

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA
Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial
Del 3 de abril de 1981



**“PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO EN UN COLEGIO PRIVADO DEL PONIENTE DE
LA CIUDAD DE MÉXICO DURANTE EL CICLO ESCOLAR 2011-2012”**

ESTUDIO DE CASO

Que para obtener el grado de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

P R E S E N T A

MARIANA KARINA VÁZQUEZ FORTOUL

MÉXICO, D. F.

2013

Director: Doctora en Desarrollo Humano Dra Silvia A. Sánchez Ochoa

Lectores: Maestro en Desarrollo Humano Mtro Alberto Segrera Tapia y

Maestro en Desarrollo Humano Mtro Sergio Molano Romero

“Durante mucho tiempo me ha parecido que la etapa adolescente es uno de los temas más fascinantes. Esos años son la mejor década de la vida. Es un estado del cual surgen algunas de las malas, pero muchas más de las buenas cualidades de la vida y la mente”.

(Stanley Hall, 1904)

ÍNDICE

I. Análisis de los hechos y definición del problema.....	6
A. Introducción al tema.....	6
B. Problema.....	7
C. Objetivo del Estudio de Caso.....	8
D. Marco Contextual.....	9
a. La adolescencia.....	9
b. La pre-adolescencia.....	9
c. La educación en México.....	10
d. El colegio de ciencias y humanidades (C.C.H).....	10
e. La formación integral.....	11
f. La formación cívica y ética.....	12
g. El colegio al poniente de la Ciudad de México.....	13
E. Antecedentes.....	16
a. Estudios Previos.....	16
b. Experiencia personal.....	19
II. Marco Conceptual.....	21
A. El autoconocimiento y la adolescencia.....	21
B. El proyecto de vida.....	23
a. Definición.....	24
b. Proyecto de vida y adolescencia.....	24
C. La personalidad.....	25
a. Definición.....	25
b. Personalidad en la adolescencia.....	26
c. Características de la personalidad.....	27
d. Personalidad sana.....	27
e. Temperamento.....	28
f. Influencias de la personalidad.....	30
Herencia biológica.....	29
Medio físico.....	29
Cultura mexicana.....	30
g. Empatía.....	30
h. Liderazgo.....	31
D. Los adolescentes en la actualidad.....	33
a. Demografía y situación general.....	33
b. Los adolescentes y la educación.....	33
c. Los adolescentes y la salud.....	33
Cuidados del cuerpo.....	33
Alimentación.....	34
Ejercicio.....	36
Comparación con otros.....	36
Estrés.....	37

Publicidad y Mercadotecnia.....	39
Sentidos	40
d. Los adolescentes y el consumo de alcohol, drogas y tabaco.....	42
e. Los adolescentes y la escuela.....	43
E. Definición de adolescencia y pre-adolescencia.....	45
F. Historia de la adolescencia.....	46
G. Erick Erikson: La etapa de la adolescencia y de la pre-adolescencia.....	47
H. Cambios de la adolescencia.....	49
a. Cambios físicos.....	49
b. Cambios intelectuales o cognoscitivos.....	51
c. Cambios sociales.....	53
Familia.....	53
Amigos.....	55
d. Cambios emocionales.....	57
Límites.....	57
Sentimientos.....	58
Autocontrol	59
e. Cambios espirituales.....	60
III. Planteamiento de soluciones.....	62
A. Planteamiento de las soluciones.....	62
B. Justificación de la intervención.....	64
C. Programa propuesto.....	65
IV. Metodología.....	66
A. Descripción de la metodología utilizada.....	66
B. Procedimiento de recolección de los datos.....	67
C. Documentación del análisis del estudio de caso.....	69
D. Descripción de los instrumentos.....	70
a. Módulo 1: Proyecto de vida, Sentido de Vida y Espiritualidad.....	71
b. Módulo 2: Mi personalidad.....	72
c. Módulo 3: Cómo soy físicamente.....	75
d. Módulo 4: Cómo soy emocionalmente.....	76
e. Módulo 5: Cómo soy socialmente.....	78
f. Módulo 6: Cómo soy intelectualmente.....	79
E. Ética.....	80
V. Resultados y Discusión.....	80
A. Módulo 1: Proyecto de vida, Sentido de Vida y Espiritualidad.....	81
B. Módulo 2: Mi personalidad.....	86
C. Módulo 3: Cómo soy físicamente.....	93
D. Módulo 4: Cómo soy emocionalmente.....	100
E. Módulo 5: Cómo soy socialmente.....	108
F. Módulo 6: Cómo soy intelectualmente.....	113

VI. Discusión general.....	123
VII. Conclusiones y Recomendaciones del Estudio de Caso.....	133
VIII. Aprendizajes personales y profesionales.....	141
IX. Anexos: Temas.....	145
a. Límites.....	146
b. Motivación.....	147
c. Cuestionario de mis sentidos.....	148
d. Ventana de Yojari.....	149
e. Análisis F.O.D.A.....	151
X. Bibliografía.....	153

I. ANÁLISIS DE LOS HECHOS Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.

A. INTRODUCCIÓN AL TEMA

Los adolescentes que cursan el primer año de secundaria están en la fase inicial de la adolescencia, es decir la pubertad (o adolescencia temprana) que se inicia entre los 11 y los 13 años de edad en las niñas y entre los 12 y los 13 años en los niños y finaliza entre los 15 y los 17 años en ambos casos. Por ello, se les denomina a estos chicos "preadolescentes" (Sentandreu, 2012).

Gracias a las habilidades para el pensamiento abstracto y el aumento de capacidades cognitivas que se empezaron a desarrollar a finales de la infancia, los adolescentes (tempranos) se pueden plantear preguntas abstractas sobre el yo, como "*¿qué persona soy?*", "*¿qué características tengo y por qué?*" "*¿Por qué tengo estas características y no otras?*", "*¿Para qué soy bueno y para qué no?*", "*¿Cómo me perciben las otras personas?*". El concepto personal se vuelve más abstracto y complejo.

La comprensión personal y emocional también cambia ya que estos muchachos van cobrando mayor conciencia de ellos mismos y de los demás. Al finalizar esta etapa temprana, se consolida la personalidad y se tienen una mayor percepción de las capacidades y características propias (Arnett, 2008).

Para los púberes resulta confuso describirse y cuando lo hacen, lo hacen de manera contradictoria (por ejemplo, tímido y amante de la diversión). Estas oposiciones y contradicciones en su personalidad se explican por el hecho de que ellos reconocen que sus emociones, estados de ánimo y conducta pueden variar de un día a otro y de una situación a otra (Arnett, 2008; Bordignon, 2005).

Para Erikson, en la adolescencia, el joven busca construir su identidad y evitar la confusión de roles. La identidad del yo o "yoica" significa saber quién es y cómo se encaja a la sociedad. En esta etapa, se toma todo lo que se ha aprendido de la vida y de uno mismo para modelar una autoimagen y una identidad unificada y fuerte (Bordignon, 2005).

El presente estudio de caso plantea un Programa de Desarrollo Humano que pretende ser un apoyo y una guía en esta búsqueda de autoconocimiento y de conciencia personal en 15 adolescentes de 12 y 13 años pubertos que cursan el primer año de secundaria en un colegio privado al poniente de la ciudad de México inspirado en valores católicos. Esto permitirá un descubrimiento y una comprensión mayor de su persona en aspectos personales en las áreas física, emocional, espiritual, intelectual y social. Esto se logrará gracias a un nuevo Programa de Desarrollo Humano que se incorporará a la materia de desarrollo de dicho colegio. Me incorporé al colegio en Agosto del año pasado y, dadas las características antes mencionadas tomé la decisión de incluir aspectos relacionados con el autoconocimiento. De esta manera tengo la oportunidad de trabajar dichos aspectos y evaluar si serán de utilidad para el desarrollo personal de los adolescentes.

B. PROBLEMA.

El colegio buscando el desarrollo personal de sus alumnos, incorpora en su nuevo programa de desarrollo humano conceptos de auto conocimiento como la comprensión de sí mismo en varias áreas, el entendimiento de la importancia de los límites, entre otros en su asignatura de desarrollo humano en los 3 años de secundaria y en los tres de C.C.H.

La asignatura de Desarrollo Humano del colegio estaba dirigida y definida hacia los contenidos de religión y de espiritualidad desde hace algunos años. Al llegar al colegio hace un año, me pidieron que integrara contenidos de autoconocimiento a un nuevo Programa para propiciar que los adolescentes ampliaran su conciencia de sí mismos.

Es por ello que en este año se tuvieron que hacer algunos ajustes en el programa como disminuir el número de clases dedicadas a la religión. De igual manera, se tuvieron que incorporar contenidos de filosofía y dedicar la mitad del año escolar a un proyecto de vida que incluye temas de autoconocimiento y desarrollo fortaleciendo la formación integral del colegio.

La etapa de la adolescencia es una etapa en donde se define la propia personalidad y se afirman la independencia y la autoafirmación. Es por ello que ha sido una integración compleja y delicada.

El nuevo programa tiene como objetivo lograr que los adolescentes amplíen la visión de sí mismos y puedan descubrir aspectos personales. Al integrar contenidos de desarrollo humano en el nuevo plan, los adolescentes podrán tener un mayor crecimiento personal autónomo, estar más conscientes de sus fortalezas y potencialidades y sus obstáculos externos e internos y mejorar sus procesos de comunicación y de relación.

Así mismo, al auto-conocerse más, los púberes podrán desarrollar actitudes de empatía, de autonomía y de autorrealización. Se espera que puedan desarrollar actitudes de cambio positivo intra e interpersonal, tengan más conciencia de su auto concepto y así, podrán hacer un primer planteamiento de su sentido de vida.

El presente estudio de caso de apunta a la evaluación del programa en el primer año de secundaria con el propósito de integrar el autoconocimiento a la vida personal de estos alumnos.

La asignatura en cuestión es una materia interna del colegio, no es una materia de la SEP.

C. OBJETIVO DEL ESTUDIO DE CASO.

Integrar aspectos relacionados al autoconocimiento en el Programa de la materia "Desarrollo Humano" en un colegio del poniente de la ciudad de México para promoverla en los alumnos en diferentes áreas.

D. MARCO CONTEXTUAL.

La información que se presenta en este apartado se ampliará en el Marco Conceptual.

a. La adolescencia.

La adolescencia es una de las etapas de la vida más fascinantes y complejas: las personas jóvenes asumen nuevas responsabilidades y experimentan una nueva sensación de independencia. Los jóvenes buscan su identidad y aprenden a poner en práctica valores aprendidos en su infancia y desarrollan habilidades que les permiten convertirse en adultos responsables. El adolescente es aquel que está creciendo y que está pasando por un periodo de transición y de crisis. Deriva de "adolescencia" que significa crecer y desarrollarse hacia la madurez.

La adolescencia es un momento de duelo ya que la infancia deja de existir para pasar poco a poco a otra etapa, la adultez. Es un tiempo decisivo, un momento en que el adolescente empieza a tomar decisiones, a juzgar e incluso a criticar. Es el tiempo de diferenciar y diferenciarse, de construir y asumir una identidad (Arnett, 2008).

b. La pre-adolescencia.

La pre-adolescencia es el primer periodo de la adolescencia abarca entre los 11 y los 13 años y se caracteriza por el inicio de cambios fisiológicos, intelectuales, afectivos, familiares, sociales y espirituales. Los cambios fisiológicos inician cuando el pre-adolescente cursa sexto año de primaria para las niñas (alrededor de los 11 años) y al año siguiente para los niños. En la cuestión intelectual, ellos gozan de buena memoria y de imaginación. Por otra parte, están definiendo su mundo afectivo y espiritual por lo que están abiertos a todo. Así mismo, tienen mucha energía (Sentandreu, 2012).

En esta edad, los preadolescentes también buscan modelos a imitar tanto en casa como en la escuela y se vuelven más sociables con su grupo de pares, buscan pertenecer a un grupo de amigos.

Los chicos que cursan el primer año de secundaria no son propiamente adolescentes, puesto que apenas se encuentran en el inicio de aquella etapa. A este inicio se le denomina pre-adolescencia, y es cuando empiezan a manifestarse los primeros cambios tanto físicos como psicológicos.

Según Sentandreu (2012), esta etapa se caracteriza por una volubilidad y despreocupación por las responsabilidades y una gran intensidad de emociones y sentimientos, y desproporción entre el sentimiento y su expresión. Se agiliza el proceso de socialización gracias al desarrollo cognoscitivo, como el motivacional y afectivo. Hay una variedad de experiencias sociales, un conocimiento más real de la sociedad, una mayor conciencia de los demás y una conciencia de pertenencia a una clase social.

Las relaciones que mantiene el adolescente con sus compañeros contribuyen a moldear la personalidad ya que el joven busca personas afines a sus preferencias y forma de ver las cosas. En esta época aparecen rivalidades y luchas para obtener atención, poder, y ejercerlo sobre los demás. En general, los jóvenes adquieren el gusto por la música, el chat y la ropa. A los varones les gusta el juego (en especial el fútbol) y a las mujeres, platicar durante el receso y el gusto por arreglarse (Montero Hipólito, 2008).

c. La Educación en México.

Desde su creación, el 3 de octubre de 1921, la Secretaría de Educación Pública (S.E.P) ha organizado cursos, ha abierto escuelas, ha editado libros y ha fundado bibliotecas; éstas han sido medidas que fortalecieron un proyecto educativo nacionalista que combinó las tradiciones de la cultura universal (Secretaría de Educación Pública, 2012).

Según la Secretaría de Educación Pública (2012), los niveles de educación en México son: educación básica, media-superior y superior, que corresponden a los estudios de Preescolar, Primaria, Secundaria, Bachillerato, Licenciatura, Maestría y Doctorado.

Existen diplomados y otras modalidades de educación superior. La educación básica (es decir preescolar, primaria y secundaria) es obligatoria e impartida por el Estado (federación, estados, Distrito Federal y municipios) según los términos del artículo tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

La educación secundaria en México tiene una duración de tres años, el alumno ingresa el alumno a los 12 ó 13 años y termina a los 15 ó 16 años. Esta educación tiene como objetivo capacitar al alumno para proseguir estudios superiores o para incorporarse al mundo laboral. Terminando la educación secundaria el alumno ha desarrollado las suficientes habilidades, valores y actitudes para lograr un buen funcionamiento social y personal.

La educación media superior en México (bachillerato o preparatoria) es el período de estudio de entre dos y tres años en sistema escolarizado. Se desarrollan competencias académicas medias para poder ingresar a la educación superior. El ciclo escolar es por semestres en la mayoría de los centros de estudios.

d. El Colegio de Ciencias y Humanidades.

A partir de la década de los setentas, la explosión demográfica suscitada en la Ciudad de México y su Zona metropolitana y la demanda de ofertas educativas fue tan importante que se desarrolló un nuevo proyecto de educación. El proyecto del Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) fue aprobado por el Consejo Universitario de la UNAM el 26 de enero de 1971, durante el rectorado de Pablo González Casanova, quien lo consideró como una innovación en la enseñanza universitaria y nacional (Universidad Autónoma de México, 2012).

El CCH atiende a una población estudiantil de más de 56 mil alumnos, con una planta docente superior a 3 mil profesores. El actual Plan de Estudios de C.C.H. prevé un periodo de 6 semestres, con 6 materias dentro de los primeros cuatro semestres, donde se incluyen computación e idiomas (inglés o francés), y los últimos 2 semestres con 7 materias, los cuales preparan a los estudiantes para su formación profesional. Con este plan, se limitó el número de alumnos ya que se redujo el número de turnos, de 4 (dos en la mañana y dos en la tarde) a 2 turnos (uno matutino y uno vespertino).

De acuerdo a la Universidad Nacional Autónoma de México (2012), la misión institucional se funda en el modelo de acción educativa del Colegio de Ciencias y Humanidades que ha constituido un modelo de bachillerato de alcance académico indudable. Su concepción de educación, cultura, enfoques disciplinarios y pedagógicos han mantenido su vigencia y adquirido en los últimos años una gran aceptación. Al egresar, los estudiantes pueden ser actores de su propia formación, de la cultura de su medio y capaces de obtener y validar información, utilizando instrumentos clásicos y tecnológicos para resolver con ello problemas nuevos.

Los estudiantes son sujetos poseedores de conocimientos sistemáticos en las principales áreas del saber y tienen una conciencia creciente de cómo aprender. Son capaces de aplicar sus conocimientos y de solucionar problemas prácticos. Los estudiantes poseen actitudes éticas, son capaces de ejercer liderazgo con responsabilidad y honradez. Son, así mismo, capaces de incorporarse al trabajo con creatividad, respeto y solidaridad en la resolución de problemas sociales y ambientales. Es por ello que tienen las bases para cursar con éxito sus estudios superiores y ejercer una actitud permanente de formación autónoma.

Durante su creación, la filosofía del Plan de estudios del C.C.H. fue la de "aprender a aprender." El C.C.H es uno de los tres sistemas que ofrece la Universidad Nacional Autónoma de México en educación nivel media superior.

La filosofía del Colegio de Ciencias y Humanidades es el de llevar a cabo una formación científica-humanística en la que los alumnos puedan aprender a aprender (ser capaz de adquirir nuevos conocimientos por su propia cuenta), aprender a hacer (ser capaz de desarrollar habilidades que le permitirán poner en práctica los aprendizajes, los métodos y los procedimientos estudiados en el salón de clases) y aprender a ser (ser capaz de reconocer su propio sentido de vida basado en valores humanos, cívicos y éticos) (Universidad Autónoma de México, 2012).

e. La formación integral.

En los últimos años se ha visto una pérdida de valores, de conciencia humana y social que ha preocupado a los colegios y que ha fomentado la integración de la materia de formación integral en su plan de estudios. Estas materias enfatizan todo lo relacionado con valores, civismo, religión, desarrollo personal,

autoconocimiento. Para ello ha incorporado cursos y conferencias sobre dichos temas, lo que representa los esfuerzos de la educación del siglo veintiuno hacia la el desarrollo humano (Ruiz Lugo, 2012).

f. La formación cívica y ética.

La formación cívica y ética se concibe como un conjunto de experiencias organizadas y sistemáticas para que los estudiantes sean capaces de desarrollar herramientas para enfrentar los retos de una sociedad moderna, dinámica y compleja (Manteca Aguirre, 2006).

A partir de 1999, los programas de Formación Cívica y Ética modificaron sus contenidos introduciendo la reflexión ética para desarrollar las capacidades críticas de los alumnos con respecto a los principios de la humanidad. De esta manera, el individuo desarrolla la conciencia en su actuación libre y responsable participando en la sociedad.

Las asignaturas de Formación Cívica y Ética enfatizan la educación integral de los adolescentes para que actúen libre y responsablemente mediante la apropiación y el ejercicio de valores. Las materias de la Formación Cívica y ética fomentan que el alumno desarrolle su:

- Conocimiento y cuidado de sí mismo.
- Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad.
- Respeto y valoración de la diversidad.
- Sentido de pertenencia a la comunidad, a la nación y a la humanidad.
- Manejo y resolución de conflictos.
- Participación social y política.
- Apego a la legalidad y sentido de justicia.
- Comprensión y aprecio por la democracia.

Para Manteca Aguirre (2006) los propósitos generales de la materia en la educación básica son que el estudiante se:

- Reconozca como persona con dignidad y derechos, con capacidad para desarrollarse plenamente y participar en el mejoramiento de su sociedad.
- Asuma de manera libre y responsable, comprometido consigo mismo y con el mundo por medio del desarrollo de nociones, habilidades y actitudes para la vida.
- Los propósitos generales de esta materia en la educación secundaria son que el estudiante se:
- Conozca la importancia de los valores y los derechos humanos que han sido creados a lo largo de la historia como referencias para la comprensión del mundo social.
- Comprenda el significado de la dignidad humana y de la libertad en sus distintas expresiones y ámbitos.
- Desarrolle su capacidad para identificar medidas que fortalezcan su calidad de vida y el bienestar colectivo.

g. El colegio al poniente de la Ciudad de México.

La información que se presenta en este apartado se tomó de la página de internet de un colegio del poniente de la ciudad de México.

Historia.

El colegio del poniente de la ciudad de México se fundó en 1995 con sueños y metas que a través de los años se han visto cumplidos. En 1996, el colegio sólo contaba con los grados de preescolar y primaria. Poco a poco se contó con más alumnos y las demandas de los padres fueron tales que el colegio se incorporó a la educación secundaria en 1997 y al bachillerato en 2003.

El colegio se renueva constantemente a través de su modelo educativo para proporcionar una educación de alta calidad, capacitando a los docentes y mejorando las estrategias educativas, contribuir a la formación de las capacidades de tolerancia, respeto y aceptación de las diferencias para desarrollar seres humanos abiertos y empáticos.

Estructura.

El colegio ofrece los niveles de Preescolar, Primaria y Colegio de Ciencias y Humanidades (C.C.H). La secundaria y la preparatoria integran el Colegio de Ciencias y Humanidades.

El grado de Preescolar atiende a alumnos de entre 5 y 7 años proporcionando la formalización del lenguaje escrito y la adquisición de nuevas habilidades a partir de un aprendizaje lúdico. Las actividades diarias se realizan en inglés hasta el grado de Pre-First donde comienzan a desarrollar habilidades de lectura y escritura en español.

A partir de los 7 años, el sistema es bilingüe con clases alternadas en español e inglés. El aprendizaje está basado en la investigación y la construcción de conceptos desarrollando una conciencia crítica y reflexiva.

Al finalizar la educación primaria, los alumnos cuentan con las habilidades básicas de pensamiento que les permitirán adquirir nuevas habilidades y conocimientos en la educación secundaria. A través de aprendizajes trans-disciplinarios y de la construcción de proyectos de investigación, los alumnos tienen un conocimiento sólido sobre las ciencias y la tecnología. Las clases de las distintas asignaturas se dan tanto en español como en inglés y se formaliza el aprendizaje del francés como asignatura académica.

El bachillerato incorporado a la U.N.A.M. bajo la modalidad de Colegio de Ciencias y Humanidades promueve que los alumnos investiguen sobre temas de la realidad que los rodea haciendo uso de sus conocimientos y habilidades. Las clases de las distintas materias se proporcionan tanto en inglés como en español.

En el área de C.C.H hay 270 alumnos divididos en 15 grupos: 3 grupos de primer año de secundaria, 3 grupos de segundo año de secundaria, 3 grupos de tercer año de secundaria, 2 grupos de cuarto año de C.C.H, 2 grupos de quinto año de C.C.H y 2 grupos de sexto año de C.C.H. En cada grupo de secundaria hay aproximadamente 20 alumnos, así siendo un total 180 en secundaria. En cada grupo de bachillerato hay alrededor de 15 alumnos, siendo así 90 alumnos en C.C.H.

Esta disminución de alumnado en bachillerato se debe a que muchas universidades tienen preparatoria (la Universidad Iberoamericana, la Universidad Panamericana, el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey, ...) por lo que muchos estudiantes deciden salirse de su colegio para estudiar su preparatoria en éstas universidades de tal manera que de secundaria a preparatoria se hace un embudo y hay menos alumnos en éste último grado.

Misión.

La misión del colegio es proporcionar una educación personalizada, de calidad, flexible y humanista para formar individuos con sólidos valores morales, intelectuales, sociales y tecnológicos que los hagan capaces de enfrentarse a los retos que se les presenten en cualquier contexto, con una actitud positiva.

Visión.

La visión del colegio inspirado en un ideal educativo, conjunta valores éticos, morales, humanos y católicos estando siempre a la vanguardia de la tecnología educativa y ofreciendo una Formación Integral que dé respuesta a los retos de la sociedad actual.

Filosofía.

La filosofía del colegio es tener los altos valores de la Iglesia Católica, en especial "tener un corazón grande como el mundo".

Valores.

Los valores cívicos del colegio son: el desarrollo armónico de los alumnos, el fomento del amor a la Patria, la igualdad, la equidad, la solidaridad, la responsabilidad, el respeto, la justicia y la conciencia de solidaridad internacional. Además, se fomentan valores como: la individualidad, la identidad, la valoración de la propia dignidad, la tolerancia, la cooperación, la reciprocidad, la consideración y la responsabilidad.

Perfil del Graduado.

El graduado de este colegio tiene las siguientes características: Investigador, pensador, buen comunicador, audaz, informado, con principios humanitarios, de mentalidad abierta, equilibrado y reflexivo.

E. ANTECEDENTES.

a. Estudios previos.

Durante mi investigación consulté do trabajos similares desarrollados por otros autores. Lo anterior con el fin de conocer los resultados y las conclusiones a las que llegaron los autores de los estudios. El contenido de dichos estudios se presenta a continuación. Ello también me permitió observar cómo es el auto-concepto en adolescentes de Valencia. De igual manera, coadyuvó a mi conocimiento sobre las conductas relacionadas con la salud, conductas de riesgo y el estilo de vida (consumo de sustancias, hábitos alimenticios y actividad física) de estos chicos. Esto tiene como objetivo saber que existen estos trabajos de investigación en la eventualidad de que, en un futuro, yo decidiera realizar una investigación comparativa de autoconocimiento de los adolescentes entre países o entre culturas.

-Moreno, Yolanda: "Un estudio de la Influencia del Auto-concepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana" (Moreno Singuenza, 2004).

Este trabajo tiene como objetivo dar a conocer algunos aspectos del estilo de vida de los adolescentes de 11 a 15 años, de la Comunidad Valenciana. Es decir, a qué edad aparece el consumo de sustancias, qué cambios se producen con la edad en la alimentación y en la práctica de actividad física.

La adolescencia implica cambios físicos, cognitivos y sociales que la convierten en un periodo crítico para el desarrollo del individuo. Son, sobre todo, los cambios cognitivos y sociales los que determinan el desarrollo del auto-concepto y los que intervienen en la elección de conductas relacionadas con la salud.

En cuanto a las conductas relacionadas con la salud, se puede decir que la adolescencia es una etapa de experimentación con diferentes conductas, como puede ser el consumo de sustancias u otras conductas de riesgo que pueden afectar la integridad del adolescente. Pero estas conductas son parte integral de la vida del adolescente, dado que pueden desempeñar funciones de afrontamiento de demandas sociales, familiares, etc.

Normalmente, las conductas de riesgo para la salud no son percibidas como tal por los adolescentes, ya que fumar, abusar del alcohol y otros hábitos tienen consecuencias para la salud que, normalmente, sólo son visibles posteriormente.

La adolescencia puede ser vista como un periodo de lucha a fin de alcanzar la independencia y madurez, o como una separación del control adulto. Por tanto, las conductas pueden adoptarse como formas de expresar un estatus parecido al de los adultos.

De la misma forma, la adolescencia es un periodo clave en el desarrollo del auto-concepto. Los cambios físicos, cognitivos y sociales que tienen lugar en esta etapa amenazan la estabilidad del auto-concepto. Se amplía el número de contextos en los que se desenvuelve el adolescente, en los cuales tiene que desempeñar diversos roles y que le permiten recibir una información más diversa acerca de sí mismo.

Además, la adolescencia puede ser vista como un periodo en el que las relaciones con los pares son especialmente importantes. Así, los adolescentes pueden adoptar diversas conductas como una forma de transmitir una imagen social particular a una audiencia de iguales.

A los 11 años, el consumo de sustancias es prácticamente inexistente. A los 13 años se produce un ligero incremento, sobre todo en el consumo de alcohol, y a los 15 años el aumento de consumo de sustancias es muy destacado.

Respecto a los hábitos alimenticios, se observa que con la edad disminuye ligeramente el consumo de determinados alimentos saludables como son la fruta, el yogur y el pan integral. Se aprecia una ligera disminución con la edad en el consumo de bolsas de papas y un ligero aumento en el consumo de bebidas con gas.

Finalmente, respecto a la práctica de deporte, se observa una disminución en la frecuencia de la práctica de actividad física con la edad, pero no en la intensidad ni en la duración de las sesiones.

El estilo de vida de las chicas se caracteriza fundamentalmente por un notable aumento con la edad en el consumo de sustancias y una importante disminución en la práctica de actividad física y deporte. Los hábitos alimenticios de las chicas de 11 a 15 años se caracterizan por la estabilidad.

-Navarro, Marina. "Autoconocimiento y autoestima" (Navarro Suanes, 2009).

Este trabajo tiene como objetivo conocer sobre el concepto de autoconocimiento y el de autoestima. Estos son el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual una persona adquiere la noción de sí misma, de sus cualidades y características. El autoconocimiento es la base de la autoestima (concepción que se tiene de sí mismo). De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal.

La autoestima es el sentimiento valorativo de sí mismo, es el juicio que se hace de sí mismo, de la manera de ser, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran en la propia personalidad. Cuanto más positiva sea la valoración se tenga de sí mismo, más preparados se estará para afrontar los conflictos en el transcurso de la vida. Las personas con un buen concepto de sí mismas establecen relaciones más ricas, empáticas y responsables con los demás, son tolerantes consigo mismas y si es necesario, pueden cambiar aquellos aspectos de su personalidad que no les gusten o su forma de relacionarse con los demás.

En la formación de la autoestima, influyen dos aspectos. El primero es el autoconocimiento, que, junto con una autoestima positiva, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación, y contribuye a la salud física y psicológica. El segundo son las expectativas, es decir cómo a la persona le gustaría o desearía ser. El concepto de la propia nuestra valía personal se basa en la acumulación de sentimientos, pensamientos, experiencias y vivencias tenidas a lo largo de la vida.

El desarrollo de un currículo integral y personalizado implica enseñar a los jóvenes la capacidad de tomar decisiones significativas para su vida. Con una adecuada acción tutorial y orientadora se puede conseguir que los alumnos se conozcan y valoren más, sean capaces de tomar por sí mismos decisiones y que lleguen a alcanzar el desarrollo y madurez en cada etapa de su vida.

La autoestima influye en la toma de decisiones y es fundamental para el rendimiento académico. Si un adolescente piensa que no es competente, no se esforzará en hacer bien las cosas porque creerá que no es capaz.

Un adolescente con auto-concepto limitado de sí mismo suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da excesivo interés o poca importancia a la ropa. De igual manera, tendrá repentinos cambios de humor, se sentirá desconfiado, reprimirá sus sentimientos, será poco cooperador, poco responsable y culpará a los demás por lo sucedido.

Por el contrario, un adolescente con buen auto-concepto confía en sí mismo, no tiene temor a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no le tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones. Si un adolescente tiene una autoestima alta será cooperador, responsable, su rendimiento será mayor y facilitará el trabajo de formación. Tendrá una imagen positiva de sí misma, será creativo, tomará sus propias decisiones y tendrá relaciones sociables saludables.

La sociedad cumple una función muy importante para la formación de la autoestima del adolescente ya que la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidas a sus miembros y que contribuyen a formar la personalidad de cada uno de acuerdo a un modelo social. La propia imagen se construye desde fuera hacia dentro, desde lo que puedan circunstancialmente pensar quienes nos rodean, y no al contrario.

b. Experiencia personal.

En julio y agosto de 2011 mandé algunos currículos a diversas escuelas de la Ciudad de México. A finales del mes de julio me llamaron de un colegio situado al poniente de la ciudad de México para realizar una entrevista. La primera conversación fue con la psicóloga de C.C.H, con la cual platicamos de la vacante de Desarrollo Humano, de mi experiencia, me realizó los exámenes psicométricos y me mandó por correo electrónico unos exámenes psicométricos que contesté ese mismo día en la tarde. Al día siguiente volví al colegio para entrevistarme con la coordinadora de C.C.H, conversamos del nuevo programa que yo crearía, de mi experiencia y me pidió que fuera al día siguiente con una clase muestra.

Al día siguiente me presenté nuevamente en el colegio para realizar mi clase muestra y empezar junto a la coordinadora el nuevo esquema de la materia de Desarrollo Humano. Fui durante una semana para realizar el programa con ella. La primera semana de agosto fui a una capacitación para profesores en donde afinamos algunos detalles de la primera parte del programa relativa a religión y filosofía (agosto-diciembre) y en diciembre realicé la segunda parte (enero-julio) relativa a temas de autoconocimiento personal en las áreas física, emocional, social, intelectual y espiritual. Así mismo, se abordarían temas relacionados con la motivación, el sentido de vida, la personalidad y los límites en la adolescencia.

Al llegar a la entrevista con la Coordinadora, realicé mi clase de prueba y me pidió que fuera al día siguiente. Durante la tercera entrevista platicamos sobre lo que ella quería y lo que yo le podía ofrecer. Ella me comentó que quisiera complementar la asignatura de Desarrollo Humano con temas enfocados al desarrollo personal e integral de los alumnos. Le respondí que yo podría hacerlo.

A partir de ese día nos pusimos de acuerdo en cuanto al nuevo Programa de Desarrollo Humano. El colegio busca renovar dicho programa al incorporar temas de filosofía, espiritualidad y autoconocimiento sin dejar de lado los temas de religión y filosofía, que son de suma importancia para la escuela. De esta manera, le propuse un programa que integrará e incorporará los temas de desarrollo personal y el autoconocimiento.

Fue de esta manera que a partir de agosto de 2011 me incorporé al colegio creando un nuevo programa de Desarrollo Humano. Ese mes creé el Programa de los dos primeros bimestres y en enero de 2012 el Programa de los 3 últimos bimestres. Esto se ha llevado a cabo con la supervisión y apoyo de la coordinadora y haciendo los cambios necesarios sobre la marcha.

A principios de año, me reuní con uno de mis profesores quien fue quién me propuso hacer mi estudio de caso sobre el programa del colegio. Me comentó que sería buena idea aprovechar que mi trabajo se relacionaba directamente con el desarrollo humano y de esta manera, podría integrar mi trabajo con la maestría. Fue así que en ese mismo mes, comencé a elaborar mi Estudio de Caso

para titularme de la Maestría en Desarrollo Humano a partir del Programa mencionado anteriormente. Dicho estudio se enfoca a los tres últimos bimestres ya que es en estos que se abordan temas de autoconocimiento, lo cual es relevante en el desarrollo personal. Siempre tuve en mente que quería titularme antes de que acabara el año para celebrar mi cumpleaños número treinta con la titulación. Tenía tiempo, pero debía apresurarme y no bajar el ritmo.

Fui con mi directora para hablar sobre el contenido y la forma del estudio de caso, la calendarización de las entregas y afinar ciertos detalles.

Conforme avancé en el Programa del colegio también lo hacía en el estudio de caso, yendo a la biblioteca para realzar el marco teórico, investigando sobre el colegio y la asignatura y reportando los resultados. Todo ello siempre con el respaldo de mi directora. A partir de finales de junio tuve más tiempo para dedicarme al estudio y tener algunos avances.

Ese mismo mes, decidí quiénes serían mis lectores, les envíe un correo para saber si estaban disponibles para ser mis lectores y a la par, les envíe el documento que contenía lo que ya llevaba del estudio de caso. Casi inmediatamente, uno de ellos, me respondió que sí sería mi lector y pocas semanas después, pasando las vacaciones, nos reunimos para discutir ciertos detalles de fondo y de forma. Quedamos en reunirnos cada quince días para poder acabar en el tiempo establecido.

Casi al mismo tiempo, la otra lectora me comentó que por razones personales, no podía acompañarme en este proceso. Como buena obsesiva y organizada, le comenté a mi directora algunos días después lo sucedido, estaba muy preocupada ya que no había mucho tiempo y los meses cada día eran menos, se acercaba el límite establecido. Acordamos buscar otro lector y ese mismo día lo encontré. Le pedí que fuera mi lector y aceptó. Estaba más tranquila por una parte, sin embargo, también estaba apresurada ya que tenía escasos dos meses para acabar el estudio de caso. Fue entonces que metí un poco más el acelerador, me reuní con uno de mis lectores cada dos o tres semanas, estuve en contacto vía correo electrónico con mi directora, organicé las cuestiones administrativas que son un poco tediosas y le mandé a mi otro lector el estudio de caso prácticamente acabado para los últimos detalles. Era momento de ponerle el punto final a mi estudio ya que, por una parte, es algo que me propuse y, por otro, ya no iba a poderle dedicar mucho tiempo ya que en pocos días iniciaba el ciclo escolar.

Fue así que durante tres meses y medio realicé lo que para mí, es lo más pesado del estudio, la interpretación de resultados y las conclusiones. A mediados de octubre acabé el estudio y empecé a realizar los trámites de titulación. Ya puedo hacer mi celebración que tanto me ilusiona!!

II. MARCO CONCEPTUAL.

A. EI AUTOCONOCIMIENTO Y LA ADOLESCENCIA.

Cuando se inicia el autoconocimiento también comienza el proceso de transformación que lleva a adquirir más confianza y seguridad personal. Se trata de profundizar la propia persona y atender los propios estados internos.

De igual manera, el autoconocimiento ayuda a responderse cuestiones existenciales relacionados con *las preguntas* “¿quién soy?”, “de dónde vengo?”, “¿cómo es mi familia y mi historia personal?”, “¿cómo es mi estructura corporal?”, “¿a qué le tengo miedo?”, “¿cómo son mis sentimientos, emociones, necesidades y motivaciones?”, “¿a qué aspiro en la vida?”, “¿qué me gusta y qué no me gusta?”, “¿cómo me comporto ante los demás?”. En pocas palabras es dar respuesta a las grandes interrogantes personales (Martínez, 2010).

Para Martínez (2010) es importante ampliar y enriquecer nuestro autoconocimiento ya que nos permitirá desarrollar una mayor conciencia acerca de nosotros mismos y acerca de lo que enfrentamos en el mundo que nos rodea.

Comunicamos a otros y a nosotros mismos lo que nos decimos que somos y también lo que no somos: aceptamos con agrado aquello que somos y nos halaga, pero escondemos, incluso de nosotros mismos, lo que nos avergüenza, lo que nos hace sentir culpable y lo que nos desagrada. Empleamos una gran energía como vigilantes de nuestras acciones para que éstas encajen en lo que nos comunicamos a nosotros mismos y comunicamos a los demás que somos. No podemos negar que comunicamos desde lo que creemos que somos y tampoco podemos negar que en dicha comunicación se filtra lo que realmente somos (Martínez, 2010).

Verse a uno mismo entraña la dificultad de toparse con el auto-concepto. Necesitamos un espejo, el espejeo de otros y de ciertos acontecimientos que nos reflejen y nos confirmen que somos individuos en relación al mundo, es decir, experiencias externas que nos pongan en contacto con nuestra propia identidad para incorporarla a nuestra conciencia. Si me doy cuenta de la oportunidad que el espejeo me ofrece para desarrollar un mayor autoconocimiento podré transformar mis potencialidades en actos que me permitan un mayor desarrollo personal (Martínez, 2010).

La conciencia de sí mismo o el autoconocimiento es la unión de la conciencia del proceso de pensamiento el de las emociones. Es, así mismo, una atención progresiva a los propios estados interno y un proceso auto-reflexivo y de auto observación que integra las emociones y los pensamientos (Goleman, 2000).

El autoconocimiento es una herramienta que las personas tienen para poseer una conciencia de sí mismo. La persona se aparta de sí mismo y observa sus pensamientos y acciones ampliando su campo de visión (Covey, 2012).

La adolescencia es un período de suma importancia para el desarrollo psicológico y el conocimiento de sí mismo: es un proceso vital en que la actividad psicológica implica un trabajo de procesamiento que requiere un nuevo aprendizaje en relación a sí mismo. Se producen cambios muy significativos en los patrones de significado de sí mismo y del mundo; de allí la necesidad de que se establezca contacto con sus posibilidades reales. Una manera de favorecer el proceso de desarrollo personal es facilitar en los jóvenes el conocimiento de sus potencialidades y de sus limitaciones. Es por ello importante incrementar en cada uno de ellos su autoconocimiento y su auto aceptación, propiciando de este modo el conocimiento de sí mismo (Muñoz & Morales, 2008).

B. PROYECTO DE VIDA.

a. Definición.

La vida no se le da al hombre como algo que está definitivamente hecho sino como algo por hacer. Por ello cada ser humano tiene que encontrar su propia respuesta a la pregunta: "¿qué voy hacer con mi vida?". Esta pregunta le llevará a otra: "¿qué voy hacer en la vida?". La vida debe de ser una vida interesante y que valga la pena de ser vivida. Este objetivo conlleva una auto-exigencia permanente. El hombre está consciente que vive y que tiene una vida individual. Al ser libre tiene una tarea: hacer su vida mientras se hace a sí mismo. El hombre elige el tipo de vida que quiere seguir entre muchas vidas posibles y puede elegir el modo de realizarla (Castillo, 2000).

Al llevar un proyecto de vida personal, el hombre se topará con varios conflictos y deberá resolver problemas. A medida que el hombre progresa en la resolución de estas dificultades y a medida que se encuentra el camino adecuado, el hombre consigue una autorrealización personal. Esto significa realizarse a sí mismo día a día, mejorar, perfeccionarse, humanizarse y desarrollar al máximo sus facultades. Una persona se realiza cumpliendo su propio proyecto de su existencia. El cumplimiento del proyecto personal hace que el hombre consiga más fácilmente la forma de vida que ha elegido si desde el principio ha programado su vida en esta dirección. Por otro lado el hecho de tener una continuidad en el proyecto de vida indica que la persona es eficaz y eficiente.

De acuerdo a Castillo (2000), el hombre proyecta su vida por la necesidad de mejorarla. El proyecto de vida es una respuesta a las grandes interrogantes, problemas y retos que la vida va planteando. Su finalidad es ofrecer una posibilidad de mejorar el mundo o la realidad que se avecina. Por lo tanto el proyecto de vida es una propuesta de transformar el mundo de hoy y el de mañana.

Según el mismo autor, el proyecto parte de una interpretación personal de la vida, de un modo propio de ver el problema. Este proyecto supone una determinada forma de vida cuyo punto de referencia son los valores de cada persona y debe tener una coherencia interna, fidelidad y compromiso.

b. Proyecto de vida y adolescencia.

El hombre puede hacer planes y proyecciones para su vida en cualquier etapa de ella. Sin embargo hay una edad en la que es más interesante y cobra más sentido y tiene más trascendencia: la adolescencia. En esta etapa se programa no sólo esta edad sino también toda la vida futura. El joven tiene puesta la mirada en el futuro, lo importante para él es imaginarse en éste, proyectarse y prepararse activamente para construirlo. Lo más propio de la adolescencia es vivir su presente en función de su futuro. La juventud es esencialmente proyecto (Castillo, 2000).

De acuerdo al mismo autor, ser persona implica ser alguien, ser yo mismo y saber que soy yo mismo. La identidad personal conlleva tener conciencia de quién soy y permite reconocerse y ser reconocido como la clase de persona que soy. La identidad personal hace que la personalidad tenga una existencia continua: no dejo de ser yo mismo. El desarrollo de la personalidad en dicha etapa está estrechamente ligado con el desarrollo de la identidad personal. El adolescente tiene un "yo hacia adentro" favoreciendo la aparición de la capacidad de reflexión y del pensamiento sobre sí mismo.

Es en esta etapa que ya se puede realizar una pregunta clave: "¿quién soy yo?". Esta pregunta denota que la conciencia infantil, ligada a lo colectivo, ha sido sustituida por una conciencia más personal. El adolescente se encuentra con una nueva necesidad: saber quién es y saber en qué se diferencia de cada uno de sus amigos y compañeros. Ya no se siente identificado por lo que hace sino con lo que es. A medida que el adolescente va encontrando respuestas a la pregunta sobre su identidad personal ("¿quién soy?") siente la necesidad de hacerse otras preguntas: "¿qué es lo que hay dentro de mí?", "¿cómo soy y cómo no soy?" (Castillo, 2000).

Ser joven conlleva a pasar la necesidad de autoafirmación típica del adolescente a la necesidad de autorrealización personal, en función de los valores. El descubrimiento de los diferentes valores y formas de vida ayuda al adolescente a elaborar un proyecto de vida puesto que de esta manera tendrá la forma de vida que él desea.

De acuerdo a Castillo (2000), es fundamental que cada joven elabore su proyecto de vida con protagonismo personal. Sin embargo deben de tener una ayuda de parte de sus familiares, amigos, compañeros y maestros. El problema de muchos jóvenes de hoy es que no quieren o no saben ser protagonistas de su vida, prefieren dejar que la vida transcurra de cualquier modo y en cualquier dirección. La falta de protagonismo de estos jóvenes revela que no han sabido o querido escuchar sus propios valores y se han quedado en el conformismo y en la comodidad. La tarea principal de la educación es desarrollar en cada persona la capacidad de dirigir su propia vida y de empezar un proyecto de vida.

C. PERSONALIDAD.

a. Definición.

La expresión "personalidad" tiene varios significados. En ocasiones, hace referencia a lo que es característico de una persona o a uno de sus atributos más característicos. También hace referencia a las personas importantes que gozan de una considerable notoriedad. La personalidad proviene de persona que, a su vez, lleva a "persona". "Persona" proviene del latín *persona*, que posee múltiples significados (Pelechano & Servando, 2004).

Según estos autores, se pueden diferenciar dos tendencias de significaciones, que se refiere a dos maneras de entender dicho concepto: la primera se relaciona con la apariencia externa, y la segunda que se relaciona con la naturaleza de la persona. La primera representa lo exterior, la máscara que utilizaban los actores cuando salían al escenario y le servía para no ser reconocidos físicamente y para deformar la voz para que no se pudieran identificar. La segunda implicó lo esencial, lo interno de la persona.

La personalidad se refiere a un conjunto dinámico de características psicológicas de una persona. La personalidad es la manera en que una persona se describe a sí misma y es fundamental para el desarrollo de las habilidades interpersonales para la integración social. La personalidad se entiende como lo percibido por los demás, lo externo y, por el otro lado, lo interno, no observable, la conciencia individual.

La personalidad está determinada por los genes que proporcionan una gran variedad de predisposiciones. Sin embargo, el ambiente y las experiencias de la vida (padres, sociedad, amistades, cultura, etc.) y los estados de ánimo influyen la personalidad en una dirección u otra. Sin embargo, ésta influencia y variabilidad es un indicio de buena salud psicológica ya que indica la existencia de una personalidad flexible, capaz de adaptarse a distintas situaciones. En la personalidad también influyen los rasgos (agresividad, sumisión, sociabilidad, etc.), el conjunto de rasgos (extroversión e introversión), los deseos y las motivaciones de la persona (Muñoz González, Cepvi.com, Psicología, Medicina, Salud y Terapias alternativas, 2012).

La personalidad se refiere a la totalidad de características personales que interactúan dinámicamente entre sí para producir la estabilidad del desenvolvimiento individual y social formando una unidad coherente. Este conjunto de características persiste a lo largo del tiempo frente a distintas situaciones y contextos. El aspecto dinámico de la personalidad hace referencia a que todas las personas experimentan intercambios constantes con el medio ambiente que las rodea (Muñoz González, Cepvi.com, Psicología, Medicina, Salud y Terapias alternativas, 2012).

b. Personalidad en la adolescencia.

De acuerdo con Bernal Velázquez (2012), el adolescente pasa por una etapa de cambios que varían el carácter de su actividad y de la comunicación que establece con otras personas. En cuestión escolar, tienen más profesores que explican asignaturas diversas con un contenido cada vez más abstracto y complejo. En cuestión social, se amplía al establecer nuevas amistades, incorporarse a un mayor número de actividades extraescolares y a la realización de actividades productivas. En cuestión familiar, se producen cambios en la posición que ocupa el adolescente en la familia, al que se le asignan tareas y responsabilidades más complejas, que implican una participación más activa e independiente de la vida familiar. Todo esto requiere mayor independencia y autonomía por parte del adolescente.

La personalidad del adolescente se caracteriza por la necesidad de independencia y de autoafirmación, que se expresan en el deseo de ser tratados como adultos y de ocupar un lugar en el grupo de sus contemporáneos y de conquistar el reconocimiento y la aceptación de sus compañeros.

El desarrollo de la personalidad del adolescente está determinado por la comunicación con sus compañeros. En estas relaciones sociales se producen un desarrollo de las vivencias afectivas (sentimientos de amistad, colectivistas, morales y amorosas...). El adolescente se identifica con un grupo. En el grupo existen intereses, valores, puntos de vista comunes, que son propios de la edad, por lo que el adolescente se siente comprendido por su grupo, lo que no siempre ocurre en las relaciones de los adultos (Bernal Velázquez, 2012).

Así mismo, la personalidad del adolescente se caracteriza por una elevada sensibilidad que le hace muy susceptible y vulnerable a las opiniones y críticas de los demás, especialmente de sus pares. Posee una gran excitabilidad que provoca en ocasiones reacciones impulsivas. A lo largo de esta etapa va logrando un control mayor de las expresiones emocionales, lo que le permite una mejor interrelación con los que le rodean y especialmente con su grupo de amigos.

Según Bernal Velázquez (2012), el adolescente gusta de fanfarronear, presumir y exagerar lo que cuentan y trata de darse importancia y en ocasiones se muestra grosero y vanidoso. Son frecuentes los chismes, las noticias sensacionales para llamar la atención y las historias inventadas sobre sí mismos.

Esto es una expresión de la personalidad a veces insegura del adolescente: el saber que ya se dejó de ser niño, pero al mismo tiempo, el darse cuenta de que aún se carece de la experiencia, la capacidad y la madurez para enfrentar la vida adulta, generan un profundo sentimiento de inseguridad y debilidad emocional y conductual.

Otro aspecto de la personalidad del adolescente es el surgimiento de un nuevo nivel de autoconciencia. Este desarrollo está determinado en gran medida por la necesidad del adolescente de conocerse a sí mismo, ser independiente y lograr la aceptación del grupo de compañeros. La autoconciencia permite al adolescente

una mayor objetividad en sus juicios y en la valoración de sus propias cualidades y las de otras personas (Bernal Velázquez, 2012).

Sin embargo, se puede observar un pobre desarrollo de los aspectos funcionales de la personalidad que se manifiesta también en el análisis y valoración que el adolescente hace de las situaciones y de las demás personas. El adolescente es rígido y poco objetivo, analizando la situación desde su punto de vista y exagerando la importancia de aspectos específicos que no le permiten ver de manera general una situación. Así mismo, los fracasos le generan frustraciones fuertes y vivencias emocionales internas que influyen en su conducta (Bernal Velázquez, 2012).

c. Características de personalidad.

La búsqueda en internet me permitió obtener varias características de la personalidad, lo que a su vez, me facilitó la elaboración e integración de la lista que a continuación se presenta:

Criticón	Inicia disputas con los demás	Tenso	Flojo
Minucioso	Trabajador	Le cuesta perdonar	Expresivo
Depresivo	Cumplido	Entusiasta	Confiado
Original	Digno de confianza	Desorganizado	Discutidor
Creativo	Interesado	Callado	Malhumorado
Reservado	Lleno de energía	Imaginativo	Creído
Generoso	Controlado	Activo	Valiente
Reflexivo	Humor variable	Juguetero	Despreocupado
Cooperativo	Tímido	Nervioso	Presumido
Religioso	Perseverante	Artístico	Cauteloso
Mal educado	Considerado	Distraído	Cruel
Descuidado	Calmado	Preocupado	Alegre
Amigable	Generoso	Ingenuo	Seguro de sí mismo
Simpático	Modesto	Estricto	Falso
Agradable	Fiel	Sensible	Tímido
Coqueto	Amable	Egoísta	Intolerante
Orgullosa	Comprensivo	Terco	Sensible
Cuidadoso	Sociable	Ambicioso	Aburrido

d. Personalidad sana.

Según Muñoz González (2012), la persona psicológicamente sana tiene las siguientes características:

- Es flexible. Se trata de personas que saben reaccionar ante las situaciones y ante los demás de diversas formas. Es decir, poseen un repertorio amplio de conductas y utilizan una u otra para adaptarse a las exigencias de la vida, en vez de comportarse de un modo rígido e inflexible.

- Lleva una vida más variada, realizando diversas actividades, en vez de centrar su vida alrededor de un mismo tema.
- Es capaz de tolerar las situaciones de presión y enfrentarse a ellas y no se viene abajo ante las dificultades y contratiempos.
- Su forma de verse a sí misma, al mundo y a los demás se ajusta bastante a la realidad.
- Tiene alta autoestima.
- Tiene motivación propia.
- Tiene una conciencia directa de las percepciones y sentimientos
- Aceptan la responsabilidad de sus acciones,
- Trata a otros como personas.
- Se comunica de manera honesta y libre permite lograr el amor y el desarrollo.
- Tiene un empleo estable.
- Tiene una seguridad madura e independiente.
- Tiene una integración interior armoniosa.
- Aceptación de sus impulsos sexuales.
- Es libre y responsable.
- "Dejar ser" y "dejar pasar".
- "Está en el aquí y ahora".

e. Temperamento.

Las personas tienen distinto temperamento y este último es el cristal a través del cual se percibe el mundo. Conocer los temperamentos de las personas ayuda a abrir puertas del mundo interior y hace que se perciba de manera distinta las facetas de una misma realidad. El saber sobre temperamentos permite apreciar las diferencias básicas que existen entre las personas y entender porque se reacciona de manera distinta ante las mismas situaciones. De igual manera permite entender cuáles son nuestras habilidades y que aspectos se tienen que cuidar y desarrollar para que el propio temperamento no se vuelva extremo ni negativo (Barocio, 2002).

Según la misma autora, el temperamento es la característica afectiva e instintiva del individuo. El término proviene del latín *temperamentum*: "medida". Es la manera natural con que un ser humano interactúa con el entorno. Además, el término incluye habilidades sociales, estado de ánimo y está influido por el sistema endócrino y que se manifiesta en determinados rasgos físicos y psicológicos).

En Grecia 400 A.C. Hipócrates, el padre de la medicina hablaba de los cuatro temperamentos básicos y los relaciona con la medicina y con los cuatro elementos que forman la materia aire fuego tierra y agua. Existen cuatro tipos de temperamentos: El sanguíneo, el colérico el melancólico y el flemático todos tienen aspectos positivos y negativos que se tienen que cuidar.

Temperamento sanguíneo

La persona con este temperamento considera la vida una eterna fiesta: vive para el aquí y el ahora pues el ayer lo olvido y el mañana a un no llega. Disfruta la vida

al máximo y a todo le encuentra algo positivo. Es optimista y puede tener un aliento fresco a las situaciones más pesadas. Sin embargo también puede llegar a hacer un vividor que va de fiesta en fiesta cayendo en la frivolidad, irresponsabilidad y despilfarro. Es muy activo y su interés lo lleva a realizar muchas actividades. Sabe un poco de todo pero en el fondo no sabe mucho de nada. No logra mantenerse interesado lo suficiente para profundizar o reflexionar.

Distraída y en ocasiones nerviosa: no puede estar sentada y teme confrontarse consigo mismo ya que le teme a la soledad al silencio y al dolor. Es muy consciente de su imagen por lo que cuida mucho su apariencia y hace lo que sea para llamar la atención. Se relaciona con mucha facilidad y tienen gran resistencia a envejecer. Olvidadizo, extrovertido, sociable y platicadora.

De igual manera es bondadoso flexible y adaptable. Este tipo de persona disfruta su sentido de libertad y a veces puede huírle al compromiso: son coquetos y simpáticos lo que le hace muy atractivo y si no trabaja interiormente puede quedarse como el eterno adolescente. Rápida, equilibrada y con alta sensibilidad, manifiesta alta flexibilidad a los cambios de ambiente y tiene humor variable. Es una persona cálida, campante, vivaz y que disfruta de la vida siempre que se pueda. Es receptiva por naturaleza, y tiende a tomar decisiones basándose en los sentimientos más que en la reflexión. Es tan comunicativo que, es considerado un super-extrovertido. Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu que es amante de la diversión (Barocio, 2002).

Temperamento flemático

Según (Barocio, 2002) la persona flemática es una persona ecuánime que no pierde la cabeza cuando hay emergencias. Su vida es ordenada y rutinaria pero puede volverse muy aburrida pues no es adaptable ni flexible. Es bastante callado, conservador y no es vanidoso. Le gusta estar en "fachas" y huye de las situaciones conflictivas.

Es buen observador ecuánime en sus sentimientos, objetivo y sus juicios son sensatos y lógicos es solitario por naturaleza. Puede llegar a ser egoísta frío solitario y puede parecer indiferente y apático. Demoran en la toma de decisiones, 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. Son personas serias, impasibles y altamente racionales, calculadoras y analíticas (Barocio, 2002).

Temperamento melancólico

Para (Barocio, 2002), la persona con este tipo de temperamento es abnegada, perfeccionista, analítica y es muy sensible emocionalmente. Es propensa a ser introvertida, sin embargo, puede actuar de forma extrovertida. No se lanza a conocer gente, sino que deja que las personas vengan 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, posee un gran carácter que le ayuda a terminar lo que comienza. El melancólico es el más complejo de todos los temperamentos. Es de una naturaleza emocional muy sensible, predispuesto, a veces, a la depresión. Es el

que consigue más disfrute de las artes. Tiende a ser una persona pesimista (Barocio, 2002).

Temperamento colérico

Para la misma autora, la persona colérica se entrega en cuerpo y en alma a lo que cree y a lo que le interesa. Sus grandes cualidades son el entusiasmo, el carisma y la pasión. Sin embargo, esta entrega lo puede convertir en fanático, ciego ante otras realidades se cierra y persigue ciegamente sus convicciones. Es una persona cuyo humor se caracterizaba por una voluntad fuerte y sentimientos impulsivos, es rápido, muy activo, práctico en sus decisiones, autosuficiente y sobre todo independiente.

Se fija metas y objetivos. Es muy ambicioso. 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. Es dominante, manipulador, comprometido y leal. Es un gran visionario ya que su atención siempre está enfocada en el futuro, confrontativo, defiende las causas justas, mandón y exige rapidez y eficiencia. Su pensamiento es claro, práctico y rápido. No le teme a los conflictos y los confronta inmediatamente (Barocio, 2002).

Influencias de la personalidad.

Según (Perlyn, 2007) existen 3 factores que se consideran determinantes de la personalidad:

- La genética y la herencia biológica. Al nacer, el individuo posee un organismo físico y un sistema nervioso que le ayudan a alcanzar un desarrollo superior a los otros animales. Se hereda: el género, la apariencia física, las capacidades para hablar y razonar, la inteligencia, la raza y el temperamento. La naturaleza-crianza en la teoría de la personalidad ha sido un gran desacuerdo sobre el grado hasta el que influyen los factores genéticos en la personalidad.
- El ambiente físico: la temperatura, el clima, las montañas, los recursos naturales, el trabajo y la forma de vida.
- La cultura influye en la adquisición de valores sociales comunes y a producir cierto tipo de personalidad. Las ideas, los prejuicios, las tradiciones, hábitos de alimentación e higiene. Las personas que nacen en una cultura específica están expuestas a los valores de la familia, de la sociedad y a las normas de comportamiento aceptables. La cultura es la encargada de definir la manera en que se deben desempeñar los papeles en la sociedad, así como también ayuda a establecer patrones amplios de similitud del comportamiento entre las personas (Perlyn, 2007).

g. Empatía

Para Goleman (2000), la empatía se construye sobre la conciencia de unos mismo, cuanto más abierto se está a las propias emociones, más hábil se será para interpretar los sentimientos de los demás. La capacidad de saber lo que siente el otro se va reflejada en una amplia de situaciones de vida, desde lo familiar,

escolar, laboral, social, etc. Es discriminar entre los propios sentimientos y los de los demás. Siendo empático, se tiene una mejor comprensión del comportamiento del otro y de su manera de tomar decisiones. Es ponerse en el lugar del otro y responder sanamente a sus reacciones emocionales.

Los sentimientos de las personas pocas veces se expresada en palabras, con mayor frecuencia se manifiestan a través de otras señales. La clave para intuir y conocer los sentimientos del otro está en la capacidad o habilidad para interpretar los cales no verbales. El tono de voz, las expresiones faciales, los ademanes (Goleman, 2000).

La empatía exige calma y sensibilidad para que las señales sutiles de los sentimientos de la otra persona puedan ser percibidas y recibidas por el propio cerebro emocional. De igual manera, está relaciona con los juicios morales y los valores de la persona.

Según el mismo autor, la empatía se empieza a desarrollar durante los primeros años de vida. Desde pequeños, se debe reconocer y alimentar la inclinación natural de preocuparse por el otro. De esta manera, la empatía está relacionada con el respeto de todos los seres humanos. Tristemente, la violencia en la televisión y otros medios ha creado una actitud apática con respecto a ayudar los demás y a preocupare por el otro.

h. Liderazgo.

No existe una definición universal de liderazgo porque el tema es compleja y al estudiase de distintas maneras se emplean y usan definiciones diferentes. Para (Lussier & Achua, 2002) el liderazgo es el proceso en el cual influyen lo líderes sobre seguidores y, viceversa, para lograr los objetivos de una organización a través del cambio.

Un líder cuenta con la habilidad de influir sobre los demás sin el uso de la fuerza. Un seguidor es una persona que recibe la influencia del líder. Los líderes influyen en los seguidores y éstos en aquellos. El hecho de influir se entiende como el proceso en el que el líder comunica sus ideas, los seguidores las aceptan se sienten motivados para respaldarlas y efectuar el cambio. La influencia es la parte medular del liderazgo y tiene que ver con la relación que se establece entre líderes y seguidores. Los líderes nunca coaccionan ni presionan a sus seguidores. Los líderes se ganan la voluntad el entusiasmo de seguidores dispuestos a que influyan sobre ellos y enseñan habilidades de liderazgo a su personal.

Los líderes eficaces influyen en los seguidores para que no piensen en función de sus propios intereses si en los del grupo. El liderazgo se da cuenta lo seguidores tienen la motivación de realizar lo que es ético y benéfico para el grupo y para ellos mismo. Aprovecharse de los seguidores en beneficio personal no forma parte del liderazgo. Para ser un buen líder se debe estar abierto al cambio. Es bueno arriesgarse, probar cosas nuevas y ser flexibles y disfruta su trabajo dentro del grupo y coadyuva a que cada persona tenga éxito.

Un líder tiene 3 grandes tipos de funciones. La primera es la interpersonal: el líder representa a un grupo, desempeña actividades administrativas dentro del mismo e interactúa con personas fuera del grupo. La segunda función es la informativa: el líder obtiene información para analizar problemas dentro del grupo, la envía al grupo y rinde informes sobre la solución de dichos problemas. La tercera función es la de decisiones: innova e inicia mejores dentro del grupo, lleva a cabo acciones correctivas durante los conflictos y representa al grupo en decisiones importantes.

A continuación se enumeran los rasgos de personalidad de un líder efectivo y de un líder no efectivo de acuerdo a (Lussier & Achua, 2002):

El liderazgo efectivo:

- dominio: directivo, responsable, no muy autoritarios ni intimidatorios,
- orientado hacia sus seguidores y sensibilidad hacia los demás: respeto hacia la otra persona: respeta la libertad de sus seguidores, trabajar apoyado en la voluntad de sus seguidores, conocer y cuidar a sus seguidores, los motiva y los hace desarrollarse, motivador natural. Considerar a sus seguidores como individuos, entender su posición y tener empatía.
- flexibilidad: ajustarse a diferentes situaciones, mantenerse a la vanguardia y adaptarse al cambio.
- gran energía: empuje, entusiasta, tolerancia a la frustración y a la tensión, superan los obstáculos y las dificultades, tomar iniciativa.
- confianza en sí mismos: seguridad en sus decisiones, ideas y capacidades.
- trabajo en equipo: fijar metas, objetivos y políticas definidas que cada quien realiza responsablemente y bajo su propia iniciativa.
- estabilidad: controlar sus emociones, ser positivos, entender sus propios puntos fuertes y débiles.
- integridad: ser honesto, digno de confianza y ético.

El líder no efectivo:

- no respeto a la persona: hacerse obedecer por miedo o por compartir la corrupción: sus únicos motivadores. Rodearse de personas que sean fácilmente manipuladas, humillar a los seguidores, hacerse temer.
- estilo intimidatorio: ser insensible y brusco.
- frialdad: ser distante y arrogante, ser egocéntrico, ambiciosos en exceso y siempre concentrados en los trabajos siguientes.
- mala administración: tener problemas de desempeño, administrar en exceso, incapaz de delegar responsabilidades.

D. LOS ADOLESCENTES EN LA ACTUALIDAD.

a. Demografía y situación general.

En México existen 20.2 millones de personas entre 15 y 24 años de edad, las cuales representan alrededor de 1/5 de la población total mexicana (108.4 millones) (Consejo Nacional de Población, 2010).

b. Los adolescentes y la educación.

El Consejo Nacional de Población (2010) reporta que hoy en día prácticamente todos los jóvenes saben leer y escribir ya que el promedio de escolaridad es aproximadamente de diez años y 9 de cada 10 jóvenes alcanzan la educación secundaria o más y en su mayoría son mujeres.

c. Los adolescentes y la salud.

Los jóvenes tienen altas probabilidades de llegar a edades avanzadas y de hacerlo en mejores condiciones de salud. Hoy en día, existen tres causas principales de muerte entre los jóvenes: 1. Accidentes 2. Lesiones tumores malignos y 3. Enfermedades relacionadas con la maternidad y con las infecciones (entre ellas, el VIH/SIDA). Es por ello que es muy importante promover campañas preventivas para que los jóvenes conozcan las actividades de riesgo.

Según esta entidad, los dos problemas de salud más importantes entre los jóvenes son, por un lado, el sobrepeso y la obesidad, y, por el otro, el consumo de alcohol y tabaco. Tres de cada diez jóvenes tiene sobrepeso y dos de cada diez padece obesidad (Consejo Nacional de Población, 2010).

Cuidados del cuerpo.

El cuerpo adolescente está en permanente cambio: hormonas, deporte, dietas, cirugías, etc. Los adolescentes viven preocupados por su aspecto personal. Esta preocupación la padecen tanto mujeres como hombres, aunque estos últimos en general no lo demuestran. El adolescente va pasando por diferentes etapas en su desarrollo presentando diferentes preocupaciones a las que se tendrá que ir adaptando en cada momento (Berner, 2012).

En la pre-adolescencia, se dan dos grandes fenómenos: por un lado los cambios producidos por las hormonas sexuales (estrógenos, andrógenos y progesterona): aumento del tamaño de los genitales, mayor sudoración, crecimiento del vello, aumento de las mamas, etc. Por otro, el aumento del tamaño corporal con gran incremento de la altura, el tono muscular, y de la masa corporal. Estos cambios tienen un gran impacto en el joven pues la representación mental que él tiene de su propio cuerpo varía a un ritmo tan acelerado que a veces lo asusta.

A partir de lo mencionado por Berner (2012) es frecuente que el preadolescente hoy se vea muy lindo y al día siguiente muy feo. Suele ocurrir que algunas chicas les de vergüenza el desarrollo de sus mamas y para ocultarlas adopte posturas viciosas. Pueden no bañarse nunca o pasar largas horas bajo la ducha tratando de reconocerse e ir aceptando este cuerpo que está sufriendo una metamorfosis, al ir dejando de ser el de un niño pero que tampoco es de un adulto.

Es probable que el adolescente se queje de su cutis graso y lleno de granitos o en otros momentos en los que será necesario pedirle que se bañe ya que tiene mucha transpiración o que se cambie la ropa. El ubicarlo en la realidad y pedirle que se bañe o que se cambie lo ayuda a darse cuenta de que su cuerpo está cambiando. Estos cambios también se ven claramente reflejados en la torpeza de sus movimientos, sus piernas han crecido tanto que no sabe cómo manejarlas, se lleva todo por delante como si este cuerpo no le perteneciera.

Alimentación.

Durante la pre-adolescencia, el joven tiene que ver por su desarrollo y tiene que tener cuidados específicos en este camino de su crecimiento. Ellos se preocupan con mucha facilidad por su imagen corporal. Si come mucho o muy poco puede afectar su crecimiento. Crece en talla y peso y necesita mantener a su disposición una gran variedad de alimentos y refrigerios para que tenga los suficientes nutrientes en los alimentos que él consume. Los nutrientes son las calorías, las proteínas, la grasa, las vitaminas y los minerales. La cantidad de calorías y proteínas que el preadolescente necesita depende de su edad y peso (Alimentación Sana, 2012).

Los cambios por los que está atravesando el preadolescente pueden influir favorable o desfavorablemente en su conducta alimentaria. Es importante saber cómo afectan estos cambios al comportamiento alimentario de los adolescentes, ya que es frecuente que en esta etapa comiencen a presentarse desórdenes alimenticios, unas veces imbuidos por modas y corrientes sociales, otras por excesivas exigencias internas y externas, y a menudo por una mezcla de ambas.

De acuerdo a (Alimentación Sana, 2012), durante la adolescencia, dado que la mayor parte de los cambios que se producen son fisiológicos (maduración sexual, aumento del peso, aumento de la talla, etc.), los requerimientos nutricionales son muy elevados, por lo que es necesario un adecuado control de la alimentación.

Los preadolescentes deben conocer cómo y por qué deben alimentarse bien y los riesgos que corren cuando no se alimentan bien. Probablemente la adolescencia será la última oportunidad de aplicar normas dietéticas y consejos de cuidados de la salud antes de la instauración de hábitos de la edad adulta, que en muchos casos ya serán definitivos (Alimentación Sana, 2012).

Los preadolescentes viven frecuentemente muy ocupados en la escuela, el trabajo y las actividades deportivas. Pasan mucho tiempo fuera de casa por lo que es importante que sepan planificar sus comidas, tener buenos hábitos

alimenticios y tratar de comer refrigerios saludables. Los padres deben enseñar a sus hijos preadolescentes a tener buenos hábitos alimenticios y una alimentación equilibrada: frutas, verduras, carnes y lácteos. El exceso de dulces y postres también puede tener efecto en los problemas de la piel, como el acné (Alimentación Sana, 2012).

Es importante que los adultos le enseñen a aprender a comer en forma equilibrada y seleccionando los alimentos de acuerdo a la actividad de cada uno. Una alimentación correcta, debe incluir entre otras cosas, alimentos que aporten una cantidad considerable de vitaminas, para lo cual conviene incluir verduras y frutas dentro de la ración diaria. Esto se debe a que comúnmente los jóvenes suelen tener muchas preocupaciones respecto a su desarrollo forma de su atractivo, aprobación social, por sus propios compañeros y por el sexo opuesto. Es importante, entender que el adolescente en esta etapa, se está desarrollando y creciendo, por lo tanto su cuerpo requiere de un buen aporte proteico y energético para poder llevarlo a cabo (Alimentación Sana, 2012).

En las chicas, la preocupación es su peso, el mayor número de ellas desean pesar menos y relacionan el sobrepeso (a veces muy leve) con una gordura indeseable. A veces llegan a obsesionarse por tener cadera, cintura y piernas más pequeñas y busto más grande. Esto es a partir de modelos todos basados en figuras de moda de personajes televisivos que ellas idealizan. Por su parte los varones adolescentes, desean pesar más y relacionan el sobrepeso, con desarrollo muscular y "fuerza" (Alimentación Sana, 2012).

En general la buena salud, no es un tema que interese demasiado al adolescente. La mayoría de los chicos ansían poseer una mejor figura sin importarles demasiado los métodos utilizados para lograrlo, siempre que estos muestren resultados eficaces y rápidos. Una adolescencia sana depende de un cuerpo sano que se consigue con una buena práctica deportiva y un adecuado aporte alimentario.

A continuación se enumeran los errores alimentarios más habituales de los preadolescentes de acuerdo a (Alimentación Sana, 2012):

- Ausencia de desayuno (o desayunos insuficientes en algunos casos) por falta de apetito, como es frecuente escuchar, o por levantarse demasiado tarde y no disponer de tiempo suficiente para realizarlo adecuadamente.
- Almuerzos inadecuados por falta de tiempo o por no gastar dinero.
- Reemplazar las comidas principales por golosinas y dulces.
- Ayunar
- Falta de consumo de lácteos (leche y sus derivados). El consumo de lácteos es importante en la adolescencia ya que de su adecuada incorporación en esta época de la vida dependerá la fuerza ósea para el futuro.
- Hábitos alimentarios irregulares, es decir realización de pocas comidas con el grupo familiar. De este modo el joven carece de supervisión y orientación de un adulto en las comidas que elige.

Ejercicio.

El deporte cumple un rol importante en esta época de cambios y junto a una buena nutrición son elementos claves para un desarrollo armónico. Ayuda a estilizar el cuerpo sobre todo cuando hay cambios posturales por la columna y piernas en crecimiento. Favorece el metabolismo de las grasas evitando que se acumulen. Las mejores actividades para esta etapa son los que demandan una intervención grupal dando énfasis a lo lúdico (los juegos) ya que les permite estar más seguros, compartir y socializar las mismas dudas (Riie., 2012).

El ejercicio crea una base firme para una vida saludable. Los beneficios de la práctica del ejercicio son:

Desarrollo físico:

- Adquisición de forma física y de buenos hábitos (higiénicos y alimentarios)
- Habitación a la vida al aire libre
- Corrección de defectos físicos.
- Maduración psicológica:
Producción de satisfacción
Adquisición de autocontrol y autodisciplina
Asimilación de éxitos y frustraciones.

Desarrollo social:

- Contacto interpersonal
- Integración social
- Adaptación al juego en grupo
- Adquisición de valores personales.

Comparación con otros.

Es importante que los preadolescentes no se comparen con sus amigos o familiares, no todas las personas son iguales y el desarrollo de cada una tiene tiempos diferentes. Cuando se observa a alguna modelo en la televisión o un jugador de fútbol en una revista no se debe comparar con uno mismo. Se debe saber que la imagen es modificada para perfeccionarla (Berner, 2012).

Para el mismo autor, es importante decirle al preadolescente que si no está conforme con su cuerpo no debe tomar decisiones apresuradas, no comer o excederse a la hora de hacer ejercicio ya que esto lo afectará tanto física como mentalmente. La pre-adolescencia es un buen momento para que los jóvenes se conozcan a sí mismos, deben conocer más su cuerpo, respetarlo, quererlo y cuidarlo.

Estrés.

Actualmente, parece que las innovaciones y el progreso científico y tecnológico hacen que el hombre viva más estresado. Las turbulencias sociales, políticas, económicas y religiosas han venido a revolver el orden. El hombre vive más acelerado en sus acciones y procesos, se tensa y se preocupa cada vez más: el estrés se ha convertido en un problema común e involucra a toda la humanidad (Galán & Camacho, 2012).

La persona actual vive en un mundo de constante cambio en muchas áreas generando una incertidumbre permanente: los sistemas políticos están en crisis de supervivencia, hay cada vez más pobreza e inseguridad, existe una revolución social que origina cambios en la organización social, familiar y personal (Galán & Camacho, 2012).

Según los mismos autores, las formas de progreso actuales piden estar al día y manejar actualizaciones constantes que son imposibles para muchas personas. Los altos costos del entrenamiento, los ritmos de la aceleración de procesos, el grado de exigencia de claridad cada vez más estricto y el deseo de mayor productividad sacrifican a la persona y hacen que ésta se estrese más. Cada persona posee un nivel de tolerancia a la tensión. Si este se incrementa, puede sufrirse estrés, se enfermará y entrará en conflicto tanto en sí mismo como en su entorno.

Las personas se encuentran expuestas a las presiones internas y externas, las cuales le ocasionan un alto grado de tensión constante. Parece que la persona no piensa en ella misma, sólo ve como objetivos a la ciencia, el dinero la tecnología, el progreso, el poder y el dinero. Sin embargo, en su afán de hacer y parecer, se ha olvidado que la verdadera búsqueda está dentro de sí y que sólo ahí encontrará la paz interna que tanto anhela. La experiencia del estrés depende de las características de cada persona. Los estresores crean respuestas diferentes en cada persona. Algunos lo afrontan directamente y otros no lo puedan manejar. En cada persona existe una forma diferente de reacción ante el estrés y por ello sus efectos sobre su ánimo y organización serán distintos. Habrá personas que las presiones no les dañan y otros que sentirán de inmediato los estragos en su cuerpo y estados de ánimo.

La palabra estrés viene del latín *stringere*, que significa oprimir, apretar. La definición de estrés hace referencia a la relación entre el individuo y el entorno, que tiene en cuenta las características de la persona por un lado y la naturaleza del medio por el otro. Es una alteración física o mental en un individuo por exigir a su cuerpo un rendimiento superior al normal; si bien forma parte esencial de la supervivencia, estar sometido frecuentemente a éste puede causar repercusiones en la salud (dolor de cabeza y de espalda, erupciones de la piel, insomnio, etc.) y emocional (Galán & Camacho, 2012).

El estrés psicológico es el resultado de una relación entre el sujeto y su entorno que es evaluado por éste como amenazante y poner en peligro su bienestar. El estrés se produce por un factor psíquico de una gran tensión y preocupación de elementos externos que no se puedan controlar.

Para (Galán & Camacho, 2012) todo cambio, fuera o dentro de la persona, conlleva una serie de estados alterados de tipo emocional que crean tensiones y éstas a su vez suscitan estrés. Generalmente, toda persona hace y sufre cambios constantemente, por lo cual se encuentra expuesta de manera permanente al estrés. Lo que hará más o menos intenso el estrés, son las características que el cambio representa para la persona y la manera de afrontar el fenómeno por parte de cada persona. Esto suscita una forma totalmente personal de estrés, en cada persona y una manera única de abordarlo y afrontarlo.

Cuando un adolescente está sometido a estrés constante puede presentar crisis de asma, úlceras e hipertensión; también trastornos de ansiedad y depresión, mismos que interfieren en su rendimiento escolar y en su estado de bienestar. Si el adolescente no recibe ayuda profesional puede afectarse su autoestima, así como su capacidad para resolver problemas, ya que se está protegiendo de un suceso o acontecimiento que le causa mucha presión y de momento pierde control de la situación (D'Arcy, 2010).

Para D'Arcy (2010) los cambios físicos se suman a las tensiones psíquicas y emocionales, lo que hace a esta etapa aún más complicada y más difícil la transición a la edad adulta. Cada vez más, los preadolescentes están sometidos a situaciones que les producen tensión y que necesitan aprender a controlar.

Las exposiciones en clase y elaboración de trabajos finales hacen que aumente el estrés en los jóvenes; independientemente de cuál sea el suceso estresor. Se recomienda a los adolescentes que den su mejor esfuerzo por controlar, reducir o tolerar las amenazas y desafíos que conducen al mismo. También buscar apoyo en familiares, amigos y profesionales en la salud (médicos y psicólogos).

A continuación se enumeran algunos motivos de estrés en los preadolescentes de acuerdo a D'Arcy (2010):

- Escolares y sociales: Exigencias y fracasos académicos, Problemas con compañeros del instituto o acoso escolar, exigencias escolares, realizar varias actividades extraescolares.
- Familiares: Problemas con la familia, peleas entre padres, hermanos, separación, abusos, muerte de un familiar o de una mascota, vivir en una zona peligrosa y conflictiva, mudanzas.
- Psicológicos: Pensamientos negativos sobre ellos mismos.
- Físicos: Cambios en su cuerpo.

Según D'Arcy (2010), se puede reconocer el estrés en los preadolescentes a partir de dos tipos de síntomas. El primero es físico: Agotamiento y cansancio crónico con sensación de malestar, insomnio, dificultades para respirar. El segundo síntoma es de carácter psicológico: Excesiva auto-crítica, sensación de persecución, cinismo, irritabilidad y negatividad, brotes de furia por motivos aparentemente triviales, enfado cuanto se le exige algo, sensación de ser inútil y suspicacia.

A continuación se enumeran recomendaciones para combatir el estrés según (D'Arcy, 2010):

- Físicas y alimenticias: Comer a las horas y haz algún deporte, evitar la cafeína, bebidas de cola, alcohol y tabaco ya que pueden acelerar el organismo, practicar algún deporte,
- Psicológicas: Identificar la causa del estrés, aprender a relajarse con alguna técnica de respiración, entrenarse en aprender a saber decir que no y a poner límites, organizarse en cuestiones escolares y laborales, cambiar los pensamientos negativos por positivos, apoyarse en familiares, amigos y psicólogos. intentar sentirse satisfecho con hacer las cosas suficientemente bien en vez de esperar la perfección en ti y en los demás e interrumpir las situaciones estresantes con pequeños descansos como oír música, hablar con un amigo, dibujar, escribir o jugar.

Es importante aprender a afrontar el estrés es decir resolver los problemas que crean el estrés es la única forma de solucionar las cosas y buscar la manera de transformar los posibles desastres en oportunidades. De igual manera, aprender en soledad es recomendable para combatir el estrés ya que dándose cuenta de la soledad y de la carencia de estímulos, hace que la persona restablezca la capacidad de pensar claramente, ser creativo y conservar la tranquilidad (Galán & Camacho, 2012).

Para los mismos autores, aprender a relajarse es fundamental ante el estrés para mantener la serenidad, paz y relajamiento físico y mental y contribuye a la armonía de las funciones orgánicas y mentales. Aprender a nutrirse sanamente también ayuda a combatir el estrés puesto que fortalece física y anímicamente proporcionando la energía necesaria para afrontarlo.

Publicidad y Mercadotecnia.

Una de las mayores preocupaciones que existen en la relación entre la publicidad y los adolescentes son los modelos de referencia que se utilizan para mostrar los anuncios, en los productos que se quieren vender. La publicidad genera motivación, lo cual se transforma en la principal acción, siendo una fuerza interna la cual estimula a una respuesta de comportamiento. Es por esta razón, que un consumidor adolescente no compra productos por su valor utilitario, sino que compra satisfacciones a sus motivaciones (Dirié & Molfese, 2009).

La gran mayoría de publicidades muestra que para tener éxito, ser alguien deseado, reconocido se tiene que ser casi perfecto estéticamente. Esto se ve con

total naturalidad en esta sociedad ya que son modelos las que generalmente realizan publicidades productos o marcas famosas.

Según Dirié & Molfese (2009) existe una necesidad en las mujeres de ser como las modelos que aparecen en los anuncios lo que conlleva a una obsesión que puede llevar a trastornos de alimentación. Los productos "light" (o bajo en calorías o bajos en grasas) aparecen cada vez más en el mercado y pueden llegar a manipular y dominar a las mujeres para que consuman sólo este tipo de productos. Los anuncios de los productos "light" muestran mujeres esbeltas y bonitas donde se denota que si las mujeres consumen estos productos serán como ellas.

A partir de lo comentado por Dirié & Molfese (2009) los adolescentes de hoy tienen la necesidad de poder adquirir todo lo que la publicidad les muestra. En esta sociedad materialista y consumista, cada vez desde más pequeños, se les inculca que deben tener tal o cual objeto para poder pertenecer a un grupo social. El adolescente se siente inseguro y quiere pertenecer a un grupo social que los mercadólogos se aprovechan de esta situación para convencerlos de comprar sus productos.

La publicidad es parte de la cultura adolescente y muchas veces a los chicos les genera mucha angustia y problemas en su vida personal el no poder tener lo que sus amigos disfrutan, se sienten discriminados o se sienten que no pueden vivir sin su I-Pod, I-Pad, su celular, su Laptop, ropa de marca, etc. (Dirié & Molfese, 2009).

Sentidos.

Los sentidos son las diferentes partes del cuerpo que se utilizan para principalmente trabajar en buena sincronización del cuerpo humano y que permiten percibir lo que está a nuestro alrededor. Los sentidos son el mecanismo fisiológico de la percepción. El estudio y clasificación de los sentidos se lleva cabo por muchas ciencias, sobre todo las neurociencias, la psicología cognitiva y la filosofía de la percepción (Matlin & Foley, 1996).

-El tacto incluye la sensación producida por la deformación de la piel, esto es, la piel resulta ligeramente distorsionada al tocar o ser tocada por un objeto. Las sensaciones de la presión sobre la piel son importantes en diferentes áreas. El sentido del tacto surge de la estimulación de diferentes tipos de receptores en la piel.

-Sentido de la vista o de la visión: El ojo humano es un órgano asombroso y que tiene tamaño de una aceituna grande y realiza tareas impresionantes. Puede manejar información de objetos a color y en blanco y negro, cercanos o alejados, y puede trabajar cuando se reduce la intensidad de la luz o cuando es deslumbrante. El sistema visual humano no puede detectar longitudes de onda tan largas como la de los rayos infrarrojos ni las longitudes de onda corta como los rayos ultravioleta. El propósito del sistema visual es transformar la energía electromagnética del estímulo visual a energía nerviosa. La transducción es el

proceso de conversión de una forma de energía en otra y por lo tanto, los órganos de los sentidos sirven como transductores. La visión es la acción de ver y se considera como uno de los sentidos más importantes.

-Sentido del gusto o de sabor: Debido a que los humanos son omnívoros, es decir que comen casi todo, el número de alimentos y sabores a los cuales son expuestos son impresionantes. Los sabores de la amplia variedad de alimentos que consumen los humanos son parcialmente determinados por el olfato y por el gusto. Las personas frecuentemente usan el término "gusto" de manera inapropiada para describir el sabor de un alimento. Sin embargo estrictamente hablando, el gusto se refiere solo a las percepciones que resultan del contacto de sustancias con los receptores especiales en la boca. Es uno de los dos sentidos químicos del cuerpo. Los cuatro receptores bien conocidos detectaron el dulce, el salado, el amargo, y el ácido. El sentido del gusto se encuentra en la lengua, órgano musculoso ubicado dentro de la boca o cavidad oral. La sensación que un alimento produce en el sentido del gusto se llama sabor. Detectar esos sabores es la función de las papilas gustativas en la boca; su importancia depende de los deseos de la persona y de sus necesidades nutritivas.

-Sentido del oído o de la audición: el más misterioso de los sentido y se refiere a la capacidad de percibir la vibraciones del medio que oscilen entre 20 y 20 000 Hz. El sonido se puede también detectar como vibraciones conducidas a través del cuerpo por el tacto. El oído conforma los órganos de equilibrio y audición. Es un órgano que se encuentra muy desarrollado pero en el caso del ser humano esta evolución no está tan desarrollada. El oído se divide en tres partes, oído externo, oído medio y oído interno. Los estímulos auditivos son causados por el desplazamiento de un medio elástico. La experiencia auditiva proviene del desplazamiento de moléculas de aire. Algo vibra, y ocasiona que las moléculas de aire cambien su posición y choquen unas con otras produciendo ondas sonoras. La audición es el segundo sentido más importante después de la visión. La audición humana es importante para la comunicación interpersonal puesto que es el núcleo de las interacciones sociales, de la transmisión del conocimiento y la fuente principal de entretenimiento. Los cambios sucesivos de la presión de aire que entra en el oído reciben el nombre de sonidos.

-Sentido del olfato o del olor: el encargado de detectar y procesar los olores. Es un quimiorreceptor en el que actúan como estimulante las partículas aromáticas u odoríferas desprendidas de los cuerpos volátiles, que ingresan por el epitelio olfatorio ubicado en la nariz, y son procesadas por el sistema olfativo. La nariz humana distingue entre más de 10.000 aromas diferentes y está estrechamente relacionado con las emociones: la psicología debería poner más énfasis en la emoción que se relaciona con este sentido. El sentido del olfato y el del gusto se agrupan frecuentemente bajo el nombre, de sentidos químicos puesto que las células receptoras para el olfato y el gusto son sensibles a la estimulación química.

d. Los adolescentes y el consumo de alcohol, drogas y tabaco

Los jóvenes pasan por una etapa vulnerable y es en ella en donde puede dar inicio el consumo de drogas. Existen diversos factores de índole personal, social, familiar y educativa que pueden incidir en un posible consumo de drogas en esta etapa, entre ellos están (Consejo Nacional de Población, 2010):

-Factores personales: falta de conocimiento o información errónea sobre la naturaleza de las drogas y sus repercusiones negativas a largo plazo; y actitud favorable al uso de sustancias.

-Factores sociales: Disponibilidad y accesibilidad a las sustancias; aprobación social de las drogas legales; asociación de las drogas con el tiempo libre u ocio; publicidad.

-Factores familiares y educativos inadecuado estilo educativo (ambigüedad en las normas familiares, rigidez, excesiva protección...); falta de comunicación; consumo familiar de sustancias; influencia del grupo de amistad; importancia de la pandilla.

Desde muy temprana edad, los preadolescentes están expuestos a las drogas y en particular a las drogas ilegales, tanto como a las de uso legalizado (tabaco, alcohol y medicamentos auto-administrados).

El uso de drogas afecta tanto a mujeres como a varones y la edad de inicio es variable dentro de la adolescencia. El consumo de drogas es un comportamiento que se puede prevenir. Sin embargo, los efectos prolongados de las drogas en el cerebro pueden llevar a la adicción, una enfermedad crónica y recurrente del cerebro. Para cualquier adicto a las drogas, la necesidad compulsiva de consumirlas puede ser irresistible (Berner, 2012).

De acuerdo a Berner (2012), los jóvenes que experimentan o usan drogas pueden mostrar alteraciones en:

- El desempeño escolar: obteniendo malas calificaciones, faltando a clases, o desarrollando mal comportamiento.
- El interés en actividades: perdiendo interés en sus pasatiempos habituales, deportes o actividades favoritas.
- Las rutinas cotidianas: comiendo demasiado o dejando de comer; cambiando sus patrones habituales de sueño.
- La selección de amigos: cambiando de amigos, o juntándose con gente que se sabe que utilizan drogas.
- Su personalidad: cambios de humor, nerviosismo, conductas agresivas no esperadas.
- Dificultad de encontrar trabajo después de haberse graduado.

e. Los adolescentes y la escuela.

Para los preadolescentes, la escuela es el lugar al que se va a estudiar, aprender y platicar con los amigos y amigas. Por lo general, no toman tan en serio la educación y aún no saben cuál es la verdadera importancia de ser educado. Por otra parte, la influencia del medio social, económico y cultural, afecta en buena medida al adolescente en su proceso educativo. Por lo general, los colegios piden cuotas para pagar la colegiatura, los gastos de mantenimiento, inscripción e incluso gastos de transporte. En ocasiones, se pueden suscitar problemas por las diferencias económicas entre los alumnos como: discriminación, mala alimentación, falta de material, etc (De la Garza, 2006).

La participación de los padres en el colegio influye también y se efectúa mediante consejos de participación social, asociaciones de padres de familia, vocales o juntas de padres de familia, entre otros. Sin embargo el interés en los asuntos de la escuela por parte de los padres es poco, de hecho solo envían a sus hijos a la escuela y no les importa la calidad de la educación y el estado de la infraestructura usada para enseñar. En ocasiones, suelen culpar al profesor de las malas notas de sus hijos o a las exigencias del instituto. La escuela tiene el deber de informar a los padres sobre el desempeño de su hijo y a la vez los padres tienen la obligación de apoyarlo, no solo en lo económico sino también en lo emocional y académico (De la Garza, 2006).

El fenómeno que tiene lugar cuando los estudiantes pasan del nivel escolar primaria al de secundaria es un problema de investigación desde hace varios años. Los estudiantes viven esta experiencia de forma un tanto desagradable y problemática. Es una fase de transición, un momento crucial para el porvenir de los estudiantes y una metamorfosis pasando a ser todo diferente con respecto a la educación primaria (Gimeno, 1997).

En la vida del preadolescente, ingresar a la escuela secundaria es sinónimo de progreso tanto personal como social ya que vive un proceso de maduración, emancipación y adquisición de una mayor plenitud. Esta transición tiene distintos significados para los alumnos: para algunos preadolescentes esta transición puede ser difícil y para otros no tanto, dependiendo de las condiciones personales, sociales y familiares del preadolescente. El significado que pueda tener esta transición depende de las circunstancias de cada preadolescente. La mayoría de los estudiantes vive la transición a la enseñanza secundaria como un cambio notable en sus vidas puesto que hay modificaciones en su entorno. En este sentido, puede afirmarse que este ascenso significa un rito de paso a una nueva etapa de sus vidas. La visión de futuro que infunden los padres, juega un papel muy importante para el adolescente (Gimeno, 1997).

Según Gimeno (1997) el proceso de cambio exige un proceso de posibles consecuencias negativas pero también una oportunidad de abrirse a nuevos horizontes, a nuevas relaciones y a nuevos ambientes para prepararse a su futuro. Esta transición no sólo puede ser vista como fuente de problemas sino como una oportunidad de desarrollo y de progreso. Para el preadolescente este paso es

vivido como un reconocimiento de un nuevo estatus ya que se reconoce socialmente y se vive como un rito o una ceremonia de transición que señala el paso de la infancia a la adolescencia.

El alumno vive esta transición como un momento en donde aparecen nuevas realidades, en las que se sabe de dónde se viene pero no se tiene claro hacia dónde se va a llegar y en qué estado se estará en la nueva situación. La identidad de la preadolescente se ve alterada e incluso sacudida. De este modo, esta transición delimita el momento en el que el adolescente se abre a un nuevo mundo, cambia de ambiente educativo y debe realizar varios ajustes. Es una experiencia de reacomodación, de apertura y de riesgo para el preadolescente quien se enfrenta desde sus condiciones biológicas, intelectuales y sociales (Gimeno, 1997).

De acuerdo a Gimeno (1997) el preadolescente debe afrontar cambios en las exigencias del contenido de las materias puesto que deben afrontar cambios en las exigencias de los tipos de contenidos tratados, en los estilos de enseñanza y de aprendizaje de los profesores. Los alumnos deben afrontar nuevos retos en relación al nivel de exigencia y a la profundidad de la información que se da. De igual manera, ocurren alteraciones en relación al cambio de ambiente, de relaciones interpersonales y de una mayor aproximación a lo que va a ser el destino del estudiante: el estudiante se ve forzado a adoptar patrones de una vida más de adulto aunque sin serlo.

Otra característica de esta transición está relacionada a las alteraciones en la auto-percepción y autoconocimiento del adolescente: el proceso de la configuración de la autoimagen adquiere un especial significado en la etapa de consolidación de la identidad del preadolescente. La autoestima del preadolescente está ligada a la capacidad de obtener logros académicos y relacionarse con otros (Gimeno, 1997).

De acuerdo a Gimeno (1997) el cambio de las redes sociales del adolescente es importante durante ésta transición ya que las relaciones sociales entre iguales adquieren un valor significativo: la amistad durante la secundaria es un refugio, una necesidad vital y los lazos profundos son la razón de ser de estos preadolescentes durante esta etapa. En la educación secundaria nacen y se mantienen las relaciones de amistad entre los adolescentes.

Por otro lado las relaciones entre profesores y estudiantes constituyen una de las dimensiones más relevantes del ambiente escolar. El clima en el salón de clases se vuelve para los preadolescentes como una situación más formal y distante, menor protección y mayor independencia contrariamente a la calidez del profesor en la primaria. La transición a la secundaria implica que los profesores desarrollen un tipo de relación más estricto sólo orientado a transmitir el conocimiento. El paso a la secundaria está relacionado con más exigencia, más autoridad, más límites y mayor control. De esta manera, el establecimiento de normas, pautas de control, disciplina y sanciones es otra característica de esta nueva etapa.

E. DEFINICIONES DE ADOLESCENCIA Y PRE-ADOLESCENCIA.

La adolescencia es un proceso de transición entre la infancia y la vida adulta. Se deja atrás la inmadurez de la infancia y aún no se han aceptado los desafíos ni adquirido los potenciales de la edad adulta. Por ello se le ha llamado "la tierra de nadie". La adolescencia es la etapa en donde se inician los cambios en diversas áreas: fisiológicas, cognoscitivas, sociales y familiares. Se termina de concretar con la integración social y la incorporación al mundo laboral (Sentandreu, 2012).

Se considera el periodo de juventud de entre los 10 y los 24 años, y dentro de ella, se encuentra la adolescencia (entre los 10 y 19 años). La adolescencia es un periodo de cambios psicológicos, sociales, sexuales, cognoscitivos y espirituales. La primera fase, es decir la adolescencia inicial o pre-adolescencia comienza aproximadamente a los 10 años para las niñas y a los 11 años para los niños y termina hasta los 14 ó 15 años. La adolescencia media y tardía se amplía hasta los 19 años. Posteriormente, la juventud plena se manifiesta desde los 20 años hasta los 24 años (Sentandreu, 2012).

Según Arnett (2008), durante la pre-adolescencia, el pensamiento lógico comienza emerger desapareciendo los pensamientos imaginativos de la infancia. Existe una capacidad para acumular grandes cantidades de nuevos conceptos y para aprender nuevas habilidades (cantar, cocinar....). De igual manera, el preadolescente va comprendiendo los conceptos de justicia y negociación.

El pre-adolescente es influido normalmente por las relaciones con los miembros de su familia, compañeros, amigos y profesores y eligen a sus amigos con mayores afinidades en gustos. La adolescencia es la etapa en la que los jóvenes se disponen para asumir las funciones y responsabilidades de la adultez en su cultura. Prácticamente en todas las culturas existe algún tipo de adolescencia, sin embargo su duración y experiencias varían de manera considerable (Arnett, 2008).

F. HISTORIA DE LA ADOLESCENCIA.

En la antigua Grecia (siglos IV y V A.C) Platón y Aristóteles consideraban la adolescencia como la tercera fase diferenciada de la vida, después de la infancia (del nacimiento a los siete años) y la niñez (de los siete a los 14 años). La adolescencia era la etapa de los 14 a los 21 años, cuando aparecía la capacidad de razonar (Arnett, 2008).

San Agustín plantea en su autobiografía "*Confesiones*", que en sus años adolescentes (el inicio de sus veintes) era un joven desorganizado, impulsivo y sin valores con una vida enfocada la búsqueda de placer. Bebía grandes cantidades de alcohol, gastaba demasiado dinero, tenía relaciones sexuales con muchas mujeres y tuvo un hijo fuera del matrimonio. Él se arrepiente su juventud desordenada y afirma que la conversión al cristianismo es la clave para la salvación eterna y para dominar la pasión con el uso de la razón.

Alrededor del año 1 500, en algunos países europeos, los jóvenes de entre 18 y 23 años solían participar en el "servicio del ciclo de vida", y trabajaban en el servicio doméstico, agrícola o comercial (Ben-Amos, 2008). El servicio del ciclo de vida significaba pasar del hogar materno al hogar de un maestro durante siete años. El joven realizaba todo tipo de encargos domésticos. En esta misma época, las personas de entre 14 y 20 años eran llamados jóvenes.

En el siglo XIX, el término adolescencia se convirtió en un término más común ya que en algunos países occidentales hubo cambios importantes que conllevaron a un cambio de términos (Arnett, 2008).

Entre 1890 y 1920 los cambios sociales ayudaron a definir la concepción de la adolescencia moderna. Algunos de estos cambios fueron la promulgación de leyes que restringían el trabajo infantil. El desarrollo del campo de la adolescencia como un área de estudio académico cambió la manera de considerar la adolescencia. Este periodo es llamado la "Edad de la Adolescencia" (Arnett, 2008).

E.ERICK ERIKSON: LA ETAPA DE LA PREADOLESCENCIA Y ADOLESCENCIA.

Erik Erikson (1974) propuso una teoría psicosocial del desarrollo en la que describe una serie de etapas o edades por las que pasa el ser humano a lo largo de la vida. Cada etapa tiene sus metas, intereses, logros y riesgos particulares.

Así mismo, se ha ocupado de muchos de los problemas contemporáneos, entre ellos la búsqueda de sentido y reconocimiento por parte de la juventud. La teoría de Erikson abarca algunos de los conceptos esenciales a la Logoterapia como lo son: la búsqueda de la identidad de la persona y del sentido de cada etapa vivida, la vivencia de determinadas crisis que van orientando nuestro camino a medida que se logran resolver.

Los jóvenes, agobiados por la revolución fisiológica de la maduración genital y la incertidumbre acerca de los roles adultos que deberán sumir, inician la formación de la identidad. Están inquietos y con frecuencia curiosamente preocupados por la manera como aparecen a los ojos de los demás. En su búsqueda de un nuevo sentido de continuidad y mismidad, que ahora debe incluir la madurez sexual, algunos preadolescentes tienen que enfrentar nuevamente crisis de épocas pasadas antes de formar una identidad final. Buscan hombres e ideas en los que puedan tener fe. Teme tener un compromiso que implique demasiadas expectativas y expresará su necesidad de con desconfianza (Erikson, 1974).

Para Erikson (1974) la adolescencia es un período de búsqueda de identidad sexual y ocupacional, en el cual se busca un sentido de mismidad. La crisis de esta fase consiste en hacer una elección compatible consigo mismo y con las oportunidades que ofrece su sociedad. Erikson afirma que el adolescente tiene una existencia transitoria y que, por lo tanto, es existencialista por naturaleza. Esta etapa constituye una crisis normativa. Según él, no hay otra fase del ciclo de vida en la cual la promesa de hallarse y la amenaza de perderse estén tan estrechamente unidas.

Según Erikson (1974), existen varios procesos de integración de la identidad en la pre-adolescencia:

- La identidad psicosexual se explica por el ejercicio de los sentimientos de confianza y lealtad con quien pueda compartir amor, como compañeros de vida.
- La identificación ideológica por la asunción de un conjunto de valores, expresados en un sistema ideológico y político.
- La identidad profesional por la selección de una profesión en la cual poder dedicar sus energías y capacidades de trabajo y crecer profesionalmente.
- La identidad cultural y religiosa en la que se consolida la experiencia cultural y religiosa además de fortalecer el sentido espiritual de la vida.

En la pre-adolescencia la preocupación por establecer relaciones afectivas significativas es el aspecto más característico. Las crisis de esta etapa están relacionadas con la satisfacción y calidad de estas relaciones. De este modo, la superación de dichas crisis conlleva intimidad, entendida como una disposición relacional con otras personas a un nivel más profundo y un sentido de la identidad compartida.

La crisis de identidad de la pre-adolescencia está marcada por una confusión de roles, de hecho, una de las preguntas más frecuentes de los adolescentes es "¿Quién soy?": Es el tiempo de buscarse a sí mismo. Sin identidad propia, el adolescente puede "fundirse" con subgrupos de la sociedad (sectas religiosas, organizaciones militaristas, grupos amenazadores) y pueden llevar a cabo actividades destructivas como la ingesta de drogas, alcohol o incluso adentrarse seriamente en sus propias fantasías psicóticas. Después de todo, ser "malo" o ser "nadie" es mejor que no saber quién soy. La confusión de identidad, de roles, la inseguridad, la incertidumbre en la formación de la identidad es la tarea de esta etapa (Erikson, 1974).

Si el adolescente puede conocerse y definir su identidad, tendrá la virtud de la fidelidad que implica la lealtad para vivir de acuerdo con las normas de la sociedad a pesar de sus imperfecciones, faltas e inconsistencias. El joven va hallando su fidelidad, la continuidad progresiva entre lo que ha sido durante los prolongados años de su niñez y lo que promete ser en el futuro previsible: "No soy lo que debería ser, no soy lo que seré, pero no soy lo que fui" (Erikson, 1974).

H. CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA.

a. Cambios físicos.

El término pubertad se deriva de la palabra latina pubesceré que significa "hacerse peludo", los adolescentes no sólo se vuelven más velludos si no que pasan por un desarrollo constante y gradual durante la niñez ya que el cuerpo sufre una importante transformación cambiando la anatomía, la fisiología y la apariencia física. Estos cambios son resultado de los acontecimientos que ocurren en el sistema endocrino en esta etapa. Dicho sistema está conformado por glándulas localizadas en diferentes partes del cuerpo. Estas glándulas liberan en el torrente sanguíneo sustancias químicas llamadas hormonas afectando el desarrollo y el funcionamiento del cuerpo (Arnett, 2008).

Según Arnet (2008) en la adolescencia ocurren varios cambios biológicos importantes y comienza la transformación: estirón del crecimiento, vello púbico y facial, vello en las axilas, acné, cambios en la forma del cuerpo, desarrollo de los senos, menarquía (primera regla en las niñas), la primera eyaculación, entre otros. Estos cambios son percibidos por el preadolescente con emoción pero también con temor, ansiedad, sorpresa e irritación.

Estos cambios son parecidos en todas las culturas, sin embargo, dependen de la información proporcionada por cada una de ellas para interpretarlos. Algunas culturas tradicionales tienen cultos para darle significado a estos cambios: en general se enfocan en la menarquía de las niñas y en pruebas de valor, fortaleza y resistencia para los niños (Arnett, 2008).

Los cambios hormonales de la pubertad empiezan en el hipotálamo, localizado en la parte inferior del cerebro debajo de la corteza. El hipotálamo tiene efectos diversos sobre la motivación fisiológica y psicológica y sobre el funcionamiento en áreas como beber, comer y la experiencia del placer. Al iniciar la pubertad, el hipotálamo, empieza a aumentar gradualmente la producción de hormona liberadora de gonadotropina. Existen dos clases de este tipo de hormona: la hormona estimulante del folículo (FSH) y la hormona luteinizante (LH). Las dos estimulan el desarrollo de gametos (óvulos en los ovarios y espermatozoides en los testículos) e influyen en la producción de hormonas sexuales por los ovarios y los testículos (glándulas sexuales) (Arnett, 2008).

Hay dos clases de hormonas sexuales: los estrógenos (el más importante es el estradiol) y los andrógenos (el más importante es la testosterona). Los cambios fisiológicos durante la pubertad son resultado del incremento de estas hormonas. Una vez iniciada la pubertad, las mujeres producen más estradiol que los hombres y éstos más testosterona (Arnett, 2008).

Uno de los cambios más importantes durante la pubertad es la tasa de crecimiento físico. Después de crecer a un ritmo constante desde la niñez temprana, al llegar a la pubertad, el crecimiento se acelera súbitamente (a este

fenómeno se le conoce como "estirón de crecimiento"). Cuando el estirón de crecimiento adolescente está en su punto máximo, las niñas crecen alrededor de 9 cm por año y los niños de 10.5 cm por año (Arnett, 2008).

De acuerdo con Arnett (2008), en la adolescencia temprana, las niñas son en promedio más altas durante dos años, de los 11 a los 13 años. Como las niñas empiezan más temprano el estirón de crecimiento, también alcanzan más rápido su estatura final, en general a los 16 años y los hombres lo alcanzan a los 18 años.

Durante este estirón no todas las partes del cuerpo crecen al mismo ritmo, algunas partes se desarrollan con más rapidez que otras, lo que explica que algunos adolescentes tengan un cuerpo torpe y desvaído. Las extremidades (pies, manos y cabeza) son las primeras en alcanzar el estirón y después los brazos y piernas.

Mussen (2008) comenta que algunas partes de la cabeza crecen más que otras. La frente se hace más alta y más ancha, la boca se ensancha, los labios se hacen más gruesos y el mentón, las orejas y la nariz sobresalen más. Las últimas partes del cuerpo en alcanzar el estirón son el torso, el pecho y los hombros. La masa muscular también se ve afectada por los cambios: los hombros y las caderas se ensanchan en ambos sexos, sin embargo en las niñas la grasa corporal aumenta y las caderas se ensanchan más y en los hombres los hombros se ensanchan más.

El corazón y los pulmones también cambian: en general, el peso del corazón se duplica. El ritmo cardiaco promedio de las chicas de 17 años es aproximadamente cinco pulsaciones por minuto más rápido que el promedio de los varones. Por otro lado, la cantidad de aire que puede exhalarse después de una respiración profunda, se incrementa con rapidez en ambos sexos durante la pubertad, pero el incremento es mayor en los hombres que en las mujeres (Arnett, 2008).

Las diferencias sexuales de fuerza atlética son el resultado de estas discrepancias en el crecimiento y el funcionamiento físico. En la niñez, ésta fuerza es aproximadamente igual en niños y en niñas, sin embargo, durante la pubertad los niños superan a las niñas, diferencia que se mantiene durante la adultez (Arnett, 2008).

Según Arnett (2008), la producción de óvulos y espermatozoides y el desarrollo de los órganos sexuales juegan un rol importante durante la pubertad. Las mujeres nacen con aproximadamente 400,000 óvulos inmaduros (folículos) en cada ovario. Durante la pubertad, ese número se ha reducido a alrededor de 80,000 en cada ovario. A partir del primer ciclo menstrual (menarquia), un folículo se desarrolla en un óvulo maduro, aproximadamente cada 28 días. Las mujeres liberan alrededor de 400 óvulos durante su vida reproductiva.

Los hombres no nacen con espermatozoides en los testículos. En general, es a los doce años que ocurre la primera producción de espermatozoides (espermarquia) (Laron, Arad, Gurewitz, Grunebaum, & Dickerman, 1980). Una vez que llega la espermarquia, los niños producen espermatozoides en cantidades asombrosas: en

una eyaculación, se liberan entre 30 y 500 millones de espermatozoides, lo cual revela que el hombre promedio produce millones de espermatozoides cada día.

Los cambios de la pubertad preparan al cuerpo para la reproducción sexual. En los hombres, tanto el pene como los testículos crecen de manera importante durante la pubertad. El pene duplica su longitud y diámetro (King, 2008).

Según King (2008) en los órganos sexuales de las mujeres existen cambios significativos: la vulva crece de manera considerable, la vagina incrementa su longitud y su color se hace más profundo y hay un incremento en el tamaño y peso de los ovarios. Esto último refleja el crecimiento de los folículos en maduración. El útero alcanza una longitud madura de 7.4 cm.

Las características sexuales secundarias son cambios corporales que resultan de los cambios hormonales de la pubertad. Tanto en hombres como en mujeres, hay crecimiento del vello en las regiones púbicas y axilas. También en ambos sexos, crece el vello facial y la velloidad de brazos y piernas aparece en especial en los hombres, pero en las mujeres también crece vello en las extremidades durante la pubertad. Durante este periodo, la piel se vuelve más áspera y grasosa en especial alrededor de los muslos y antebrazos. El olor corporal es más fuerte, los huesos se vuelven más duros y la voz más grave (Arnett, 2008).

Los senos de las mujeres pasan por una serie de etapas de desarrollo. Al principio, hay un ligero agrandamiento de los senos conocido como "brotes de los senos" y un agrandamiento del área que rodea el pezón (areola). En las etapas posteriores los senos siguen creciendo y la areola primero se eleva con el pezón formando un montículo alrededor del seno, después se retira al nivel del seno mientras que el pezón se mantiene proyectado (Archibald, 2008).

b. Cambios Intelectuales o Cognoscitivos.

Según Arnett (2008), los cambios del desarrollo cognoscitivo que ocurren durante la adolescencia repercuten en todos los aspectos de la vida, no sólo en su rendimiento escolar.

La teoría de desarrollo cognoscitivo de Jean Piaget (Piaget, 1972) describe los cambios generales en las estructuras mentales y en la capacidad de solución de problemas durante la niñez y la adolescencia. Según él, los niños y los jóvenes de diferentes edades piensan de diferente manera y los cambios intelectuales se producen en etapas o estadios concretos. El término estadio se refiere a que las capacidades cognoscitivas de cada persona están organizadas en una estructura mental coherente.

La maduración es la fuerza que impulsa el desarrollo de un estadio al siguiente. Es un proceso activo en el que los niños participan en el ambiente buscando información y estimulación correspondientes al grado de madurez de su pensamiento. Las personas construyen activamente la realidad. Esta postura

contrasta con la conductista que, en vez de percibir al niño como un agente activo, considera que el ambiente actúa sobre él mediante recompensas y castigos (Arnett, 2008).

Piaget (1972) estructura el desarrollo cognitivo en 4 etapas o estadios. El primer estadio se denomina "sensoriomotor" (de recién nacido a los 2 años) donde el niño aprende a coordinar las actividades de los sentidos con las actividades motrices. El segundo estadio va de los 2 años a los 7 y se llama "pre-operacional" y se caracteriza por el uso de representaciones simbólicas como el lenguaje, pero la habilidad es limitada para realizar ciertas operaciones mentales. El tercer estadio es la de "operaciones concretas" (de los 7 a los 11 años) en donde el niño es capaz de realizar más operaciones mentales, pero sólo en la experiencia concreta e inmediata ya que le resulta difícil pensar de manera hipotética. Finalmente, el cuarto estadio se denomina "operaciones formales" en donde el joven es capaz de pensar de manera lógica y abstracta, de formular hipótesis y de probarlas de manera sistemática.

El estadio de las operaciones formales empieza alrededor de los 11 años y finaliza entre los 15 y los 20 años. En esta etapa, los preadolescentes pueden razonar acerca de tareas y problemas complejos con múltiples variables. Este estadio implica el desarrollo del pensamiento científico, lógico y abstracto y del razonamiento hipotético deductivo. Los adolescentes pueden entender y dialogar sobre conceptos abstractos como la justicia, la bondad, la maldad, la política, la religión y la moralidad, entre otros (Piaget, 1972).

El pensamiento de los adolescentes es más complejo que el de los niños ya que pueden percibir múltiples aspectos de una situación o de una idea. Esta mayor complejidad puede apreciarse en el uso de la metáfora y del sarcasmo. A diferencia de los niños, los adolescentes pueden ya captar múltiples significados (Arnett, 2008).

Una de las abstracciones que adquieren los adolescentes con las operaciones formales es la capacidad para pensar acerca de sus propios pensamientos. Toman conciencia de sus procesos de pensamiento de una manera que no tienen de niños. Esta capacidad para "pensar acerca del pensamiento" conocido como metacognición permite a los adolescentes aprender y resolver mejor los problemas (Chalmers & Lawrence, 2008).

Los preadolescentes son capaces por primera vez de mostrar una toma de perspectiva mutua: se dan cuenta de que existen distintos puntos de vista, diferentes al de los demás. Este es el inicio de la empatía. En la adolescencia tardía, la cognición social se desarrolla aún más ya que se desarrolla la toma de perspectiva del sistema social y convencional. Es decir que los jóvenes se dan cuenta de que sus perspectivas sociales y las de otros son influidas no sólo por sus interacciones entre sí, sino también por sus papeles en la sociedad en general. Los adolescentes se vuelven menos egocéntricos a medida que aprenden a adoptar las perspectivas de los demás (Selman, 1980).

c. Cambios Sociales.

Familia.

Según Arnett (2008), a medida que los jóvenes se vuelvan más autónomos, se van alejando gradualmente de sus familias para crear nuevos lazos fuera de ésta.

A pesar de este alejamiento, la familia sigue siendo una fuente crucial de amor, apoyo, consuelo y protección. Los miembros de la familia, en especial los padres, son las personas más admiradas por la mayoría de los adolescentes y se encuentran entre las personas con quien tienen apegos más fuertes (Blum & Rinehart, 2008).

Granic, Dishion, & Hollenstein (2008) plantean el enfoque de los sistemas familiares. El sistema familiar está compuesto por varios subsistemas. Por ejemplo, en una familia formada por un padre, una madre y un adolescente, los subsistemas están conformados por la madre y el adolescente, el padre y el adolescente y el padre y la madre. Existen dos principios elementales en dicho enfoque. El primero es que cada subsistema afecta a los demás subsistemas de la familia.

El segundo precepto del enfoque es que, al haber un cambio en algún miembro de la familia, existe un desequilibrio. De esta manera, cuando un niño alcanza la pubertad o la adolescencia, existen varios cambios y desequilibrios en el sistema familiar. El desarrollo cognoscitivo de los adolescentes hace que la percepción que tienen de sus padres se vea afectada y esto puede generar desajustes en la familia y en la relación con sus padres (Arnett, 2008).

Al buscar una identidad propia, el preadolescente pasa por varios problemas con sus padres ya que busca más compañía de sus amigos y a veces rechaza muestras de cariño de sus padres a pesar de que las sigue necesitando. Tiene la necesidad de tomar sus propias decisiones, de compartir sus confidencialidades y de rebelarse contra la disciplina de sus padres aunque la siga necesitando.

Cuando el adolescente tiene entre 15 y 18 años existen menos conflictos con los padres: el adolescente percibe a sus padres como individuos y ya entiende que sus opiniones se basan en ciertos valores. Sin embargo, sigue habiendo discrepancias con algunos temas como dinero, tareas en casa, hora de llegada a casa y apariencia (Arnett, 2008).

Arnett (2008) menciona que se han elaborado varias investigaciones sobre la calidad de las relaciones entre padres e hijos y sobre los efectos de la crianza. Una rama de estas investigaciones estudia los estilos de crianza, es decir, los efectos de las prácticas de educación de los padres en relación con sus hijos. La crianza se estudia desde dos perspectivas. Por un lado, la exigencia de los padres entendida como la medida en que se establecen reglas. Por otro lado, la sensibilidad es decir, el grado en que los padres reaccionan a las necesidades de sus hijos y les expresan amor, calidez e interés.

De acuerdo con Arnett (2008) existen 4 tipos de crianza:

El primer tipo de crianza son aquellos padres que son los autoritarios, exigentes y poco sensibles. Ellos demandan mucha obediencia a sus hijos y los castigan si desobedecen. Estos padres no acceden al diálogo con sus hijos y esperan que sus órdenes sean seguidas sin discutir mostrando poco afecto y calidez a sus hijos.

El segundo tipo de crianza son los padres permisivos que son poco exigentes y muy sensibles. Ellos tienen pocas expectativas en relación a la conducta de sus hijos y pocas veces los corrigen dedicándose más a la sensibilidad. Creen que sus hijos necesitan amor incondicional y piensan que la disciplina y el control afectan la salud emocional de sus hijos para ser creativos y expresar sus emociones. Estos padres dan cariño a sus hijos y mucha libertad para hacer todo lo que quieran.

El tercer tipo de crianza son aquellos padres que no están comprometidos con sus hijos ya que son poco exigentes y poco sensibles. Su objetivo es minimizar el tiempo y emociones que tienen que dedicarle a la crianza. Por ello, les piden poco a sus hijos, pocas veces se molestan en corregir su conducta o ponerles límites claros expresándoles poco amor y atención (poco apego emocional).

El cuarto tipo de crianza son los padres con autoridad y competentes, los cuales manifiestan un grado alto de exigencia y de sensibilidad ya que ellos fijan reglas claras y coherentes para sus hijos. Establecen también con sencillez cuáles serán las consecuencias si sus hijos no obedecen. Sin embargo, estos padres no se limitan a establecer una ley para hacerla cumplir de forma rígida ya que ellos les explican a sus hijos las razones de sus reglas y están dispuestos a discutir con ellos los temas de disciplina, lo que en ocasiones da lugar a la negociación y el compromiso. Estos padres también son afectuosos y cálidos con sus hijos y responden a las necesidades y deseos de sus hijos.

Este tipo de crianza busca tener un grado de autoridad suficiente para que los adolescentes puedan desarrollar sus capacidades y, al mismo tiempo, exigirles que ejerzan su mayor autonomía de manera responsable. Este tipo de crianza permite equilibrar la exigencia con la sensibilidad, proporcionando afecto, apego emocional, amor e interés por las necesidades y el bienestar del adolescente. Los otros estilos de crianza carecen de sensibilidad o la proporcionan sin establecer un grado adecuado de exigencia.

En general, los adolescentes que tienen padres con autoridad suelen ser independientes, seguros de sí mismos, creativos y socialmente hábiles. Tienen un buen desempeño escolar, son optimistas y se puedan auto-controlar (Jackson, y otros, 2005).

Es preferible la crianza con autoridad puesto que los adolescentes se encuentran en una etapa de su vida en la que tienen que ser más autónomos, responsables y con más autodominio con respecto a cuando eran más jóvenes para que puedan entrar al mundo adulto (Arnett, 2008). Sin embargo, un exceso de autonomía,

puede desorientar al adolescente ya que tiene poca experiencia con el mundo y con sus propios impulsos careciendo de habilidades que tienen los adultos (Dornbush, Ritter, Mont-Reynaud, & Chien, 1990).

Amigos.

A partir de lo comentado por Arnett (2008), a medida que se alejan de los padres, los adolescentes se relacionan cada vez más con sus amigos y sus pares ya que pasan cada vez más tiempo con jóvenes de su edad, tanto en la escuela como en su tiempo libre después de la escuela, los adolescentes suelen juntarse en las noches, los fines de semana y durante el verano y otras vacaciones escolares con sus compañeros.

Según Richards, Crowe, Larson, & Swarr (2002) durante este periodo, los amigos se vuelven cada vez más importantes, la fuente de sus experiencias más felices, con las que se sienten más cómodos ya que pueden hablar más sinceramente de sus vivencias y emociones.

Un grupo de amigos es un grupo pequeño que se conoce bien, comparte actividades y forma un grupo social regular. Este grupo no tiene un tamaño preciso (generalmente se conforma de tres a doce personas), Es lo suficientemente pequeño para que todos sus miembros se conozcan bien y se sientan unidos (Brown & Klute, 2003).

Los grupos sociales son los que ayudan a los adolescentes a ubicarse a sí mismos y a los demás en la estructura escolar y social. Además, los adolescentes definen su propia identidad. Los miembros del grupo de amigos y de los grupos sociales comparten semejanzas: edad, género y origen étnico, actitudes hacia la educación, preferencias por los medios de comunicación y las actividades de ocio. Para poder relacionarse, es importante que los adolescentes tengan semejanzas entre ellos, por ejemplo: orientación educativa, las preferencias por los medios de comunicación y actividades de tiempo libre, la participación en conductas de riesgo y el origen étnico (Brown & Klute, 2003).

A pesar de que la autoridad directa de los padres decae durante la adolescencia, éstos influyen de manera indirecta en las relaciones de amistad y en las redes sociales de sus hijos. Esto se da a través de las decisiones paternas de dónde vivir, a qué escuela enviar a sus hijos (por ejemplo, escuela pública o privada) y dónde asistir a cultos religiosos (si fuera el caso).

Existen dos razones para explicar que los adolescentes son más felices con sus amigos que con su familia. La primera es que los adolescentes encuentran en un amigo cercano a alguien que refleja sus propias emociones. La segunda razón es que los adolescentes se sienten libres y abiertos con sus amigos, lo que rara vez sucede con sus padres. Ellos se sienten libres y aceptados por sus amigos lo que da pie a poder hablar de sus sentimientos más profundos, en especial el inicio de sus relaciones románticas (Larson & Richards, 1994).

De acuerdo con Arnett (2008) existe un grado fuerte de intimidad entre los adolescentes ya que comparten emociones, opiniones, conocimientos y experiencias. Esto fomenta que los adolescentes vivan emociones positivas (alegría, felicidad,...) como resultado del hecho de compartir sus experiencias. Sin embargo, también viven emociones negativas: enojo, frustración, miedo, tristeza y ansiedad provocados por las alianzas conflictivas y malos entendidos. El fuerte apego y la dependencia de los adolescentes hacia sus amigos los hace emocionalmente sensibles y vulnerables. El adolescente busca ser popular y agrada a otros y entienden mejor la complejidad de las relaciones sociales. Gracias al hecho de compartir esta gama de emociones, los preadolescentes pueden entender mejor a sus padres y maestros en un grado mayor que cuando era niños.

Las habilidades sociales suelen entenderse como las cualidades que se asocian con la popularidad y la impopularidad. Existen excepciones pero en general los niños populares se convierten en adolescentes populares y los niños impopulares siguen siéndolo en la adolescencia (Arnett, 2008).

Los adolescentes populares son los que agradan a los demás son amistosas, alegres, bondadosas y divertidas. Tratan a los demás con amabilidad siendo sensibles a sus necesidades y comunicando con claridad su punto de vista. Ellos participan con entusiasmo en actividades de su grupo y en general toman la iniciativa para sugerir actividades al mismo y hacer que otros participen en ellas. (Coie, Dodge, & Kupersmidt, 1990). Se las arreglan para ser seguros sin parecer arrogantes y demuestran habilidades que contribuyen al éxito social.

En oposición, los adolescentes impopulares carecen de habilidades sociales puesto que los demás los consideran demasiado agresivos, negativos y pendejados. Este tipo de adolescentes no toman en cuenta lo que los otros necesitan y responden a los desacuerdos con individualismo y malas intenciones (Parker & Seal, 1987) no son muy sociables, tienen dificultades para hacer y conservar amistades y son rara vez notados por sus compañeros. Son por lo general, tímidos y retraídos y evitan realizar actividades grupales.

d. Cambios Emocionales.

Límites.

Una de las partes más difíciles dentro de una relación es establecer límites. Los niños y los adolescentes necesitan límites para crecer felices y saludables y tener éxito en sus vidas futuras. Es importante que se establezcan desde un principio un sistema consistente y coherente de normas y consecuencias dentro de su relación como padres e hijos. La disciplina, los límites, los gritos son temas que preocupan a todos los padres. Algunos de ellos no saben si están consintiendo demasiado a su hijo y se cuestionan sobre la forma en la que los educan (Rosas, 2002).

De acuerdo a la misma autora, los límites son las reglas que le permiten al niño y al preadolescente adaptarse a la vida familiar y social, son señales que le indican lo que debe hacer y lo que no. Son la base del orden y constituyen una guía para el joven. Al tener límites, el preadolescente comprende la importancia de su seguridad física y la de los demás y asimila el significado de los valores como el orden, la limpieza y el respeto a uno mismo y a los demás. Los límites ayudan a la adquisición de disciplina, fuerza de voluntad y a la formación de la identidad fortaleciendo el desarrollo neurológico, social, familiar y emocional.

Los límites son un principio fundamental en la formación de los hijos y permiten que el niño y el preadolescente distingan entre lo que sí pueden hacer y lo que no. Si el infante o el adolescente no conocen ni los límites ni las reglas de su casa se confundirá y se sentirá un tanto perdido. Los límites tienen la función de orientar al niño para que aprenda afrontar las exigencias del mundo en el que se desarrolla. De igual manera, sirven para tener seguridad en la vida y saber hasta dónde se pueden realizar ciertas acciones (Rosas, 2002).

La falta de consistencia de los padres con respecto a los límites tiene algunas explicaciones. La primera es que ellos sienten mucha culpa. Con culpa de dañar y lastimar al niño y piensan, erróneamente, que corregir al niño implica un daño irreversible. La segunda razón es la cantidad de información que los padres reciben del exterior. Hoy en día, el mercado editorial se encuentra lleno de ofertas técnicas de cómo ser unos buenos padres. De esta manera, existen padres asustados y atemorizados de que no saben qué hacer en relación a la educación de sus hijos. El famoso instinto maternal ha sido enterrado bajo mucha información de consejos y guías y se piensa que los niños son una especie de aparatos robotizados que requieren instructivo.

Según Rosas (2002), en ocasiones, no existe una consistencia y congruencia en relación a los límites pues los padres no siempre cumplen las consecuencias o los castigos que dicen aplicar. La fórmula de "dar y dar" ha sido la mejor para poner límites: si el preadolescente quiere un permiso especial, se le debe recordar que antes tiene que cumplir con las responsabilidades familiares y escolares.

Los preadolescentes piden explicaciones en relación a los límites y las reglas impuestas y es importante que los padres hablen con ellos para definirlos claramente. Los padres deben ser firmes y congruentes al establecer los límites. Si no conoce los límites en casa, difícilmente, el preadolescente los aceptará fuera de ella y tarde o temprano se convertirá en una persona egoísta, hostil e irrespetuosa con sus padres y con la sociedad. Los límites provocan una lucha constante y es buen negociar con los preadolescentes en cuanto a sus límites y no imponerlos (Rosas, 2002).

Los jóvenes se sienten protegidos y queridos cuando les establecen límites, ya que éstos les proporcionan un margen claro en el cual moverse, desarrollarse y auto controlarse. Es importante que se les enseñe a ser independientes, para que ellos mismos aprendan a proponer, fijar sus propias reglas y autorregularse y ser responsables (Rosas, 2002).

Firmeza y constancia deben ser claves para el buen desarrollo de los límites: para que una regla sea eficaz, debe aplicarse siempre de la misma manera y con las mismas consecuencias. Es hasta que los jóvenes puedan depender de sí mismos para tomar las decisiones apropiadas, deben apegarse a los límites y las reglas que se les imponen. Una buena forma de establecer pautas es a través del diálogo frecuente, donde a los jóvenes se les explique la razón de la regla y los posibles riesgos que pueden sufrir si no las cumplen. El objetivo es que el adolescente pueda expresar su opinión respecto a lo que se le esté planteando y que luego los padres proporcionen los argumentos que crean necesarios.

De acuerdo a la misma autora, algunas reglas de la casa, tales como los horarios de llegada y la hora de irse a acostar, deberán ser renovados a medida que los jóvenes crezcan. Una vez que alcancen su adolescencia mayor, podrán sentir que no todas las reglas de la casa seguirán siendo aplicadas para ellos.

Sentimientos.

Por lo general, los preadolescentes se enfadan o se irritan con facilidad, sin tener ninguna razón y tienen cambios bruscos de humor. Ellos pueden cambiar sus sentimientos, cambiar de la tristeza al enojo muy rápidamente. Ellos se sienten como si estuvieran perdiendo el control. Esto se debe a que los preadolescentes tienen que hacerle frente a cambios y presiones constantes tanto en el ámbito familiar, escolar y social (D'Arcy, 2010).

Para D'Arcy (2010), ser adolescente significa luchar con la identidad y la imagen de sí mismo. Ser aceptado por los amigos es percibido como algo sumamente importante. Los preadolescentes también pueden darse cuenta, por primera vez, de una sensación de distanciamiento de sus padres o familias. Puede ser que quieran estar solos y tomar sus propias decisiones. Esto los confunde y representa una fuente de conflicto.

Otra causa importante de los cambios de carácter es la biología. Cuando comienza la pubertad, el cuerpo comienza a producir hormonas sexuales. Estas

hormonas causan cambios físicos en el cuerpo. Pero en algunos adolescentes estas hormonas también son las responsables de causar cambios emocionales y los altibajos en el estado de ánimo que a veces hacen que los preadolescentes se sientan fuera de control.

Sentirse irritable o con temperamento fácil de exaltar, aburrido o desesperado pueden ser signos de depresión. La depresión puede manifestarse mediante cambios de carácter, impaciencia, aburrimiento, enojo y desinterés. Cuando la depresión influye de manera negativa en la forma en que los preadolescentes disfrutan la vida puede ser un signo de que se debe hacer algo al respecto (hablar con una persona que aconseje, un amigo, un familiar, un terapeuta...).

Es importante que los preadolescentes sepan que no están solos y que cuentan con apoyo deben saber que los cambios de humor son una parte fundamental en esta etapa. Los padres deben escuchar sus sentimientos, alegrías y dificultades. De esta manera, habrá una comunicación mutua entre padres e hijos y el preadolescente podrá expresar sus sentimientos de manera adecuada (D'Arcy, 2010).

Autocontrol.

El autocontrol es la capacidad que posee cada persona para no perder el control en situaciones de malestar, malentendido o tensión. Se trata de un proceso en el que se lleva al máximo el propio tiempo y talento para alcanzar metas dignas basadas en un sistema de valores. Algunas personas se sienten desamparadas y abrumadas por lo que el mundo parece exigirles, otras, en cambio actúan como si tuvieran control total sobre su actitud frente a esta situación. Muchas personas desean tener el control de todo lo que les sucede: se realizan esfuerzos de auto mejoramiento y una mentalidad de "hacer más, hacer mejor" y tratan de controlar todo, su interior y su exterior (Timm, 1991).

Para el mismo autor, lo importante es saber que las actividades que se controlan tienen que ver con nosotros mismos, el área más fértil para lograr un mayor control, está dentro de nosotros mismos. Para un autocontrol efectivo de la vida, la corriente es alimentada por los propios sueños, motivaciones, valores y metas. Este tipo de alimentación se convierte en el control que se usa para influir sobre los acontecimientos de la propia vida. Sin embargo, para la mayoría de los acontecimientos en la vida, se puede tener una influencia, pero rara vez se tendrá el control total y definitivo.

Algunos preadolescentes pueden tener problemas lidiando con las emociones negativas tales como la ira y el enojo. Se trata de jóvenes con poco autocontrol que ante situaciones sin importancia reaccionan con agresividad. El preadolescente debe tomar decisiones por sí mismo e internalizarlas para que se vuelvan automáticas y habituales. No debe depender de lo que otros le digan qué hacer y qué no y de esta manera, tendrá poder de decisión, será independiente y sentirá su propia grandeza (Timm, 1991).

e. Cambios Espirituales.

Viktor Emil Frankl (1905-1997) fue un neurólogo y psiquiatra austriaco que sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau. A partir de esa experiencia, escribió el libro *El hombre en busca de sentido*, donde describe la vida del prisionero de un campo de concentración desde la perspectiva de un psiquiatra. Expone que, incluso en las condiciones más extremas de deshumanización, sufrimiento y desolación, el hombre puede buscar y encontrar una razón para vivir. Su frase más célebre es: "Quien tiene una razón para vivir, acabará por encontrar el cómo" (Frankl, 1946).

La Logoterapia ("Logos" en griego significa sentido o propósito) es un tipo de terapia de la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia que se centra en la búsqueda del sentido de la vida, en volverse consciente de ese sentido y asumirlo.

Para Frankl (1946), la búsqueda del sentido de vida, es una fuerza primaria de motivación. Las personas son capaces de vivir y morir por sus ideales. Tener un sentido de vida, es comprender lo que la vida busca en una persona, lo que la vida quiere que se sea y encontrar una postura personal frente a condicionantes biológicos, psicológicos y sociales.

Frankl hace énfasis en la responsabilidad que conlleva cobrar conciencia del propio sentido de vida. Ampliando su campo visual, el ser humano puede ver más allá y por ende es responsable de su sentido existencial. El sentido existencial se busca en un mundo lleno de posibilidades. El hombre busca auto-trascender de la existencia y dirigirse hacia algo o alguien distinto de él mismo para realizar un valor y encontrarse a sí mismo. Al entregarse a una causa, el ser humano es capaz de descubrir su sentido de vida (Frankl, 1946).

La búsqueda de sentido está relacionada con la motivación, al comportarse como una fuente básica de estimulación que mueve a la persona, que la impulsa a la acción. Del mismo modo, esta "voluntad de sentido" estaría conectada con la estabilidad psíquica puesto que la frustración de dicha voluntad está íntimamente relacionada con algún tipo de neurosis que la logoterapia llamaría "neurosis noógena". La propia búsqueda de sentido aportaría al individuo motivación para seguir viviendo y para responsabilizarse de su existencia de una forma más consciente.

La frustración existencial según Frankl es una sensación íntima de vacío existencial dada a la carencia de sentido de vida. Este vacío es muy frecuente en el siglo XXI ya que se han perdido las costumbres, los valores y las tradiciones y el ser humano ignora lo que le gusta ser y hacer, no sabe cuál es su misión en la vida. En lugar de buscar y encontrar su propio sentido de vida, hace lo que todos hacen (conformismo) o hace lo que otros quieren que haga (totalitarismo). Dicho vacío existencial es un sentimiento de hastío, de tedio y de aburrimiento que puede conllevar a la búsqueda de poder, a las adicciones y hasta al suicidio. Esto lleva

también a una neurosis colectiva es decir al nihilismo, la carencia de sentido en la humanidad (Frankl, 1946).

La adolescencia es un tiempo de duelo por las pérdidas del momento evolutivo. Pérdidas son del cuerpo infantil, del rol infantil, de los padres de la infancia y de la sexualidad de la infancia. Es el momento de transición y de cambios biosociales y espirituales condicionantes del crecimiento y desarrollo del ser humano en que éste asume decisiones, juicios y criterios para mejoramiento o empeoramiento. Es el tiempo de diferenciar y diferenciarse, de construir y asumir una identidad (Muñoz González, 2012).

Para Muñoz González (2012), estos cambios, pérdidas y duelos requieren del acompañamiento de los adultos, padres, docentes. Sólo se crece con otros. En este sentido, tanto la familia y la escuela es de suma importancia. Nadie crece solo, el yo requiere de un tu para crecer. El sostén y acompañamiento de los adultos, los padres en la familia y los docentes en las instituciones educativas es de suma importancia.

La respuesta del adolescente a esas experiencias de cambio es la búsqueda. Esta búsqueda conducirá a una nueva identidad y la adopción de un sistema de valores, una ideología y un sentido de vida. Así mismo, el adolescente, podría consolidar una identidad propiciando el autoconocimiento y asumir una adultez que le ayude a elaborar un proyecto de vida. Esta búsqueda conlleva a asumir las responsabilidades propias del momento evolutivo, crecer y desarrollarse sano física, psíquica, social y espiritualmente reconociendo su valor como persona. De esta manera, el adolescente se conquistará y se construirá poco a poco en un clima de autenticidad y respeto.

Las conductas de riesgo durante la adolescencia que revelan la ausencia del sentido de la vida, son aquellas relacionadas con las drogas, el sexo, el alcohol, los juegos de azar, etc. De igual manera, muchos adolescentes gustan de poseer algunos objetos que se convierten en verdaderos ídolos y obsesiones: los celulares, los juguetes electrónicos, el dinero, las ropas y calzados de marca, etc. (Muñoz González, 2012).

Es la "idolatría", la que a la larga puede conducir a la crisis de sentido (pesimismo, escepticismo, sensación de vacío, etc.) estos adolescentes terminan siendo poseídos por lo que poseen y, aun así, no paran de consumir. Es por ello que los adolescentes pierden el sentido de vida y los límites, no se tiene autodomínio y se producen los desbordes individuales, grupales y hasta masivos.

III. PLANTEAMIENTO DE SOLUCIONES.

A. PLANTEAMIENTO DE LAS SOLUCIONES.

Yo soy la responsable de crear un nuevo Programa de Desarrollo Humano, mismo que se impartirá a todos los alumnos del colegio desde primero de secundaria a sexto de preparatoria. Se trata de un Programa en el que existen dos visiones del Desarrollo Humano.

La primera es la del colegio en donde se percibe el desarrollo humano a partir de corrientes filosóficas, espirituales y religiosas y la segunda que es la de la Universidad Iberoamericana que hace énfasis en el autoconocimiento, la autovaloración, la auto-regulación, la autorrealización y la trascendencia.

Debido a que son muchos grados y muchos grupos, sólo me enfocaré a evaluar los grados de primero de secundaria.

Los dos primeros bimestres (el primero de Filosofía y el segundo de Religión) son iguales para todos los grados, es decir, el temario es el mismo para todos los grupos. A partir del tercer bimestre que se denomina "Sentido de vida y Proyecto de Vida" se diferencia el temario por grados, de tal manera que en primero de secundaria se trabaja la primera fase (cómo soy), en segundo de secundaria las dos primeras fases (cómo soy, de dónde vengo), en tercero de secundaria las tres primeras fases (cómo soy, de dónde vengo, quién seré), en 4º y en 5º de C.C.H, se trabajarán las tres primeras fases (cómo soy, de dónde vengo, quién seré) y en 6º de C.C.H. la cuarta y la quinta fase (qué opciones tengo, mi proyecto de vida). Lo ideal es que los alumnos de primero de secundaria puedan cursar en 6 años este proyecto de vida ya que lleva una secuencia planeada para 6 años.

Para los alumnos de primero de secundaria se verá únicamente la etapa uno denominada "¿Cómo soy?" en la cual se indican los aspectos que les agradan y los que no en las áreas siguientes: espiritual, físico, emocional, social, intelectual y social.

Los alumnos de primero de secundaria van a poder seguir con lo planeado es decir que cada año escolar podrán llevar una etapa del proyecto de vida.

El nuevo Programa de Desarrollo Humano se divide en 5 bimestres. En el primero se estudia la visión filosófica de la espiritualidad, en el segundo la visión religiosa de la espiritualidad y en los tres últimos (de enero a junio para secundaria y de enero a mayo para preparatoria) se estudia la espiritualidad y el sentido de vida a partir de un Proyecto de Vida.

El Proyecto de Vida es el camino que recorrerán los alumnos para encontrarse a sí mismos a través de 6 años (en el caso de los alumnos de primero de secundaria) y de un año (en el caso de los alumnos de sexto de C.C.H).

El proyecto es importante ya que los alumnos están en una etapa de cambios, decisiones y cuestionamientos y es tiempo de que se pregunten hacia dónde va su vida y en qué valores quieren cimentar su futuro. El proyecto contiene 5 fases. Éstas son: 1. Cómo soy, 2. De dónde vengo, 3. Quién seré, 4. Qué opciones tengo y 5. Mi Programa de vida.

En primero de secundaria se dedicarán 6 sesiones a estudiar el sentido de vida y motivación propias y el concepto de personalidad.

En esta etapa se revisará la vida y obra de Viktor Frankl así como sus conceptos principales para poder aplicarlos a su propia vida y buscar cuál o cuáles son las propias motivaciones y el sentido de vida. Para revisar la personalidad se revisará la definición de Personalidad, sus influencias, el concepto de temperamento y las características de la personalidad sana. Se evaluará el módulo con un proyecto final en donde los alumnos, de manera creativa, expongan su propia motivación y su personalidad.

Se dedicarán 3 sesiones al estudio del autoconocimiento físico y espiritual. En tres sesiones se estudiará el autoconocimiento de lo emocional. Posteriormente, dos sesiones serán dedicadas al estudio del sí mismo en lo social y una para estudiar el autoconocimiento intelectual y al cierre.

B. JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.

Los preadolescentes están pasando por cambios en su estado de ánimo y en su forma de ser y por reconstrucciones en su personalidad tan rápidas e intensas que no tienen la capacidad para comprenderlas. Están desarrollando nuevas habilidades intelectuales que hacen que tengan pensamientos abstractos y, por ende, pueden comenzar a entenderse a sí mismos en términos cada vez más complejos. Tienen a pensar en ellos mismos en torno a categorías o rasgos únicos y pueden ajustar su pensamiento y conocimiento de sí mismos a la realidad.

Ellos ya pueden estructurar y formar una idea global, coherente e integrada acerca de quiénes y cómo son en cuanto a diversas áreas (social, emocional, física,...). Pueden tomar conciencia sobre sus sentimientos, pensamientos y acciones y llevar a cabo un análisis organizado de rasgos positivos y negativos de su personalidad. Tienen la capacidad de determinar cuánto se conocen, cuáles son sus fortalezas y debilidades y cuáles son sus características de personalidad. Las nuevas redes de relaciones sociales permiten que los preadolescentes puedan analizar cómo son, cómo les gustaría ser y descubrir sus intereses y motivaciones.

La adolescencia es una etapa en la que el conocimiento de sí mismo es un proceso vital en el desarrollo psicológico. Implica una transformación en los patrones de identidad y personalidad del adolescente. Es por esta nueva conciencia y nuevo estilo de pensamiento que el autoconocimiento es importante en la pre-adolescencia. Una forma de favorecer dicho proceso personal es ayudar a los preadolescentes en el conocimiento de sus potencialidades y de sus limitantes. Este conocimiento de sí mismos y este esfuerzo por alcanzarlo les permitirá poco a poco ir construyendo su identidad propia.

C. PROGRAMA PROPUESTO.

El Programa propuesto se llevó a cabo del 17 de enero al 21 de junio. Primero de secundaria tiene clases los martes una vez por semana. De esta manera, el Programa constó de 17 sesiones semanales con duración de 45 minutos cada una.

El Programa se divide en 6 módulos:

- 1, Proyecto de vida, espiritualidad y sentido de vida.
2. Mi personalidad.
3. Cómo soy físicamente.
4. Cómo soy emocionalmente.
5. Cómo soy socialmente.
6. Cómo soy intelectualmente y cierre.

IV.METODOLOGÍA.

A. DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA UTILIZADA.

El procedimiento se divide en cinco fases. La primera etapa es la aplicación del examen diagnóstico el primer día de clases. La segunda fase es la elaboración del taller (tareas y trabajos en clase), la tercera son los resultados, la cuarta la interpretación de los datos y la quinta las conclusiones.

La metodología utilizada en este estudio de caso es una combinación de técnicas cualitativas y cuantitativas.

Por una parte el uso de la investigación cuantitativa se explica por el uso de cuestionarios cerrados en donde la cuantificación de respuestas es importante. De igual manera, las respuestas se presentan de manera numérica y descriptiva.

Por otra parte, el análisis cualitativo se explica por la interpretación de las respuestas de las tareas y de los trabajos en clase en las que se buscó entender y explicar el comportamiento de los alumnos. Así mismo, se busca, a través de este tipo de metodología, explorar la realidad experimentada y percibida por la población.

Sólo se puede realizar el examen diagnóstico una vez iniciado el ciclo escolar (es decir en agosto 2011) por lo que no se contaba con los resultados del mismo antes de iniciar el taller. De esta manera se tuvo un punto de partida para el mismo.

Los contenidos del curso se elaboraron en función de la plática con la coordinadora y de mi experiencia y es por ello que decidí incorporar contenidos de autoconocimiento. El colegio me hizo una petición especial sobre integrar contenidos de límites en la adolescencia.

Esto me dio cierta libertad de acción en cuanto a las dinámicas realizadas siempre respetando la parte medular del taller, es decir el elemento del autoconocimiento. En función de mi experiencia docente, del número de horas de clase por semana y considerando que el aprendizaje inicia por el contenido sencillo a complejo, se realizó un taller de 6 módulos integrado por tareas, trabajos en clase y proyectos finales como exámenes (videos o presentaciones de *power point*).

B. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE LOS DATOS.

La recolección de los datos se llevó a cabo a través de un rango amplio de actividades. A continuación se enumeran:

a. Examen diagnóstico cuyas preguntas fueron:

1. ¿Cómo definirías la Espiritualidad?
 2. ¿Qué es para ti la Religión? ¿Cómo la vives?
 3. ¿Qué entiendes por Filosofía?
 4. ¿Qué es para ti el sentido de vida?
- La información que arrojó el cuestionario fue que en primero de secundaria los temas que había que reforzar eran los de espiritualidad y sentido de vida.

b. Tareas y Trabajos en clase del tercer, cuarto y quinto bimestre.

Tercer Bimestre:

Tareas:

1. ¿Quién es Viktor Frankl? (Saber quién fue Viktor Frankl y cómo descubrió el sentido de su vida) -¿Cuál es mi sentido de vida? Reflexión escrita sobre mi propósito de vida.
2. ¿Con cuál de los 4 temperamentos definidos por Hipócrates me identifico más y porqué.

Los trabajos en clase fueron:

1. Participar con comentarios pertinentes sobre el Proyecto de vida del ciclo escolar 2011-2012.
2. Listado de mis características de personalidad.
3. Listado de características propias de la personalidad sana.
4. ¿Cómo influye la herencia biológica en mi personalidad? ¿Cómo influye el medio físico en mi personalidad? ¿Cómo influye la cultura mexicana en mi personalidad?

Cuarto Bimestre:

Tareas:

1. ¿Cuáles son mis cuidados (mis cuidados generales, dieta, ejercicio, manejo del estrés, comparación con otros y creencia en productos de la publicidad y mercadotecnia para la salud) -Cuáles son mis sentidos (qué me gusta oler, qué me gusta escuchar, qué me gusta ver, qué me gusta tocar y qué me gusta comer)
2. Reflexión personal sobre los límites (ver video en clase y plática con padres acerca de ello.)
3. Reflexión escrita personal sobre el autocontrol.

Trabajos en clase:

1. ¿Cuáles son mis sentimientos más frecuentes y por qué?

Quinto Bimestre:

Tareas:

1. Liderazgo positivo y negativo público
2. Liderazgo positivo y negativo personal

Trabajos en clase:

1. ¿Qué es la empatía? ¿Soy empático?
2. Análisis F.O.D.A
3. ¿Qué me llevo de la clase de Desarrollo Humano?

- c. Proyectos grupales para el tercer y el cuarto bimestre.

El proyecto grupal del tercer bimestre consistió en realizar un video de máximo 4 minutos de duración integrando y aplicando a su vida el sentido de vida y la personalidad en la adolescencia.

El proyecto del cuarto bimestre consistió en realizar un video de máximo 4 minutos de duración con el tema "cómo poner y respetar límites".

- d. Proyecto final individual.

Este proyecto individual pretende integrar los conocimientos de estos 3 bimestres. Dicho proyecto era la elaboración y la exposición (voluntaria ya que si el alumno no quería presentar su trabajo no lo presentaba) de una presentación de Power Point respondiendo las siguientes preguntas: ¿Qué aspectos me gustan y no me gustan de mí en el área física?, ¿en el área emocional?, ¿en el área social?, ¿en el área intelectual? y ¿en el área espiritual?

C. DOCUMENTACIÓN DEL ANÁLISIS DEL ESTUDIO DE CASO.

Los participantes del presente estudio de caso fueron 15 alumnos que cursan el grado de primero de secundaria. Se trata de preadolescentes cuyas edades varían entre los 11 y los 12 años con seis meses. Son 8 niñas y 7 varones.

Se aplicaron 15 exámenes diagnóstico en agosto de 2011. Yo fui quien realizó los contenidos de dicho examen.

La fuente original de los datos se conserva sólo por mí ya que solamente soy yo la que puede recibir tanto los exámenes como los proyectos. Algunas tareas fueron entregadas por los alumnos y devueltas a la semana siguiente. En cuyo caso se recogieron las respuestas en una lista que conservo. Algunas tareas fueron enviadas por correo electrónico, por lo que se tienen guardadas en forma digital. Los exámenes se conservan en mi computadora personal (en febrero se mandaron los exámenes de tercer bimestre, en abril los del cuarto y en junio los del quinto).

D. DESCRIPCIÓN DE INSTRUMENTOS.

En las páginas siguientes se presentan las cartas descriptivas de los 6 módulos.

NOMBRE DEL MÓDULO 1:PROYECTO DE VIDA Y SENTIDO DE VIDA

OBJETIVOS DE LA SESIÓN: 1. CONOCER EL PROYECTO DE VIDA QUE SE IMPARTIRÁ DURANTE LA MATERIA DE DESARROLLO HUMANO 2. IDENTIFICAR EL PROPIO SENTIDO DE VIDA Y ESPIRITUALIDAD.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Proyecto de Vida.	Exposición de la profesora sobre el Proyecto de vida que se impartirá durante la materia de Desarrollo Humano. Programación y objetivos. Resolver dudas de alumnos.	Computadora y <i>power points</i> . Cuaderno.	Trabajo en clase: Participar con comentarios pertinentes sobre el proyecto de vida.
Viktor Frankl y mi sentido de vida.	Leer algunas páginas de "El hombre en busca del sentido". Revisión y plática sobre los conceptos de Logoterapia: voluntad del sentido, frustración existencial, sentido del amor, vacío existencial, sentido de vida, neurosis colectiva.	Algunas páginas de "El hombre en busca de sentido" p. 119-153. Cuaderno.	Tarea 1: ¿Quién es Viktor Frankl? Saber quién fue Viktor Frankl y cómo descubrió el sentido de su vida ¿Cuál es mi sentido de vida? Reflexión escrita sobre mi propósito de vida.

NOMBRE DEL MÓDULO 2 : MI PERSONALIDAD

OBJETIVO DE LA SESIÓN: 1. DISTINGUIR LAS CARACTERÍSTICAS DE LA PROPIA PERSONALIDAD, EL CARÁCTER Y EL TEMPERAMENTO. 2. DISTINGUIR LAS INFLUENCIAS DE LA HERENCIA BIOLÓGICA, DEL AMBIENTE FÍSICO Y DE LA CULTURA MEXICANA EN EL TEMPERAMENTO.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Mis características de personalidad.	Exposición de la profesora acerca de las características de personalidad. Gracias a un listado de algunas características de personalidad elegir subrayar en tres colores diferentes: las que van más conmigo, las que no van conmigo y las que a veces van conmigo. Escoger cinco de cada grupo y justificar la respuesta.	Listado de características de personalidad. Cuaderno. Plumones o colores,	Trabajo en clase: Listado de características propias de la personalidad.
Personalidad sana.	Exposición de la profesora acerca de las características de personalidad sana. Gracias a un listado de algunas características de personalidad elegir y subrayar en tres colores diferentes: las que van más conmigo, las que no van	Listado de características de personalidad. Cuaderno. Plumones o colores,	Trabajo en clase: Listado de características propias de la personalidad sana.

	conmigo y las que a veces van conmigo. Escoger cinco de cada grupo y justificar la respuesta.		
Mi temperamento.	Exposición de la profesora sobre Temperamentos de Hipócrates: sanguíneo, flemático, colérico, melancólico. En equipos de 4 ó 5, realizar un "rol-playing" representando cada temperamento. Escribir en el cuaderno si la obra representó el temperamento correspondiente.	Cuaderno.	Tarea 1: Reflexión escrita: ¿Cuál es mi temperamento?: ¿Con cuál de los 4 temperamentos definidos por Hipócrates me identifico más y por qué?
Influencias en la personalidad: la herencia biológica, el medio físico y la cultura mexicana.	Exposición por parte de la profesora acerca de cómo influyen la herencia biológica, el medio físico y la cultura mexicana en la personalidad. Compartir grupal.	Cuaderno.	Trabajo en clase: Trabajo en clase: ¿Cómo influye la herencia biológica en mi personalidad? ¿Cómo influye el medio físico en mi personalidad? ¿Cómo influye la cultura mexicana en mi personalidad?
Integración de temas.	Examen del módulo.	Computadoras. Usb. Cables para conectar a la tele.	Examen: Presentación de un video u obra de teatro por equipos integrando sentido de vida y personalidad en la

		Televisión.	adolescencia. El equipo debe ser de máximo 4 personas y la obra debe durar no más de 5 minutos.
--	--	-------------	---

NOMBRE DEL MÓDULO 3: CÓMO SOY FISICAMENTE

OBJETIVO DE LA SESIÓN: 1. AMPLIAR EL CONOCIMIENTO DEL CUERPO EN RELACIÓN A LOS SENTIDOS (OLFATO, VISTA, GUSTO, TACTO Y OÍDO) Y A LOS CUIDADOS FÍSICOS.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Mis cuidados.	Cuestionarios sobre mis cuidados: dieta, ejercicio, manejo del estrés, comparación con otros y mercadotecnia.	Cuestionario sobre mis cuidados. Cuaderno.	Trabajo en clase: Tarea 1: Cuáles son mis cuidados (mis cuidados generales, dieta, ejercicio, manejo del estrés, comparación con otros y creencia en productos de la mercadotecnia y publicidad para la salud) .
Mis sentidos.	Cuestionario sobre mis sentidos: olfato, vista, gusto, tacto y oído. Compartir grupalmente.	Cuestionario sobre mis sentidos. Cuaderno.	Tarea 1: ¿Cuáles son mis sentidos (qué me gusta oler, qué me gusta escuchar, qué me gusta ver, qué me gusta tocar y qué me gusta comer)

NOMBRE DEL MÓDULO 4 : CÓMO SOY EMOCIONALMENTE

OBJETIVO DE LA SESIÓN: 1. AUMENTAR EL CONOCIMIENTO PROPIO SOBRE LAS EMOCIONES. 2. AUMENTAR EL CONOCIMIENTO PROPIO EN RELACIÓN A LOS LÍMITES Y AL AUTOCONTROL.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Mis sentimientos.	Exposición de la profesora sobre los sentimientos. Dinámica de "caritas":	Cuaderno. Plumones o colores.	Trabajo en clase: ¿Cuáles son mis sentimientos más frecuentes y por qué?
Límites en la adolescencia.	Exposición por parte de la profesora sobre la importancia de los límites en la adolescencia. Compartir grupalmente.	Videos de <i>Youtube</i> sobre los límites. Cables para conectar a la tele. Computadora. Televisión.	Tarea 1: Reflexión escrita personal sobre los límites y plática con padres acerca de ello.
Autocontrol.	Exposición por parte de la profesora sobre autocontrol. Compartir grupalmente.	Videos sobre autocontrol. Cables para conectar a la tele. Computadora. Televisión.	Tarea 1: Reflexión escrita personal sobre el autocontrol.
Integración del módulo.	Examen del módulo: cómo poner y respetar los límites en la adolescencia.	Usb. Cables para conectar a la tele. Computadora. Televisión	Examen: Presentación de un video u obra de teatro sobre los límites en la adolescencia. El equipo

			debe ser de máximo 4 personas y la obra debe durar no más de 5 minutos.
--	--	--	---

NOMBRE DEL MÓDULO 5: CÓMO SOY SOCIALMENTE

OBJETIVO DE LA SESIÓN: 1. AUMENTAR EL AUTOCONOCIMIENTO SOBRE MI MANERA DE RELACIONARME, EN ESPECIAL EN CUANTO A LA EMPATÍA Y EL LIDERAZGO.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Mi empatía.	Exposición de la profesora sobre la empatía.	Cuaderno.	Trabajo en clase: ¿Qué es la empatía?: Soy empático o no? Por qué?
Liderazgo positivo y negativo público	Exposición de la profesora sobre las características de un líder positivo.	Cuaderno.	Tarea 1: Reflexión personal escrita Escoger un líder mundial y explicar por qué es para mí un líder y cuáles son sus características de personalidad.
Liderazgo positivo y negativo personal.	Exposición de la profesora sobre las características de un líder negativo.	Cuaderno.	Tarea 2: Reflexión personal escrita Escoger un líder personal y explicar por qué es para mí un líder y cuáles son sus características de personalidad

NOMBRE DEL MÓDULO 6: CÓMO SOY INTELECTUALMENTE

OBJETIVO DE LA SESIÓN: 1. AMPLIAR EL PROPIO CONOCIMIENTO SOBRE LAS FORTALEZAS Y DEBILIDADES ESCOLARES. 2. DESCUBRIR CÚALES SON LOS APRENDIZAJES MÁS REPRESENTATIVOS DE LA MATERIA DE DESARROLLO HUMANO.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Análisis F.O.D.A.	En el cuadro de análisis F.O.D.A. explicar cuáles son mis fortalezas, mis oportunidades, mis debilidades y mis amenazas intelectuales y escolares.	Cuaderno.	Trabajo en clase: Análisis F.O.D.A.
Integración del módulo.	Presentación de videos	Videos. Televisión. Usb. Cable para conectar a la televisión.	Examen: Presentación de <i>power point</i> respondiendo las preguntas de la Fase 1.
Cierre.	Plática y reflexión escrita sobre lo que me llevo de la clase de Desarrollo Humano.	Cuaderno.	Trabajo en clase: Reflexión escrita y compartir grupal sobre ¿Qué me llevo de la clase de Desarrollo Humano?

Nota: En cuanto las actividades llevadas a cabo, sólo las mencioné, sin embargo, a petición expresa de algún interesado podría entregar información sobre la duración de las mismas, y las actividades concretas desarrolladas. El hecho de que no incluya esta última información en el presente estudio de caso obedece a factores de confidencialidad solicitados por la escuela y a la necesidad de salvaguardarla y evitar su plagio.

E. ÉTICA.

La información de los alumnos es confidencial y anónima, es decir que no se proporcionan sus nombres. A pesar de contar con los exámenes, tareas y proyectos digitales de los alumnos se manejarán de manera anónima quitándoles su nombre. Yo soy la única que tiene acceso a la información ya que soy la titular de la materia de Desarrollo Humano.

A los alumnos no les mencioné que el trabajo realizado durante los 3 últimos bimestres sería parte de mi estudio de caso y de mi trabajo de titulación. Esto es debido a que yo no sabía si dicho proyecto iba a ser aceptado por mi jefa directa del colegio.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

Se retomarán los indicadores de evaluación de cada uno de los módulos planteados en la sección de "Descripción de Instrumentos" en la que se presentan las cartas descriptivas (páginas 70 a 79). En la parte inferior de cada tabla, se expondrán las discusiones de las mismas.

Las siguientes tablas descriptivas muestran los resultados de los alumnos con respecto a cada uno de los temas abordados en clase y agrupados en 6 módulos. La segunda columna describe el contenido de la tarea, del trabajo o del examen de cada módulo. En la tercera se indican las diferentes respuestas por cada tarea, trabajo en clase o examen, antecedidas del número de alumnos que optó por esa respuesta.

MÓDULO 1: PROYECTO DE VIDA, SENTIDO DE VIDA Y ESPIRITUALIDAD.		
	Contenido de la tarea, trabajo en clase o examen.	Número de alumnos que optó por esa respuesta/Respuestas
1	<p>Trabajo en clase: Participar con comentarios pertinentes sobre el Proyecto de vida del ciclo escolar 2011-2012.</p>	<p>7/ Les gustó el proyecto de vida de este año. 6/ Les gustó la idea de que el proyecto siguiera todos los años, de primero de secundaria a sexto de C.C.H. 2/ Les llamó la atención que no hubiera contenidos religiosos en el Proyecto de vida.</p>
2	<p>Tarea 1: ¿Quién es Viktor Frankl? (biografía y su sentido de vida). ¿Cuál es mi sentido de vida? Reflexión escrita sobre mi propósito de vida. 4728</p>	<p><u>Quién es Viktor Frankl?, ¿Cómo descubrió su sentido de vida?</u> 10/ Viktor Frankl fue un judío sobreviviente al Holocausto quien escribió un libro. 8/ Viktor Frankl encontró su sentido de vida escribiendo (tuvo un sentido de vida que lo ayudó a salir del campo de concentración, pasó por muchas cosas, superó el nazismo). 3/ Viktor Frankl fue un neurólogo y psiquiatra. 1/ No sabe quién es Viktor Frankl. 0/ Ningún alumno se acordó del nombre del libro.</p> <p><u>¿Cuál es mi sentido de vida?</u> 10/ Apoyar y ayudar a los demás. 5/ Tener una familia, trabajar y ser feliz. 4/ Ser mejor persona, a pesar de los problemas de la vida seguir, superarse en todo, ser buena persona. 2/ Entrenar para ser futbolista. 1/ Hacer obras de caridad.</p>

		1/ Ser alguien, sin dejar de ser yo. 1/ No tienen definido su sentido de vida (algo que me voy a proponer, aún no lo sé, seguir vivo sin importar lo que pase).
--	--	--

Discusión Módulo 1

Trabajo en clase:

*Participación con comentarios pertinentes sobre Proyecto de vida durante el ciclo escolar 2011-2012.

El Proyecto de vida les resulta importante a la mayoría de los alumnos ya que quizá represente una oportunidad de autoconocimiento en esta etapa de descubrimiento en varias áreas de su vida. Probablemente estén preocupados por encontrarse a ellos mismos ya que están construyendo su identidad tal como lo menciona Erikson (1974). Puede ser que estén entusiasmados por llevar a cabo un proyecto personal con cierta continuidad durante los años de secundaria y preparatoria para iniciar una búsqueda interna y así crear algo propio. Según Piaget (1972), están asumiendo nuevas funciones, responsabilidades y habilidades gracias a su pensamiento lógico y abstracto por lo que les puede ser interesante este proyecto personal que conlleva este aprendizaje.

Probablemente existe una mínima necesidad de encontrar su fe religiosa puesto que a un alumno le llamó la atención que no hubiera contenidos religiosos en el proyecto.

Tarea 1:

*¿Quién fue Viktor Frankl y cómo descubrió su sentido de vida?

La mayoría de los alumnos tienen un conocimiento básico concreto sobre la vida de Viktor Frankl (su religión, su profesión, su época). Así mismo, saben que Frankl encontró su sentido de vida escribiendo y compartiendo su experiencia en un campo de concentración durante la segunda guerra mundial. Según Piaget (1972), a partir de los 11 años, los adolescentes están empezando a tener un razonamiento más complejo y complejo por lo que apenas pueden tener nociones y conocimientos simples (que conforme pase el tiempo se harán más complejos) sobre temas teóricos. La mayoría de los alumnos se queda en los conceptos teóricos debido a que están al principio de la etapa de operaciones formales según Piaget(1972).

*¿Cuál es mi sentido de vida?

Según (Arnett, 2008) en la adolescencia se sufren varias pérdidas, una de ellas es la pérdida por el pensamiento superficial y concreto, ahora las respuestas de los alumnos empiezan a ser poco a poco más abstractas. Los preadolescentes captan cada vez más concepciones abstractas y pueden pensar ya acerca de sus propios pensamientos y de sí mismos y reflexionar sobre su sentido de vida. Esto se explica por el hecho de que es en esta etapa en la que están "estrenando" su pensamiento lógico y abstracto como lo menciona Piaget (1972). Es por ello que algunos alumnos ya pueden pensar más allá de su presente y sobre su propósito de vida en función a su futuro y sus intereses.

Algunos alumnos están empezando a ser conscientes de su sentido de vida y están desarrollando una toma de perspectiva mutua al entender el punto de vista del otro y, por ende, toman más conciencia del otro. Esto explica que muchos alumnos encuentran su sentido de vida en lo externo, es decir en el otro, en ayudarlo y en ser caritativo. Esto puede indicar que la mayoría de los alumnos son filántropos, humanitarios y generosos. La búsqueda de sentido de vida es para Frankl (1946), una fuente de motivación para el ser humano. Los alumnos se sienten motivados por ayudar y ser caritativos. Sin embargo, su motivación "se queda" aún en lo abstracto: apoyar a los demás" sin dejar en claro cómo será esta ayuda. No saben qué hacer, cómo actuar para ello.

En esta etapa la formación de la identidad aún no está totalmente definida, por ello quizá algunas respuestas dadas están en función de lo social, de lo que debería ser. Para algunos alumnos su sentido de vida está relacionado con las reglas sociales establecidas como "tener una familia, trabajar y ser feliz" y quizá no sepan aún el significado concreto de esta frase "cliché". Quizá algunos preadolescentes sigan los modelos sociales en los que se promueve la formación de una familia sin cuestionarse otras opciones (estudiar por ejemplo) y sin cuestionarse lo que realmente ellos quieren.

Algunos alumnos tienen objetivos personales optimistas (ser feliz, seguir vivo sin importar lo que pase, superarse en todo) que me parece significativo ya que creo que son personas con ilusión, con ganas de seguir adelante y quieren "comerse el mundo". Se les percibe felices; joviales; animados; y confiados en la vida.

Sólo dos alumnos tienen una motivación tangible (ser futbolista y realizar obras de caridad). Esto se puede explicar por las diferencias de pensamiento: quizá estos dos alumnos tengan un pensamiento más desarrollado que sus compañeros y hayan recibido más estimulación en su ambiente lo cual les permitió tener un sentido de vida más definido y concreto.

Sólo un alumno menciona que no ha definido su sentido de vida, probablemente porque apenas se está cuestionado sobre ello, no ha tenido la oportunidad de definir una postura personal concreta acerca de su futuro.

Para Frankl (1946), la falta de sentido de vida hace que el ser humano tenga un vacío existencial. Ningún alumno menciona tener ésta pérdida de sentido de vida puesto que no comentan que pueden caer en las adicciones, en el consumismo o en el materialismo. Esto puede significar que los alumnos tienen un cierto optimismo, una ilusión por la vida. Quizá esto conlleve a que estos alumnos tengan claro que el materialismo no es lo importante y quieran enfocar su vida en motivaciones internas.

En general, considero que los alumnos ya empiezan a conocerse más en el sentido de su razón de ser, de su futuro y de sus intereses. Conocen poco a poco lo que les gustaría ser y hacer de su vida y forjan lentamente su misión en la vida. Sin embargo, es posible que los alumnos no conozcan aún las responsabilidades que conlleva el sentido de vida que han elegido. Sus respuestas aún son vagas, un tanto superficiales, en general. No tienen definido con claridad su propio sentido de vida puesto que mencionan que quieren hacer lo que todos hacen, incluso pueden caer en un cierto conformismo.

Como lo menciona Frankl (1946), tener un sentido de vida conlleva una responsabilidad que, poco a poco, los alumnos empiezan a asumir. Asumen su propósito de su vida y sus decisiones y tienen criterios para decidir lo que es mejor para ellos. Desarrollan su valoración interna y aprenden a diferenciarse entre sí por sus decisiones.

Considero que es importante que los adultos que están cerca de estos alumnos los guiemos (y me incluyo puesto que al ser su maestra puedo ser un acompañante) en esta búsqueda de su sentido de vida y crecimiento personal.

MÓDULO 2: MI PERSONALIDAD.		
	Contenido de la tarea, trabajo en clase o examen.	Número de alumnos que optó por esa respuesta/Respuestas
1	<p>Trabajo en clase: Listado de mis características de personalidad.</p>	<p>7/ Sociable, simpático, inteligente, divertido, generoso, ser feliz y alegre. Seguro de sí mismo, cumplido, creativo, original, artístico y trabajador. 4/ Ser flojo, terco, malhumorado y miedoso. 4/ Otras características de personalidad mencionadas fueron: flexible, alta autoestima, responsable, honesto, salud, ejercicio, comer sanamente, tener motivación.</p>
2	<p>Primer Trabajo en clase: Listado de características propias de la personalidad sana.</p>	<p>3/ Es flexible. 3/ Tiene muchas actividades. 2/ Alta autoestima. 1/ Mucha motivación. 1/ Tiene motivación propia. 1/ Tratar bien a los demás. 1/ Vivo en el día a día. 1/ Responsable en casa y en escuela. 1/ Seguridad en sí mismo. 1/ Buena comunicación con amigos, familiares y maestros.</p>
3	<p>Tarea 1: ¿Con cuál de los 4 temperamentos definidos por</p>	<p>8/ Temperamento sanguíneo, pero no explican por qué. 5/ Sólo mencionan los 4 tipos de temperamento sin especificar con cuál se identifican más. 1/ Temperamento sanguíneo ya que necesita tener muchas actividades y todo lo hace muy rápido. 1/ Temperamento melancólico pero sin explicaciones.</p>

	Hipócrates me identifico más y por qué?	
4	<p>Segundo Trabajo en clase:</p> <p>¿Cómo influye la herencia biológica en mi personalidad?</p> <p>¿Cómo influye el medio físico en mi personalidad?</p> <p>¿Cómo influye la cultura mexicana en mi personalidad?</p>	<p><u>Herencia biológica.</u></p> <p>12/ Hecho de parecerse a sus padres (mi mamá me transmitió el genio, soy alto y sociable como mis papás, en diferentes maneras me parezco a mis padres, no sé por qué pero soy parecido a mis papás, soy chaparro, como mi papá).</p> <p>3/ No respondieron.</p> <p><u>Medio físico.</u></p> <p>6/ Hecho de que tengan cambios de humor (el ambiente me provoca estrés, si hay violencia, me pongo violento).</p> <p>4/ Hecho de vivir en cierta zona y relacionarse con ciertas personas influye en su personalidad y en sus actividades.</p> <p>5/ En la manera de vestir y actuar.</p> <p><u>Cultura mexicana.</u></p> <p>12/ Transmisión de creencias, culturas y tradiciones mexicanas (especialmente la religión, los valores, lo impuntual y el carisma de los mexicanos y la creatividad).</p> <p>2/ La cultura mexicana los define como son.</p> <p>1/ La cultura mexicana lo influencia de manera positiva, sin explicar por qué.</p>
5	<p>Examen:</p> <p>Video para la Integración temas.</p>	<p><u>Ayudar al prójimo.</u></p> <p>Siendo generoso, trabajador.</p> <p>Dedicarse a viajar a ciudades y países pobres para ayudar a los necesitados.</p>

	<p>Ayudar tanto económicamente como socialmente e incluso psicológicamente al necesitado. Tener dinero para hacer fundaciones y organizaciones que apoyen a los niños de la calle y a las madres solteras.</p> <p><u>Trabajar y ser rico.</u> Trabajar en una empresa grande y ser exitoso. Ser el dueño o el presidente de una empresa fuerte sea mexicana o extranjera. Poseer muchos bienes materiales (coches, casas, gadgets tecnológicos, viajes).</p> <p><u>Tener una familia.</u> Formar una familia con varios hijos, viajar, tener buena educación, ser felices. Ser trabajador y responsable para mantener a la familia. Ser amoroso y respetuoso con sus hijos. Sacarlos adelante.</p> <p><u>Ser feliz.</u> Sociable, tener muchos amigos. Ser simpático, inteligente y divertido y creativo. Tener alta autoestima, creativo. Ser sano (comer bien y hacer ejercicio). Poder ser uno mismo, no dejarse influir por malas amistades.</p>
--	--

Discusión Módulo 2

Primer Trabajo en clase:

*Características de mi personalidad.

Muchos alumnos se identifican con características de personalidad positivas asociadas a lo exterior y hacia el servicio a otros (simpático, trabajador, honesto...). Tal como se menciona en la teoría, los adolescentes están ampliando su círculo social y tienden a ser abiertos y amiguetos. Así mismo, este aspecto se puede explicar por el hecho de que los preadolescentes empiezan a entender la importancia del otro y se vuelven poco a poco más empáticos.

Algunos alumnos están más enfocados a características positivas relacionadas a sí mismos como la inteligencia, la felicidad, la creatividad y tener alta autoestima. Esto puede ser resultado de una búsqueda interna hacia el autoconocimiento.

Algunos alumnos también se identificaron con rasgos negativos enfocados a lo interior (malhumorado, terco y miedoso). Tal como se menciona en la teoría, esto puede ser resultado del hecho de que los alumnos empiezan a notar que pueden tener características tanto positivas como negativas al mismo tiempo.

*Listado de características propias de la personalidad sana.

Algunos alumnos consideran que tienen rasgos de personalidad sana enfocados hacia lo interno, hacia sí mismos siendo flexibles, teniendo motivación propia y seguridad en sí mismos.

Los preadolescentes inician una etapa en la que tienen más actividades tanto familiares como escolares y, por ende, tienen mayor responsabilidad (de hecho un alumno menciona ser responsable en el colegio). Tal como se menciona en la teoría, los alumnos tienen muchas materias con contenido cada vez más complejo. Esto los obliga a dominar varias tareas, materias, funciones y actividades al mismo tiempo y a ser flexibles en su día a día para poder cumplir con sus obligaciones.

Algunos alumnos tienen características de personalidad sana enfocadas hacia el prójimo. El preadolescente comienza a observar al otro y tomarlo en cuenta. Es por ello que mencionan que es importante tener una buena comunicación con los demás y tratar de tener relaciones interpersonales sanas, ya no es un pensamiento ensimismado, más bien busca una convivencia adecuada tanto familiar, como escolar y social.

Tarea:

* ¿Con cuál de los 4 temperamentos definidos por Hipócrates me identifico más y por qué?

Los preadolescentes están pasando por una etapa de cambios, de variaciones de estados de ánimo y las que se "abren" a nuevas aventuras y experiencias. Quizá es por ello que la mayoría de los alumnos considera que tiene un temperamento sanguíneo. Sin embargo, sólo mencionaron que se identifican con este tipo de temperamento sin explicar la razón, sólo respondieron con el concepto sin poner su definición. Es probable que no se acordaran de las características de dicho temperamento. Sólo un alumno recordó que este temperamento se asocia con el hecho de tener varias actividades (como mencioné anteriormente, el preadolescente está iniciando una etapa en la que está inmerso en muchas funciones). Tal como se menciona en la teoría, los adolescentes son sensibles y tienen cambios de humor variables, es por eso quizá que se identifiquen más con este temperamento.

Ciertos alumnos mencionaron los 4 tipos de temperamento ya que quizá no entendieron que había que seleccionar sólo uno y explicar el porqué. Tal vez esto se explique por el hecho de que no conocen bien el término de "temperamento" y que les di muchas características de cada uno de los tipos de temperamento. Como menciona Piaget (1972), los adolescentes apenas están teniendo un pensamiento más complejo y abstracto y quizá por ello aún no puedan retener tanta información.

Segundo Trabajo en clase:

Las respuestas de los alumnos a este ejercicio no son abstractas debido a que, como menciona Piaget (1972), la estructura del pensamiento está apenas iniciando a ser compleja y razonable.

* ¿Cómo influye la herencia biológica en mi personalidad?

Tal como lo menciona Jensen (2008) los preadolescentes están en constante observación de su cuerpo y le toman mucha importancia a su desarrollo. Quizá es por ello que comenten que sus padres son los responsables de sus rasgos físicos. Es importante hacer notar que la mayoría de los alumnos comentan que la herencia biológica de sus padres se ve reflejada en su altura (algunos comentan que son más altos de lo normal y otros más chaparros)

Algunos alumnos mencionan ser sociables como sus padres y otros no saben cómo su carga genética los influye. Esto último quizá se deba al hecho de que aún no desarrollan una conciencia suficiente para percatarse de ello.

*¿Cómo influye el medio físico en mi personalidad?

En México se vive últimamente una ola de inseguridad, de inestabilidad y de violencia. Los alumnos están conscientes de ello y mencionan estar continuamente bombardeados con información de este tipo. Se dan cuenta de que la violencia nacional genera en ellos más violencia y el hecho de estar expuestos continuamente al estrés y a la violencia causa sus cambios de humor.

Otros alumnos se dirigen más hacia lo concreto y comentan que la zona en la que viven y las personas que ahí habitan influye en ellos en la manera de ser, de actuar y de vestir. Quizá estos alumnos no estén tan expuestos a la información violenta de nuestros días.

*¿Cómo influye la cultura mexicana en mi personalidad?

Para algunos alumnos el hecho de ser mexicanos es sinónimo de impuntualidad. Este es un rasgo distintivo de la sociedad mexicana y los alumnos no están exentos de ello. De igual manera, los alumnos se identifican con el lado carismático y creativo del mexicano. Otro punto muy importante es que los alumnos están conscientes de que la religión es parte fundamental de la cultura mexicana. Todos los alumnos son católicos, sin embargo no todos son practicantes pero aún así saben que la religión es un aspecto que influye en su vida.

Sólo dos alumnos mencionan que la cultura mexicana repercute en su personalidad sin explicar por qué. Tal vez se "queden" en la parte superficial y no deseen entrar en detalles.

Examen:

*Integración de los temas

Nuevamente se observa la tendencia a ver por el otro, a contemplarlo y a respetarlo. Esto se refleja en que varios alumnos mencionaron como tema principal "ayudar al prójimo". En especial observo que el valor de la caridad está presente en muchos alumnos puesto que mencionan que quisieran "ayudar a los necesitados, a los niños de la calle y a los países pobres". Algunos tienen una idea concreta de cómo ayudarlos: crear organizaciones sin fines de lucro y ayudarles tanto económica como psicológicamente. Otros simplemente mencionan que quieren ser generosos y viajar a los países de escasos recursos.

Las otras tres respuestas están más en función a lo social, a los clichés. Ser rico, exitoso, dueño de una compañía y tener cosas materiales es la meta de varios alumnos. Esto se puede explicar por el hecho de que estos alumnos tengan como modelos a seguir unos padres de cierto nivel socioeconómico que sean presidentes de compañías privadas y tengan un poder adquisitivo. Cabe mencionar que no se menciona el trabajo en gobierno, hubiera sido interesante saber porqué.

Otra respuesta social es la de "tener una familia". Pocos son los que mencionan que se necesita ser trabajador para sacar a una familia adelante. Para algunos alumnos el hecho de tener una buena educación y de ser cariñoso y respetuoso es fundamental en la familia. Esto significa que los alumnos provienen de familias que inculcan el valor del trabajo, del esfuerzo y del amor.

Finalmente, algunos alumnos tienen como objetivo "ser felices". Esto se logra, según varios alumnos teniendo una rica vida social y divirtiéndose. Tal como lo menciona la teoría, esto se explica de nuevo por el hecho de que los preadolescentes le dan mucho peso a lo social y para ellos tener amigos y ser popular es sinónimo de felicidad.

MÓDULO 3: CÓMO SOY FÍSICAMENTE.

	Contenido de la tarea, trabajo en clase o examen.	Número de alumnos que optó por esa respuesta/Respuestas
1	<p>Tarea 1: ¿Cuáles son mis cuidados (mis cuidados generales, dieta, ejercicio, manejo del estrés, comparación con otros y creencia en productos de la mercadotecnia y de la publicidad para la salud)</p>	<p><u>Mis cuidados.</u> 10/ una buena higiene (limpieza, lavarse los dientes y bañarse diario). 4/ Haciendo ejercicio. 1/ No exponiéndose y protegiéndose.</p> <p><u>Dieta.</u> 9/ Llevar una dieta sana, balanceada y con medida (con frutas y verduras). 4/ Desayunar poco, comer bien y cenar más o menos. 1/ Tener una comida en particular (ensaladas y mariscos). 1/ No cuidarse en su dieta y comer casi todo.</p> <p><u>Ejercicio.</u> 13/ Practica algún deporte (los más populares son el futbol, la natación, el gimnasio, el básquetbol y kickboxing). Tres de ellos lo practican diario. 2/ Pasear a su perro es como un ejercicio.</p> <p><u>Manejo del estrés.</u> 4/ Ejercicio físico (haciendo ejercicios, futbol, pegarle a la pera, gimnasio y apretar pelotitas). 3/ Respirar hondo y profundo. 3/ Estar sólo (en su cuarto, escuchar música, alejarse de la situación para no hacerle daño a nadie ni a nada y relajarse en su cuarto). 3/ Es muy fácil que se estresen. 2/ Manejan bien el estrés.</p>

<p>2</p>	<p>Tarea 2: ¿Cuáles son mis sentidos (¿qué me gusta oler, qué me gusta escuchar, qué me gusta ver, qué me gusta tocar y qué me gusta comer)?</p>	<p><u>Comparación con otros.</u> 8/ No comparación con otros (comentan que todos somos iguales, hay que aceptar a todos, tener seguridad en sí mismo). 2/ A veces se comparan. 5/ Sí se comparan con los demás ya que se fijan en las diferencias.</p> <p><u>Publicidad y Mercadotecnia.</u> 12/ No creen lo del marketing (farsa, mentira maquillada, me choca). 2/ A veces lo creen. 1/ Sí cree en la publicidad.</p> <p><u>Olfato.</u> 5/ Chocolates y la comida 4/ Lociones y los perfumes 4/ La naturaleza (la playa, las flores, el bosque). 1/ La gasolina. 1/ La velas con olores.</p> <p><u>Oído.</u> 10/ La música. 5/ Los sonidos de la naturaleza (pájaros, ballenas).</p> <p><u>Vista.</u> 11/ Paisajes y naturaleza (árboles, mar, montañas, estrellas, amanecer). 4/ Tecnología (películas y televisión). 2/ Mascota. 1/ Su balón de futbol.</p> <p><u>Gusto.</u> 5/ Comer de todo.</p>
-----------------	---	---

	<p>4/ Alimentos dulces (chocolates, menta y dulces en general). 3/ Comida chatarra (tacos, hamburguesas y pizzas). 2/ Carne. 1/ Comida nortea y cinco comen de todo.</p> <p><u>Tacto.</u></p> <p>9/ Abrazar a personas que quieren (en especial a su mamá y a su novio). 3/ Cosas suaves (pétalos, almohadas).</p>
--	--

Discusión Módulo 3

Tarea 1:

*¿Cuáles son mis cuidados?

Mis cuidados personales.

Debido a que los preadolescentes están pasando por una serie de cambios que hacen que tengan más vello, el olor de su cuerpo es más fuerte y su piel más grasosa (Jensen, 2008) Los alumnos comentan que procuran tener una buena higiene personal y, debido a la menarca y a la primera eyaculación, deben ser más cuidadosos en su aseo personal. Es probable que los alumnos apenas se estén acostumbrando a estos cambios físicos y les preocupe su apariencia física.

Dieta.

Según la CONAPO (2012), algunos problemas de salud de los adolescentes se relacionan con el sobrepeso. Muchos de los alumnos están conscientes de ello ya que mencionan llevar una dieta rica y saludable. Ellos saben que es muy importante comer sanamente ya que los cuidados en la dieta que se tengan en esta etapa podrán tener repercusiones en su vida adulta. Es posible que ellos quieran crecer fuertes y tener un cuerpo "bien formado" y atlético.

Algunos se dejan llevar por lo que es común: cenar poco y comer ensaladas. Esto se explica quizá por el hecho de que están preocupados por no subir mucho de peso y no ser tachados como "el gordito, la gordita": se dejan llevar por lo que está bien, lo que es socialmente aceptado.

Ejercicio.

Con relación a lo que mencioné anteriormente, para los preadolescentes resulta importante tener un cuerpo fornido y "que se vean bien" por lo que hacer ejercicio es una parte fundamental. Prácticamente todos los alumnos realizan algún deporte. Los deportes "de siempre" siguen siendo populares (fútbol, natación..) e incluso deportes relativamente nuevos y modernos como el gimnasio y el kickboxing han llegado a ser conocidos y concurrenciosos por algunos alumnos.

Según Mussen (1990) las extremidades corporales son las que primero llegan al estirón lo que hace que el cuerpo de algunos preadolescentes se vea "desviado". Los alumnos no quieren verse así y piensan que con el ejercicio todas las partes de su cuerpo crecerán igual y no lucirán torpes. El corazón duplica su tamaño, los huesos son cada vez más fuertes por lo que los varones tienen más "aguante" y más fuerza para realizar los ejercicios. (Litt y Vaughan, 1987).

Dos alumnos consideran que pasear a su perro es ejercicio suficiente para mantenerse saludable.

Manejo del estrés.

Los preadolescentes saben que están iniciando un periodo de cambios y de nuevas responsabilidades. Quizá el hecho de tener más tareas y obligaciones tanto en lo escolar como en lo familiar hace que la mayoría de los alumnos se sientan estresados. Algunos alumnos comentan que el estrés es común en sus vidas y que se estresan rápidamente.

Muy pocos son los alumnos que manejan bien su estrés.

Nuevamente se hace alusión al ejercicio: muchos alumnos controlan su estrés mediante el ejercicio. Desde el ejercicio en forma como el fútbol hasta el simple hecho de tener una pelotita y apretarla.

Otro tipo de ejercicio es la respiración profunda que es usada como un método para manejar el estrés. Es un hábito social que se tiene para tranquilizarse.

Algunos recurren a estar solos para eliminar el estrés. Esto puede significar una manera madura de sobrellevar este problema. Relajarse en su cuarto y alejarse de situaciones estresantes puede ser una buena y fácil solución contra el estrés.

Comparación con otros.

En la pre-adolescencia, es común que los jóvenes se comparen con sus compañeros tanto física como mentalmente. Es probable que pasen por su mente ideas como "ella está más flaca que yo, es más inteligente, tiene más pegue con los chicos...". La mitad de los alumnos no se compara con sus pares ya que saben que se tiene que tener seguridad en sí mismos y que uno vale por lo que es. El hecho de compararse denota una falta de aceptación de sí mismos.

Sin embargo, no todos los alumnos piensan de ese modo ya que algunos sí se miden con sus compañeros. De esta manera, no se valoran por sí mismos ya que se equiparan con otros y su valía está en función de esta rivalidad. Esto puede conllevar una cierta confrontación oculta entre ellos.

Publicidad y Mercadotecnia.

Este apartado es similar al anterior en cuanto al hecho de tener seguridad en sí mismos. La gran mayoría de los alumnos no cree y no acepta la mercadotecnia de los productos para bajar de peso y tener un cuerpo "de modelo". Saben que, en la mayoría de los casos, esos productos son una farsa y prefieren comer adecuadamente y realizar algún tipo de ejercicio para tener un cuerpo fuerte y sano. Esto puede significar que los alumnos tienen confianza en sí mismos y tienen una buena percepción de su cuerpo: no necesitan comprar ese tipo de artículos para sentirse bien y tener una relación sana con su cuerpo.

Tarea 2:

Como lo menciona Erikson (1974), en la etapa de la adolescencia es cuando se empieza a gestar la identidad. En ejercicio esto se puede observar ya que los preadolescentes buscan su independencia, definen sus gustos y se encuentran a sí mismos.

*¿Cuáles son mis sentidos?

Olfato.

La alimentación es parte fundamental para el adecuado desarrollo físico del adolescente. Quizá es por ello que la mayoría de los alumnos prefiere olores de comida. La naturaleza se hace presente (como señalaré más adelante) ya que algunos alumnos gustan de sus olores. El aroma de objetos hechos por el hombre (lociones,..) les resulta agradable.

Oído.

Los alumnos están definiendo sus gustos y, en especial, por la música. Ésta última va resultando importante en su vida y es por ello que algunos alumnos comentan que les gusta escucharla. Cabe mencionar que hubiera sido interesante saber qué tipo de música prefieren. En contraste, algunos alumnos prefieren los sonidos de la naturaleza, quizá porque no les interese tanto la música como a los demás.

Vista.

Este apartado resulta lo opuesto al anterior en cuanto a las preferencias de los alumnos: la gran mayoría prefiere observar situaciones naturales y no elaboradas por el hombre. En cambio, prefieren escuchar algo hecho por el hombre y no escuchar la naturaleza. Puede ser que los alumnos estén expuestos en demasía a la tecnología (t.v, celulares, tablets) que ya estén hartos de ver pantallas digitales y se inclinen por buscar objetos naturales, que los alejen de estos aparatos tecnológicos.

Tacto.

Los preadolescentes tienen una rica vida social. Quizá esto explique el hecho de que la mayoría de los alumnos prefiere abrazar a personas con las que están en contacto y tienen un aprecio. Incluso las mascotas son parte de esa vida social puesto que dos alumnos comentan que les gusta abrazarlas. Pocos alumnos prefieren tocar artículos suaves como los pétalos y las almohadas. En el caso de un alumno, su afición por el fútbol es tal que mencionó que lo que más le gusta abrazar es su balón. Quizá en estos dos últimos casos, el hecho de preferir abrazar objetos y no personas sea porque no les gusta tener contacto físico con ellas.

Gusto.

Debido a que están en una etapa de crecimiento físico y la alimentación es parte fundamental en ella, la mayoría de los alumnos comenta que come de todo. Como comenté anteriormente, los alumnos prefieren tener una dieta sana y saludable. Sin embargo, algunos alumnos mencionan que su comida favorita es la dulce. Pocos son los alumnos que prefieren la comida chatarra. Cabe destacar que hubiera sido importante saber con qué frecuencia comen alimentos dulces y la chatarra.

MÓDULO 4: CÓMO SOY EMOCIONALMENTE.

	Contenido de la tarea, trabajo en clase o examen.	Número de alumnos que optó por esa respuesta/Respuestas
1	<p>Trabajo en clase: ¿Cuáles son mis sentimientos más frecuentes y porqué?</p>	<p>13/ Feliz y contento: cuando todo sale bien y hago algo bien, cuando estoy con mis amigos, cuando veo a mi papá, cuando meto un gol, cuando me dan regalos, cuando me río, me gusta estar contento y feliz, cuando voy a visitar a mi hermana.</p> <p>10/ Tristes: cuando ven algo fuerte o malo, cuando algo les pasa, cuando se estresan, cuando lloran, cuando lo regañan, cuando lo molestan, cuando lo castigan, cuando ven a un niño pobre y cuando lo reportan, cuando un familiar está grave de salud o muere.</p> <p>5/ Enojo: cuando me estreso, cuando algo me sale mal, cuando me molestan y me regañan, cuando me faltan al respeto, cuando mis amigos fingen, cuando alguien me provoca, soy muy enojón.</p> <p>5/ Miedo: me asusto cuando veo un ladrón, me da nervios cuando estoy sólo en mi casa en la noche, cuando veo una película de miedo, cuando no sé hacer algo y me impresiono cuando pasan cosas feas.</p> <p>3/ Pena: cuando le dan un regalo, cuando tiene que hablar fuerte y enfrente de muchas personas, cuando estoy con alguien que no conozco, pena a equivocarme.</p> <p>3/ Cansancio: cuando hago muchas actividades, casi siempre estoy cansado.</p> <p>3/ Motivación: cuando tengo buen promedio, cuando puedo exentar, cuando hago algo que me gusta, cuando me despierto por las mañanas.</p> <p>2/ Estar enamorado: cuando me gusta alguien, cuando veo una película.</p>
2	<p>Tarea 1: Reflexión personal sobre los límites (ver video en clase y plática con padres acerca</p>	<p>5/ Son los adolescentes quienes se ponen los límites: tener un freno para triunfar, cambiar al mundo y ser felices. Estar conscientes de lo que se va a hacer, conocer lo que está bien y lo que está mal, ser responsables y conocer las consecuencias si no se respetan los límites.</p> <p>4/ Es muy importante que los padres pongan los límites con explicaciones: saber que hay alguien que te guía por buen camino y hay que distinguirlo, sin límites no hay orden ni educación.</p> <p>2/ No hay que darle ni comprarle todo a los hijos: no siempre puedo tener lo que yo quiero, no hay que echarlos a perder.</p>

	de ello.)	4/ Los límites son necesarios para respetar a los mayores y a los padres.
	Tarea 2: Reflexión escrita personal sobre el autocontrol.	12/ El autocontrol es un motivador interno que ayuda a ponerse límites uno mismo: es saber lo que no se debe hacer, saberse manejar y comportar sin que nadie les diga, mantener la conducta, estar en paz, respetar, tener una mente sana, tranquilizarse uno mismo, hacer las cosas sin arrepentirse, tomar conciencia de lo que hay que hacer, tener orden y rutina. 2/ El autocontrol es obedecer a la persona que esté a su cargo. 1/ No respondió.
3	Examen: Video: Cómo poner y respetar límites.	<u>Sin límites:</u> <u>7/ Alcohol y amistades.</u> En las fiestas, tomar desde temprana edad, va a estar "heavy". "a esto van a las fiestas, a tomar shots". Si se toma mucho, se vomita. El grupo de amigos incita a tomar. No ir a una fiesta porque se está castigado es ser marica. Los hijos llegan a la casa alcoholizados y los padres no les dicen nada. El amigo tiene que ayudarlo al que se puso muy borracho. El borracho dice muchas incongruencias y se porta mal. <u>5/ Relación con los padres.</u> No avisar a los padres que se van a la fiesta. Los padres le dan dinero a su hijo sin preguntar para qué. El hijo se va sin decir a dónde. Los padres están más ocupados en estar con sus amigos, en lugar de estar con sus hijos. <u>4/ Drogas.</u> De la adicción al alcohol, se pasa a la adicción de las drogas. No probar las drogas es ser marica. Para no ser marica, los adolescentes prueban la droga.

La droga es muy buena para sobreponer el dolor y el estrés.
Estudiar es de flojera, es mejor drogarse.
La droga puede llevar a enfermedades graves y hasta el suicidio.

Con límites:

7/ Relación con los padres.

Los padres ponen límites.

No respetar a los padres, ni tratarlos mal, pedirles permiso para salir a fiestas.

Pedir permiso y decirles a los padres a donde se van.

8/Amistades.

Los amigos ayudan a poner límites.

Saber decir que no a las malas influencias de los amigos (drogas, alcohol).

5/ Ellos mismos.

Los adolescentes reconocen cuando se están pasando.

Los límites tienen que ver con el autocontrol.

Tener autoestima alta y seguridad en sí mismo para no caer en las influencias de los amigos.

5/ Alcohol.

Tener un límite al tomar.

No caer en las drogas.

4/ Escuela.

Concentrarse en pasar los exámenes y echarle ganas a la escuela

Discusión Módulo 4

Trabajo en clase:

*¿Cuáles son mis sentimientos más frecuentes y por qué?

Los preadolescentes están en una etapa de cambios y experimentan nuevas experiencias, actitudes, intereses y actividades. Probablemente es por ello que la mayoría de los alumnos se sienten felices. Quieren realizar sus actividades con éxito y de buena manera para que las "cosas les salgan bien" y así estar contentos. A los alumnos les gusta mucho reír y tener una actitud positiva ante la vida. Así mismo, gustan de estar rodeados por personas con los que tienen una relación de cariño (familiares y amigos) y tener buenas relaciones interpersonales.

Debido a que los preadolescentes tienen más materias y más profesores y, por ende, responsabilidades en el colegio, es posible que se sientan abrumados. En muchos casos, la prioridad de los preadolescentes es estudiar y sacar buenas calificaciones en la escuela y es por esto que quizá los alumnos se sienten tristes al no lograr un buen desempeño escolar. Saben que si no le echan ganas a la escuela, sus padres los pueden regañar y castigar y se sienten tristes de no llegar a su objetivo. De igual manera, mencionan que se sienten cansados por tener tantas actividades y obligaciones escolares y saben que en el colegio pueden tener buenas amistades y relaciones.

Nuevamente puedo observar que existe una tendencia a la caridad y a la iniciativa de los alumnos para erradicar la pobreza en el país, veo que es un tema que les preocupa y quieren hacer algo al respecto.

Otra vez puedo mencionar la importancia de las relaciones interpersonales y de la vida social en los preadolescentes. Resulta relevante que varios alumnos consideran que tener un malentendido o un problema en su vida social es motivo de enojo. Los alumnos saben que el respeto es la base de una interacción social sana y cuando ésta se ve quebrantada por las provocaciones o los regaños se sienten enojados. Cuando le faltan al respeto se pueden sentir enojados por lo que se puede decir que probablemente consideren el valor del respeto como fundamental en su vida.

Nuevamente se observa que la inseguridad del país, la violencia y los robos son la razón de que algunos alumnos se sientan con miedo. Cuando su seguridad física se ve afectada, los alumnos tienen miedo.

Los preadolescentes están experimentando nuevas experiencias en la escuela, por lo que algunos alumnos mencionan que hablar en público y comentar equivocaciones en la escuela es la causa de que sientan pena. Por otra parte, la vida social de los preadolescentes es fundamental para ellos sin embargo, saben que podrían ser juzgados por sus compañeros y amigos.

El hecho de tener buen promedio y de exentar las materias del colegio son los motivadores más importantes para los alumnos. Nuevamente se observa la relevancia de la escuela en los alumnos. También se ve que algunos alumnos son optimistas puesto que sus motivaciones son simplemente despertarse, vivir la vida y estar enamorado.

Tarea 1:

*Reflexión personal sobre los límites.

Los preadolescentes tienen un pensamiento más abstracto y autocrítico por lo que en general el tema de los límites es complejo ya que es en esta etapa en donde ellos se empiezan a revelar contra la autoridad, no obedecen a sus padres y resulta difícil hacer que respeten las normas de convivencia.

Los alumnos están conscientes de que tener límites es responsabilidad tanto de ellos como de sus padres. Gracias a la educación que recibieron de sus padres, ellos deben saber hasta dónde pueden y deber llegar. También saben que, gracias a la existencia de reglas, existe el respeto. En especial, respeto a las personas mayores y a los padres, quienes son los que establecen las reglas congruentes y con explicaciones razonables y son una guía para un buen desarrollo personal y social.

Una parte que me parece interesante es que los alumnos sean quienes pongan un alto en lo material: no se les debe comprar todo a los hijos, no hay que echarlos a perder con la compra de bienes materiales. Quizá los alumnos prefieran pasar más tiempo de calidad que poseer muchos objetos y artículos de valor (tener el último aparato electrónico, tener ropa de diseñador,...)

Los alumnos se dan cuenta de la delgada línea entre el bien y el mal, entre lo que es correcto y lo que es incorrecto y saben auto-controlarse para no traspasar dicha línea. Para ellos, el respeto a los límites es sinónimo de educación, respeto y felicidad.

Los alumnos saben que existen reglas para una buena convivencia tanto familiar, como escolar y social. En la familia, en el colegio y en la sociedad hay normas que debemos seguir y si no se acatan a ellas, existirán consecuencias

Me parece que este tema se relaciona con el hecho de que los preadolescentes empiezan a ser cada vez más empáticos y se dan cuenta de que pasar un límite es faltarle el respeto a los otros. Están descubriendo el significado de "No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan" a partir del respeto a las reglas y normas.

Tarea 2:

*Reflexión escrita personal sobre el autocontrol.

Este inciso es similar al anterior puesto que ambos se relacionan con el inicio del pensamiento abstracto y del descubrimiento de la importancia del otro. El autocontrol y los límites están estrechamente ligados ya que si uno se controla a sí mismo es porque conoce sus límites y las reglas de la sociedad. Para los alumnos, tener autocontrol implica ponerse límites uno mismo: es saber actuar de correctamente sin que nadie lo diga. Los alumnos que tienen disciplina, tienen orden y rutina se respetan a sí mismos y a sus actividades. Ellos podrán tener una salud y tranquilidad mental ya que harán sus actividades de buena manera y se obtienen resultados positivos.

Examen:

*¿Cómo poner y respetar límites?

Los preadolescentes están en una etapa en la que tienen nuevas experiencias. Una de las ellas es la de conocer las bebidas alcohólicas y las drogas. Así mismo, los preadolescentes se muestran más rebeldes hacia sus padres, desafían su autoridad y buscan tener más independencia.

De esta manera, la mayoría de los alumnos relaciona la falta de límites con la ingesta de alcohol y drogas a temprana edad ya que fueron varios equipos los que abordaron estos temas. Ello se explica quizá por la necesidad tan intensa de ejercer su nueva independencia y su nueva identidad, por su deseo de ser adultos. También por el hecho de que quizá tengan acceso a dichas sustancias o cuando menos sepan en qué lugares y con qué personas se consiguen. De igual forma, los alumnos pueden sentirse vulnerables ante ellas, tener poca seguridad en sí mismos y tener problemas fuertes en casa (maltrato familiar, ambigüedad en las normas familiares, falta de cercanía con los padres) lo que puede conducir a este consumo. El alumno puede escapar de esta tristeza emocional y familiar y suple el amor de sus padres con este consumo. También es probable que el alumno tenga la curiosidad y la tentación de consumirlas ya que quisiera ser grande e imita a algunos adultos que los rodean.

Los alumnos opinan que la ingesta de alcohol está relacionada con el abuso de las drogas: el hecho de caer en ellas se debe a que ya se tiene un alto abuso de alcohol; de la adicción al alcohol, se pasa a la de las drogas. Los alumnos mencionan que las drogas son un buen remedio para sobreponer el dolor y el estrés de la escuela ("estudiar es de flojera, es mejor drogarse"). Sin embargo, ellos saben que la droga puede llevar a enfermedades graves y hasta el

suicidio. Creo que esto es resultado de las campañas y de la información que existe hoy en día sobre los riesgos de drogarse.

Mi opinión es que cada vez existen más campañas e información explicando los riesgos de la ingesta de alcohol y drogas. Sin embargo, las redes sociales incitan a los púberes a tomar y existe una cultura social en la que tomar es bueno, te hace sentir bien. Si tomas eres adulto, eres maduro, eres cool y eres aceptado por la sociedad. Si un adolescente no toma, es rechazado, víctima de burlas, acusaciones y de comentarios negativos (incluso los alumnos mencionan la palabra "marica"). Los alumnos mencionan que es importante tener un límite al tomar y puede ser que sus padres se lo digan o que lo escuchen en el colegio, en el radio, televisión y publicidad. Es importante que padres y maestros los apoyemos y guiemos en este tema para que no caigan en estos vicios: están pidiendo a gritos que les pongan reglas y límites!

Es importante señalar que el consumo de cigarrillos no fue mencionado por ninguno de los alumnos.

En esta etapa, existen muchos problemas con los padres, en especial con los permisos que estos dan para que sus hijos salgan a divertirse. Los alumnos mencionan que si no se tienen límites, los hijos no dicen a dónde van ni con quién y los padres no preguntan a dónde van ni con quien. No hay ninguna comunicación entre ellos. También mencionan que en algunas ocasiones, los padres están tan ocupados que no se interesan por lo que están haciendo sus hijos y sólo les dan dinero para sus salidas sin preguntarles para que lo utilizarán. Me parece que esto se relaciona con el hecho de que hoy en día los padres trabajan mucho para poder tener un buen nivel de vida y no les pueden brindar la atención necesaria a sus hijos. Por otro lado, considero que los celulares, las redes sociales y nuevas tecnologías hacen que cada vez nos vayamos separando tanto de la familia como de los amigos. Quizá suceda algo similar en casa de algunos alumnos: los padres están tan ocupados en sus aparatos tecnológicos y en su vida social (tanto digital como presencial) que los alumnos no tienen una buena relación con ellos.

Sin embargo, los alumnos saben que teniendo límites y una adecuada comunicación, pueden tener una buena relación con sus padres. Respetando la autoridad paterna, respetando a sus padres, pedirles permiso y decirles a dónde van son la base de una sana relación entre estos alumnos y sus padres. Los alumnos saben que es muy importante tener un sistema coherente de reglas y límites en casa con el que puedan conocer las consecuencias si no se llevan a cabo dichas normas.

Poco a poco, los preadolescentes se vuelven más independientes, sintiéndose protegidos y aprendiendo a auto-controlarse y a ponerse ellos sus propias normas. Es por ello que la mayoría de los alumnos mencionan que son ellos

mismos quienes deber ponerse límites y tener un autocontrol. Reconocer hasta dónde llegar, qué decir, qué no decir, qué hacer y qué no hacer es ahora su responsabilidad. Saben que el hecho de tener reglas tanto en casa como en la escuela contribuye a su felicidad y a su sano desarrollo. Tener límites también significa tener una alta autoestima y seguridad en sí mismos

Debido a que en esta etapa los preadolescentes se ven influenciados por sus compañeros y grupos de pares, la opinión de los amigos es de suma importancia. Quizá es por ello que varios alumnos mencionan que las amistades ayudan a poner límites, son los que apoyan e incluso son los que en ocasiones los impulsan a echarle ganas a la escuela.

MÓDULO 5: CÓMO SOY SOCIALMENTE.		
	Contenido de la tarea, trabajo en clase o examen.	Número de alumnos que optó por esa respuesta/Respuestas
1	<p>Trabajo en clase: ¿Qué es la empatía?</p> <p>¿Soy empático?</p>	<p>11/ La empatía es como ponerse en los zapatos del otro. 1/ Sentir lo que los demás sienten. 1/ Es ser iguales. 2/ La empatía es poder entender al otro según su situación</p> <p>11/ Sí son empáticos. 2/ No ser empáticos. 2/ A veces son empáticos.</p>
2	<p>Tarea 1: Liderazgo positivo y negativo público</p>	<p><u>Líder positivo.</u> 5/ Juan Pablo II por tener fe, ser un líder espiritual. 4/ Gandhi. Sus características de personalidad fueron: creía y luchó por la paz y por la armonía, 3/ Nelson Mandela quien ha sido una persona que inspiró a mucho y ayudó a liberar un país. 1/ Benedicto XVI quien es admirado, ayuda y tiene mucha fe. 1/ Martin Luther King ayudó a acabar con la violencia. 1/ Alejandro Magno como un líder positivo ya que es educado, sensible y protector de la ciencia siendo uno de los conquistadores más admirables.</p> <p><u>Líder negativo.</u> 14/ Adolf Hitler, cuyas características de personalidad fueron: afectó negativamente a la comunidad judía, lastimó y mató a muchas personas, creó la segunda guerra mundial e hizo cosas terribles para la humanidad. 1/ Hugo Chávez es un líder negativo ya que nacionalizó los bancos, detuvo el crecimiento de Venezuela y no respeta la democracia.</p>

<p>3</p>	<p>Tarea 2: Liderazgo positivo y negativo personal.</p>	<p><u>Líder positivo.</u> 9/ Su madre a quien consideran una persona educada, justa, paciente, responsable, buena, humilde, bondadosa, respetuosa, tiene criterio, cariñosa, trabajadora y guía. 6/ Su padre es su líder positivo ya que él es trabajador, honesto, cariñoso, simpático, organizado, ayuda a los demás y es justo</p> <p><u>Líder negativo.</u> 11/ Amigos suyos como líderes negativos ya que son deshonesto, perezoso, mala influencia (incita a tomar y beber), materialista, terco, orgulloso, grosero, solo, no saber perdonar y no reconoce sus errores. 2/ Un familiar cercano es un líder negativo puesto que es materialista y egoísta. 2/ No tener líderes negativos personales.</p>
-----------------	--	--

Discusión Módulo 5

Trabajo en clase:

*¿Qué es la empatía?

Gracias a que los preadolescentes empiezan a tener un pensamiento que les permite entender las diferentes perspectivas de los otros (Selman, 1980), pueden ya entender el concepto de empatía. De igual forma, los alumnos se guían por las definiciones y estándares sociales: "la empatía es ponerse en los zapatos del otro". Todavía no tienen una definición concreta y propia sobre el concepto de empatía.

Tal como se menciona en el marco teórico, la empatía tiene que ver con el otro y entenderlo (sentir lo que los demás sienten, entender al otro..), lo que la mayoría de los alumnos tiene consciente.

*¿Soy empático?

Este apartado va muy de la mano con el anterior: debido a que los preadolescentes están empezando a conocer la importancia del otro y a ser más sociales (Jensen, 2008), saben que es elemental poder reconocer los pensamientos, las acciones y los sentimientos del otro a través de la empatía. Quizá estén iniciando a reconocer esta conducta que antes no tenían tan marcada y se dan cuenta de su importancia para la buena convivencia social. Sólo dos alumnos mencionan que no se ponen en "los zapatos del otro" y otros dos comentan que según las personas y las situaciones son empáticos.

Tarea 1:

*Liderazgo positivo público.

Juan Pablo II es el líder positivo público escogido por la mayoría de los alumnos definiéndolo como un líder espiritual importante. De igual manera, Benedicto XVI es un líder positivo para un alumno. Ellos son considerados como líderes carismáticos, sensibles y que buscan el desarrollo espiritual de los seres humanos.

Gandhi, Nelson Mandela y Martin Luther King son líderes positivos públicos con los que muchos alumnos se identifican ya que ellos luchaban por la paz y armonía social. Alejandro Magno es considerado como un líder positivo por un alumno quien lo considera uno de los conquistadores más importantes de la historia.

De acuerdo a la teoría, entre los valores del líder, está el de respetar a las personas y los alumnos están conscientes de ello ya que mencionan que un líder positivo respeta a los otros, trabaja con la comunidad para lograr el bien social y se organiza para lograr una sociedad justa y digna.

*Liderazgo negativo público.

De acuerdo a la teoría, una característica de los líderes negativos es que manipulan a las personas a través del miedo, la fuerza y la sumisión. Los preadolescentes se dan cuenta de ello puesto que reconocen si alguien hace cosas malas y no es bueno para ellos o para la sociedad. Es por ello que Adolf Hitler fue el elegido prácticamente por todos los alumnos como líder negativo. Lo relacionan con la muerte de muchos judíos y con el inicio de la segunda guerra mundial. Esto se puede interpretar como el hecho de que los alumnos saben que una persona puede influir en la mente de otras de manera tal que puede crearse un genocidio tan grande como el de la segunda guerra mundial. Hugo Chávez, quien representa la antidemocracia también es un líder negativo mencionado por un alumno.

Tarea 2:

*Liderazgo positivo y negativo personal.

-Líder positivo personal.

Como menciona Jensen (2008) en esta etapa el preadolescente se va separando de sus padres, sin embargo, ellos siguen siendo un modelo a seguir e incluso son percibidos como líderes. La madre tiene cualidades de personalidad positivas tanto externas (justa, respetuosa) como internas (paciente, humilde). El padre es también mencionado como un líder positivo por características de personalidad similares a las de la madre. Los alumnos saben que los líderes positivos son aquellos, como sus padres, que organizan a la familia para lograr vivir en armonía, con respeto, carisma, sensibilidad y entusiasmo.

-Líder negativo personal.

Los preadolescentes ya saben distinguir las buenas influencias de las malas y pueden elegir a sus amistades. Empiezan a reconocer lo que es bueno para ellos. La mayoría de los alumnos distingue a un amigo personal o de la familia como líder negativo que tiene varios rasgos de personalidad negativos externos (grosero, no reconoce sus errores) e internos

(terco, orgulloso). Tal como lo menciono en la teoría, el líder negativo no ve por la seguridad física y emocional de su equipo y los lleva por caminos destructivos a través de engaños, miedos y manipulaciones. Esto es sabido por los alumnos ya que comentan que estas conductas hacen que las relaciones sociales no sean sanas y no estén basadas en el respeto ni en la empatía. Sólo dos alumnos comentan que no tienen la influencia de líderes negativos personales.

MÓDULO 6: CÓMO SOY INTELECTUALMENTE Y CIERRE.		
	Contenido de la tarea, trabajo en clase o examen.	Número de alumnos que optó por esa respuesta/Respuestas
1	<p>Trabajo en clase: Análisis F.OD.A.</p>	<p><u>Fortalezas.</u> 2/ Aprender de sus errores. 2/ Ser inteligente. 1/ Saber francés e inglés. 1/ Tener buena memoria. 2/ Ser bueno y fuerte en el deporte. 1/ Ser defensor de los suyos es fortaleza. 3/ Ser organizado en las tareas (estudioso, responsable y cumplido). 1/ Ser puntual. 1/ Respetar. 1/ Poner límites.</p> <p><u>Debilidades.</u> 4/ Ser flojo y desorganizado. 4/ Ser enojón y agresivo. 3/ No respetar las opiniones de los demás y causar problemas. 2/ Ser penoso y sensible. 1/ Ser olvidadiza. 1/ Ser chismoso.</p> <p><u>Amenazas.</u> 7/ Factores externos como la drogadicción, la corrupción, los secuestros y la delincuencia. 5/ Ir mal en la escuela: tener malas calificaciones, reprobado, ser flojo y distraído, irse a extraordinarios.</p> <p>3/ El hecho de que haya mucha competencia y que haya personas mejores y más preparadas que</p>

		<p>los alumnos.</p> <p><u>Oportunidad.</u> 10/ Estudiar en una buena escuela y buena universidad y de esos, 4 tienen la oportunidad de irse a estudiar al extranjero. 4/ Poder viajar. 1/ El hecho de aprender de los errores.</p>
<p>2</p>	<p>Examen: Presentación de <i>power point</i> respondiendo las preguntas de la Fase 1: Qué aspectos me gustan y cuáles no en las áreas: físico, emocional, social, intelectual y espiritual.</p>	<p><u>¿Qué aspectos me gustan y cuáles no en la cuestión física.</u></p> <p><i>Me gusta:</i> Tienen buen físico. Área física en particular que les gusta: cabello, dientes, pecas y ojos.</p> <p><i>No me gusta:</i> Algunos adolescentes opinan que ser flaca no es tan importante como se dice en la televisión. Querer tener más altura y fortaleza física Inconformidad con su peso (demasiado flacos o demasiado gordos.) Áreas específicas de su cuerpo: los barros, las pecas y las rodillas frágiles. Pies y nariz. Sudar en demasía cuando hacen ejercicio. Cabello, las manos y las uñas maltratadas.</p> <p><u>¿Qué aspectos me gustan y cuáles no en la cuestión emocional:</u></p> <p><i>Me gusta:</i> Estar alegres, contentos, tener bienestar y sentido del humor, sonreír y estar ilusionados y motivados.</p>

		<p>Ser sensibles, cariñosos y cursis. Controlar sus emociones Tener la capacidad de amar. Tener una alta autoestima, Ser creativos Tener una buena comunicación intra e interpersonal.</p> <p><i>No me gusta:</i> Estar enojado, estresado y pelear con sus amigos. Ser sentimentales, llorar y estar tristes. La soledad y el miedo. Ser irresponsables Tener mala conducta.</p> <p><u>¿Qué aspectos me gustan y cuáles no en la cuestión social?</u></p> <p><i>Me gusta:</i> Tener y consolidar relaciones de amistad (platicar, entenderse y entablar amistades. La escucha, la empatía, la ayuda, la confianza, la sinceridad y la ayuda. No lastimar al prójimo, la honestidad y la amabilidad.</p> <p><i>No me gusta:</i> Perder a amigos por falta de comunicación, de cuidado en la relación, por la crítica y por la falta al respeto. Ser penoso, tímido, competitivo y traicionero. El “qué dirán”</p>
--	--	---

¿Qué aspectos me gustan y cuáles no en la cuestión intelectual?

Me gusta:

Tener capacidad de asimilar cuestiones intelectuales, enfrentar retos, tener oportunidades escolares y saber muchas cosas intelectualmente.

Específicamente algunas materias, en especial geografía y desarrollo humano.

Estudiar, entregar en forma y en tiempo los proyectos escolares, tener buen promedio, poner atención en clase y aprender distintas cosas en la escuela.

No me gusta:

Ser flojo, distraído, irresponsable y quejumbroso en relación a cuestiones escolares.

Ser perfeccionista en cuestiones escolares, tener que escribir tanto, no entregar a tiempo las tareas y los trabajos en clase y pasar tanto tiempo en la escuela.

Algunas materias (en especial matemáticas, español y biología.)

¿Qué aspectos me gustan y cuáles no en la cuestión espiritual?

Me gusta:

Creer en Dios, saber que Él nos cuida y nos protege y rezar.

Ayudar al prójimo, no lastimar, tener valores y tener la posibilidad de creer en varias espiritualidades y religiones.

Creer y desarrollarse “desde dentro” y tener una espiritualidad y crecimiento propios.

No me gusta:

Ir a misa todos los domingos, confesarse tantas veces y no tomar en serio su religión.

La división de las religiones

Sufrimiento y abuso de los otros.

3	Cierre: ¿Qué me llevo de la clase de Desarrollo Humano?	<u>9/ Autoconocimiento personal general.</u> Soy como soy. Varios aprendizajes personales. Enseñanza de cómo ser yo. Ahora conozco más cosas de mí que antes no sabía. Todo lo que vimos lo aplicaré a mi vida diaria. <u>5/ Espiritual.</u> Enseñanzas espirituales. Ser más espiritual. Tengo un sentido de vida y un propósito para vivir Cumplir mis metas. Todos somos capaces de hacer lo que nos proponemos. <u>3/ Social.</u> Debo ser transparente con los demás siempre y cuando no se salgan de los límites. Ser buen amigo. <u>1/ Intelectual.</u> Análisis F.O.D.A me sirvió.

Discusión Módulo 6

Trabajo en clase:

*Análisis F.OD.A

El hecho de que en este ejercicio los alumnos hayan podido responder que tienen características de personalidad tanto positivas como negativas habla de que los adolescentes saben que se pueden describir en términos contradictorios tal como lo menciona Jensen (2008)

Fortalezas:

Gracias a su pensamiento abstracto, al hecho de tener varias actividades escolares y estar en constante autoconocimiento, los preadolescentes se dan cuenta de sus características tanto positivas como negativas, sus habilidades y sus áreas de oportunidad (Jensen, 2008). De esta manera, los alumnos reconocen que algunas de sus fortalezas están relacionadas con el aprendizaje escolar (ser inteligente, saber idiomas, tener buena memoria, ser organizado, ser puntual en el colegio). En pocas palabras, la prioridad de estos alumnos es tener un buen desempeño escolar y para ello han desarrollado habilidades.

Otros comentan que son tenaces en cuestiones más complejas como por ejemplo, poner límites, respetar y ayudar a los otros. Puede ser que el esfuerzo de estos alumnos tenga como objetivo construir relaciones interpersonales basadas en el valor del respeto y de la caridad. Nuevamente se observa el interés de los alumnos en ayudar a los otros.

Debilidades:

Así como tienen habilidades escolares, también los alumnos tienen áreas de oportunidad relativas al cumplimiento escolar. Muchos alumnos mencionan estar conscientes de que son flojos, olvidadizos y desorganizados en sus tareas. Igualmente consideran que no manejan adecuadamente sus relaciones interpersonales. Esto se lleva a cabo siendo chismoso, siendo enojón, no respetando las opiniones de los demás y causando problemas en su red de amigos. Pocos alumnos consideran que ser penoso y sensible son debilidades y no ayudan a desarrollarse socialmente.

Amenazas:

Nuevamente se observa que los alumnos están conscientes de la situación del país en materia de seguridad ya que varios de ellos mencionan que la drogadicción, la corrupción, los secuestros y la delincuencia representan fuerzas que los pueden intimidar.

Tal como lo menciona la teoría, cuando los adolescentes llegan a la secundaria tienen más libertades y responsabilidades escolares. Quizá es por ello que les inquieta ir mal en la escuela, es decir tener malas calificaciones, reprobado, ser flojo, distraído e irse a extraordinarios. Se puede percibir otra vez que la escuela es una parte muy importante para ellos y el hecho de no tener un buen desempeño escolar significa un reto para ellos. El hecho de que existen alumnos mejor preparados que ellos es vivida como una amenaza para algunos alumnos. Esto puede decir que estos alumnos se preocupan más por su futuro que los demás.

Oportunidades.

La gran mayoría de los alumnos opina que sus oportunidades se relacionan con la educación. El hecho de poder estudiar en una buena escuela y buena universidad significa para ellos una ventaja competitiva y es un gran beneficio para ellos. Incluso algunos mencionan sobre irse a estudiar al extranjero. Otros saben que poder viajar representa una oportunidad para ellos.

Examen:

Físico:

Los preadolescentes están pendientes de los cambios de su cuerpo y les gusta tener un cuerpo sano y atlético (como se mencionó en la discusión del módulo 1). Quizá es por ello que algunos alumnos comentan que tienen buen cuerpo y saben que ciertas partes de su cuerpo son su atractivo (en especial su cabello, sus dientes, sus pecas y sus ojos). Debido a que están más conscientes de su atractivo sexual y a que su cuerpo se está preparando para la reproducción sexual (King, citado en Jensen, 2008), es posible que saquen provecho de estas áreas de su cuerpo para atraer al sexo opuesto. Sin embargo, algunos alumnos mencionan que no están completamente satisfechos con su físico puesto que consideran ciertas zonas de su cuerpo como "feas" (en particular los barros, las pecas, las rodillas frágiles, sus pies, su nariz, su manos y sus uñas maltratadas). Muchos alumnos no están conformes con su peso y complexión: dicen estar demasiado flacos o

demasiado gordos y desearían ser más altos y más fuertes (en especial los hombres). Esto se debe a que su cuerpo está en constante cambio y esto es percibido con nerviosismo y confusión por los púberes, tal como se menciona en el marco teórico. Es importante hacer notar que algunos alumnos opinan que ser flaca no es tan importante como se dice en los medios de comunicación.

Emocional:

Según Jensen (2008), los preadolescentes empiezan a saber que es natural poder sentir dos emociones a la vez. Así mismo, saben que, debido a sus cambios de humor, en ocasiones las emociones positivas los dominan y en otras veces las negativas. De esta manera, los alumnos comentan que les gusta estar alegres, contentos, tener bienestar y sentido del humor.

La mayoría de los alumnos comenta que se sientan ilusionados y motivados por la vida, aun sin explicar cómo es está ilusión, esto se explica porque apenas están "estrenando" su pensamiento abstracto y el concepto de sentido de vida es relativamente nuevo para ellos (Piaget, 1972). De igual manera, los alumnos comentan que pueden llegar a ser creativos, sensibles y reconocer y controlar sus emociones. A algunos alumnos les gusta amar a las personas y tener una buena autoestima y una comunicación intrapersonal sana, esto se deba quizá al autodescubrimiento que están realizando sobre sus emociones. Finalmente, puedo observar una tendencia por parte de los alumnos a tener emociones y sentimientos positivos relacionados con sus relaciones interpersonales: los alumnos mencionan que poseen habilidades sociales y de amar que los les permite tener buenas relaciones con sus seres queridos.

Así como ellos buscan llevar a cabo habilidades sociales positivas, los alumnos también saben que no es fácil relacionarse con los demás. Esto es debido a que en ocasiones ellos están enojados y pelean con sus amigos lo que les hace sentirse tristes y solos. Por otra parte, el hecho de tener más responsabilidades en la escuela y en ocasiones tener mala conducta, hace que se sientan estresados.

Social:

Según Richards (2002), para los preadolescentes la vida social es fundamental, por lo que a muchos alumnos les gusta tener y consolidar relaciones de amistad (platicar, entenderse y entablar amistades.). La gran mayoría de los alumnos basan sus relaciones sociales en la escucha, el respeto, la empatía, la ayuda, la confianza y la sinceridad. Quizá estos valores los aprendieron en casa y los repiten en su vida social. Ellos saben que la falta de comunicación, la crítica, la traición hacen que las relaciones sociales no sean sanas y no es lo que ellos quieren. A algunos alumnos no les gusta que la sociedad los critique y están pendiente del "qué dirán".

Intelectual:

Como lo comenta Piaget (1972), los preadolescentes están cambiando su pensamiento por uno más tangible y complejo que el que tenían en su niñez y es por ello que a muchos alumnos les guste poseer estas nuevas capacidades de asimilar cuestiones intelectuales diversas y enfrentar retos y oportunidades escolares. En especial en las materias de geografía y desarrollo humano. La escuela representa un reto a nivel intelectual para los alumnos y quizá es por ello que el hecho de estudiar, entregar en forma y en tiempo los proyectos escolares, tener buen promedio y poner atención en clase son actitudes y conductas que a muchos alumnos les gusta llevar a cabo. Sin embargo, algunos de ellos mencionan que son flojos, distraídos e irresponsables en cuanto a los deberes escolares. Las materias que no gustan tanto a los alumnos son las matemáticas, el español y biología.

Espiritual:

La gran mayoría de los alumnos creen en Dios y sabe que El los cuida y los protege. De nuevo, observo el valor de la caridad puesto que a ellos les gusta ayudar los necesitados y no realizan hechos para lastimar al prójimo. Lo que les gusta mucho a los alumnos es tener la posibilidad de creer en varias espiritualidades y religiones. Esto significa que los alumnos quieren crecer y desarrollarse "desde dentro" y tener una espiritualidad y crecimiento propios. Sin embargo, los preadolescentes están en la etapa de cuestionar todo, incluso la fe y la religión ya que están en un periodo de búsqueda espiritual e ideológica, tal como lo menciona la teoría. Esto puede explicar que a la mayoría de los alumnos no les gusta ir a misa todos los domingos, confesarse tantas veces y no toman en serio su religión. De igual manera, mencionan que no les gusta que exista una división de las religiones y que haya mucho sufrimiento y abuso en el mundo.

Interpretación Cierre:

*¿Qué me llevo de la clase de Desarrollo Humano?

La mayoría de los alumnos considera que durante la clase de Desarrollo Humano aprendió sobre sí mismo por lo que se puede decir que existe un crecimiento personal por parte de estos alumnos. Algunos se reafirman como persona y reafirman su identidad (soy como soy, cómo ser yo, enseñanza de cómo ser yo, aprendizajes sobre mi persona, conozco más cosas de mí que antes no sabía) puede ser que aún no sepan cómo son exactamente sin embargo, saben que son importantes y valiosos como seres humanos.

Por otra parte algunos alumnos comentan que sus enseñanzas fueron particularmente espirituales. Quizá por el hecho de que están en el proceso de encontrarse como personas y entender su sentido de vida. Aún no tienen claro cuál es su meta en la vida, sin embargo ya se empiezan a cuestionar sobre él. Muchos alumnos sólo mencionan que han aprendido a ser más espirituales sin explicar el cómo.

Otros mencionan que su aprendizaje fue más bien social: los alumnos desean tener relaciones interpersonales sólidas y basadas en el respeto y en la genuinidad (debo ser transparente con los demás, ser buen amigo, respetar a los demás y ser buena persona).

Finalmente, algunos alumnos comentan que su enseñanza de la clase fue de tipo intelectual puesto que saber cuáles son sus fortalezas y áreas de oportunidad relacionadas a su desempeño escolar.

VI. DISCUSIÓN GENERAL

Módulo 1

En relación al proyecto de vida y, como comenta Castillo (2000), el hecho de plantearse y llevar a cabo un proyecto de vida implica hacerse preguntas existenciales y a elegir cuál tipo de vida llevará a cabo. Es a través del presente programa que los alumnos han podido tener un primer acercamiento a sus propias respuestas a esta pregunta. De igual manera, han podido descubrir más sobre su identidad, tal como lo menciona Castillo (2000) a partir de la conciencia de lo que es y de lo que no es para acercarse más a la autorrealización. Gracias a este programa, han reconocido que son ellos mismos los protagonistas de su vida y que con apoyo y guía de sus familiares, amigos y de su profesora (en este caso yo, por ser la titular de la materia "Desarrollo Humano"). Ellos saben que no deben caer en el conformismo ni dejar que otras personas les hagan su proyecto de vida. El hecho de proyectarse más hacia el futuro es la continuación del programa de la materia de "Desarrollo Humano".

En cuanto al conocimiento espiritual, creo que algunos alumnos han podido poco a poco descubrir su identidad, su ideología, comienzan a gestar su sentido de vida y están encontrando sus motivaciones personales. De esta manera, inicia el camino hacia el autoconocimiento, hacia la genuinidad, hacia la autenticidad y, por ende, su proyecto de vida empieza a cobrar vida. Ellos han tenido un primer acercamiento con el concepto de sentido de vida y se han preguntado cuál es el suyo. Debido a que quizá apenas se están cuestionando sobre su futuro, no lo tienen claro.

Me gustó descubrir que para los alumnos el otro es importante. Por una parte, el valor de la caridad es importante para los alumnos puesto que muchos mencionan ser caritativos y tienen gran interés en ayudar a los demás. Quizá en su familia y en el colegio han aprendido a serlo. Por otro, ellos están interesados en construir relaciones interpersonales saludables basadas en el respeto y en el amor. Algunos alumnos tienen respuestas enfocadas a lo social (tener una familia, trabajar, ser exitoso y ser feliz). Puede ser que esto se explique por el hecho de que provengan de familias en las que este tipo de valores sean importantes.

Tal como menciona Frankl (1946), el tener una postura personal ante la vida es tener un sentido de vida. A partir de las sesiones, los alumnos han podido cuestionarse por primera vez cuál es su misión en la vida, cuál es su motivación. En relación a lo que comenta Muñoz González acerca del duelo en la adolescencia, se observó que los alumnos están buscando su sentido de vida, su identidad a través del autoconocimiento, lo que se propició durante este programa. De

igual manera, se observó que los alumnos buscan reafirmarse en la relación con el otro debido a que en muchas de sus respuestas está implicado el otro, sea la familia, los amigos, los maestros o la sociedad.

A través del programa, el alumno preadolescente ha tenido la oportunidad de iniciar el proceso de transformación personal en el que adquiere más confianza y seguridad personal. Tal como menciona Martínez y a partir de algunas interrogantes existenciales, el alumno ha reflexionado sobre lo que sí es y lo que no, conociendo sus potencialidades y limitaciones, ampliando así su auto-concepto. Ha aprendido sobre sí mismo y sobre el mundo que lo rodea, en especial, ha podido verse en el espejo del otro.

Módulo 2.

En cuanto al descubrimiento de la propia personalidad, descubro que los alumnos de hoy deben dominar varias tareas y funciones, siendo más "*multitask*", esto es que deben tener la capacidad de desarrollar diversas capacidades y usar más la tecnología y siendo más flexibles. Debido al número creciente de sus responsabilidades escolares y al auge de la tecnología, me parece que estos alumnos han tenido que adaptarse al mundo cambiante y exigente actual

Como lo menciona Muñoz González, la personalidad se refiere al conjunto de características psicológicas. A través del programa, los alumnos pudieron conocer más sobre sus rasgos distintivos de personalidad y así describir más ampliamente su personalidad.

Por otra parte, los alumnos se dieron cuenta sobre la influencia de la herencia biológica en su personalidad. Sin embargo, por parte quizá faltó indagar más profundamente sobre la influencia directa de las experiencias familiares y sociales, de los estados de ánimo, de los rasgos de carácter y las motivaciones en su personalidad tal como lo menciona Muñoz González. De igual manera, hubiera sido buena idea que los alumnos entendieran el aspecto dinámico de la personalidad.

Recordando lo que dice Bernal Velázquez sobre los cambios escolares, familiares y sociales en la adolescencia, se observó que los alumnos tienen una necesidad de independencia y de pertenencia social. Así mismo, se observó que los alumnos están pasando por una etapa de vulnerabilidad y de sensibilidad y en ocasiones tienen reacciones impulsivas que conlleva a tener dificultades en las relaciones interpersonales. Como lo menciona el autor, los alumnos se dan cuenta que carecen de experiencia social, de capacidades y de madurez para afrontar los retos de la vida adulta lo que les hace sentir un tanto inseguros.

Por otro lado y en la misma línea que Bernal Velázquez, en la adolescencia surge el nivel de autoconciencia. Se observó que los alumnos han descubierto rasgos y características de sí mismos y han valorados tanto sus cualidades como sus defectos. Sin embargo, no se observó que tengan un deseo de ser tratados como adultos ni de fanfarronear y de presumir como lo menciona el autor.

A través del programa, los alumnos han podido ampliar su repertorio de características de personalidad sana de acuerdo a lo que menciona Muñoz González. De igual manera, han ampliado su visión sobre qué rasgos de temperamento poseen.

En cuanto a las influencias de la personalidad según Perlyn, los alumnos reflexionan sobre cómo la genética, el medio ambiente y la cultura tienen efectos en ellos. Las respuestas se quedaron un tanto superficiales ya que sólo mencionaron pocos efectos.

De igual manera, encuentro con gran asombro que la gran mayoría de los alumnos está consciente de la situación del país en cuanto a inseguridad. Esto ha influido en su personalidad ya que ha generado que muchos de ellos vivan estresados. Cabe hacer notar que hace algunos años (cuando menos cuando yo era estudiante) no se vivía tan estresado y asustado por el ambiente nacional y los alumnos no mencionábamos esto como causa de estrés (de hecho el concepto de estrés no se usaba como ahora)

Debo comentar que la gran mayoría de los alumnos se identifica con la creatividad del mexicano: cuando me entregaban trabajos, tareas y exámenes de manera original haciendo uso de la tecnología y de su ingenio.

Asimismo, se ha incrementado la cultura de la practicar algún deporte y acudir a un nutriólogo o a un dietista. Cabe resaltar que los preadolescentes de hoy ya conocen el concepto de estrés, lo que hace algunos años no se acostumbraba. Parece ser que el estrés forma parte importante de los preadolescentes de hoy en día y el hecho de saberlo manejar es fundamental.

Módulo 3.

En relación al autoconocimiento físico, descubro que los alumnos son más conscientes de los cambios por los que atraviesan y llevan una limpieza física y una dieta saludable que les permite gozar de buena salud. Comparándolos con los de hace algunos años, creo que éstos jóvenes están más informados sobre los cambios físicos y están más alerta de

su aliño personal (higiene y dieta). Tienen más acceso a medios que les brindan información acerca de dietas adecuadas, de los beneficios del ejercicio y la conveniencia de utilizar técnicas de aseo para su propio bienestar.

Debido a este autoconocimiento que se logró durante las sesiones, los alumnos están más conscientes que su cuerpo está creciendo y está sufriendo transformaciones y tienen que reajustarse a su cuerpo aceptando estos cambios. No se encontró que las mujeres se sientan avergonzadas por el crecimiento de sus mamas, ni por tener una cintura y cadera más pequeñas. Sí se observó que los hombres le dan más énfasis a su fuerza muscular. Ni los varones ni las mujeres comentaron algo sobre su vello ni sobre la torpeza de su cuerpo debido al crecimiento irregular de las partes de su cuerpo como lo menciona Mussen (2008). Se observó que, como lo menciona Arnett (2008), ambos sexos están a disgusto con el problema del acné y el de la sudoración. Me parece que los alumnos están iniciando la adaptación a estos cambios físicos.

Como se menciona en la página de internet Sana, los preadolescentes no tienen mucho tiempo para procurarse hábitos sanos de alimentación debido a las múltiples actividades que realizan, pero sí saben que el tema de la alimentación es fundamental en la etapa en la que se encuentran. Es posible que ellos hayan aprendido cómo comer y tratan de no cometer algunos errores en su alimentación, tales como ayunar, ingerir alimentos de manera irregular como lo menciona la página de internet. Se puede decir que, contrariamente a lo mencionado por dicha página, los alumnos sí se preocupan por su alimentación, están conscientes de que una sana y equilibrada nutrición es importante para su salud. Ellos no mencionaron buscar la aprobación social mediante el hecho de tener una figura esbelta como se menciona en dicha página ni los desórdenes de alimentación.

Es probable que, gracias al descubrimiento de sí mismo en el aspecto físico, los alumnos hayan podido reflexionar que el ejercicio tiene varios beneficios para un desarrollo sano, como lo menciona la página de internet, Rie. Todos los alumnos practican algún deporte de forma regular aunque de forma individual. Tal vez no conocen que los ejercicios practicados en grupo ayudan al contacto social y por ello no lo practican.

Recordando lo que comenta D'Arcy sobre el estrés, los alumnos están pasando por una época de exigencias no sólo físicas, si no mentales, familiares y sociales y en especial escolares (trabajos finales, exposiciones, exámenes, proyectos, etc.) Gracias a las sesiones de autoconocimiento, saben cómo manejan el estrés, sin embargo, es probable que ellos no estén conscientes de las causas y de las consecuencias del estrés que menciona el autor. Los alumnos han descubierto maneras de afrontar y controlar su estrés de manera individual pero quizá no sepan que pueden buscar ayuda tanto es sus padres como en profesionales.

Creo que el estrés ya es parte de la vida de muchos mexicanos, sean adolescentes o adultos. Creo que estamos sumergidos en una presión constante, sea por el trabajo, por la familia o, en el caso de los alumnos, por la escuela. Antes el colegio era símbolo de estudio, amigos y placer. Ahora, me parece que el ir a la escuela se asocia más con estrés, ansiedad y presión.

Por otra parte, constato que existe una diferencia en cuanto a la autoestima y la seguridad de algunos de los alumnos. Hay alumnos que necesitan reafirmar su identidad comparándose con sus compañeros y comprando productos para embellecerse o bajar de peso. Otros, en cambio, se saben seguros de sí mismos y no necesitan ni medirse con sus amigos ni creer en objetos y servicios que los hagan sentirse bien.

A partir de ejercicios, reflexiones, tareas y trabajos del programa, algunos alumnos han podido reafirmar la seguridad en sí mismos sabiendo que no es sano compararse con otros debido a que cada persona se desarrolla física, mental y emocional a su tiempo, tal como lo comenta Berner. Sin embargo y tomando en cuenta que la adolescencia es una etapa de vulnerabilidad, algunos de ellos no siempre tienen la confianza en sí mismo y en ocasiones se comparan con los demás.

En cuanto a lo que mencionan Dirie y Molfese (2009) en relación a la publicidad, algunos alumnos se identifican con modelos de la mercadotecnia. Sin embargo, se encontró que muchos alumnos no buscan su identidad en dichas figuras. Es probable que se sientan seguros de sí mismos y encuentran sus modelos en otras figuras. Quizá los alumnos saben que no es sano ser perfecto estéticamente ni se compran las imágenes y valores que se anuncian y por ello no caen ni creen en la publicidad.

Es cierto que la publicidad es parte de la cultura de estos adolescentes sin embargo, ellos no se dejan influir por ella, lo que puede significar que se sienten seguros de sí mismos y no necesitan de la publicidad para reafirmar su identidad. No se observó una obsesión por ser como las modelos esbeltas de los anuncios ni comentarios por parte de los adolescentes del consumo de los productos "light" tal como lo menciona Dirie y Molfese. Tampoco se mencionó la necesidad de consumir y adquirir todo lo que se vende para pertenecer a un grupo social.

En cuanto a los sentidos y a sus preferencias, descubro que los preadolescentes están definiendo sus gustos y preferencias y están construyendo su propia identidad por lo que estoy de acuerdo con la teoría de Erick Erikson acerca de la construcción de la identidad en esta etapa.

Por otro lado, opino que los preadolescentes están tan sumergidos en un mundo digital que se pueden llegar a hartar de éste. De hecho, muchos de ellos mencionan que prefieren ver y observar cosas relacionadas a la naturaleza y no tanto a la tecnología. Me parece que éste ejercicio hubiera sido más rico e interesante si hubiera preguntado sus gustos de manera más específica (ejemplo: qué tipo de música les agrada más, con qué frecuencia comen alimentos dulces y chatarra).

Módulo 4.

En cuanto al propio descubrimiento emocional, observo que debido a los cambios que están pasando los adolescentes se sienten contentos y felices. Sin embargo, la cuestión escolar los mantiene muy nerviosos: desean obtener buenas calificaciones y por ello se estresan, se cansan y preocupan. A los alumnos les gusta llevar una vida social importante por lo que se sienten contentos al entablar relaciones sociales sanas y fructíferas. Nuevamente se observa que la inseguridad del país, la violencia y los robos son la razón de que algunos alumnos se sientan con miedo. Cuando su seguridad física se ve afectada, los alumnos tienen miedo.

Como lo menciona D'Arcy (2012), los adolescentes cambian de humor muy frecuentemente. En efecto, se observó que los alumnos tienen una gama de sentimientos que va desde la felicidad hasta el enojo tanto en ambientes familiares como escolares y están conscientes de sus cambios de humor. Esto se deba quizá a los cambios que están viviendo tanto familiares, escolares como sociales. En efecto, como lo comenta D'Arcy, algunos sentimientos están asociados al distanciamiento sus padres y de iniciar un proceso de independencia.

De acuerdo a la página de internet Itylis (2012), para los adolescentes es importante que les marquen límites y les expliquen el porqué de los mismos y sus consecuencias. Es cierto que ellos se sienten protegidos cuando tienen reglas y normas. Se observó que algunos alumnos están conscientes de la importancia de los límites pero otros no tanto ya que, a través de su comportamiento en ocasiones rebelde, muestran que no tienen claridad en los límites. Gracias a las sesiones, se pudieron dar cuenta que es sano tener un diálogo con sus padres y tener reglas para ser independientes.

Tal como lo menciona el Consejo Nacional de Población (2010), los adolescentes están pasando por una etapa vulnerable en la que pueden caer en el consumo de drogas y alcohol. Es importante mencionar que en este módulo sólo se abordó el tema de límites y fueron algunos alumnos los que llevaron a colación el tema de las drogas. Es posible que ellos estén expuestos por algunos factores personales, sociales o familiares, mismos que revela el Consejo Nacional de Población.

La ingesta de alcohol y drogas se relaciona con los límites: si están seguros de sí mismos, los alumnos podrán poner un alto en el consumo de estas sustancias. En cambio, al sentirse tristes y solos, es probable que caigan en estos abusos. Sabiéndose auto-regular y auto-controlar, los alumnos ponen límites y en especial en cuanto a la ingesta de bebidas alcohólicas y drogas.

Recordando lo que dice Arnett y a Brown y Klute sobre la importancia de las amistades durante esta etapa se observó que los alumnos así lo viven. Se sienten acompañados, comprendidos y unidos a su red de amistades. Gracias a las sesiones del programa, los alumnos se han podido dar cuenta que comparten semejanzas y emociones tanto positivas como negativas con sus amigos. De hecho, ellos mencionan que los amigos pueden influir de manera tanto positiva como negativa en sus vidas. En especial en cuanto a que algunos amigos pueden incitar al consumo de alcohol y drogas. Otros amigos, en cambio, pueden ayudarles a no caer en este tipo de vicios.

De mi parte puede ser que falló el tema de autocontrol puesto que fue poco el contenido temático y práctico en ésta área. Saber en qué áreas los alumnos sí se pueden controlar por sí mismos y en cuáles no hubiera sido importante conocer. Sólo se observó que ellos mismos saben lo que significa tener autocontrol pero no en forma práctica.

Módulo 5.

En relación al autoconocimiento social, descubro que los preadolescentes están forjando círculos sociales que forman parte de su vida y la empatía resulta fundamental para tener relaciones interpersonales sanas y basadas en el respeto al prójimo. De igual manera, es probable que a los alumnos les llame la atención las cuestiones sociales y el bien común y por eso hayan escogido a personajes de la historia que han luchado por el bienestar social. Es importante notar que dicha lucha social es en son de paz, de armonía y de tranquilidad, características que ellos consideran fundamentales para esta sociedad y que pueden estar tomando como propias. Los alumnos desean seguir modelos como estos.

Los alumnos saben que los amigos se han vuelto una parte muy importante de sus vidas, tal como lo menciona Arnett (2008), sin embargo apenas están integrando las habilidades sociales necesarias para entablar relaciones sociales sanas y en ocasiones pueden hacerle daño a sus compañeros por esta falta de conocimientos.

Recordando lo que menciona Goleman (2000) acerca de la empatía es una habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas del otro discriminando lo que es de uno y lo que es de los demás. A partir de las sesiones, los alumnos han tenido un conocimiento más teórico sobre este concepto.

Por otro lado, quizá algunos preadolescentes necesitan creer en algo, tener una religión y tener fe. La sociedad mexicana es una sociedad religiosa y quizá es por ello que la gran mayoría de los alumnos hayan escogido a algunos líderes religiosos.

Los alumnos saben que un líder puede organizar a un grupo y llegar a la destrucción social, tal como es el caso de Adolf Hitler. Descubro que los alumnos están conscientes que los líderes negativos no tienen ningún respeto por el ser humano y violan las libertades de los seres humanos, los humilla y les enseña el mal. En el caso de Adolf Hitler, estas características conllevan a eventos fatales que los alumnos no quieren repetir, es por ello que estos líderes son el “anti” modelo a seguir para estos alumnos.

Tal como menciona la página de internet, el liderazgo es la capacidad de una persona para influir en la otra. Los alumnos pudieron conocer que existen dos grandes tipos de liderazgo y clasificaron a partir de estos rubros a personas públicas y privadas. Se pudieron dar cuenta de las habilidades que tienen las personas que no conocen (figuras públicas) como las que sí (familiares en especial) que los hacen líderes positivos y negativos.

En relación a los líderes personales, me parece que la mayoría de los alumnos perciben a sus padres como modelos a seguir, a pesar de ser una etapa complicada en la que existen muchos problemas con ellos. Es importante hacer notar que la madre es mencionada por tres alumnos más que por el padre. Es probable que para estos alumnos la figura materna “pese más” que la masculina, esto se puede explicar por el hecho de que quizá la madre esté más presente en casa y el padre pase más tiempo en el trabajo y no conviva tanto con sus hijos.

Es probable que los alumnos perciban a sus padres como líderes positivos y como fuente de inspiración ya que los cuidan y los protegen permitiéndoles desarrollarse plenamente. Tal vez, estos alumnos desarrollen una personalidad fuerte y segura gracias a los modelos que tienen en casa.

Módulo 6.

Observo que, en general, en cuanto al autoconocimiento intelectual, las capacidades escolares de los alumnos son muy dispares: mientras algunos mencionan tener muchas habilidades en su desempeño escolar, otros dan muestra de tener dificultades en el manejo de la información y para asimilar los conocimientos. A varios alumnos les preocupa tener un bajo rendimiento escolar y otros están agradecidos por tener acceso a un buen nivel de educación tanto a nivel intermedio como superior. Puedo observar que quizá las oportunidades que los alumnos mencionan se relacionan con su situación socioeconómica: varios alumnos están conscientes de que su posición social y económica es mejor que la de muchos otras personas, por ello se sienten agradecidos y quieren aprovechar que tienen estas circunstancias favorecedoras.

De igual manera, me doy cuenta que esto sucede también en cuanto a las relaciones sociales: algunos son muy hábiles para desarrollar relaciones interpersonales sanas, basadas en el respeto y en la ayuda y otros han tenido problemas con sus amigos y compañeros.

En efecto, tal como lo menciona Piaget (1972) los adolescentes van integrando en su estructura mental un pensamiento más complejo, maduro y activo. Así lo mencionan algunos alumnos quienes, a través del programa, se dieron cuenta que pueden pensar de una manera más lógica, científica y activa. Puede de igual manera, entender conceptos más abstractos y captar varios significados. Sin embargo, aún no han asimilado del todo este tipo de pensamiento ya que se observó que a algunos alumnos les hace falta una organización adecuada para los deberes escolares.

A pesar de lo que mencionan Chalmers y Lawrence (2008), no se observó que los alumnos pudieran pensar acerca de su pensamiento (metacognición).

Como se vio anteriormente, los alumnos se dan cuenta que existen puntos de vista diferentes como lo menciona Selman (1980), lo que da inicio a la empatía. De esta manera, y, de acuerdo con lo que menciona el mismo autor, los adolescentes se vuelvan poco a poco menos egocéntricos y pueden ponerse ya en los zapatos de los demás.

Sin embargo, saben que están estrenando estas nuevas capacidades por lo que la organización en relación a la escuela (trabajos, tareas, proyectos, ..) es algo que apenas están conociendo y se están adaptando.

Finalmente, descubro que muchos alumnos están inquietados por la situación política, económica, social y de seguridad. Estas representan para ellos una amenaza tanto física como económica y social.

Constato que los adolescentes están conscientes de los cambios físicos por los que están atravesando y tienen sentimientos encontrados a causa de ello. Por un lado, quieren ya experimentar las transformaciones en su cuerpo y ser más grandes, más maduros y, por el otro, no desean aún abandonar su cuerpo de niños y no quieren pasar por los cambios físicos.

Reconozco también que los adolescentes están descubriendo la complejidad de las relaciones interpersonales: saben que los lazos sociales sanos requieren de muchas características, valores y habilidades sociales, lo que no siempre resulta fácil. Ellos relacionan la salud emocional con el hecho de entablar relaciones sociales adecuadas y fructíferas y están conscientes de que sus cambios de humor y de estado de ánimo pueden perjudicar la cuestión social. Puede ser que ellos sepan que los valores que aprenden en casa son los que repetirán con sus amistades y con los que forjarán lazos sociales fuertes y adecuados.

Los adolescentes están descubriendo que el hecho de cursar el nivel de secundaria conlleva responsabilidades escolares que antes no tenían. Así mismo, se están descubriendo a ellos mismos en cuanto a la manera de estudiar en el colegio: a algunos les cuesta más trabajo que a otros cumplir con estos nuevos deberes y compromisos escolares.

Observo que los adolescentes tienen la necesidad de creer en algo, en algo superior y en tener una espiritualidad propia. De igual manera, les gustaría poder vivir en un mundo en donde se puedan integrar todas las religiones y en el que no existe ni violencia ni abuso.

Finalmente, a partir del cierre del programa, observo que los adolescentes están en un proceso de autodescubrimiento ya que mencionan que han aprendido a conocerse y a entenderse más. En especial se han conocido mejor en el área espiritual, social e intelectual: empezar a forjarse un sentido de vida, saber cómo tener relaciones interpersonales sanas y sólidas y conocer sus cualidades y sus defectos relacionadas a lo escolar.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DEL ESTUDIO DE CASO.

En este programa se estudiaron aspectos relacionados con el autoconocimiento en preadolescentes. A continuación se presentan los motivos por los que se logró que los estudiantes iniciaran un proceso de autoconocimiento a partir de varios ejercicios en clase, tareas y exámenes.

Dicho programa fue de suma importancia para que los alumnos usen el aprendizaje obtenido durante estas sesiones para ir construyendo una identidad sólida conociendo sus fortalezas y sus debilidades. Al conocerlas mejor, podrán encontrar el sentido de sus vidas y encaminar su proyecto de vida en relación al mismo.

El proyecto funcionó en la medida en la que los estudiantes pudieron ampliar su conocimientos sobre sí mismos al concientizarse de sus fortalezas y sus debilidades en los ámbitos físico, emocional, social, intelectual y espiritual. Pude observar que sus tareas, trabajos y exámenes fueron cada vez más profundos puesto que los contenidos de éstos se relacionaban más con ideas concretas y cuestionamientos sobre sí mismos.

En general, el programa fue relevante y tuvo impacto para algunos estudiantes quienes se acercaron a mí para comentarme que aprendieron mucho sobre sí mismos durante el mismo. De igual manera, me agradecieron por ayudarles a plantearse cuestiones personales (de las 5 áreas estudiadas) que nunca se habían cuestionado anteriormente. Comentan que fue la primera vez que pudieron tener un conocimiento personal relativamente profundo. Dicho conocimiento está iniciando por lo que resulta útil el seguir desarrollando el proyecto de vida durante los años venideros. Esto se logrará con la constancia de los contenidos en la materia de desarrollo humano en los 5 años de escolaridad que aún les falta.

Me parece que el primer aporte más significativo al mundo del desarrollo humano es el de reafirmar que una relación sana puede hacer mucho. Me parece que la relación que entablé con los alumnos tuvo mucho que ver con el hecho de que ellos se abrieran y pudieran conocerse a sí mismo. La relación de mí hacia ellos, de ellos hacia mí y entre ellos fue cálida, de respeto y de confianza. Opino que sin una relación con este tipo de cualidades no se hubiera podido llevar a cabo este proyecto. La promoción del desarrollo humano está no sólo en los contenidos teóricos, sino también en la relación humana.

Esta parte de contacto humano, que va más allá de la teoría estuvo tanto en ellos como en mí para que se pudiera dar este programa. En mí estuvo la habilidad de entrar en su mundo poco a poco, a partir de ejercicios de autoconocimiento y la promoción de un ambiente de respeto, de confianza y, en cierto modo, de cariño. De igual manera, aporté mis conocimientos sobre desarrollo humano y sobre desarrollo del adolescente para crear un programa de autoconocimiento en esta población compleja y fascinante. En ellos estuvo la parte de disposición en relación a los temas de desarrollo personal. La confianza

de abrirse primero ante ellos mismos para después compartir sus aprendizajes con el grupo fue parte de la actitud receptiva y compartida de los estudiantes.

He desarrollado una manera personal de relacionarme con los alumnos. Una forma que no aprendí en la teoría, más bien durante estos meses. Es por ello que me remito a Rogers en cuanto a la importancia de la relación interpersonal. Me parece que los elementos que plantea para un desarrollo personal íntegro y armónico son válidos. El hecho de ser congruente, empática y de tener un genuino interés por los alumnos hicieron que este proyecto tuviera una importancia para ellos. Estas condiciones hicieron que este programa funcionara y que los alumnos pudieran iniciar una búsqueda continua hacia su propio conocimiento a través del desarrollo de su conciencia, de sus potencialidades y de sus áreas de oportunidad. Con la relación que se fue gestando ellos han podido darse cuenta de su existencia y de su ser con el otro. No sólo ellos, yo también me di cuenta de ello: me di cuenta que la relación con mis alumnos es mutua, de aprendizaje mutuo, no sólo ellos aprenden de mí, yo aprendo de mí a través de ellos. Somos espejos constantes uno de otro.

Una plantita puede crecer con un pequeño rayo de luz, con las condiciones óptimas, con un clima de aceptación, la plantita triste y débil se puede convertir en una planta grande y fuerte. Solo se necesita un pequeño empujón, un poco de teoría y en especial una relación fundamentada en el amor incondicional, aceptación incondicional, respeto y confianza para ser el rayito de luz que los adolescentes necesitan para auto-conocerse. Me considero ese resplandor que hace crecer el desarrollo personal de los estudiantes. Es por ello que creo que este programa ha ayudado en la promoción del autoconocimiento en los preadolescentes.

Los estudiantes han iniciado la búsqueda de sus potencialidades para de esta manera desarrollarse plenamente como personas. Este programa de desarrollo humano les ha permitido asumir la responsabilidad de su propia existencia y a darse cuenta de sí mismos a partir de experiencias tanto académicas (ejercicios, tareas, exámenes, trabajos en clase) como personales (conectando y descubriendo su fuerza interna).

Me parece que este programa ha sido una experiencia que ha sido una guía para los alumnos en su proceso de convertirse en persona. Las sesiones del programa han contribuido a liberar sus potencialidades y son el primer paso para que alcancen su bienestar personal. Ellos han tenido la oportunidad de verse a sí mismos, de conocerse un poco más y por ende poseen más fuerza interna. Esta fuerza les ha dado una seguridad y confianza en sí mismos que pretendo desarrollar aún más en los siguientes años escolares.

He promovido que los estudiantes tengan una experiencia de crecimiento a través de ejercicios que han facilitado el camino hacia el cambio positivo y hacia el crecimiento. Durante el programa ayudé a crear un ambiente de empatía, aceptación incondicional y de congruencia que facilitó su proceso de autoconocimiento. Los alumnos son co-creadores de ésta atmósfera y de éstas

condiciones que se vivieron en el salón de clases. Juntos fuimos creando un ambiente caracterizado por la apertura, la sinceridad, respeto y solidaridad. Opino que como todos los seres humanos, ellos tienen una tendencia natural a un desarrollo más complejo y completo. Esta tendencia ha sido tocada por el inicio del conocimiento de sus potencialidades biopsicosociales, intelectuales y espirituales. De hecho los ejercicios estuvieron orientados hacia las 5 principales áreas del ser humano (físico, emocional, social, intelectual y espiritual). Es por ello que puedo decir que como promotora del desarrollo humano he aportado que un grupo de preadolescentes comienzan su recorrido hacia la tendencia actualizante.

Es por ello que puedo afirmar que, como promotora del desarrollo humano y a partir de este programa, he desarrollado una herramienta para que los preadolescentes tengan un primer acercamiento a su proyecto de vida.

Logré marcar algunos corazones con una clase de sólo una vez a la semana. A pesar del poco tiempo logré que los alumnos iniciaran un viaje hacia la introspección. Estoy consciente de que los resultados hubieran sido más profundos y relevantes si hubiera sido una clase de dos o tres veces por semana. Sin embargo, esto no fue posible por cuestiones ajenas a mí. El autoconocimiento de los estudiantes hubiera sido más concreto y profundo y se hubieran podido realizar más ejercicios y trabajos personales que les ayudarían más a su desarrollo personal. Es en esta medida que el programa se queda un tanto corto, sin embargo creo que los resultados fueron contundentes a pesar de ello.

Las respuestas de algunos alumnos son más concretas ya que han iniciado un desarrollo interno. En otros casos, las respuestas son más abstractas y eso es debido a que su desarrollo interno no les permite aún tener un pensamiento más sintético y puntual. Esto se explica a las diferencias de maduración de los alumnos.

Es importante mencionar que me parece que abordar 5 áreas en un mismo programa y teniendo sólo una sesión a la semana es mucho. Quizá es por ello que los objetivos no se dieron en su totalidad.

En esta edad inicia el cuestionamiento sobre el sentido de vida y sobre la propia personalidad. Lo importante es saber de qué forma plantearlo para que se pueda transmitir.

Puedo decir que se logró integrar aspectos relacionados al autoconocimiento en el Programa de la materia "Desarrollo Humano" en un grupo de primero de secundaria de un colegio del poniente de la ciudad de México. De igual manera, se promovieron aspectos de autoconocimiento. Sin embargo, el proyecto requiere ajustes que permitirán lograr un aprendizaje más profundo en relación al autoconocimiento de sí mismos. Este proyecto fue el comienzo del proceso de desarrollo personal para estos preadolescentes, aunque es importante hacer notar que dicho proceso continúa durante toda la vida, no es estable, va cambiando a través del tiempo y de las experiencias. Este fue una pequeña

probadita del autoconocimiento en estos preadolescentes, sin embargo, el desafío apenas comienza: tienen toda una vida de experiencias, de aprendizajes, de autodescubrimientos que se irán integrando en su conocimiento y desarrollo persona.

De acuerdo con los resultados obtenidos es importante poner atención en los siguientes aspectos y quien pretenda hacer una intervención de este tipo es recomendable que los tome en cuenta.

Primera recomendación.

El primer punto a considerar es la explicación de las actividades que funcionaron de manera adecuada y aquellas en las que se requieren ajustes. Esto lo haré por módulos. En general, las actividades que funcionaron bien fueron las que estuvieron enfocadas a la práctica y a compartir experiencias y reflexiones dentro de la clase. Las que no tuvieron tanto éxito y que necesitan ciertos ajustes fueron aquellas relacionadas con la teoría y en las que no hubo un compartir grupal.

En el módulo 1, al parecer los conceptos sobre la logoterapia fueron demasiados y un tanto complejos para revisarlos, entenderlos y aplicarlos a uno mismo en solamente dos sesiones. Para los adolescentes, puede ser su primera aproximación en el tema del sentido de vida y la logoterapia. Me parece que fue mucha información sobre el concepto de logoterapia. Es por ello que recomendaría que se llevaran a cabo más sesiones de sensibilización para poder asimilar mejor dichos conceptos y analizar mejor la información, digerirla mejor y aprehenderla. A pesar de la rapidez con la que se abordó el tema, muchos alumnos empezaron a cuestionarse sobre su sentido de vida. Creo que es factible empezar a plantear el sentido de vida en jóvenes de esta edad porque es una buena etapa para cuestionarse sobre su futuro y su "misión en la vida".

De igual manera, creo que hubiera sido útil hacer énfasis en el vacío existencial que se vive en el siglo XXI, en las conductas de riesgo y la idolatría que revelan la ausencia del sentido de vida en la adolescencia tal como lo menciona Frankl.

En general, **el módulo 2** funcionó bien por una parte ya que los alumnos pudieron conocer nuevas características de personalidad con las cuales poder identificarse. Así mismo, pudieron expresar los motivos de esta identificación y conocer algunas de las influencias en su personalidad. Sin embargo, por otra parte, muchos de los alumnos no tienen claro con cuál temperamento expuesto por Hipócrates se identifican. Esto se puede deber probablemente a que no tenían claro cuáles eran los rasgos distintivos de dichos temperamentos y quizá fue mucha información sobre los tipos de temperamento. Tal vez no resultó claro porque esa información ni les resultaba significativa. Se puede decir que el conocimiento sobre este tema no quedó claro.

En el examen de bimestre, pudieron concretar la relación entre su sentido de vida y sus rasgos de personalidad. Quizá lo que podría recomendar sería más tiempo para que todos los alumnos puedan comentar su experiencia.

Probablemente hubiera sido factible hacerlos reflexionar sobre el aspecto rígido y poco objetivo de los adolescentes que menciona Bernal Velázquez. De igual forma, reflexionar sobre los fracasos y las frustraciones.

En este módulo faltó reflexionar más sobre la causa, la frecuencia y las consecuencias de las características de personalidad y los tipos de temperamento: ¿porqué creen que son ese tipo y no el otro?, ¿cuándo son así y cuándo no?, ¿en qué circunstancias?, ¿con quién? De igual manera, quizá faltó indagar sobre los efectos de la genética, el ambiente físico y la cultura con más profundidad.

El módulo 3 se realizó con fluidez ya que los alumnos conocieron aspectos de su físico que pocas veces se detienen a entender. Pudieron escuchar a sus compañeros y ser escuchados. Este módulo se podría complementar con algunas dinámicas que facilitaran esta comprensión.

Así mismo, me parece que se hubiera podido reflexionar más acerca del problema actual de sobrepeso y alimentación e indagar sobre campañas preventivas para que puedan conocer las actividades de riesgo en éstas áreas.

Probablemente hubiera sido necesario indagar cómo se sienten los alumnos con respecto a las transformaciones biológicas por las que están atravesando. También hubiera podido integrar aspectos de los cambios sexuales, aunque tal vez hubiera sido un tanto complejo porque los alumnos ya llevan una materia de "Sexualidad y Género" en donde se abordan estos temas y hubiera sido duplicar la información.

De igual manera, anexar en el programa los efectos positivos del ejercicio en grupo, las causas, motivos y manejo del estrés y los orígenes de la comparación social de los alumnos. Indagar sobre los productos y los comerciales que sí influyen en ellos.

En el **cuarto módulo** me encontré con el hecho de que algunos alumnos no conocían muchos sentimientos, sólo se quedaban en los "típicos": contenta, feliz y triste, no tenían una noción clara sobre la naturaleza y la función de los límites ni del autocontrol. Un ajuste que creo sería necesario es el de dedicar más sesiones al conocimiento de sentimientos y emociones así como el concepto de límites y autocontrol.

De mi parte faltó quizá indagar más sobre la frecuencia, las causas y las consecuencias de los sentimientos más frecuentes de los alumnos e identificar si cuentan o no con un apoyo de parte de sus familiares, amigos y profesores en relación a estos cambios de sentimientos.

Así mismo, hubiera sido importante recalcar la importancia de los límites no sólo en la casa, sino también en la escuela y la sociedad.

Me parece que hubiera podido indagar más sobre las causas y las consecuencias del consumo de las drogas y alcohol como las que menciona Berner (2012). También sobre los estilos de crianza que los alumnos viven en sus casas, sin embargo, esto hubiera sido un tanto riesgoso ya que pueden surgir inquietudes familiares y posiblemente hubiera causado problemas.

Hubiera sido importante agregar en este apartado el concepto de popularidad e impopularidad en los alumnos, las causas y las consecuencias. De igual manera, reflexionar acerca del tema de autocontrol y puesto que fue poco el contenido temático y práctico en ésta área. Saber en qué áreas los alumnos sí se pueden controlar por sí mismos y en cuáles no hubiera sido importante conocer ya que sólo se observó que ellos mismos saben lo que significa tener autocontrol pero no en forma práctica.

En el **quinto módulo** fluyó bien el tema de liderazgo ya que los alumnos pudieron conocer más a fondo cuáles son sus modelos de líderes personales y públicos y porqué. Algunos alumnos no conocían el término de empatía por lo que resultó un poco difícil abordarlo. Se recomienda llevar a cabo más sesiones sobre este tema.

La mayoría dice sí poseer la cualidad de empatía, sin embargo, me parece que faltó indagar cómo, cuándo y con quién la utilizan. Creo que este apartado se quedó corto. Igualmente, faltó conocer más acerca del propio liderazgo de los alumnos para que estén conscientes de sus características que los pueden llevar a ser un líder negativo o positivo. También hubiera sido interesante que los alumnos reflexionen más sobre los rasgos de personalidad del liderazgo eficaz y no eficaz. Esto aplicado a las figuras que escogieron como líderes positivos y negativos.

Me parece que **el módulo 6** fue el que mejor funcionó. Por un lado, el análisis FODA permitió que los alumnos se dieran cuenta de sus fortalezas y debilidades y en especial de sus oportunidades: muchos expresaron que están agradecidos por tener lo que tienen, en especial por la educación y por sentirse seguros en un país en el que no existe mucha seguridad y protección. Por otro lado, el examen de bimestre les permitió concretar lo visto en estos meses y darse cuenta de sus gustos en las áreas estudiadas. Finalmente, en la última clase pudieron realizar una recapitulación breve y concisa sobre lo aprendido en estos 3 bimestres.

Segunda recomendación.

Esta recomendación tiene que ver con el número de clases de la materia de desarrollo humano. A mi parecer, el número de sesiones del Programa no fue suficiente ya que, como lo mencioné anteriormente, se requieren más clases para abordar temas complejos y sensibles como la logoterapia, los sentimientos, los límites, el autocontrol y la empatía. Esto tiene que ver con una cuestión administrativa puesto que ya se tiene establecido el número de clases de cada materia y de esta manera es difícil que se pueda aumentar el horario de la asignatura.

Es posible que si se contara con más horas a la semana para la materia de Desarrollo Humano, el programa tendría mejores resultados en cuanto a proveer más contenidos teóricos, en disponer más tiempo para que los alumnos puedan aprehender este aprendizaje y en lograr una mayor profundidad en el autoconocimiento de los preadolescentes.

Tercera recomendación.

El tercer cambio que creo sería importante es el de desarrollar varias dinámicas que complementen las cuestiones más teóricas y pesadas del curso. Me parece que el lema de "la letra con sangre entra" ya no es válido en nuestros tiempos, se requiere más bien de una educación constructivista en la que el alumno pueda tocar, pueda ver, pueda aprender el aprendizaje. De esta manera, el aprendizaje será significativo puesto que el estudiante podrá vivirlo, podrá verlo ante sus ojos. No será un aprendizaje que se quede en la teoría, será más vivencial. Aprenderá a través de las experiencias vivenciales sobre él, sobre el otro y sobre la relación con el otro.

Cuarta recomendación.

La cuarta recomendación sería arrancar el Programa con contenidos más concretos puesto que los adolescentes se inician en el arte del pensamiento abstracto y por ello les puede costar más trabajo asimilar los conceptos vistos. No se trata de "ponerlo todo peladito y a la boca", sino ayudarle a descubrir la riqueza de algunas teorías, a que encuentre el gusto por leer y por investigar sobre cuestiones abstractas, a hacer suyo aquello con lo que se identifiquen y a desechar lo que no es suyo.

Quinta recomendación.

Se tiene que tomar en cuenta cómo viene la generación de adolescentes con la que se quiera trabajar. Tener una idea previa de sus capacidades cognitivas y escolares. Se trata de una etapa en la que existen varios cambios en varios niveles, y en especial se deben tomar en cuenta los cambios emocionales y hormonales de los adolescentes que pueden influir en este proceso. Más importantes me resulta el hecho de entablar una relación con los alumnos de manera que se sientan con la confianza de hablar, de compartir, de abrirse al prójimo y a sí mismos. Creo que esto se logra a través de algún tiempo de mostrar que la materia de Desarrollo Humano implica "echarse" un clavado al autoconocimiento de uno mismo, de saber que es un ambiente seguro y de confianza, de libertad y de respeto. Con el ejemplo que di de compañerismo, de tolerancia, de respeto y de cariño hacia los alumnos, me parece que logré establecer una relación que pudiera fomentar este ambiente.

Creo que es importante realizar ajustes durante el proceso y dejar un poco la rigidez porque cada grupo y generación es diferente. Creo que un elemento importante fue que pude adecuar algunos contenidos de fondo y de forma durante la marcha, al darme cuenta de que algunos temas, contenidos o

dinámicas le resultaban difíciles al grupo. No se trata de pegarme a la fuerza al Programa establecido, se trata de medir y de sentir al grupo y de esta manera realizar los ajustes necesarios dentro del mismo.

En general, estoy satisfecha con la elaboración y los resultados del estudio de caso y creo que conforme estos ajustes sean puestos en práctica cada programa será mejor y los resultados serán cada vez más significativos. Como todo en la vida, siempre habrá algo que mejorar.

VIII. APRENDIZAJES PERSONALES Y PROFESIONALES.

Este apartado fue inspirado por uno de mis lectores quien, en una de nuestras primeras reuniones, me cautivó con su manera de expresarse sobre la educación y el Desarrollo Humano.

El llevar a cabo este estudio de caso representó un reto para mí tanto académicamente como personalmente.

Durante los 5 meses que estuve en contacto con los alumnos realizando este programa reafirmé que me gusta trabajar con alumnos adolescentes. Es todo un reto ya que es una edad compleja, sin embargo, pude entablar una relación tanto de profesora como de persona con los alumnos. Ciertamente no fui ni seré su amiga, pero creo que la relación interpersonal fue creciendo durante esos meses. Al principio del proyecto algunos alumnos estaban un tanto rehaceos a "meterse" de lleno a un proceso de autoconocimiento y empezar a descubrir aspectos personales. Poco a poco, gracias al contenido del programa, a la relación de ellos conmigo y a su propia relación intrapersonal, pudieron iniciar este proceso de búsqueda y de conocimiento personales.

Cabe mencionar que yo misma estaba un tanto temerosa del desarrollo del programa y sobre todo de cómo iban a reaccionar los alumnos: ¿les gustaría iniciar esta búsqueda personal?, ¿cómo lo tomarían? No sólo con los exámenes, las tareas y los trabajos en clase pudieron abrir su alma, conocer su personalidad, sus fortalezas y sus debilidades. Lo más valioso es que pudieron conocerse desde la relación interpersonal con sus compañeros y conmigo.

Aprendí que en la relación se puede aprender más que en los contenidos teóricos, yo me enriquecí en cada relación con cada alumno. Cada mirada, cada palabra por parte de los alumnos me ayudó a conocerme más a mí misma. Me conocí como una alumna, una pupila de los alumnos, estuve sumergida en constantes relaciones interpersonales con ellos que se nutrían de ambos sentidos: ellos aprenden de mí y yo de ellos.

No es por el hecho de que ser maestra y de pararme enfrente de un grupo que soy más y que sé más que ellos. Eso era del pasado, cuando los maestros eran los únicos que podían enseñar. Ahora me descubrí yo siendo alumna de unos adolescentes, descubrí que el aprendizaje es de dos vías, no es unilateral.

Me di cuenta de que esto aplica para todas las relaciones de mi vida, mi padres, amigas, pareja, maestros, alumnos, jefes, compañeros...Ahora ya entiendo a Buber cuando hablaba del Yo-Tú-Nosotros: en el otro estoy yo. No sólo eso, en el otro me descubro y me enriquezco. Las relaciones son de ganar-ganar, yo gano al tener una relación constructiva y sana con mis padres, ellos ganan también. Al estar con mis amigas, no sólo una se nutre, nos nutrimos las dos.

Este es uno de mis aprendizajes más significativos: es para toda la vida. Es algo que me ayuda a trascender. Dejaré mi huella en aquellas relaciones en las que

ambos salimos nutridos. Quiero que se me recuerde por esta parte espiritual, intangible, que se siente y se lleva en el corazón.

En la cuestión escolar, significó un aprendizaje en cuanto a la metodología y la elaboración de un estudio de caso. Nunca me ha gustado investigar y redactar un trabajo de este tipo. Para la licenciatura no tuve que hacer ningún trabajo de titulación ya que en esa época, los alumnos nos titulábamos con "Opción Cero", solamente acabando los créditos propios de las materias a cursar.

Al acabar la maestría, algunos años después, unas de las opciones de titulación eran hacer examen de conocimientos o hacer un estudio de caso. A finales de la maestría, estaba inclinada a presentar el examen general de conocimientos pero, viendo la cantidad de lecturas, así como algunas cuestiones administrativas y con la guía de mi asesora y mis lectores, fui impulsada y motivada a realizar el estudio de caso sobre el Programa que estaba haciendo en la escuela.

Al principio parecía sencillo relacionar e integrar mi trabajo con el estudio de caso ya que trabajaba y estudiaba sobre el mismo caso. Por un lado esto fue una ventaja ya que investigaba y laboraba en el mismo tema, trabajo y estudio iban paralelos. Por otro lado, me resultó un poco complicado sentarme a redactar en la forma y en la organización de un estudio de caso. Adecuando mi trabajo al formato que la Universidad Iberoamericana requiere para ésta opción.

Entender qué va en qué apartado, cuál es la diferencia entre uno y otro, buscar que las palabras sean las adecuadas y que no se repitan me resultó complejo.

Tener varios puntos de vista y sugerencias tanto de mi asesora como de mis lectores me hizo encontrar el mío, me hizo saber que la que decidía qué y cómo poner era yo. Lo demás eran ideas que podía tomar o no, dependiendo de mi estilo y de mi forma de llevar a cabo mi estudio.

Una vez una buena amiga me comentó que una tesis o un estudio de caso es como un hijo: uno lo concibe, lo trae consigo durante varios meses, lo ve nacer y desarrollarse, lo nutre y, después de un tiempo, lo deja ir. Yo no entendía porque mi amiga comparaba un ser humano con una cuestión escolar.

Después de algún tiempo, la entendí muy bien...durante meses se gesta este trabajo. Primero hice una lluvia de ideas sobre los temas que podía desarrollar, sabía que era algo relacionado con la educación, pero no tenía mucha idea de por dónde o cómo desarrollarlas.

Poco a poco, a partir de mi experiencia laboral actual y hablando con mi profesor y mi asesora le comencé a dar forma al estudio de caso.

Después, se fue dando una línea de trabajo constante por varios meses. Las ideas en el aire se fueron transformando en mi interés por conformar un estudio hecho y derecho, con un fondo y una forma que fui desarrollando a mi manera. Pasé

ilusiones y desilusiones con este estudio, trabajé en pulirlo a mi manera hasta que casi un año después, puede salir a la vida, puede ser compartido, nace.

Ciertamente pasé por varias emociones y sentimientos, desde un afecto particular hacia una creación propia hasta la desesperanza y frustración de no poder acabarlo, de quitar y poner ideas, contenidas, cambiar las formas.

Me conocí realizando un trabajo de tesis. A través de casi un año de trabajar en este caso, me di cuenta de que me entusiasma hacer y crear algo mío. Algo que yo decido cómo hacerlo, mi asesor y lectores me dan ideas, claro, sólo las tomo si me hacen "click", si van conmigo e incluso estas ideas las reelaboré de acuerdo con mi punto de vista. Me motiva ver crecer mi creación y poder compartirla.

Comparto también mi lado oscuro, mi lado cansado, desesperado, sin mucha paciencia y tolerancia. Este lado también me hace crecer ya que sin lo negativo, no hay positivo, sin la adhesión y la devoción hacia mi trabajo, no hay negación y desesperanza y desaliento hacia el mismo. Entre la Luz e Iluminación y la Oscuridad y la Ansiedad está toda una gama de sentimientos que también fueron parte del proceso.

Este Yin-Yang de mis sentimientos durante estos meses de creación es comparable a lo que sentí en el trabajo educativo durante el pasado ciclo escolar. Hay veces que me sentía muy ilusionada llevando a cabo el Programa, con las ganas de dejarle "algo" a mis alumnos....hay veces que era lo contrario, no saber si iba bien en el camino, no saber si podía "tocar" a mis alumnos con el Programa de autoconocimiento a mis alumnos.

La respuesta se fue dando conforme los meses pasaron, conforme algunos alumnos se me acercaban y/o comentaban en sus tareas expresando que tal o cual contenido del programa les había hecho "click", les había ayudado en una situación personal. La respuesta llegó cuando, a finales de año, más de un alumno me abrazó y me dio las gracias por lo que vimos en clase, por descubrirse a través de los contenidos teóricos y prácticos del año escolar. Lentamente vi un conocimiento personal de algunos alumnos que no es medible, que no es cuantificable, que es emotivo, que puedo sentir en esos abrazos y caritas al final de año escolar. Este pequeño instante que sentí con algunos alumnos fue la cereza del pastel de un año lleno de aventuras que comparto en este trabajo. Sin bien es importante la parte medible y de interpretación de este estudio, lo es más esta parte personal que no se calcula ni se evalúa. Esa es la parte que más atesoro de este trabajo, es poder estar con alumnos adolescentes a quienes les puedo "poner una pisquita" y sembrarles el comienzo del proceso interminable de autoconocimiento.

El hecho de que algunos alumnos me permitieran estar en sus vidas, poder conocerlos más allá de los contenidos teóricos y ser parte de su desarrollo personal fue lo más significativo de esta experiencia. Les agradezco por ello.

También me agradezco a mí misma por entrar de lleno en esta experiencia docente enriquecedora tanto para los alumnos como para mí. Encontrarme con el desafío de crear desde cero un Programa, llevarlo a cabo y sentir y saber que durante este proceso, toqué algunas vidas me llena de alegría y de conocimiento personal. El reto de conocerme a mí misma, con mis luces y mis obscuridades, con mis habilidades y mis debilidades fue parte de esta experiencia.

Poder realizar un trabajo de esta índole por primera vez en mi vida fue también un reto para mí. Crear un marco teórico, llevar a cabo resultados e interpretaciones, reunirme con mi asesora y mis lectoras, leer un párrafo, volverlo a leer, cambiar una palabra y un punto, volver a escribirlo y a leerlo fue parte de esta producción personal. Hablar de ello con lectores, familiares y amigos, quienes se volvieron parte de esta historia. A veces soñar el estudio de caso, a veces amigo, a veces enemigo. A ratos amado, a ratos no tanto.

Aprendí a condensar la información y a transmitirles a los alumnos lo más importante y no divagar en el mundo de contenidos que existen. Me informé, revisé y seleccioné cuidadosamente la información teórica de los diferentes temas que se abordaron. En lugar de darles mucha información y hacer que se perdieran en ella, logré sintetizarla para darles poquita. "Poquita pero bien, en vez de mucho y mal", como lo hablaba con uno de mis lectores. Recuerdo que cuando era pequeña me daban mucha información sobre un tema y algunas veces no llegaba a nada y no concretizaba. En el mundo actual, con el avance de la tecnología resulta fácil perderse en tanto. Sin embargo, no me perdí en el mundo tecnológico ya que logré compactar y rescatar lo más importante de los temas para de igual manera, transmitírselo a mis alumnos.

Finalmente, reafirmé que es en la relación mutua en donde se da el desarrollo humano. No es sólo de una vía, no es sólo para el promotor del desarrollo, enfocado en él, en su crecimiento personal y nada más, como en ocasiones se malentiende el desarrollo humano. Tampoco es totalmente enfocado al otro, en donde el promotor se pierda de sí mismo y se lleva a lo opuesto. Es en la interacción mutua en donde se gesta el crecimiento de ambas partes, no es unilateral.

Gracias a los que me acompañaron en esta experiencia, asesores, lectores, familiares, amigos y en especial a aquellos alumnos que son parte de este proyecto pero, más importante aún, son parte de mi experiencia personal. Gracias también a mí misma por superar este desafío y convertirlo en una experiencia de vida.

La lección más importante es que Sí puedo!!

IX. ANEXOS: TEMAS.

Índice de Anexos.

a. Límites.....	146
b. Motivación.....	147
c. Cuestionario de mis sentidos.....	148
d. Ventana de Yojari.....	149
e. Análisis F.O.D.A.....	151

a. Límites

Videos sobre límites:

1- *Cómo echar a perder a un hijo ("cómo echar a perder a su hijo" Youtube).*

Presentación sobre consejos para padres para echar a perder a su hijo. Los consejos son los siguientes: darle todo en su infancia ya que crecerá con la idea de que todo el mundo tienen que servirle, cuando aprenda malas palabras, celébrele el chiste, nunca darle educaciones espiritual ni educación religiosa.

Recoja lo que deja tirado para que aprenda a dejar toda la responsabilidad a los demás, tenga muchas fiestas en las noches, pelear con su esposa en presencia de sus hijos, darle todo el dinero, cumplir todos los caprichos ya que si no lo hace, su hijo tendrá un complejo de frustración, nunca se preocupe por enseñar un buen ejemplo, cuando su hijo sea un delincuente, preocúpese (3dgar4, 2011).

2. *Use sunscreen subtítulo ("Usa protector solar, original, subtítulos en español, Youtube).*

Presentación sobre consejos de vida en general, algunos de los más representativos son:

Disfruta la belleza de tu juventud, no te preocupes por el futuro, los verdaderos problemas son los que nunca te cruzaron por la mente, todos los días haz algo que te da miedo, canta, relájate, no pierdes tiempo en celos, solo compites contigo mismo, recuerda los elogios, olvida los insultos, estírate, no te sientas culpable si no sabes qué hacer con tu vida, sé amable con tus rodillas, disfruta tu cuerpo, no tengas miedo de él, es tu mejor instrumento, baila, aprender a entender a tus padres, llévate bien con tus hermanos, entiende que los amigos van y van, un puñado de ellos se queda, viaja, envejecerás, respeta a los mayores,

El mensaje es: juntos lo lograremos, algún día un espíritu vendrá y te llevará hasta el final, yo sé que te han hecho daño pero yo estaré ahí esperándote, y estaré ahí solo para ayudarte cada vez que pueda hacerlo...**TODOS SOMOS LIBRES!** (cachoice, 2008).

b. Motivación.

Videos sobre Motivación:

1. *Protege tus sueños* subtulado ("*Protege tus sueños*", versión en español. Youtube).

Película "*The pursuit of Happiness*" (En busca de la felicidad, 2006) con Will Smith. Escena: Padre e hijo están jugando basketball. El padre lo comenta a su hijo: "Nunca dejes que nadie te diga que no puedes hacer algo, ni siquiera yo. Si tienes un sueño, debes protegerlo. Las personas que no puedes hacer algo, van a decirte que tú no puedes. Si quieres algo, ve y consíguelo. Punto." (conletritas, 2009).

2. *La fábula del águila* ("*La fábula del águila*" Youtube).

El águila es un ave que puede llegar a vivir 70 años pero para llegar a esa edad, a los 40 años de vida, tiene que tomar una seria decisión. Sus uñas flexibles ya no consiguen agarrar sus presas, su pico alargado se curva, sus plumas se vuelven más pesados y volar ahora es más difícil. Entonces tienen dos alternativas. Morir y enfrentar un doloroso proceso de renovación que durará 150 días. Este proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña y refugiarse en un nido, golpea su pico en la pared para arrancárselo y debe esperar a que nazca su nuevo pico para arrancar sus viejas uñas y para después arrancar sus viejas plumas. Cinco meses después, sale victorioso del vuelo de renovación y entonces dispone de 30 años más.

El mensaje es: En nuestra vida tenemos que resguardarnos por algún tiempo y comenzar un proceso de renovación para desprender ataduras y tradiciones del pasado. Solamente libres del peso del pasado, podremos aprovechar el valioso resultado de una renovación (Ygarzaa, 2007).

3. *El mejor video de motivación* ("*El mejor video de motivación*" Youtube).

Presentación sobre algunas personas como Lucille Ball, The Beatles, Michael Jordan, Thomas Edison, Abraham Lincoln, Walt Disney. Ellos han tenido una serie de fracasos y han podido salir adelante y ser personas exitosas.

El mensaje es: "Si nunca has fallado, nunca has vivido" (fiscalitopuntocom, 2011).

4. *Motivación y Marcianitos* ("*Motivación Marcianitos*" Youtube).

Video animado.

Los marcianos deciden venir a la tierra a saludar a los humanos. Sin embargo, no son vistos así que regresan a su planeta para hacer un plan. Regresan a la tierra esta vez con pancartas grandes diciendo "hola".

El mensaje es: "cuando tratamos de ser mejores, todo a nuestro alrededor también se vuelve mejor. No te des por vencido. (LaMejorEmpresa1, 2009).

c. Cuestionario sobre mis sentidos.

Vista	¿Cuál es tu color favorito y porqué? ¿Qué te hace sentir?
Tacto	¿Quién te gusta que te abrace y porqué? ¿Quién no te gusta que te abrace y porqué? ¿Qué te hace sentir?
Gusto	¿Cuál es tu comida favorita y porqué? ¿Qué te hace sentir?
Olfato	¿Cuál es tu olor favorito? ¿Qué te hace sentir?
Oído	¿Cuál es tu música favorita y porqué? ¿Qué te hace sentir?

(Wikipedia, Sentidos, 2012)

d. Ventana de Yojari

	<i>Conocido por uno mismo</i>	<i>No conocido por uno mismo</i>
<i>Conocido por otros</i>	ABIERTO	CIEGO
<i>No conocido por otros</i>	SECRETO	SUBSCONSCIENTE

La ventana de Jajari es una herramienta de psicología cognitiva creada por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham para ilustrar los procesos de interacción humana. Este modelo se utiliza generalmente en grupos de autoayuda.

Este modelo de análisis ilustra el proceso de comunicación y analiza la dinámica de las relaciones personales. Es una herramienta que facilita el autoconocimiento y la reflexión sobre sí mismo así como la interacción, comunicación y retroalimentación con lo demás.

De igual manera, explica el flujo de información desde dos puntos de vista, la exposición y la realimentación, lo cual ilustra la existencia de dos fuentes, los "otros" y el yo.

Esta teoría se articula mediante el concepto de espacio interpersonal, que está dividido en cuatro áreas, cuadrantes, definidas por la información que se transmite. Estos cuadrantes están permanentemente interactuando entre sí, es decir, si se produce un cambio en un cuadrante, este afectará a todos los demás.

Estos cuatro cuadrantes son:

1. Área libre: El primer cuadrante (espacio superior izquierdo) es el único claro y libre. En él se encuentran las experiencias y los datos conocidos por la propia persona y por quienes la rodean. Es un área que se caracteriza por el intercambio libre y abierto de informaciones entre el yo y los demás. En ella, el comportamiento es público y accesible a todos. **Lo que yo sé de mí. Lo que los otros saben de mí.**

2. Área ciega: En la parte superior derecha hay una zona denominada que contiene informaciones respecto de nuestro yo que nosotros ignoramos, pero que son conocidas por los demás. Es lo que nuestros amigos saben de nosotros, más que lo que nos dicen. **Lo que yo no sé de mí. Lo que los demás saben de mí.**

3. Área oculta (o privada): El espacio inferior izquierdo, es decir, el área oculta para los demás, contiene informaciones que uno mismo sabe respecto de sí, pero que son desconocidas por el grupo. Es en este área donde se encuentra gran parte de lo que conocemos de nosotros mismos y que ocultamos a los demás. **Lo que yo sé de mí. Lo que los otros no saben de mí.**

4. El área desconocida: El cuadrante de la parte inferior derecha representa aquellos factores de nuestra personalidad de los que no somos conscientes y que también son desconocidos para las personas que se relacionan con nosotros. Es el área de nuestras motivaciones inconscientes; área que representa nuestro aspecto “desconocido” o “inexplorado”. **Lo que yo no sé de mí. 2.- Lo que los demás no saben de mí.**

La conformación y estructura básica de la ventana de Yojari depende de cada individuo, de sus características y de sus actitudes frente a la vida. Partiendo de esta estructura básica, la ventana de cada uno experimenta permanentemente transformaciones que dependen de factores como por ejemplo el ánimo de la persona, la situación de confianza en la cual se encuentra (situaciones jerárquicas en el trabajo, familia, amistades, conocidos, etc.) y también de los objetivos que está persiguiendo (Universidad del Valle de México, 2).

e. Análisis F.O.D.A.

	Fortalezas	Debilidades
Análisis Interno.	Capacidades, ventajas, recursos internos.	Recursos y capacidades escasas, resistencia al cambio, problemas de motivación.
Análisis Externo.	Tecnologías, buen posicionamiento.	Altos riesgos, cambios en el entorno.

El Análisis F.O.D.A. es una metodología creada en la década de los setenta. Su objetivos son estudiar de la situación de una empresa o un proyecto, analizando sus características internas (Debilidades y Fortalezas) y su situación externa (Amenazas y Oportunidades) en una matriz cuadrada. De esta manera se pueden determinar las ventajas competitivas de la empresa. Es una herramienta para conocer la situación real en que se encuentra una organización, empresa o proyecto, y planificar una estrategia de futuro.

De igual forma, se puede utilizar en el ámbito personal para conocer más los puntos fuertes y las áreas de oportunidades propias.

El análisis de F.O.D.A Personal consiste en evaluar las Fortalezas y Debilidades que están relacionadas con nuestros aspectos personales por naturaleza (virtudes y defectos) y los adquiridos (habilidades, estudios...) El F.O.D.A. personal es una herramienta útil para prepararse para los desafíos futuros y para tener un crecimiento, tanto en lo personal como en lo escolar.

En el análisis F.O.D.A personal se debe poder contestar cada una de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se puede destacar cada fortaleza?

La fortaleza a la existencia de una capacidad o recurso en condiciones de ser aplicado para alcanzar los objetivos y concretar los planes. Se contempla los estudios y las capacidades intelectuales. Es importante preguntarse: ¿ para qué se tiene facilidad?, ¿Cuáles son las cualidades sobresalientes?, ¿Con qué competencias (talentos) se cuenta?

- ¿Cómo se puede disfrutar cada oportunidad?

Estar consciente de las opciones de la vida escolar que pueden aprovecharse.

- ¿Cómo se puede defender cada debilidad?

Hay ciertas debilidades personales que no pueden ser detectadas por uno mismo, sino por personas de afuera; son aquellas debilidades que caen en la zona ciega u oscura de la conciencia. Por lo tanto lo ideal es hacerlo con alguien de confianza, por ejemplo un amigo o un maestro que tenga condiciones de líder.

- ¿Cómo se puede detener cada amenaza?

Se requiere de un examen atento: ¿Qué puede afectarme en el futuro próximo?
¿Qué cambios pueden suceder que si me pillan sin preparación me perjudiquen?
(Prosera, 2012).

X. BIBLIOGRAFÍA

3dgar4. (11 de junio de 2011). *Cómo echar a perder a un hijo*. Recuperado el 19 de Marzo de 2012, de http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=bwetz90j3M8

Alimentación Sana. (2012). *Dieta para Adolescentes*. Recuperado el 25 de Septiembre de 2012, de <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Dietas/jovenes.htm>

Archibald. (2008). En J. Jensen Arnett, *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural* (págs. 43-44). Naucalpan de Juárez: Pearson Prentice Hall.

Arnett, J. J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural*. Naucalpan de Juárez: Pearson Prentice Hall.

Barocio, R. (2002). *Los temperamentos en las relaciones humanas: Base del crecimiento y desarrollo personal*. México: Editorial Pax México.

Bernal Velázquez, Y. (2012). *Monografías.com*. Recuperado el 25 de septiembre de 2012, de El adolescente Pasota: <http://www.monografias.com/trabajos91/desarrollo-personalidad-adolescencia/desarrollo-personalidad-adolescencia.shtml>

Berner, E. (septiembre de 2012). *Crecer Juntos*. Recuperado el 25 de septiembre de 2012, de Cuidados del cuerpo: www.crecerjuntos.com.ar

Blum

Bordignon, N. A. (2005). *El Desarrollo Psicosocial de Eric Erikson: el diagrama epigenético del adulto*. Recuperado el 25 de Septiembre de 2012, de Revista Lasallista de Investigación: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/695/69520210.pdf>

Brown, B., & Klute, C. (2003). Friendships, cliques, and crowds. En J. Jensen Arnett, *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural* (págs. 330-348). Naucalpan de Juárez: Pearson Prentice Hall.

Cachoice. (25 de mayo de 2008). *Usa protector solar subtítulos en español*. Recuperado el 19 de marzo de 2012, de http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=8yc_ZAQflSs

Castillo, G. (2000). *Cautivos en la Adoelscencia, Los hijos que siguen en el nido. Los hijos que se refugian en el alcohol*. México: Alfaomega Grupo Editor.

Chalmers, D., & Lawrence, J. (2008). Investigating the effects of planning aids on adults and adolescents, Organization of a complex task. En *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural*. Naucalpan de Juárez: Pearson Prentice Hall.

Coie, J., Dodge, K., & Kupersmidt, J. (1990). Peer group behavior and social status. En J. Jensen Arnett, *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural* (págs. 17-59). Naucalpan de Juárez: Pearson Prentice Hall.

Conletritas. (6 de noviembre de 2009). *Protege tus sueños (subtítulos en español)*. Recuperado el 19 de marzo de 2012, de http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=6e7lyBAmf

- Consejo Nacional (12 de agosto de 2010). *Consejo Nacional de Población*. Recuperado el 25 de septiembre de 2012, de CONAPO presenta informe de la "situación actual de los jóvenes en México": http://www.conapo.gob.mx/en/CONAPO/Mexico_D_F_12_de_agosto_de_2010
- Covey, S. (2012). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. México: Random House Mondadori.
- D'Arcy, L. (agosto de 2010). *Teens Health frome nemours*. Recuperado el 25 de septiembre de 2012, de La tensión emocional (estrés): http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/stress_esp.html
- De la garza, N. M. (6 de marzo de 2006). *Escuelas Secundarias Generales de Tamaulipas*. Recuperado el 19 de marzo de 2012, de El Adolescente en la Educación Secundaria: www.secundariasgenerales.tamaulipas.gob.mx
- Dirié, L., & Molfese, J. (7 de Mayo de 2009). *Universidad de Palermo, Facultad de Diseño y Comunicación*. Recuperado el 25 de septiembre de 2012, de El impacto de la publicidad en los adolescentes: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/noticiasdc/mas_informacion.php?id_noticia=1140
- Dornbush, S., Ritter, P., Mont-Reynaud, R., & Chien, Z. (1990). Family decision making and academic performance in a diverse high school population. En J. Jensen Arnett, *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural*. Naucalpan : Pearson Pretince Hall.
- Erikson, E. (1974). *Identidad, Juventud y Crisis*. Buenos Aires: Paidós.
- Fiscalitopuntocom. (1 de diciembre de 2011). *El mejor video de motivación*. Recuperado el 19 de marzo de 2012, de http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=_TD8_qElgM
- Frankl, V. (1946). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Herder.
- Galán, S., & Camacho, J. (2012). *Estrés y salud*. México: Manual Moderno.
- Gimeno, J. (1997). *La transición a la educación secundaria*. España: Ediciones Morata.
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional, Por qué es más importante que el cociente intelectual*. México: Vergara.
- Granic, I., Dishion, T., & Hollenstein, T. (2008). The family ecology of adolescence: A dynamic systems perspective on normative development,. En J. Jensen Arnett, *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural*. Naucalpan de Juárez: Pearson Pretince Hall.
- Jackson, L., Pratt, M., Hunsberger, B., Pancer, S., Purdie, Carroll, & Roche. (2005). *Adolescencia y Adultez emergente, un enfoque cultural*. En J. Jensen Arnett, *Optimism as a mediator of the relation between perceived parental authoritativeness and adjustment among adolescents: Finding the sunny side of the steet* (pág. 203). Naucalpan de Juárez: Pearson Pretince Hall.
- King. (2008). En J. Jensen Arnett, *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural*. Pearson Pretince Hall.
- LaMejorEmpresa1. (13 de noviembre de 2009). *Motivación y Marcianitos*. Recuperado el 19 de marzo de 2012, de

- http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=0_raPysplsC
- Laron, Z., Arad, J., Gurewitz, R., Grunebaum, M., & Dickerman, Z. (1980). Age at first conscious ejaculation: A milestone in male puberty. En J. Jensen Arnett, *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural*. Naucalpan de Juárez: Pearson Prentice Hall.
- Larson, R., & Richards, M. (1994). Divergent realities: The emotional lives of mothers, fathers and adolescents. En J. Jensen Arnett, *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural*. Naucalpan de Juárez: Pearson Prentice Hall.
- Lussier, R., & Achua, C. (2002). *Liderazgo. Teoría, Aplicación, Desarrollo de habilidades*. México: Thomson Learning.
- Manteca Aguirre, E. (2006). *Secretaría de Educación Pública*. Recuperado el 25 de septiembre de 2012, de Reforma de la Educación Secundaria: <http://www.reformasecundaria.sep.gob.mx/doc/programas/civicaetica.pdf>
- Martínez, L. (2010). *Autoconocimiento y comunicación humana*. México: Universidad Iberoamericana Biblioteca Francisco Xavier Clavigero.
- Matlin, M., & Foley, H. (1996). *Sensación y percepción*. México: Prentice Hall Hispanoamericana.
- Montero Hipólito, F. (14 de enero de 2008). *El Adolescente en la Escuela Secundaria*. Recuperado el 25 de septiembre de 2012, de Ensayos EEC1: http://normalista101.blogspot.mx/2008/01/el-adolescente-en-la-escuela-secundaria_16.html
- Moreno Singuenza, Y. (2004). *Tesis Doctorales en Red*. Recuperado el 25 de septiembre de 2012, de Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana.: <http://www.tdx.cat/handle/10803/10182>
- Muñoz González, A. (2012). *Cepvi. com. Psicología, Medicina, Salud y Terapias Alternativas*. Recuperado el 25 de Septiembre de 2012, de Personalidad: <http://www.cepvi.com/personalidad2.shtml>
- Muñoz, E., & Morales, C. (2008). *Grupos de autoconocimiento: recurso para favorecer el desarrollo personal*. . Recuperado el 18 de 12 de 2012, de Redalyc: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=18417108>
- Mussen. (2008). En J. Jensen Arnett, *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural*. Pearson Prentice Hall.
- Navarro Suanes, M. (2009). *Revista Digital para profesionales de la enseñanza*. Recuperado el 25 de septiembre de 2012, de Autoconocimiento y Autoestima: <http://www2.fe.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd6409.pdf>
- Parker, J., & Seal, S. (1987). Peer acceptance and later personal adjustment. Are low accepted children at risk. En J. Jensen Arnett, *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural* (pág. 102). Naucalpan de Juárez: Pearson Prentice Hall.
- Perlyn. (27 de Noviembre de 2007). *Weblog de Evelyn. Compartir diversos aspectos de información, hoy más que nunca...* Recuperado el 19 de

- marzo de 2012, de Desarrollo de la personalidad: Individuo, persona y personalidad.: <http://perlyn.wordpress.com/2007/11/27/48/>
- Pelechano, V., & Servando, M. d. (2004). *Qué es la personalidad?*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Piaget, J. (1972). En J. Jensen Arnett, *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural*. Pearson Prentice Hall.
- Prosera. (2012). *Foda Personal*. Recuperado el 15 de Octubre de 2012, de <http://www.proseraconsultores.com/recursos/capacitacion/Foda%20Personal.pdf>
- Richards, M., Crowe, P., Larson, R., & Swarr, A. (2002). Developmental patterns and gender differences in the experience of peer companionship in adolescence. *Child Development*,. En J. Jensen Arnett, *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural* (págs. 154-163). Naucalpan de Juárez: Pearson Prentice Hall.
- Riie. (2012). *La actividad física en los adolescentes*. Recuperado el 15 de Octubre de 2012, de <http://riie.com.uy/?a=42622>
- Rosas, M. (2002). *Disciplina y límites*. México: Grupo Editorial Norma.
- Ruiz Lugo, L. (s.f.). *Revista Universidad de Sonora*. Recuperado el 25 de septiembre de 2012, de Formación integral: desarrollo intelectual, emocional, social y ético de los estudiantes: <http://www.revistauniversidad.uson.mx/revistas/19-19articulo%204.pdf>
- Secretaría de Educación Pública. (14 de Junio de 2012). *Secretaría de Educación Pública*. Recuperado el 15 de Octubre de 2012, de Historia de la SEP: http://www.sep.gob.mx/es/sep1/sep1_Historia_de_la_SEP#.UIAwiMUUthk
- Selman. (1980). En u. e. *Adolescencia y adultez emergente*. Pearson Prentice Hall.
- Sentandreu, J. G. (s.f.). *El-adolescente*. Recuperado el 25 de septiembre de 2012, de <http://www.el-adolescente.com/p/breves-pautas-para-la-preadolescencia.html>
- Stanley Hall, G. (1904). Adolescence. En J. Jensen Arnett, *Adolescencia y adultez emergente, un enfoque cultural* (págs. XVIII, 351). Naucalpan de Juárez: Pearson Prentice Hall.
- Timm, P. (1991). *Autocontrol efectivo*. México: Trillas.
- Universidad Autónoma de México (Septiembre de 2012). *Colegio de Ciencias y Humanidades*. Recuperado el 25 de septiembre de 2012, de Acerca del C.C.H: <http://www.cch.unam.mx>
- Universidad del Valle de México (2012). *La Ventana de Johari*. Recuperado el 15 de octubre de 2012, de <http://capacitacion.univalle.edu.co/Vjohari.pdf>
- Ygarza. (16 de agosto de 2007). *La fábula del águila*. Recuperado el 19 de marzo de 2012, de http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=Q6Du6JSs_Mw