



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO “ATAHUALPA” PERIODO 2011-2012 EN LA CIUDAD DE IBARRA”

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciadas en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

AUTORAS:

DÍAZ BENALCÁZAR GABRIELA ELIZABETH

TREJO CAICEDO LUCÍA KATERINE

DIRECTOR:

DR. LUIS BRAGANZA

Ibarra 2012

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director de tesis del siguiente tema **“LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO “ATAHUALPA” PERIODO 2011-2012 EN LA CIUDAD DE IBARRA”** Trabajo realizado por las señoritas egresadas: **DÍAZ BENALCÁZAR GABRIELA ELIZABETH - TREJO CAICEDO LUCÍA KATERINE**, previo a la obtención del Título de Licenciadas en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

A ser testigo presencial, y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que se ha designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

DR. LUIS BRAGANZA
DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

A Dios por haber permitido lograr este objetivo y dar gracias así por su infinita bondad y amor.

A mis pequeñas Camila y Anahí, quienes fueron, son y serán mi más grande inspiración.

Con todo el amor a mi hermana Andrea que supo apoyar en estos momentos hasta cumplir dicha meta.

Agradezco a mi madre por haber velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todas las circunstancias.

Con el más sincero amor del mundo a mi esposo Vinny, con el cual he compartido mis éxitos y mis alegrías mismo que ha estado a mi lado para forjar y luchar por nuestros anhelos; convirtiéndose en mi fortaleza en los momentos difíciles ya que sin su apoyo y comprensión no hubiese sido posible este sueño.

Gaby

Dedico este trabajo principalmente a Dios por darme la oportunidad de vivir y por estar con migo en cada paso que doy, fortaleciendo mi corazón e iluminando mi mente y por haberme permitido llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi padre Jorge, por ser una persona ejemplo de lucha y superación a mi madre Martha por ser más que el papel de una madre. Padres que a pesar de circunstancias distintas siempre juntaron sus corazones por velar una victoria cumplida.

A mis hermanos Manuel y Tayana que me han ayudado y han sido pilares fundamentales, al demostrarme su cariño y apoyo incondicional en mi vida tanto personal y profesional.

Katy

AGRADECIMIENTO

*Luego de haber concluido con el trabajo de grado, se agradece sinceramente al director **Dr. Luis Braganza**, ya que ha sido una herramienta fundamental para la realización de esta meta profesional.*

Mismo que ha inculcado un sentido de seriedad, responsabilidad, y rigor académico, ya que por su paciencia su manera de trabajo y persistencia han sido motivación para una formación como futuras docentes.

A su manera ha sido capaz de ganarse lealtad y admiración, ya que su trato humano y su visión crítica de muchos aspectos cotidianos de la vida ayudaron a fortalecer conocimientos y así construir nuevas experiencias.

A la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte escuela de Pedagogía carrera de Psicología Educativa y O.V., a las autoridades y docentes que de una manera u otra han aportado para dicha culminación.

Gaby

Katy

INDICE GENERAL

Aceptación del Director	II
Dedicatoria	III
Agradecimiento	IV
Índice	V
Resumen	VI
Abstract	VII
Introducción	VIII

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Antecedentes-Referentes Iniciales	1
1.2. Planteamiento del problema	4
1.2.1. Ubicación Disciplinar	5
1.2.2. Causas y efectos	6
1.3. Formulación del problema	7
1.4. Delimitación del problema	7
1.5. Objetivos	8
1.5.1. Objetivo General	8
1.5.2. Objetivos Específicos	8
1.6. Justificación	8
1.7. Viabilidad	9

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO	10
2.1. Fundamentación Filosófica	10
2.2. Fundamentación Psicológica	12
2.3. Fundamentación Pedagógica	14
2.4. Fundamentación sociológica	16
2.5. Relaciones interpersonales en la adolescencia	19
2.5.1. Adolescente	20
2.5.2. Adolescencia, Pubertad y Juventud	21
2.6. Época de inmadurez en busca de madurez	21
2.7. La comunicación y las relaciones humanas	23
2.8. Las relaciones entre profesores y alumnos	25
2.9. Valores y relaciones con los padres	26
2.10. Valores propios del adolescente	28
2.11. El porqué de los cambios de conducta de los adolescentes	29

2.12. Relaciones del docente con los alumnos	31
2.13. Cambios psicológicos durante la adolescencia	35
2.14. Como enfrentar ¡Mala conducta en la sala de clases!	36
2.15. Estado emocional de los adolescentes	37
2.16. ¿Cuál es la diferencia entre pubertad y adolescencia?	39
2.16.1. La adolescencia tiene su punto de partida con la pubertad	39
2.17. Adolescencia en busca de privacidad	40
2.17.1. La adolescencia es una etapa de búsqueda de identidad física y psicológica	41
2.17.2. Inseguridad y miedo al rechazo	43
2.18. Los adolescentes y sus formas de comunicación	43
2.19. Principales teorías sobre la adolescencia	45
2.20. Desarrollo físico del adolescente	46
2.21. Desarrollo afectivo del adolescente	47
2.21.1. La identidad personal	47
2.22. Desarrollo cognitivo del adolescente	48
2.23. Desarrollo lingüístico del adolescente	49
2.24. Desarrollo social del adolescente	49
2.25. Relaciones entre adolescentes	50
2.26. Sociabilidad del adolescente	53
2.27. La amistad	54
2.28. Los adolescentes les interesa estar en compañía	55
2.28.1. Las amistades cambian para los adolescentes	56
2.28.2. Consejos para relacionarse	57
2.28.3. Tipos de amistad	58
2.28.4. ¿A quién se escoge como amigo?	59
2.28.5. El comportamiento del adolescente en compañía	59
2.28.6. Como ayudar a su hijo a desarrollar amistades sanas	59
2.29. Relaciones entre padres e hijos adolescentes	61
2.29.1. Principales conflictos y relaciones con los padres	62
2.30. Definiendo la presión de grupo	64
2.30.1. Como rechazar la presión de grupo	65
2.30.2. Participa en trabajos de grupo	65
2.31. Hablar con adolescentes de los temas que les interesan	66
2.31.1. El colegio	66
2.31.2. Aficiones e intereses personales	66
2.32. Relaciones con hermanos, compañeros y amigos	69
2.33. Tipos de disciplina paternal y su influencia	70

2.34. Importancia de la amistad	72
2.35. Relaciones sociales con los iguales en la adolescencia	72
2.36. Los tres problemas más frecuentes en la adolescencia	73
2.37. Las fugas del hogar	75
2.38. La timidez	76
2.39. Sentimiento de inferioridad	77
2.40. Como se siente el adolescente cuando está acompañado	78
2.41. Signos que indiquen que necesita más ayuda	79
2.42. Actividades recreativas, incrementa la participación	79
2.43. Alteraciones de la personalidad	80
2.43.1. Trastornos de la personalidad	82
2.44. Relación madre e hija adolescente	83
2.45. Reuniones familiares	87
2.46. La comunicación con un adolescente	88
2.47. Las relaciones construyen o destruyen tú vida	90
2.47.1. Los diferentes tipos de relaciones	91
2.48. Como mejorar la comunicación con su adolescente	92
2.49. Importancia de la comunicación	93
2.50. Deserción escolar	93
2.51. Determinantes motivacionales del aprendizaje	94
2.52. Motivar para el aprendizaje, docentes innovadores	96
2.52.1. ¿Cómo implementar estrategias para motivar?	97
2.52.2. Como dictar una clase amena	97
2.53. Técnicas más utilizadas por los docentes	99
2.54. El acto didáctico comunicativo	99
2.54.1. Estrategias de enseñanza en el acto didáctico	99
2.55. Papel docente en los procesos de enseñanza-aprendizaje	100
2.56. Posicionamiento teórico personal	102
2.57. Glosario de términos	103
2.58. Interrogantes de investigación	107
CAPITULO III	
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	108
3.1. Tipo de investigación	108
3.2. Métodos	110
3.3. Técnica e instrumentos	111
3.4. Población	112
3.5. Esquema de la propuesta	113

CAPITULO IV	
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	114
4.1. Encuesta dirigida a estudiantes del ciclo bachillerato del Colegio Nacional "Atahualpa"	114
4.2. Encuesta dirigida a docentes del ciclo bachillerato del Colegio Nacional "Atahualpa"	124
CAPITULO V	
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	134
5.1. Conclusiones	134
5.2. Recomendaciones	135
CAPITULO VI	
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	136
6.1. Título de la propuesta	136
6.2. Justificación	136
6.3. Fundamentación	137
6.4. Objetivos	145
6.5. Ubicación sectorial y física	146
6.6. Desarrollo de la propuesta	146
6.7. Impactos	226
6.8. Difusión	226
6.9. Bibliografía	227
6.10. Anexos	229

RESUMEN

Las relaciones interpersonales son una búsqueda permanente de convivencia positiva entre hombres y mujeres, entre personas de diferente edad, cultura, religión o raza. Todas las personas establecen numerosas relaciones a lo largo del tiempo, en ellas se intercambian formas de sentir y ver la vida, también se comparten necesidades, intereses y afectos. Resulta increíble que día a día se logre relacionar con tantas personas considerando que cada cabeza es un mundo, aquí reside la gran riqueza de las relaciones humanas ya que al ponerse en contacto se intercambian y construyen nuevas experiencias y conocimientos. La investigación se realizó en adolescentes del colegio Atahualpa ciclo bachillerato con el objetivo de mejorar y desarrollar al máximo sus capacidades de comunicación y así evitar malos comportamientos e incumplimiento de reglas o normas, ya que es una etapa crítica donde deja de ser niño pero aún no es adulto creando confusión y rebeldía en los adolescentes; sufren grandes cambios en su comportamiento en esta etapa, atraviesan dos influencias; su entorno social y familiar, no cuentan con la suficiente confianza, intimidad, comunicación, afecto y conocimiento mutuo que les permita desarrollar sus capacidades comunicativas y de integración. Como base principal de la investigación está la fundamentación filosófica teoría humanista que tiene como objetivo desarrollar habilidades básicas, para funcionar efectivamente en un mundo complejo. Esta teoría desde el enfoque humano ayuda al adolescente a creer en sí mismo y en sus potencialidades, promueve el respeto a sí mismo y a los demás, motiva el desarrollo de habilidades para la solución de problemas. El aprendizaje se basa en experiencias de la vida, descubrimiento exploración y experimentación. La población con la que se trabajó son 200 estudiantes. Como una forma de aplacar la problemática se ha desarrollado una propuesta alternativa, de estrategias de comunicación dirigida a los adolescentes y maestros. La metodología está enmarcada en los siguientes tipos de investigación descriptiva y propositiva, se aplicó encuestas instrumentos indispensables para la evaluación y tabulación de datos reales, se determinó que existe un limitado conocimiento sobre la importancia de las relaciones interpersonales por parte de adolescentes lo que motivó para realizar una propuesta que sea de fácil aplicación y de excelentes resultados.

ABSTRACT

Interpersonal relationships are a permanent search of positive coexistence between men and women, people of different age, culture, religion or race. All persons established numerous relationships along the time, which exchanged ways of feeling and seeing life, also shared needs, interests and affections. Incredibly, day to day is achieved to tie in with many people considering each head is a world, here lies the richness of human relations as the get in touch is exchanged and build new experiences and knowledge. The research was done in college teens of Atahualpa high school baccalaureate cycle in order to improve and develop their full potential of communication and avoid bad behavior and breach of rules or standards, as it is a critical stage where the adolescents is no longer a child but not yet adult is creating confusion and rebellion in adolescents suffer great changes in their behavior at this stage, through two influences, their social and family environment, do not have enough confidence, intimacy, communication, affection and mutual understanding that allows them to develop their communication skills and integration. The basis of the research is the philosophical foundation humanist theory that aims to develop basic skills to function effectively in a complex world. This theory from the human approach helps the teenager to believe in themselves and in their potential, promotes respect for himself and others, encourages the development of skills for solving problems. Learning is based on life experiences, discovery exploration and experimentation. The people with whom we worked are 200 students. As a way to apply the problem has developed an alternative proposal, about communication strategies, aimed at teenagers and teachers. The methodology is framed in the following types of descriptive and proposal research, was applied surveys are essential instruments to the evaluation and tabulation of real data, it was determined that there is limited knowledge about the importance of interpersonal relationships by of teens, which motivated to make a proposal that be of easy application and excellent results.

INTRODUCCIÓN

Los adolescentes no se destacan por sus destrezas comunicativas, especialmente con sus padres y otros adultos que los quieren, comienzan a ver en ellos una especie de autoridad que lleva al joven a sentirse desafiado y trata de incumplir la reglas o normas en su hogar, ya que es una etapa crítica, donde se deja de ser niño, pero aún no se es adulto, crea confusión y rebeldía en los adolescentes, los cuales buscan a personas de su misma edad para poder hablar y expresar lo que siente y los cambios que les están pasando.

Cualquiera que hable con gente joven sabe que la etapa de la adolescencia, de los 12 a los 18 años, es un periodo crítico. A los padres y a los maestros de los quinceañeros no habrá que recordarles las frustraciones y las impotencias que han podido experimentar a causa de los ajustes y los problemas de los adolescentes en esa etapa.

El adolescente vive una difícil postura existencial. Ello puede ayudar a comprender las «inestabilidades» y «vaivenes» emocionales a los que se ve sometido y que suele expresar en su conducta.

El niño entra en la adolescencia con buena parte de los sentimientos, actitudes, capacidades y dependencias de su vida anterior, y lo normal es esperar que culmine esta etapa completamente preparado para comportarse como una persona responsable en el mundo adulto. Pero lo cierto es que esa preparación suele ser poco adecuada; la mayoría de los jóvenes se pasa la década de sus veinte años intentando corregir las carencias que encuentran en su habilidades, en la confianza y en el conocimiento de sí mismos, huecos que no pudieron rellenar durante su época de adolescentes.

La adolescencia es la última etapa en la que los padres y educadores pueden tomar parte activa y ayudar a los hijos a sentar sus caminos vitales; la última etapa en la que se puede ser ejemplo cotidiano, aconsejar, organizar actividades familiares, ofrecer variadas oportunidades y mantenernos en contacto con el proceso educativo. Cuando la adolescencia finaliza, la mayoría de los jóvenes se pone a trabajar, va a la universidad o se casa; o lo que es lo mismo, entra en un mundo totalmente suyo. Y se debe estar dispuesto a darles rienda suelta para que viva su vida lo mejor posible, amándoles y ayudándoles a la distancia.

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad, las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad.

La etapa de la adolescencia es uno de los periodos más difíciles que atravesamos en nuestra vida, ya que se experimentan una serie de cambios internos y externos que producen un desequilibrio en todo el ser de pensar y actuar. En la actualidad esto no es la excepción, y si a eso se le suma el ritmo de vida que actualmente se vive, se cae en la conclusión de la existencia de un mayor número de distractores que, en cierto modo producen mayor desequilibrio de los adolescentes, quienes son el objeto de estudio del presente trabajo.

CAPITULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES – REFERENTES INICIALES

APERTURA DE INSTITUCIÓN.- El Colegio “Atahualpa” fue creado el 2 de Octubre de 1978 mediante acuerdo Ministerial N° 3184 del 9 de Febrero de 1979 con la modalidad de Humanidades Modernas y con las Especialidades de: Físico Matemático, Ciencias Sociales y Electro Mecánica vigentes hasta la fecha, con una población estudiantil de 700 personas y una infraestructura compuesta por cuatro edificaciones.

El proceso de aprendizaje que se desarrolla en el aula, seguramente que para muchos docentes que están inmersos en la actividad educativa, constituye realmente un reto, puesto que mantener una buena relación de comunicación en adolescentes es conflictivo ya que ellos buscan confianza, afecto y conocimiento mutuo. Para ello es necesario buscar estrategias métodos para permitir al estudiante un cambio en su actitud frente a las diversas situaciones en las que se pueda hallar.

Las relaciones interpersonales cada vez se ven más deterioradas ya que en los colegios han dejado el tema muy olvidado. Para el presente estudio se centrará en las dificultades de las relaciones interpersonales, ya que esta categoría representa la problemática principal expresada por adolescentes y jóvenes.

Diversos estudios señalan que los problemas interpersonales son los más expresados por adolescentes de ambos sexos.

Los problemas libremente expresados por adolescentes de 14 a 17 años se encontraron que los chicos informan preferentemente de problemas escolares, seguidos de conflictos con los padres, amigos y con la enamorada, mala relación con padres, hermanos y muerte de familiares.

Los adolescentes se encuentran con dos grandes fuentes de influencia social en su desarrollo: Los, amigos que adquieren un papel fundamental en este periodo; y la familia (especialmente los padres).

A partir de la pubertad la elección de compañeros se basa sobre todo en aspectos individuales del carácter. La simpatía en el momento de la adolescencia se dirige cada vez más hacia la personalidad total del otro; y tiene en cuenta, sobretodo, las cualidades afectivas de éste.

Con el desarrollo de la madurez las posibilidades asociativas se multiplican, y las relaciones sociales se descubren mejor. El adolescente no sólo tiene la necesidad de encontrar un amigo, sino, alguien que este con él en todo momento, acompañándolo en sus necesidades internas.

Para los adolescentes la amistad significa entablar relaciones duraderas basadas en la confianza, la intimidad, la comunicación, el afecto y el conocimiento mutuo. Durante este periodo se valora a los amigos principalmente por sus características psicológicas, y por ello los amigos son las personas ideales para compartir y ayudar a resolver problemas psicológicos como pueden ser: La soledad, la tristeza, las depresiones, entre otras.

Los adolescentes consideran las amistades como relaciones sociales que perduran y se construyen a lo largo del tiempo; entienden la amistad como un sistema de relaciones. Por tanto, se dice, que la amistad en este periodo permite que se tome conciencia de la realidad del otro, formándose de esta forma actitudes sociales.

Importante es mencionar, otro aspecto, que cumple la amistad en este proceso, ésta tiene una función integrativa en la sociedad, ya que el hecho de sentirse integrado en el mundo y en la sociedad, lo cual se logra, por medio de la amistad, contribuye a reforzar y sociabilizar el “yo”.

Otro aspecto importante, no mencionado anteriormente pero que lo complementa es la inserción de los adolescentes en grupos. El adolescente espera del grupo que le permita la conquista de su autonomía, pero una vez que llega a ser independiente abandona el grupo porque la noción de autonomía y la de grupo se oponen. Es normal que el adolescente se salga del grupo para comprometerse en relaciones personales, y en relaciones con el otro sexo.

Por otro lado, tenemos las relaciones con los padres, que es la otra gran influencia en el plano social que los individuos reciben en este periodo. A partir de la pubertad, los adolescentes empiezan a sentir nuevas necesidades de independencia, y como consecuencia de esto desean realizar actividades sin el continuo control paterno; les molestan las ocupaciones caseras, las preguntas de los padres sobre lo que ellos consideran “su vida privada” (amigos, lugares que frecuentan, entre otros).

Los adolescentes no saben muy bien lo que quieren o a qué aspiran. Pueden llegar a parecer adultos muy pronto (físicamente), por lo que desean ser tratados como tales por sus padres; sin embargo la

concepción social de la adolescencia alarga enormemente este periodo, por lo que aún les queda un largo camino por recorrer para conseguir el estatus de adulto.

El salto generacional que existe entre padres e hijos, y las nuevas necesidades de autonomía de los adolescentes, provocan ciertas tensiones familiares, pero el hecho de que existan algunos conflictos inevitables no quiere decir que las relaciones entre padres e hijos estén continuamente deterioradas. Existen investigaciones que demuestran que un comportamiento paternal de orientación igualitaria, democrática y liberal favorece que no aparezcan conflictos graves, contribuyendo al diálogo y la comunicación familiar, y pacificando las relaciones con los hijos.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Debilidad de las relaciones interpersonales de los estudiantes que cursan el ciclo diversificado del Colegio Nacional Atahualpa durante el año lectivo 2011 – 2012.

En las relaciones interpersonales, existen varios problemas como: cambios de comportamiento, baja autoestima, formación de malos hábitos, cambios de conducta, inmadurez, falta de valores, lo que nos da como efecto un bajo rendimiento académico y comportamientos que no están acordes a su realidad.

En los estudiantes del colegio Nacional Atahualpa, con esta investigación se pretende obtener resultados que reflejen el comportamiento de cada individuo frente a su realidad y de esta manera

encontrar soluciones y tratamientos a los diferentes problemas que produce las malas relaciones interpersonales, que tienen los estudiantes.

La formación educativa de los estudiantes es muy importante dentro de la sociedad, porque les permite desarrollar sus capacidades más elevadas en su profesión o vida diaria. Sin embargo en muchos casos esta formación se ve alterada por varias situaciones que ellos soportan al iniciar su instrucción académica, en este caso los docentes desconocen la manera apropiada de motivar a sus alumnos para aprender a convivir en su entorno.

Los docentes deben permitir a los estudiantes desarrollar capacidades individuales, para mantener una conducta comunitaria que ayude a satisfacer sus propias necesidades ya que se debe tener en claro que cada estudiante posee una manera distinta de pensar y actuar.

La comunicación interpersonal no es solamente una dimensión de la vida humana sino es la dimensión a través de la cual se realizan como seres humanos, si un adolescente no mantiene buenas relaciones interpersonales amenazarán su calidad de vida.

1.2.1 UBICACIÓN DISCIPLINAR

La debilidad de las relaciones interpersonales es el objeto de la presente investigación de los adolescentes del colegio Atahualpa.

Dicha investigación se estudia dentro de la cátedra de psicología educativa, este tema será abordado desde las disciplinas: Psicología Educativa, Psicología Social y Psicología General, disciplinas que pertenecen a la Psicología Humana y Social,

El considerar al individuo aislado puede llevar a concluir en algo exclusivo y no considerar otros elementos. Debe considerarse el aprendizaje tanto desde el punto de vista interpersonal como intrapersonal, lo cual incluirá aspectos sociales, culturales, disciplinares y de convivencia.

Se trata de analizar partes pequeñas para alcanzar la solución a lo complejo, pero sin caer en posibles reduccionismos que llevarían a transformar erróneamente variables complejas en variables sencillas.

1.2.2 CAUSAS Y EFECTOS

En torno a la investigación se pretende analizar las causas familiares y el contorno social de las amistades, donde se encontraron las consecuencias del problema que son:

Mala influencia de terceras persona, esto produce un cambio en el comportamiento de los adolescentes.

Conquista de su propia autonomía, origina que se despeguen del mundo exterior.

Cambios bruscos de conducta, producen malas relaciones.

Inmadurez en los adolescentes, origina que tomen malas decisiones mismas que repercutirán en el resto de su vida.

Baja autoestima en adolescentes, producen ansiedad, depresión y frustración.

Influencia negativa, no desarrollan su personalidad.

Mala formación de toda clase de hábitos, produce que se distorsione su personalidad.

Personalidad desequilibrada, produce que la persona tome actitudes incoherentes a su entorno.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo inciden las relaciones interpersonales en la comunicación e integración de los estudiantes del ciclo bachillerato del colegio Atahualpa de la ciudad de Ibarra durante el año 2011-2012?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Unidades de Observación: Se realizó a los estudiantes del ciclo Bachillerato, del Colegio Nacional “Atahualpa”.

Delimitación Espacial: La investigación se realizó en el Colegio Nacional Atahualpa ubicado en sector Caranqui calles Río Tiputini y Avenida Atahualpa en el Cantón Ibarra provincia de Imbabura.

Delimitación Temporal: La investigación se realizó en el año lectivo 2011- 2012

1.5 OBJETIVOS.

1.5.1 Objetivo General:

Determinar la incidencia de las relaciones interpersonales en los estudiantes del ciclo bachillerato del Colegio Nacional Atahualpa, en la comunicación e integración de los estudiantes.

1.5.2 Objetivos Específicos:

- Identificar que estrategias son las precisas para mejorar la comunicación e integración en los estudiantes del ciclo diversificado del colegio "Atahualpa".
- Identificar las estrategias comunicativas que integran a los estudiantes del ciclo diversificado del colegio Atahualpa.
- Determinar los factores que influyen en las relaciones interpersonales de los estudiantes.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La importancia de la presente investigación radica en el análisis de las relaciones interpersonales de cada individuo que conforma el conglomerado estudiantil del ciclo bachillerato del Colegio Nacional "Atahualpa"; el cual está ubicado en las calles río Tiputini y Av. Atahualpa en el sector de Caranqui del cantón Ibarra provincia de Imbabura. Al momento de identificar los comportamientos de los adolescentes en su entorno, se determinará si los mismos son adecuados ante la sociedad, una vez determinado los problemas, se buscarán alternativas de solución

con el fin de lograr que cada sujeto tenga comportamientos acordes a su medio ambiente diario y de esta manera mejore su rendimiento académico, comportamiento personal, familiar y social.

El valor directo del presente trabajo, reside en plantear alternativas de solución y ayuda a los adolescentes en su comportamiento ante la sociedad. Pues las relaciones interpersonales que tiene cada adolescente dependen de su desarrollo académico, personal e intelectual.

Además los beneficiarios directos de esta investigación serán los mismos estudiantes ya que por medio de esto se analizó alternativas de ayuda para que tengan un mejor desarrollo académico e intelectual, siendo otro beneficiario indirecto la persona que va a ejecutar el trabajo de investigación. Los beneficiarios indirectos serán tanto la institución como las autoridades y la ciudadanía en general elevando su prestigio al tener adolescentes con excelente comportamiento y alto nivel académico y así disminuir la problemática en la institución.

1.7 VIABILIDAD

El presente trabajo de investigación será viable ya que tiene la colaboración de las autoridades de la Institución donde se va a realizar el análisis, se dispone de documentos y bibliografía actualizados para el desarrollo del marco teórico, se dispondrá del asesoramiento respectivo para el desarrollo de la presente investigación por parte del personal docente de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte. Sin dejar de manifestar que se cuenta con los recursos humanos, materiales y financieros que hacen posible la recopilación de información para la culminación exitosa de la presente investigación.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA. TEORÍA HUMANISTA

El presente trabajo de investigación se apoyó en la teoría humanista. Su principal autor es Carl Rogers quién considera las principales características, el énfasis en los aspectos subjetivos; influjos de filosofías relacionadas con la fenomenología y el existencialismo, preocupadas por aspectos como el “Yo”, el “Existir” o el “Ser” (“hasta el punto que estas teorías son citadas con mucha frecuencia como fenomenológicas”); el rechazo de, los conceptos motivacionales de la teoría psicoanalítica y conductista y así, el humanismo se ha presentado en ocasiones como la “tercera fuerza”) por el carácter deterministas y mecanicistas de ambas posiciones así como de los supuestos modelos factoriales. Desde estas posiciones se entiende que la conducta es indeterminada ya que por uno de sus acciones centrales la persona es libre.

Se puede seguir varios caminos: preguntar al otro por su experiencia, observar sus gestos y su modo de reaccionar y finalmente crear un clima empático entre los dos en donde los dos mundos se conectan y se funden en un solo mundo (empatizar, simpatizar, identificarse, comprender, pero no desde fuera sino convirtiéndose en lo comprendido), permitiendo en un marco de referencia interno (el campo fenomenológico) del otro (el psicólogo debe crear este ambiente de empatía en su gabinete entre él y el “cliente” no hay pacientes, no hay superiores, solo hay dos personas conociéndose).

El objetivo que persigue es desarrollar habilidades básicas, para funcionar efectivamente en un mundo complejo, esta teoría desde un enfoque humano ayuda al adolescente a creer en sí mismo y en sus potencialidades, promueve el respeto así y hacia los demás, motiva el desarrollo de las habilidades para la solución de problemas, el aprendizaje se basa en alteraciones amistosas y de democráticas en experiencias de la vida, descubrimiento, exploración y experimentación, los adolescentes comparten ideas, trabajos mutuos y se ayudan entre sí.

El maestro humanista deberá comprender a sus estudiantes practicando la empatía.

La personalidad humana está en continuo proceso de desarrollo.

Debe ser estudiada en un contexto interpersonal y social.

El ser humano va construyendo su personalidad a través de las condiciones y nuevos conocimientos durante toda su vida.

La Teoría Humanista considera que el ser humano (adolescente):

- Es capaz de decidir lo que desea aprender sin necesidad de forzarlo.
- Es responsable de sus propias decisiones.
- Considera al adolescente como un ser único e individual.
- Un adolescente que posee afecto, intereses, valores es capaz de fortalecer lazos de empatía.

2.2 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA TEORÍA COGNITIVA

Fue creada por el psicólogo Jean Piaget. Se basa en que el lenguaje está subordinado al pensamiento, y se encuadra dentro de las teorías de tipo innatista: la adquisición del lenguaje se debe a factores biológicos y no culturales. El ser humano llega al mundo con una herencia biológica, de la cual depende la inteligencia. Por una parte, las estructuras biológicas limitan aquello que podemos percibir, y por otra hacen posible el progreso intelectual.

Según esta teoría la adquisición del lenguaje depende del desarrollo de la inteligencia, es decir, se necesita inteligencia para poder adquirir un lenguaje.

En esta teoría se refleja cómo se desarrolla el conocimiento cognitivo en una persona desde sus primeros años de vida hasta que alcanza su madurez intelectual.

Piaget sostiene que el pensamiento y el lenguaje se desarrollan por separado, ya que la inteligencia empieza a desarrollarse desde el nacimiento, antes de que el niño hable, por lo que el niño va aprendiendo a hablar según su desarrollo cognitivo va alcanzado el nivel necesario para ello. Para él, es el pensamiento el que hace posible adquirir un lenguaje, lo que implica que cuando el ser humano nace no posee un lenguaje innato, como afirmaba Chomski, sino que lo va adquiriendo poco a poco como parte del desarrollo cognitivo. Una vez adquirido un lenguaje este a su vez ayudará también al desarrollo cognitivo.

El estudio del desarrollo cognitivo representa un gran aporte a la educación dado que permite conocer las habilidades, capacidades y

restricciones de los adolescentes en cada edad; y por ende graduar la instrucción a las capacidades cognitivas del estudiante, haciendo más efectivo el proceso de aprendizaje. De este modo, dichos factores han conducido a que sea posible planear las situaciones de instrucción con mayor eficacia, en cuanto a la organización de los contenidos programados a tomar en cuenta las características del sujeto que aprende.

La psicología cognitiva da al estudiante un rol activo en el proceso de aprendizaje. Gracias a estos procesos de aprendizaje ayuda a motivar al estudiante y lograr así un conocimiento más exitoso.

Además al otorgar al estudiante un rol más importante se logra desviar la atención desde el aprendizaje memorístico y mecánico, hacia el significado del aprendizaje para el sujeto y la forma en que este lo entiende y lo estructura.

Nuestro análisis altera la tradicional opinión de que, en el momento en que el adolescente asimila el significado de una amistad, domina una acción como puede ser una buena relación interpersonal con sus compañeros, amigos, y familiares; sus procesos evolutivos se han realizado por completo. Esta concepción en los adolescentes es posible gracias al avance cognitivo que se produce en la toma de perspectiva social, que consiste en adoptar la posición de una tercera persona para analizar más objetivamente sus relaciones.

Con el desarrollo de la madurez las posibilidades asociativas se multiplican y las relaciones sociales se descubren mejor. El adolescente no solo tiene la necesidad de encontrar un amigo, sino, alguien que este con él en todo momento, acompañado en sus necesidades internas.

La cognición y el aprendizaje constituyen los pilares sobre los que se asienta la psicología científica moderna y sus contribuciones han permitido conocer con mayor rigor los principios de la mente, la actividad y el comportamiento humano y animal.

El impacto de la psicología de la cognición y del aprendizaje en la ciencia humanas y sociales han sido tan importante que la mayoría de los científicos y profesionales acuden a ellas para descubrir elementos empíricos, metodológicos y teóricos que les ayuden a explicar, interpretar y resolver sus problemas; como también a evaluar no solo la medición de conocimientos sino de forma cuantitativa el mejoramiento intelectual de las actitudes, destrezas y habilidades.

2.3 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

TEORÍA NATURALISTA

La educación es un proceso natural, es un desenvolvimiento que surge dentro del ser y no una imposición. Es una expansión de las fuerzas naturales que pretende el desarrollo personal y el desenvolvimiento de todas las capacidades del sujeto para conseguir una mayor perfección.

Esta educación aspira también a formar al sujeto como ser social en función del bienestar de los demás. La formación humana pasa a ser una preocupación social. Se piensa en la creación de una buena educación para el pueblo.

Naturalismo, que es movimiento que afirma que la naturaleza constituye el conjunto de la realidad y puede ser comprendida tan solo a través de la investigación científica; el naturalismo afirma que las

relaciones de causa y efecto son suficientes para explicar todos los fenómenos.

Así pues para Rousseau la educación debe llevarse a cabo desde este naturalismo, es decir educar al ser humano en relación con la naturaleza.

Principios:

- Creencia en la naturaleza; naturalismo aplicado a la educación.
- Orientación de la creciente capacidad por encima de un programa de estudios.
- La educación se entiende como una creación libre que el espíritu humano hace de sí mismo (idealismo).
- Los sentidos serán la fuente más decisiva para la creación para el arte (romanticismo).
- Creciente sentimentalismo.
- Sensibilidad por los valores humanos, estéticos e inquietud por los problemas sociales.
- Religión natural que no necesita de iglesias ni de clero.

En la Educación actualmente las transformaciones de la sociedad hacen que los conocimientos que vamos adquiriendo estén permanentemente modificándose, por lo que estudiar algo hoy en día, no es definitivo para el futuro. En este sentido el rol que juega la Educación, en la actualidad está planteada en más que entregar una cantidad enorme de conocimientos a los alumnos, es facilitar herramientas necesarias para desenvolverse con seguridad y adquirir cualquier conocimiento que se presente. Los objetivos de la enseñanza van más allá de los contenidos curriculares y en todo caso deberían adquirirse y desarrollarse múltiples

capacidades en distintos contextos, en las aulas, mediante el estudio autónomo o con la resolución de problemas de la vida cotidiana.

Estas cuestiones impregnan todas las asignaturas y campos de estudio. Se trata entonces, de entregar habilidades que permitan utilizar en la vida diaria lo aprendido, de distintos modos, y conocimientos fundamentales que sirvan de base para adquirir otros más complejos.

2. 4 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLOGICA

TEORÍA SOCIO CRÍTICO

La importancia de “La comunicación interpersonal es no solamente una de las dimensiones de la vida humana, sino la dimensión a través de la cual nos realizamos como seres humanos. Si una persona no mantiene relaciones interpersonales amenazaré su calidad de vida”.

“Las personas se comunican porque esa comunicación es totalmente necesaria para su bienestar psicológico.

La comunicación no es sólo una necesidad humana sino el medio de satisfacer otras muchas.

La capacidad de comunicación interpersonal no debe medirse exclusivamente por el grado en que la conducta comunitaria ayuda a satisfacer las propias necesidades, sino también por el grado en que facilite a los otros la satisfacción de las suyas”.

Las relaciones interpersonales constituyen, un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no sólo como un medio para alcanzar

determinados objetivos sino como un fin en sí mismo. Por tanto, la primera conclusión a la que podemos llegar es que la promoción de las relaciones interpersonales no es una tarea optativa o que pueda dejarse al azar.

Desde el campo psicoeducativo estamos viviendo un interés creciente por la llamada educación emocional. Autores como Gardner y Goleman con su concepto de Inteligencia Emocional, han inclinado sensiblemente la balanza ante los aspectos emocionales del individuo se afirma con rotundidad que el éxito personal ya no depende tanto de nivel de inteligencia lógico-matemática como de las habilidades que el individuo tenga para manejar contextos interpersonales.

Si esto es así, la consecuencia es clara: hemos de educar a las futuras generaciones en habilidades como la empatía, la resolución de conflictos interpersonales, el manejo de sus sentimientos y emociones, el control de la ansiedad, la toma de perspectiva y estrategias comunicativas, ya que les estaremos preparando para el éxito, entendido éste como un elemento que contribuye a una mayor calidad de vida.

La educación emocional tiene como objetivo último potenciar el bienestar social y personal, a través de un proceso educativo continuo y permanente que une el crecimiento emocional y el cognitivo, porque ambos son necesarios para el desarrollo de la personalidad integral.

La educación emocional facilita actitudes positivas ante la vida, permite el desarrollo de habilidades sociales, estimula la empatía, favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos y frustraciones y, en definitiva, ayuda a saber estar, colaborar y generar climas de bienestar social.

Comunicar sus necesidades con precisión, solicitar ayuda, manejar la ansiedad, tomar un papel activo, controlar su lenguaje, acomodar la forma de relación, aceptar la opinión del otro o saber convivir con compañeros de acuerdo con unas normas, se convierten para estos jóvenes en habilidades de supervivencia. Autonomía y responsabilidad debe tener el adolescente para realizar su proyecto de vida, su proceso de crecimiento personal.

Debe basarse en un conocimiento profundo y una aceptación incondicional de sí mismo, todo ello dentro de un marco interpersonal, un “encontrarse a sí mismo” para proyectarse hacia los demás, enriqueciéndose en ese camino de “ida y vuelta”.

- Debe abarcar todas las dimensiones de la persona, esto es, relaciones familiares, aspectos laborales, ocio, aspiraciones personales, amistades y relaciones de pareja, y fomentar su capacidad de autodeterminación en estos ámbitos o esferas vitales.
- Implica necesariamente que los demás les percibamos en su rol de adulto, y les reconozcamos no sólo su capacidad sino su derecho a crecer en el sentido más profundo e íntimo.
- Debe extenderse hasta la última etapa de la vida, la vejez, momento en el que la dimensión interpersonal cobra especial significado.

Con cierta frecuencia nos encontramos con niños, adolescentes y adultos que precisamente tienen dificultades en esta dimensión interpersonal: graves problemas de comunicación, dificultades para establecer relaciones afectivas, trastornos de conducta, entre otras.

En estos casos, el familiar, cuidador o profesor deberá encontrar la “onda” en la que el chico se comunica (gestos, sonidos, movimientos oculares, entre otros.), dándose una verdadera sintonía interpersonal en

la cual la palabra es sustituida por la mirada, la caricia y el gesto. Más aun, será precisamente en estos casos de dificultad de comunicación en los que deberemos habilitar otras fórmulas o vías creativas para que el chico pueda expresar su mundo interior y así evitar un aislamiento y ruptura con el otro mundo, el exterior.

Por todo ello, consideramos fundamental, tanto en aquellos jóvenes con altos grados de capacidad y autonomía, como en aquellos con más limitaciones, potenciar su dimensión interpersonal o, en otros términos más actuales, su inteligencia emocional.

2.5 RELACIONES INTERPERSONALES EN LA ADOLESCENCIA.

DEFINICIÓN

Una relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social.

En toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente. El proceso comunicativo está formado por la emisión de señales (sonidos, gestos, señas) con el objetivo de dar a conocer un mensaje. La comunicación exitosa requiere de un receptor con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretarlo. Si falla la comunicación, la relación interpersonal será complicada.

Es la capacidad que se tiene para comunicarse entre sí con una o más personas, con respeto y estableciendo lazos de comunicación efectivos. Es una comunicación empática entre personas

2.5.1 ADOLESCENTE

Se denomina adolescente a los individuos que se encuentran entre los 12 y 18 años de edad, ya que a diferencia de las otras etapas por las cuales también pasa una persona, la de la adolescencia puede variar de un individuo a otro, incluso las culturas y hasta el sexo, a veces, también intervienen en dicha determinación.

La adolescencia es, en otras palabras, la transformación del infante antes de llegar a la adultez. Se trata de un cambio de cuerpo y mente, pero que no sólo acontece en el propio adolescente, sino que también se conjuga con su entorno.

La adolescencia, no sólo es una fase en el desarrollo psíquico del individuo, hacia una supuesta madurez, sino también una transformación en algo nuevo que conserva en sí lo antiguo: nunca desaparece la infancia, como nunca se accede a una madurez absoluta, es decir son sujetos únicos e individuales.

Hay que tener en cuenta que las relaciones interpersonales funcionan tanto como un medio para alcanzar ciertos objetivos como un fin en sí mismos. El ser humano es un ser social y necesita estar en contacto con otros de su misma especie.

En cuanto al desarrollo en las relaciones sociales consigo mismo hay que decir que durante la adolescencia, además de generarse un

cambio en el tipo de relación con los demás, también surge en el adolescente una nueva comprensión de sí mismo.

2.5.2 ADOLESCENCIA, PUBERTAD, JUVENTUD.

La adolescencia consiste más en un proceso, en una etapa de transición que en un estadio con límites temporales fijos. Los cambios que ocurren en este momento son tan significativos que resulta útil hablar de la adolescencia como un periodo diferenciado del ciclo vital humano.

La adolescencia comienza con la pubertad, con una serie de cambios fisiológicos que desembocan en plena maduración de los órganos sexuales, y la capacidad para reproducirse y relacionarse sexualmente. El intervalo temporal en que transcurre comenzaría a los 11-12 años y se extendería hasta los 18-20. Sin embargo no podemos equiparar a un chico de 13 con uno de 18 años; por ello hablaremos de “adolescencia temprana” entre los 11-14 años (que coincide con la pubertad), y luego de un segundo periodo de “juventud” entre los 15-20 años; su prolongación hasta llegar a la adultez, dependerá de factores sociales, culturales, ambientales, así como de la adaptación personal.

Los cambios biológicos marcan el inicio de la adolescencia, pero esta no se reduce a ellos, sino que se caracteriza además por significativas transformaciones psicológicas y sociales.

2.6. ÉPOCA DE INMADUREZ EN BUSCA DE MADUREZ

El ingreso en el mundo adulto exige una serie de cambios, de maduraciones en todos los niveles del ser que desembocan en actitudes y comportamientos de madurez. Este cambio pone de manifiesto que el verdadero sentido de la etapa adolescente es la maduración de la autonomía personal. El adolescente en medio de su desorientación y conflictos persigue tres objetivos íntimamente relacionados entre sí:

- Conquista de madurez entendida como personalidad responsable.
- Logro de la independencia.
- Realización de la cualidad de tener una existencia independiente, de ser, en definitiva, persona.

La adolescencia debe entenderse, por consiguiente, como un complejo proceso de maduración personal, como una “etapa de inmadurez en busca de madurez”. Pero la inmadurez del adolescente es:

- La inmadurez del adolescente es la de quien no sabiendo valerse por sí mismo, experimenta el deseo de hacerlo, y al intentar conseguirlo pone en marcha capacidades nuevas, es decir, inmaduras.

Al comparar las actitudes o el comportamiento del adolescente con el “niño bueno” o el adulto responsable, se puede tener una falsa impresión de retroceso, ya que el adolescente es menos ordenado, menos sociable, menos dócil y menos respetuoso que antes; pero eso no significa que sea menos maduro o menos responsable. Ahora el adolescente necesita obrar por convicciones personales lo que le conduce a replantearse su comportamiento anterior. Ha elegido un campo de juego más difícil que antes, y esto produce que se obtengan peores resultados, sin embargo estos resultados no son signos de retroceso, sino de

crecimiento, de madurez propia de la adolescencia. Por tanto sería un error creer que la madurez llega de pronto al final de la adolescencia.

A partir de los 12 años comienza el aprendizaje para saber afrontar la realidad de modo personal. A lo largo de este aprendizaje el chico/a denota comportamientos inmaduros, pero hay que decir que estos comportamientos son necesarios para el desarrollo de la personalidad.

El adolescente madura en la medida en que se decide a recorrer el camino recién descubierto sin “andaduras”. El progreso es más lento y difícil pero también más efectivo.

El concepto de madurez respecto al adolescente no debe considerarse un estado fijo o el punto final de proceso de desarrollo; la madurez es un término relativo que denota el grado en que la persona descubre y es capaz de emplear recursos, que se hacen accesibles a él en el proceso de crecimiento”.

Junto con los comportamientos inmaduros, se dan también desde el inicio de la etapa adolescente, comportamientos que denotan cierta madurez; porque un rasgo de inmadurez solamente queda evidenciado cuando se ha producido algún progreso de algún tipo.

La adolescencia es una época de inmadurez que normalmente (no siempre) deja paulatinamente de serlo.

2.7 LA COMUNICACIÓN Y RELACIONES HUMANAS

En la actualidad y desde tiempos remotos la comunicación es importante ya que gracias a la comunicación es posible transmitir las experiencias de una generación a otra para que puedan ser asimiladas y continuadas. Sin esta posibilidad (de comunicaciones), el avance no hubiera sido posible en ningún sentido.

No es posible el desarrollo humano individual si permanecemos mental, social o físicamente aislados.

Es preciso recordar que cada persona es diferente y que esas diferencias es el producto de diversas culturas y ambientes familiares, que cada persona posee diferentes personalidades, habilidades, gustos actitudes cuando se convive con otra.

Los adolescentes se encuentran con dos grandes fuentes de influencia social en su desarrollo: Los, amigos que adquieren un papel fundamental en este periodo; y la familia (especialmente los padres).

A partir de la pubertad la elección de compañeros se basa sobre todo en aspectos individuales del carácter. La simpatía en el momento de la adolescencia se dirige cada vez más hacia la personalidad total del otro; y tiene en cuenta, sobretodo, las cualidades afectivas de éste.

SENTIR, PENSAR Y ACTUAR. ¿Qué es lo que debemos observar en nosotros? A veces el actuar está condicionado a las circunstancias o se actúa por deber o responsabilidad. En cuanto al pensar, a veces se piensa de una determinada manera porque uno hizo suyo el pensar de otros ya sea por admiración o por la educación que ha recibido. EL SENTIR es lo que nos da mayores garantías que sea realmente nuestro.

Por lo tanto de aquí se parte, y en base a él debemos construir el pensar que determinará finalmente nuestra forma de actuar. El sentir es el punto de partida. Mucho se habla de mirar hacia dentro de uno, para conocerse a sí mismo. Pero no siempre se entiende cómo se hace esto. Esto se hace poniendo una "gran oreja" a lo que tú sientes respecto de todo: las actividades, las formas de pensar, las reglamentaciones, las cosas, las actitudes, entre otras, para ir distinguiendo entre tu forma de ver las cosas y la forma de ver de los demás. Para esto debes dejar de considerar "como se debe pensar" frente a determinadas situaciones ni "cómo los demás esperan que tu pienses", sino tal cual tú las sientes. Ni "cómo se realiza tal o cual cosa", sino cómo la harías tú. Así irás descubriendo: lo que prefieres, lo que te llama la atención, lo que rechazas, lo que anhelas, lo que sueñas, en lo que te sientes capaz, lo que te es indiferente, qué ocupa tu imaginación, cuáles son tus fantasías, a qué le temes, qué cosas tienen mayor valor para ti; cómo quieres que los demás te vean, ¿como una persona inteligente o cariñosa o bella o de carácter o imaginativa o generosa o capaz o creativa, o amistosa, entre otras

2.8 LAS RELACIONES ENTRE PROFESORES Y ALUMNOS

Además de las buenas relaciones humanas que deben existir entre los padres y profesores, que están unidos fuertemente en la tarea común de educar a sus hijos alumnos, también son de extremada importancia las relaciones entre los profesores y alumnos en el aula y fuera de ella. La cordialidad y el buen humor han de presidir esas relaciones en todo momento, ya sea cuando todo sale bien o cuando están cansados o les duele la cabeza.

Esta convivencia cordial no se consigue a base de prohibiciones, de gritos, de castigos o de golpes. El profesor que conoce a sus alumnos lo que supone interés y dedicación prevea cómo van a reaccionar ante un hecho concreto.

La educación no se consigue por miedo al castigo y una clase paralizada por el miedo, puede tener apariencia de orden y compostura, pero esas conductas son forzadas y no tienen valor educativo.

El alumno debe tener la seguridad de estar apoyado por el profesor y esto se consigue reforzando las actuaciones positivas del alumno, en lugar de resaltar con frecuencia las negativas.

Para mantener la convivencia hay que cultivar el diálogo y especialmente la actitud de saber escuchar. En la clase hay que compaginar el diálogo amable y la disciplina.

Cuando sea necesario habrá que aplicar las normas de convivencia incluidas en el Reglamento de Régimen Interior y aplicar, si es el caso, el castigo correspondiente a la falta cometida. En todo caso habrá que hacer ver al alumno que se impone un castigo por su conducta antisocial, no como un enojo del profesor.

El profesor no puede convertirse en un cazador de faltas, sino más bien tiene que prevenirlas y enseñar y facilitar al alumno el comportamiento correcto. Quizá sea ésta la diferencia fundamental entre educador y enseñante.

Con su autoridad, el profesor puede implantar el orden que es la base de la convivencia. Pero este orden nunca es inmovilidad y rigidez,

sino que, con naturalidad, los alumnos se mueven cuando es necesario y guardan silencio absoluto cuando lo demanda el profesor.

2.9 VALORES Y RELACIONES CON LOS PADRES

Los adolescentes y preadolescentes se enfrentan a la vida desde una nueva perspectiva, en la que necesitan una mayor libertad e independencia, así como mantener un grado alto de autoestima y poder ir afirmando su personalidad.

Los valores que se presentan en la relación con los padres no siempre son positivos o negativos, dado que esta calidad del valor vendrá determinada por el punto de vista del adolescente:

- **La libertad:** El joven tiene la necesidad de actuar libremente, sin embargo a veces esta libertad se utiliza de forma errónea, pensando que sus acciones son correctas de antemano y no implican obligaciones ni responsabilidades.
- **Autosuficiencia:** El adolescente debe convertirse en una persona autosuficiente, cuando llegue el momento. El error más común es que se considera autosuficiente, o intenta sentirse autosuficiente, antes de serlo. Esto conduce a situaciones complicadas que no se hubieran producido en el caso de pedir ayuda o consejo en el momento oportuno.
- **La vanidad:** Es bien sabido que el alumno debe aventajar al maestro en su momento, pues es la única forma de progresar. Una de las formas de la vanidad consiste en sentirse mejor que los padres, tanto en inteligencia, como en información, experiencia, entre otras. La vanidad

puede llegar a desencadenar un sentimiento de superioridad, e incluso de vergüenza por la procedencia en las relaciones con los demás.

- El respeto: Es un valor que los jóvenes deben mantener, no ya por la dependencia de sus padres, sino por agradecimiento a todo el entorno que ellos le han facilitado, a sus sacrificios, desvelos y satisfacciones que les han proporcionado.
- El amor filial: Es un mayor grado de respeto, y no tiene por que basarse en una reciprocidad, sino en el sentimiento de cariño y entrega hacia las personas que lo hicieron nacer. Como cualquier sentimiento de amor, no necesita ser razonado ni justificado.

2.10 VALORES PROPIOS DEL ADOLESCENTE

El adolescente, aparte de los valores que manifiesta en sus relaciones con los demás, bien sea la sociedad, los compañeros, o sus padres, disfruta o padece otros valores que le son propios, como la ignorancia, la evasión, la educación, el afán de superación, la identidad y la cultura.

- La ignorancia: Es un valor negativo, fruto del desinterés por el entorno, las necesidades futuras, el sentimiento de autosuficiencia sin fundamento u otros factores. Dificulta el desarrollo de otros valores como el afán de superación.
- La evasión: Es un valor necesario, si bien el abuso de las formas de evasión distrae al adolescente de la atención a otros valores tendentes a completar su desarrollo físico y mental.

- La educación: Dependiendo de su calidad, contribuirá o dificultará la formación y desarrollo del adolescente. Hay muchos tipos de educación, no solo la que implica las relaciones con los demás, sino también la referente a uno mismo, pues es fácil sentir necesidad de mayor educación o también en algún momento pensar que la educación recibida obliga a consentir algún tipo de abuso. El sentimiento de vergüenza ajena es una muestra de cómo la falta de educación de otro puede afectar a una persona.
- El afán de superación: Es la necesidad que se siente de ser mejor, e independientemente. Implica un reto consigo mismo y no con los demás.
- La identidad: Es la necesidad y cualidad de ser y sentirse distinto a los demás. El grado de identidad puede ser mayor o menor según el contexto. Todos somos iguales, pero diferentes, y aunque haya muchas cosas que sean iguales, siempre habrá alguna que diferencie entre sí.
- La cultura: También es un valor que se puede medir tanto objetiva como subjetivamente. Podemos entender por cultura el saber que permanece en el adolescente tras haber cursado sus estudios, pero también se puede entenderla como la forma de actuar, ser y entender.

2.11 EL PORQUÉ DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LOS ADOLESCENTES

El adolescente vive una difícil postura existencial. Ello puede ayudar a comprender las «inestabilidades» y «vaivenes» emocionales a los que se ve sometido y que suele expresar en su conducta.

El adolescente suele tener una afectividad muy rica pero inestable; extremista en sus estados de ánimo (grandes alegrías y grandes tristezas)

como si también esto ocurre en el mundo intelectual «quisiera probar de todo» y «a tope».

En efecto, vive todo de forma comprometida, se mete hasta el fondo. Es capaz de grandes depresiones o entusiasmos «irreflexivos». «Son capaces de lo mejor y de lo peor»

A veces, se muestran irreflexivos, se angustian, o les entra el pánico y "salen con bobadas". Por eso, su conducta resulta "rara" y muchas veces "desconcertante". Podemos plantearnos el "porqué" de todo esto, sin embargo los docentes se deben comprometer a percibir los cambios de conducta y diversos comportamientos ya que comparten con los adolescentes la mayor parte el tiempo.

A) Se ha visto que gran parte de los cambios que se dan en el adolescente (los cambios corporales y sociales) tienen un denominador común en cuanto a consecuencias: les provoca angustia. La angustia es uno de los fenómenos más frecuentes en el adolescente. Esta angustia a veces se expresa en forma de miedos, o de sentimientos de extrañeza, o en "nostalgias".

B) Junto a la angustia, e inseparable de ella, surge la inseguridad. El adolescente se nota incierto ante sí y ante lo que le rodea, por eso es ambivalente frente a la mayoría de las cosas.

C) La inseguridad y la angustia, unidas a su capacidad de conceptualización, conducen al adolescente a un "meterse en sí mismo". Se vuelve introvertido y se plantea una serie de cuestiones acerca de él mismo: ¿Quién soy yo?, ¿qué quiero?, ¿adónde voy? No le resulta fácil contestarse: no se comprende a sí mismo y por eso piensa que los demás

tampoco le comprenden. Esto le desanima, duda de sí, se siente inseguro y todo ello contribuye a que se aíse.

D) Esta situación afectiva incómoda del adolescente justifica al vivir tan centrado en sí mismo la aparición en esta fase de la vida de numerosos mecanismos de defensa a los que tiene acceso por su recién adquirida capacidad de conceptualización.

Los mecanismos de defensa más frecuentes utilizados por el adolescente y que explican alguna de las conductas que se observa en ellos, son: La fantasía (el "soñar despierto" imaginándose grandes, queridos, admirados).

Los rasgos temperamentales que consideró básicos fueron la ausencia de miedo, la búsqueda de sensaciones y la impulsividad. Las diferencias individuales en estos rasgos interactuarían con los factores del contexto que contribuyen a la socialización. Las personalidades antisociales puntuarían más alto en ausencia de miedo, búsqueda de sensaciones e impulsividad.

Es deber del profesor es no comentar fuera de la escuela sus problemas con la dirección, ni tampoco sobre las demás cuestiones del establecimiento.

2.12 RELACIONES DEL DOCENTE CON LOS ALUMNOS

Otra cuestión de suma importancia para la educación es que del comportamiento del profesor dependerán las buenas relaciones entre ambos. La comprensión del alumno es fundamental para que se

establezcan lazos de simpatía y de amistad con el profesor, para que sean alcanzados los objetivos de la educación:

1- El profesor debe cultivar una actitud de justicia y trato igualitario para con sus alumnos, con relación a la atención y consideración, independientemente de las condiciones sociales y económicas de los mismos. Para ser verdaderamente equitativo, debe tratarlos conforme a sus diferencias individuales, tomando en consideración la inteligencia, la timidez, el temperamento, la formación, las aspiraciones, entre otras. Nada desalienta más a los alumnos que la comprobación de que el profesor tiene preferencias por uno u otro compañero.

2- El profesor debe abstenerse de asumir actitudes racistas, sea en relación con el color o la nacionalidad.

3- Cuando un profesor quiera amonestar a un alumno, debe hacerlo franca y lealmente, sin invocar nunca razones de defectos físicos, deficiencias de inteligencia, raza o nacionalidad.

4- El profesor no puede revelar en la clase aspectos de la vida particular de la familia del alumno, así como confidencias que haya escuchado o faltas que este último le haya confesado. Esto sería una traición a la confianza del alumno.

5- El profesor debe procurar ponerse en contacto con todos los alumnos, evitando formar grupitos, especies de clubes o logias, dispuestos a seguirlo en todo y por todo.

6- Muchos profesores, deseosos de saber todo para controlar mejor a los alumnos, no titubean en aproximarse a ciertos alumnos "maleables" para convertirlos en delatores de sus compañeros.

7- Hay profesores que son verdaderos especialistas en recurrir a todos los pretextos para no dictar sus clases. Cualquier incidente pasa a convertirse, en sus comentarios, en el tema central de sus interminables charlas, el tiempo de clase se agota sin que hayan abordado las lecciones del día.

8- Una conducta que debe ser evitada por el profesor es la de comentar peyorativamente las pruebas de los alumnos en público. Tampoco es ético ridiculizar a los alumnos teniendo a la vista sus pruebas con los errores en ellas señalados.

9- Es común informarse que tal o cual profesor enamora a sus alumnos. Constituye un abuso de confianza. La familia no manda a sus hijos a la escuela para que sean enamorados; los manda para que se eduquen. El profesor que establece relaciones de tipo amoroso con el alumno, generalmente pierde la fuerza moral frente a su curso y deja en el ánimo del resto del grupo de alumnos la poco edificante convicción de que está protegiendo especialmente a "alguien". Una vez terminada la relación docente-alumno, entonces sí, los sentimientos pueden tener la manifestación más conveniente.

10- El profesor, sin ser presumido, no debe mostrarse vulgar, relatando, enfáticamente, el último chiste escuchado durante la víspera a través de la radio o la televisión, o repitiendo continuamente los dichos o refranes en boga. El profesor, tiene que ser un ejemplo para sus alumnos

y para el medio social en general, no solo expresándose correctamente, sino además, evitando los modismos lingüísticos, vulgares en demasía.

11- Acerca de la expresión verbal debe consignarse, a si mismo, que el profesor no debe utilizar palabras o frases de doble sentido y que den lugar a juicios maliciosos por parte de los alumnos.

12- En su función docente, el profesor debe abstenerse de asumir posiciones políticas partidarias, su neutralidad en clase debe ser absoluta. Es necesario destacar, con todo, que tanto el profesor como la institución escolar tienen la obligación de preparar políticamente a los alumnos. Su deber es formarlos en ese aspecto de una manera general y sin partidistas.

13- El profesor debe procurar el cumplimiento de lo que prometió a sus alumnos. Para el alumno no hay nada más decepcionante que las mentiras de sus superiores, que pueden llevarlo, fácilmente, a generalizaciones peligrosas para su vida.

14- El profesor debe evitar la actitud de hacer que siempre prevalezca su opinión. Es frecuente encontrar profesores que justifican sus actos y decisiones con relación a sus alumnos diciendo categóricamente "esto es así porque yo quiero que sea así", la obligación del profesor dispone en que todas sus exigencias de justificaciones y explicaciones lógicas, las que tengan sentido, permitiendo el debate acerca de las mismas antes de establecerlas de manera definitiva. Las propias notas adjudicadas a los alumnos deben merecer justificaciones lógicas y objetivas, a fin de convencer en lo respecto a la justicia de las mismas.

15- El profesor debe esforzarse por hacerse amigos de sus alumnos. No debe ser temido. Muchos profesores acostumbran comentar dentro y fuera de la clase acerca de "quien aprueba y quien no aprueba el año" creando una verdadera situación de terror para los alumnos que se consideran marcados. Su actitud debe ser estímulo constante, y en todas las circunstancias, para sus alumnos.

2.13 CAMBIOS PSICOLÓGICOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

Los cambios psicológicos que se producen durante la adolescencia, son producto de todos los factores vistos recientemente; en las próximas líneas se resumirán de una forma clara y práctica, para que el lector, pueda asimilarlas de mejor forma.

Algunos de los puntos que van a ser presentados ya fueron explicados anteriormente.

- **Invencibilidad:** El adolescente explora los límites de su entorno, tanto de su propio físico, como de sus posibilidades. Ello trae como consecuencia el gusto por el riesgo.
- **Egocentrismo:** El adolescente se siente el centro de atención porque se está descubriendo a sí mismo, y para él, no hay nada más importante en ese momento.
- **Audiencia imaginaria:** El adolescente, nervioso por los cambios que está viviendo, se siente observado constantemente, parece como si todo el mundo estuviera siempre pendiente de él. Es entonces cuando aparece la sensación de vulnerabilidad y el miedo al ridículo.
- **Iniciación del pensamiento formal:** Durante esta época, el adolescente comienza a hacer teorías y dispone de toda una serie de argumentos y análisis que pueden justificar sus opiniones. Muchas veces, estos argumentos son contradictorios, lo cual no importa mucho al

adolescente. Ha descubierto su capacidad de razonar, y la ejercita siempre que puede.

- Ampliación del mundo: El mundo no se acaba en las paredes del domicilio familiar, por lo que comienzan a surgir sus propios intereses.
- Apoyo en el grupo: El adolescente se siente confundido y adquiere confianza con sus iguales. El apoyo que logra en el grupo es importante para seguir creciendo, puesto que les une el compartir actividades.
- Redefinición de la imagen corporal, relacionada a la pérdida del cuerpo infantil y la consiguiente adquisición del cuerpo adolescente-adulto.
- Culminación del proceso de separación-individualización y sustitución del vínculo de dependencia simbiótica con los padres de la infancia por relaciones de autonomía plena.

2.14 CÓMO ENFRENTAR LA “MALA CONDUCTA” EN LA SALA DE CLASES

Jóvenes y niños que se paran en medio de la clase para dirigirse a otro punto de la sala sin permiso o, lisa y llanamente, pretenden abandonar el salón de clases por su propio gusto. Esto por cierto, con oídos sordos a los múltiples llamados de atención que les hace su profesor, interrumpe la clase provocando que los alumnos se retrasen, no consigan aprender adecuadamente aquello que están ejercitando.

Finalmente, se remarca que este tipo de problemas no suele resolverse con imponer medidas disciplinarias solamente, probablemente en algunos casos ayuden a “calmar” al adolescente, pero no cumplirán el objetivo mayor de que aprenda. Cada alumno tiene métodos y ritmos distintos, mientras no usemos metodologías variadas y participativas, el

resultado siempre será que algunos van quedando atrás y no lograremos el objetivo de “que todos aprendan”.

2.15 ESTADO EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES

La mayoría de los expertos creen que la idea de que los adolescentes son regidos por las "hormonas descontroladas" es una exageración. No obstante, esta es una edad llena de cambios rápidos en su estado emocional, el mal genio y una gran necesidad por la privacidad, así como la tendencia a ser temperamentales.

Muchos adolescentes son un poco cohibidos. Y dado que los cambios físicos y emocionales son drásticos, también suelen ser muy sensibles sobre sí mismos. Quizás se preocupen por algunas cualidades personales o "defectos" que para ellos son algo muy importante, pero que para otros son inconsecuentes.

1. Respecto al uso de la propia inteligencia emocional los educadores deberán ser capaces de: Expresar adecuadamente sus sentimientos en la relación con los estudiantes.
2. Utilizar la metodología de planificación en función de metas y de resolución de problemas.
3. Poner en práctica estrategias de automotivación mediante convivencias, trabajos en grupo, terapias u otras.
4. Controlar sus estados de ánimo negativos y gestionar adecuadamente sus emociones.

5. Manifestar su empatía y capacidad de escuchar.

6. Desarrollar conductas asertivas, manejando adecuadamente los conflictos que se produzcan en el aula.

De acuerdo al planteamiento anterior, educar con Inteligencia emocional implica, que el docente sepa identificar sus sentimientos y emociones, sepa dominar su expresión, no reprimirla sino ofrecer modelos adecuados de expresión, sobre todo cuando se trata de emociones como las asociadas a la rabia y la ira que suelen ser más difíciles de comunicar de una forma respetuosa.

Evidentemente la educación de las emociones requiere una formación inicial pero también una formación permanente. Este tipo de educación, es importante porque puede convertirse en una prevención inespecífica, prevención de estrés, de la depresión, de los conflictos interpersonales, y a la vez potencia el desarrollo como persona.

Los adolescentes cambian repentinamente de estado emocional. Ellos exploran varias formas de expresar sus emociones. Por ejemplo, un joven que anteriormente saludaba a sus amigos y visitas con abrazos afectuosos, puede de repente cambiar a un adolescente que saluda con el más leve reconocimiento. Similarmente, los abrazos y besos que antes expresaban su amor por sus padres ahora se convierten en un alejamiento y una expresión de, "Ya déjame, mamá". Es importante recordar que estos son cambios a las formas en que ellos expresan sus sentimientos, y no cambios a los sentimientos en sí por sus amigos, sus padres y otros familiares. Pero esté pendiente por señas de cambios emocionales excesivos o por períodos de tristeza de larga duración. Estas señales pueden indicar problemas emocionales severos.

2.16 ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE PUBERTAD Y ADOLESCENCIA?

A la pubertad la podemos considerar un fenómeno biológico por el cual el cuerpo experimenta una serie de transformaciones sexuales que permiten la procreación. La adolescencia se deriva de la pubertad, ya que es la respuesta psíquica y social originada por los cambios corporales. Pero la gran diferencia entre una y otra etapa es que en la pubertad se descubre el sexo y durante la adolescencia se da un paso más allá, es decir, se ponen en práctica los descubrimientos anteriores, aparecen las fantasías sexuales, los genitales se definen.

Algunos jóvenes tienen ya sus primeras relaciones sexuales completas, marcando un límite muy difuso entre su comportamiento y el de los adultos. Si la pubertad se convierte en algo similar a un juego exploratorio en el que prima el instinto, en la adolescencia ese juego va volviéndose poco a poco más consciente. Sobre la adolescencia se ha escrito mucho y las definiciones han cambiado a lo largo del tiempo. Antiguamente, se la asociaba a una etapa de transición desde la irresponsabilidad hasta la responsabilidad. Hoy en día estamos más cerca de creer que se trata de una época de tránsito desde la infancia hasta la edad adulta, en la que los jóvenes, además de consolidar las transformaciones físicas iniciadas en la pubertad, construyen su propia personalidad. Es pues, un tiempo de cambio, de descubrimientos, en el que el pensamiento, las emociones o los sentimientos están a flor de piel.

2.16.1. LA ADOLESCENCIA TIENE SU PUNTO DE PARTIDA CON LA PUBERTAD. LO QUE NO ESTÁ TAN CLARO ES CUÁNDO ACABA LA ETAPA ADOLESCENTE.

Tanto la pubertad como la adolescencia coinciden en la fecha de inicio, fácilmente identificable, ya que los cambios corporales son visibles. Lo que no está tan claro es cuándo acaba la etapa adolescente. Algunos especialistas fijan la edad final del adolescente alrededor de los diecinueve años, pero esta cifra puede cambiar en función de diversas variables, como son la educación, la autonomía económica, entre otras.

Parece evidente que, en la sociedad, la adolescencia se ha alargado en los últimos años, debido a que los jóvenes dedican más tiempo a los estudios y se independizan a una edad más tardía. Hay que recordar que la adolescencia, tan familiar entre nosotros, no es un concepto universal, puesto que en algunas sociedades primitivas los niños se transforman en adultos de la noche a la mañana, por medio de ritos.

2.17 ADOLESCENTES EN BUSCA DE PRIVACIDAD

La imaginación creativa es el principal recurso que tienen los púberes para crearse una realidad autónoma y diferente de la de su niñez y de la que le ofrecen los padres. Por ello, construyen su propia realidad imaginaria a través de diversas actividades, como, por ejemplo, el diario íntimo, el rincón personal, las nuevas aficiones, la pasión por la ficción o por la poesía. Todos estos intereses requieren soledad o compañías escogidas. Precisamente, el culto a la amistad es típico de esta edad. Los amigos se extrañan, se disculpan, se sinceran a esta edad, los chicos prefieren, por supuesto, el control de los amigos que el que ejercen los padres, a los que sienten como si les estuvieran sometiendo a una verdadera persecución. Por ello, no es bueno que los padres invadan la habitación del chico sin su permiso, ni que entren en el baño mientras ellos lo ocupan, ni que lean sus cartas o registren sus armarios. Hay que

empezar a gestar una relación de confianza mutua que sólo se irá conquistando con paciencia, tolerancia y tiempo.

2.17.1 LA ADOLESCENCIA ES UNA ETAPA DE BÚSQUEDA DE LA IDENTIDAD FÍSICA Y PSICOLÓGICA

También un proceso de adquisición de independencia. Por este motivo, los adolescentes pasan a menudo períodos en que desean compañía y otros en los que prefieren la soledad y el aislamiento. También es en esta etapa cuando se establece una nueva relación con la familia, a la que sustituyen por el grupo de amigos. Las ansiedades acerca del presente y del futuro, la aceptación de la finitud de la propia vida, y la pulsión sexual que requiere satisfacción, son los ejes fundamentales en los que se asienta la crisis vital adolescente. Chicos y chicas se enfrentan a ella según sus propias características subjetivas y con nuevos retos por delante: la necesidad de experimentar situaciones nuevas y diferentes, la atracción por el riesgo, la asunción de ideales distintos a los familiares, y la búsqueda de la pareja. En definitiva, la palabra clave de este momento evolutivo es “salir”: de noche, al exterior, fuera del seno familiar, visitar otros países, conocer nuevas ideas, lugares, personas, experiencias, caminos, situaciones.

Los padres no deben inquietarse ante los constantes cambios de humor de su hijo adolescente. Su vida emocional pasa por un periodo largo a veces de inestabilidad que confunde a los que les rodean tanto como a él mismo. El adolescente cree que no le entienden pero tampoco se entiende a sí mismo ni tiene capacidad para entender a los demás. Pasa fácilmente de la alegría a la tristeza de verse capaz de todo a sentirse débil de creerse adulto y responsable a necesitar compañía y ayuda como cuando era pequeño. Los padres tampoco deberían exigirle

ni esperar de él un comportamiento cariñoso con ellos como antes pues para el adolescente ahora es imprescindible separarse internamente de los padres como destinatarios amorosos para buscar y elegir otros nuevos intereses de su entorno. El mayor peligro a esta edad es que el adolescente se quede pegado a los padres por miedo a salir al mundo ya vivir sus propias experiencias.

2.17.2 INSEGURIDAD Y MIEDO AL RECHAZO

El adolescente es muy frágil en su relación con los demás, porque internamente no se siente seguro de casi nada. Su auto estima puede ser fácilmente herida, y necesita sentirse aceptado por los amigos y el resto de la pandilla.

El miedo al rechazo o a la exclusión, y la búsqueda de aceptación por todos los medios son dos aspectos esenciales de este período, durante el cual se van a determinar muchas de las conductas del adolescente, que puede llegar a transgredir las normas impuestas por la familia.

Las relaciones amorosas ocupan buena parte de su tiempo y espacios mentales, ya que ser escogido y amado le produce una enorme gratificación personal y eleva su autoestima. Cuando vive situaciones de celos, exclusión y abandono, el adolescente experimenta un enorme sufrimiento, aunque más adelante su capacidad de re acomodación emocional le permita volver a la carga y buscar otros acompañantes.

2.18 LOS ADOLESCENTES Y SUS FORMAS DE COMUNICACIÓN

Para la sociedad, la juventud es una etapa de transición entre la edad de la infancia y la adultez, pero para los jóvenes el mundo está anclado en su presente y lo más importante es vivir lo mejor posible el momento actual.

La juventud no está agrupada solo por la edad sino por formas de pensar y sentir parecidas, donde se encuentra una gran diversidad de culturas, consumos y formas de vida adolescente a las que llamamos “tribus urbanas” o “mundos sociales”.

La comunicación entre las personas hasta no hace mucho tiempo atrás era codificada y con un sentido real, esto quiere decir, en espacio y tiempo real. Existían códigos compartidos entre los jóvenes y entre ellos y los adultos. Una característica de este tipo de comunicación era la necesidad de estar atento y concentrado. Para comunicar “algo” había que pensar y memorizar.

Hoy en día la comunicación no necesariamente es codificada, hay una comunidad virtual además de la real, se comparte infinidad de información en la red, se habla de una subjetividad mediática sin códigos compartidos, hay una falta de diálogo cara a cara. Recibimos infinidad de información a través de las nuevas tecnologías y no toda la llegamos a procesar internamente.

Por otra parte, no es cierto que los adolescentes lean o escriban poco, sino que algunos se refugian en libros y otros lo hacen en forma más placentera fuera de la escuela y con medios diferentes a las que estamos acostumbrados los adultos.

Una de las formas más comunes y tradicionales de escribir en estos momentos de la vida, es a través del diario íntimo. Lo que hace atractivo al diario íntimo es que el dueño del mismo es autor y en secreto va plasmando los cambios y experiencias de vida que va experimentando y vivenciando.

Otra forma de escribir es en la pantalla de la computadora estando conectado a la red. A veces se completa la escritura con la utilización de “emoticones” que son una especie de dibujitos animados que expresan distintos estados de ánimo.

Los SMS son mensajes cortos donde los adolescentes crean su propio lenguaje, los e-mails, los foros o lugares de discusión en internet, juegos en línea o multiplayer, y el You Tube donde los jóvenes suben, ven y comparten filmaciones, música y videos. Estas son las formas más frecuentes de comunicación que tienen hoy los adolescentes.

Algunos grupos de adolescentes inventan lugares y estilos nuevos de escritura, como lo son los Pichacoes, que combinan formas de pictograma, ideograma y escritura alfabética.

En las escuelas secundarias hoy en día suele aparecer el llamado bullying. Se puede definir al hostigamiento o bullying como al comportamiento prolongado de insulto verbal, rechazo social, intimidación psicológica y agresión física de un sujeto hacia otro que es considerado como víctima. Para que sea considerado conducta de hostigamiento o no un simple conflicto que se resuelve en grupo prontamente, deben darse las siguientes condiciones: las agresiones deben producirse sobre una persona en forma reiterada y durante un tiempo prolongado; el agresor debe establecer una relación de dominio sumisión sobre la víctima y la

agresión supone un dolor en forma sostenida ya que se crea en la víctima la expectativa de ser blanco de futuros ataques. El hostigamiento puede físico, verbal o social. Se entiende por ciberbullying a la continuación del hostigamiento de un sujeto o grupo a otro sujeto a través de la Internet.

2.18.1 COMUNICACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Los adolescentes no se destacan por sus destrezas comunicativas, especialmente con sus padres y otros adultos que los quieren, comienzan a ver en ellos una especie de autoridad que lleva al joven a sentirse desafiado y trata de incumplir la reglas o normas en su hogar, ya que es una etapa crítica, donde se deja de ser niño, pero aún no se es adulto, crea confusión y rebeldía en los adolescentes, los cuales buscan a personas de su misma edad para poder hablar y expresar lo que siente y los cambios que les están pasando.

2.19 PRINCIPALES TEORÍAS SOBRE LA ADOLESCENCIA

Los distintos enfoques, de las distintas teorías, se cree que son importantes manejarlas para poder tener un mejor dominio del proceso abordado en el presente trabajo, por tanto a continuación se dará un esbozo de los principales teóricos o corrientes que tratan el tema.

2.19.1 TEORÍA PSICOANALÍTICA DE FREUD: Según esta teoría la adolescencia es un estadio del desarrollo en el que brotan los impulsos sexuales y se produce una primacía del erotismo genital. Supone, por un lado, revivir conflictos edípicos infantiles y la necesidad de resolverlos con mayor independencia de los progenitores y, por otro lado, un cambio en los lazos afectivos hacia nuevos objetos amorosos.

2.19.2 TEORÍA DE LA ADOLESCENCIA DE ERIKSON: Para ERIKSON la adolescencia es una crisis normativa, es decir, una fase normal de incremento de conflictos, donde la tarea más importante es construir una identidad coherente y evitar la confusión de papeles.

2.19.3 ESCUELA DE GINEBRA. PIAGET: Este autor señala la importancia del cambio cognitivo y su relación con la afectividad. El importante cambio cognitivo que se produce en estas edades genera un nuevo egocentrismo intelectual, confiando excesivamente en el poder de las ideas.

2.19.4 TEORÍA DE ELKIND: Como autor de orientación piagetiana, habla de dos aspectos de ese egocentrismo adolescente: “la audiencia imaginaria”, que es la obsesión que tiene el adolescente por la imagen que los demás poseen de él, y la creencia de que todo el mundo le está observando.

La discrepancia entre la imagen real y la imagen social, mayor hostilidad percibida en los demás. Estos adolescentes pueden ver el mundo como un lugar peligroso, con gente manipuladora y poco confiable. Los adolescentes «realistas» con baja discrepancia entre la imagen real y social, tienen una visión más benévola del.

2.20 DESARROLLO FÍSICO DEL ADOLESCENTE

Durante la adolescencia se produce un importante crecimiento corporal, incrementándose el peso y la estatura. En las chicas se ensanchan las caderas, redondeándose por el incremento de tejido adiposo; en los chicos se ensanchan los hombros y el cuello se hace más musculoso.

Durante este periodo del desarrollo humano es cuando maduran los órganos sexuales, tanto internos como externos, y generalmente les ocurre antes a las chicas que a los chicos debido a factores hormonales

- En las chicas se produce una dilatación de los ovarios y la primera menstruación.
- En los chicos se desarrolla el pene y los testículos, así como la próstata y el uréter; aparece la primera eyaculación.

También se desarrollan los caracteres sexuales secundarios:

- En las chicas vello púbico y en las axilas; crecimiento de los senos.
- En los chicos vello púbico, facial y en las axilas; cambio de la voz.

La incertidumbre con la que se viven estos cambios, ya sean más temprana o tardíamente, tiene mucha relación con el sentimiento de confianza en uno mismo, y del entorno social significativo del adolescente.

2.21 DESARROLLO AFECTIVO DEL ADOLESCENTE

2.21.1 LA IDENTIDAD PERSONAL

La adolescencia es un momento de búsqueda y consecución de la identidad personal. Esta identidad es de naturaleza psicosocial y contiene importantes ingredientes de naturaleza cognitiva: El adolescente se juzga a sí mismo a la luz de cómo es percibido por los otros, y se compara con ellos. Esos juicios pueden ser conscientes o inconscientes, con inevitables connotaciones afectivas, que dan lugar a una conciencia de identidad exaltada o dolorosa.

El auto concepto es el elemento central de la identidad personal, pero integra en sí mismo elementos corporales, psíquicos, sociales y morales.

Los cambios fisiológicos obligan a revisar y rehacer la imagen del propio cuerpo: La preocupación por el propio físico pasa a primer plano. Pero no sólo la imagen del propio físico, sino la representación de sí mismo pasan a constituir un tema fundamental. El adolescente tiene una enorme necesidad de reconocimiento por parte de los otros, necesita ver reconocida y aceptada su identidad por las personas (adultos, compañeros) que son significativas para él. Es este reconocimiento y aceptación lo que asegura un concepto positivo de sí mismo.

2.22 DESARROLLO COGNITIVO DEL ADOLESCENTE

Este periodo se caracteriza por el desarrollo de la capacidad de pensar más allá de la realidad concreta. La realidad es ahora un subconjunto de lo posible, de las posibilidades para pensar.

El adolescente de pensamiento formal tiene la capacidad de manejar, a nivel lógico, enunciados verbales y proposiciones en vez de objetos concretos únicamente (pensamiento proposicional). Es capaz de entender plenamente, y apreciar las abstracciones simbólicas del álgebra y las críticas literarias, así como el uso de metáforas en la literatura. A menudo se ve involucrado en discusiones espontáneas sobre filosofía y moral, en las que son abordados conceptos abstractos, tales como justicia y libertad.

Desarrolla estrategias de pensamiento hipotético-deductivo, es decir, ante un problema o situación actúa elaborando hipótesis (posibles explicaciones con condiciones supuestas), que después comprobará si se confirman o no. Puede manejar las hipótesis de manera simultánea o sucesiva, y trabajar con una o varias de ellas. La comprobación de las hipótesis exige la aplicación del razonamiento deductivo: Capacidad de comprobar sistemáticamente cada una de las hipótesis establecidas, después de seleccionarlas y analizarlas.

2.23 DESARROLLO LINGÜÍSTICO DEL ADOLESCENTE

Durante la adolescencia el lenguaje continúa desarrollándose, ganando en complejidad (mayor dominio de las estructuras sintácticas, frases mucho más largas, incremento del vocabulario, uso de terminología más abstracta) a la vez del nivel de abstracción que va desarrollando el pensamiento formal.

Las relaciones lenguaje-pensamiento continúan siendo objeto de discusión entre los investigadores. El pensamiento parece que se desarrolla en los primeros años, a partir de acciones sobre los objetos y las personas sin la utilización del lenguaje. Desde los 5-7 años uno y otro se complementan y se influyen recíprocamente, y, según los últimos estudios el lenguaje influye en la adquisición y desarrollo del pensamiento formal.

2.24 DESARROLLO SOCIAL DEL ADOLESCENTE

2.24.1 EMANCIPACIÓN FAMILIAR: En la adolescencia los espacios donde son posibles las interacciones sociales se expanden, mientras que se debilita la referencia familiar. La emancipación respecto a la familia no

se produce por igual en todos los adolescentes; la vivencia de esta situación va a depender mucho de las prácticas imperantes en la familia. Junto a los deseos de independencia, el adolescente sigue con una enorme demanda de afecto y cariño por parte de sus padres, y estos a su vez continúan ejerciendo una influencia notable sobre sus hijos.

En la sociedad se está produciendo cada vez más un aplazamiento de las responsabilidades sociales y la adquisición de la propia independencia. Algunos adultos continúan siendo eternamente adolescentes: Se habla del síndrome de “perpetua adolescencia”, con sentimientos de inferioridad, irresponsabilidad, ansiedad, egocentrismo.

2.24.2 EL GRUPO DE COMPAÑEROS: Paralelamente a la emancipación de la familia el adolescente establece lazos más estrechos con el grupo de compañeros, dentro y fuera del aula. Estos lazos suelen tener un curso típico: Primero es la pandilla de un solo sexo, más tarde se fusionan con las pandillas de distinto sexo, y al final se acaban consolidando las relaciones de pareja.

2. 24 RELACIONES ENTRE ADOLESCENTES

Los valores más comunes entre ellos, dicho anteriormente, son el amor, amistad, compañerismo.

- La amistad: Es el primero de los valores. De poco sirven otros como el coraje, la compasión, el apoyo mutuo si no hay un cierto grado de amistad. De la amistad, o de la necesidad de la misma, nacen prácticamente todos los valores que se manifiestan en una relación, y la coincidencia de un número mayor o menor de valores y sus correspondencias puede ser utilizada para determinar cuál es el grado de amistad. En un grado mínimo podemos encontrar la amistad que se basa

únicamente en compartir algún momento de ocio, y en un grado máximo, el que significa compartir todo, cuando la amistad se transforma en amor.

- Por lo general los adolescentes suelen ser comunicativos con sus compañeros y amigos ya que suelen tener más confianza entre los suyos.
- **El amor:** Se podría definir como el grado máximo de la amistad, sin embargo, esta definición no sería suficiente. El amor significa mucho más. No sólo implica compartir, sino también sacrificio a favor del otro, previsión en nuestras acciones de una manera más cautelosa.
- **El compañerismo:** Consiste en aplicar valores positivos a una relación con los compañeros, que viene dada por la cercanía impuesta por actividades o espacios comunes. Se manifiesta normalmente en la ayuda espontánea y desinteresada.
- **La solidaridad:** La solidaridad, en las relaciones entre adolescentes, se manifiesta como una forma más amplia del compañerismo, normalmente cuando se actúa de forma desinteresada defendiendo intereses de otros jóvenes con los que realmente no tenemos otra relación que la de adolescentes. En un concepto más amplio, la solidaridad se aplica a colectivos sociales también más amplios, por ejemplo, solidaridad con las víctimas del terrorismo.
- **El trabajo en común:** El trabajo en común es una relación muy importante para el desarrollo de los adolescentes. De hecho comparten las tareas y las obligaciones, pero si además ese trabajo se comparte, no solo se hace más llevadero y fácil sino que refuerza las relaciones de compañerismo, amistad, y sociales.

- **La ayuda mutua:** Es el valor en el que se implican dos o más adolescentes y podría definirse como un trueque. Por ejemplo, cuando alguien ayuda a un amigo o conocido en algo y recibe a cambio ayuda en otra forma o tiempo. Implica una deuda de ayuda por parte del que fue ayudado en primer lugar.
- **La envidia:** Es un sentimiento de deseo de las virtudes o bienes ajenos. La envidia no implica necesariamente una necesidad, sino simplemente un ansia de ser o poseer algo ajeno.
- **El odio:** Es un sentimiento exagerado de intolerancia. Implica un deseo de hacer daño a alguien. Es contrario al amor y la amistad. Puede estar motivado por la envidia, el despecho, los celos, entre otros.
- **El abuso:** Es una de apropiación, violenta o no, de los bienes, derechos o recursos de otros jóvenes. Exige una amenaza implícita, de forma que la víctima de abuso hace concesiones involuntarias.
- **La violencia:** Se produce violencia en las relaciones adolescentes por distintos factores, entre ellos el instintivo de afirmación de autoridad y liderazgo, y también por vanidad o como manifestación de otros valores negativos como el odio, por fallos graves en la comunicación e, incluso como resolución final de otros como el abuso.
- **El egoísmo:** Se produce cuando hay un deterioro en las relaciones o el nivel de valores positivos es muy bajo. El egoísta no ve la necesidad de ofrecer a los demás nada de lo suyo, cree que los demás deben tenerlo en cuenta de otra forma y están obligados a atenderlo.

- **El desinterés:** El desinterés por los demás es propio de adolescentes introspectivos. No creen necesitar a los demás para nada e incluso se molestan cuando detectan actitudes que erróneamente consideran una intromisión en su privacidad. El grupo para ellos no existe ni sienten necesidad de integrarse. Se creen autosuficientes para todo, independientemente de los resultados que puedan conseguir.

2.26 SOCIABILIDAD DEL ADOLESCENTE

Con el desarrollo de la sociabilidad se llega a un tema que se centra plenamente en la problemática de la psicología social.

Dos aspectos generalmente enmarcados en el campo de la psicología social son las relaciones individuales por una parte, y el grupo por otra. Pero para poder vivir las relaciones interpersonales, para poder integrarse en un grupo se precisa una condición previa: El deseo de la persona y su aptitud para vivir con otro. Esta aptitud no es algo innato, sino que varía a lo largo del desarrollo.

La sociabilidad es la capacidad, la aptitud que permite al individuo vivir con los otros y en grupo, y es fruto de comprensión hacia el otro, de posibilidad de simpatía y empatía.

La simpatía en el momento de la adolescencia se dirige cada vez más hacia la personalidad total del otro; y tiene en cuenta, sobretodo, las cualidades afectivas del otro.

Con el desarrollo de la madurez las posibilidades asociativas se multiplican, y las relaciones sociales se descubren mejor. El adolescente no sólo tiene la necesidad de encontrar un amigo, sino, que de hecho se

hace capaz de vivir la amistad dado que tiene la capacidad de sociabilidad.

En la sensibilidad social se distingue entre: sensibilidad ante la persona, y la sensibilidad a las normas del grupo. Son estos dos aspectos los que se manifiestan en las relaciones con los otros, como más característicos en la adolescencia.

2.27 LA AMISTAD

- Las amistades juegan un doble papel en la adolescencia.
- En el desarrollo de la personalidad, reforzando el “yo”.
- En el proceso de socialización. Es la primera vez que se establece una relación no biológica y no institucional con el otro.

Una investigación con adolescentes para estudiar el significado de la amistad en la integración social, y en particular el papel que desempeña en el camino hacia el amor, la sexualidad, la propia conciencia y la del otro. Una de las preguntas hacía referencia a las relaciones de los adolescentes con sus padres. Todos estos temas personales que los adolescentes no confían a sus padres se los cuentan a los amigos. Por lo que respecta a la sexualidad sólo un 24% han sido informados por sus padres.

La amistad tiene una función muy importante en la integración de la sociedad. El hecho de sentirse integrado en el mundo y en la sociedad por medio de la amistad contribuye al mismo tiempo a reforzar y sociabilizar el “yo”.

La amistad juvenil permite que se tome conciencia de la realidad del otro, se forman actitudes sociales, se toma experiencia en las relaciones interpersonales.

Si las amistades juveniles contribuyen a un aprendizaje de las relaciones interpersonales, el pertenecer a un grupo o a una banda puede aparecer como un aprendizaje de la vida en sociedad.

2.28.1 A LOS ADOLESCENTES LES INTERESA ESTAR EN COMPAÑÍA

La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas, es una de las relaciones interpersonales más comunes en el transcurso de la vida de los seres humanos. Es un sentimiento convenido con otra persona, donde se busca confianza, consuelo, amor y respeto. Se da en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia.

Las amistades proporcionan a los adolescentes oportunidades para desarrollar habilidades para resolver conflictos. Los amigos proveen diversión y emoción a los adolescentes con su compañía y recreación. Los amigos también se dan consejos entre sí los adolescentes hablan de muchos temas y problemas con sus compañeros adolescentes. La lealtad es un aspecto valioso cuando se trata de amistad. Los adolescentes están siempre buscando aliados leales que puedan ayudarles.

Las amistades proveen estabilidad durante los momentos difíciles de tensión nerviosa o transición. Es de ayuda para los adolescentes tener a amigos que están viviendo las mismas experiencias y que puedan disminuir las ansiedades de los momentos difíciles.

Los adolescentes sin amigos tienden a sentirse más solitarios e infelices. Ellos suelen tener niveles muy bajos de rendimiento escolar y también tienen baja autoestima, conforme ellos crecen.

2.28.1 LAS AMISTADES CAMBIAN EN MEDIDA QUE SE CONVIERTEN LOS ADOLESCENTES

- Los adolescentes pasan más tiempo con sus amigos.
- Durante los años de la adolescencia habrá más contacto con compañeros del sexo opuesto.
- Otra característica de los años de adolescencia es la aparición de grupos. Los adolescentes utilizan estos grupos para encontrar a los amigos que ellos quieren incluso de otros cursos o colegios.

Como padres es importante estimular las amistades entre adolescentes sin embargo, es de vital importancia conocer a los amigos de sus hijos y comunicarse con ellos respecto a los cambios en las relaciones y amistades con sus compañeros adolescentes.

La amistad puede ayudar en ese proceso de descubrimiento sobre una misma esencia para el desarrollo de nuestra identidad personal. Sin embargo la dependencia puede desvirtuar esas relaciones en una amistad las opiniones deben de ser respetadas. Pero muchas veces preferimos callar y solo seguir la corriente por no estar solos y no perder la amistad.

Identificarse con los amigos es bueno para la construcción de nuestra identidad. No obstante una identificación excesiva con los amigos

siendo como ellos o imitándoles en forma constante dificulta la identidad propia como personas.

UNA MALA AMISTAD

- Te hace sentir incómoda con esa persona.
- No te sientes en confianza de expresar libremente tus opiniones.
- No te alienta.
- Se alegra por tus fracasos
- No pregunta ¿cómo estás?
- No guarda tus secretos
- Te juzga y hace sentir mal con sus comentario.
- Nunca te propondrá siquiera hacer algo que te puede hacer daño.

UNA BUENA AMISTAD

- Te apoya siempre en las buenas y en las malas.
- Te sientes libre de expresar tus opiniones y sentimientos.
- Nos acepta como somos.
- No te juzga.
- No sólo habla de sus problemas también te escucha y pregunta ¿cómo estás?

2.28.2 CONSEJOS PARA RELACIONARSE

- Inicia conversaciones.
- No te quedes mucho tiempo sentado.
- Toma la iniciativa y da el primer paso.
- Aporta información gratuita.
- Empieza conversaciones sin miedo.
- No temas a hablar aunque considera que no es importante.
- Muestra interés hacia lo que platican los demás.
- No creas que no vales porque alguien se niega a salir contigo, piensa simplemente que tiene otros intereses.
- Si crees que por qué a una persona le caíste mal a la primera nunca le caerás bien estas equivocado insiste.

Componentes de la amistad

- Dar ánimos y ponerse en el lugar del otro.
- Empatía y simpatía.
- Fidelidad.
- Agrado por compartir una o más actividades, ideas, recuerdos o la vida.
- Amor: Importante en la amistad.
- Confianza: Facilita el hablar y actuar.
- Sinceridad.
- Reciprocidad: Apoyarse en las buenas y en las malas.
- Comprensión: Aceptación de los caracteres del otro.
- Respeto: Valorar su opinión, no imponer pensamientos, no chantaje.

2.28.3 TIPOS DE AMISTAD

- Conocido: Relación circular.
- Compañero: Relación circular, con objetivos en común a corto plazo.
- Amigote: Compañero de entretenimiento.
- Amigo: Relación de afinidad profunda pero sin compromiso mutuo.
- Amigo Íntimo: Relación de afinidad con compromisos puedo confiar absolutamente en él y la confianza es recíproca.

La amistad es un valor universal, sin el cual, una persona difícilmente podrá sobrevivir. El adolescente, necesita a alguien de su misma edad y sexo, para compartir la pesada carga, de todas las dudas que le surgen constantemente. Ha de ser alguien que él vea como "un igual", con sus mismos problemas e inquietudes. Por eso no vale como amigo un padre o profesor, ya que éstos están investidos de autoridad aunque no lo pretendan.

2.28.4 ¿A QUIÉN SE ESCOGE COMO AMIGO?

A aquella persona con la que el adolescente puede identificarse. No es importante que el amigo sea igual a uno mismo, es suficiente con que sea percibido así.

También se escoge o desea como amigo, a las personas populares dentro del grupo.

En algunas ocasiones, se escoge como amigo a aquella persona que tiene valores complementarios. Por ejemplo un joven dominante puede buscar un amigo sumiso y viceversa.

2.28.5 EL COMPORTAMIENTO DE ADOLESCENTES EN COMPAÑÍA.

A medida que los niños llegan a la pre-adolescencia y la adolescencia comienzan a desarrollar su propia identidad singular, empiezan a escuchar más las opiniones de sus amigos y compañeros de clase que las de sus padres. La influencia de los compañeros puede ser positiva y negativa. Es más probable que los adolescentes sigan el consejo de sus amigos que el de los padres. No obstante, su hijo/a lo necesita a usted más de lo que cree. Manteniendo abierta la comunicación con su hijo/a y sabiendo a qué cosas prestar atención, usted sienta las bases para que el paso por la adolescencia vaya bien.

2.28.6 CÓMO AYUDAR A SU HIJO/A A DESARROLLAR AMISTADES SANAS

Se entiende que hay presión de los compañeros cuando los amigos intentan convencer a su hijo/a de que haga algo o actúe en una forma

determinada. Cuando oímos el término "presión de los compañeros", automáticamente lo entendemos como algo negativo. Sin embargo, la presión de los compañeros también puede ser positiva, por ejemplo si éstos animan a su hijo/a a probar una actividad extraescolar en la que ellos ya participan. Es importante que su hijo/a socialice y tenga amistades fuertes. Sin embargo, lo que sí debe inquietarle es si presionan a su hijo/a para que haga algo que les incomode a usted o a él mismo o ella misma. Por ejemplo, acosar en grupo a otro/a chico/a, hacer trampas en los exámenes o probar drogas o alcohol.

Hablar para superar situaciones difíciles. Dígame a su hijo/a sus sentimientos acerca de situaciones sociales donde no estén presentes los padres, el consumo de drogas, alcohol y quedarse a solas con su pareja. Tenga en cuenta su opinión a la hora de fijar límites y normas y deje claras las consecuencias de no respetar esas normas. Si su hijo adolescente está sometido a la presión de compañeros, hable acerca de la situación y decidan juntos lo que debe hacer. Anime a su hijo a pensar en forma crítica acerca de las situaciones.

Conozca a los amigos de su hijo/a. Invítelos a casa, y preséntese a sus padres. Su hijo debería sentirse a gusto trayendo a casa a sus amigos, y usted debería sentirse cómodo dejándole ir a casa de sus amigos. Si su hijo pide consejo a sus amigos antes que preguntarle a usted, no se ofenda. Es normal que los adolescentes recurran a sus amigos cuando necesitan un consejo, especialmente sobre cuestiones sociales. No trate de evitar que su hijo/a escuche a sus amigos. En lugar de ello, anímele a hablar con usted acerca del consejo que le dieron sus amigos antes de cumplirlo y a que piense en forma crítica acerca de los pros y los contras. Interésese por las actividades de su hijo, tanto para demostrarle que a usted le importan sus amigos e intereses como para

vigilar mejor su comportamiento. Oriente a su hijo para que sepa escoger a compañeros y amigos que tengan los mismos valores.

2.29 RELACIONES ENTRE PADRES E HIJOS ADOLESCENTES

Tanto el grupo de iguales, como los padres, se convierten en fuentes importantes para ofrecer apoyo social al adolescente. El grado de influencia que ofrece cada grupo social (padres/iguales) variará en función del tipo de relación actual, en función de la disponibilidad que presente cada uno de ellos y en función de la edad del joven. En relación a todo esto se observa que los adolescentes que perciben un gran apoyo por parte de sus padres se acercan más a ellos, mientras que los que reciben escasa ayuda por parte de su familia acuden más a los amigos buscando en ellos el apoyo que necesitan.

Los adolescentes tienen más dificultad para comunicarse con los adultos (en especial con la figura paterna) que con los iguales, ya que estos ofrecen mayor capacidad de comprensión y escucha; aunque esto no significa que no necesiten y deseen establecer diálogos y comunicaciones con los padres.

En general cada fuente de influencia predomina en distintas áreas, así los padres influyen más sobre el adolescente en decisiones que afectan a su futuro como pueden ser: Elecciones respecto a los estudios, posibles trabajos, cursos a seguir, cuestiones económicas o problemas escolares; mientras que hacen más caso a los iguales en opciones sobre el presente, sobre deseos y necesidades, como pueden ser: Las relaciones sociales, temas sexuales, diversiones, forma de vestir. Por tanto las influencias de los padres y los iguales se complementan, siendo

las influencias recibidas de los padres, poderosas y decisivas en el desarrollo del adolescente.

2.29.1 PRINCIPALES CONFLICTOS Y CONCORDANCIAS EN LA RELACIÓN CON LOS PADRES

A partir de la pubertad, los adolescentes empiezan a sentir nuevas necesidades de independencia, y como consecuencia de esto desean realizar actividades sin el continuo control paterno; les molestan las ocupaciones caseras, las preguntas de los padres sobre lo que ellos consideran “su vida privada” (amigos, lugares que frecuentan). Los padres ven como sus hijos van perdiendo la docilidad infantil, se vuelven más desobedientes, mostrándose ingobernables.

Indica que las actitudes que tienen ante la vida familiar los adolescentes coinciden más con las de sus madres que con las de sus padres, ya que las madres son más comprensivas y abiertas en la comunicación con los hijos, siendo más fácil negociar y llegar a acuerdos con ellas.

Los resultados de estos estudios también indican que hay claras diferencias entre los chicos y las chicas en la relación con los padres; las adolescentes se comunican más con los padres que los chicos, y tanto ellos como ellas se comunican más con sus madres que con sus padres. Hay evidencias de que los diálogos con las madres son considerados, generalmente, como más frecuentes, positivos y fructíferos que con los padres, debido a esa mayor frecuencia y calidad de sus interacciones.

A la hora de hablar de conflictos y discrepancias entre padres e hijos adolescentes los temas hacen referencia a:

- El orden en la casa.
- La forma de vestir
- La apariencia externa.
- La obediencia a los adultos.
- La higiene personal.
- Las peleas con los hermanos.
- La reivindicación de la autonomía e independencia.
- El trato a las salidas con otros chicos y chicas.
- El horario de salidas.
- Cuestiones económicas

Se analiza distintas estrategias utilizadas por los adolescentes para afrontar los conflictos entre ellos y sus padres.

Cuando el tema hace referencia a la vida social del joven (horario de salida, salidas fuera de casa, fiestas), las estrategias más utilizadas por los adolescentes son las descargas emocionales con enfados y gritos.

Cuando el tema a tratar son las relaciones con el sexo opuesto, el adolescente se muestra menos agresivo, pero en caso de no haber acuerdo con los padres, callan, y no hacen caso de la opinión de estos.

Cuando el tema se refiere a los estudios, el adolescente, en un principio, lanza la descarga emocional, pero posteriormente es capaz de dialogar para así buscar nuevas alternativas.

Un rasgo característico de la adolescencia es el deseo de emancipación familiar, que se transforma en un elemento del proceso de adquisición de autonomía personal e independencia social. Los padres en

muchas ocasiones reclaman la independencia por parte de sus hijos, pero solo en determinadas condiciones que al fin y al cabo conllevan a la dependencia. Así la adaptación a la autonomía no es fácil para el adolescente, y los adultos a menudo no se la facilitan, le enfrentan a situaciones contrapuestas tratándole como a un niño y a un adulto, según las circunstancias. Se le advierte que solo cuando sea adulto y gane su propio dinero podrá realizar muchos de sus deseos; con lo que el adolescente ve su autonomía psicosocial cada vez más lejos.

2.30 DEFINIENDO LA PRESIÓN DE GRUPO

Los compañeros a tu alrededor influyen en tu vida, incluso sin que te des cuenta, simplemente al compartir tiempo contigo. Es cuestión de naturaleza humana aprender a escuchar y al mismo tiempo aprender de otras personas que tienen tu misma edad.

Los compañeros pueden tener entre sí una influencia positiva. Quizás un compañero en tu clase de ciencias te enseñó un método fácil de aprender los nombres de los planetas en el sistema solar, o alguien en tu equipo de fútbol te enseñó a hacer un truco interesante con la pelota. Puede que admires a un amigo con el que siempre es agradable compartir tu tiempo y quieras parecerle a ella o a él. Quizás otros compañeros se interesaron en tu nuevo libro favorito después de haberte escuchado hablar sobre ello. Estos son algunos ejemplos de cómo los compañeros pueden influenciarse mutuamente cada día de forma positiva o negativa.

2.30.1 CÓMO RECHAZAR LA PRESIÓN DE GRUPO

Es difícil ser el único que rechaza la presión de grupo, pero tú puedes lograrlo. Prestando atención a tus creencias y a lo que tú consideras que está bien o mal puede ayudarte a hacer lo correcto. Tu fortaleza interna y la confianza en ti mismo pueden ayudarte a mantenerte firme, rechazar los intentos de otros para convencerte, y resistir a hacer algo que tú consideras incorrecto.

Algo que puede ayudar es tener como mínimo a otro compañero o amigo que también esté dispuesto a decir "no". Esta medida le quita mucho poder a la presión de grupo y hace mucho más fácil resistir a sus influencias. Es muy bueno que tengas amigos con valores similares a los tuyos quienes te respaldarán cuando no quieres hacer algo determinado.

2.30.2 PARTICIPA EN TRABAJOS DE GRUPO

Algunas ventajas del trabajo en equipo a considerar:

- Posibilita una valiosa oportunidad de alcanzar objetivos educativos de alta calidad.
- Fomenta la colaboración, así como la motivación
- Desarrolla la seguridad de los alumnos y una participación activa en los aprendizajes
- Prepara a los alumnos para el trabajo activo
- Desarrolla un entorno de trabajo acogedor y que ofrece apoyo
- Guía hacia soluciones creativas e innovadoras ante problemas complejos.
- Anima a los alumnos a asumir retos

2.32 HABLAR CON ADOLESCENTES DE LOS TEMAS QUE LES INTERESAN

Hable sobre las cosas que son importantes para su adolescente. Cada jovencito prefiere hablar sobre distintas cosas. Algunas de las cosas sobre las que quieren hablar quizás no le parezcan importantes, pero, "Con los jovencitos, a veces es toda una cultura distinta. Usted tiene que comprender esto, debe intentar ponerse en su lugar y en su época". Pero también advierte que no hay que fingir interés por algo que le aburre. Al hacer preguntas y escuchar, usted le demuestra a su hijo que respeta sus sentimientos y opiniones. Estos son algunos de los temas que les interesan en esta edad.

2.32.1 EL COLEGIO. Si usted le pregunta, "¿Qué hiciste hoy?" la respuesta más probable será, "Nada." Obviamente, usted sabe que no es cierto. Al examinar el libro de tareas o leer las notas que trae a casa, usted se dará cuenta que el martes, comenzará a estudiar los animales de Sudamérica en peligro de extinción, o que el juego de fútbol está programado para el viernes de noche. Con ésta información a la mano, usted puede hacerle preguntas a su hijo sobre clases o actividades específicas, lo cual resultará en un mejor inicio a la conversación.

2.31.2 AFICIONES E INTERESES PERSONAL. Si su hijo ama los deportes, hablen sobre su equipo favorito o vean la Serie Mundial o las Olimpiadas juntos. La mayoría de los adolescentes se interesan en la música. "La música es la huella que deja cada generación. La música define a cada categoría de edad. Los padres, como mínimo, deben saberse los nombres de los cantantes populares." Sin embargo, es muy importante que usted se comunique claramente con su hijo si usted

piensa que la música que escucha es inapropiada, explíquelo por qué. Si usted guarda silencio, él puede interpretar que usted aprueba.

2.31.3 EMOCIONES. Los adolescentes se preocupan bastante por varias razones. Se preocupan por: sus amigos, su popularidad, su sexualidad, estar en sobrepeso o flacos, el examen de matemática, sus notas, entrar a la universidad, ser abandonados y el futuro del mundo. Y la lista no se acaba. A veces es difícil discernir si un problema es algo de importancia para su hijo.

2.31.4 FAMILIA. A los adolescentes les gusta hablar y participar en los planes para toda la familia, como las vacaciones, al igual que las cosas que les afectan individualmente, como las horas para llegar a casa y la cantidad de sus salarios. Si usted necesita una operación en la espalda, su hijo querrá saberlo de antemano. Quizás quiera aprender un poco más sobre la operación. Al formar parte de este tipo de conversaciones familiares, su hijo se sentirá más seguro de su pertenencia en la familia.

2.31.5 TEMAS DELICADOS. Las familias deben abordar temas sensibles de manera que encaje bien con sus valores familiares. Recuerde que evadir estos temas no va a eliminar su existencia. Si usted evita hablar con su hijo sobre temas difíciles, lo más probable es que él buscará esta información en los medios o con sus amigos. Esto aumenta la probabilidad de que lo que escuche no esté de acuerdo con sus valores o que la información sea errónea las dos cosas. Dicen que saben acerca de algunos temas delicados pero verdaderamente no saben mucho. Enfrentar un tema sensible directamente a veces no funciona, "Uno no puede sentarlos y decir, "Hoy vamos a hablar sobre el uso de la marihuana." Esa es la forma más directa de acabar con una conversación sin siquiera comenzarla."

2.31.6 LAS VIDAS DE LOS PADRES, ESPERANZAS Y SUEÑOS.

Muchos adolescentes quieren tener una ventanita al mundo de sus padres, el mundo pasado y el presente. ¿Cuántos años tenías cuando te perforaste las orejas? ¿Tuviste alguna vez un maestro que te volvía loco? ¿Recibías un salario cuando tenías 11 años? ¿Cuánto te daban los abuelitos? ¿Te sentiste triste cuando murió Abuelito? ¿Cómo es tu jefe en el trabajo? Esto no significa que usted debe sentirse obligado a compartir todas sus penas con su hijo. Recuerde que usted es su padre, no su igual, y a veces es mejor no responder a una pregunta indiscreta. Sin embargo, recordar detalles de su niñez y su vida actual le puede ayudar a su hijo a comenzar a dar definición a su propia vida.

2.31.7 EL FUTURO. A medida que las capacidades cognoscitivas de los adolescentes se van desarrollando, ellos comienzan a pensar cada día más en el futuro y sus posibilidades. Su hijo quizás quiera hablar más sobre lo que puede anticipar que la vida le ofrezca en los próximos años—cómo será la vida después de la secundaria, el trabajo, el matrimonio. Estas preguntas merecen su mejor respuesta. (Y cuando no pueda responder con certeza, estas preguntas merecen un "No sé" honesto)

2.31.8 CULTURA, ACONTECIMIENTOS. Se vive en un mundo saturado por los medios de comunicación. No olviden que los medios que su hijo escoge le pueden abrir una ventana a su mundo. Por ejemplo, si ustedes han visto la misma película (juntos o por su cuenta), usted le puede preguntar cómo le gustó y cuáles fueron sus partes favoritas.

2.31.9 COMUNÍQUESE CON AMABILIDAD Y RESPETO. Los adolescentes a veces dicen o hacen cosas vergonzosas o mal intencionadas, a veces las dos cosas. No importa cuánto lo provoque, siempre es mejor responder con calma. El respeto y el auto-control que

usted demuestre al hablar con su hijo algún día rendirán fruto en sus relaciones y conversaciones con otras personas.

2.31.10 LA MANERA.- En que se dicen las cosas es casi tan importante como lo que usted dice. "Deja de picarte la cara" puede hacer llorar a un adolescente. "Tu cuarto parece una pocilga," no es tan práctico como decir, "Necesitas darte el tiempo para recoger un poco tu cuarto. Se te hará más fácil si dedicas 5 minutos ahora recogiendo la ropa del piso-poniendo la sucia en el cesto y colgando la limpia. Después del almuerzo puedes reorganizar tu librero por otros 5 minutos." Los jovencitos prestan mucha atención al tono de voz que usted utiliza con ellos. La amabilidad va mano a mano con el respeto.

2.32 RELACIONES CON HERMANOS, COMPAÑEROS Y AMIGOS

Los adolescentes se sienten cómodos entre sus compañeros, quienes atraviesan los mismos cambios físicos que ellos. Cuando cuestionan las ideas o normas de los adultos, recurren a ellos para pedirles consejo, y cuando se plantean ideas o valores nuevos, pueden hablarlos abiertamente con sus compañeros, sin temor a ser ridiculizados por los adultos o sentirse fuera de lugar. El grupo de compañeros es también un lugar donde establecer relaciones cercanas, que sirven como base para la intimidad en la edad adulta.

La amistad es más intensa en la adolescencia que en cualquier otra época de la vida. En la adolescencia, los amigos son más íntimos y se prestan más apoyo que a edades anteriores; también exigen una mayor lealtad en la amistad, compiten menos entre sí y comparten más con sus amigos que los niños.

Estos cambios se deben en parte a su mayor desarrollo cognitivo. Los adolescentes son capaces de expresar mejor sus pensamientos y sentimientos, compartiéndolos con sus amigos. También son más capaces de entender el punto de vista, emociones y pensamientos de otras personas.

Los adolescentes como adultos, suelen tener un mayor número de amigos que las mujeres y las niñas, pero las amistades entre ellos rara vez son tan cercanas como las femeninas. Entre las mujeres, un aspecto fundamental de la amistad consiste en brindarse apoyo emocional y compartir experiencias.

Los adolescentes que tienen amigos cercanos poseen una autoestima más alta, obtienen buenos resultados en los estudios y se ven a sí mismos como más competentes que aquellos cuyas amistades son conflictivas.

No obstante, la mayoría de los adolescentes tienen relaciones positivas con sus padres y reciben también la influencia de ellos. Los padres ejercen una mayor influencia sobre temas más profundos, como qué hacer ante un dilema moral, qué educación buscar o qué empleo elegir, mientras que los amigos ejercen una mayor influencia sobre temas sociales cotidianos.

2.33 TIPOS DE DISCIPLINA PATERNA, Y SU INFLUENCIA EN LA ADOLESCENCIA.

La intervención de los padres en el periodo adolescente es decisiva, la calidad de relación que establezcan con sus hijos y el tipo de disciplina

que empleen con ellos, va a modular cada uno de los logros que estos consigan favoreciendo, o entorpeciendo el desarrollo del adolescente.

Se observa que los diferentes tipos de disciplina paternal se relacionan con la probabilidad de aceptación, por parte de los hijos, de los padres democráticos; el rechazo de los padres autoritarios y los excesivamente permisivos, ya que los adolescentes lo interpretan como desinterés de los padres hacia ellos.

PADRES DEMOCRÁTICOS: Los adolescentes con conductas más autónomas e independientes, proceden de familias con padres democráticos o igualitarios que favorecen la adquisición de la autonomía personal, que ofrecen un gran calor emocional, una comunicación abierta, una disciplina dialogante y razonada, una tolerancia y flexibilidad adecuadas, y unas exigencias de madurez acordes con la edad de su hijo. Este tipo de disciplina favorece y potencia el desarrollo integral del adolescente, además de una mayor adaptación y madurez del joven, e incluso con resultados académicos positivos.

PADRES AUTORITARIOS: Son aquellos padres que no favorecen el diálogo y la comprensión, que no demuestran afecto a sus hijos, que ejercen un fuerte control sobre ellos y exigen demasiado a los adolescentes. Estos padres se convierten en padres autoritarios al no permitir que se discuta su autoridad y su poder sobre los hijos. Estos padres no exigen de sus hijos superaciones personales, y este tipo de disciplina da lugar a que aparezca: la incomprensión, falta de comunicación, así como también continuos conflictos familiares.

PADRES EXCESIVAMENTE PERMISIVOS: Son padres que no ejercen ningún control sobre sus hijos, no les exigen superaciones personales, provocan en los adolescentes sentimientos de abandono y de no ser

importantes para los padres, sintiéndose poco apoyados en su desarrollo personal.

2.34 IMPORTANCIA DE LA AMISTAD

Las amistades son también logros sociales significativos, son indicadores de la competencia social. En definitiva el establecimiento de nuevas amistades es posible que aumente la autoestima.

Las relaciones con los iguales ofrecen un contexto en el que, tanto niños como adolescentes, pueden compararse con los demás, crear así un concepto de autoeficacia en las relaciones sociales y por consiguiente llegar a un mejor conocimiento de sí mismo. (La comparación social es necesaria para que las personas lleguen a desarrollar un sentimiento válido y preciso de su propia identidad). El grupo de iguales ayuda a desarrollar una toma de conciencia acerca de nosotros mismos que la experiencia familiar no puede proporcionar.

2.35 RELACIONES SOCIALES CON LOS IGUALES EN LA ADOLESCENCIA

Las relaciones con los iguales cumplen un papel importante en la socialización de las personas, pero de un modo muy especial durante la transición de la adolescencia, ya que en esta etapa lo que se busca en el grupo de iguales es un apoyo para ir logrando progresivamente autonomía respecto al contexto familiar.

2.36 LOS 3 PROBLEMAS MÁS FRECUENTES EN LA ADOLESCENCIA

LA REBELDÍA

La rebeldía es un rasgo típico de la edad juvenil e impropio de la infancia, no es que en esta última no se den conductas desobedientes, pero tienen un sentido muy distinto a las de la adolescencia. Conviene distinguir la rebeldía de la disconformidad y del espíritu crítico que surge en la adolescencia media, ninguna de estas actitudes supone rechazo de la subordinación a los adultos; aceptar la autoridad de una persona es compatible con discrepar de ella en la opinión sobre cualquier tema, aún cuando ambas se dan juntas con alguna frecuencia. La rebeldía, en cambio, tiene objeto, no rompe con los otros y hace referencia a algún valor. La rebeldía es más humana que la violencia.

Es frecuente la existencia de manifestaciones aisladas de rebeldía a lo largo de la adolescencia, aunque el ambiente familiar y social no influya negativamente en la personalidad del adolescente.

La rebeldía en el ámbito familiar puede agudizarse entre los 14 y 17 años, fase caracterizada como la del negativismo y las impertinencias. La rebeldía extra familiar dirigida contra las estructuras, valores y costumbres sociales, aparece más adelante, y a veces se prolonga más allá de los 20 años. Hay que distinguir 4 tipos de rebeldía en la juventud:

1.- La rebeldía regresiva: Nace del miedo a actuar y se traduce en una actitud de reclusión en sí mismo. El adolescente adopta una postura de protesta muda y pasiva contra todo.

2.- La rebeldía agresiva: Se expresa de forma violenta. El adolescente no pudiendo soportar las dificultades de la vida diaria intenta aliviar sus problemas haciendo sufrir a los demás.

3.- La rebeldía transgresiva: Consiste en ir contra las normas de la sociedad, o por egoísmo y utilidad propia, o por el placer de no cumplirlas.

4.- La rebeldía progresiva: Es signo del adolescente que sabe soportar el paso de la realidad pero no el de la injusticia, acepta las reglas, pero las discute y critica para mejorarlas.

La rebeldía crece si el afán de independencia y autoafirmación del adolescente tropieza con actitudes proteccionistas, autoritarias, o abandonistas por parte de los padres.

Los movimientos de protesta de la juventud tienen como motivación principal y generalizada una profunda insatisfacción ante una sociedad que no les gusta.

Esta insatisfacción aumenta el sentimiento de inseguridad. La rebeldía e la juventud se dirigen contra la sociedad de la abundancia material y de la pobreza espiritual, y contra la hipocresía de quienes hablan de una manera y viven de otra. Los jóvenes están en un fuerte desacuerdo con el mundo de los adultos, y reclaman el derecho a elaborar su propio sistema de vida.

La juventud es rebelde por naturaleza, y los jóvenes actuales son más rebeldes que los de otras épocas, dado que la sociedad en la que viven ha cambiado; solamente a causa de determinados cambios sociales, el afán de independencia de los adolescentes ha podido derivar hoy en fenómenos de delincuencia juvenil.

Por otro lado, una gran parte de la juventud se está volviendo conformista porque no han tenido que esforzarse para conseguir lo que querían, pueden protestar ante las injusticias sociales pero las admiten.

2.37 LAS FUGAS DEL HOGAR

La fuga del hogar de los adolescentes es un riesgo que ha existido siempre, pero en la actualidad, el riesgo ha aumentado como deterioro del ambiente familiar y del ambiente social.

La fuga del hogar es la satisfacción de una necesidad de evadirse de un ambiente en el que el joven se siente incómodo. Normalmente, sobretodo en la pubertad, la fuga no responde a una decisión madurada, sino a deseos impulsivos de marcharse sin ningún rumbo concreto y sin pensar en las consecuencias que pueden derivar de esta acción.

La fuga material o abandono físico del hogar es una reacción típica de la adolescencia inicial, mientras que las fugas formales o pseudofugas son más propias de la adolescencia media. En las pseudofugas se busca una ocupación o costumbre social como medio para alejarse de la familia (un trabajo en otra localidad, ingreso en el servicio militar, pisos de estudiantes)

Las causas que originan las fugas del hogar son muy diversas, algunas están relacionadas con las malas condiciones del ambiente familiar y social: matrimonios separados, desavenencias conyugales, falta de cariño en el hogar

Entre las malas condiciones psicológicas del hogar que favorecen la fuga de los adolescentes debe destacarse la “vida de los internados” privada de un lazo familiar, el sentimiento de repulsión a causa de

segundas nupcias y la discriminación injusta de los padres respecto al trato de los demás hermanos. Otras causas pueden deberse a las presiones familiares: actitudes autoritarias y proteccionistas de los padres, educación rígida, entre otras. Estas presiones son, a la vista de los hijos, un obstáculo para el logro de la autonomía personal. La fuga también puede obedecer a ciertas causas como es por ejemplo una búsqueda de lo nuevo o desconocido.

La predisposición hacia la fuga a menudo se encuentra favorecida por la existencia de deficiencias mentales y de la personalidad. Los adolescentes nerviosos pueden fugarse del hogar de forma espontánea como consecuencia de un incidente familiar; otros huyen como consecuencia de un sentimiento de inferioridad que pone de manifiesto la falta de cariño o amor, otro factor puede ser la influencia de otras personas.

2.38 LA TIMIDEZ

La timidez es un sentimiento de inferioridad para actuar en presencia de otras personas, es un miedo crónico a obrar que proviene de la falta de confianza en los demás y en la desconfianza en sí mismo. El tímido se cree y se siente siempre observado.

Los efectos de la timidez son bastante conocidos: en presencia de otras personas, el tímido se muestra vergonzoso, torpe al expresarse y confuso. Al tímido le preocupan los efectos externos de su timidez, ya que quiere evitar que le presten atención y fijen su mirada en él.

La timidez no tiene que ser vista como algo problemático, sólo lo es cuando es excesiva; en este caso puede perturbar la vida emocional y

mental de las personas, y crear un estado permanente de ansiedad e insatisfacción; pero una timidez moderada no es preocupante.

Con la llegada de la adolescencia la timidez se hace mucho más consciente y sistematizada. La timidez es más propia de la adolescencia que de la infancia, por la aparición de la capacidad de reflexión que permite ser consciente de la propia timidez, y por el problema con el que se encuentran los adolescentes de adaptarse a un nuevo ambiente.

2.39 SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

El individuo que padece un sentimiento de inferioridad es consciente del mismo, y este sentimiento responde más a un problema que el individuo se crea que a una dificultad objetiva. Este sentimiento supone acrecentar excesivamente la conciencia de alguna inferioridad personal hasta absolutizarla. Cuando los adolescentes no logran superar el sentimiento de inferioridad, experimentan un sufrimiento interior que se traduce casi siempre en una timidez muy acusada, cobardía, rebeldía o neurosis.

Este sentimiento les suele conducir además a la búsqueda de compensaciones psicológicas inadecuadas. Estas compensaciones pueden ser afectivas y sociales; Las afectivas consisten en reacciones coléricas que pueden llegar a la violencia, y en estados depresivos (pasividad, melancolía). En cuanto a la compensación social, las más comunes son la mentira y el robo; el adolescente utiliza la mentira para eludir un dolor moral.

El sentimiento de inferioridad renace en la adolescencia cuando el joven se siente torpe, a disgusto ante los adultos, cuando su físico y su

imagen no responden a sus esperanzas, o cuando sus compañeros le gastan bromas. La inadaptación ante los cambios físicos y psíquicos de la pubertad origina un sentimiento de inseguridad que crecerá con la exigencia poco comprensiva de los adultos. Los adolescentes son muy sensibles a los defectos físicos y a las situaciones humillantes. Divulgar públicamente una mala acción, compararles con otras personas o castigarles de forma que se hiera su amor propio, puede fomentar en alto grado el sentimiento de inferioridad. Cada hombre tiene que inventar su camino.

2.40 COMO SE SIENTE EL ADOLESCENTE CUANDO ESTÁ ACOMPAÑADO.

La soledad aparentemente ofrece efectos saludables en otras etapas del desarrollo humano, particularmente en la adolescencia. Los adolescentes reportan tener mayor concentración y menor autoconciencia durante la soledad. Luego de estar solos, los adolescentes presentan mejor humor, a diferencia de otros momentos. En una investigación se encontró que los adolescentes que pasan cantidades intermitentes de tiempo solo, se encuentran mejor ajustados que los demás.

Los adolescentes dicen que están solos cuando están consigo mismos. Pero, hay que diferenciar entre la soledad de estar solo y la soledad relativa a otras personas. "Sentir soledad en relación a los amigos es pernicioso", pero, salir por su cuenta o estar solo en su cuarto y sentirse solo, es probablemente saludable. La soledad es considerada signo de timidez.

2.41 SIGNOS QUE INDICAN QUE UN ADOLESCENTE NECESITA MÁS AYUDA

Algunos adolescentes pueden mostrar un comportamiento inadecuado o preocupante que puede alarmar a su familia.

Vigilar los siguientes comportamientos:

- Negación del dolor y alardes de fuerza y madurez
- Síntomas de depresión, dificultades para dormir, impaciencia, baja autoestima.
- Fracaso escolar o indiferencia hacia las actividades extraescolares.
- Deterioro de las relaciones familiares o con los amigos.
- Mencionar el suicidio como posibilidad de reencuentro con la persona fallecida.

Conductas de riesgo: abuso del alcohol y otras drogas, peleas, relaciones sexuales sin medidas preventivas.

2.42 ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS ADOLESCENTES.

Resulta acertada la práctica de actividades recreativas como elementos esencial en la vida social de las comunidades, orientado al desarrollo humano y satisfacer necesidades de los diferentes grupos, dentro de ellos los adolescentes. Se pudo confirmar que no se ponen en práctica actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes, ya que la problemática y limitaciones aparecen en el empleo del tiempo libre identificando como problema. Elaborar una alternativa para potenciar la participación en actividades recreativas y deportivas de los adolescentes.

Se elabora un plan de actividades con etapas que incluyen sus objetivos y actividades recreativas variadas. Los principales resultados alcanzados con su aplicación se relacionan con: el nivel de aceptación por los adolescentes, mejoran en estos los indicadores del tiempo libre, evidenciando en la disminución del consumo de sustancias tóxicas (drogas), conocimientos de la sexualidad y un incremento considerable en los hábitos de estudios.

2.43 ALTERACIONES DE LA PERSONALIDAD

Este grupo de trastornos se manifiestan por rasgos y conductas inflexibles e inadaptadas que causan una incapacidad en la vida de relación del adolescente y perturban subjetivamente su pensamiento con ideas absurdas o extravagantes. Se trata, pues, de un grado patológico superior a los trastornos de adaptación que hemos expuesto en este espacio.

El diagnóstico de estos trastornos se hace solamente cuando los rasgos característicos son típicos de la actividad cotidiana de la persona y a lo largo del tiempo, y no se limitan a episodios concretos (como serían, por ejemplo, los trastornos psicológicos que acompañan a una determinada enfermedad). Asimismo, cuando el joven tiene menos de 18 años, hay que ser muy cautos al efectuar el diagnóstico de trastorno de la personalidad, siendo preferible diagnosticar un trastorno de conducta.

Por otra parte, algunos de los trastornos más severos de la personalidad comienzan en la adolescencia, y el poder detectarlos en forma incipiente o en el momento en que aún no tienen consecuencias irreversibles (es decir, cuando aún no hay deterioro de la personalidad) puede ser muy importante para su tratamiento.

El trastorno antisocial de la personalidad se trata de una sociopatía que comienza generalmente en la niñez y en la adolescencia temprana (de los 10 a los 13 años de edad), y en sus primeras manifestaciones a menudo se confunde con el déficit de atención con hiperactividad que tiene gran incidencia en la actualidad, como exponemos en su apartado.

Estos muchachos tienden a ser intranquilos, pelean con frecuencia, y a veces incurren en conductas delictivas. Están predispuestos al abuso de sustancias (especialmente el alcohol). Presentan antecedentes de problemas escolares, con abundantes castigos disciplinarios y son frecuentes los cambios repetidos de una institución escolar a otra.

Es típico en estos chicos el mal comportamiento durante las horas de clase, con discusiones habituales con el profesor o con los compañeros, ausentismo escolar injustificado, bajo rendimiento académico y proclividad a ser expulsados tanto de la clase como de la escuela.

El trastorno límite de la personalidad casi siempre muestran en los adolescentes una persistente alteración de la identidad, con incertidumbre respecto a la autoimagen, la orientación sexual, los objetivos a largo plazo, la elección de profesión, el tipo de amigos o los valores a adoptar.

A menudo presentan sentimientos de vacío o aburrimiento. Sus relaciones interpersonales son inestables, intensas y al mismo tiempo cambiantes. Tienen gran dificultad para tolerar la soledad y realizan esfuerzos titánicos para evitar el abandono real o imaginario. Cambian rápidamente de estado de ánimo, pudiendo pasar de la euforia a la depresión y a la ansiedad en pocas horas o pocos días. Tienden a la irritabilidad y a la agresividad, sea hacia los demás, sea hacia ellos mismos.

2.43.1 TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD.

- Trastorno Paranoide: Tendencia injustificada a interpretar las acciones de los demás como deliberadamente malévolas.
- Trastorno Esquizoide: Indiferencia a las relaciones sociales, tendencia a las actividades solitarias y pobre expresividad emocional.
- Trastorno Esquizotípico: Ideas extravagantes y supersticiones, apariencia y conductas excéntricas, y déficit en las relaciones interpersonales.
- Trastorno Antisocial: Conducta irresponsable, con violación de los derechos de los otros.
- Trastorno Límite: Inestabilidad en las relaciones interpersonales, en la vivencia de la propia imagen, en los estados de ánimo, junto con marcada impulsividad.
- Trastorno Histriónico: Excesiva emotividad, cambios rápidos de humor y exagerada búsqueda de atención.
- Trastorno Narcisista: Grandiosidad (en fantasía o en conducta), necesidad constante de admiración y falta de empatía (saber sintonizar y colocarse en el lugar de los demás).
- Trastorno por Evitación: Inhibición social, sentimientos de no estar adecuado a las situaciones e hipersensibilidad a una evaluación negativa de su persona.
- Trastorno por Dependencia: Conducta dependiente y sumisa, manifestando excesiva necesidad de recibir cuidados.
- Trastorno Obsesivo-Compulsivo: Excesiva preocupación e inflexibilidad con el orden, perfeccionamiento y control.

2.44 LA RELACIÓN MADRE E HIJA-ADOLESCENTE AFLUIRÁN CONFLICTOS INCONSCIENTES ENTRE AMOR, ODIO Y PREFERENCIA

La madre deberá aceptar que la “hija ideal” capaz de cumplir con aquello que ella no pudo, ahora tiene deseos propios que no siguen el mismo sentido de los suyos.

La hija soporta una imagen idealizada de su madre que comenzará a caer, a la vez que luchará por su independencia e identidad personal.

La relación con una hija adolescente tendrá coordenadas distintas, de las que tenía cuando ésta era niña.

Sin duda la relación entre madre e hija reviste de cierta complejidad, que no la tiene la relación con el hijo varón. Con la adolescencia, resurgirán conflictivas que desequilibrarán el vínculo.

La primera vinculación amorosa, tanto en el niño como en la niña, se tiene con la madre. Más adelante, la niña cambia su objeto de amor inclinándose hacia el padre.

La madre empieza a ser una competidora por el cariño y atención del padre, a la vez que es amada e idealizada por la niña.

2.44.1 MADRE E HIJA BUSCARÁN UN NUEVO EQUILIBRIO PARA SU RELACIÓN, DANDO ESPACIO Y TOLERANDO LOS CONFLICTOS Y EL ENOJO.

La adolescencia es una de las etapas más contradictorias de la vida. Por un lado lleva a vivir muchos desajustes, que se caracterizan por una infinidad de conflictos que surgen en la relación padres e hijos.

Pero por el otro, y quizás más importante, cuando se está en presencia de una de las etapas de gran florecimiento y crecimiento de los hijos, en la que desarrollarán todas las habilidades que los preparará para la vida adulta.

1. Demostrar amor y no perder la conexión emocional con sus hijos. Usted está muy preocupada por hacerle ver a su hijo que cuenta con su familia y que siempre estará con él. Hacer esto no debe ser motivo de preocupación, más bien debe convertirse en una práctica común para toda la familia. Es muy importante que el chico se sienta aceptado y reconocido.

2. Aprender a discutir y respetar. Lo más probable es que existan discusiones y desacuerdos entre padres e hijos de esta edad, de hecho recibiremos muchas críticas y desaprobación. Sin embargo, es importante que permitamos que las opiniones se expresen con libertad y respeto, propiciando un diálogo donde se expresen las ideas y se llegue a acuerdos.

3. Escuchar, más que hablar y dar órdenes. Esta parte es muy difícil para los padres, pues se desesperan cuando los jóvenes están expresando ideas que no concuerdan con lo que esperaban de ellos.

4. Pasar tiempos juntos. Si bien a veces los jóvenes se resisten a pasar tiempo con sus padres, es importante aprovechar los momentos en que esto sea posible. Existen rutinas familiares que deben ser mantenidas y cuidadas por todos los integrantes.

5. Supervisar y observar. Por supuesto que esta actividad es sumamente difícil para los padres, resultando de gran frustración y enojo para los hijos. Pero es de suma importancia que, por su propia seguridad, sus padres estén al tanto de sus actividades diarias. Los padres tienen la obligación de conocer y supervisar lo que sus hijos hacen durante el día, de manera que con el paso del tiempo se pase a una menor supervisión directa y a una mayor comunicación y trabajo en conjunto.

6. Guiar y limitar. Los adolescentes, como todos los hijos independientemente de su edad, necesitan una serie de límites claros sobre las reglas y valores familiares que todos deben cumplir. Para algunos educadores la primera muestra de amor en la familia es el establecimiento de normas de conducta que nos guían, autorregulan y estructuran. Nos ayudan a caminar en un ambiente de seguridad y regularidad, algo muy importante en la vida adolescente.

7. Educar con el ejemplo. Todo lo anterior no tiene sentido si como padres se someten a cumplir con los 6 puntos anteriores. La mayoría de las veces es más fácil aprender viendo cómo los otros hacen las cosas. No exigir a los demás que se comprometan en acciones que una persona incapaz de hacer.

8. Proveer las cosas que sus hijos necesiten. De acuerdo a las posibilidades, los adolescentes necesitan que los padres les aporten no sólo una adecuada alimentación, vestimenta, techo y cuidados de salud,

sino también un ambiente familiar que brinde apoyo y una red de adultos que se preocupe por ellos.

Los padres constituyen modelos muy importantes y significativos para el adolescente. Moldean su comportamiento a través de las primeras prácticas de autoridad y disciplina. En el desarrollo de las habilidades comunicacionales tienen un impacto importante los patrones de recompensa y castigo, el sistema de creencias y valores, normas establecidas y el manejo de la autoridad.

Durante la convivencia en el seno familiar, el adolescente aprende ciertas reglas de comunicación que le permite actuar adecuada o no adecuadamente en su medio familiar y social, según sean los modelos parentales.

Otra causa de conflictos es descubrir que la imagen de autoridad de sus padres no corresponde a la realidad. Ahora da cuenta claramente que los adultos cometen errores y que su comportamiento es a veces inconsistente a su discurso. Necesitan a sus padres para identificarse y al mismo tiempo, los critican por sus errores.

También el despertar sexual del adolescente es un motivo de incomunicación y poca fluidez en las relaciones familiares. Pues a los padres, les resulta difícil hablar de sexualidad con sus hijos.

Es posible que a ellos, en su infancia y a adolescencia, nadie les haya aclarado sus dudas e inquietudes en forma apropiada. El crecimiento de los hijos es un factor importante para cambiar las reglas de la familia.

2.45 REUNIONES FAMILIARES

Una forma para que las familias compartan sus valores es tener reuniones familiares. Durante una reunión familiar los miembros de la familia comparten sus sentimientos. Ellos deciden las tareas y las personas que se encargarán de hacerlas. Las reuniones familiares son perfectas para que los padres e hijos se brinden apoyo mutuo en tiempos difíciles. Las reuniones familiares constantes ayudan a fortalecer el vínculo familiar entre cada uno de los miembros.

Los valores se aprenden mientras los miembros de la familia trabajan juntos durante estas reuniones. Por ejemplo, si los padres muestran que son justos y muestran respeto durante estas reuniones, sabrán que esos son valores de la familia. Si los padres les muestran a los adolescentes que su trabajo es importante para la familia, ellos se sentirán valorados como miembros del grupo familiar.

Las reuniones familiares no necesitan ser formales. Durante o después de horas de comida es una buena opción. Es importante incluir a toda la familia tanto como sea posible. Algunas familias tienen reuniones familiares extras, cada vez que tienen momentos difíciles o cuando experimentan una crisis. Las buenas noticias también son compartidas durante reuniones familiares. Las reuniones familiares se usan para planear y trabajar en eventos especiales. Cada miembro de la familia puede tener una parte de la reunión. Cada uno puede acordar hacer algunas tareas necesarias para lograr las metas familiares.

2.46 CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON SU ADOLESCENTE

La comunicación es un proceso complejo y dinámico por el cual el emisor envía un mensaje a un receptor con el fin de producir en él una determinada respuesta.

Algunos consejos prácticos para mejorar la comunicación con su hijo adolescente.

Mantenga un buen sentido del humor.- No debe tomar cada discusión con su adolescente tan en serio, como si fuera el fin del mundo. Debe aprovechar los momentos en que pueden reír juntos, como por ejemplo, cuando le dé clases de conducir, viendo una película, jugando juegos de video, entre otras. Debe darle a su adolescente espacio para tomar algunas decisiones por sí mismo y saber en qué momento ser firme.

Sepa admitir que se equivocó.- No es fácil decir "lo lamento" cuando nos equivocamos. Es aún más difícil decirlo a nuestro hijo adolescente, pues como padres queremos y creemos tener siempre la razón. Si usted ha cometido un error debe admitirlo, pero debe ser específico. No diga solamente "lo siento". Dígales a sus hijos por qué lo siente. Diga: "Lamento haberte gritado. Perdí el control. Perdóname." Esa actitud de parte suya ayudará a que su hijo confíe en usted.

Debe ser consistente, firme y justo.- Al establecer límites, debe ser razonable y consistente al hacerlos cumplir. Al establecer una regla, asegúrese de que su adolescente la ha aceptado y que está de acuerdo con ella. Pueden reunirse como familia para discutir las reglas y los porqués de esas reglas. Su hijo podrá ver si las normas que se tratan de

imponer son razonables y justas y que son por el bien de toda la familia. Eso también evita que su hijo diga: "¡yo lo sabía!"

Dialogue con su adolescente.- Los adolescentes están llenos de emociones. El ánimo cambia constantemente, de pronto explotan y luego guardan silencio; duros como piedra. Aunque a veces sea difícil entender a su hijo, mantenga abierta la puerta a la comunicación. Muéstrese interesado en sus cosas. Pregunte: "¿cómo te fue el examen?" Manténgase al tanto de lo que ocurre con sus amistades. Y esté siempre dispuesto a hablar cuando él o ella lo necesiten.

Si su adolescente se pone de mal humor y no quiere conversar, dele tiempo y espacio para que esté solo por algún rato. Pero no permita que ese silencio se prolongue demasiado. Acérquese y anímelo a conversar sobre cualquier tema, no importa el que sea. Esto facilita que se sienta en confianza de dialogar sobre temas tales como sexo y drogas. Y elogie sus logros.

Estos son solo unos consejos para suavizar la relación con sus hijos adolescentes. Pero es importante señalar que hay problemas psicológicos profundos como consecuencia de un divorcio, abuso o abandono. Pero, un hijo adicto a drogas, con ira, dificultad para prestar atención o rebeldía seria, requiere de ayuda profesional. No dude en buscarla si la necesita, por el bien de su hijo y todos en el hogar.

El amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas opuestas. Todo lo contrario, una actitud de amor hacia sí mismos se halla en todos aquellos que son capaces de amar a los demás.

La autoestima permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, y por consiguiente alcanzar más fácilmente sus objetivos y auto realizarse.

La autoestima no tiene nada que ver con la cultura, la clase social, los bienes materiales o incluso el éxito. En los países civilizados y ricos, y específicamente en las sociedades capitalistas, es frecuente sentirse «incompleto», peor que otros. El propio sistema fuerza a la gente a sentirse así.

Las personas que realmente se desestiman, se menosprecian, se malquieren, no suelen ser felices, pues no puede uno desentenderse u olvidarse de sí mismo.

2.47 LAS RELACIONES INTERPERSONALES PUEDEN CONSTRUIR O DESTRUIR TÚ VIDA.

Las relaciones interpersonales son de los elementos más complejos con los que tendremos que lidiar; desde el día en que nacimos hasta nuestra muerte. Es imposible vivir sin interactuar con otros y la calidad de estas interacciones determina en gran medida la vida que tendremos.

Todo lo que sucede o lo que nos sucede, tiene que ver con otras personas que estén directa o indirectamente involucradas. Por lo tanto existe una "conexión" que nos une a otros. Pero depende de nosotros determinar el alcance y la calidad de esta red de personas con las que tenemos algo que ver y que quizá tienen la capacidad para influir en nuestra vida.

Las relaciones interpersonales pueden provocar en el interior sensaciones de éxtasis, de inmensa felicidad y amor profundo o de tristeza, soledad o una agonía insoportable. Las relaciones entre dos personas pueden dar el fruto de una vida plena e incluso, la creación de una vida nueva, al igual que pueden llegar a provocar guerras entre naciones.

"En una relación quien somos es más importante que lo que hacemos o decimos."

Existen muchos tipos de relaciones que tendrás a lo largo de tu vida, y cada uno es de suma importancia ya que influyen en menor o mayor grado en una o varias áreas de tu vida.

Y entre más extensa y variada sea tu red de relaciones personales que tienes, más rica, interesante e enriquecedora será tu existencia.

2.47.1 LOS DIFERENTES TIPOS DE RELACIONES SON

Familia Inmediata.- Estas son las primeras, las más importantes y las que te enseñarán a llevar las demás que tendrás a lo largo de tu vida.

Familia Extendida.- Los tíos, tías y primos podrán llegar a ser un gran apoyo para ti.

Familia política.- Esta la adquieres al casarte y las dos familias se unen. Esta familia puede ser fuente de felicidad o de angustia, ojala sea la primera opción.

Amigos.- Si las cuidas te pueden durar toda la vida y llegar ser un gran apoyo y fuente de felicidad.

Personas pasajeras importantes.- Son personas que han influido en tu vida pero tu contacto con ellos será por un tiempo limitado, Ej.: maestros, compañeros, sacerdotes médicos, etc.

Personas pasajeras no importantes.- Toda persona con la que tenemos contacto nos deja algo, aunque sea solo un "granito de arena", Ej.: el carnicero, el chofer, la recepcionista etc.

2.48 COMO PUEDEN IDENTIFICAN LOS ADOLESCENTES

- **Logro de Identidad:** Después de una crisis en la cual la persona ha gastado gran cantidad de esfuerzo buscando activamente elecciones, ahora expresa un fuerte compromiso.
- **Cerrazón:** Esta persona ha hecho compromisos, pero en vez de pasar por una crisis, ha aceptado los planes de otras personas. Ha llegado a ser un ama de casas piadosas desde el punto de vista religioso, porque su madre lo fue; o en otro caso, ha llegado a ser un hacendado de determinado partido político debido a que su padre también lo fue.
- **Difusión de Identidad:** No compromisos. Esta persona puede ser un joven busca placeres, que evita activamente comprometerse, o alguien que se deja llevar, sin rumbo, sin metas.

2.49 IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN.

Comunicación proviene de la palabra latina Communis, que significa común, por tal motivo al comunicarse, se trata de establecer una comunidad con alguien.

La comunicación es un proceso de interacción social a través de símbolos y sistemas de mensajes que se producen como parte de la actividad humana

La comunicación, es una de las más activas encrucijadas en el estudio del comportamiento humano lo cual es comprensible, ya que la comunicación es un proceso, quizás el proceso social fundamental. Sin la comunicación, no existirían los grupos humanos y las sociedades. Difícilmente se puede teorizar o proyectar investigación en un campo cualquiera del comportamiento humano, sin hacer algunas suposiciones acerca de la comunicación humana.

De esta manera se puede mantener buenas relaciones humanas ya que una buena comunicación permite entablar amistades sinceras.

2.50 DESERCIÓN ESCOLAR

Los estudiantes que se retiran de la institución educativa antes de obtener su grado, por lo común tienen graves problemas vocacionales y sociales. En nuestra sociedad, cada vez más tecnificada, disminuyen diariamente los empleos para trabajadores no calificados. Muchos patrones no reciben a nadie que no tenga por lo menos un título de bachiller. Actualmente, hay menos adolescentes que se retiran de estudiar.

Se encontraron diferencias en personalidades y actividad escolar. Tanto los hombres como las mujeres que se graduaron se consideraron a sí mismos como más pulcros, maduros, más sociables y más autoconfiados que los desertores. Los muchachos desertores, con mayor frecuencia, se consideraron así mismo como líderes, pero también más impulsivos. Tenían un sentido de autoestima más bajo. Los chicos desertores tenían más compromisos sentimentales con chicas y más problemas estudiando. Con mayor probabilidad las chicas desertoras provenían de familias más pobres, en comparación con las graduadas, pero no se dio tal diferencia en el caso de los muchachos. Las necesidades económicas no eran, entonces, las que llevaban a que los jóvenes se retiraran de la escuela.

Resulta casi imposible determinar las razones precisas de la deserción. Tres cuartas partes de las chicas decían que se retiraban para casarse. Pero, ¿deseaban casarse porque no les estaba yendo bien en sus estudios, porque habían quedado embarazadas, o porque querían salirse del hogar? Los chicos tenían diversas razones para retirarse: se les requería en el hogar, no les gustaba la escuela, estaban fallando en los estudios, se iban a casar o se sentían demasiado grandes para estar estudiando; estas explicaciones, sin embargo, dicen muy poco acerca de las razones subyacentes. Independientemente de cuáles hubiesen sido las razones, más de la mitad deplora haber dejado la escuela.

2.51 DETERMINANTES MOTIVACIONALES DEL APRENDIZAJE EN LA ADOLESCENCIA

Un hecho que preocupa permanentemente a las autoridades educativas hasta el punto de promover periódicamente reformas del sistema educativo es el de evitar el elevado porcentaje de alumnos para quienes su paso por la escuela parece haberles servido de poco y pasan

a formar parte del colectivo de adolescentes desescolarizados. Algunos de ellos pasan a cursar estudios pero, abandonando durante el primer curso o al término del mismo. Otros pasan a los centros de formación profesional, donde su desinterés por la mayoría de las materias se hace aún más patente. La característica más notable de todos ellos es la falta de interés por el estudio y todo lo que tenga que ver con el aprendizaje escolar, desinterés que parece venir determinado, entre otros factores, por la dificultad que han encontrado para comprender las explicaciones dadas por los profesores, la dificultad de comprender y aprender la información transmitida por los textos escolares, la elevada experiencia de fracaso y la ausencia de valor y significación de los objetivos de aprendizaje propuestos, causas que de algún modo se determinan recíprocamente.

Los hechos que se acaba de resumir sugieren muchas cuestiones, de entre las cuales hay dos que nos interesan de modo especial, a) cuáles son las raíces de esa falta de motivación por la actividad escolar que se pone de manifiesto en tantos adolescentes o, planteada de otro modo, qué diferencia a los adolescentes que afrontan con interés y dedicación el aprendizaje escolar de aquellos para quienes la actividad escolar resulta una carga de la que hay que liberarse, y b) qué se puede hacer para motivar a éstos últimos.

Para responder a estas cuestiones se cree que puede ser útil comenzar por describir las metas cuya consecución puede interesar a los alumnos a la hora de afrontar la actividad escolar. Como se verá, estas metas pueden ser de muy distintos tipos y su importancia como factor determinante del interés y el esfuerzo que el alumno pone en el aprendizaje escolar varía en función de la edad, de las experiencias escolares y del contexto sociocultural del alumno.

2.52 MOTIVAR PARA EL APRENDIZAJE, DOCENTES INNOVADORES

Hoy en día los adolescentes se ven expuestos a diversos cambios de ambiente lo que hace que se distraigan con facilidad y pierdan el interés de estudiar debido a esto los docentes cada vez buscan nuevas estrategias para motivar a sus estudiantes y de esta manera vuelva su interés aplicando a los adolescentes un nuevo material didáctico con ideas innovadoras.

Cada día los docentes buscan nuevas ideas para impartir clases interesantes y dinámicas y es que presentar un tema con una sencilla charla magistral, pueden resultar un poco tediosos o aburridos para muchos estudiantes, quienes terminan convirtiéndose en recipientes pasivos.

¿Y los estudios grupales? También pueden ser eficaces cuando a cada grupo se le asignan pasajes seleccionados para leer, junto con algunas preguntas claves para responder, y además hay un coordinador que domina el tema y se asegura que el grupo no se salga de éste y capte las ideas principales.

Pero ¿qué tal si se combina esta actividad con alguna actividad artística como teatro, dibujo, composición de cuentos, canciones o poesía? Seguramente conseguirás clases más interesantes y dinámicas, y sobre todo más eficaces.

Una las razones por la que es recomendable incluir actividades “artísticas” en el proceso de aprendizaje, es que los alumnos se entusiasman y se gozan realizándolas. Además, este tipo de actividades

motiva la participación y logra una mejor comprensión y una mayor identificación con el tema.

2.52.1 ¿CÓMO IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS PARA MOTIVAR?

Después de estudiar un tema, se puede dividir a los estudiantes en grupos para que elaboren dibujos o un teatro en que demuestren lo aprendido. El teatro también puede servir para introducir un tema y resulta muy útil en tópicos relacionados con actitudes y valores.

Si no se dispone de mucho tiempo, se puede pedir a los grupos que compongan un cuento para relatar a los demás, o bien que compongan una canción, en caso que el grupo posea talento musical.

Cuando se prueba el uso de actividades artísticas dentro del proceso de estudio y se experimenta el grado de participación y entusiasmo de los alumnos, un docente difícilmente volverá a impartir sus clases mediante sencillas charlas magistrales.

2.52.2 COMO DICTAR UNA CLASE AMENA

Muchas veces los profesores o encargados de enseñar a los chicos de hoy en día, resulta dificultoso el tener en la mano el resultado o la fórmula correcta para hacer que el alumno entienda las clases.

Esto se acabó. Todo depende del profesor o encargado, pues si no incentivas al chico a que estén dedicados a resolver problemas matemáticos o preguntas de letras, estás acabado. Sé tú mismo el que incentive de muchas formas al chico; aquí algunos consejos para que la

clase no sea aburrida y sea, por el contrario, amena, divertida, recordada y sobre todo entendida.

Dictar una clase amena no siempre es sencillo. Todo influye en el desarrollo de una buena clase, desde la materia y el horario de la clase.

2.53 TÉCNICAS MÁS UTILIZADAS POR LOS DOCENTES

Dirigido a equipos de trabajo, que quieren desarrollar la capacidad de aprovechar al máximo sus fortalezas, para juntos lograr resultados extraordinarios.

Estructurado con dinámicas de reto, que no requieren de una gran condición física y se desarrollan en un ambiente de competencia por el logro de mejores resultados como equipo.

Las dinámicas que se proponen ponen en juego las habilidades requeridas por un equipo de alto rendimiento; sin embargo, se puede adaptar para lograr aprendizajes concretos, como, por ejemplo, liderazgo, comunicación, toma de decisiones, entre otras.

¿Y qué de las ayudas audiovisuales? Estas son positivas, pues está comprobado que las personas recuerdan más, cuando además de escuchar, pueden ver.

¿Cómo implementarlas?

Si no se dispone de mucho tiempo, se puede pedir a los grupos que compongan un cuento para relatar a los demás, o bien que compongan una canción, en caso que el grupo posea talento musical.

Cuando se prueba el uso de actividades artísticas dentro del proceso de estudio y se experimenta el grado de participación y entusiasmo de los alumnos, un docente difícilmente volverá a impartir sus clases mediante sencillas charlas magistrales.

2.54 EL ACTO DIDÁCTICO COMUNICATIVO

El acto didáctico define la actuación del profesor para facilitar los aprendizajes de los estudiantes. Su naturaleza es esencialmente comunicativa.

Lo importante es la relación que el alumno establece con el conocimiento; el profesor es el que ayuda a conseguir que se de esta relación agradable y fructífera.

Las actividades de enseñanza que realizan los profesores están inevitablemente unidas a los procesos de aprendizaje que, siguiendo sus indicaciones, realizan los estudiantes. El objetivo de docentes siempre consiste en el logro de determinados aprendizajes y la clave del éxito está en que los estudiantes puedan y quieran realizar las operaciones cognitivas convenientes para ello, interactuando adecuadamente con los recursos educativos a su alcance.

En este marco el empleo de los medios didácticos, que facilitan información y ofrecen interacciones facilitadoras de aprendizajes a los estudiantes, suele venir prescrito y orientado por los profesores, tanto en los entornos de aprendizaje presencial como en los entornos virtuales de enseñanza.

La selección de los medios más adecuados a cada situación educativa y el diseño de buenas intervenciones educativas que consideren todos los elementos contextuales (contenidos a tratar, características de los estudiantes, circunstancias ambientales), resultan siempre factores clave para el logro de los objetivos educativos que se pretenden.

2.54.1 LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA EN EL MARCO DEL ACTO DIDÁCTICO.

Las actividades deben favorecer la comprensión de los conceptos, su clasificación y relación, la reflexión, el ejercicio de formas de razonamiento, la transferencia de conocimientos.

- **El profesor**, que planifica determinadas actividades para los estudiantes en el marco de una estrategia didáctica que pretende el logro de determinados objetivos educativos.

Al final del proceso evaluará a los estudiantes para ver en qué medida se han logrado.

2.55 PAPEL DOCENTE EN LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

En un contexto social que provee a los ciudadanos de todo tipo de información e instrumentos para procesarla, el papel del docente se centrará en ayudar a los estudiantes para que puedan, sepan y quieran aprender. Y en este sentido les proporcionará especialmente: orientación, motivación y recursos didácticos.

- **Los estudiantes**, que pretenden realizar determinados aprendizajes a partir de las indicaciones del profesor mediante la interacción con los recursos formativos que tienen a su alcance.

- **Los objetivos educativos** que pretenden conseguir el profesor y los estudiantes, y los contenidos que se tratarán.

- **Herramientas esenciales para el aprendizaje:** lectura, escritura, expresión oral, operaciones básicas de cálculo, solución de problemas, acceso a la información y búsqueda "inteligente", metacognición y técnicas de aprendizaje, técnicas de trabajo individual y en grupo.

- **Contenidos básicos de aprendizaje**, conocimientos teóricos y prácticos, exponentes de la cultura contemporánea y necesaria para desarrollar plenamente las propias capacidades, vivir y trabajar con dignidad, participar en la sociedad y mejorar la calidad de vida.

- **Valores y actitudes:** actitud de escucha y diálogo, atención continuada y esfuerzo, reflexión y toma de decisiones responsable, participación y actuación social, colaboración y solidaridad, autocrítica y autoestima, capacidad creativa ante la incertidumbre, adaptación al cambio y disposición al aprendizaje continuo.

2.56 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

A través del tiempo en la educación se ha presentado varios modelos pedagógicos que guían el proceso de enseñanza – aprendizaje, permitiendo llegar a cumplir los objetivos educacionales.

De tal manera la presente investigación toma en cuenta el modelo humanista basado en el criterio desarrollados por, Carl Rogers.

Rogers comienza exponiendo algunas de sus convicciones básicas, en las que la más significativa es su defensa de la subjetividad del individuo “cada persona vive en su mundo específico y propio, y ese mundo privado es el que interesa a la teoría, ya que es el que determina su comportamiento”.

Todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias, de las cuales él es el centro. El individuo percibe sus experiencias como una realidad, y reacciona a sus percepciones. Su experiencia es su realidad. En consecuencia, la persona tiene más conciencia de su propia realidad que cualquier otro, porque nadie mejor puede conocer su marco interno de referencia.

El individuo posee la tendencia a actualizar y desarrollar todas sus capacidades de modo que le sirvan para mantenerse y expandirse. Según este postulado, Rogers acepta una única fuente de motivación en la conducta humana: la necesidad innata de auto actualización (ser, ser lo que podemos llegar a ser, ser nosotros mismos, convertir la potencia en acto).

Para buenas relaciones interpersonales es de vital importancia tener una excelente comunicación con nuestro entorno, ya que desarrollándolas correctamente nos permite potenciar el bienestar social y personal.

Además debemos tomar en cuenta que la influencia social nos beneficia o perjudica en el desarrollo de la madures de nuestra educación emocional.

Se sugiere a los adolescentes y maestros tomar en cuenta que la confianza, afecto, y el conocimiento mutuo son fundamentales para mantener una buena relación interpersonal e intrapersonal, permitiéndonos triunfar en todos los campos que se nos presenten.

2.57 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Adaptabilidad.- Permite al adolescente desarrollarse según el ambiente en que ha sido educado, ambiente el cual determina que puede llegar a convertirse en un individuo socialmente adaptado. Es esta capacidad de adaptación la que hace al adolescente un ser educable y adaptable a todos los ambientes y culturas, cosa que no ocurre en ninguna otra especie animal.

Adolescencia: Edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo.

Aprendizaje.- Cambio permanente del comportamiento de un organismo animal o humano provocado por la experiencia. En psicología el Aprendizaje recibe también el nombre de condicionamiento, si bien la observación de modelos ha dado en llamarse aprendizaje por imitación.

Adaptación Personal.- Indican que el adolescente está satisfecho con su propio cuerpo, su familia y sus recursos personales; cree en su valía personal; tiene una visión positiva de su pasado; se ve capaz de enfrentarse a retos y dificultades y no tiene miedo al futuro; se considera razonablemente apreciado por sus profesores y compañeros; y se ve contento con su desempeño en situaciones de interacción social.

Autoestima.- Conjunto de sentimientos que uno tiene acerca del mayor o menor valor de su propia persona. La autoestima elevada aporta equilibrio personal, mientras que la escasa autoestima provoca mayor vulnerabilidad emocional.

Capacidad.- Posibilidad de lograr el éxito en la ejecución de una tarea. El éxito expresa la capacidad del individuo y en determinadas condiciones, permite estimar su aptitud.

Cognitivo.- Modelo complejo del que dispone la mente para aprehender un estímulo determinado. El estímulo que representa el objeto, idea o cualquier otro evento presentado al sujeto combina sus propiedades con la estructura cognitiva previa, determinando así la manera en que será percibido o conceptualizado.

Comunicación.- Es el proceso mediante el cual se puede transmitir información de una entidad a otra. Los procesos de comunicación son interacciones mediadas por signos entre al menos dos agentes que comparten un mismo repertorio de signos y tienen unas reglas semióticas comunes.

Comportamiento.- Manera de proceder que tienen las personas u organismos, en relación con su entorno o mundo de estímulos.

Discriminación.- Capacidad para distinguir entre un estímulo condicionado y estímulos análogos que no anuncian la presencia de un estímulo condicionado.

Disciplina.- Conjunto de reglas para mantener el orden entre los miembros de un grupo. Obediencia a estas reglas.

Discrepancia.- Falta de acuerdo o de aceptación, por parte de una persona, de una situación, una decisión o una opinión, disconformidad, disensión, disentimiento.

Rebeldía.- La rebeldía es una de las características más sobresalientes de la adolescencia, y seguramente la que más complica las relaciones entre padres e hijos.

Enamoramiento.- Es un estado emocional surcado por la alegría y la satisfacción de encontrar a otra persona que es capaz de comprender y compartir tantas cosas como trae consigo la vida.

Influencia .- Poder o efecto que tiene una persona o cosa sobre otra

Pensamiento.- Actividad mental asociada con la comprensión, el procesamiento y la comunicación del saber. La capacidad para elaborar y utilizar conceptos es propia del pensamiento racional como también la habilidad de resolver problemas, para afrontar situaciones nuevas para las cuales no tenemos una respuesta bien elaborada.

Potencial del desarrollo.- Es específico de cada individuo, depende de las disposiciones genéticas, el nivel intelectual, la salud mental, el temperamento y probablemente de ciertos rasgos de personalidad.

Motivación: es la manera de buscar agrado en una circunstancia en el proceso cognitivo,

Objetivo: Es el dato de posible comprobación por parte del investigador, es el enunciado claro y preciso de las metas que se persiguen.

Pubertad: Primera fase de la adolescencia, en la cual se producen las modificaciones propias del paso de la infancia a la edad adulta.

Transformación del Adolescente: Período de transformación de niño a persona con un criterio más definido y más maduro, se establecen relaciones sociales mucho más significativas para el individuo y se establecen los valores morales que regirán a los jóvenes por el resto de sus vidas.

Factores Sociales.- Ayuda a la formación de la identidad en cada individuo. Para los adolescentes, los factores sociales juegan un papel enorme. Estos incluyen la influencia de sus familias, de sus pares, e incluso la influencia de su propio sentido de autoestima y valía personal.

Factores Culturales.- Los humanos son los únicos portadores de cultura ya que son los que poseen las propiedades para crear y para sustentar una cultura. Estas propiedades únicas son el lenguaje (uso de símbolos) y un sistema nervioso complejo con funciones elevadas como la memoria amplia para detalles, el raciocinio.

2.58 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuáles son los factores para determinar el nivel de comunicación que mantienen dentro y fuera de la institución?
- ¿Cómo influye la comunicación en la relación interpersonal del adolescente en el área cognitiva?
- ¿Cuáles son las formas de integración entre compañeros?
- ¿Cuáles son los problemas de comunicación e integración que mantienen los estudiantes del ciclo bachillerato del Colegio Atahualpa?

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El trabajo de investigación es factible por que reúne las características y las condiciones que así lo exigen.

Proyecto Factible

El Proyecto Factible constituye la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimiento o necesidades de organización o grupos sociales. La factibilidad debe tener apoyo en una investigación de tipo documental, de campo o un diseño que incluya ambas modalidades.

El presente trabajo se apoyó en las siguientes investigaciones:

De Campo.- La investigación de campo consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurre los hechos, sin manipular o controlar variable alguna.

Este trabajo se basó en la investigación de campo, porque fue necesaria la visita al Colegio Nacional “Atahualpa” dónde acontecieron los hechos, los cuales fueron detallados por el grupo investigador.

Descriptiva.- Se conoció la situación costumbre y actitudes predominantes a través de las estrategias, además se preocupa en las vivencias de los jóvenes y sobre todo en casos que sucede en la vida diaria.

Investigación Documental

La Investigación documental es el estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza, con apoyo principalmente, en trabajos previos, información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicos, criterios, en general en el pensamiento del estudiante.

En esta investigación se utilizó abundante información, la cual se obtendrá en libros, revistas, periódicos, folletos; de la biblioteca, Universidad Técnica del Norte, además se recurrió al internet y sus respectivas páginas web. Esta investigación sobre todo propone una solución para los problemas que se van dando en su trayectoria y como van madurando los jóvenes donde las posibilidades asociativas se multiplican y las relaciones sociales se descubren mejor y como se desenvuelven en su medio.

Diseño de la investigación

El diseño de investigación cumple dos funciones básicas y prioritarias:

Proporciona la oportunidad para las comparaciones necesarias requeridas para la o las hipótesis de la investigación.

Capacita al investigador, a través del análisis estadístico de los datos, para hacer interpretaciones significativas con relación a los resultados del estudio.

El diseño de la investigación no es experimental por que se adapta al entorno social, económico y cultural de los estudiantes del ciclo bachillerato de Colegio Nacional Atahualpa de la ciudad de Ibarra.

Esta investigación tiene la finalidad de encontrar propuestas alternativas para los diferentes problemas que se van presentando en los casos de los adolescentes de dicha institución.

La presente investigación trata con hechos reales en un determinado periodo de tiempo con diversas aclaraciones a cada uno de los casos problemas.

3.2. MÉTODOS

Se empleó métodos considerando la experiencia personal y conocimiento del espacio en el que se desarrollará la investigación, así:

Inductivo-deductivo

Con este método se hizo una relación directa de lo particular a lo general. Este método está presente en la revisión. Selección de los contenidos bibliográficos que han permitido elaborar el marco teórico haciendo un vínculo entre los conocimientos empíricos y teóricos propuestos en el marco teórico.

Analítico – Sintético

Se busca determinar el fenómeno la causa o factor de riesgo asociado al efecto.

En el estudio se consideró como factor de riesgo las malas relaciones interpersonales e influencias sociales en los adolescentes y el efecto serían desórdenes en su comportamiento e insuficiente capacidad para relacionarse con su entorno.

Método Descriptivo

Este tipo de investigación acogió el método descriptivo puesto que aspira a la indagación efectiva de los hechos, fenómenos y casos de los adolescentes del Colegio Nacional “Atahualpa”, la cual no se limitará a la simple recolección y tabulación de datos; sino que hace la interpretación y análisis equitativo de los mismos.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para la realización de esta investigación se citó las siguientes:

La Encuesta

Se diseñó encuestas que se aplicaron a los estudiantes de ciclo Bachillerato y docentes del Colegio Nacional “Atahualpa”, lo que permitió recopilar información fundamental y necesaria por medio de cuestionarios para adolescentes quienes serán los sujetos a investigar y así obtener datos reales sobre el problema planteado y comparar resultados, los cuales fueron tabulados para sustentar el presente trabajo.

La Entrevista

La entrevista juega un papel importante en esta investigación ya que su forma a realizarse es directa, la cual permitirá entablar un diálogo con los adolescentes y así obtener datos reales que de otra manera serían imposibles conseguir.

3.4. POBLACIÓN

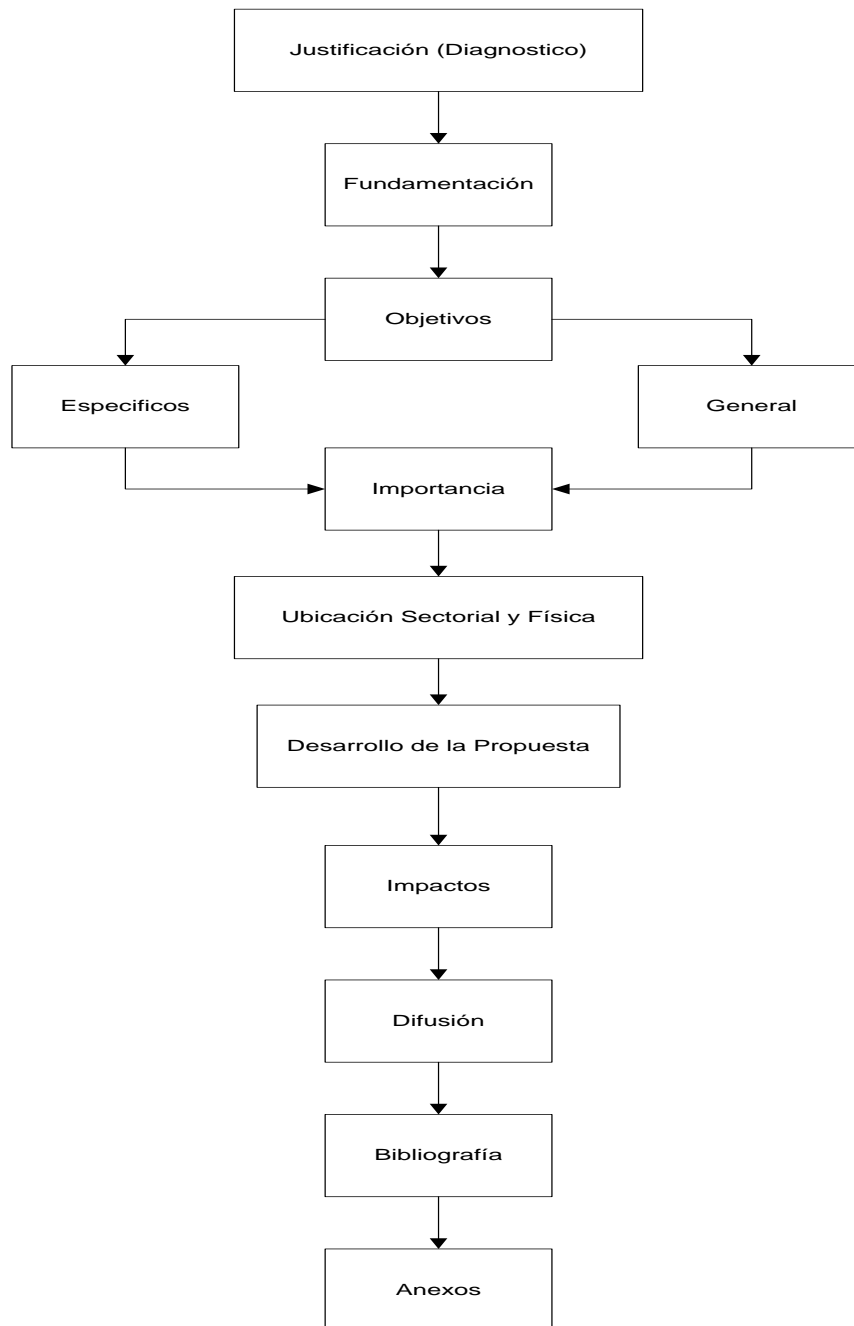
La población que participó en la investigación es alrededor de 120 estudiantes del Colegio Nacional “Atahualpa” de la Ciudad de Ibarra, con el seguimiento a cada uno de los estudiantes lograremos la participación de todos a los cuales también se aplicará pruebas psicológicas donde aclaren sus emociones y sentimientos ya que la mayoría de los estudiantes son de zonas rurales como: La Esperanza, y sus alrededores ya que son adolescentes y no tiene la facilidad de palabra y su léxico no es tan fluido.

En esta investigación también se contará con la colaboración de las autoridades de la Institución dónde se va a realizar y además con el asesoramiento respectivo de docentes de la Universidad Técnica del Norte. También se tendrá la ayuda del Psicólogo y Orientador Vocacional del Colegio Nacional “Atahualpa” el cual facilitará las pruebas psicológicas y el tiempo que sea necesario para trabajar con los estudiantes.

3.5. MUESTRA

El cálculo de la muestra no fue necesario por cuanto se aplicó a toda la población motivo de investigación.

3.6 ESQUEMA DE LA PROPUESTA



CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta dirigida a estudiantes del ciclo bachillerato del Colegio Nacional “Atahualpa”

1. ¿Se considera usted una persona comunicativa y mantiene buenas relaciones con los demás?

Tabulación:

Cuadro N°1

Nº.	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	57	47,50
2	Casi siempre	54	45,00
3	Algunas veces	7	5,83
4	Rara vez	2	1,67
	TOTAL	120	100,00

FUENTE: Colegio Nacional “Atahualpa”

Interpretación:

Luego de la investigación se observa que el 47,50 % de estudiantes se consideran personas comunicativas y al mismo tiempo mantienen buenas relaciones con los demás; el 45% dice casi siempre; el 5,83% lo hace algunas veces y el 1,67% lo hace rara vez.

Si se fusiona el indicador 1 y 2 se observa que una gran mayoría de los estudiantes mantienen buena relaciones con los demás y por lo tanto son comunicativos; lo que significa que existen buenas relaciones humanas entre los estudiantes del bachillerato del colegio nacional “Atahualpa”.

2. ¿En la sala de clase siempre trabaja solo/a?

Tabulación:

Cuadro Nº 2

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	5	4,17
2	Casi siempre	30	25,00
3	Algunas veces	50	41,67
4	Rara vez	35	29,17
	TOTAL	120	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación:

Luego de la aplicación de las encuestas, se observó que el 41.67% de estudiantes algunas veces trabajan solos en clase; el 29,17 % señala que rara vez trabajan en clase; el 25 % radica que casi siempre trabaja solo en clase y el 4,17 % indica que siempre trabaja solo en clase.

De los datos expuestos se deduce que la mayoría de estudiantes realiza sus tareas en clase grupalmente, es decir realizan trabajos en equipo seguramente por la metodología aplicada por el docente.

3. Cuando usted está con sus compañeros/as, es:

Tabulación:

Cuadro Nº 3

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Alegre	71	59,17
2	Triste	13	10,83
3	Conversa	33	27,50
4	Permanece en silencio	3	2,50
	TOTAL	120	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación:

Luego de la investigación se observa que el 59,17 % de estudiantes es alegre cuando esta con sus compañeros; el 27.50% dice que conversa con sus compañeros; el 10,83% pasa triste y el 2,50% permanece en silencio.

Si fusionamos el indicador 1 y 2 se observa que una gran mayoría de los estudiantes mantienen buena relaciones con los demás y por lo tanto son personas alegres y conversadoras; lo que significa que existen buenas relaciones humanas entre los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional "Atahualpa".

4. ¿Durante el recreo siempre está con sus amigos/as?

Tabulación

Cuadro N° 4

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	90	75,00
2	No	5	4,17
3	A veces	24	20,00
4	Rara vez	1	0,83
	TOTAL	120	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación:

Luego de la aplicación de las encuestas, se observó que el 75,00% de estudiantes durante el recreo siempre están con sus amigos; el 20,00 % señala que a veces esta con sus amigos durante el recreo; el 4.17% radica que no pasa con sus amigos y el 0,83 % indica que rara vez pasa con sus amigos.

De los datos expuestos se deduce que la mayoría de estudiantes siempre pasan con sus amigos durante el recreo, lo que indica que tienen buenas relaciones interpersonales con sus amigos dentro del colegio.

5. ¿Se lleva bien con sus compañeros/as dentro del aula?

Tabulación

Cuadro N° 5

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	75	62,50
2	Casi siempre	35	29,17
3	Algunas veces	10	8,33
4	Rara vez	0	0,00
5	Nunca	0	0,00
	TOTAL	120	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de la investigación se observa que el 62,50 % de estudiantes se llevan bien con sus compañeros dentro del aula y son personas comunicativas; el 29.17% dice casi siempre y el 8,33% dice algunas veces.

De los datos expuestos se deduce que la mayoría de estudiantes se lleva bien con sus compañeros dentro del aula, ya que una gran mayoría de los estudiantes mantienen buenas relaciones con los demás y por lo tanto son comunicativos; entre los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional "Atahualpa".

6. ¿Le gusta participar en trabajos de grupo?

Tabulación

Cuadro N° 6

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	91	75,83
2	No	6	5,00
3	A veces	23	19,17
4	Nunca	0	0,00
	TOTAL	120	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de la aplicación de las encuestas, se observó que el 75.83% de estudiantes si les gusta participar en trabajos de grupo; el 19,17% señala que a veces participa; y el 5% radica que no le gusta participar en trabajos de grupo dentro de la institución.

De los datos expuestos se deduce que la mayoría de estudiantes realizan trabajos de grupo porque les gusta hacerlo, lo que indica una buena participación y colaboración de los estudiantes por un objetivo en común, esto puede ser posible también por la motivación previa que se les haya dado y así trabajen en equipo.

7. ¿Tiene amigos/as de otros cursos?

Tabulación

Cuadro N° 7

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Bastantes	57	47,50
2	Pocos	41	34,17
3	Muy Pocos	20	16,67
4	No tengo amigos	2	1,67
	TOTAL	120	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de la investigación se observa que el 47,50 % de estudiantes tienen bastantes amigos de otros cursos con los que tienen confianza y se consideran personas comunicativas; el 34,17% indica que tienen pocos amigos de otros cursos, esto se debe a que puede existir más confianza con los mismos del curso y se llevan bien, él 16,67% respondió que tiene muy pocos amigos de otros cursos y el 1,67% no tiene amigos de otros cursos.

De los datos expuestos se deduce que el indicador 1 y 2 tienen un similar puntaje a pesar de que las respuestas son totalmente distintas, pero se observa que una gran mayoría de los estudiantes si tiene amigos de otros cursos con los que mantienen buena relaciones y por lo tanto son comunicativos entre los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional "Atahualpa".

8. ¿Participa en juegos o deportes con sus compañeros/as?

Tabulación

Cuadro N° 8

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	90	75,00
2	No	6	5,00
3	A veces	23	19,17
4	Nunca	1	0,83
	TOTAL	120	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de la investigación se observa que el 75,00 % de estudiantes son personas que si les gusta participar en juegos o deportes con sus compañeros ya que mantienen buena actividad física y se consideran a estas personas como amigables y comunicativas; el 19,17% respondió que a veces si participa en juegos y deportes con sus compañeros; el 5% no participa en este tipo de actividades y el 0,87% nunca participa en juegos o deportes.

Si se fusiona el indicador 1 y 3 se observa que una gran mayoría de los estudiantes les gusta participar en juegos y deportes con sus compañeros y amigos del aula lo que significa que mantienen buenas relaciones con los demás siendo personas activas y participativas entre los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional "Atahualpa".

9. ¿Con quién se lleva más en su casa?

Tabulación

Cuadro N ° 9

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Con el Padre	26	21,67
2	Con la Madre	68	56,67
3	Con la Abuela	5	4,17
4	Con los Hermanos	15	12,50
5	Con ninguno	6	5,00
	TOTAL	120	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de la investigación se observa que el 56,67 % de estudiantes con quien más se lleva en su casa es con la madre ya que consideran que ella les entiende y comprende en sus tiempos difíciles con los demás; el 21,67% dice con el padre; el 12, 50% con sus hermanos; el 5% con ninguno y el 4,17% con la abuela.

De los datos expuestos se deduce que la gran mayoría de los adolescentes en esta etapa con quien más se llevan dentro del hogar es con la madre, y con un promedio menor con el padre ya que la relación es un tanto más delicada y distante, pero se puede indicar que son personas comunicativas con quien tienen confianza de hablar sus temas de interés.

10. Las reuniones familiares son:

Tabulación

Cuadro N° 10

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Muy frecuentes	37	30,83
2	Poco frecuentes	56	46,67
3	Rara vez	16	13,33
4	No hay reuniones	11	9,17
	TOTAL	120	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de la aplicación de las encuestas, se observó que el 46.67% de estudiantes indican que las reuniones familiares en sus casas son poco frecuentes, esto se debe a la falta de tiempo en el hogar ya que a veces no planificamos todas las actividades que se realizaran durante todo el día en la casa, ya sea por la misma desorganización del tiempo; el 30,83 % señala que las reuniones son muy frecuentes en casa; el 13,33% radica que rara vez y el 9,17 % indica que no hay reuniones familiares en el hogar.

De los datos expuestos se deduce que las reuniones familiares no tienen mucha importancia para ellos, y que los estudiantes pasan sin ser controlados y con una mala distribución de su tiempo libre; la falta de comunicación en el hogar es lo que permite que se den conflictos familiares y desacuerdos en la toma de decisiones, es por eso que debe existir reuniones paulatinas para conocer y tratar temas donde se involucre a toda la familia y tomen así responsabilidad de todos sus actos.

4.2 Encuesta dirigida a docentes del ciclo bachillerato del Colegio Nacional “Atahualpa”.

1. Seleccione la alternativa que define el significado de relaciones interpersonales.

Tabulación

Cuadro N° 1

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Es la manera de relacionarse con los demás.	5	25,00
2	Es una forma de comunicación entre dos o más personas	2	10,00
3	Es un diálogo para intercambiar ideas entre las personas.	3	15,00
4	Es una comunicación empática entre personas.	10	50,00
	TOTAL	20	100,00

FUENTE: Colegio Nacional “Atahualpa

Interpretación

Luego de la tabulación de datos se observa que el 50% de encuestados considera que las relaciones interpersonales es una comunicación empática entre personas. El 25% de docentes considera que las relaciones interpersonales la manera de relacionarse con los demás; el 15% de investigados considera que las relaciones interpersonales es un diálogo para intercambiar ideas entre las personas y finalmente el 10% indica que es una forma de comunicación entre 2 o más personas.

De lo cual se deduce que los docentes si conocen el significado de relaciones interpersonales, lo que significa que no existen dificultades en la apreciación conceptual.

2. ¿Realiza juegos o dinámicas antes de impartir el conocimiento en clase?

Tabulación

Cuadro N° 2

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	15	75,00
2	No	0	0,00
3	A veces	4	20,00
4	Nunca	1	5,00
	TOTAL	20	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de las encuestas se observa que el 75% de docentes indica que antes de impartir el conocimiento realiza juegos o dinámicas; el 20% indica que lo hace a veces y el 5% dice que nunca lo hace.

Se deduce que la mayoría de profesores preparan a los alumnos para realizar la enseñanza; quieren desarrollar la capacidad de aprovechar al máximo sus fortalezas, para juntos lograr resultados extraordinarios.

3. Selecciones la alternativa que haga mención al Enfoque Pedagógico Humanista.

Tabulación

Cuadro Nº 3

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	El ser humano construye su personalidad a través de condiciones y conocimientos durante su vida	7	35,00
2	Los seres humanos son capaces de tomar sus propias decisiones	2	10,00
3	Trata de desarrollar habilidades básicas para funcionar en un mundo complejo	2	10,00
4	El enfoque humanista considera a las personas como seres únicos e individuales	9	45,00
	TOTAL	20	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de las encuestas se observa que el 45% de docentes indica que el enfoque pedagógico humanista considera a las persona como seres únicos e individuales, el 35% indica que el enfoque pedagógico humanista se hace mención cuando el ser humano construye su personalidad a través de condiciones y conocimientos durante toda su vida; el 10% indica que los seres humanos son capaces de tomar sus propias decisiones y el otro 10% indica que se trata de desarrollar habilidades básicas para funcionar en un mundo complejo.

Se deduce que la mayoría de profesores saben el significado donde hace mención al enfoque pedagógico humanista y así preparar a sus estudiantes a ser personas de bien y se desarrollen tomando sus propias decisiones en el momento correcto, lo que los hace seres únicos e individuales.

4. ¿Utiliza con frecuencia material didáctico con el fin de motivar a sus estudiantes?

Tabulación

Cuadro Nº 4

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	10	50,00
2	Casi siempre	8	40,00
3	Algunas veces	1	5,00
4	Rara vez	1	5,00
5	Nunca	0	0,00
	TOTAL	20	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de la tabulación de datos se observa que el 50% de encuestados utiliza material didáctico con el fin de motivar a sus estudiantes. El 40% de docentes indica que casi siempre utiliza; el 5% de investigados considera que utiliza algunas veces y finalmente el 5% indica que rara vez utiliza.

De lo cual se deduce que la gran mayoría de docentes utiliza material didáctico con el fin de motivar a sus estudiantes, ya que es la fuente de acción e interés de los individuos cuando se pretende producir el aprendizaje y así obtener buenos resultados.

5. ¿Percibe los diferentes cambios de conducta y comportamiento de sus estudiantes en clase?

Tabulación

Cuadro Nº 5

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Si	16	80,00
2	No	0	0,00
3	Algunas veces	4	20,00
4	Nunca	0	0,00
	TOTAL	20	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

En base a las encuestas se observa que el 80% de docentes indica que se preocupa por los diferentes cambios de conducta y comportamiento de sus estudiantes en clase; y el 20% indica que percibe algunas veces.

De los datos expuestos se deduce que la mayor parte de los docentes si mantienen espacios de convivencia con sus estudiantes ya que perciben los diferentes cambios de conducta y comportamiento.

**6. El desarrollo emocional de los estudiantes los hace a través de:
Tabulación**

Cuadro Nº 6

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Convivencias	4	20,00
2	Trabajos de grupo	4	20,00
3	Juegos o dinámicas grupales	10	50,00
4	Terapias	2	10,00
5	Otras	0	0,00
	TOTAL	20	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de la tabulación de datos se observa que el 50% de investigados considera que el desarrollo emocional a los estudiantes lo realizan mediante juegos o dinámicas grupales, el 20% de encuestados desarrolla el estado emocional de los estudiantes mediante convivencias, el otro 20% de docentes desarrolla su estado emocional mediante trabajos de grupo; y finalmente el 10% indica que utiliza terapias para el desarrollo emocional de sus estudiantes

De lo cual se puede concluir que la mayoría de docentes si se preocupan por el estado emocional de sus estudiantes mediante juegos, dinámicas grupales y otros, y así desarrollarán conductas asertivas, manejando adecuadamente los conflictos que se produzcan en el aula.

7. ¿Mantiene buenas relaciones humanas con sus estudiantes?

Tabulación

Cuadro N° 7

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	14	70,00
2	Casi siempre	4	20,00
3	A veces	2	10,00
4	Rara vez	0	0,00
5	Nunca	0	0,00
	TOTAL	20	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de las encuestas se observa que el 70% de docentes mantiene buenas relaciones con sus estudiantes; el 20% indica que mantiene casi siempre buenas relaciones con sus estudiantes y el 10% dice que solo a veces

Se deduce que la mayoría de profesores si mantienen buenas relaciones con sus estudiantes ya que es lo esencial para un aprendizaje significativo la empatía entre docente y estudiante.

8. ¿Cuál de las siguientes técnicas utilizaría para fomentar la comunicación con sus estudiantes?

Tabulación

Cuadro Nº 8

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Dinámicas grupales	11	55,00
2	Diálogo permanentes en pares	5	25,00
3	Caminatas	1	5,00
4	Ejercicios sobre amistad	0	0,00
5	Programas sociales	0	0,00
6	Otra	3	15,00
	TOTAL	20	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de la tabulación de datos se observa que el 55% utiliza dinámicas grupales para fomentar la comunicación con sus estudiantes. El 25% de docentes considera que el dialogo permanente en pares fomenta la comunicación con sus estudiantes; el 15% indica que puede haber otras opciones o técnicas para fomentar la comunicación y el 5% de investigados considera que mediante caminatas se puede fomentar la comunicación con sus estudiantes.

Se aprecia que los docentes si ejercen técnicas para fomentar la comunicación con sus estudiantes ya sea dinámicas grupales, dialogo en pares y otras ya que de esta manera estimula el saber, él hacer el aprender a interactuar con otros, y a convivir.

9. Considera que los adolescentes son:

Tabulación

Cuadro N° 9

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Sujetos con múltiples competencias	7	35,00
2	Sujetos con decisiones propias	2	10,00
3	Sujetos con carácter definido	0	0,00
4	Sujetos únicos e individuales	11	55,00
5	Desconozco	0	0,00
	TOTAL	20	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de la tabulación de datos se observa que el 55% de encuestados considera los adolescentes son sujetos únicos e individuales. El 35% de docentes considera que los adolescentes son Sujetos con múltiples competencias y finalmente el 10% indica que los adolescentes son sujetos con decisiones propias.

De lo cual se deduce que los docentes los consideran como individuos únicos e irrepetibles. Son seres individuales con características propias, lo que nos hace diferentes al resto de las personas.

10. Seleccione la alternativa correcta que define como mantener una buena comunicación.

Tabulación

Cuadro Nº 10

Nº	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Es un proceso complejo y dinámico por el cual el emisor envía un mensaje a un receptor con el fin de producir en él una determinada respuesta	13	65,00
2	Todos vivimos en relación, todos nos comunicamos, de una forma u otra.	6	30,00
3	Es prácticamente imposible sobrevivir en un aislamiento total, sin relación alguna.	0	0,00
4	La comunicación satisface las necesidades básicas del ser humano	1	5,00
	TOTAL	20	100,00

FUENTE: Colegio Nacional "Atahualpa"

Interpretación

Luego de la tabulación de datos, se observa que un 65% de docentes está de acuerdo con el indicador Nro. 1; el 30% están de acuerdo con el indicador Nro. 2 y el 15% está de acuerdo con el indicador Nro. 3.

Se deduce que los docentes con buen criterio y conocimiento manifestaron que la comunicación tiene diferentes procesos a seguir con el fin de obtener una buena relación con los demás.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Las relaciones interpersonales ayudan a mejorar la comunicación entre padres, docentes, estudiantes y personas que los rodean dentro y fuera de la institución.
- La mayoría de docentes y estudiantes mantienen buenas relaciones interpersonales ya que utilizan diversas estrategias para fomentar una buena comunicación, y relacionarse adecuadamente con las personas que los rodean.
- Los docentes de la institución, utilizan con frecuencia material didáctico para motivar a sus estudiantes y desarrollar sus capacidades de aprendizaje, tendientes al desarrollo personal.
- Es necesario disponer de una guía que oriente el manejo de las relaciones interpersonales entre los miembros de la comunidad educativa.

5.2 RECOMENDACIONES

- Los docentes, estudiantes y padres de familia deben dar la debida importancia a este tema por cuanto la comunicación es un factor imprescindible para la relación de los individuos en la comunicación, en este caso en el Colegio Nacional “Atahualpa”.
- Los docentes deben utilizar estrategias de comunicación para potenciar la relación interpersonal y el bienestar social entre adolescentes y personal institucional
- Las autoridades de la institución deben programar talleres periódicos con metodologías activas para desarrollar las capacidades cognitivas y mejorar los aprendizajes de los estudiantes del ciclo diversificado del Colegio Nacional “Atahualpa”.
- Las autoridades, docentes, estudiantes, deben utilizar la guía de estrategias comunicativas para mejorar los factores que influyen en las Relaciones Interpersonales.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

“GUÍA DE ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN PARA LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO NACIONAL “ATAHUALPA” PERIODO 2012-2013 EN LA CIUDAD DE IBARRA”

6.2 JUSTIFICACIÓN

Se aplicó un diseño en función a la investigación y al número de estudiantes a realizar, con la finalidad de obtener información clara y precisa la cual sirve de base para la elaboración de la propuesta.

Las Relaciones interpersonales en adolescentes del colegio Atahualpa de la ciudad de Ibarra cada vez se ha ido deteriorando por la falta de comunicación y formación de malos hábitos en la casa, Colegio y como tal da un bajo rendimiento académico.

Para los adolescentes entablar relaciones de amistad basadas en la confianza, la comunicación muchas veces les resulta complicada ya que ellos solo buscan un consuelo o simplemente alguien que los escuche.

Desde el campo psicoeducativo se vive un interés creciente por la llamada educación emocional que ayuda a los adolescentes a conocerse

a sí mismo y lograr más confianza y un mejor desenvolvimiento ante ellos y la sociedad

La consecuencia es clara, que es la de educar a las futuras generaciones en habilidades como la empatía, la resolución de conflictos interpersonales, el manejo de sus sentimientos y emociones, el control de la ansiedad, la toma de perspectiva y estrategias comunicativas, ya que les estará preparando para el éxito, entendido éste como un elemento que contribuye a una mayor calidad de vida.

Los beneficiarios con la nueva educación emocional abarcan a niños y adolescente pertenecientes a instituciones educativas que mantengan esta pedagogía. La cual nos ayuda en gran manera a entablar relaciones de amistad con los adolescentes.

Para lograr éxito en la comunicación de los adolescentes es necesario implementar diferentes estrategias de comunicación la cual ayudarán a un comportamiento acorde a su realidad. Al cabo de realizar esta investigación se contará con estudiantes renovados emocional y psicológicamente los cuales ya no tengan temor a establecer relaciones de amistad sinceras, un auto estima elevado y asimilar la importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Las habilidades de relación interpersonal son un repertorio de comportamientos que adquiere una persona para interactuar y relacionarse con sus iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

El ser humano es esencialmente un sujeto social que vive y se desarrolla en un proceso de aprendizaje social el cual ocurre inmediatamente después del nacimiento. Por tanto, la familia es la primera unidad social donde el adolescente se desarrolla y donde tienen lugar las primeras experiencias sociales. Para que la interacción posterior sea adecuada, es necesario que el sujeto haya desarrollado con anterioridad la seguridad que proporciona una correcta relación con la figura de apego.

El colegio es el segundo agente de socialización donde el adolescente va a aprender y desarrollar conductas de relación interpersonal. Aprender normas y reglas sociales en la interacción con los comportamientos sociales, tanto positivos como negativos, van a ir configurando el patrón de comportamiento que va a tener el adolescente para relacionarse con su entorno.

Los objetivos de la escuela, por tanto, no deben enfocarse solamente hacia los contenidos, sino hacia un desarrollo integral del adolescente como persona, y para ello es necesario el entrenamiento en habilidades de relación interpersonal puesto que los déficits en estas habilidades que aparecen a edades tempranas se agravan con el tiempo. Además, los comportamientos interpersonales adecuados se consideran requisitos imprescindibles para una buena adaptación a la vida.

El Colegio constituye, pues, uno de los más relevantes para el desarrollo social de los adolescentes y, por tanto, para potenciar y enseñar las habilidades de comunicación. Esta enseñanza tiene que hacerse del mismo modo que se hace la enseñanza de otras materias, es decir, de un modo directo, intencional y sistemático, por lo que es necesario que se incluya en la malla curricular.

Las necesidades educativas presentan frecuentemente baja aceptación y déficit en su relación personal por lo que es imprescindible enfatizar en esta área con los adolescentes, ya que constituyen un grupo de riesgo de desajustes sociales.

En tercer lugar, debe haber una colaboración entre la familia y el Colegio, puesto que ambas son instituciones poderosas donde el adolescente va a aprender a interactuar.

Se debe proporcionar, por tanto, a hijos, alumnos y usuarios ocasiones facilitadoras de habilidades sociales. Cuando se les ofrece experiencias variadas que posibiliten relacionarse en distintas situaciones sociales, se está favoreciendo una conducta más adecuada, un mayor desarrollo y un mejor ajuste personal y social, tanto en la infancia como en la edad adulta.

La incompetencia social, además, supone: baja aceptación, aislamiento social por parte de los iguales, problemas emocionales, problemas escolares, desajustes psicológicos, infantiles, psicopatologías, delincuencia juvenil y problemas de salud mental en la edad adulta.

La competencia social de un sujeto tiene contribución importante a su competencia personal, puesto que hoy en día el éxito personal y social parece estar más relacionado con la sociabilidad y las habilidades interpersonales del sujeto, que con sus habilidades cognitivas e intelectuales.

6.3.1 LA ENSEÑANZA

La enseñanza se ha de considerar como la práctica pedagógica que tiene como fundamento la entrega de conocimientos. El educando recibirá la mayor cantidad de información, suministrada por el docente, el texto, u otra fuente. Su éxito está en poder asimilar la información; su recurso frecuente es la memorización mecánica de los nuevos conceptos. En este marco, la responsabilidad está en el estudiante cuya función al asistir a un centro educativo es la de acumular información para responder a los exámenes, que se considera ser los indicadores de que si sabe o no sabe.

6.3.2 EL APRENDIZAJE

La nueva pedagogía plantea una nueva forma de trabajar con los estudiantes, porque es el punto de partida; por lo tanto se requiere de nuevas estrategias para que él logre aprender en el caso de vivir situaciones de riesgo social; por lo tanto el aprendizaje es una actividad personal, propia e innata de ser posible del que aprende, de su actividad mental y de la capacidad de comunicación que posee.

El estudiante opta por aprender, entendiendo que el aprendizaje es una responsabilidad que no puede compartirse; es en esta instancia donde el docente cumple un nuevo rol, que trasciende al considerarse como facilitador y guía para que el estudiante aprenda.

En este contexto, ante situaciones de riesgo (migración) el trabajo del aula no queda reducido a solo escuchar o hacer lo que el maestro ordena; sino que trasciende al cambio de actitudes y aptitudes para lograr construir sus propios conocimientos. Esta forma de educar enfoca el

trabajo en el aula ofreciendo la importancia de posibilitar la autoestima, la motivación, el pensar, la toma de decisiones, entre otras.

El aprendizaje que recibe un estudiante cuya estructura social se encuentra debilitada por la desintegración familiar producida por la migración debe considerarse como un proceso dinámico; de tal manera que en el aula encuentre un espacio para conocer, porque el conocer es una actividad a través del cual el hombre adquiere información, es enfrentar la realidad y de esta proyectarla en acciones positivas para la superación.

6.3.3 EDUCAR

La educación humaniza y personaliza al hombre, sucede cuando se logra que desarrolle su pensamiento y su libertad; es un proceso mediante el cual el estudiante se desarrolla integral y equilibradamente para integrarse a una comunidad.

Educar es despertar al estudiante en dirección de su propia vida, de su propia libertad. La vida es algo que se hace desde sus propias premisas, hacia sus propios fines. Ello implica, un compromiso que tiene que ver con la vida misma de la persona que se está educando y hacia dónde orienta toda su existencia.

6.3.4 FORMACIÓN

Es la realización de sí mismo, con la ayuda de los demás a través de la educación; para ello tiene las siguientes necesidades personales:

a. Autoformación

Cada uno es responsable de sí mismo.

b. Desarrollo Personal

Al considerar que cada uno es dueño de su propia vida, esto implica que debe cuidar su personalidad, su forma de actuar y manifestarse hacia los demás, implica superación.

c. Comunicación

El hombre no busca por si solo la autorrealización sino mantiene un proceso de diálogo, de encuentro, de comunicación con los grupos sociales; lo que implica el desarrollo de la inteligencia intrapersonal, como una acción de vivir dentro del entorno social que le rodea y que requiere de saber utilizar las formas de comunicación.

d. Autodominio

Es importante que el estudiante logre formar un carácter capaz de dominar la comodidad y los impulsos propios de su forma de ser. Es el valor que ayuda a controlar los impulsos del carácter y la tendencia a buscar la comodidad, ayuda a afrontar con serenidad los contratiempos. Debe considerarse como la actitud que impulsa a cambiar positivamente la personalidad.

El docente para propiciar el autodominio en el estudiante debe desarrollar estrategias de:

- Aprender a escuchar.

- Evitar el deseo de enterarse de las acciones de los demás.
- Cuidar las relaciones personales.
- Dedicar tiempo para reflexionar.

El estudiante que logre aprender a controlar el carácter, tienen el privilegio de vivir una alegría auténtica, manifiesta la tranquilidad del deber cumplido, manifiesta cordialidad y delicadeza que mantiene en su proceso de comunicación y en el trato.

e. Desarrollo de valores

El desarrollo de los valores humanos, es de considerar la formación del carácter: que no es otra cosa que la manera de ser y actuar de una persona; esto determina la importancia de lograr cimentar en los estudiantes el valor del respeto: a los demás, al medio natural, a las instituciones públicas y privadas, manifestadas con formas de responsabilidad.

f. Potencialidad de sus actitudes.

Manifestar felicidad frente a un grupo social, es sentirse mejor consigo mismo y esto le permitirá establecer relaciones estrechas como las de:

- Aceptar los retos
- No tener miedo
- Arriesgarse a probar cosas nuevas
- A madurar espiritualmente
- Aprende a conocer sus propios derechos y a respetar el de los demás.

5.- Estrategias para el mejoramiento de las Relaciones interpersonales.

Las relaciones interpersonales están ligadas al desarrollo de la motivación y de las relaciones sociales que la persona tiene frente a los demás. El incluir el desarrollo de la motivación como factor de influencia en el desarrollo de los estudiantes cuyos padres son migrantes; es importante que el docente ayude a los estudiantes primero a desarrollar su propia automotivación; comprenda la importancia de los valores innatos de los estudiantes; desarrolle en ellos procesos de comunicación, los mismos que influirán en el desarrollo del aprendizaje, por lo tanto es fundamental que los estudiantes desarrollen técnicas de superación que permita desarrollar los procesos de ¿Qué aprender? y ¿Cómo aprender?.

Por lo tanto se desarrollará en los estudiantes, estrategias para que sientan el deseo de:

1. Analizar el mundo social y natural que es cambiante.
2. De que el diálogo con los docentes, compañeros y miembros de la familia que se encuentran cercanos a él, es fundamental en el proceso de aprender a aprender.
3. Qué es importante utilizar herramientas didácticas como el diccionario, los libros, personas del sector y que es necesario saber consultar.
4. Es importante aprender a confrontar las ideas con las propias experiencias.
5. No se debe quedarse satisfecho con lo que dicen del conocimiento, sino de que es necesario profundizarlo.
6. Es importante aprender de la vida y de la escuela.

Todo lo expuesto es necesario para superar las deficiencias de aprendizaje producidas en muchas circunstancias por las interrelaciones personales.

El Diálogo.- Es una necesidad humana. Para aprender a dialogar hay necesidad de hacer grupos. Es una técnica de estudio que se realiza entre dos personas, unidas por un mensaje común.

6.4 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Elaborar una guía para mejorar los procesos comunicativos de los adolescentes del Colegio Nacional “Atahualpa”.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la importancia de la comunicación entre los adolescentes del Colegio Nacional “Atahualpa”.
- Desarrollar una guía de estrategias de comunicación para los adolescentes del Colegio Nacional “Atahualpa”.
- Socializar la guía con los adolescentes del Colegio Nacional “Atahualpa” en donde se hizo la investigación para fomentar el interés y la motivación.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

Colegio Nacional “Atahualpa”

Rector: Lcdo. Milton Proaño

Provincia: Imbabura

Cantón: Ibarra

Parroquia: Caranqui

Número de estudiantes: 638

Número de profesores: 31

Aulas: 20

Casa de vivienda para el conserje: Si

Patios: 2

Terreno para sembrar: Si

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

ESTA GUIA ESTA COMPUESTA DE LOS SIGUIENTES TALLERES

TALLER No 1

SANANDO HERIDAS

TALLER No. 2

EL AMOR A SÍ MISMOS

TALLER No. 3

HACIENDO NUEVOS AMIGOS

TALLER No. 4

APROVECHANDO EL TIEMPO

TALLER No. 5

CUAL ES MI TEMPERAMENTO

TALLER No. 6

LOS LENGUAJES DEL AMOR

TALLER No. 7

AUTODISCIPLINA

Guía de estrategias de comunicación para adolescentes



INTRODUCCIÓN



La adolescencia puede ser una etapa difícil, tanto para los jóvenes que viven los cambios en carne propia como para los maestros que tienen que acompañar, aconsejar y poner límites a los estudiantes cuando llegan a esa edad.

A diferencia de la niñez, etapa en que mamá, papá o maestros son los grandes ídolos, en la adolescencia la relación entre estudiantes y docentes puede ser muy complicada.

Es importante, entonces, lograr una buena comunicación con los adolescentes. Para que la comunicación sea efectiva, ambas partes tienen que ponerse en el lugar del otro. Así como los adolescentes deben entender las indicaciones de sus maestros, los maestros deben comprender las necesidades de sus estudiantes.

TALLER No 1

SANANDO HERIDAS



Objetivo: Comprender el significado del perdón hacia personas, circunstancias o hechos que marcaron de alguna manera algún momento de sus vidas, trayendo sanidad interior y mejorando las relaciones personales.

Contenido científico

De acuerdo con la Real Academia Española de la lengua, las palabras **perdón** y **perdonar** provienen del prefijo latino *per* y del verbo latino *donāre*, que significan, respectivamente, "pasar, cruzar, adelante, pasar por encima de" y "donar, donación, regalo, obsequio.



El perdón, ciertamente, no surge en el ser humano de manera espontánea y natural. Perdonar sinceramente en ocasiones puede resultar heroico. Aquellos que se han quedado sin nada por haber sido despojados de sus propiedades, los prófugos y cuantos han soportado el ultraje de la violencia, no pueden dejar de sentir la tentación del odio y de la venganza. La experiencia liberadora del perdón, aunque llena de dificultades, puede ser vivida también por un corazón herido, gracias al poder curativo del amor, que tiene su primer origen en Dios-Amor. La inmensa alegría del perdón, ofrecido y acogido, sana heridas aparentemente incurables, restablece nuevamente las relaciones y tiene sus raíces en el inagotable amor de Dios.

Perdonar no es lo mismo que justificar, excusar u olvidar. Perdonar no es lo mismo que reconciliarse. La reconciliación exige que dos personas que se respetan mutuamente, se reúnan de nuevo. El perdón es la respuesta moral de una persona a la injusticia que otra ha cometido contra ella. Uno puede perdonar y sin embargo no reconciliarse, el perdón permite liberarse de todo lo soportado para seguir adelante. Usted se acuerda del frío del invierno, pero ya no tiembla porque ha llegado la primavera.

"El perdón opera un cambio de corazón. Debemos ponerle fin al ciclo del dolor por nuestro propio bien y por el bien de futuras generaciones. E

s un regalo que debemos proporcionarles a nuestros hijos. Podemos pasar del dolor a la compasión. Cuando perdonamos, reconocemos el valor intrínseco de la otra persona".

"El perdonar no borra el mal hecho, no quita la responsabilidad al ofensor por el daño hecho ni niega el derecho a hacer justicia a la persona que ha sido herida. Tampoco le quita la responsabilidad al ofensor por el daño hecho. Perdonar es un proceso complejo. Es algo que sólo nosotros mismos podemos hacer. Paradójicamente, al ofrecer nuestra buena voluntad al ofensor, encontramos el poder para sanarnos. Al ofrecer este regalo a la otra persona, nosotros también lo recibimos.



ESTRATEGIA 1

LECTURA CONSEJOS PARA VENCER EL RESENTIMIENTO

Objetivos

- Entender los beneficios del perdón a través de la lectura “Consejos para vencer el resentimiento”.
- Estimular a los estudiantes hacia la práctica del perdón y sanar heridas
- Restaurar relaciones usando la sanidad interior.

Destinatarios

Estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional “Atahualpa”

Contenidos:

Resentimiento



Falta de perdón

PROCESO - EVALUACIÓN

- Leer detenidamente cada uno de estos pasos para vencer el resentimiento y la falta de perdón.
- Escoger por lo menos tres y aplicarlos personalmente.
- Comentar sobre los puntos tratados en la lectura.

PASOS PARA VENCER EL RESENTIMIENTO

1. Lleva una vida espiritual: Aunque pueda resultar un poco Abstracto, el llevar una vida relajada y espiritual puede ayudarte a conocerte a ti mismo. Esto no quiere decir que tengas que unirte a un grupo religioso ni nada de eso, sino que intentes practicar yoga o algún ejercicio de meditación. Busca formas de comprenderte a ti mismo y conseguirás saber de dónde vienen tus traumas.

6. Intenta perdonar aunque sea un proceso lento. El perdón es la llave para conseguir paz contigo mismo. Si aprendes a perdonar, aprenderás a dejar a un lado el odio y controlar tu temperamento.

7. No descargues tu odio con los demás. No hagas que tu familia y amigos que, al fin y al cabo, son la gente que te quiere, pague tus traumas y odios.

8. Ocupa tu tiempo: practica algún ejercicio, apúntate a alguna clase de idiomas, haz senderismo, entre otras. En definitiva, ocupa tu tiempo y mantén la cabeza ocupada. De esta manera no pensarás en tus problemas aunque sea durante el periodo de tiempo que estés ocupado.

9. No te refugies en el alcohol o en las drogas para evadirte del problema. Enfréntate a él.

10. El perdón es una decisión, debes determinar hacerlo, el perdón te libera a ti.

EVALUACIÓN

Escribir una lista de personas a quienes perdonar, luego realizar un acto simbólico en donde perdona una por una a las personas nombrándolas.



ESTRATEGIA 2

“ESTO ES UN ABRAZO”



OBJETIVOS:

- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- Producir un acercamiento físico entre los integrantes del grupo.

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo los tipos de grupos de adolescentes y docentes.

TIEMPO:

La duración es indeterminada, aunque aproximadamente es de 10 - 15 minutos. Esto depende del número de integrantes del grupo.

MATERIAL:

No se precisa de ningún tipo de recursos materiales.

LUGAR:

Esta técnica se puede realizar sin ser el espacio demasiado grande, también es indiferente que sea un espacio abierto o cerrado.

PROCEDIMIENTO:

Todos los integrantes del grupo se sientan formando un círculo. Por orden y de uno en uno, le dice cada uno de los integrantes del grupo a la persona que está sentada a su derecha y en voz alta: “¿SABES LO QUE ES UN ABRAZO?”. La persona que está sentada a la derecha de quién realiza la pregunta contesta:” NO, NO LO SÉ”. Entonces se dan un abrazo, y la persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta: “NO LO HE ENTENDIDO, ME DAS OTRO”. Entonces se vuelven a dar otro abrazo, la persona que le han abrazado, realiza la misma pregunta a su compañero de la derecha, realizando la misma operación que habían realizando anteriormente con el. Así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo hayan sido abrazados y hayan abrazado



EVALUACIÓN

1.- ¿Cómo te sentiste al recibir el abrazo de tu compañero?

- a) Alegría
- b) Calidez
- c) Enojo
- d) Nada

2.- ¿Crees que puedes expresar tus emociones sinceras a través de un abrazo?

- a) A veces
- b) Siempre
- c) Depende de la circunstancias
- d) Nunca

3.- ¿Puedes realizar esta actividad con frecuencia?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

4.- La actividad realizada te pareció:

- a) Divertida
- b) Agradable
- c) Diferente

5.- ¿Recomendarías esta actividad a otras personas?

- a) Si
- b) No

ESTRATEGIA 3

“NARIZ CON NARIZ”



OBJETIVOS:

- Desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas.
- Conseguir un ambiente distendido entre los integrantes del grupo.

PARTICIPANTES:

Esta técnica se puede realizar con todo tipo de grupos, adolescentes e incluso adultos. No es necesario determinar el número de participantes de los grupos.

TIEMPO:

La duración de la actividad es relativa, aproximadamente 10 - 15 minutos.

MATERIAL:

Los recursos materiales necesarios son un par de vendas o pañuelos.

LUGAR:

No necesitamos un espacio especialmente grande, ya que se puede realizar en cualquier sitio tanto si es abierto como cerrado.

PROCEDIMIENTO:

Dos de los integrantes del grupo salen al centro del círculo que formarán el resto de participantes. A cada uno de los dos participantes se les venda los ojos y se les sitúa a una cierta distancia (aproximadamente dos metros).. Deben intentar con los ojos vendados y con ayuda de los demás integrantes del grupo según indicaciones orales de ellos, rozar nariz con nariz. Una vez realizado esto se puede pasar a realizarlo con otras parejas.



EVALUACIÓN

1.- ¿Qué te pareció permanecer más cerca de lo común de tu compañero?

- a) Interesante
- b) Tenso
- c) Agradable

2.- ¿Qué sentimientos experimentaste al realizar la dinámica?

- a) Alegría
- b) Enojo
- c) Confusión

3.- ¿Crees que podrías realizar esta actividad con alguien con quien te encuentres con resentimiento?

- a) Si
- b) No
- c) Depende de la persona

4.- ¿Aconsejarías realizar esta actividad a alguno de tus familiares?

- a) Si
- b) No
- c) Tal vez

5.- ¿Cómo te sentiste al permanecer con tus ojos vendados?

- a) Incómodo
- b) Alerta
- c) Descontento

TALLER No 2

EL AMOR A SI MISMO



Objetivo: Guiar al estudiante hacia el amor hacia sí mismo, para luego amar a los demás.

Contenido científico

Muchas personas afirman que tienen tantos problemas que no pueden salir adelante y lograr colocar sus vidas al nivel en el que desearían tenerla. Es cierto que no todos cuentan con las mismas oportunidades, el mismo nivel de autoestima, la misma preparación intelectual ni la misma base económica.

Sin embargo es factible persuadir que se tiende a engrandecer las dificultades, a convertirlas en nuestros verdugos y a disminuir y subestimar nuestra capacidad para resolverlas y avanzar creativamente.

QUÉ ES LA AUTOESTIMA.

No existe un concepto único sobre autoestima, más bien hay diferentes formas de entender lo que significa. Como todo, el significado de autoestima puede entenderse a partir de varios niveles, el energético y el psicológico.

Desde el punto de vista energético, se entiende que:

Autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean éstos cognitivos, emocionales o motores.

Desde el punto de vista psicológico, puede decirse que:

Autoestima es la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar.

CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA.

Desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consume y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica.



Debido a que los pensamientos y emociones son manifestaciones de energía y en el organismo se presentan en forma de reacciones eléctricas y químicas, cada vez que una mujer embarazada piensa o siente algo con respecto al niño en formación, su cerebro produce una serie de químicos que se esparcen por todo su cuerpo y que la criatura recibe y graba en su naciente sistema nervioso, sin tener la suficiente consciencia como para comprender o rechazar lo que recibe a través de un lenguaje químico intraorgánico.

El hecho de que alguno de los progenitores, por ejemplo, asuma como un problema la llegada del niño, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante, cuando reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas generadoras de sus conflictos. Igualmente, cuando ya se ha producido el alumbramiento, todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá sus comportamientos futuros. Los padres y otras figuras de autoridad, serán piezas claves para el desarrollo de la autoestima del niño, quien dependiendo de los mensajes recibidos,

reflejará como espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal.

Con la llegada de la pubertad y la adolescencia, se da la bienvenida a la sexualidad y a la necesidad del joven de encontrarse a sí mismo. Se inicia la llamada "brecha generacional" y el tránsito hacia una mayor definición de la personalidad. Esta etapa es crucial ya que en ella surgen con fuerza la competencia y el deseo de ser mejor que los demás. El joven experimenta una gran necesidad de aprobación por parte de su grupo cercano y aprender a dirigirse hacia quienes lo aplauden y a huir de quienes lo pitan. Desarrolla, con tal de ser querido, conductas muy específicas que se generalizarán hacia la vida adulta.



¿POR QUÉ NECESITAMOS AUTOESTIMA?

La vida humana es el transcurrir de experiencias y eventos con los que entramos en contacto, un transcurrir en ritmos y fluctuaciones, un ir y venir de flujos y reflujos. En este devenir, podemos llegar a vivir momentos altos y momentos bajos.

La relación social, generalmente signada por cambios rápidos y frecuentes, y por una elevada competitividad, no obliga a permanentes readaptaciones. En ciertas circunstancias, nuestro sentido de valor personal y de confianza en las propias capacidades puede verse afectados y hacernos creer que vivimos a merced de las contingencias. En esos momentos la confusión, la impotencia y la frustración producidas por el no logro, nos lleva a dudar de nuestro poder creador, de la capacidad natural de restablecernos, y es entonces cuando optamos por crear y a veces sostener conductas autodestructivas, lejanas al bienestar generado por la autoestima, es decir, por la consciencia, el amor incondicional y la confianza en uno mismo. Los seres humanos, son la única especie capaz de traicionar y actuar contra nuestros medios de supervivencia. Actuar agresivamente

CREENCIAS SANADORAS.

- Las cosas van a salir bien
- Confío en mi mismo
- Siempre hay una forma de lograr lo que quiero
- Hoy es un día maravilloso
- Soy una persona valiosa
- Merezco dar y recibir amor
- Me gusta mi vida
- Trabajar es algo agradable
- Soy inteligente
- La comida me cae bien
- Esta noche voy a dormir muy bien
- Todo lo que pasa tiene una razón de ser y siempre deja algo positivo
- No hay mal que por bien no venga
- La vida es maravillosa

- No existen problemas sino oportunidades de aprender
- Cada quien tiene derecho a su propia
- Soy un ser espiritual, y trasciendo mis limitaciones físicas
- Tengo el poder de sentirme bien
- Puedo hacer que mi cuerpo me obedezca
- Mi fe es firme y crece cada día más
- La gente es buena aunque a veces actúe desde la rabia o el miedo
- Puedo encontrar una pareja adecuada para mí
- El pasado no dirige ni mi presente ni mi futuro
- Preocuparme no me ayuda. Lo adecuado es actuar creativamente
- Sé que puedo desarrollar cualquier cualidad si lo decido
- Detrás de cada aparente pérdida viene una ganancia
- Perdonar es importante y liberador
- Mi tiempo es valioso y sé administrarlo
- Tengo atractivo
- Voy a ganar dinero suficiente
- Le agrado a la gente

LA VIDA CON AUTOESTIMA.

Cuando la vida se vive desde la Autoestima todo es diferente. Las cosas cambian de color , sabor y signo, ya que nos conectamos con nosotros y con el mundo, desde una perspectiva más amplia, integral, equilibrada, consciente y productiva.

LA RELACIÓN FAMILIAR.

La primera relación trascendente en la vida del individuo es la relación familiar, ya que la familia es el inicial y más importante contexto que permite al ser humano desarrollar su autoestima. La familia es el espejo en el que se mira una persona para saber quién es, mientras se va construyendo su propio espejo; el eco que dice cómo actuar con los demás para evitar que lastimen.

Dependiendo de cómo sea la familia, así será la persona, la cual resultará modelada por las reglas, los roles, forma de comunicación, valores, costumbres, objetivos y estrategias de vinculación con el resto del mundo que impere a su alrededor.



ESTRATEGIA 1

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TEST DE AUTOESTIMA

Objetivos

- Identificar aspectos personales que influyen en las relaciones interpersonales.
- Determinar aspectos esenciales sobre el autoestima alta y baja.
- Destinatarios
- Estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional "Atahualpa"
- Contenidos:

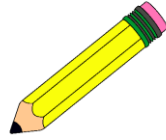
Contenidos:

- Aspectos de carácter personal
- Relaciones interpersonales

Desarrollo:

- Leer detenidamente cada una de las 20 preguntas.
- Responder cada pregunta marcando tu respuesta en un solo literal.
- Contar las respuestas y determinar los niveles de autoestima.

TEST DE AUTOESTIMA



1. Cuando alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer.

- a) Pese a todo lo hago, no sé decir que no.
- b) Doy una excusa por tonta que sea para no tener que hacer ese favor.
- c) Le digo la verdad, que no me apetece o no puedo hacer lo que me pide.

2. Viene alguien a interrumpirte cuando estás trabajando o haciendo algo que consideras importante ¿qué haces?

- a) Le atiendo, pero procuro cortar cuanto antes con educación.
- b) Le atiendo sin mostrar ninguna prisa en que se marche.
- c) No quiero interrupciones, así que procuro que no me vea y que otra persona diga que estoy muy ocupado.

3. ¿Cuando estás en grupo te cuesta tomar decisiones?

- a) Depende de la confianza que tenga con la gente del grupo, me cuesta más o menos.
- b) Normalmente no me cuesta tomar decisiones, sea donde sea.

c) Sí, me suele costar mucho tomar cualquier decisión cuando estoy en grupo.

4. Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta.

a) Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente.

b) Estaría bien, pero no creo que cambiara nada esencial de mi vida.

c) No creo que necesite cambiar nada de mí.

5. ¿Has logrado éxitos en tu vida?

a) Sí, unos cuantos.

b) Sí, creo que todo lo que hago es ya un éxito.

c) No.

6. En un grupo de personas que discuten ¿quién crees tiene razón?

a) Normalmente la razón la tengo yo.

b) No todos, sólo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.

c) Todas las personas aportan puntos de vista válidos.

7. Tu superior protesta o te regaña en voz bastante alta por un trabajo tuyo diciendo que está mal hecho.

a) Le escucho atentamente, procurando que la conversación se desvíe a una crítica constructiva y poder aprender de mis errores.

b) Que eleve la voz no se justifica en ningún caso.

c) Me molesta que me regañe y lo paso mal.

8. ¿Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás, si caes bien o no?

a) Mucho, no soporto que alguien me tenga mal considerado.

b) No siempre, sólo cuando me interesa especialmente la amistad de la otra persona.

c) Lo que los demás piensen de mí no influirá en mi forma de ser

9. ¿Preguntas, indagas, averiguas lo que la gente prefiere de ti y lo que no?

a) Sí, aunque me llevo algunos disgustos.

b) Sí y disfruto conociéndome a mi mismo a través de los otros.

c) No pregunto nada, por si acaso me encuentro con respuestas que hubiera preferido no escuchar.

10. ¿Crees que podrías lograr cualquier cosa que te propusieras?

a) Sólo algunas cosas de las que pienso son posibles.

b) Me cuesta conseguir lo que quiero, no creo que pudiera.

c) Con trabajo, suerte y confianza, seguro que sí.

11. ¿Estás convencido de que tu trabajo tiene valor?

a) No estoy convencido, pero hago lo que puedo porque tenga un valor.

b) No, más bien pienso que muchas veces no tiene valor ninguno.

c) Estoy convencido de que tiene mucho valor.

12. Me considero una persona tímida.

a) Depende del ambiente en que me mueva puedo ser más o menos tímido/a.

b) No me cuesta hacer amigos ni relacionarme en cualquier situación.

c) Creo que soy una persona especialmente tímida.

13. ¿Qué sientes cuando alguien recién conocido descubre por primera vez algún defecto que estabas ocultando?

a) Esta pregunta presupone que oculto mis defectos, en cualquier caso mi respuesta es que no me importa y que prefiero que los conozca cuanto antes.

b) Me siento muy mal y desde ese momento mi relación con esa persona ya no es la misma.

c) Me resulta incómodo, pero procuro no darle mayor importancia.

14. ¿Te has sentido herido alguna vez por lo que te ha dicho otra persona?

a) Sí, me he sentido herido muchas veces.

b) No hay nada que puedan decir que pueda herirme.

c) Sí, pero sólo por palabras dichas por personas muy queridas.

15. Si pudieras cambiar algo de tu carácter, ¿qué cambiarías?

a) Nada.

b) No lo sé, son muchas cosas.

c) Alguna cosa.

16. Cuando has tenido algún fracaso amoroso, ¿de quién has pensado que era la culpa?

a) Mía, normalmente.

b) Del otro, normalmente.

c) Cada fracaso es distinto, a veces uno a veces otro.

17. Si realizas un gran trabajo, ¿no es tan gran trabajo si nadie lo reconoce?

a) Efectivamente, si nadie reconoce el valor de mi trabajo no merece tanto la pena.

b) El valor de cualquier trabajo es independiente del juicio de quien sea.

c) El valor de mi trabajo soy yo el único que puede juzgarlo.

18. ¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?

a) No es que lo sienta, es que es verdad que nadie me quiere.

b) Si, a veces siento que nadie me quiere.

c) No, sólo en alguna ocasión siento que no me comprenden, pero no es lo mismo.

d) Las personas a las que todo el mundo quiere no valen nada, sólo los grandes generan odios y enemigos.

e) Nunca me siento así, las personas que me rodean me aprecian.

19. Si repetidamente en reuniones de trabajo o grupos de estudio tus ideas no se tienen en cuenta.

- a) Pienso que no merece la pena el esfuerzo porque mis ideas no son tan buenas como creía y procuro atender a las ideas de los otros, dejando en adelante de ofrecer más ideas.
- b) Lo considero una estadística desfavorable, pero continúo aportando mis ideas si se me ocurre alguna interesante.
- c) Abandono el grupo, ya que mis ideas no son tenidas en cuenta y procuro formar otro en el que soy el líder o ir en solitario.

20. ¿A dónde crees que te lleva tu forma de ser?

- a) Hacia una mejora constante.
- b) Al desastre.
- c) A la normalidad.

Valoración:

Pregunta a 1 puntos

Pregunta b 2 puntos

Pregunta c 4 puntos

De 0 a 10 puntos, BAJA AUTOESTIMA:

Aquellas personas que tienen una baja autoestima suelen ser personas que aunque no se creen inferiores al resto si consideran a los demás en una posición más elevada a la suya. Esto supone que, inconscientemente, se sientan en una posición retrasada en relación a los que le rodean a la hora de iniciar o realizar alguna acción. Las personas con poca autoestima carecen de confianza sobre sus propios actos considerando como un fracaso cualquier pequeño bache que tengan. Al sentirse de ésta manera están creándose un efecto de derrota que no les ayudará a conseguir sus metas. Por otro lado, son inconformistas puesto que siempre desean conseguir una perfección en todos sus trabajos debido a esa situación de relativa derrota en la que se ven sumidos. Quizás por ello, el éxito en cualquier tarea les complace de tal forma que les puede ayudar a olvidar los posibles errores cometidos en el pasado.

De 10 a 30 puntos, AUTOESTIMA MEDIA:

Este tipo de personas tienen una buena confianza en sí mismas, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder. Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a los demás aunque en su interior están sufriendo. Aquellos que posean ésta forma de ser viven de una forma relativamente dependientes de los demás, es decir, si ven que el resto les apoyan en alguna acción su autoestima crecerá pero, por el contrario, cualquier error que alguien le eche en cara servirá para que su confianza caiga un poco. Estos vaivenes no muy acusados en los que se ven este tipo de personas pueden controlarse con un poco de racionalidad a la hora de enfrentarse a los retos, sobre todo los retos profesionales. En cuanto al amor, lo mejor es no exagerar los fracasos y acordarse y disfrutar de los éxitos.

De 30 a 42 puntos, ALTA AUTOESTIMA:

Las personas de gran autoestima han nacido para triunfar en todos los aspectos de su vida. Se creen seres poderosos y en posesión de la verdad en todo momento. Son personas a las que resulta muy difícil hacerlas venir en razón y también hundirlas. Su fortaleza mental les convierte en auténticos tanques de difícil destrucción. Todos sus movimientos están calculados previamente con un único objetivo: el éxito. Quizás por ello, el fracaso no supone ninguna alteración de sus planes puesto que es una oportunidad única para aprender y no volver a equivocarse. Pero, por otro lado, esta forma de actuar no les ayuda en sus relaciones sociales puesto que dan una imagen de superioridad que producirá en algunas personas un sentimiento de rechazo. También hay otras personas a las que las atrae como el imán este tipo de personas de alta autoestima, eso sí, la pareja que tengas, tendrá que ser también fuerte, porque sino la podrás hundir.

ESTRATEGIA 2

ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA

Elaborar proyectos de superación personal

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Se ha apuntado como una forma de mejorar la autoestima el esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Vamos a trabajar sobre un método que puede hacer más fácil estos cambios. Este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales:

Pasos para conseguir lo que se desea.

1. Plantearse una meta clara y concreta.
2. Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
3. Organizar las tareas en el orden en que se deberían realizar.
- 4.-Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se consigan.



EJEMPLO DE PROYECTO PERSONAL

1. Meta: Superar la timidez.

2. Tareas para conseguirlo:

- Saludar a gente que conozcas
- Unirse a grupos de compañeros en el recreo
- Iniciar conversaciones con compañeros
- Iniciar conversaciones con desconocidos
- Hacer preguntas al profesor

3. Organización de las tareas (empezar por lo más fácil y avanzar hacia las tareas más difíciles)

1- Saludar a gente que conozcas

2- Unirse a grupos de compañeros en el recreo

3- Iniciar conversaciones con compañeros

4- Hacer preguntas al profesor

5- Iniciar conversaciones con desconocidos



ESTRATEGIA 3

REGALAR FELICIDAD

Objetivos:

- Destacar las cualidades más importantes de los compañeros y hacer llegar este mensaje a través de un texto escrito.

Destinatarios: Estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional “Atahualpa”

Contenido:

Frases de amistad y realce de las capacidades, virtudes y talentos.

Desarrollo:

El monitor distribuye lápices y papel. Cada participante recibe papel suficiente para escribir un mensaje a cada uno de los otros miembros del grupo.

El instructor hace una afirmación como “a veces goza uno más con un regalo pequeño que con uno grande. Sin embargo, es común que nos preocupemos de no poder hacer cosas grandes por los demás y olvidamos las pequeñas cosas que están llenas de significado.

En el ejercicio que sigue estaremos dando un pequeño regalo de felicidad a cada uno de los demás”.

El monitor invita a cada participante a escribir un mensaje a cada uno de los demás miembros del grupo. Los mensajes deben lograr hacer que la persona se sienta bien al recibirlo.

El monitor recomienda varios modos de dar retroalimentación positiva de modo que todos puedan encontrar medios de expresión aun para aquellos que no se conocen bien o no se sienten cercanos. Les puede decir que:

1. Traten de ser específicos. Digan: “Me gusta como sonrías a los que van llegando” y no “Me gusta tu actitud”.
2. Escriban un mensaje especial para cada persona y no algo que pueda aplicarse a varios.
3. Incluya a todos los participantes, aun cuando no los conozca bien. Escoja aquello a lo que la persona responda positivamente.
4. Trate de decirle a cada uno lo que es verdaderamente importante o lo notable de su comportamiento dentro del grupo, porqué le gustaría conocerlos mejor o porqué está contento de estar con él en el grupo
5. Haga su mensaje personal: Use el nombre de la otra persona, tutéelo y utilice términos tales como “Me gusta” o “Siento”.
6. Dígale a cada persona qué es lo que de él, lo hace un poco más feliz.

Se anima a los participantes a que firmen sus mensajes, pero tienen la opción de no hacerlo.

Después de terminar todos los mensajes, el instructor pide que se doblen y se escriba el nombre del destinatario en la parte exterior. Les pide que los repartan y los pongan en el lugar que la persona escogió como “buzón”

Humanos: Estudiantes y docentes

Materiales: Lápices y papel

EVALUACIÓN

- 1.- ¿Crees que al escribir los mensajes fue más fácil expresar tus sentimientos?
 - a) Si
 - b) No
- 2.- ¿Fuiste espontáneo (a) al escribir los mensajes en el papel?
 - a) Si
 - b) No
- 3.- ¿Te gustaron los mensajes que recibiste?
 - a) Todos
 - b) Algunos
 - c) Ninguno
- 4.- ¿Recomendarías realizar esta actividad a alguno de tus amigos?
 - a) Si
 - b) No
- 5.- ¿Crees importante exteriorizar tus sentimientos hacia otras personas?
 - a) A veces
 - b) Siempre
 - c) Nunca



TALLER No 3

HACIENDO NUEVOS AMIGOS



Objetivo: Demostrar a través de varias estrategias de comunicación el valor de hacer amigos y cuidar de esas relaciones.

Contenido científico

La amistad es una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de las personas tiene en la vida.

La amistad se da en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia y trascendencia. La amistad nace cuando las personas encuentran inquietudes comunes. Hay amistades que nacen a los pocos minutos de relacionarse y otras que tardan años en hacerlo.



La amistad se demuestra en la preocupación por el amigo, interesándose por su bienestar, por sus problemas y logros. Por esto procura reunirse, comunicarse o convivir con él. Un amigo es el que está en todo momento, el que te levanta cuando estás decaído. Es en la turbación donde la amistad se pone a prueba. Sólo en el peligro se conoce al verdadero amigo.

La amistad es un vínculo que proporciona la posibilidad de compartir experiencias, conocimientos e incluso medios económicos. Los lazos de amistad se potencian recíprocamente y no puede existir por separado. La realidad de la amistad es dual. Implica la existencia de al menos dos personas. La amistad necesita a un interlocutor para compartir, crecer mutuamente y descubrir en él sus valores y también sus deficiencias.

El buen amigo no anula al otro sino que lo potencia, es su compañero y un facilitador de sus muchas posibilidades. Sufre cuando tú sufres y se alegra cuando tú te alegras. No es envidioso, ni prepotente ni se aprovecha de ti.

La amistad se basa en la mutua confianza, donde el objetivo es ayudar al otro consecuentemente así mismo.

La amistad no se impone, ni se programa, como todo en la vida requiere de un esfuerzo para conseguirlo y lo más importante es poner los medios para lograrlo y mantenerlo.

En todas las situaciones, tanto buenas como en los momentos difíciles aparece nuestro amigo al que se puede recurrir y aconsejar, descargar, llorar, reír y escuchar. De una u otra forma comunicarse con él.

La amistad es una relación entre iguales con alguna característica en común. Por eso los profesores, los padres, los jefes no pueden ser amigos de sus alumnos, de sus hijos o de sus empleados.

La amistad no se centra en las cualidades del otro sino más bien en su propia esencia: cómo es como persona, qué cualidades tiene, qué sentimientos provoca.

La amistad no origina simpatía hacia la persona sino empatía: capacidad para comprender y para compartir alegrías y tristezas.

Cuando un amigo relata sus confidencias, lo dice según su criterio, y la amistad requiere corregir los errores subjetivos, para poder aprender la objetividad de los hechos.

El amigo es una persona que lo sabe todo de ti y te quiere tal como eres. La amistad abarca la lealtad y confidencialidad. Lograr la sinceridad mutua.

Los amigos son aquellas personas que en los momentos difíciles está contigo. La distinción para verdaderos y falsos amigos es la presencia común en los buenos momentos y la sola ayuda de los verdaderos en los malos.

En la amistad se busca la ayuda incondicional, apoyo entre los amigos para pasar mejor las tristezas, duplicar las alegrías y dividir las angustias por la mitad. El que busca un amigo sin defectos se queda sin amigos.

A un amigo se lo llama cuando se está pasando por una situación insegura para que aconseje según su parecer, se le pide su opinión, para que luego se elija un propio criterio, sin que eso perjudique la relación.

Existen diferencias en la relación de Amistad con la relación del Amor. Diferencias entre los amigos de los conocidos.

La amistad sincera es recíproca, ambas personas enriquecen esa relación, creciendo y aprendiendo de ella.

La sinceridad, la generosidad, la comprensión, el afecto mutuo son pilares sobre los que se construye una amistad que va consolidando con el tiempo. Esto hace falta para lograr una amistad sana y constructiva.

Por eso en el refrán “Amistad por interés, no dura porque no lo es” Amistades de conveniencia, en las que ciertas personas se acercan a quien les puede dar prestigio, y hay otras de verdad en que importa el fortalecimiento del amigo.

En la sociedad actual impera el materialismo al mismo tiempo que es pragmática, prevalece entre la gente el sentimiento de la amistad.

La amistad exige el fiel sentimiento de la sinceridad, la comunicación sin trampas ni exigencias, la entrega mutua sin egoísmo, la preocupación por el otro, la confianza sin límites, la paciencia, el respeto a las ideas, aceptar la forma de vida del amigo, la confianza sin límites.

ESTRATEGIA 1
TEST DE LA AMISTAD

1. Pensando en el amigo de tu infancia.

- Experimentas melancolía, nunca más has tenido una relación así.
- Te sientes de buen humor, qué bonitas aventuras vivisteis juntos.
- Lo recuerdas con gran ternura, pero fueron cosas de niños.

2. La AMISTAD con mayúsculas es:

- Confiarse los secretos más íntimos.
- Reír juntos.
- Contar con un firme apoyo emocional.

3. Cuando te asalta la ansiedad, tiendes a pensar que lo mejor es:

- Cancelar compromisos, necesitas descansar.
- Programar una juegucilla para evadirte.
- Tomar una pastilla y acudir al médico cuanto antes.

4. Estás con tu amigo, ¿te ocurren cosas raras o insólitas?

- A menudo.
- De vez en cuando.

5. Un antiguo compañero que no ves desde hace tiempo te invita a conversar, ¿cómo reaccionas?

- Buscas una excusa, ya no sabías qué decirle.
- Aceptas con entusiasmo y te lo pasas bien.

6. Quien encuentra un amigo, encuentra un tesoro porque...

- Tiene siempre a su disposición alguien que le escuche y le comprenda.
- Ha hallado una fuente de ventajas mutuas.
- Surge la posibilidad de encontrarse a sí mismo.

7. Un conocido te confía un secreto y tú.

- Tardas cinco minutos en decírselo a tu "tronco del alma", ¿cómo ocultárselo?.
- Te gustaría contarlo, pero no cedés a la tentación.
- Eres una tumba.

8. Sueñas con un amigo con el que no hablas desde hace tiempo, y casualmente.

- Te encuentras con él pasados unos días.
- Hablas con alguien que te cuenta sus últimos avatares.
- Ninguna de las dos cosas.

9. Piensas en tu mejor amigo y te llama de repente. Eso te ocurre:

- Nunca.
- De vez en cuando.
- A menudo.

10. En la amistad es fundamental:

- La lealtad.
- Las ganas de estar juntos.
- Compartir el tiempo e intereses comunes.

Test de la amistad

¿Cómo eres con tus amigos, generoso, idealista, imprescindible? Con este test sabrás lo dotado que estás para la amistad y si necesitas cultivar las cualidades que hacen de ella un tesoro.

Valoración:

De 0 a 10 puntos: VENTAJISTA

Nadie lo duda: quizás sabes ser un amigo leal, disponible, confiado. Sin embargo, tal vez te falte situar correctamente tu relación con los demás. Buscas amistades en tu favor. O las concibes como una diversión poco comprometida, justo para hacer algo en compañía. En ambos casos, falta el intercambio de sinergias mentales que hacen de la amistad algo insustituible. ¿No eres capaz? no es probable, quizás baste con que te relajés, sin miedo a ser engañado. O al revés, no querer forzar a toda costa una relación exclusiva y posesiva.

De 11 a 20 puntos: IDEALISTA

Para ti la amistad es uno de los valores más importantes y esperas mucho de ella, quizás demasiado: consuelo y apoyo en los momentos difíciles, distracción cuando los problemas están lejanos. También puede que des más de lo que obtienes a cambio. Y ese gran potencial energético, que consideras poner a disposición del amigo, se bloquea. Por ello, tiendes a guardar tu amistad en una urna dorada de buenas intenciones (una defensa como otra). Pero tal vez sería mejor liberarte de ideales que, aunque apreciables, no son más que el lecho por el que corre el río de la amistad.

Más de 21 puntos: INSUSTITUIBLE

Libertad y seguridad, profundidad y liviandad. Esa síntesis perfecta de opuestos te hace insustituible a los ojos de tus amigos. Muchos o pocos, no importa, con todos sabes establecer una relación privilegiada, nunca agobiante. Y con alguno entablas un vínculo más allá del espacio y del tiempo. ¿Tu secreto? aceptar a los otros tal como son. Lejos de imposiciones, les brindas la posibilidad de conocerse a sí mismos, sin miedo a ser juzgados. Así, tu energía vital es libre de encontrarse con la de tu amigo, tenéis una ruta inagotable de nuevos horizontes por descubrir.

ESTRATEGIA 2

CONTANDO SECRETOS

INTEGRANTES: 30 personas.

LUGAR: Salón.

OBJETIVOS: Medir el nivel de profundidad alcanzado en una conversación informal. Distinguir las comunicaciones que tocan al yo profundo de las personas de aquellas que podrán compartirse con cualquier conocido.

SUGERENCIAS METODOLOGICAS: Existen temas sobre las cuales se podría hablar incluso con desconocidos: preguntar la hora, comentar el tiempo. Otros temas los compartimos solo con gente que se conoce. Hay cosas que no se comunican a un nuevo conocido, pero sí a un amigo. Y otras cosas se las habla solo con amigos íntimos. Es probable que algunos temas no se atreva a confiarlos a persona alguna, e incluso existen cosas que ni siquiera a nosotros mismos quisiéramos decírnoslas porque reconocerlas.

PROCEDIMIENTO: En pequeños grupos de 3 o 4 personas se hablan, de manera informal, sobre los temas que quieran durante 10 minutos. Al término de 10 minutos se les da a cada grupo cinco minutos más para que confeccionen una lista con los temas que han tratado. Por ejemplo: vida familiar, de las fiestas, de lo que constituye una buena amistad, de películas vistas, de sexo, entre otras.

EVALUACIÓN EN EL GRUPO CHICO: Ubicar temas que se dieron un determinado momento y que ejemplifiquen grados de profundidad en la comunicación según se indica.

1. Cosas que se contarían a un desconocido.
2. Cosas que se conversan con conocidos.
3. Lo que se cuenta solo con amigos.
4. Temas que normalmente se hablan solo entre amigos íntimos.

TALLER No. 4
APROVECHANDO EL TIEMPO

OBJETIVO: Usar diferentes estrategias para motivar a los estudiantes a aprovechar el tiempo libre.



CONTENIDO CIENTÍFICO

Muchas veces las personas se aburren porque no saben qué hacer cuando están en casa. Si se está trabajando no se ve la hora de salir, pero después no se sabe cómo aprovechar al máximo el tiempo libre que se tiene; cuando se logra llegar a los hogares, se hace un dilema ver qué hacer, por la simple razón que ya se ha cumplido con las responsabilidades del día y las tareas del hogar no ameritan cumplirlas a rajatabla. Es entonces cuando se entra en un conflicto con ellos mismos.

Una correcta planificación del tiempo libre permite abrir nuevos caminos para obtener una mejor panorámica de las actividades y prioridades que se tenga; conseguir más tiempo libre para la creatividad; reducir el estrés, tener más tiempo libre para la familia, los amigos y uno mismo y, alcanzar consecuentemente y sistemáticamente los objetivos que se haya propuesto, para así lograr que la vida tenga sentido.

Para disfrutar el tiempo libre

Preguntas clave: ¿Lo paso bien los fines de semana? ¿En vacaciones hago lo que más me gusta? ¿Qué puedo hacer para que mi tiempo libre me resulte más gratificante?

Ideas: El ocio no es el tiempo de descanso, sino el más nuestro, el de disfrutar de la vida, ese del que se puede disponer y que más habla de sí mismo. Lo dedico a mi satisfacción personal, porque he de intentar ser feliz. El ocio, y lo que se hace con él, es tan importante y necesario como el trabajo.

Divertirse requiere dedicación: El ocio tiene una atractiva componente de despreocupación, pero ello no obsta que programar con hora y día, con mimo e ilusión y sin miedo al fracaso, lo que se va a hacer con él.

El gran enemigo: La pereza. Un poco de apatía puede estar bien, incluso reconforta. Pero en demasía, frena iniciativas que pueden agrandar mucho. Hay que controlarla. Y, si es caso, superarla con decisión y buen ánimo.

Otros frenos: Modas, convenciones, rituales (amigos, vida familiar, cena de los sábados, fútbol del domingo) los tabúes y los prejuicios (el qué dirán), impiden frecuentemente el goce. El tiempo libre se ha convertido en la sociedad moderna en un verdadero dolor de cabeza. Los países industrializados han disminuido las jornadas de trabajo dejando de esta forma mayor tiempo disponible para el ocio. En la sociedad, este fenómeno no presenta las mismas características, los problemas económicos por lo que atraviesa la inmensa mayoría de nuestra población han conducido a que los adultos cada día dediquen mayor cantidad de su tiempo a las actividades laborales y disminuyendo el tiempo de ocio, que en muchos casos era tiempo que les dedicaban a los jóvenes. Esto conlleva, a que la mayor parte de jóvenes se encuentran solos sin la presencia de sus padres cuando regresan del colegio, lo que representa situaciones de riesgo para esta población.

JOVENES!!!!!! Hay que hacer más deporte, crear a través de la pintura, el dibujo, Ver menos televisión, menos video juegos y dormir menos.

LA VIDA NO ES SOLO SUEÑOS. Estos se pueden plasmar en una realidad **INTENTALO!!!!!!**

Objetivo: Conocerse a partir de actividades afines, objetivos comunes o intereses específicos.

Materiales:

- Una hoja de papel para cada participante.
- Lápices.
- Alfileres o Maskin tape.
- Algo para hacer ruido: radio, casetes, tambor o un par de cucharas.

Desarrollo:

Se plantea una pregunta específica, como por ejemplo: ¿Qué es lo que más le gusta del trabajo que realiza?, la respuesta debe ser breve, por ejemplo: "preparar el terreno para la siembra" otro: "que estoy en contacto con la gente", otro: "que me permite ser creativo", etc.

En el papel cada uno escribe su nombre y la respuesta a la pregunta que se dio y se prende con alfileres en el pacho o en la espalda.

Se pone la música y al ritmo de ésta se baila, dando tiempo para ir encontrando compañeros que tengan respuestas semejantes o iguales a las propias.

Conforme se van encontrando compañeros con respuestas a fines se van cogiendo del brazo y se continua bailando y buscando nuevos compañeros que puedan integrar al grupo.

Cuando la música para, se ve cuántos grupos se han formados si hay muchas personas solas, se da segunda oportunidad para que todos encuentren a su grupo.

Una vez que la mayoría se haya formado en grupos, se para la música. Se da un corto tiempo para que intercambien entre sí el porqué de la

respuestas de sus tarjetas luego el grupo expone al plenario en base a que afinidad que se conformó, cual es la idea del grupo, porque eso es lo que más les gusta de su trabajo)

ESTRATEGIA 1

BAILE DE PRESENTACIÓN



ESTRATEGIA 2

CUESTIONARIO SOBRE EL TIEMPO LIBRE

El cuestionario que se les aplica a los estudiantes será el siguiente:

1.-Para ti ¿qué es el tiempo libre?

- El que queda después del trabajo o estudio.
- El que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas.
- El que se emplea en lo que uno quiere.
- El que se emplea en tendencias artísticas.
- El que se emplea en el desarrollo físico e intelectual.

2.-¿Cuántas horas al día tienes para aprovechar tu tiempo libre?

- Menos de una hora
- De 1 a 3 hrs.
- De 4 a 6 hrs.
- De 6 hrs. en adelante

3.-¿Cómo empleas ese tiempo libre?

- En mi casa
- Con amigos o familiares
- Haciendo deporte
- En algún medio de comunicación (radio, tv, internet, cine)
- Leyendo o estudiando

4.-¿Consideras que aprovechas adecuadamente tu tiempo libre?

- Si
- No

5.- ¿Crees que le podrías sacar un mayor provecho a tu tiempo libre?

- Si
- No

6.- ¿Realizas actividades de labor social en tus tiempos libres?

- Si
- No

7.- ¿Sientes que los jóvenes malgastan su tiempo libre?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

8.- ¿Consumes bebidas alcohólicas en tu tiempo libre?

- Si
- No

9.- ¿Cada cuánto?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

10.- ¿Qué te gusta del tiempo libre?

- Dormir
- Hacer obras de caridad
- Ver la tv.

TALLER No 5
CUÁL ES MI TEMPERAMENTO

Objetivo: Conocer su temperamento y como este influye en sus relaciones interpersonales, buscar a través de test de ayuda sus características personales.



Contenido científico

El temperamento es la peculiaridad e intensidad individual de los afectos psíquicos y de la estructura dominante de humor y motivación. Es la manera natural con que un ser humano interactúa con el entorno. Puede ser hereditario y no influyen factores externos (sólo si esos estímulos fuesen demasiado fuertes y constantes) es la capa instintivo-afectiva de la personalidad, sobre la cual la inteligencia y la voluntad modelarán el carácter (en el cual sí influye el ambiente); ocupa también la habilidad para adaptarse, el estado de ánimo, la intensidad, el nivel de actividad, la accesibilidad, y la regularidad; el temperamento es la naturaleza general de la personalidad de un individuo, basada las características del tipo de sistema nervioso. El temperamento está relacionado con la influencia endocrina (que se debe a los genes, y que se manifiesta en determinados rasgos físicos y psicológicos). El temperamento y el carácter definen la personalidad del ser humano; y la diferente combinación e intensidad que éstos se manifiesten en sus diferentes áreas, hacen únicos y humanos. Los temperamentos o el temperamento es el rasgo descriptivo del estilo de actuar que distingue de los demás como únicos e irremplazables, de modo que se pueda armonizar con ellos.

Según la clasificación de Hipócrates existen 4 tipos de temperamentos según la predominancia de uno de los cuatro humores dentro de la psicología:

Temperamento sanguíneo

Basado en un tipo de sistema nervioso rápido y equilibrado que se caracteriza por poseer una alta sensibilidad, un bajo nivel de actividad y fijación de la concentración y una moderada reactividad al medio; es característico del sistema nervioso una moderada correlación de la

actividad a la reactividad; es extrovertido y manifiesta alta flexibilidad a los cambios de ambiente un ejemplo una persona apta en deporte.

Características del temperamento sanguíneo

- Se trata de una persona cálida, campante, vivaz y que disfruta de la vida siempre que se pueda.
- Es receptiva por naturaleza, las impresiones externas encuentran fácil entrada en su interior en donde provocan un fin de respuestas.
- Tiende a tomar decisiones basándose en los sentimientos más que en la reflexión.
- Es tan comunicativo que, es considerado un súper extrovertido.
- Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu que es amante de la diversión.

Este tipo de personas por lo general, hablan antes de pensar, son extrovertidas, muy activas e intuitivas.

Temperamento flemático

Basado en un tipo de sistema nervioso lento y equilibrado que se caracteriza por tener una baja sensibilidad pero una alta actividad y concentración de la atención; es característico de su sistema nervioso una baja reactividad a los estímulos del medio, y una lenta correlación de la actividad a la reactividad, es introvertido y posee baja flexibilidad a los cambios de ambiente.

Es tranquilo, nunca pierde la compostura y casi nunca se enfada. Por su equilibrio, es el más agradable de todos los temperamentos. Trata de no involucrarse demasiado en las actividades de los demás. Por lo

general suele ser una persona apática, además de tener una buena elocuencia. No busca ser un líder, sin embargo puede llegar a ser uno muy capaz.

Características del temperamento flemático

- Es un individuo calmado, tranquilo, que nunca se descompone y que tiene un punto de ebullición tan elevado que casi nunca se enfada.
- Son personas serias, impasibles y altamente racionales.
- Son calculadores y analíticos.
- Generalmente, ese temperamento da personas muy capaces y equilibradas.
- Es el tipo de persona más fácil de tratar y es por esa naturaleza el más agradable de los temperamentos.
- El flemático es frío y se toma su tiempo para la toma de decisiones.
- Prefiere vivir una existencia feliz, placentera y sin estridencias hasta el punto que llega a involucrarse en la vida lo menos que puede.

Temperamento melancólico

Basado en un tipo de sistema nervioso débil, posee una muy alta sensibilidad, un alto nivel de actividad y concentración de la atención, así como una baja reactividad ante los estímulos del medio, y una baja correlación de la actividad a la reactividad; es introvertido y lo caracteriza una baja flexibilidad a los cambios en el ambiente.

Es abnegado, perfeccionista y analítico. Es muy sensible emocionalmente. Es propenso a ser introvertido, sin embargo, puede actuar de forma extrovertida. No se lanza a conocer gente, sino deja que la gente venga a él. Sus tendencias perfeccionistas y su conciencia hacen

que sea muy fiable, pues no le permiten abandonar a alguien cuando están contando con él. Además de todo, posee un gran carácter que le ayuda a terminar lo que comienza. Pero es difícil convencerlo de iniciar algún proyecto, debido a que siempre está considerando todos los pros y contras en cualquier situación.

Características del temperamento melancólico

- El melancólico es el más rico y complejo de todos los temperamentos.
- Suele producir tipos analíticos, abnegados, dotados y perfeccionistas.
- Es de una naturaleza emocional muy sensible, predispuestos a veces a la depresión.
- Es el que consigue más disfrute de las artes.
- Es propenso a la introversión, pero debido al predominio de sus sentimientos, puede adquirir toda una variedad de talentos.
- Tiende a ser una persona pesimista.

Temperamento colérico

Está basado en un tipo de sistema nervioso rápido y desequilibrado, posee alta sensibilidad y un nivel alto de actividad y concentración de la atención, aunque tiene alta reactividad a los estímulos del medio y una muy alta correlación, también es flexible a los cambios de ambiente. Cuando se le describe o dice algo que le fastidia o desagrada, trata de callar de forma violenta a las personas que se lo dicen.

Es rápido, muy activo, práctico en sus decisiones, autosuficiente y sobre todo independiente. Es extrovertido, pero no tanto como la persona de temperamento sanguíneo. Se fija metas y objetivos. Es muy ambicioso. Valora rápida e intuitivamente y no reconoce los posibles tropiezos y obstáculos que puede encontrar en el camino si busca lograr una meta.

Características del temperamento colérico

- Es caluroso, rápido, activo, práctico, voluntarioso, autosuficiente y muy independiente.
- Tiende a ser decidido y de firmes opiniones, tanto para él mismo como para otras personas, y tiende a tratar de imponerlas.
- Es extrovertido, no hasta el punto del sanguíneo.
- Generalmente, prefiere la actividad.
- No necesita ser estimulado por su ambiente, sino que más bien lo estimula él con sus inacabables ideas, planes, metas.
- Tiende a fijarse metas muy altas, porque considera que es capaz, pero no siempre las cumple, no por falta de capacidad sino de tiempo o tropiezos encontrados.
- Dominante y hasta manipula para su objetivo.
- Tiende a ser manipulador, pero también es muy intolerante.
- Quiere hacer todo lo que le da la gana.

ESTRATEGIA 1

TEST ¿QUÉ TEMPERAMENTO TIENES?

¿TEST ¿Qué temperamento tienes? ¿Sanguíneo, Colérico, Melancólico o Flemático?

Enumera del 1 al 40. En cada número, elije la cualidad que más se aplique a tu persona (aunque hayan dos que se parezcan a ti SOLO UNA! ok?) y escribe la letra que la contenga.

Por ejemplo:

1) a

2) b

3)a

Cada persona tiene dos temperamentos, uno que predomina y otro que es natural o lo complementa. Por tanto, la letra que tenga mayoría es el temperamento que mas tienes, y la letra que siga después en mayoría es tu segundo temperamento. Por tanto lees tus dos resultados.

Fortalezas

1. a) Animado b) Aventurero c) Analítico d) Adaptable
2. a) Juguetón b) Persuasivo c) Persistente d) Placido
3. a) Sociable b) Decidido c) Abnegado d) Sumiso
4. a) Convincente b) Competitivo c) Considerado d) Controlado
5. a) Entusiasta b) Inventivo c) Respetuoso d) Reservado
6. a) Enérgico b) Autosuficiente c) Sensible d) Contento

7. a) Activista b) Positivo c) Planificador d) Paciente
8. a) Espontaneo b) Seguro c) Puntual d) Tímido
9. a) Optimista b) Abierto c) Ordenado d) Atento
10. a) Humorístico b) Dominante c) Fiel d) Amigable
11. a) Encantador b) Osado c) Detallista d) Diplomático
12. a) Alegre b) Confiado c) Culto d) Constante
13. a) Inspirador b) Independiente c) Idealista d) Inofensivo
14. a) Cálido b) Decisivo c) Introspectivo d) Humor seco
15. a) Cordial b) Instigador c) Músico d) Conciliador
16. a) Conversador b) Tenaz c) Considerado d) Tolerante
17. a) Vivaz b) Líder c) Leal d) Escucha
18. a) Listo b) Jefe c) Organizado d) Contento
19. a) Popular b) Productivo c) Perfeccionista d) Permisivo
20. a) Jovial b) Atrevido c) Se comporta bien d) Equilibrado

Debilidades.-

21. a) Estridente b) Mandón c) Desanimado d) Soso
22. a) Indisciplinado b) Antipático c) Sin entusiasmo d) Implacable
23. a) Repetidor b) Resistente c) Resentido d) Reticente
24. a) Olvidadizo b) Franco c) Exigente d) Temeroso
25. a) Interrumpe b) Impaciente c) Inseguro d) Indeciso
26. a) Imprevisible b) Frio c) No comprometido d) Impopular
27. a) Descuidado b) Terco c) Difícil contentar d) Vacilante
28. a) Tolerante b) Orgullosa c) Pesimista d) Insípido
29. a) Iracundo b) Argumentador c) Sin motivación d) Taciturno
30. a) Ingenuo b) Nervioso c) Negativo d) Desprendido
31. a) Egocéntrico b) Adicto al trabajo c) Distráido d) Ansioso
32. a) Hablador b) Indiscreto c) Susceptible d) Tímido
33. a) Desorganizado b) Dominante c) Deprimido d) Dudoso
34. a) Inconsistente b) Intolerante c) Introverso d) Indiferente

- 35. a) Desordenado b) Manipulador c) Moroso d) Quejumbroso
- 36. a) Ostentoso b) Testarudo c) Escéptico d) Lento
- 37. a) Emocional b) Prepotente c) Solitario d) Perezoso
- 38. a) Atolondrado b) Malgeniado c) Suspicaaz d) Sin ambición
- 39. a) Inquieto b) Precipitado c) Vengativo d) Poca voluntad
- 40. a) Variable b) Astuto c) Comprometedor d) Critico

Mayoría de A:

Temperamento: SANGUINEO

Personas comunicativas, alegres, activas optimistas, entusiastas y de personalidad atractiva. Tocan la gente al expresarse, es natural que su segundo temperamento sea colérico, complementan con el temperamento flemático y son opuestos al temperamento melancólico. Siempre es un chiquillo, bueno para la locución y la actuación, es el alma de la fiesta. En el fondo es sincero. Como padre, siempre le cae bien a los amigos de sus hijos y hace el ambiente familiar divertido. De las situaciones desagradables hace algo divertido, tiene don de gente y hace amigos fácilmente. Le gustan los cumplidos y no guarda rencor. Se disculpa rápidamente, es persuasivo, puede ser una persona superficial y asumir responsabilidades, es olvidadizo, habla demasiado, no tiene muchas metas porque vive el presente y no tiene complicaciones.

Mayoría de B:

Temperamento: COLÉRICO

Dominantes, agresivos, autosuficientes, emprendedores, decididos y valientes. Temperamento naturalmente mezclado con sanguíneo, complementa con melancólico y opuesto al flemático. Se destacan y cumplen lo que quieren, son líderes natos, dinámicos y personas de actividad, les gusta el cambio y son entusiastas. Actúan con rapidez, quieren corregir las injusticias, no se denominan fácilmente, le intranquilizan los flemáticos, confía en sí mismo, maneja cualquier proyecto y son altamente pasionales. Se propone metas y organiza bien, delega trabajo, le interesa poco la oposición, estimula la actividad, poco amigable, casi siempre tiene la razón (según su criterio) y es destacado en emergencias. Como padre, organiza el hogar, tiende a ser fuerte, siempre tiene la respuesta correcta y motiva su familia a actuar. Parece ser altanero, no respeta las opiniones ajenas y necesita humildad.

Mayoría de C:

Temperamento: MELANCÓLICO

Personas pesimistas, de actitud triste ante la vida, sonadores y confeccionista. Propensos a la introversión. Es natural que su segundo temperamento sea flemático, complementan con el colérico y son opuestos al sanguíneo. Tiende a ser genio, filósofo y poeta. Analíticos, aprecian lo bello, se sacrifican, idealistas, sensibles, personas honestas, odian las traiciones y son muy económicos. Anticipan los problemas.

Escoge sus amigos cuidadosamente, casi siempre están tras bastidores, son fieles y leales. Solucionan los problemas ajenos, se conmueven fácilmente y están en búsqueda de su pareja ideal. Como padres, mantienen en orden su casa, le hacen horarios a sus hijos, tienen

normas elevadas, recogen los desórdenes y fomentan los estudios. Parecen ser personas impenetrables.

Mayoría de D:

Temperamento: FLEMÁTICO

Personas frías, parecen no tener sentimientos porque los ocultan, apáticos, no aparentan riqueza afectiva, son tranquilos e imperturbables, con sentido del humor, estables y competentes. Personalidad tranquila, serena y relajada. Contentos con su vida, gran capacidad administrativa, mediadores, evitan conflictos, trabajan bien bajo presión y a veces buscan el camino fácil. Son buenos padres, dedican tiempo a sus hijos y no se desesperan. Están dispuestos a escuchar, son discretos, con muchos amigos, son compasivos y comprensivos.

ESTRATEGIA 2

CUALIDADES DEL CARÁCTER

OBJETIVOS:

- Hacer consciente al grupo, de aquellas cualidades que ponemos en evidencia en nuestra vida cotidiana.
- Reflexionar sobre las ventajas y desventajas que otorgamos a cada cualidad de nuestra personalidad.

PARTICIPANTES:

- Cualquier tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

- La duración de la actividad aproximadamente es de 20 minutos.

MATERIAL:

- Lista de cualidades.

LUGAR:

- Se podría realizar en espacios cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador apuntará una serie de cualidades, cada estudiante elige tres de ellas, con las cuales más se identifique en ese momento. Posteriormente el docente realizará en alta voz las siguientes preguntas: “¿En qué medida esas cualidades crees que son ventajosas o desfavorables? Después de esto, cada estudiante comparte con su compañero por qué ha elegido esas cualidades.

EVALUACIÓN

- 1.- ¿A través de esta dinámica que cantidad de nombres pudiste aprender?
 - a) Todos
 - b) Algunos
 - c) Ninguno
- 2.- ¿Pudiste reconocer alguna de tus cualidades personales?
 - a) Si
 - b) No
- 3.- ¿Crees importante reconocer públicamente las cualidades de las demás personas?
 - a) Si
 - b) No
 - c) A veces

ESTRATEGIA 3

LISTA DE CUALIDADES

OBJETIVOS:

- Hacer consciente al grupo, de aquellas cualidades que se pone en evidencia en la vida cotidiana.
- Reflexionar sobre las ventajas y desventajas que otorga a cada cualidad de la personalidad.

PARTICIPANTES:

Cualquier tipo de grupos a partir de la adolescencia.

TIEMPO:

La duración de la actividad aproximadamente es de 20 minutos.

MATERIAL:

Lista de cualidades.

LUGAR:

Se podría realizar en espacios cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador apuntará una serie de cualidades, cada individuo elige tres de ellas, con las cuales más se identifique en ese momento. Posteriormente el monitor realizará en alta voz las siguientes preguntas: “¿En qué medida esas cualidades crees que son ventajosas o desfavorables? Después de esto, cada individuo comenta con su compañero por qué ha elegido esas cualidades.

OBSERVACIONES:

Comprobar si los participantes del grupo se han aprendido los nombres entre ellos, posteriormente se hará comentarios entre todos sobre la dinámica realizada, si les ha gustado, cómo se sintieron.

LISTA DE CUALIDADES

- 1.- Curiosidad.
- 2.- Ambición.
- 3.- Respeto.
- 4.- Valentía.
- 5.- Disponibilidad hacia los demás.
- 6.- Independencia.
- 8.- Vivacidad.
- 9.- Responsabilidad.
- 10.- Autocontrol.
- 11.- Deseo de liderar.

TALLER NO. 6
LOS LENGUAJES DEL AMOR

Objetivo: Identificar los diferentes lenguajes para demostrar el amor y poder entenderse a sí mismo y a las personas que le rodean.

CONTENIDO CIENTÍFICO

El amor, como es entendido y enfatizado en este tiempo, es un sentimiento muy profundo, íntimamente personal, e intransferible. Mucho de la estabilidad emocional y mental depende de que amar y el sentir amados. Los sentimientos de inferioridad, culpabilidad, dificultades de relacionarse con otros, nacen de corazones que han sentido esa carencia de amor, ya sea en sus relaciones como hijos con sus padres, como amigos, Es una necesidad interior que en ocasiones es difícil expresar, pero está siempre presente.

A pesar de las diferentes perspectivas de lo que es amor, el mundo y su desarrollo testifican de su importancia. Música, Cine, Teatro, Literatura, Pintura, evidencian que el amor es una necesidad.

Con amor todo lo puedes; sin amor, todo son montañas inalcanzables.

Los psicólogos han concluido que el amor es una necesidad emocional primaria en el hombre.

Pablo el apóstol exaltó el amor cuando expuso que sin él, aún las mayores acciones o habilidades quedaban vacías de significado.

LENGUAJE DEL AMOR # 1: PALABRAS DE AFIRMACIÓN

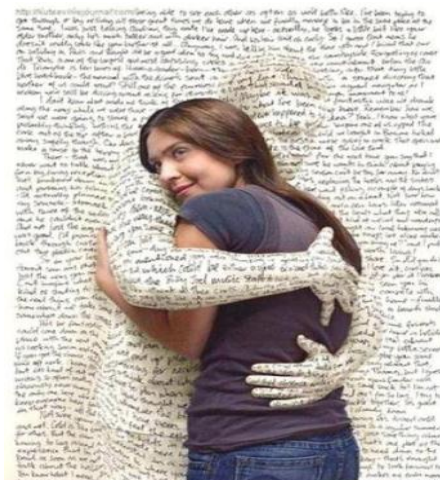
Una de las formas de expresar emocionalmente el amor consiste en usar palabras que eleven a la persona.

Salomón escribió Proverbios 18:21 “La muerte y la vida están en poder de la lengua”.

Los elogios verbales, o palabras de aprecio, tienen gran poder como comunicadores de amor.

Te agradezco que sacaras la basura hoy”, “Estoy orgulloso(a) de ti”, “eres una persona muy inteligente”.

No se enfrasque en decir las cosas que hace mal o no hace, sino más bien affirmele las buenas.



LENGUAJE DEL AMOR # 2: TIEMPO DE CALIDAD

Cuando se habla de tiempo de calidad se trata de entregarles por completo toda nuestra atención a las personas que se ama por un tiempo y lugar determinado.

Se trata de compartir tiempo, haciendo sentir a su familia que es importante para usted como para que le dé prioridad durante ese tiempo.

Se necesitan cualidades de buen conversador es decir saber hablar y escuchar.

LENGUAJE DEL AMOR # 3: REGALOS

Los regalos constituyen una expresión de amor, que trasciende las barreras culturales.

Casi en cualquier cultura, cuando usted da un obsequio, usted está diciendo “estuve pensando en ti y traje algo para demostrártelo, quiero agradarte”. Muchas veces el regalo no importa que cueste o no dinero, sino el pensamiento expresado, por eso cuando se trata de regalos se debe buscar lo que le gusta en particular a la persona amada.

Por ejemplo una madre recuerda con amor, cuando su hijo le trajo una flor del patio.

Los regalos se pueden comprar, hallar o hacer y dependerán de los gustos particulares y presupuesto disponible, además del pensamiento que se quiere expresar.

Ejemplos: Regale tarjetas con palabras de afirmación de amor, fotos con pensamientos escritos al dorso, regalos relacionados a pasatiempos preferidos, pregunte a escoger que quiere que le regalen, dé regalos espontáneos e inesperados, cupones de servicio preferidos (lavado de autos, Spa), regalos simbólicos, si hay presupuesto joyas.

LENGUAJE DEL AMOR # 4: ACTOS DE SERVICIO

Se trata de hacer cosas que su familia quisiera que le ayude a hacer como limpiar el garaje, cortar el césped, bañar el perro, sacar al perro, cambiar el agua de una pecera, dar un masaje.

Estas actividades nos exigen planificación, tiempo y esfuerzo, la clave está en realizarlas con espíritu positivo para que se conviertan en expresiones de amor.

Este lenguaje del amor se identifica con las personas que disfrutan recibir amor por medio de atenciones y compartir las tareas en la casa.

LENGUAJE DEL AMOR # 5: TOQUE FISICO

El toque físico es también un poderoso vehículo para la comunicación del amor entre padres e hijos. Un abrazo a los padres, un saludo especial ayudan mucho a llenar el tanque de amor de los adolescentes.

ESTRATEGIA 1

EL JUEGO DE MISTERIO DE LOS LENGUAJES DEL AMOR

Cada clave tiene dos comentarios que los padres a veces les hacen a sus hijos. Lee cada clave y de los dos comentarios escoge el que más te haya gustado y deseado que tu padre o madre te hayan dicho. Luego dibuja un círculo alrededor de la letra que corresponda al comentario. Solo dibuja un círculo alrededor de una sola letra de los dos comentarios. Luego de haber respondido los 20 pares de comentarios, regresa y cuenta cuantos A's, B's, C's, D's y E's circulaste. Luego escribe los puntajes en los espacios en blanco al final del juego. Pídele a tu papá o mamá que te ayude si tienen alguna pregunta. Y diviértete resolviendo el misterio del lenguaje del amor.

1. Dame un abrazo! A

Tú eres estupendo! B

2. Tengo un regalo especial de cumpleaños para ti. C

Te ayudaré con ese proyecto. D

3. Vamos al cine. E

Choquemos esos cinco! A

4. Tú eres muy inteligente! B

Ya hiciste tu lista de lo que quieres para Navidad? C

5. Me puedes ayudar a cocinar la comida? D

Me gusta ir a lugares divertidos contigo. E

6. Dame un beso! A

Tú eres el Número 1! B

7. Tengo una sorpresa para ti. C

Podemos hacer algo bien divertido. D

8. Miremos juntos la televisión! E

Tú eres la lleva. (Jugando lleva) A

9. Hiciste un gran trabajo! B

Te has ganado una sorpresa especial! C

10. Puedes invitar a tus amigos. D

Vamos a tu restaurante favorito. E

11. Te voy a dar un gran abrazo! A

Tú eres un niño increíble! B

12. Te cociné tu plato favorito. C

Miré tu tarea y parece estar muy bien! D

13. Es muy divertido pasar tiempo contigo. B

Hagamos una carrera! A

14. OH! Lo lograste! B

Mira debajo de tu cama que hay un regalo especial. C

15. Te organicé tu cuarto. D

Juguemos juntos! E

16. Te gustaría que te rascara la espalda? A

Tú puedes hacerlo! No te des por vencido! B

17. Qué te gustaría para tu cumpleaños? C

Podemos recoger a tu amigo para llevarlo al cine. D

18. Siempre me gusta hacer cosas contigo. E

Me encanta abrazarte! A

19. Cómo supiste hacer esto? Tú eres brillante! B

No aguanto las ganas de darte tu regalo. C

20. No te preocupes! Yo te recogeré a tiempo. D

Hagamos hoy lo que tú quieras hacer. E

Cuántas A's circulaste? _____

Las A's corresponden al toque físico. La gente cuyo lenguaje de amor es el toque físico le gusta recibir abrazos, besos y chocar esos cinco.

Cuántas B's circulaste? _____

Las B's corresponden a las palabras de afirmación. La gente cuyo lenguaje de amor son las palabras de afirmación les gusta que otros usen palabras para decirles cuán especiales son y qué tan buen trabajo hacen.

Cuántas C's circulaste? _____

Las C's corresponden a los regalos. La gente cuyo lenguaje de amor son los regalos.

Cuántas D's circulaste? _____

Las D's corresponden a los actos de servicio. La gente cuyo lenguaje de amor son los actos de servicio les gusta cuando otros les hacen cosas buenas a ellos como ayudarlos con las tareas diarias.

Cuántas E's circulaste? _____

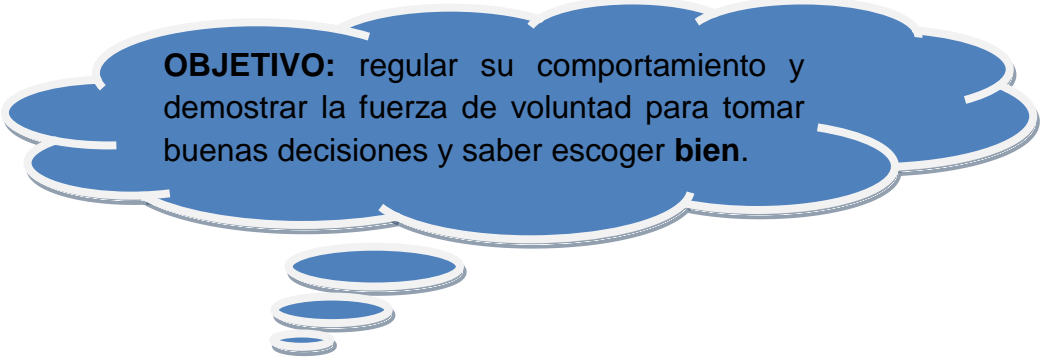
Las E's corresponden a tiempo de calidad. La gente cuyo lenguaje de amor es el tiempo de calidad les gusta cuando otros hacen cosas con ellos como jugar, ver televisión o ir a un juego de pelota.

Ahora pídele a tu papá o mamá que adivine cuál letra escogiste más. Escribe la letra que él o ella creyó que tú escogerías, en este espacio en blanco _____.

Adivinó tu papá o mamá la misma letra que tú escogiste cuando hiciste el juego del misterio del lenguaje del amor? Dibuja un círculo alrededor de la respuesta: Sí o No

TALLER NO. 7

AUTODISCIPLINA



OBJETIVO: regular su comportamiento y demostrar la fuerza de voluntad para tomar buenas decisiones y saber escoger **bien**.

CONTENIDO CIENTÍFICO

La autodisciplina es la capacidad para fijar una meta realista o formular un plan y saber cumplir. Es la capacidad para resistir la tentación de hacer cosas que lastimen a otras personas o a nosotros mismos. Requiere de saber cumplir con las promesas y los compromisos que hemos hecho. Es el fundamento de muchas otras cualidades del carácter firme.

Frecuentemente la autodisciplina requiere de persistencia y poder cumplir con compromisos a largo plazo demorando el placer o recompensa inmediata con el fin de alcanzar una satisfacción más duradera. También incluye saber manejar emociones como el coraje y la envidia, y desarrollar la capacidad para ser pacientes.

Por otro lado, si no pueden desarrollar la autodisciplina, esto los deja expuestos a comportamientos autodestructivos. Sin la capacidad para controlar o evaluar sus impulsos, los jóvenes pueden dejarse llevar por situaciones peligrosas.

ESTRATEGIA 1

COMUNICACIÓN EN CASCADA

OBJETIVOS

- Lograr que los estudiantes terminen cualquier tarea y obedezcan cualquier norma que se les haya dado.
- Ayudar a los estudiantes progresivamente para que se vayan haciendo cargo de su vida, tomen decisiones y aprendan de las consecuencias de las mismas.
- Observar cómo se altera la comunicación, al no poder controlar con autodisciplina
- Observar cómo se altera la comunicación, al no poder controlar con autodisciplina

PARTICIPANTES:

El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).

TIEMPO:

Aproximadamente 20 minutos.

MATERIAL:

Papel y bolígrafo.

LUGAR:

Esta técnica la podemos realizar tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

Sentado todo el grupo formando corro, el animador dice al oído del participante, situado a su derecha, un mensaje. Este mensaje tiene que llegar al participante situado a la izquierda del animador, es decir, donde acaba el corro formado.

El mensaje va a ir transmitiéndose de uno a otro individuo en el oído, hasta que llegue al objetivo, la persona que se había planteado para recibir el mensaje, es decir, la persona situada a la izquierda del animador.

EVALUACIÓN

1.- ¿Crees que una correcta comunicación es una vía adecuada de expresión?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

2.- ¿Cuáles son los recursos tecnológicos que más utilizas para comunicarte?

- a) Redes sociales
- b) Telefonía celular
- c) Internet
- d) Otros

3.- ¿Qué clase de formas de comunicación utilizas de manera común?

- a) Escrito
- b) Simbólico
- c) Oral

4.- ¿Qué sentimientos experimentaste al realizar la dinámica?

- a) Emoción
- b) Incertidumbre
- c) Expectativa

6.7 IMPACTOS

IMPACTO SOCIAL.

Con la aplicación de los talleres para mejorar las relaciones interpersonales de los adolescentes del Colegio Nacional “Atahualpa”, se determinó la influencia que tiene sobre la relación y cooperación entre grupos de aprendizaje, familia, estudiantes y comunidad.

PEDAGÓGICO

El presente proyecto tiene su trascendencia pedagógica con la finalidad de propiciar un enfoque interactivo, centrado en mejorar las relaciones interpersonales con la aplicación de los talleres, la utilización, función y aplicaciones permitirán entregar un conocimiento amplio de esta manera se dará realce a la comunicación entre adolescentes del Colegio “Atahualpa”

6.8 DIFUSIÓN

La propuesta se socializó mediante la ejecución de los talleres en los cuales tuvo una participación activa, y se invitó a una sesión de trabajo en donde las docentes podrán manifestar sus experiencias y además sugerirán alternativas de trabajo; la propuesta se ejecutará, se controlará y se evaluará para conocer si los objetivos se cumplieron o no ya que forman parte importante del mejoramiento de la calidad de la educación, la difusión se realizará entre los compañeros/as docentes del Colegio “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

1. <http://www.slideshare.net/gjea/teoria-cognoscitiva>
2. <http://webspaceship.edu/cgboer/rogersesp.html>
3. <http://www.exito-motivacion-y-superacionpersonal.com/relaciones.html>
4. <http://www.biografiasyvidas.com/monografia/freud/>
5. <http://www.tecvirtualcomitan.info/libros/lecturas/Anonimo%20-%20Relaciones%20interpersonales%20y%20autoestima.PDF>
6. http://www.down21.org/act_social/relaciones/main.htm
7. <http://juliana-echeverry.suite101.net/como-alcanzar-el-dominio-propio-a37153>
8. http://www.angelfire.com/band2/suciasteam0/RELACIONES_INTERPERSONALES.htm
9. <http://javierduenas.blogspot.com/2007/09/relaciones-interpersonales-en-la.html>
10. <http://www.cenaca.org/files/AdolescentesSexoyConectividad.pdf>
11. <http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Comunicacion-y-Las-Relaciones-Interpersonales/544981.html>
12. <http://www.proyectopv.org/2-verdad/factorriesgopro.htm>
13. http://www.tnrelaciones.com/cm/preguntas_y_respuestas/content/31/2448/es/la-amistad-en-el-adolescente.html
14. <http://www.proyectopv.org/2-verdad/alteraciones.htm>
15. <http://psicopedagogias.blogspot.com/2008/10/los-adolescentes-y-sus-formas-de.html>
16. http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/enfermeria/uv00002/docs_curso/adolescente/imagenes/comunicacion%20con%20los%20padres.pdf
17. <http://www.euroresidentes.com/adolescentes/comunicar-adolescentes.htm>
18. <http://voices.yahoo.com/consejos-para-mejorar-la-comunicacion-con-su-adolescente-574742.html>

19. <http://www.slideshare.net/paulina.campos1602/carl-rogers-1-presentation-596699>
20. http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow
21. http://es.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y O.V.
ENCUESTA PARA PROFESORES.

GÉNERO: M F

FECHA:

INSTRUCCIÓN: Estimado Profesor/a le solicitamos su colaboración, contestando las siguientes preguntas, realizando una marca en el casillero que corresponda a su elección.

1.- ¿Seleccione la alternativa que define el significado de relaciones interpersonales?

- a) Es la manera de relacionarse con los demás.
- b) Es una forma de comunicación entre dos o más personas.
- c) Es un diálogo para intercambiar ideas entre la gente.
- d) Es una comunicación empática entre personas.

2.- ¿Realiza juegos o dinámicas antes de impartir el conocimiento en clase?

- a) Si
- b) No
- c) A veces
- d) Nunca

3.- ¿Seleccione la alternativa que haga mención al enfoque Pedagógico Humanista?

- a) El ser humano construye su personalidad a través de condiciones y conocimientos durante su vida.
- b) Los seres humanos son capaces de tomar sus propias decisiones.
- c) Trata de desarrollar habilidades básicas para funcionar en un mundo complejo.
- d) El enfoque humanista considera a las personas como seres únicos e individuales.

4.- ¿Utiliza con frecuencia material didáctico con el fin de motivar a sus estudiantes?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Algunas veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

- 5.- ¿Percibe los diferentes cambios de conducta y comportamiento de sus estudiantes en clase?
- a) Si
 - b) No
 - c) Algunas veces
 - d) Nunca
- 6.- El desarrollo emocional de los estudiantes los hace a través de:
- a) Convivencias
 - b) Trabajos de grupo
 - c) Juegos o dinámicas grupales
 - d) Terapias
- 7.- ¿Mantiene buenas relaciones humanas con sus estudiantes?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Rara vez
- 8.- ¿Cuál de las siguientes técnicas utilizaría para fomentar la comunicación con sus estudiantes?
- a) Dinámicas grupales
 - b) Diálogo permanente en pares
 - c) Caminatas
 - d) Ejercicios sobre amistad
 - e) Programas sociales
 - f) Otros
- 9.- Considera que los adolescentes son:
- a) Sujetos con múltiples competencias
 - b) Sujetos con decisiones propias.
 - c) Sujetos con carácter definido.
 - d) Sujetos únicos e individuales.
 - e) Desconozco
- 10.- Seleccione la alternativa correcta que define como mantener una buena comunicación?
- a) Es un proceso complejo y dinámico por el cual el emisor envía un mensaje a un receptor con el fin de producir en el una determinada respuesta.
 - b) Todos vivimos en relación, nos comunicamos, de una forma u otra.
 - c) Es prácticamente imposible sobrevivir en un aislamiento total, sin relación alguna.
 - d) La Comunicación satisface las necesidades básicas del ser humano.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y O.V.
ENCUESTA PARA ESTUDIANTES.**

GÉNERO: M F
EDAD:

FECHA:

INSTRUCCIÓN: Estimado estudiante le solicitamos su colaboración, contestando las siguientes preguntas, realizando una marca en el casillero que corresponda a su elección.

1.- ¿Se considera usted una persona comunicativa y mantiene buenas relaciones con los demás?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Algunas veces
- d) Rara vez

2.- ¿En la sala de clase siempre trabaja solo/a?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Algunas veces
- d) Rara vez

3.- Cuando usted está con sus compañeros/as, es:

- a) Alegre
- b) Triste
- c) Conversa
- d) Permanece en silencio

4.- ¿Durante el recreo siempre está con sus amigos/as?

- a) Si
- b) No
- c) A veces
- d) Rara vez

5.- ¿Se lleva bien con sus compañeros/as dentro del aula?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces

- d) Rara vez
- e) Nunca
- 6.- ¿Le gusta participar en trabajos de grupo?
- a) Si
- b) No
- c) A veces
- d) Nunca
- 7.- ¿Tiene amigos/as de otros cursos?
- a) Bastantes
- b) Pocos
- c) Muy pocos
- d) No tengo amigos
- 8.- ¿Participa en juegos o deportes con sus compañeros/as?
- a) Si
- b) No
- c) A veces
- d) Nunca
- 9.- ¿Con quién se lleva más en su casa?
- a) Con el padre
- b) Con la madre
- c) Con la abuela
- d) Con los hermanos
- e) Con ninguno
- 10.- Las reuniones familiares son:
- a) Muy frecuentes
- b) Poco frecuentes
- c) Rara vez
- d) No hay reuniones

MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
La comunicación interpersonal es la dimensión a través de la cual nos realizamos como seres humanos. Si una persona no mantiene relaciones interpersonales amenazará su calidad de vida”.	Relaciones interpersonales	Autoestima Influencia social Valores e identidad.	Autonomía, disciplina, confianza, comportamiento, personalidad, adolescentes.
Comunicación es todo proceso de interacción social por medio de símbolos y sistema de mensajes. Incluye todo proceso en el cual la conducta de un ser humano actúa como estímulo de la conducta de otro ser humano.	Comunicación	Entorno social Introspección Inteligencia emocional	Procesos de interacción, conductas, integración, actitudes.
Es una etapa de crecimiento que marca el final de la niñez y el comienzo de la adultez, para algunos adolescentes es un periodo de incertidumbre, pero para otros es una etapa de amistades internas, de más independencia. Es una etapa de descubrimiento. El adolescente descubre su identidad y define su personalidad. Además es una etapa de inmadurez en busca de la madurez.	Adolescencia	Biológico Psicológico Social	Influencias, relaciones, enamoramiento, amistades, conflictos, grupos, personalidad.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1002993663		
APELLIDOS Y NOMBRES:	DÍAZ BENALCÁZAR GABRIELA ELIZABETH		
DIRECCIÓN:	Rafael Sánchez 9-114 y Tobías Mena		
EMAIL:	gabydb87@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062612048	TELÉFONO MÓVIL:	0980415885

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO "ATAHUALPA" PERIODO 2011-2012 EN LA CIUDAD DE IBARRA"
AUTOR (ES):	DÍAZ BENALCÁZAR GABRIELA ELIZABETH TREJO CAICEDO LUCÍA KATERINE
FECHA: AAAAMMDD	2013-03-13
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciadas en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa y OV.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Luis Braganza

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

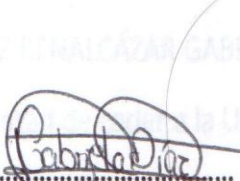
Yo, DÍAZ BENALCÁZAR GABRIELA ELIZABETH, con cédula de ciudadanía Nro. 100299366-3, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS


El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 6 días del mes de Marzo del 2013

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: DÍAZ BENALCÁZAR GABRIELA ELIZABETH
C.C.: 1002993663

ACEPTACIÓN:

(Firma) 
Nombre: Ing. Betty Chávez
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

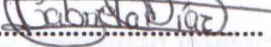
Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, DÍAZ BENALCÁZAR GABRIELA ELIZABETH con cédula de ciudadanía Nro.100299366-3, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: “LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO “ATAHUALPA” PERIODO 2011-2012 EN LA CIUDAD DE IBARRA”, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciadas en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa y OV., en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....
Nombre: **DÍAZ BENALCÁZAR GABRIELA ELIZABETH**
C.C.: **1002993663**

Ibarra, a los 13 días del mes de febrero del 2013



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

4. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	040151058-1		
APELLIDOS Y NOMBRES:	TREJO CAICEDO LUCIA KATERINE		
DIRECCIÓN:	IBARRA		
EMAIL:	katyslu_90@yahoo.es		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0985487103

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO “ATAHUALPA” PERIODO 2011-2012 EN LA CIUDAD DE IBARRA”
AUTOR (ES):	DÍAZ BENALCÁZAR GABRIELA ELIZABETH TREJO CAICEDO LUCÍA KATERINE
FECHA: AAAAMMDD	2013-03-13

SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciadas en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa y OV.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Luis Braganza

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, TREJO CAICEDO LUCÍA KATERINE, con cédula de ciudadanía Nro. 040151058-1, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 143.

6. CONSTANCIAS


El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 6 días del mes de Marzo del 2013

EL AUTOR:

(Firma) 
 Nombre: TREJO CAICEDO LUCÍA KATERINE
 C.C.: 040151058-1

ACEPTACIÓN:

(Firma) 
 Nombre: Ing. Betty Chávez
 Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, TREJO CAICEDO LUCÍA KATERINE, con cédula de identidad Nro. 040151058-1, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: "LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO "ATAHUALPA" PERIODO 2011-2012 EN LA CIUDAD DE IBARRA", que ha sido desarrollado para optar por el título de: que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciadas en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa y OV., en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....
Nombre: TREJO CAICEDO LUCÍA KATERINE
C.C.: 040151058-1

Ibarra, a los 13 días del mes de febrero del 2013