorización en la estima del adolescente que puede deformar su personalidad, debido a una mala orientación sexual.

La presencia de prejuicios en el seno familiar en relación con los temas sexuales puede provocar que la comunicación en esta esfera esté vedada. Así, el adolescente buscará por otros medios -no siempre los idóneos- sus propias respuestas o en muchos casos mantendrá grandes lagunas en el ejercicio de su sexualidad, lo que le acarreará grandes problemas por desconocimiento, desinformación y juicios erróneos (*"No puedo embarazarme a la primera". A mí no me pasa nada, ¿cuál contagio?"*).

d) Abandono escolar y laboral.

La insuficiencia de ingresos en los hogares y diversas carencias materiales de niños y adolescentes de estratos pobres, constituyen factores decisivos para el abandono escolar, si se comparan con aquéllos de ingresos medios y altos.

Este hecho provoca que el adolescente se halle desvinculado de la sociedad y no encuentre la posibilidad de una autoafirmación positiva, al disminuir las posibilidades de comprobar sus destrezas para enfrentar los problemas y asumir responsabilidades, lo cual resquebraja su autoestima, la confianza en sí mismo y en sus posibilidades de desarrollo social.

e) Bajo nivel escolar, cultural y económico

La educación es, sin duda, uno de los elementos protectores del desarrollo y la salud en todos los individuos. El hecho de presentar un déficit en ellos le impide al adolescente un enfrentamiento adecuado a las situaciones de conflicto.

Resumen

La resiliencia es una habilidad humana que consiste en saber enfrentar y resolver las crisis.

Su aprendizaje en los procesos de educación es de vital importancia para lograr mejoras en la calidad de vida familiar, social o cultural.

Es claro que la resiliencia no se desarrolla en todos los individuos de la misma forma y que cada uno tiene diversas maneras de desenvolverse y adquirir capacidades para superar sus problemas, por lo cual es necesario saber que cada persona forma sus capacidades y elige cómo desarrollarlas.

La resiliencia puede manifestarse por tanto, en silencios, negaciones, evasiones y hasta situaciones embarazosas e intensas reacciones emocionales.

La resiliencia nos ayuda a saber cómo podemos ser un poco más "resistentes" ante las situaciones adversas y cómo poder levantarnos ante un trance, y así se demuestra que no todos los individuos tienen la misma capacidad de superar los obstáculos y tomarlo como

crecimiento en su vida más que una dificultad.

Temas de Reflexión

- ✓ Identificar los diferentes factores de riesgo, sociales y personales, en relación con las conductas problemáticas.
- ✓ Comentar algún tipo de experiencia donde exista presión grupal y las diferentes alternativas que existen.
- ✓ Reflexionar sobre la importancia de la resiliencia para la construcción de estilos de vida saludables.

Técnica Grupal de Apoyo Didáctico

“El abrigo misterioso”

Objetivo:

Incrementar la diferenciación entre factores de protección y factores de riesgo.

Tiempo requerido: 25 min.

Número de participantes: 30

Material: Abrigo, tarjetas con ejemplos de factores de riesgo y factores de protección.

Lugar: Aula.

Desarrollo:

1.-Indicar al grupo: “El día de hoy vamos a jugar “el abrigo misterioso”. Como ven, no hace mucho frío pero yo traigo mi abrigo puesto. Dentro de él hay frases; algunas están en las mangas, otras están en las bolsas y en el resto del abrigo”.

2.-Invitar a todos los participantes a:

- Pasar al frente y sacar una tarjeta del abrigo.
- Leer en voz alta la frase.
- Clasificar la frase en factores de protección o en factores de

riesgo y explicar brevemente por qué.

- Solicitar al grupo conclusiones generales.

Se anexa lista de factores de riesgo y de protección. (Se recomienda enlistarlas en fichas de trabajo).

Factores de protección:

- a. Valores familiares que favorezcan la salud integral de los adolescentes
- b. Autoestima sana
- c. Integración y apoyo familiar
- d. Sana comunicación familiar
- e. Apoyo de los profesores
- f. Influencia positiva del círculo de amistades
- g. Práctica deportiva
- h. Uso saludable del tiempo libre
- i. Información sobre el consumo y abuso de drogas

Factores de riesgo:

- a. Ausencia de figuras paterna y materna
- b. Carencia de límites, reglas o disciplina
- c. Falta de supervisión, atención y escucha de los padres hacia el adolescente
- d. Comunicación familiar deficiente
- e. Confusión de valores
- f. Violencia familiar
- g. Falta de empatía con los demás
- h. Bajo desempeño escolar
- i. Ausentismo escolar
- j. Deserción escolar
- k. Falta de proyecto de vida
- l. Dificultad para trazar y lograr metas
- m. Incapacidad de mostrar afecto
- n. Aislamiento, depresión, desesperanza
- o. Malas compañías. Amigos que presionan para romper las reglas

- p. Abuso en el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas

Técnica Grupal de Apoyo Didáctico

“Viajando con todo lo necesario”

Objetivo:

Reflexionar sobre la importancia que tiene tomar una decisión, haciendo frente a sus consecuencias.

Tiempo requerido: 20 min.

Número de participantes: 30

Material: Pizarrón, gises, plumones, hojas para rotafolio, hojas de papel y lápices.

Lugar: Aula

Desarrollo:

1.-Explicar a los alumnos lo siguiente: Imaginen que se les indica que ustedes van a realizar un viaje a la playa, por lo que es necesario que preparen su maleta, empacando las cosas más importantes para resolver los problemas que se les puedan presentar.

2.-Sólo podrán elegir 12 elementos de los que se les mostrará en la lista del rotafolio o que escribirán en el pizarrón.

3.-Se propicia el intercambio de opiniones por medio de diversas intervenciones como:

-¿Cuáles fueron las cosas que elegiste?

-¿Porqué las elegiste?

-¿Qué es necesario para tí?

-Si los demás compañeros no eligieron lo mismo que tú ¿significa que están equivocados?

-Después de escuchar otras opiniones ¿cambiarías algo de lo que te ibas a llevar?

-¿Por qué?

LISTA DE ELEMENTOS

Amor
Tijeras
Reglas sociales
Celular
Cigarros
Ropa Cómoda
Bebidas alcohólicas
Comida rápida o chatarra
Cobijas
Toallas
Salvavidas
Libros
Condomes
Traje de baño
Bronceador
Comunicación
Confianza
Comida sana
Respeto
Tolerancia
Agua potable
Linterna
Medicinas
Bolsas de basura

Bibliografía sugerida

-Mendoza Fa

El Mundo familiar de los jóvenes de hoy.
Lima Cedro 2003
Pp 125-128

- Suárez Ojeda Elbio Nestor

Muñist M. Mabel
Adolescencia y Resiliencia
Edit. Paidós SAICF 2007
Buenos Aires Argentina

-Calvo Liliana

Familia, Resiliencia y Realidad Social
Edit. Espacio Buenos Aires
1ª edición 2009. Argentina

-Serrano, Carlos

La Salud Integral de los Adolescentes: su promoción y su cuidado. La salud del adolescente y el joven, ops, 2005.

-Quintero, Angela María

La resiliencia: un reto para el trabajo social. Madrid. (2001)

-Maddaleno y Florenzano

Guías Curriculares: Salud Integral del Adolescente. Corporación de Promoción Universitaria, Santiago de Chile, 1996.

Técnicas de animación

- <http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/2504/5/La-exclusion-social-en-el-escolar>

Tema 2. Emociones

Al término del tema, el alumno conocerá el concepto de emociones, los tipos de emociones y la importancia del manejo de las emociones en nuestra vida.

2.1 Concepto

Las emociones afectan nuestra vida diaria e influyen en nuestras decisiones. Literalmente las sentimos en el cuerpo y las manifestamos en nuestras expresiones faciales⁶.

Las personas que logran una sana salud mental o lo que comúnmente denominamos inteligencia emocional,

son concientes de los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos por los cuales atraviesan.

Lo importante es saber qué son las emociones y aprender cómo manejarlas para poder superar el estrés, tener una mejor relación con los demás, enfrentar satisfactoriamente los problemas diarios y tomar las mejores decisiones.

Nuestras emociones surgen espontáneamente y frecuentemente nuestro cuerpo las experimenta a través de cambios fisiológicos.

Las emociones, de acuerdo al investigador William James, son causadas por nuestras interpretaciones de los eventos que desenlazan una reacción psicológica⁷.

Una emoción es una interpretación de un evento y lo que sentimos es la respuesta hacia la emoción. Las emociones controlan nuestros pensamientos y por lo tanto, nuestro comportamiento en general. También afectan a nuestro cuerpo y por lo tanto nuestra salud.

En general reprimimos las emociones porque hemos sido educados con la creencia de que debemos ocultarlas. Las emociones reprimidas están en nuestro cuerpo hasta que decidimos y aprendemos a liberarnos de ellas. Si no logramos liberarlas, sentiremos fatiga y muchas veces, depresión. Lo que sentimos afecta nuestras relaciones y pueden causar serias enfermedades.

Las emociones no son buenas ni malas y aprender a reconocerlas y sentirlas es dar un paso adelante para poder liberar los dolores y traumas negativos que no

⁶ Sin autor. *Las emociones*. Consultar en: <http://www.las-emociones.com/>

⁷ Buenas Tareas. *Emociones*. Mayo del 2010, en: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Emociones/287272.html>

contribuyen en nada al sano desarrollo del individuo.

2.2 Tipos de emociones

Sentir emoción ante un hecho, es una reacción natural del ser humano que le permite darse cuenta de que está vivo y que le ayuda a relacionarse con los demás. Nadie tendría por qué sentirse mal cuando experimenta alguna emoción.

Cada día estamos expuestos a diversas situaciones que generan una variedad de emociones. Expresar emoción por lo que estamos sintiendo forma parte de nuestra naturaleza humana y nos ayuda a que las demás personas nos conozcan mejor y puedan también comprendernos.

Existen emociones negativas y positivas⁸.

Las negativas, como el odio, la ira, la cólera, nos hacen sentir mal y nos ocasionan dificultades en nuestra relación con los demás. Otras, como la tristeza, la pena, nos quitan fuerza y vitalidad para continuar con nuestras actividades diarias. Muchas veces cuando tenemos una emoción negativa nos reprimimos y esto nos perjudica porque el malestar puede acompañarnos durante mucho tiempo.

En cambio, las emociones positivas como la alegría, el amor, el optimismo, nos hacen sentir bien y nos llenan de energía y fuerza.

Es por eso que debemos tratar de

experimentar más emociones positivas que negativas.

Por otro lado, las personas tenemos diversas formas de reaccionar ante una misma situación, algunos pueden reaccionar de manera abrupta. Otros, con serenidad. Estas reacciones están relacionadas con muchos factores, como la personalidad, la crianza, la cultura, etc.

Como parte de su proceso de maduración, los jóvenes tienen que aprender a controlar sus emociones y a expresarlas adecuadamente. Eso es, justamente, el autocontrol emocional.

Que los jóvenes aprendan a identificar cómo reaccionarían ante determinada situación y en algunos casos, puedan ajustar sus reacciones emocionales, es de vital importancia para su desarrollo personal y social:

1. Es necesario saber reconocer qué tipo de emoción se experimenta.
2. Clasificarla en positiva o negativa.
3. Aprender a expresarla de la manera más adecuada tanto para el adolescente, como para los demás. Para controlar las emociones, es preciso controlar los pensamientos.

2.3 Manejo de emociones

Es muy importante para la salud mental saber manejar las emociones. Eso no significa reprimirlas, negarlas o dejar de sentirlas, sino aprender a transformar emociones negativas en positivas.⁹

⁸ Rivero, José. *Conoce tus emociones*. Positiva Hoy. España, 2010, en: <http://www.positivahoy.es/2010/06/la-inteligencia-emocional-es-la.html>

⁹ Taringa. *Como manejar las emociones*. Consultarse en <http://www.taringa.net/posts/femme/15041089/Como-manejar-las-emociones.html>

¿Cómo lograrlo?

A través de la toma de conciencia de cada emoción experimentada. Es decir, a través de la reflexión, de una mirada hacia el interior. Es preciso observar de manera racional cómo se reacciona frente a determinada circunstancia, estímulo o persona.

Este proceso de observación es absolutamente libre de prejuicios y de juicios de valor. Simplemente observemos cómo reaccionamos. ¿Qué te provoca enojo? ¿Por qué de pronto quieres gritar?

Una vez identificada la emoción, (amor, miedo, ira, tristeza, sorpresa, alegría), es preciso encontrar su origen (ejemplo: *Tengo aprecio por una persona a la que no veo desde hace tiempo, repentinamente la encuentro y me da gusto verla. Sonríe y le expreso la alegría que me da verla.*)

Una vez identificada la emoción, se toma responsabilidad de ella. Algo o alguien puede detonar la emoción, pero cada persona es responsable de controlar sus emociones y no permitir que las emociones controlen sus actos.

Resumen

Es importante conocer y aprender a manejar nuestras emociones para superar problemas y actuar de manera más equilibrada y madura.

Existen emociones negativas y positivas:

- Las negativas ocasionan dificultades en las relaciones con los demás, pueden provocar

daño y este malestar puede durar mucho tiempo.

- Las emociones positivas nos hacen sentir bien y nos llenan de energía y fuerza, además de ayudarnos a reaccionar de una forma más tranquila.

Los jóvenes tienen que aprender a identificar cuáles son sus emociones y cómo reaccionarían ante ciertas circunstancias, para así evitar conflictos.

Controlar las emociones no implica reprimirlas o negarlas, sino saber transformarlas en positivas.

Temas de Reflexión

- ✓ ¿Para mí que es una emoción?
- ✓ ¿Cuáles son mis emociones positivas y cuáles las negativas?
- ✓ ¿Qué cosas me emocionaban de niño que como adolescente ya no me emocionan?
- ✓ ¿Han cambiado mis emociones como adolescente?
- ✓ ¿Por qué me controlo al expresar mis emociones positivas y por qué dejo que las negativas salgan rápidamente?

Técnica grupal de apoyo didáctico

“El fin del mundo”¹⁰

Objetivo:

Ubicará los jóvenes en una situación extrema, en la que aprenderán a

¹⁰ Técnica grupal basada en un documento elaborado por MR Consultores, Lic. Francisco Mojica Roa. Consultarse en: http://www.miaulavirtual.com/sgc/cursos/cursodeformaciondeinstructores/dinamicasgrupales/Fin_del_Mundo.pdf

respetar decisiones y a controlar sus emociones.

Número de participantes: 30

Tiempo requerido: 20 min.

Material: Ninguno

Lugar: Aula

Desarrollo:

1. Formar equipos de ocho personas
2. Dar el siguiente mensaje. “En un par de horas el planeta Tierra explotará y la vida en él llegará a su fin. Existe una sola expectativa de vida: alejarse del planeta en una nave espacial que tiene capacidad sólo para cinco tripulantes”.
3. Dar la indicación de que en cada equipo deberán distribuirse los siguientes personajes: maestro, mujer embarazada, prostituta, agricultor, sacerdote, juez, niño y policía.

-Los personajes deberán decidir entre ellos quienes viajarán.

-El criterio de selección que tengan, será la utilidad que tendrá la vida para esos cinco tripulantes en la construcción de una nueva civilización.

-Cada participante defenderá intensamente su personaje pues asumirán que es su vida la que está en riesgo.

-Comentar cuáles fueron sus sentimientos:

¿Cómo se sintieron al saber que algunos se tendrían que quedar y morir?

¿Cómo se sintieron al saber que ellos fueron o no fueron elegidos según sea el caso para quedarse?

¿Cómo se sintieron al saber que ellos fueron o no fueron elegidos según sea el caso para irse?

¿Qué emociones quisieron expresar hacia los demás?

¿Por qué no lo hicieron?

¿Cuál es la importancia de saber controlar y manejar sus emociones?

Técnica grupal de apoyo didáctico

“Sin resentimientos”

Objetivo:

Desarrollar en los jóvenes el manejo de resentimientos en sus relaciones interpersonales.

Número de participantes: 30

Tiempo requerido: 20 min.

Material: Una hoja y un lápiz

Lugar: Aula

Desarrollo:

1.-Indicar que deberán sentarse por parejas.

-Cada uno deberá doblar una hoja para formar cuatro columnas:

En la primera columna, harán una lista con los nombres de diez personas con las que estén en contacto diariamente o casi todos los días (padres, familiares, novio(a), amigos(as), profesores, etc.

Incluir en primer lugar el nombre del compañero sentado frente a ellos.

-En la segunda columna, escribirán un enunciado que exprese un **resentimiento (R)**, es decir, un sentimiento de enojo, molestia o dolor, que se revive cada vez que se recuerda la situación que lo ocasionó y que fue causada por tres de las personas que anotó en la primera columna, (recuerde que la primera persona es el o la compañera de frente a cada alumno).

-Empezar con el nombre de la persona, seguir con la emoción y tratar de razonarla:

“*Lalo estoy resentido contigo porque...*”.

Detrás de cada resentimiento existe una petición que desean hacer.

-En la tercera columna, escriban la **demanda (D)**, que desean hacer por cada expresión de resentimiento.

Ejemplo: *“Lalo, estoy resentido contigo porque no me apoyas como amigo y te pido que cuando vaya a buscarte a tu casa o te llame por teléfono para pedirte ayuda, estés dispuesto a ofrecérmela y respondas a mi llamado”.*

-La cuarta columna es para la **“A”** que significa **“Acción de Aprecio”**.

En esta columna es importante que consideren que tanto el resentimiento como la demanda pueden ser más significativas para la persona afectada si le hacemos saber que vemos las cosas positivas que hay en su actuación desde su punto de vista y apreciamos las razones de su comportamiento.

Ejemplo:

“Lalo, estoy resentido contigo porque no me apoyas como amigo. Te pido que cuando vaya a buscarte a tu casa o te llame por teléfono para solicitar tu ayuda, estés dispuesto a ofrecérmela y respondas a mi llamado, aunque estoy consciente de que tienes otras responsabilidades y pudieras por ello estar ocupado”.

Manejo de las emociones y su importancia en los jóvenes. Organización Panamericana de la Salud. E.E.U.U. 2005

-Mireya Vivas, Domingo J. Gallego, Belkis Gonzáles

Cómo educar las emociones en los jóvenes. Edito. Dikynson, Abril 2008
Hardcover. P. 148

-González Rullán y cols.

Manual del capacitador para promotor, Centro para los adolescentes de San Miguel Allende, A.C.(casa), 2003.

-Sánchez Enriqueta

Manual de Técnicas para niños y jóvenes afín con diversos temas.
Santiago de Chile. Edit. Burquenis.2007.

-Tipo de emociones

- <http://www.cedro.org.pe/comunicaciones/adolescentes3.htm>

Bibliografía sugerida

- Álava Curto César

Psicología de las emociones y actitudes.
Edit. Alfaomega, México 2004

- Martínez, Magdaleno y cols

Tema 3. Desarrollo de la Resiliencia

Al término del tema el alumno habrá identificado la importancia de la resiliencia en su vida personal y conocerá los elementos para desarrollarla.

3.1 Para se resilientes

La necesidad del adolescente de obtener reconocimiento lo lleva a preferir, en ocasiones, ser alguien temido o detestado en vez de ser ignorado. Este tipo de pensamientos o de conductas generan severos riesgos.

Algunos jóvenes se dan a notar por lo negativo: ser violentos y mostrar conductas de abuso en la escuela, iniciarse precozmente en el alcohol y en el sexo, bandas juveniles, infracciones a la ley. En esa dirección, la juventud ha sido identificada, cada vez más, como un segmento problemático y rebelde.

Cuando los jóvenes encuentran serias dificultades para continuar en la escuela, para conseguir un empleo o mantenerse en él, puede generarse en su interior la idea de que se enfrentan a tales obstáculos porque en realidad, no son capaces, no son los más aptos, no valen, no merecen. Y en realidad, son obstáculos y dificultades a los que todos, más tarde o más temprano, nos enfrentamos y debemos resolver. Sin embargo, para un joven sin afectos o con dificultades familiares, puede significar una pérdida en la confianza de sí mismo, baja autoestima, ausencia de un proyecto futuro, dificultad para darle un sentido al presente.

Es entonces cuando la resiliencia surge como un motor interno que ilumina y que plantea alternativas, que proporciona una perspectiva de esperanza frente a condiciones adversas. La calidad de las experiencias de la adolescencia determinará cuál el futuro de los inminentes adultos. Si existe, la resiliencia permite tolerar, manejar y aliviar las consecuencias psicológicas, fisiológicas, conductuales y sociales que provienen de experiencias difíciles, sin que esto implique una desviación del curso del desarrollo y de la posibilidad de construir un sentido adecuado de la experiencia y de las propias reacciones.

Cuando la resiliencia se pone en acción, se puede lograr una buena respuesta frente a una situación adversa.

El resultado retroalimenta a la persona (esto vale para la familia, los grupos y las comunidades), y es un aprendizaje que favorece al posterior desarrollo de la actitud resiliente.¹¹

Por tanto es importante:

Respetarse a uno mismo: si una persona se respeta a sí misma puede respetar a los demás. El respeto supone que, independientemente de compartir o no, el punto de vista o la actitud de alguien, se le permita expresarse. Respetar a los demás tiene un doble significado, ya que para hacerlo, primero debe respetarse uno mismo.

Ser directos: nos hace ser claros en el lenguaje verbal y no verbal, sin rodeos, con el contenido exacto, y sobre todo, sin agresiones. No siempre decimos lo

que queremos decir. Con frecuencia hablamos usando palabras confusas, compuestas de conjeturas e insinuaciones que llamamos indirectas. Evitamos ser directos, pues se percibe que la total sinceridad y transparencia nos hace vulnerables a las objeciones o al ataque. No es necesariamente así. La claridad y la congruencia entre lo que decimos y cómo lo decimos deben ir en la misma dirección, de otro modo, el interlocutor podría desconfiar de lo que en realidad queremos decir. Hablar de frente, mirando a los ojos de la otra persona, en tono suave, usando las palabras correctas y anteponiendo el respeto a cualquier otro valor, es una actitud madura. Las ironías, las bromas, el doble sentido son formas del lenguaje indirecto en la comunicación y poco recomendables si la otra persona no nos conoce bien.

Ser honestos: significa que nuestra palabra, nuestro creer y nuestro hacer tienen un todo congruente, no engañamos a las personas que nos rodean, no engañamos a nadie.

Honestidad significa que no hay contradicciones ni discrepancias entre los pensamientos, palabras o acciones. Ser honesto con el verdadero ser y con el propósito de una tarea gana la confianza de los demás e inspira fe en ellos.

Honestidad significa nunca hacer mal uso de lo que se nos confió. La Honestidad es la conciencia clara "ante mí y ante los demás".

Es el reconocimiento de lo que está bien y es apropiado para nuestro propio papel, conducta y relaciones. Con honestidad, no hay hipocresía ni artificialidad que creen confusión y desconfianza en las mentes y en las vidas de los demás. Conduce a una vida de integridad, porque nuestro

¹¹ Centro de Atención Diurna. *Potenciación de la Resiliencia: una alternativa para la Integración*. 2003 en www.innovemosdoc.cl/diversidad.../potenciacion_resiliencia.doc

interior y exterior es reflejo el uno del otro.

Honestidad es hablar de lo que se piensa y hacer lo que se ha dicho. No hay contradicciones ni discrepancias entre los pensamientos, palabras o acciones.

Control emocional: implica que podemos y queremos gobernar nuestras emociones. Desde luego, ante la agresión, nuestra respuesta debe ser defender nuestro propio derecho, la decisión de cómo hacerlo hace necesario no dejarnos llevar por el primer impulso. La falta de control emocional, dificulta la comunicación interpersonal y nos hace ser parte del conflicto, nunca de la solución.

Por control emocional se entiende regular, o eventualmente, modificar estados anímicos y sentimientos -o su manifestación inmediata- cuando éstos son inconvenientes en una situación determinada.

Un aspecto importante del autocontrol es la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación, ya sea negativa o positiva.

Saber decir: nos involucra en la responsabilidad del manejo de las palabras, habladas o escritas. Su poder construye o destruye para nuestro beneficio o perjuicio.

Cómo decir las cosas puede cambiar el ánimo y disposición de quienes escuchan.

Uno de los grandes desafíos de los seres humanos es aprender a comunicarse, saber decir las cosas. No es lo mismo decirle a alguien que está equivocado o en un error con arrogancia y prepotencia, que decirle de una forma tranquila y pausada, explicándole en qué consiste el error, cuáles son las posibles soluciones e

incluso, cuáles podrían ser las consecuencias, de mantenerse en la posición inicial.

Saber escuchar: es uno de los principios asertivos y significa relacionarnos con empatía con los demás.

El arte de saber escuchar se encuentra entre las principales habilidades de las personas con altos niveles de inteligencia emocional.

Se considera como la primera de las aptitudes que determinan el manejo de las relaciones, lo que posibilita comprender a los demás, en lo que se incluye percibir sentimientos y perspectivas ajenas e interesarse activamente por sus preocupaciones.

Ser positivo: nos hace ser receptivos a las oportunidades y a desechar amenazas.

Aquellas disposiciones que nos ayudan a desenvolvernos frente a las exigencias del medio, pueden englobarse en lo que se denomina actitud positiva.

La actitud positiva de una persona se origina en hacer uso de aquellos recursos que posee para solucionar sus problemas y dificultades. En efecto, el énfasis de una persona con actitud positiva se centra en aquello que posee en lugar de ocuparse de lo que carece. Así, la actitud mental positiva tiene injerencia en la salud psíquica fomentando sentimientos que generan bienestar y placidez.

El lenguaje no verbal: descubre nuestras emociones y sentimientos. Los gestos corporales no mienten; aún cuando digamos, de dientes para afuera “*¡qué alegría me da verte!*”, el gesto corporal –una mirada de arriba abajo-

contradice lo expresado y suele ser verdadero.

Sentido del humor: una persona madura no se ríe de los demás: ríe de sí misma. Así demuestra, con seguridad y aplomo, que acepta y conoce sus puntos vulnerables.

El humor juega un papel muy importante como proceso terapéutico, ya que tiene un efecto benéfico sobre el cuerpo y la química de la mente y, resulta ser eficaz en el proceso de la comunicación.

La risa es un elemento necesario para recuperarse de muchos problemas y fracasos. Aceptarlos de forma madura y tomar la suficiente distancia para poder reírse de las propias dificultades, muestran un camino hacia la sabiduría personal, y a la posibilidad de tomar una adecuada perspectiva y distancia.

Resumen

La resiliencia proporciona una perspectiva de esperanza frente a condiciones adversas.

Desarrollar resiliencia permitirá tolerar, manejar y aliviar las diversas consecuencias psicológicas, fisiológicas y sociales que provienen de experiencias difíciles, sin que esto implique una desviación del curso del desarrollo y la construcción de un sentido adecuado de la experiencia y de las propias reacciones.

La resiliencia no es un rasgo genético que sólo algunos afortunados tienen. Por el contrario, es la capacidad innata para hacer las cosas correctamente, para transformar conductas y lograr cambios en el 'Yo' interior.

Las oportunidades de participación que tienen los adolescentes los remiten a tener responsabilidades importantes, a tomar decisiones, a ser escuchados y a saber aplicar su capacidad personal en beneficio de ellos mismos, de su entorno familiar y social.

Que los adolescentes piensen en su futuro, les permitirá reflexionar en la transformación y el crecimiento a través del análisis personal de las capacidades y las limitaciones propias.

Esto requiere de un trabajo continuo, de anteponer lo benéfico a lo placentero, de saber lo que se es y de lo que se puede llegar a ser, con la finalidad de mantener su autenticidad y respeto.

Temas de Reflexión

- ✓ ¿Por qué es importante para mí la resiliencia?
- ✓ ¿Cuál es mi actitud ante los problemas?
- ✓ ¿Mido las consecuencias de mis decisiones?
- ✓ ¿Pienso en los demás al tomar decisiones en mi vida?

Técnica grupal de apoyo didáctico

“Saber pedir para poder abrir”

Objetivo:

Reflexionar y analizar comportamientos al realizar nuestras acciones. Anticipar consecuencias.

Número de participantes: 30

Tiempo requerido: 20 min.

Lugar: Aula

Desarrollo:

-Se formará un círculo en el que todos y todas enlacen con fuerza sus brazos.

-Previamente se habrá sacado a algunos alumnos (cuatro o cinco), a del grupo para que no escuchen las consignas e irán entrando uno a uno después de haber estado en el círculo.

-La consigna es que uno a uno, serán introducidos dentro del círculo teniendo dos minutos para textualmente “escapar del círculo como sea”.

-A las personas que integran el círculo, se les explica que tienen que evitar las fugas por todos los medios posibles (sin violencia) pero que llegado el caso en que una de las personas presas pida verbalmente que se les deje abandonar el círculo, éste se abrirá y les dejará salir.

-Posteriormente se procederá a la evaluación, buscando determinar cuál era el conflicto, cómo se sintieron los participantes, analizando los métodos utilizados por cada parte, la efectividad de los mismos, sus consecuencias y buscando experiencias en la vida cotidiana respecto a nuestras acciones y nuestras actitudes.

Bibliografía sugerida**-Calvo Liliana**

Familia, Resiliencia y Realidad Social
Edit. Espacio Buenos Aires
1ª edición 2009. Argentina

**- Suárez Ojeda Elbio Néstor
Muñist M. Mabel**

Adolescencia y Resiliencia
Edit. Paidós SAICF 2007
Buenos Aires Argentina

-Muñiz Hernández, Luis

El humor como proceso de comunicación terapéutica.
Anexo a la intervención del moderador del encuentro en psicopatología del 22-01-2009.

- http://es.wikipedia.org/wiki/Tolerancia_social
- <http://books.google.com.mx/books?id=4GQIz-7NlclC&pg=PA72&lpg=PA72&dq=el+problema+de+ser+directos+al+comunicarnos&source=bl&ots=VyzlBqhNP&sig=i-BDCGyjiBUA438jZvqIzMs-hZU&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- <http://www.paginadigital.com.ar/articulos/2003/2003quint/varios/honestidad23-6pl.asp>
- http://www.inteligencia-emocional.org/habilidades_practicas/control_emocional.htm
- <http://enlacuatroesquina.blogspot.com/2008/09/saber-decir-las-cosas.html>
- <http://www.degerencia.com/articulos.php?artid=642>
- <http://www.definicionabc.com/general/actitud.php>

- http://www.protocolo.org/social/conversar_hablar/comunicacion_no_verbal_la_importancia_de_los_gestos.html

Técnicas grupales

- <http://www.nodo50.org/tortuga/Recursos-para-dar-un-Taller-de>
- <http://animacionsociocultural.wordpress.com/2007/01/11/tecnicas-de-animacion-y-calientamiento-grupal/>

Tema 4. Autoestima

Al término del tema, los alumnos conocerán la importancia de la autoestima, el auto concepto y la auto imagen.

4.1 Concepto

La autoestima es la valoración que una persona hace sobre aquello que conoce de sí misma, es decir, aquella característica que conoce de sí misma y que valora positiva o negativamente, o que no valora en absoluto.¹²

4.2 Importancia de la autoestima en los jóvenes

Todos necesitamos tener autoestima, independientemente de nuestro sexo, edad, cultura, trabajo y objetivos en la vida.

La autoestima afecta prácticamente todas las facetas de nuestra vida. Si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden

satisfacerse otras necesidades, como la creatividad, los logros personales, la realización de todo nuestro potencial.

Las personas que se sienten bien consigo mismas, son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades.

La autoestima puede sufrir varios altibajos durante la adolescencia, ya que es el periodo en que llega al máximo la necesidad de compartir y de pertenecer a un grupo.

Hasta cierto punto el adolescente forma su imagen y su sentido de la autoestima a partir de las reacciones de los demás hacia él. Si tiene muchos amigos y se siente integrado a grupos formados por sus compañeros, verá acrecentada su sensación de valía. Pero si se encuentra aislado y es poco sociable, tenderá a valorarse de forma negativa.

El adolescente necesita recibir la aceptación y el respeto en las relaciones que mantiene, y sólo si ha recibido aceptación y el respeto en la familia y en el colegio en la etapa anterior, será capaz de mostrar actitudes semejantes hacia los demás durante la adolescencia.

El adolescente que posee autoestima suele demostrar una creatividad elevada en casi todo lo que hace y, en consecuencia, recibe aprobación por todo lo singular y destacable que hace, lo que contribuye a incrementar su autoestima.

***Un adolescente con autoestima:
Actuará de manera independiente***

¹² En buenas manos. Mejorar la autoestima. Consultar en <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1069>

Elegirá y decidirá como emplear el tiempo, el dinero, sus bienes materiales, sus ocupaciones, etc.

Buscará amigos y entretenimiento por sí solo.

Asumirá sus responsabilidades

Actuará con destreza y seguridad en sí mismo y, sin que haya que pedírselo, asumirá la responsabilidad de ciertas tareas o necesidades evidentes (lavar los platos, limpiar el jardín o consolar a un amigo triste).

Afrontará nuevos retos con entusiasmo

Le interesarán tareas desconocidas, cosas y actividades nuevas que aprender y poner en práctica, y se lanzará a ellas con confianza en sí mismo.

Estará orgulloso de sus logros

Descubrirá el gran potencial que tiene y buscará aplicarlo en cosas nuevas.

Demostrará amplitud de emociones y sentimientos

De forma espontánea reirá, sonreirá y expresará su afecto y, en general, sabrá vivir distintas emociones sin reprimirse.

Tolerará la frustración

Sabrá encarar las frustraciones de distintas maneras: con paciencia, humor, diálogo, iniciativa y será capaz de hablar de lo que le entristece o molesta.

Será capaz de influir en otros

Tendrá confianza en la impresión que produce sobre los demás miembros de la familia, sobre sus amigos e, incluso, sobre las personas con autoridad: los profesores, el jefe, etc.

Por el contrario, los adolescentes con poca autoestima, tienen miedo a cometer errores que puedan traducirse en desaprobación y por ello se muestran excesivamente cautelosos y eluden, cuando pueden, cualquier expresión creativa y experimental, son agresivos o muy retraídos.

Un adolescente sin autoestima:

Menospreciará sus talentos

Ante cualquier iniciativa, él permanecerá rezagado, callado, ausente. Teme verse expuesto, porque piensa que sea lo que sea, fallará.

Sentirá que no le valoran

Se sentirá inseguro o decididamente negativo sobre el afecto o el apoyo que le prestan sus padres o amigos.

Sentirá impotencia

Encará retos y dificultades sin ningún convencimiento de poder superarlos.

Será muy influenciable

Cambiará de ideas y de comportamiento con mucha frecuencia, según la persona con la que esté. Otras personalidades más fuertes lo manipularán induciéndolo a realizar acciones de las que no está convencido, pero por ser aceptado, las llevará a cabo, lleno de remordimientos.

Tendrá pobreza de emociones y sentimientos

Repetirá una y otra vez pocas expresiones emocionales: descuido, inflexibilidad, histeria, enfurecimiento. Los padres son capaces de predecir qué tipo de respuesta dará ante determinada situación.

Eludirá situaciones que le provoquen ansiedad

Tendrá escasa tolerancia ante las circunstancias que le provoquen angustia, temor, ira o sensación de caos.

Estará a la defensiva y se frustrará con facilidad

Será una persona poco aceptable, incapaz de aceptar las críticas o las peticiones inesperadas, y pondrá excusas para justificar su comportamiento.

Echará la culpa a otros de sus debilidades o de sus errores

Tenderá a negar sus errores o debilidades y la mayoría de las veces atribuirá a otros o a la mala suerte las causas de sus dificultades.

4.3 Auto concepto

La autoestima es la evaluación que hacemos de nosotros mismos. Incluye pensamientos, conductas y sentimientos. Es decir, qué pensamos de nosotros, cómo actuamos y nos comportamos en distintas situaciones y cómo nos sentimos después de esas situaciones. La autoestima integra tanto el auto-concepto como la autoimagen.¹³

El auto-concepto está formado por opiniones e ideas de nosotros mismos, es decir, cuando nos definimos como introvertidos o extrovertidos; risueños o serios, aburridos o divertidos, estamos

dando una información que nos hemos formado de nosotros mismos, a veces es acertada, otras, no.

Cuando se habla de auto-concepto se hace referencia al conjunto de sentimientos, percepciones y valoraciones que un individuo tiene sobre sí mismo en cuanto a su persona y que aluden a las propias características y capacidades, al concepto de uno mismo en relación con los demás y el medio, a los valores, metas, ideales, percibidos positiva o negativamente por el individuo.

El auto-concepto reúne las dimensiones básicas que definen a la persona, como son: habilidades, rasgos físicos y emocionales y afectivos. En suma, es la valoración que tiene un individuo de sí mismo.

La adolescencia es la etapa en la que el auto-concepto se perfila y define de modo tal que el individuo se identifica como un ser singular, único y diferente de los demás. Las experiencias son más intensas y se aproxima a la vida y responsabilidad adultas. El adolescente adquiere, de manera paulatina, un mejor conocimiento de sí mismo, se forma una opinión más ajustada de su personalidad y se preocupa por conocer los rasgos que lo definen.

La adolescencia se caracteriza por la búsqueda de la propia identidad. La maduración física que tiene lugar en ese lapso, hace que el adolescente se centre en la imagen de su cuerpo. La nueva imagen corporal marca las relaciones con los compañeros de ambos sexos, y el auto-concepto de su realidad física es una de las claves de su integración en su grupo de iguales.

¹³ El Ciudadano Online. *La autoestima tiene referencia con la imagen de uno mismo*. Julio del 2009, en <http://www.ciudadanodiario.com.ar/component/content/article/12468-la-fiscal-del-caso-bolognizi-pidio-12-anos-de-prision-para-los-imputados.html>

Esta imagen de su realidad corporal contribuirá decisivamente a la valoración de sí mismo y a la afirmación de su identidad.

El medio escolar juega, igualmente, un papel muy importante en la formación del auto-concepto en la adolescencia, pues pone a prueba los talentos y capacidades del joven.

El tipo de estudios y la profesión que elija el adolescente, están íntimamente relacionados con la imagen que tiene de sí mismo como estudiante.¹⁴

4.4 Auto imagen

La auto imagen es la representación mental que hacemos de nosotros mismos. Cuando nos miramos en un espejo y nos vemos unos ojos muy bonitos o unas orejas demasiado grandes, estamos haciendo una definición de nuestra imagen.¹⁵

La auto imagen es uno de los elementos más importantes de nuestra personalidad. Empieza a formarse durante el período del embarazo y va modificándose durante toda la vida.

La auto imagen se refiere a cómo nos vemos y evaluamos. Por tanto no sólo está relacionado con nuestro físico, sino con nuestra manera de pensar, de sentir, con nuestro desempeño, rendimiento y logros.

La auto imagen o imagen de sí mismo, tiene mucha influencia en el desarrollo de la autoestima. Si el adolescente no

se acepta, será incapaz de modificar la imagen que tiene de sí mismo.

Cuando la imagen de sí mismo es deficiente, se desarrolla una baja autoestima, depresión, ansiedad y desórdenes alimentarios. La mejor manera de cambiar la imagen es amar y aceptar el cuerpo, dejar de compararse con los demás y respetarse a sí mismo.

Ser uno mismo y aceptarse de manera íntegra, con cualidades y defectos, con habilidades y áreas de oportunidad, es la mejor forma de mejorar la imagen de uno mismo.

Lo ideal sería que la imagen que el adolescente tuviera de su auténtico ser fuera el resultado de una profunda revalorización propia. Como se trata de que el adolescente se forme con una identidad y de que mejore su autoestima, tal revalorización debe basarse en la información que el mismo hubiere sopesado y asumido.

En estas circunstancias, esa imagen puede servirle de base para su autoestima durante el resto de su vida; la madurez servirá para ponerla al día continuamente, pero si la base que se desarrolla en la familia, en la escuela –cimientos fundamentales-, son inseguros, el desarrollo de la propia imagen será deficiente, sin lugar a dudas.

4.5 Asertividad

¿Qué es la Asertividad?

La asertividad se define como la capacidad de expresar opiniones y

¹⁴ Ferro, María de las Nieves. *La Importancia del autoconcepto*. Consultar en:

http://www.psicologoescolar.com/ARTICULOS/PAGINAS_DE_ARTICULOS/la_importancia_del_autoconcepto.htm

¹⁵ Dr. Raúl Gutiérrez. *Autoestima y relaciones*. Consultarse en:

http://www.articulosinformativos.com.mx/Autoestima_y_Relaciones-a1147160.html

sentimientos sin sentirse manipulado y sin manipular a los demás.¹⁶

Esta comunicación debe hacerse de forma eficaz, clara y cómoda aunque exista conflicto de intereses, tratando de defender los propios derechos y a la vez teniendo en cuenta los derechos de los demás.

La asertividad tiene una cualidad única e inconfundible: consiste en saber decir 'NO' a una petición, cualquiera que ésta sea, sin sentirse culpable.

La asertividad está muy relacionada con la autoestima. Una persona con falta de asertividad suele tener también una baja autoestima, es decir, tiene un bajo concepto de sí mismo y piensa que las necesidades y opiniones de los demás son más importantes que las propias.¹⁷

A diferencia de la autoestima, que comienza a formarse desde el propio vientre materno, la asertividad no es algo con lo que se nace, es algo que se va aprendiendo poco a poco, especialmente durante la infancia, y que se pone a prueba en diferentes etapas de nuestra vida.

La autoestima también continúa fortaleciéndose o debilitándose durante la infancia, y se desarrolla positiva o negativamente en la medida en que el individuo crece y se relaciona.

La autoestima se va conformando por el condicionamiento de las opiniones de los demás y con la educación del entorno. Si una persona vive siendo

criticada, aprenderá a condenarse a sí misma. Si vive siendo ridiculizada, aprenderá a ser tímida.

Si vive siendo avergonzada, aprenderá a sentirse culpable constantemente.

En cambio, si el individuo vive con aprobación, aprenderá a quererse a sí mismo.

Para lograr que los jóvenes sean asertivos en su vida, primero hay que enseñarles a revisar su autoestima, ya que si no se sienten suficientemente valiosos, seguramente permitirán que se abuse de ellos.

Con este desesperado afán por ser aceptados, los jóvenes pueden caer en el error de intentar comprar afectos, o bien tratar de posicionarse como los salvadores del mundo, o ser uno de esos 'mejores amigos' que siempre hacen favores, "que pagan las cuentas", etc.

Si ellos optan por continuar por esa espiral viciosa, les costará mucho trabajo poner límites a los demás y aprender a decir "NO".

Una persona asertiva sabe perfectamente qué es lo que quiere y sabe qué hacer para conseguirlo.

Al carecer de asertividad, la persona deja que las cosas pasen. Se sienta a esperar. Erróneamente, asume como propios los deseos y las necesidades de los demás, y se ve forzado –para complacer a los demás- a hacer cosas que no quiere o no puede, para luego quejarse amargamente. Actúa para ganar amor a través de esa fórmula de negación de sí mismo, del auto

¹⁶ Durán, Estela. *Asertividad y autoestima*. Octubre, 2009.

Consultarse en: <http://www.terapiabreve.com/A-Asertividad.html>

¹⁷ Centro de Psicoterapia Breve e Hipnosis. *Asertividad y autoestima*. México 2009, consultar en:

http://www.terapiabreve.com/anunciosyarchivo/Entradas/2009/10/12/Asertividad_y_Autoestima.html

sacrificio inconsciente de sus propias motivaciones o de la sumisión.

Los jóvenes poco asertivos nunca violan los derechos y/o sentimientos de los demás, pero sí permiten que los suyos sean trasgredidos constantemente. Su falta de autonomía y la renuncia a sus propios juicios hacen que terminen culpándose y castigándose por no vivir satisfactoriamente.

La autoestima y la asertividad son inseparables una de la otra, están presentes en la relación diaria con la familia o con la gente que rodea al adolescente, ya sea en el trabajo o con los amigos, por lo tanto es fundamental mantenerlas en buen nivel y así mejorar la salud emocional.

No hay que olvidar que la autoestima y la asertividad son modificables, por ello es importante que los adolescentes aprendan a pedir ayuda especializada a fin de identificar sus ideas y aquellos mensajes que limitan ese equilibrio emocional tan anhelado.

Existen tres estilos básicos de conducta, que las personas ponemos en práctica según la situación y los factores individuales.

a) NO ASERTIVA

Esta conducta, pasiva e indirecta, transmite inferioridad. Ser no asertivo se traduce en permitir que los deseos, necesidades y derechos ajenos sean más importantes que los propios. La conducta no asertiva

crea situaciones de ganar-perder, o sea, que una de las partes gana y la otra pierde. Quién se comporta no asertivamente pierde (o al menos se ignora) mientras permite a los demás ganar. Seguir esta conducta lleva a ser una víctima, no un ganador.

b) AGRESIVA

Esta conducta puede ser activa o pasiva. La agresión puede ser directa o indirecta, honesta o deshonesta. Generalmente comunica superioridad y falta de respeto. Al ser agresiva, una persona antepone sus propios deseos, necesidades y derechos a los de los demás.

Una persona agresiva trata de conseguir lo que quiere sin dar opción a los demás. Usualmente la conducta agresiva es incorrecta porque viola los derechos ajenos. La gente que se comporta agresivamente puede “ganar” asegurándose que los demás “pierdan” pero en el proceso invita al desquite.

c) ASERTIVA

Esta conducta es activa, directa y honesta. Comunica una impresión de respeto propio y hacia los demás. Cuando el individuo es asertivo, sus deseos, necesidades y derechos son iguales a los de los demás. Trabaja con miras a resultados de “ganar-ganar”. La persona asertiva gana influyendo, escuchando y negociando, de modo que otros elijan cooperar voluntariamente. Esta conducta lleva éxito sin

desquite y alienta las relaciones abiertas y honestas.

4.6 Desarrollo de la Autoestima

El concepto del 'yo' y de la autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e, incluso, complicados razonamientos sobre el 'yo'. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

El primer concepto del 'yo' se forma en estas primeras etapas de la vida y prácticamente se basa sólo en las reacciones de los demás hacia el niño.

La primera y amplia sensación del 'yo' procede de las reacciones de aquellos que son importantes para el niño. De ahí que, por mucho que las respuestas de las personas importantes para el niño no estén basadas en nada real, el niño las aceptará como si fueran verdad y lo más común es que asuma semejantes comentarios y que con él apoye ciertas opiniones negativas que ya tenga de sí mismo.

Así, cuando el niño ya es adolescente sufrirá cuando se encuentre con otros que se comporten irracional e injustamente, pero si tiene la capacidad de entender la situación y sus consecuencias, mantendrá su entereza y la sensación de su propia valía para tener así, una buena base para su autoestima.

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima, es la etapa en que la persona necesita hacerse de una firme

identidad; o lo que es lo mismo, saberse individuo distinto de los demás, conocer sus posibilidades y su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Esta etapa de la adolescencia conlleva cambios físicos decisivos y a la vez, confusos: el cuerpo crece y cambia bruscamente, mientras se prepara para su total capacidad reproductora. Tales cambios suelen aturdir a los adolescentes. La voz se hace más grave en los varones, las extremidades son largas y torpes, aparece la menstruación, se desarrolla el pecho, siempre –según ellos- se es demasiado alto o demasiado bajo, empiezan a experimentar sensaciones sexuales que les desconciertan. Por otra parte, los cambios hormonales hacen prácticamente impredecibles los estados emocionales por los que pasa continuamente el adolescente, lo que a su vez, hace que la estabilidad y el control de las emociones les resulten muy difíciles.

En la adolescencia, tanto el grupo familiar, el de la escuela, los amigos, los medios de comunicación contribuyen a desarrollar la autoestima.

Por ello una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de los que puede disponer un adolescente.

Algunas recomendaciones para desarrollar la autoestima son:

Me acepto tal y como soy

Convivo conmigo mismo. Siempre puedo mejorar algo de mí que no me guste, pero la aceptación tiene que existir si quiero tener una buena autoestima. Para una sana autoestima,

es indispensable sentirse cómodo consigo mismo, quererse y valorarse.

Soy valiente. Lucho por sobrevivir

La vida es una continua lucha. Todo avanza y cada etapa es distinta a la anterior, las hay más y menos buenas, pero en todas, la persona puede sorprenderse a sí misma al observar cómo ha avanzado en su proceso de madurez y crecimiento como ser humano integral, respetuoso, productivo, emotivo y digno.

Tengo necesidades

No es preciso exigirme demasiado ni ser demasiado duro con mi persona, tengo mis necesidades y soy vulnerable a muchas cosas, voy a permitirlo y a cubrir esas necesidades.

Soy responsable de mi vida y acepto las consecuencias de mis actos

Nadie puede juzgar a otro. Cada persona dirige su vida y se responsabiliza de todo lo que suceda en ella. Compartir esta responsabilidad con las demás personas es perder el control de sí mismo, de sus elecciones y de su proyecto de vida.

Me equivoco

Nadie es perfecto, tengo un margen de error que me permito, puedo enmendar mis equivocaciones, pero estoy expuesto, como cualquiera, a fallar. Aprendo de mis errores y me esfuerzo por no volver a cometerlos.

Puedo hacer lo que quiero. Lo que quiero, está determinado por lo que conozco

Mi libertad acaba cuando empieza la libertad de otra persona. Lo reconozco y lo acepto.

Conozco mis limitaciones y mis derechos y obligaciones.

No critico las decisiones de los demás. Cada persona elige su comportamiento

A nadie le gusta ser criticado. Como yo, los demás también se comportan de acuerdo a sus principios o a su modo de ser.

Respeto a los demás y espero que los demás me respeten.

Valgo mucho. No soy más ni menos que nadie

Sé lo que valgo, me aprecio por ser una persona única, con sus propios logros y sus propios errores. Tengo mis oportunidades, pero siempre habrá alguien por encima y por debajo de mí.

Resumen

La autoestima está en continua evolución; es dinámica y susceptible de avance o retroceso.

En la autoestima del adolescente influyen tanto las experiencias externas (mensajes verbales o no verbales de los padres, amigos, educadores o personas significativas, las organizaciones y la cultura), como las internas (creencias, sentimientos, prácticas o conductas).

A través de la reflexión, los adolescentes llegarán a un conocimiento de sí mismos que les permitirá realizar un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazos, con metas accesibles a su realidad.

Los jóvenes deben saber que la raíz de la autoestima no está en sus logros, sino en las prácticas generadas desde su ser interno, donde residen la reflexión, la inteligencia, la autoconciencia, los valores.

La autoestima no es un don que se reciba de alguien más, se genera desde dentro de sí mismo.

Temas a reflexionar

- ✓ ¿Cuáles han sido tus máximos logros hasta hoy?
- ✓ ¿Qué te gusta más de ti mismo?
- ✓ ¿Qué te gustaría mejorar de ti mismo?
- ✓ ¿Piensas que hay congruencia entre lo que dices y lo que haces?
- ✓ ¿Cómo te sientes cuando haces algo distinto a lo que sientes o piensas?
- ✓ ¿Te cuesta trabajo resistir la presión de tus amigos?
- ✓ ¿Qué haces cuando alguien te presiona para hacer cosas que no quieres?
- ✓ ¿Cómo haces valer tus derechos y tu opinión?
- ✓ ¿Manipulas a la gente o la chantajeas?
- ✓ ¿De qué recursos te vales para conseguir lo que quieres?

Técnica grupal de apoyo didáctico

“Mi espejo”

Objetivo:

Realizar un ejercicio sobre la auto percepción de los adolescentes en algunos de sus roles como: hijo(a), hermano(a), amigo(a) y estudiante.

Número de participantes: 30

Tiempo: 20 min.

Material: Hojas blancas, lápices

Lugar: Aula

Desarrollo:

-Solicitar a cada participante una hoja de papel, que se dividirá en cuatro partes iguales.

-En cada una de las partes se escribirán, a manera de título:

Como hijo(a) soy...

Como hermano(a) soy...

Como amigo(a) soy...

Como estudiantes soy...

-En diez minutos escribirán tres características positivas y tres negativas para cada uno de los roles especificados.

Nota: Si alguno comenta no poder encontrar nada positivo o negativo, es importante decirle que se esfuerce, pero que si no lo logra, no importa.

-Aún si no han terminado el ejercicio, pasados los diez minutos se les solicita que concluyan, con la aclaración de que no deben angustiarse si no terminaron, ya que no tendrán que entregarlo al instructor.

-Invitar a los participantes a compartir alguna de sus respuestas.

-Favorecer la reflexión:

¿Terminaron el ejercicio?

¿Qué rol les costó más trabajo?

¿Qué fue más difícil encontrar, lo positivo o lo negativo?

¿Creen poder afirmar que se quieren si no se conocen?

¿Qué pueden hacer ahora que saben dónde se encuentran en cuanto al autoconocimiento?

Bibliografía sugerida

-Clark Amina. Harris Clames

'Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes'

Edit. Debate 1ª Edición. Madrid. 2006

-Estrada, Ma. Luisa

Autoconcepto, autoestima en los adolescentes.
Tesis, UNAM, 2005.

-Magaña, Lorena

Factores que influyen en el rendimiento académico en el grupo de los adolescentes,
Tesis, UNAM, México .2006

-Steinem, Gloria

Revolución desde dentro. Un libro sobre autoestima. Anagrama. Barcelona 2005.



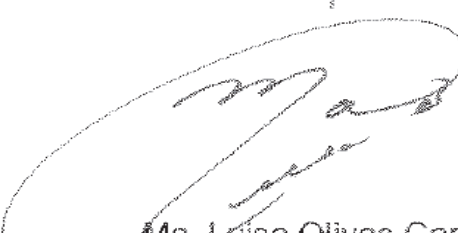
-Reynol Beltrán

Familia, Resiliencia y Realidad Social
Edit. Espacio . Buenos Aires, Argentina
1ª Edición 2009.

- http://www.psicologoescolar.com/ARTICULOS/PAGINAS_DE_ARTICULOS/la_importancia_del_autoconcepto.htm
- <http://www.innatia.com/s/c-motivacion-personal/a-que-es-la-autoimagen.html>
- <http://complejamente.cl/2008/09/autoimagen-anorexia-bulimia/> (Importancia de la autoestima en los jóvenes)

“El Taller de Resiliencia para Adolescentes” fue elaborado por personal de la Dirección de Estudios y Diagnósticos adscrito a la Dirección General de Prevención del Delito y Participación Ciudadana de la SSP.

Grupo de investigación y redacción: Adriana Miranda Ramírez
Patricia Margarita Torres Fernández.
Ma. Luisa Olivas Caro

Elaboró:	 Patricia Margarita Torres Fernández Dirección de Estudios y Diagnósticos
Revisó:	 Patricia Margarita Torres Fernández Dirección de Estudios y Diagnósticos
Autorizó:	 Ma. Luisa Olivas Caro Dirección General de Prevención del Delito y Participación Ciudadana