



**PSICOEDUCACIÓN COMUNITARIA
APRENDIENDO JUNTOS**

Descubriendo juntos - 12 a 14 años

**PSICOEDUCACIÓN COMUNITARIA
APRENDIENDO JUNTOS**

Descubriendo juntos - 12 a 14 años



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

Casa
Editora

PSICOEDUCACIÓN COMUNITARIA
Descubriendo juntos - 12 a 14 años

© de la compilación:

Ximena Chocho Orellana

Norma Reyes Fernández de Córdova

Lucía Cordero Cobos.

© **Primera edición:** Universidad del Azuay.

Casa Editora, 2024

ISBN: 978-9942-670-41-0

e-ISBN: 978-9942-670-42-7

Pares académicos externos

Karina Muñoz Cabrera

Christian Velásquez Quito

Diseño y diagramación

Andersson X. Sanmartín

Corrección de estilo

Franklin Ordóñez Luna

Impresión: PrintLab / Universidad del Azuay

en Cuenca del Ecuador

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra,
por cualquier medio, sin la autorización expresa del titular
de los derechos

CONSEJO EDITORIAL / UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Francisco Salgado Arteaga

Rector

Genoveva Malo Toral

Vicerrectora Académica

Raffaella Ansaloni

Vicerrectora de Investigaciones

Toa Tripaldi

Directora de la Casa Editora

PRESENTACIÓN

En el umbral de este libro, nos embarcamos en una travesía por el fascinante mundo de la psicoeducación, diseñada para iluminar las mentes jóvenes y ser una brújula para padres y maestros en la noble tarea de guiar a niños y adolescentes. Este libro es un faro de conocimiento, cuyo propósito es desentrañar los misterios del desarrollo psicológico, emocional y vocacional, ofreciendo estrategias y herramientas prácticas que fomentan el bienestar y la resiliencia. A través de sus páginas, exploraremos cómo el entendimiento y la comprensión de uno mismo y de los demás pueden transformar la educación y la crianza en una experiencia enriquecedora y liberadora.

Este texto busca ser un compañero de viaje en la mencionada travesía de la educación, apoyar y animar a los padres y docentes en su camino. Con un lenguaje claro y comprensible, buscamos tender puentes entre la teoría y la práctica, entre la ciencia y la cotidianidad, para que cada concepto se convierta en una semilla de cambio positivo en la vida de los niños y jóvenes. Es una invitación a abrir los ojos al potencial ilimitado que reside en la mente en desarrollo de cada niño y joven, y a abrazar el poder de la educación consciente y la comunicación efectiva.

Que las enseñanzas de este libro sean lluvia fresca, gotas de agua y de rocío que favorezcan la fecundación y crecimiento de todos los esfuerzos y desvelos de padres y docentes, que siembran día a día en la mente y corazón de los niños y adolescentes. Seguro que llegará el día de la cosecha, el fabuloso día de la floración; mientras tanto este libro es un compañero de camino. Bienvenidos a un viaje de descubrimiento, crecimiento y esperanza, donde cada tema es un paso adelante en el camino hacia una comprensión más profunda y un futuro más brillante para nuestros niños y adolescentes.



CONTENIDO

09

Guía de Psicoeducación dirigida a padres y docentes de adolescentes de 12 a 14 años

Ximena Chocho, Lucía Cordero y Norma Reyes

13

Aprendiendo a convivir en casa

Paulina Coronel y Dayanna Quito

25

Cambios Psicológicos, físicos y emocionales en la pubertad

Paulina Coronel, Cristina Uguña, Damaris Mendoza y Sofía Macancela

37

Habilidades intrapersonales y la expresión de la sexualidad en adolescentes jóvenes de 12 a 14 años

Joseph Herrera, Marco León y Rosa Maldonado

47

El autoconocimiento en la vocación

Anaela Sevilla, María Emilia Páez, Micaela Astudillo, Eduardo Vázconez, Daniel Arbuja

57

Proyecto de vida, factores internos, conociéndonos a nosotros mismos

Anaela Sevilla, María Emilia Páez, Micaela Astudillo, Eduardo Vázconez, Daniel Arbuja

69

La adolescencia: un período de transición

Ximena Chocho, Norma Reyes y Lucía Cordero

73

El autoestima

Camila Pérez y Carolina Cordero

83

La inteligencia emocional

Tamara Quezada y Ana Toirac



GUÍA DE PSICOEDUCACIÓN DIRIGIDA A PADRES Y DOCENTES DE ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS

Por **Ximena Chocho, Lucía Cordero, Norma Reyes**

Cuando somos padres protegemos a nuestros niños, intentamos que siempre estén seguros, que tengan buena educación y que crezcan libres de todo peligro que pueda venir de fuera, sin embargo, esta es una ilusión, una fantasía. Estamos en el mundo y somos parte de él, a medida que nuestros niños crecen palpamos cada vez más esta realidad. En los primeros años intentamos mantenerlos en casa, si asisten a preescolar los cuidamos y seguimos sus pasos minuciosamente, luego ellos siguen creciendo y asisten a la escuela, allí tienen sus grupos de amigos, quienes traen las novedades propias de cada una de sus familias, los niños aprenden a leer, aprenden a usar la tecnología y poco a poco se van insertando en el mundo.

Estar en el mundo tiene muchas ventajas, pues como seres humanos, formamos grupos para apoyarnos, por lo tanto, tomamos beneficios de todo lo que nos rodea, no solo de la naturaleza sino también de las personas, nos ayudamos unas a otras de muchas maneras, a través de actividades profesionales, oficios, servicios, grupos de amigos, entre otros.

La manera en la cual los adolescentes de 12 a 14 años viven y perciben el mundo hoy en día es muy diferente a lo que sus padres vivieron en su momento, hay muchos cambios sociales, culturales, ecológicos, tecnológicos y científicos. Las horas que un

adolescente le dedica a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han aumentado en los últimos años, así como la posibilidad de hacerlo sin supervisión, los jóvenes utilizan las TIC en diferentes ámbitos de su vida: la escuela, el hogar o en las relaciones sociales, tanto para realizar tareas relacionadas con los deberes académicos como para el ocio y diversión individual o con los amigos. Investigaciones evidencian la frecuente utilización del móvil y ordenador de manera indebida en un 30% de usuarios y la falta de control parental (Gairín-Sallán y Mercado, 2017).

Junto a las ventajas y beneficios están las desventajas y peligros de crecer, las familias con hijos adolescentes, tienen conflictos consecuentes de la misma adolescencia, debido a los cambios físicos y psicosociales que pueden incrementar los mismos y manifestarse en la salud familiar (López Larrosa et al., 2012). El riesgo que los padres perciben, proviene de las amenazas externas y de la toma de decisiones propias de sus hijos (Correa-Ramírez et al., 2018).

Los jóvenes de esta edad acceden a la tecnología con gran facilidad, su mundo es globalizado, inclusivo, las maneras de relacionarse entre ellos son diferentes; los padres de estos adolescentes pueden sentirse desorientados; sin embargo, es necesario volver la mirada y la conciencia a lo fundamental: los padres son la guía, son ellos los adultos, la autoridad, los llamados a proteger y a alertar, son quienes conocen más el mundo por experiencia y quienes pueden guiar, educar y orientar a sus hijos con sus consejos, experiencias y aprendizajes de vida.

Los padres deben tener en cuenta la necesidad de ser flexibles ante los cambios y la certeza de saber que sus hijos seguirán creciendo y perteneciendo cada vez más al mundo, lo cual no debe causar temor, sino alertar ante la necesidad de llenar sus mentes y

corazones de principios, valores, razones y educación; aunque la tecnología les ha acercado a un océano inmenso de información, esta no siempre educa, no tiene la presencia humana, el acompañamiento, ni el cariño que pueden y deben dar los padres.

Se sugiere propiciar el contacto personal, las oportunidades de compartir en familia y con amigos de su edad, evitar la crítica o desvalorización de su modo de ser y ver el mundo, más bien los padres están llamados a analizar y reflexionar con sus hijos sobre lo que ellos viven; a comparar las ventajas y desventajas de la época actual con la de la generación anterior y poder guiarles de manera objetiva y honesta, sin moralismos, ni extremismos, actualizarse y adaptarse para poder brindar el apoyo que los jóvenes necesitan.

Referencias

Correa-Ramírez, C., García, C. S., Ortiz-Medina, M. O. (2018). *Percepción del riesgo en la cotidianidad de los adolescentes*. Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 36(1), 45-54. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v36n1a06>

Gairín Sallán, J., y Mercader, C. (2017). *Usos y abusos de las TIC en los adolescentes*. RIE: revista de investigación educativa, 36 (1), 125 -140. <https://doi.org/10.6018/rie36.1284001>

López Larrosa, S., Sánchez Souto, V. y Mendiri, P. (2012). Los adolescentes y el conflicto interparental destructivo: impacto en la percepción del sistema familiar y diferencias según el tipo de familia. *Anales de Psicología*, 28 (3), 659-667. <https://doi.org/10.6018/analesps.28-3.156171>



APRENDIENDO A CONVIVIR EN CASA

Por **Paulina Coronel y Dayanna Quito**

La familia es el pilar principal en la vida del ser humano, evaluar su funcionalidad es un factor fundamental en la práctica psicológica (Tinoco, 2019). Se considera que la familia es el núcleo humano en el que inicia nuestra existencia, y de donde tomamos lo fundamental para la vida, tanto en lo biológico, como en lo cultural, social y económico; en la familia nos nutrimos de enseñanzas, creencias, costumbres, maneras de comunicarnos, formas de relacionarnos, expectativas, destrezas, entre otros. Tendríamos que decir que una familia es como un sistema vivo, un organismo que se desarrolla en el cumplimiento de sus funciones: socializadoras, educativas, alimentarias y recreativas (Gallegos, 2012).

Al mirar desde esta perspectiva podremos notar que la familia con hijos adolescentes, experimenta un cambio importante, los padres de niños establecen reglas y límites claros que los niños deben seguir. Generalmente en la etapa escolar los pequeños no cuestionan en exceso este tipo de decisiones de los padres. Al llegar la etapa de la adolescencia, se producen cambios estructurales en la familia, pues están creciendo y con el cambio físico llegan los cuestionamientos, las actitudes de rebeldía y la necesidad de que los padres reestructuren las reglas, límites, costumbres y actividades familiares en general.

Es muy importante para los padres o familiares que viven con preadolescentes y adolescentes, tener en cuenta que, a la edad

de 12 a 14 años, ellos están experimentando importantes cambios físicos, emocionales, mentales y sociales. En lo físico, su cuerpo ha empezado a cambiar drásticamente, esto puede traer inseguridad, ansiedad, incertidumbre, es importante el diálogo, explicar lo que sucederá y lo que se espera sobre los cambios de su cuerpo, esta conversación debe realizarse de manera natural sin invadir la privacidad o volverse demasiado insistente, se debe buscar la ocasión, el lugar para abordar los temas de cambios físicos, respetando siempre su propio ritmo.

En cuanto a los cambios mentales o cognitivos, los adolescentes son muy lógicos, empiezan a jugar con las palabras y a comprender cada vez de mejor manera, pueden razonar mucho mejor que los niños y suelen buscar explicaciones para todo, están listos para probar posibilidades, imaginar diferentes consecuencias e indagar sobre el funcionamiento social y científico de su entorno. Los cambios emocionales suelen ser evidentes a esta edad. Son comunes los episodios de inseguridad, irritabilidad, rabietas, cambios de humor, tristeza o efusividad intensa y muchas veces ellos no se explican, es necesario tener paciencia, dar el espacio y permitir que después de estos momentos puedan expresarse, hacer sus preguntas y dialogar.

En el área social, se notará el cambio, pues en la infancia el niño disfruta con su familia, mientras que en la adolescencia hay una imperiosa necesidad por formar y ser parte de grupos de personas de su edad, para ellos es muy importante pertenecer a grupos de adolescentes, buscan compartir mucho más con sus pares que con su familia.

La adolescencia es un periodo crítico donde las habilidades sociales juegan un papel importante en el desempeño personal de cada individuo, para lo cual la familia cumple un rol fundamental

en el desarrollo y consolidación de dichas habilidades sociales (Esteves-Villanueva, 2020).

Los padres pueden hacer de esta etapa una oportunidad para guiar adecuadamente a sus hijos, es importante mantener siempre los buenos ejemplos dentro de casa: tolerancia, comprensión, diálogo y relaciones interpersonales respetuosas. El adolescente que se siente criticado o rechazado evitará acercarse o buscar ayuda; además muchas veces los padres se dejan llevar por su propia inseguridad, experiencias difíciles y miedos, esto puede bloquear la relación y alejarles de sus hijos, es mejor mantener la cercanía con ellos y no dejarse llevar por temores infundados sino poder mirarlos objetivamente y darles el amor y la contención que ellos necesitan a esta edad.

Los padres que dialogan generan ambientes positivos y seguros

Existen diferentes estilos de crianza que se originan en: valores, enseñanzas, actitudes y convicciones de los padres, quienes a su vez transmiten a sus hijos. Los estilos de crianza se reflejan en los ámbitos de salud, alimentación, social y educativo. En otras palabras, es la educación que brindan los padres o personas encargadas (Jorge y González, 2017).

Entre los estilos de crianza podemos encontrar los: autoritarios, permisivos, negligentes y democráticos. El estilo democrático es el más recomendable en la crianza de adolescentes, ya que con este los hijos crecen en un ambiente familiar de armonía e igualdad respetándose unos a otros. Se toman en cuenta sus opiniones, esto genera alegría y positivismo dentro del hogar, por eso es fundamental que el joven se desarrolle en un entorno en el cual reciba amor, cariño y respeto, para que así él se vuelva una per-

sona autónoma, responsable y tome sus propias decisiones ante situaciones que se presentan en la vida diaria.

Para ello se requiere establecer reglas y consecuencias, ser lo más claros posible; explicar por qué se toman las decisiones, ser flexibles, mostrar sentimientos, pasar tiempo con los adolescentes puesto que tendrá una repercusión positiva en su conducta, no fijar expectativas altas, dar importancia a los valores, entre otros. Con esto usted podrá tener una mejor relación con su hijo, saber sus necesidades y mejorar la comunicación (Gerardi 2008).

El estilo democrático tiene un impacto muy positivo en el desarrollo psicológico de los niños, manifiestan un estado emocional estable y alegre, una elevada autoestima y autocontrol (Arranz et al., 2004). La habilidad para hablar acerca de los problemas es un aspecto muy importante para una buena relación entre los padres y los hijos, para ello es necesario que los padres dediquen su tiempo a los hijos esto ayuda a establecer un ambiente de confianza que les permitirá afrontar problemas a futuro.

La comunicación entre los padres y los hijos es esencial para actuar en diferentes situaciones que se presenten. Los padres deben crear espacios como: mantener una comunicación afectiva, guiar en el aprendizaje de valores y normas, mostrar interés y preocupación y comunicarse asertivamente.

Los padres deben cumplir con su rol y sus funciones parentales. En la crianza de los hijos habrá momentos satisfactorios y situaciones de estrés, tensión y dolor esto se debe a que los padres experimentan frustración, enojo, entre otros. Ser padre no es fácil ya que conlleva muchas responsabilidades y su propia manera de criar, la cual depende de factores sociales, culturales y personales.





Actividades

Los valores de mi familia y mi entorno

Objetivo: Identificar los valores que existen dentro de la familia y sociedad.

Materiales: En la siguiente actividad se necesita un lápiz y dos hojas.

Duración aproximada: 40 min

Desarrollo:

1. En la primera hoja el adolescente debe escribir una anécdota familiar e identificar los valores en esta historia.
2. Compartir las anécdotas y reflexionar sobre los valores que se identifican en ellas.

Cierre de actividad: Reflexionar sobre lo fundamental y necesario de conocer los valores que existen dentro del hogar y la sociedad.

El camino de mi vida

Objetivo: Conocer características de personalidad y experiencias de vida del padre y la madre.

Materiales: Hojas, lápices, pinturas, rotuladores y esferos

Duración: 30 min

Desarrollo:

1. Dibujar a mamá y papá.
2. Escribir la biografía de cada uno de ellos.
3. Detallar las características de su personalidad.

Cierre de actividad: Para el cierre de esta actividad se hablará sobre la importancia de conocer a los padres, porque mediante esto se pueden establecer relaciones duraderas y de comunicación.

¿Conoces a tus padres como personas?

Objetivo: Conocer a sus padres y ponerse en su lugar.

Materiales: En la siguiente actividad se necesita un lápiz y dos hojas.

Duración: 30- 40 minutos.

Desarrollo:

En la primera hoja el adolescente debe escribir una anécdota. En esta dinámica los adolescentes tendrán que responder preguntas acerca de la vida de sus padres como: apodos, niñez, adolescencia, gustos y valores. Después comparan las respuestas que ellos pusieron con lo que los padres les expresen.

1. contestar las siguientes preguntas como:

¿Cuál era el apodo de tu madre y de tu padre cuando eran niños?

¿Qué querían ser tu madre y tu padre cuando crecieran?

¿A quién idolatraba en la infancia cada uno de tus padres?

¿Se escaparon tu madre y tu padre de casa cuando eran adolescentes?

¿Cuál es la comida favorita de cada uno de tus padres?

¿Cuál es el artista musical favorito de cada uno de tus padres?

2. Después de contestar todas las preguntas comparan las respuestas con los padres.

Cierre de actividad: después de las preguntas se formarán grupos o salas de zoom de 4 personas para poder conocer las opiniones del resto de los compañeros.

“Cómo se deberían tomar las decisiones”

Objetivo: aprender a tomar decisiones de una manera sana.

Materiales: esfero, hoja para poder anotar

Duración: 30- 40 minutos.

Desarrollo:

La actividad se realizará con una lista de pasos a seguir y también con preguntas que se deben responder.

1. Analizar las posibles opciones.
2. Recolectar la información necesaria para decidir.
3. Hacer una lista de opciones con ventajas y desventajas.
4. Analizar cómo se pueden disminuir las desventajas de las opciones.
5. Hacer una evaluación del costo emocional y relacional de cada opción.
7. Tomar la decisión y razonar sobre la elección.

Preguntas que pueden servir para realizar la actividad:

- ¿Qué alternativas están presentes?
- ¿Tengo toda la información que necesito?
- ¿Qué posibilidades, riesgos y ganancias tengo con esta ventaja o desventaja?
- ¿Podré superar las inconveniencias de cada opción?
- ¿Cómo podré obtener ventaja de una de las opciones eligiendo otra?

- ¿Qué valor le daría a cada opción? (En esta pregunta daremos una puntuación del 1 al 10 a cada ventaja y desventaja, después se sumará todo y se dividirá para el número de preguntas obteniendo la media)
- ¿Cómo me sentiré si tomo esta decisión? ¿afectaría alguna área de mi vida?
- ¿Qué alternativa es la mejor para mí? y ¿Por qué?

Cierre de actividad: En esta actividad usted podrá evaluar sus alternativas para poder tomar una decisión adecuada, en una hoja aparte usted podrá evaluar todas las ventajas y desventajas que se presentan para poder tomar una mejor decisión (Ruiz-Lázaro et al., 2000).

Referencias

- Arranz, E., Bellido, A., Manzano, A., Martín, J. L., y Olabarrieta, F. (2004). *Contexto familiar y desarrollo psicológico durante la infancia*. En E. Arranz (Coord.), *Familia y desarrollo psicológico*. (pp. 70-95) Pearson Educación. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2089124>.
- Esteves Villanueva, A. R., Paredes Mamani, R. P., Calcina Condori, C. R., y Yapuchura Saico, C. R. (2020). *Habilidades sociales en adolescentes y funcionalidad familiar*. *Comuni@ cción*, 11(1), 16-27. <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>
- Gallegos, W. L. (2012). *Algunas consideraciones sobre la familia y la crianza desde un enfoque sistémico*. *Rev. psicol. Arequipa*, 35.
- Gerardi, C. (2008). *Padres autoritarios y democráticos y características de personalidad*. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8(1), 25-46. Retrieved Junio Domingo, 2021, <https://www.redalyc.org/pdf/802/80280103.pdf>.
- Jorge, E., y González, M. C. (2017). *Estilos de crianza parental: una revisión teórica*. *Informes psicológicos*, 17(2), 39-66. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v17n2a02>.
- Ruiz-Lázaro, P., Puebla Del Prado, R., Cano Carrascosa, J., y Ruiz Lázaro, P. (2000). *Proyecto de educación para la salud «Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes»*. *Atención Primaria*, 26(1), 51-57. [https://doi.org/10.1016/s0212-6567\(00\)78607-0](https://doi.org/10.1016/s0212-6567(00)78607-0)
- Tinoco, M. V. A., Gallardo, P. A. M., y Salazar, M. D. L. P. (2019). *Funcionalidad familiar en padres de adolescentes tardíos según modelo circuplejo de Olson*. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38(4). <https://revistas.uh.cu/rces/article/view/2246/1984>.



CAMBIOS PSICOLÓGICOS, FÍSICOS Y EMOCIONALES EN LA PUBERTAD

Por **Paulina Coronel, Cristina Uguña, Damaris Mendoza y Sofía Macancela**

La pubertad entendida como el inicio de un proceso que se consolida en la adolescencia y produce cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, supone la necesidad de que los padres reciban una orientación adecuada, para realizar un correcto acompañamiento emocional. El desarrollo del adolescente es diferente de una persona a otra, y no depende solo de factores biológicos, sino también del medio social en el que se desarrolla: los estilos de crianza, sus propias experiencias, la relación con su familia más cercana, padres, abuelos, eventos relevantes en su vida, entre otros; estos factores influyen en su desarrollo y madurez. En esta etapa se produce mayor inseguridad, actitudes viscerales, lo que ocasiona que los padres en ciertos momentos desconozcan a su hijo adolescente, razón por la cual, padres y docentes deben respetar las ideas y gustos con empatía, pues necesitan orientación y acompañamiento en su proceso de maduración (Bolaños, 2020).

En la adolescencia, los derechos sexuales y reproductivos están relacionados con la libertad, igualdad y dignidad. En esta etapa se debe informar de manera oportuna, sin juicios de valor, con una visión realista que va más allá del género, edad, etnia o condición social (Vanegas de Ahogado et al., 2019). La sexualidad suele ser un tema poco debatido en casa, la intimidad de los padres no es tema de conversación con los hijos, lo que se traduce intrínsecamente en que no es aceptable conversar sobre estos

aspectos. En este sentido, a los padres no les resulta fácil iniciar una conversación sobre sexualidad por un estilo de crianza que perdura.

Educación Sexual

En la pubertad se presenta la maduración de los caracteres sexuales secundarios como el de las gónadas y las glándulas suprarrenales; además de cambios en la masa o sea, grasa, muscular y se alcanza una talla adulta. El inicio de la pubertad puede presentarse entre los 8 y 13 años en las niñas cuando también empieza la telarquia (maduración de las mamas); y los hombres aproximadamente entre los 9 y 14 años cuando empieza el crecimiento de los testículos. El término adolescencia viene de la palabra latina "adolescere" que proviene del verbo adolecer, pero en el castellano tiene dos significados: poseer imperfección y madurar o crecer, es el cambio de la niñez a la edad adulta (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

En el período de la pubertad es cuando se debilita la comunicación con los miembros de la familia; además el adolescente se centra en su propio pensamiento y en la toma de decisiones. Por otro lado, existen diferentes ámbitos los cuales afronta un adolescente como el sexual y reproductivo, razón por la cual es necesario que los docentes y padres de familia estén al tanto del desarrollo y los cambios que se presentan durante esta etapa. Para un adolescente no es fácil mantener una comunicación fluida en torno a la sexualidad, incluso en ocasiones se manejan los temas con tabúes y mitos por parte de los adultos, padres y docentes (Menéndez et al., 2020).

Recomendaciones para padres: ¿cómo hablar sobre la pubertad con sus hijos?

En esta época de transición en la vida de los adolescentes y en la cual experimentan varios cambios hasta convertirse en adultos, es importante tener comunicación con ellos, ya que promueve un mayor nivel de cercanía para saber más sobre sus gustos y aficiones, además de conocer cómo están a nivel emocional (Alonso, 2021).

1. La pubertad no es una enfermedad

En este momento de grandes transformaciones, es adecuado especificar que es una etapa del desarrollo normal, por lo tanto, todas las modificaciones que se observan son naturales.

2. Los cambios físicos

Tanto en hombres como en mujeres, lo más evidente son los cambios que se dan a nivel físico. Es aconsejable que les hablemos de ellos, para que puedan entender qué sucede en su cuerpo cuando los empiecen a notar y de este modo contribuir a naturalizar la situación.

- Cambios físicos en los hombres: aparición de vello corporal, crecimiento del pene y testículos, ensanchamiento del tórax, acné, aumento de la musculatura y cambios en la voz que se hace más grave.

- Cambios físicos en las mujeres: ensanchamiento de las caderas, crecimiento de los senos, apareamiento de vello corporal, acné, cambios en la vagina, útero y ovarios.

3. La diversidad de los cuerpos

Este punto está relacionado con el anterior, se debe transmitir a los hijos que cada persona es un mundo y su cuerpo es diferente; es decir, que a pesar de que evolucionamos físicamente de manera similar, no todos nos desarrollamos igual ni al mismo tiempo. Existen personas que pasan por la pubertad antes que otras, hay quienes tienen más o menos vello u otras características que las distinguen.

4. La revolución hormonal

El desarrollo hormonal conlleva una modificación en el olor corporal y a menudo, la aparición de acné; además el aumento de la secreción de hormonas sexuales genera la ovulación en las mujeres (la menstruación) y la producción de testosterona en los hombres. Por ello, es aconsejable hablar en casa de manera natural sobre estas transformaciones que se van a empezar a producir; al mismo tiempo conviene comenzar a generar hábitos de higiene adecuados en esta etapa.

5. Entender los cambios emocionales

Egocentrismo: los adolescentes suelen estar muy centrados en sí mismos, creen que son la única persona en el mundo que se siente como ellos, y a veces, este egocentrismo da lugar a un aislamiento al pensar que nadie les puede entender.

Preocupación excesiva por lo que piensen los iguales: los adolescentes necesitan encontrar personas de su confianza, tal y como lo eran los padres en la infancia. Ahora buscan esa persona com-

plice de sus sentimientos más profundos y a la vez que se crean estos lazos con los iguales y van explorando su propia identidad.

Descubrimiento de la sexualidad: despierta el interés hacia la sexualidad, los adolescentes empiezan a tener más sensaciones e impulsos sexuales; comienzan a pensar en la posibilidad de tener pareja, en las relaciones sexuales y la masturbación.

Cambios de humor: los adolescentes son extremos en la forma de sentir sus emociones, la inseguridad en esta etapa está más marcada, eso puede influir en que vean las cosas en blanco y negro. En esta etapa la sensibilidad es mayor y aún no se han adquirido las herramientas suficientes para el manejo de la impulsividad, la frustración, el enfado, entre otros.

Adquisición de autonomía propia: el adolescente busca su independencia, valerse por sí solo en algunos aspectos, encontrar su sitio y sentirse seguro de sí mismo.

El papel del docente en la educación para la sexualidad: algunas reflexiones en el proceso educativo:

Algunas recomendaciones para los docentes: orientar y dar información sobre temas relacionados a la sexualidad, además implementar nuevas estrategias que superen las limitaciones de los actuales procesos pedagógicos, dentro de estas se incluyen: el desarrollo afectivo en el ambiente escolar, el trabajo grupal a partir de la confianza y la amistad, así como el desarrollo de programas pedagógicos que incorporen la resolución positiva de conflictos y la generación de espacios reflexivos, entre otros (González, 2015).

PUBERTAD

El inicio de la pubertad considera en las edades de 8 a 13 años en las niñas, los hombres maduran aproximadamente entre los 9 a 14 años

Cambios físicos

En hombres: Aparición de vello corporal, crecimiento de pene, testículos, ensanchamiento del torax, aumento de la musculatura, la voz cambia y se hace más gruesa.

En mujeres: Ensanchamiento de las caderas, crecimiento de los senos, vello corporal, cambios en la vagina, Eutero y ovarios

Cambios psicológicos:

Empiezan a proyectar su vida
Buscan vinculoa de pertenencia. Esta es una forma de construir su identidad. Los amigos pasan a ser sus mayores aliados y tienden a tener actitud rebelde ante los padres.

Cambios emocionales

- Autonomía propia
- Cambios de humor
- Egocentrismo
- Sensación que "nadie les entiende"
- Interés en la sexualidad

Actividades

Docentes

Título: evaluación autoconcepto

Objetivo: explorar la autoimagen y los deseos de los adolescentes.

Materiales: una hoja y un bolígrafo para cada uno.

Duración aproximada: 30 minutos

Desarrollo: el docente pedirá al adolescente que escriba sobre:

1) ¿Cuál es la impresión que quieres causar a los demás?

2) ¿Cómo eres en realidad?

3) Una historia de amor, la mejor que se te puede ocurrir.

Cierre: se termina reflexionando entre todos sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo influyen los demás sobre nuestro autoconcepto y nuestra conducta?

¿Tenemos todos el deseo oculto, olvidado o negado de ser como los demás? ¿Nuestra conducta exhibe nuestra autenticidad?

¿Actuamos según nuestros deseos o como una forma de contentar a otros?

Padres

Título: evaluación proyectiva del auto concepto

Objetivo: explorar la autoimagen y los deseos de los adolescentes.

Materiales: ninguno.

Duración aproximada: 30 minutos

Desarrollo: el padre de familia se sentará frente a su hijo y dialogarán sobre las siguientes preguntas:

1) ¿Cuál es la impresión que quieres causar a los demás?

2) ¿Cómo eres en realidad?

3) Una historia de amor, la mejor que se te pueda ocurrir.

Cierre: se termina reflexionando sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo influyen los demás sobre tu auto concepto y tu conducta?

¿Tienes algún deseo oculto, olvidado o negado de ser como los demás? ¿Tu conducta nuestra "tu verdadera forma de ser"?

¿Actúas según tus deseos o como una forma de contentar a otros?

Docentes

Título: ¿Cómo nos ven?

Objetivo: conocer la visión que tienen los demás de cada uno y valorar si coincide o no con la visión que el adolescente tiene de sí mismo

Materiales: una hoja y un bolígrafo por participante.

Duración aproximada: 30 - 45 min

Desarrollo:

A) Todos los miembros del grupo se colocan en círculo.

B) El docente deberá entregar una fotocopia de la hoja "Cómo nos ven" y cada estudiante pondrá su nombre, estas hojas las repartirá aleatoriamente a cada uno sin que les toque la hoja con su nombre, en la cual estarán 3 preguntas

¿Qué le gusta? ¿Qué no le gusta?
¿Cuáles son sus cualidades?

C) Cada uno responde en la hoja del compañero que le tocó

D) Cuando han terminado de escribir, le devuelven la hoja al compañero que les tocó

E) Por turno, cada uno lee lo que le han puesto sus compañeros y dice si coincide o no con la visión que él tiene de sí mismo.

Cierre: se termina reflexionando entre todos sobre las siguientes preguntas:

¿Coincide lo que los demás piensan de mí?

¿Cómo me sentí con la actividad?

Padres

Título: ¿Cómo nos ven?

Objetivo: conocer la visión que tienen los demás de cada uno y valorar si coincide o no con la visión que el adolescente tiene de sí mismo

Materiales: una hoja y un bolígrafo por participante.

Duración aproximada: 30 - 45 min

Desarrollo:

A) Todos los miembros de la familia se colocan en círculo.

B) En cualquier hoja de papel, cada uno va a escribir su nombre, y se hará un intercambio de hojas en la cual deberán responder 3 preguntas

¿Qué le gusta? ¿Qué no le gusta?
¿Cuáles son sus cualidades?

C) Cada uno responde en la hoja del miembro de la familia que le tocó.

D) Cuando han terminado de escribir, le devuelven la hoja.

E) Por turno, cada uno lee lo que le han puesto en su hoja y dice si coincide o no con la visión que él tiene de sí mismo.

Cierre: se termina reflexionando entre todos sobre las siguientes preguntas:

¿Coincide lo que los demás piensan de mí? ¿Cómo me sentí con la actividad?

Banco de habilidades

Objetivo: promover la interacción positiva entre los adolescentes para crear vínculos de reconocimiento recíproco, cooperación, tolerancia y entendimiento.

Materiales: frases motivadoras

Duración: 20 minutos.

Desarrollo:

El docente o padre de familia leerá algunas frases y le pedirá al adolescente que exprese qué entendió sobre cada una:

- La mejor manera de lograr amistades positivas, es observar, a tu alrededor hay muchos que necesitan de tu ayuda y tu amor.
- El respeto que les das a los demás es un claro ejemplo del respeto que te das a ti mismo.
- El primer paso hacia el ser amado es aprender a amar lo que ves cuando te miras en el espejo.
- El amor propio tiene muy poco que ver con cómo te sientes con tu apariencia. Se trata de aceptar todo de ti mismo. Posteriormente se le pedirá que realice un dibujo en el que refleje para sí mismo cada frase.

Cierre de actividad: con esta actividad usted podrá hacer que los adolescentes creen vínculos con su familia y sus pares y así poder relacionarse mejor.

La silla caliente

Objetivo: ejercitar habilidades de comunicación no verbal y vencer el miedo al contacto físico.

Materiales: un pañuelo y una silla.

Duración: de 30 a 45 minutos

Desarrollo:

De uno en uno, voluntarios, se sientan en una silla. Se les tapa los ojos con un pañuelo, asegurándose de que no vean. El resto del grupo también de uno en uno, se acerca y contacta físicamente con quien está sentado en la silla (de la forma que quiera) para expresarle algo.

La persona sentada debe decir cómo se siente con cada contacto físico, si le gusta o no y qué mensaje cree que le están intentando transmitir y quién cree que es.

Se repite el ejercicio, pero sin los ojos tapados.

Cierre de actividad: se reflexiona entre todos: ¿qué distintas formas de comunicación y qué tipo de mensajes se han utilizado en el juego? ¿qué ha sucedido en las dos situaciones (con los ojos tapados o no)? ¿han cambiado el tipo de mensajes? ¿qué hemos descubierto de nosotros mismos y de los demás en el juego de la silla caliente?

Referencias

- Alonso, B. (2021). *10 Cosas sobre la pubertad que debes hablar con tus hijos*. Newsletter,3(2),4.
<https://revistanewsletter/consejos/psicologia-infantil/hablar-sobre-la-pubertad-con-tus-hijos/>
- Bolaños, E. (2020). *Comunicación y convivencia con adolescentes en tiempos del COVID-19*. (2020). Compiladores: Santiago Restrepo Restrepo María Margarita Alonso Alonso Stella Vallejo-Trujillo.
- Gonzalez, Y. (2015). *El papel del docente en la educación para la sexualidad*. Scielo, 15(3), 6-9.
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v15n3/1409-4703-aie-15-03-00430.pdf>
- Güemes-Hidalgo, M., y González-Fierro, M. (2017). *Pubertad y adolescencia*. *Adolecere*, 5(1), 8-12. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=pubertad+y+adolescenci&a+adolecere&btnG
- Menéndez, R., Rodríguez, G., Salabarría, M., y Izquierdo, M. (2020). *La adolescencia y su importancia para la vida*. *Archivos de Medicina*. <https://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/la-adolescencia-y-su-importancia-para-la-vida.php?aid=1075>
- Vanegas-de-Ahogado, B., Pabón-Gamboa, M., y Plata-de-Silva, R. (2019). *Percepciones de adolescentes sobre los derechos sexuales y reproductivos que favorecen la prevención del embarazo en esta etapa*. *Revista Colombiana de Enfermería*, 18(2), 1-12.



HABILIDADES INTRAPERSONALES Y LA EXPRESIÓN DE LA SEXUALIDAD EN ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS

Por **Joseph Herrera, Marco León y Rosa Maldonado**

Esta etapa de la vida está marcada por una serie de cambios físicos, mentales, emocionales y sociales que traen consigo conflictos personales que a menudo resultan desbordantes, estos pueden ser: los relacionados con los caracteres sexuales secundarios, los cuales son más notorios en la mujer, la preocupación por la mirada del otro hacia uno mismo y la escasez de confianza (Iglesias - Diz, 2013).

En este período la corporalidad cobra más importancia, genera una gran preocupación por la imagen física. La valoración negativa que se recibe por parte de las personas de la misma edad es uno de los factores que puede generar alteraciones de la imagen corporal, lo que ocasiona problemas emocionales tanto en mujeres como en varones, por lo tanto, la presencia de habilidades intrapersonales hace que el adolescente se desenvuelva de manera óptima en su entorno, ofreciéndole aptitudes con las cuales pueda mitigar el impacto de estos cambios que son inevitables, pero que pueden ser contenidos y encaminados fomentando la expresión de la sexualidad propia y auténtica (Peris et al., 2013).

El concepto que se tiene de sí mismo es mayormente influido por el entorno, mediante la valoración que hacemos de nuestro propio comportamiento producto de la interiorización de la opinión de los demás. Esto provoca que educadores y familiares ten-

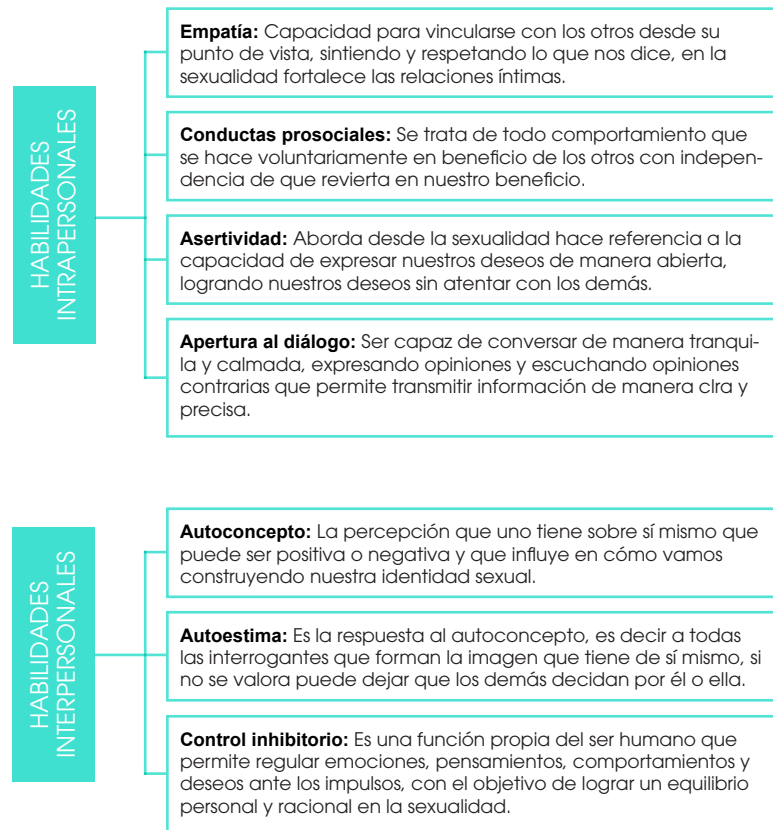
gan en las manos la capacidad de influir de manera significativa en las conductas sexuales, dejando abierto el camino al diálogo, preguntando y observando, rompiendo primero los tabúes que como sociedad hemos ido edificando en torno al sexo y a la sexualidad, logrando esto, seremos capaces de hablar de manera franca y directa (Arévalo-Figueroa, 2018).

De igual manera la autoeficacia como habilidad interna está relacionada con la sexualidad de los jóvenes, los que se consideran autoeficaces saben decir no a las relaciones sexuales en diferentes circunstancias, por ende, la autoeficacia es considerada un aspecto de gran interés en los procesos relacionados con la salud sexual por los beneficios que proporcionan las estrategias de autocuidado. Conociendo la situación de riesgo en cuanto a la reproducción y sexualidad en adolescentes de nuestro país es fundamental que se fomenten las habilidades propuestas aquí, en este periodo de vida, pues resulta esencial para el desarrollo de nuestro contexto a fin de disminuir problemáticas sociales

Se recomienda la instrucción en pensamiento crítico con el fin de fortalecer y desarrollar habilidades cognitivas que busquen solucionar dichas demandas, así como el análisis, la síntesis y la autonomía en los jóvenes. Los docentes y padres de familia a través de este pensamiento pueden promover el respeto por la opinión de los demás, la solución de conflictos de manera pacífica utilizando el diálogo, para promover el compartir opiniones y emitir juicios empáticamente.

Una de las diversas formas de aprender sobre la sexualidad en edades tempranas es a través de la curiosidad de explorar el propio cuerpo, todas las personas tienen el deseo natural de conocer su corporalidad, aprender de su propia experiencia e identificar sus gustos, siendo así la masturbación la forma más común de dis-

frutar del sexo, favoreciendo la salud física y mental, además de preparar a las personas a realizar prácticas sexuales más responsables (Orcasita, 2018).



Actividad 1

Vamos a conocernos

Objetivo: Reflexionar sobre uno mismo a través de la percepción de los demás.

Materiales: Se necesita una hoja de papel y un esferográfico.

Duración aproximada: 5 - 10 minutos.

Desarrollo:

Fase 1: Responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo es tu aspecto físico?
- ¿Cómo te relacionas con los demás?
- ¿Cuál es tu personalidad?
- ¿Cómo crees que te ven los demás?
- ¿Cómo vas en los estudios?
- ¿Cómo funcionas en casa? (hábitos de higiene, de salud, alimentación).
- ¿Cuáles son tus aficiones?

Fase 2: reúnete en grupos de 3 personas, pregúntales cómo te ven, ¿coincide con tu autoconcepto?, o ¿la imagen que proyectas está alejada de la idea que tienes de ti?

Reflexión: con estas respuestas la persona puede preguntarse por qué su percepción difiere de la de los demás, tal vez tiende a minimizarse y no muestra lo valioso que es. Esta actividad nos ayuda a enrumbar de mejor manera nuestra valía como seres humanos.

Actividad 2

El sobre secreto

Objetivo: fortalecer las virtudes de los jóvenes a través de la visión del otro y así mejorar la imagen que se tiene de sí mismos.

Materiales: un sobre, una hoja de papel y un esferográfico.

Duración aproximada: 10 -15 minutos.

Desarrollo:

Fase 1: se colocarán en un círculo, a cada estudiante se le ofrecerá un sobre y dentro de este se encontrará una hoja de papel, en el sobre cada uno deberá escribir su nombre.

Fase 2: a partir de esto tendrán que pasar su sobre a la siguiente persona, allí esta última escribirá en la hoja que se encuentra dentro 3 atributos o virtudes de la persona que es dueña del sobre. Una vez realizado esto, se cerrará el sobre y se procederá a hacer lo mismo, la siguiente persona colocará 3 virtudes y así sucesivamente hasta que la carta llegue a su dueño.

Fase 3: una vez que tienen su carta de vuelta procederán a leer lo escrito por sus compañeros.

Reflexión: con estas respuestas la persona puede preguntarse por qué su percepción difiere de la de los demás, tal vez tiende a minimizarse y no muestra lo valioso que es. Esta actividad nos ayuda a enrumbar de mejor manera nuestra valía como seres humanos.

Actividad 3

Yo me propongo

Objetivo: percibir el control sobre los acontecimientos para afrontar la vida y los problemas derivados de ella.

Materiales: una hoja de papel y un esfero o lápiz.

Duración aproximada: 10 -15 minutos.

Desarrollo:

Fase 1: elaborar un listado que incluya las metas académicas en el plazo de una semana, un mes, seis meses y un año.

Fase 2: pensar sobre cuáles son los pasos para conseguir esas metas y anotar 3 de ellos.

Fase 3: valorar en una escala numérica de 1 a 3 el esfuerzo que supone esta meta y el grado de satisfacción que se obtendría al conseguirla.

Reflexión: la confianza que depositamos en nuestras facultades para controlar las circunstancias y alcanzar nuestras metas constituye uno de los elementos esenciales de la autoestima.

Actividad 4

Caja del tesoro oculto

Objetivo: fortalecer la percepción corporal de la persona y generar mayor autoestima..

Materiales: una caja y un espejo.

Duración aproximada: 10 -15 minutos.

Desarrollo:

Fase 1: un miembro de la familia o el docente esconde un espejo en una caja y explica que dentro de ella hay un tesoro único. Generar expectativa.

Fase 2: los demás miembros de la familia abrirán la caja de uno en uno, sin decir a nadie lo que contiene.

Fase 3: al final, el que ha metido el espejo en la caja les pedirá que digan en voz alta qué tesoro han visto, y les preguntará por aquello que ellos creen que los hace únicos y especiales, irrepetibles y maravillosos.

Reflexión: todos somos valiosos por el simple hecho de existir, tan solo nos falta abrir un poco más la visión sobre nosotros y darnos cuenta del tesoro que tenemos todos los días frente al espejo.

Referencias

- Arévalo-Figueroa, A. (2018). *La influencia cultural que ejerce el sistema familiar en la construcción de estereotipos, tabúes y falsas creencias sobre la sexualidad femenina de salvadoreñas entre las edades de 12 a 20 años*. Universidad Dr. José Matías Delgado .
- Cataño Toro, D., Restrepo, S., y Portilla, N. y. (2008). *Autoestima y sexualidad en adolescentes: validación de una escala*. Investigaciones Andina, 10(16), 57-66. <https://www.redalyc.org/pdf/2390/239016506005.pdf>
- Iglesias - Diz, J. (2013). *Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Pediatr Integral, 17(2), 88-93.
- Orcasita, L. M. (2018). *Autoconcepto, autoeficacia y conductas sexuales de riesgo en adolescentes*. Informes Psicológicos, 18(2), 141-168. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/732/561>
- Peris, M., Maganto C. y Kortabarría, L. (2013). *Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes*. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 3(2), 171-180. doi:doi: 10.1989/ejihpe.v3i2.34





EL AUTOCONOCIMIENTO EN LA VOCACIÓN

Por **Anaela Sevilla, María Emilia Páez, Micaela Astudillo, Eduardo Vásquez, Daniel Albuja**

Según, Ochoa Cervantez y Díez-Martínez, (2009). tanto niños como adolescentes están tomando o no decisiones que tienen que ver con su ocupación profesional, sin embargo, son los orientadores de las escuelas los que deben apoyar estos procesos desde los primeros años de escolaridad, también indican que en este sentido existen familias que no llegan a brindar la información necesaria a sus hijos como para que tengan una visión general de sus aspiraciones en cuanto a su ocupación a futuro; volviéndose indispensable que las instituciones educativas complementen esta carencia de tal forma que se integren contenidos en el pensum escolar desde la educación básica para lo que es la ocupación profesional.

El proceso de orientación inicia desde el nacimiento y continúa hasta la muerte de la persona, la toma de decisiones conlleva tres momentos: las elecciones que son de fantasía que se dan antes de los 11 años, aquí los niños pueden llegar a ser lo que deseen, las ideas surgen por impulso. Las tentativas entre los 11 y 17 años y las que se constituyen en reales como son las que están entre los 17 años y el momento en el que ya se elige la carrera, para lo cual debe primar la libertad de elección y sobre todo contar con la orientación, conocimiento, asistencia y delimitación de las diferentes opciones ocupacionales (Macías-González et al., 2019).

En la adolescencia se encuentra la etapa de identidad versus confusión de roles, es aquí, donde se forma la identidad sexual,

social, ideológica, profesional y religiosa. Lo que desencadena crisis al intentar fusionar lo que quiere y siente con lo que espera su familia y contexto. Es importante recordar que cada etapa y su crisis consecuente son oportunidades en donde se deben fomentar espacios seguros para que se logren satisfacer adecuadamente sus necesidades evolutivas (Bordignon, 2005).

La finalidad de la orientación vocacional es ayudar a los estudiantes en la elección de su posible carrera profesional, por lo que los docentes y los padres de familia se llegan a convertir en ayuda y guía. Este proceso debe ser realizado de manera anticipada, para poder garantizar un mejor resultado al tomar una decisión, además de informar las ofertas académicas disponibles, los planes y programas de estudio y las propuestas de trabajo, para así, lograr que la persona tome decisiones más acordes a sus capacidades y aptitudes, en su contexto social y laboral.

El autoconocimiento se refiere a poder conocerse a sí mismos reconociendo las cualidades particulares, permitiéndole descubrir sus habilidades, intereses y aficiones. Este de la mano de una buena orientación busca analizar entre distintas carreras aquella que sea más apta para el adolescente basándose en sus habilidades, fortalezas y debilidades, se puede usar un test para que el proceso sea más sencillo y el adolescente tenga más independencia.

En varios estudios se ha demostrado que la orientación vocacional busca el éxito profesional, mezclando tres partes importantes como lo son las pasiones, los talentos y el mercado de trabajo, para así lograr la realización de un ser humano feliz.

Según Taracena - Castellví (2019) las fases de la orientación vocacional son: identificación apropiada, autoconocimiento que es conocerse a sí mismo ayudando en el proceso de toma de deci-

siones, reduciendo el riesgo de indecisión. Este autoconocimiento se relaciona con factores internos (Galilea, 2001).

Recomendaciones:

1. Realizar actividades extracurriculares relacionadas a los gustos.
2. Experimentar diferentes ámbitos laborales para tener un amplio repertorio al cual recurrir en caso de dudas.



Actividad 1

Entrevista a tu ídolo

Objetivo: conocer el oficio de una persona a la cual admiras.

Materiales: cuaderno, lápiz y una foto o dibujo

Duración: 60 minutos

Desarrollo: generar un refuerzo con el cual el adolescente mire de una manera diferente el futuro y pueda generar su propio camino con objetivos claros y concisos con respecto a su ídolo al cual le tiene respeto y confianza.

Fase 1: realizar preguntas que ayuden al adolescente a entender y conocer las labores y el día a día de su ídolo, como, por ejemplo: ¿qué haces para prepararte antes de ir a tu trabajo? ¿eres feliz realizando esta actividad? ¿qué fue lo que hiciste para poder llegar a dónde estás ahora?

Fase 2: recolectar los datos más importantes de la entrevista y en base a eso realizar una retroalimentación con ayuda de los padres y el docente, a continuación, un ejemplo de cómo realizar la retroalimentación.

Docentes	Padres
<p>Realizar un collage y exponer la información encontrada acorde a las siguientes preguntas: ¿cómo te sentiste antes de realizar la actividad? ¿cómo te sentiste después de realizarla?, ¿lo que aprendiste te motivó o lo desmotivó?, ¿se cumplieron o no tus expectativas? ¿qué piensas al respecto ahora?</p>	<p>Reunirse en familia y conversar sobre las respuestas dadas a las preguntas anteriores, preguntarle ¿cómo te sentiste antes de realizar la actividad? ¿cómo te sentiste después de realizarla?, ¿lo que aprendiste te motivó o lo desmotivó? ¿se cumplieron o no tus expectativas? ¿qué piensas al respecto ahora?</p>

Actividad 2

El ayer y el mañana, qué querías ser de niño y qué quieres ser en el futuro.

Objetivo: valorar sus alternativas y mantenerse flexible a las opciones que se presenten.

Materiales: lápiz, colores o marcadores y una cartulina A3

Duración: 20-30 minutos

Desarrollo: en esta actividad lo que se busca es que el adolescente se dé cuenta de que no existe una única opción para su futuro, por lo tanto, se le pide que en un lado de la cartulina dibuje y detalle qué quería ser cuando era pequeño y en la otra mitad que quisiera ser en el futuro.



Ejemplo

Docentes

En clase realizar una dramatización donde el estudiante tendrá que ir disfrazado de lo que quería ser cuando era pequeño y de lo que quiere ser en un futuro.

Padres

En familia realizar una mesa redonda donde se pueda compartir todas las ideas e inquietudes que surjan por medio de la realización de esta actividad.

Cierre de la actividad: realizar un conversatorio donde el adolescente exponga sus perspectivas al respecto del cómo se sintió al explorar su antiguo yo y su futuro yo.

Actividad 3

Test autoaplicable

Objetivo: identificar las actividades de preferencia del estudiante.

Materiales: lápiz, borrador y cuestionario

Duración: 15 - 20 minutos

Desarrollo: por medio de este test se puede identificar de manera clara y específica las actividades de mayor interés a manera de autoconocimiento.

Fase 1: Leer detenidamente cada pregunta y contestar de ser posible con la primera opción.

- | | |
|--|------------------|
| A. Me gusta pintar | mucho/poco/no sé |
| B. Me gusta desarmar y volver armar cosas | mucho/poco/no sé |
| C. Me gusta saber cómo funciona el cuerpo humano | mucho/poco/no sé |
| D. Me gusta saber acontecimientos del pasado. | mucho/poco/no sé |

- | | |
|---|------------------|
| A. Me gusta bailar | mucho/poco/no sé |
| B. Me gusta saber cómo funcionan las cosas | mucho/poco/no sé |
| C. Me interesa la naturaleza | mucho/poco/no sé |
| D. Me gusta leer sobre civilizaciones antiguas. | mucho/poco/no sé |

- | | |
|--|------------------|
| A. Me gusta cantar o tocar un instrumento | mucho/poco/no sé |
| B. Me gusta la tecnología | mucho/poco/no sé |
| C. Me gustan los animales | mucho/poco/no sé |
| D. Me gusta conocer sobre los cambios actuales de la sociedad. | mucho/poco/no sé |

Fase 2: Revisar que todos los apartados estén completos.

Fase 3: Utilizar la plantilla de calificación

PLANTILLA DE CALIFICACIÓN			
A. puntaje:	2pts.	0pt.	1pt.
B. puntaje:	2pts.	0pt.	1pt.
C. puntaje:	2pts.	0pt.	1pt.
D. puntaje:	2pts.	0pt.	1pt.
A. puntaje:	2pts.	0pt.	1pt.
B. puntaje:	2pts.	0pt.	1pt.
C. puntaje:	2pts.	0pt.	1pt.
D. puntaje:	2pts.	0pt.	1pt.
A. puntaje:	2pts.	0pt.	1pt.
B. puntaje:	2pts.	0pt.	1pt.
C. puntaje:	2pts.	0pt.	1pt.
D. puntaje:	2pts.	0pt.	1pt.
— Total —			
A. puntaje total	Se deben sumar las tres secciones		
B. puntaje total			
C. puntaje total			
D. puntaje total			

Mayor puntaje en A: campo artístico.

Mayor puntaje en B: campo tecnológico, ingeniería.

Mayor puntaje en C: campo Ciencias natural

Mayor puntaje en D: campo de las Ciencias sociales, humanidades

Cierre de actividad: realiza un collage del campo o campos con mayor puntuación.

Referencias

- Bordignon, N. (2005) *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson*. El diagrama epigenético del adulto. Revista Lasallista de Investigación, vol. 2, núm. 2 pp. 50-63 <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Galilea, V. (2001). *Orientación vocacional rehabilitación laboral de personas con enfermedad mental crónica: programas básicos de intervención*. 1957, 8. http://www.crlnuevavida.es/crl/images/articulos_pdf/Orientacion_vocacional.pdf
- Macías-González, G. G., Caldera-Montes, J. F., y Salán-Ballesteros, M. N. (2019). *Orientación vocacional en la infancia y aspiraciones de carrera por género*. *Convergencia*, 26(80).
- Ochoa Cervantes, A., y Díez-Martínez, E. (2009). *Las aspiraciones ocupacionales en el bachillerato: Una mirada desde la Psicología Educativa*. *Perfiles educativos*, 31(125), 38-61.
- Taracena-Castellví, N. (2019). El autoconocimiento como elemento fundamental en la orientación vocacional.





PROYECTO DE VIDA, FACTORES INTERNOS, CONOCIÉNDONOS A NOSOTROS MISMOS

Por **Anaela Sevilla, María Emilia Páez, Micaela Astudillo, Eduardo Vásquez, Daniel Albuja.**

Para que se dé una orientación vocacional y profesional es necesario iniciar un proyecto de vida desde pequeños, en el cual se diseñe todos los niveles de la existencia como el personal, espiritual, profesional, entre otros; cuando no se tiene un proyecto que guíe su camino, su existencia no tendrá sentido y puede desconocer sus deseos, metas y razones, se vuelve por lo tanto muy difícil superar las dificultades de la vida para poder seguir.

El proyecto de vida es un ejercicio complejo por medio del cual los niños y jóvenes se proyectan al futuro, y es ahí donde la orientación debe proveer certezas y no incertidumbres, razón por la cual trabajar en el autoconocimiento permite a los individuos tener una visión más integral, a través, de la proyección de su ser. En este sentido desde la perspectiva de derechos contribuye a entender el sentido de la vida de cada persona y se traduce en la necesidad de reconocer sus creencias, habilidades, capacidades y destrezas, para desempeñarse en una organización social.

- ¿Qué es y para qué sirve el proyecto de vida y los factores internos?
- ¿Cuál es la importancia y de qué se conforma el proyecto de vida?

El proyecto de vida es el plan personal que tiene cada ser humano para actuar. Contiene metas claras, objetivos, está basado en valores, gustos o habilidades de la persona y generalmente se centran en sus estudios o área de trabajo. Además, puede variar con el paso de los años debido a que cuando crecemos cambian nuestras necesidades.

Los pasos para lograr un proyecto de vida es ser optimista, tener autoconocimiento, revisar proyectos, tener determinación, paciencia y perseverancia para así poder focalizar la energía a cumplir el propósito planteado. Según se cumplan las metas se abren oportunidades y objetivos constantemente, cabe recalcar que según nuestra edad nuestro proyecto de vida aumenta necesidades, como lo son la libertad económica, la salud, la labor social, la familia, el esparcimiento y el crecimiento personal (Moreno, 2002). Esto debido a que, en la adolescencia, es necesario desarrollar habilidades sociales por medio de la práctica y experiencia.

Es importante considerar durante el proceso de la construcción del proyecto de vida factores internos como: autoestima, autoconcepto, personalidad, entre otros, pues son los que permitirán al estudiante construir un marco de referencia propio y tomar decisiones más acertadas con respecto a su futuro, disminuyendo la deserción escolar y los cambios e indecisiones durante la carrera.

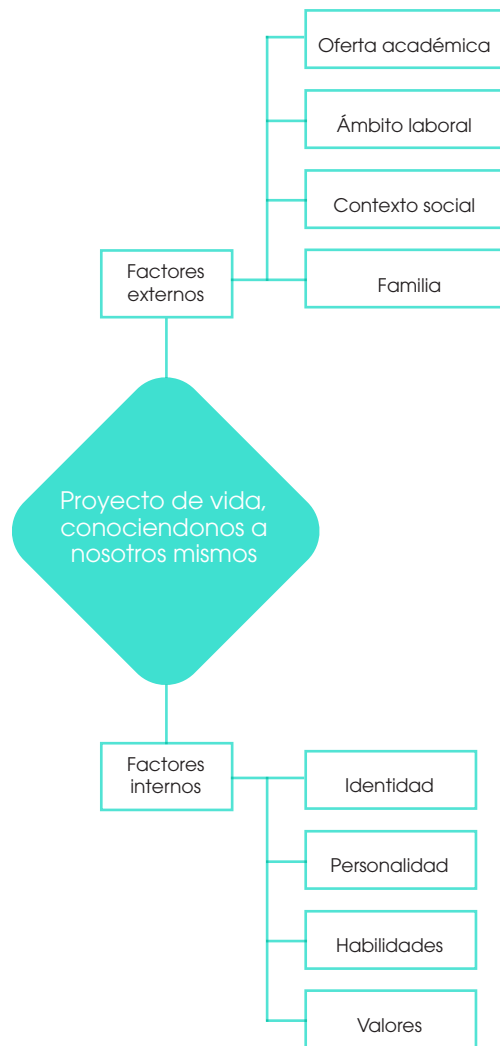
La autoestima es la confianza en nuestra capacidad de triunfar y gozar del fruto de nuestros esfuerzos. Esta se conforma de dos factores, que son: interno y externo, este último es transmitido verbalmente por las personas significativas, por otra parte, el interno son las creencias, pensamientos, ideas, prácticas o reglas que impone la sociedad. Para una buena autoestima y que esta sea muy positiva es necesario que la persona experimente con sus habilidades, que se ponga metas alcanzables, que se sienta retado y siempre

esté atento si tiene algún fracaso, para que lo pueda manejar y salir adelante, así como apoyarlo en sus logros (Gutiérrez-Saldaña et al., 2007).

El autoconcepto juega un papel decisivo y central en el desarrollo de la personalidad, tal como lo destacan las principales teorías psicológicas, está formado por aquellas ideas que tenemos de nosotros mismos y de nuestras habilidades. Este factor es importante en el proyecto de vida ya que permite conocer las áreas de mejor desempeño y en los que se puede destacar y en donde los jóvenes se van a sentir cómodos, promoviendo su satisfacción personal (Fuentes et al., 2011). Es fundamental también considerar la personalidad de cada estudiante, ya que dependiendo de los rasgos de personalidad el adolescente se sentirá más cómodo en ciertas actividades y contextos. Por ejemplo, las personas extrovertidas se sienten cómodas en actividades sociales, hablando en público y liderando grupos, mientras que una persona introvertida puede que no disfrute de estas actividades.

Recomendaciones para desarrollar el proyecto de vida:

- Hacer talleres en las intuiciones donde los padres se involucren como parte de estrategias de automotivación cómo rodearte de cosas que te inspiren o ponerte objetivos claros y alcanzables para no perder la motivación.
- Explotar la creatividad del estudiante a la hora de buscar soluciones o rutas para conseguir sus metas.
- Ser conscientes de la importancia y beneficios que conlleva el realizar un proyecto de vida.
- Escribir varios objetivos con al menos dos alternativas de cómo cumplirlos para así tener un amplio repertorio de opciones



Actividad 1

Buzón

Objetivo: reconocer fortalezas a través de compañeros o familiares.

Materiales: hoja, marcadores, esferos

Duración: 30 minutos

Desarrollo:

Fase 1: pedir a los participantes que decoren su hoja poniendo su nombre en grande en el centro.

Fase 2: explicar a todos que van a empezar a pasar la hoja con sincronización y deberán anotar un valor o aspecto positivo del dueño de la hoja, la cual tendrá nombre en el centro.

Fase 3: al finalizar esta actividad, cada niño o niña tendrá un aspecto positivo de los demás.

Cierre de actividad: hacer un pequeño compartir generando preguntas como:

¿Cuál es la cualidad que no sabían qué tenían? ¿Qué les pareció la actividad?

Actividad 2

Sí para mí... No para mí... Sí para los demás... No para los demás

Objetivo: reconocer y adaptarse a valores, creencias y cambios del contexto.

Materiales: letreros

Duración: 20 a 30 minutos

Desarrollo:

Fase 1: si para mí ... no para mí, sí para los demás... no para los demás....

Fase 2: luego mencionará al grupo los siguientes temas: matrimonio, trabajo, tipo de carrera, etc.

Fase 3: los participantes expresarán las razones por las que escogieron cada uno de los letreros.

Fase 4: es importante establecer un clima de respeto entre el grupo, aprendiendo a respetar la opinión de los demás.

Cierre de actividad: hacer un pequeño compartir generando preguntas como:

Se junta a todos los participantes y se les invita a reflexionar sobre la actividad para luego dar paso a que expongan su punto de vista respecto a lo trabajado.

Actividad 3

Creando mi futuro

Objetivo: generar ideas sobre el futuro que quiero en base a los valores y fortalezas del contexto.

Materiales: tijera, revistas, pega, cartulina, marcadores

Duración: 20 minutos

Desarrollo:

Fase 1: explicar que se realizará un collage libre con recortes de revista sobre el futuro que les gustaría tener.

Fase 2: pedir que empiecen a recortar las revistas y den forma a su collage.

Fase 3: empezar a pegar las imágenes y decorar a su gusto.

Cierre de actividad: hacer que los adolescentes peguen este collage en el aula o en su dormitorio, de esta forma pueden verlo seguido y se esforzarán por conseguir lo planteado en el collage.

Actividad 4

Mis miedos ante el futuro

Objetivo: analizar y afrontar miedos y situaciones temidas.

Materiales: hojas de papel, lápiz

Duración: 40 a 50 minutos

Desarrollo:

Fase 1: se les pedirá a los participantes que imaginen la peor situación que podrían ocurrir en su vida ya sea laboral, familiar, social, etc

Fase 2: luego se pide a los participantes que lo escriban o dibujen en las hojas en blanco, todas esas ideas irracionales en diferentes situaciones.

Fase 3: una vez terminada la actividad anterior, se solicita a los participantes que en forma voluntaria lean o expliquen a los demás lo que escribieron.

Fase 4: luego se indica a los demás participantes que pueden hacer preguntas o comentarios sobre cómo se sintieron con sus dibujos.

Fase 5: realizaremos una pequeña dramatización para compartir nuestros miedos.

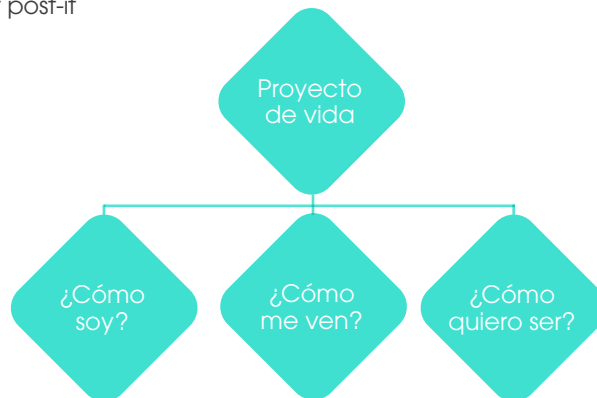
Cierre de actividad: en conjunto reflexionaremos sobre las posibilidades que pudieran ocurrir estas situaciones y del cómo las persona generamos temores sin ningún fundamento.

Actividad 5

Los 3 pilares del autoconocimiento

Objetivo: propiciar en los jóvenes un mayor autoconocimiento.

Materiales: hoja impresa con los espacios para realizar la actividad, lápiz y post-it



Duración: 30 a 40 minutos

Desarrollo:

Fase 1: se les pedirá a los participantes que describan de manera breve cómo consideran que son.

Fase 2: se pedirá a cada uno que, en una nota adhesiva, redacten cómo ven a uno de los participantes, y se irá rotando la hoja hasta llegar al dueño de la misma.

Fase 3: después de leer lo que se escribió en los dos pasos anteriores, el dueño podrá ver sus respuestas y ver qué piensan sobre él.

Cierre de actividad: redactar cómo quiero ser en un futuro y compartir con el grupo

Referencias

Fuentes M, García JF, Gracia E, y Lila M. (2011). *Autoconcepto y ajuste psicosocial en la adolescencia*. *Psicothema*, 23(1), 7-12. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72717207002>

Gutiérrez-Saldaña, P., Camacho-Calderón, N., y Martínez-Martínez, M. L. (2007). *Self-esteem, family function, and school achievement of adolescents*. *Atención Primaria*, 39(11), 597-601. <https://doi.org/10.1157/13112196>

Moreno, M. (2002). *La orientación profesional a lo largo de la vida: hacia una nueva orientación universitaria*. Universidad de Barcelona.





LA ADOLESCENCIA: UN PERÍODO DE TRANSICIÓN

Por **Ximena Chocho, Norma Reyes, Lucía Cordero**

La adolescencia, conocida como el período de transición entre la niñez y adultez, conlleva intensos cambios a nivel biológico, cognitivo, sexual, psicológico y socioemocional, por lo que es preciso brindar en esta etapa herramientas que permitan manejar y afrontar adecuadamente estos cambios. La etapa adolescente marca el inicio de la independencia y búsqueda de la identidad.

Uno de los ámbitos importantes a abordar es el socioemocional, el cual está integrado por las emociones, la personalidad, la autoestima, entre otros aspectos que se relacionan con la interacción social. Un elemento a destacar dentro de esta área es la capacidad que tiene el sujeto para reconocer sentimientos propios y ajenos y manejarlos adecuadamente a fin de alcanzar metas propuestas (Goleman, 2019). Resulta de interés tanto para psicólogos, como para padres y docentes promoverla desde edades tempranas ya que permitirá operar de forma armónica en la vida diaria.

En esta época de la vida se modifican los vínculos interpersonales. Se conoce que estos son mediados por la capacidad del adolescente para reconocer, gestionar y controlar sus emociones incidiendo positiva o negativamente en algunos aspectos como: el rendimiento académico, la adaptación social, la toma de decisiones, el bienestar psicológico y la convivencia armónica en sus relaciones sociales. Si estas habilidades de manejo emocional son trabajadas a edades tempranas mayor será el ajuste del adolescente en todos los escenarios de su vida.

Además, de la gestión emocional; la autoestima definida como la valoración que hace el sujeto de sí mismo o la estimación de propia valía (Harrison, 2014), en la adolescencia se vuelve un tema primordial, se conoce que su desarrollo sobre todo se presenta en la etapa adolescente y por tal motivo cabe considerarla.

La autoestima promueve el crecimiento sano y estable de los adolescentes. Esta etapa promueve la consolidación de su identidad, asumir retos y responsabilidades en la vida diaria. Por lo tanto, es importante que la familia y los docentes estén preparados para poder afrontar situaciones de riesgo y crear recursos protectores, de ajuste psicológico y social en los adolescentes (Díaz-Falcón y Senra-Pérez, 2018).

La autoestima facilita la adaptación social, el autocontrol emocional y por ende mejora su proceso de adaptación a nivel individual y social; disminuye la presencia de ideas suicidas, depresión, impulsividad, ansiedad, soledad, entre otros.

En conclusión, se afirma que la autoestima y la capacidad de manejo emocional promueve mayormente el despliegue de habilidades sociales y asertividad; mediando de esta forma conductas de riesgo que son características en la adolescencia (Arias, 2013; Castañeda, 2014).

Referencias

Arias Gallegos, W. (2013). Agresión y violencia en la adolescencia: la importancia de la familia. *Avances en psicología*, 21(1), 23-34.

Castañeda Díaz, A. K. (2013). *Autoestima, claridad de autoconcepto y salud mental en adolescentes de Lima Metropolitana*. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/5094>

Díaz Falcón, L. D., Fuentes Suárez, M. I., y Senra Pérez, L. N. de la C. (2018). *Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas*. *Revista Conrado*, 14(64), 98-103. Recuperado a partir de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/793>

Goleman, D. (2019). *La Inteligencia Emocional*. In Ediciones B. Argentina S. A. (6°) Harrison, S. (2014). *La Autoestima*.



EL AUTOESTIMA

Por **Camila Pérez y Carolina Cordero**

El desarrollo personal es la necesidad de superación individual que ocurre cuando la persona se concientiza sobre sus habilidades, destrezas y motivaciones, con el propósito de mejorar su estilo de vida y alcanzar el equilibrio entre la mente y el cuerpo. Por lo tanto, es necesario preguntarse qué se quiere lograr y plantear objetivos, los cuales son pasos para conseguir sus metas.

Es normal que existan dificultades en el camino y surjan emociones negativas como tristeza, frustración y sentimientos de inferioridad. Sin embargo, en esos momentos, la voluntad es una herramienta poderosa. La voluntad es como el fuego que necesita de combustible, en este caso, de una meta. Conviene saber que la misma, es guiada por la comprensión y posteriormente por el deseo. Si el individuo comprende sus necesidades, tiene paciencia, una actitud positiva y por supuesto, una autoestima desarrollada, logrará todo lo que se proponga.

La autoestima es fundamental para el desarrollo personal porque es la capacidad o la actitud interna para aceptarse a uno mismo y al mundo. Es el sentimiento de ser digno, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestro esfuerzo (Montoya, 2001).

En la adolescencia se constituye, en gran medida, la identidad. Los jóvenes quieren sentirse parte del grupo y ser aceptados por sus iguales. También necesitan distinguirse de los demás para poco a poco adquirir una identidad propia. Para ello, se requiere

de una autoestima sana. Sin embargo, los adolescentes son los más afectados por una autoestima baja cuando hay falta de comunicación, respeto, apoyo, amor y afecto por los padres y por el entorno en general (Pérez, 2019).

La autoestima baja es un sentimiento de inferioridad que no permite que los individuos desarrollen su máximo potencial por el sentimiento de poca valía. Al contrario, la autoestima alta permite que seamos capaces de enfrentar los desafíos básicos de la vida y nos sintamos cómodos con nosotros mismos.

Se ha visto que la autoestima en adolescentes víctimas de abuso o bullying es baja. Los afectados tienden a excluirse del grupo ya que de esta manera se sienten más seguros. Tienen pocos amigos, se muestran tristes y tímidos (Estévez et al., 2006). Esto desencadena que sean un blanco fácil para los abusadores.

La baja autoestima, además, es un factor de riesgo para el consumo de alcohol, abuso de drogas, ansiedad, depresión, pensamientos negativos sobre sí mismos, tristeza, trastornos alimenticios como bulimia, anorexia, entre otras situaciones o problemáticas que perjudican el desarrollo cognitivo, físico y emocional. En algunos casos, los jóvenes ante la ansiedad, buscan alternativas autodestructivas para sentirse bien, aunque esto sea solo temporal (Aguirre et al., 2010).

Un estudio determinó que alrededor del 60% de los adolescentes presentan una autoestima baja cuando perciben que el clima familiar es negativo. Por el contrario, se ha visto que jóvenes que viven en hogares funcionales tienen un 80% de alta autoestima. Los adolescentes que viven con sus dos padres presentan un nivel medio a alto de autoestima mientras que aquellos que viven solo con un progenitor y sin sus padres tienen alrededor de 18% y 47%

de bajo autoestima respectivamente. Estos datos nos indican la importancia del ambiente familiar durante esta etapa de la vida.

Conviene mencionar que las mujeres son más proclives que los hombres a tener una autoestima escasa por lo que hay que prestar especial atención al grupo femenino (Silva - Lorca et al., 1992). Mediante estos estudios se reafirma que el amor propio es un recurso psicológico que fomenta el ajuste saludable de los adolescentes, e invitan precisamente a mirarse por dentro y no a los agentes externos como las modas, a aceptarse tal como uno es para posteriormente valorar a los otros. Si las personas, desde jóvenes, se consideran valiosas, mantendrán relaciones sociales saludables, se desenvolverán con seguridad, exigirán respeto, no se conformarán en un lugar donde se sienten mal, serán capaces de desarrollarse a nivel personal y cumplirán con todos sus objetivos más fácilmente.

El filósofo griego Aristóteles dijo que la felicidad es estar contento con uno mismo, es decir que la felicidad es desarrollar la capacidad de apreciar lo que se es y lo que se tiene (Montoya, 2001); razón por la cual es importante que la familia y los docentes, convivan en armonía y que, entre sí, se den críticas constructivas, en lugar de buscar la perfección.

Al respecto, Heinsen (2018), recomienda:

- Transformar los errores en oportunidades para aprender y fortalecerse.
- Evitar comparar a los adolescentes con sus hermanos, compañeros o desconocidos.
- No regañar en público a los adolescentes, sino en privado a través de un lenguaje adaptado a ellos.

- Valorar sus logros y cualidades positivas, con el fin de retribuir a su esfuerzo más que al resultado.
- Permitir que los chicos realicen sus tareas, ya que son capaces de cumplir por sí solos con sus responsabilidades.
- Evitar usar expresiones ofensivas. En su lugar es importante corregirlos con paciencia, mostrándoles cómo se deben hacer las cosas.
- Por último, si los adultos reflejan seguridad y autenticidad proyectarán a los jóvenes las bases de una buena autoestima, convirtiéndose en un modelo a seguir.

INDICADORES DE AUTOESTIMA ALTA VS BAJA

AUTOESTIMA ALTA

- Lenguaje corporal que refleja el placer que sentimos de estar vivos.
- Comodidad al dar y recibir cumplidos.
- Apertura a las críticas y comodidad para reconocer errores.
- Las palabras y acciones son serenas y espontáneas.
- Comodidad con una actitud positiva (no beligerante) en nosotros mismos y en los demás.
- Capacidad para gozar de la vida.

AUTOESTIMA BAJA

- Miedo exagerado a equivocarse
- Hipersensibilidad a la crítica
- Deseo excesivo de complacer
- Perfeccionismo y auto exigencia
- Culpabilidad neurótica
- Irritabilidad a flor de piel
- Inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma
- Actitud muy crítica e insatisfacción.

LA AUTOESTIMA SANA IMPLICA

- Conocer las debilidades y fortalezas de uno mismo
- Aceptarnos incondicionalmente
- Mantener una actitud de respeto y consideración hacia uno mismo
- Relacionarnos con los demás de forma satisfactoria y eficaz
- Buscar activamente nuestra felicidad y bienestar. Siendo capaces de demostrar algunas gratificaciones para conseguir otras mayores a largo plazo
- Atender y cuidar nuestras necesidades físicas y psicológicas



Actividades

Juego de las estrellas.

Objetivo: pensar en lo que decimos a los demás, lo que nos dicen y lo que sentimos.

Materiales: papel, lápiz y pinturas de colores.

Duración: 20 a 30 minutos

Desarrollo: los adolescentes se sientan en el suelo, en círculo. El adulto dice algo positivo de cada uno al tiempo que le entrega una estrella de papel o pegatina. A lo largo de la sesión, cada adolescente debe decir algo positivo de los compañeros que tiene a ambos lados mientras les entrega una estrella.

Crees que sabes todas tus posibilidades. Entonces, otras personas llegan a tu vida y de repente hay muchas más.

Hay una carta para ti.

Objetivo: entender que todos somos distintos y, si bien todos tenemos defectos, también tenemos muchas cualidades que el resto aprecia.

Materiales: papel, lápiz.

Duración: 15 a 20 minutos

Desarrollo: cada adolescente escribe en una hoja de papel tres virtudes y tres defectos que crea tener. Se guarda en un sobre. El sobre irá pasando por todos los compañeros, que habrán de sumar otras tres cualidades, pero no defectos. Cada adolescente leerá todo lo bueno que los demás piensan de él.

Véndete.

Objetivo: reflexionar sobre los aspectos positivos de uno mismo.

Materiales: papel, marcadores y creatividad.

Duración: 20 a 35 minutos

Desarrollo: los adolescentes habrán de inventarse un anuncio para venderse a ellos mismos, para que los demás los compren. Lo pondrán delante de sus compañeros.

¡Fuera etiquetas!

Objetivo: ayudar a entender por qué me han puesto etiquetas, aceptarlo y saber que tienen el poder de cambiarlas o quitarlas.

Materiales: papel y lápiz

Duración: 15 a 20 minutos

Desarrollo: la dinámica permite reflexionar sobre las etiquetas, buenas y malas, que vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan; vago, torpe, desordenado, guapo, creativo, alegre. El adolescente las escribe en pegatinas blancas y se las va pegando por el cuerpo. Tras una puesta en común en asamblea, decide con cuáles se queda y se quita las que no quiere.

Las gafas positivas.

Objetivo: alimentar la confianza del adolescente a través del reconocimiento de los compañeros y del docente, que es un referente clave en su vida.

Materiales: hojas y lápices.

Duración: 30 a 40 minutos

Desarrollo: el adulto pedirá a sus alumnos que hagan el gesto de ponerse unas gafas imaginarias y muy especiales, a través de las cuales verán sólo lo positivo que hay en el mundo. Cada uno se dibujará en el centro de una hoja, indicando su nombre. Estos folios irán pasando de mesa en mesa y los niños, todos con sus gafas positivas colocadas, escribirán cualidades de sus compañeros: *Me ayuda con los deberes, Aprende muy rápido*, entre otras. Es importante que el docente también haga su aportación (Sevillano, 2016).

¿Quién le gusta a quién?

Objetivo: valorar los aspectos positivos de los compañeros más allá del aspecto físico.

Materiales: papel y lápiz

Duración: 30 a 40 minutos

Desarrollo: a cada participante se le entregará una hoja con el nombre de un compañero. Cada uno debe escribir las tres cosas que más le gustan de esa persona. Todos tienen que elegir tres características físicas o personales que le gusten del compañero que le ha tocado. Luego el maestro juntará todas las hojas, y leerá en forma anónima y en voz alta cada uno de los atributos. El hecho de que sea anónimo alentará a expresar lo que en otro caso no lo harían.

Referencias

- Aguirre, A., Alonso, M., y Zanetti, A. (2010). *Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes*. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 18, 634-640.
- Azurdia, E. (2007). *Importancia de la autoestima positiva en el desarrollo de la personalidad en niños y adolescentes*. Informe final de investigación. Escuela deficiencias psicológicas. Guatemala. Recuperado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tecnico/13/13_0349.pdf
- Castañeda-Díaz, A. (2014). *Autoestima, claridad de autoconcepto y salud mental en adolescentes de Lima Metropolitana*. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/5094>
- Estévez López, E., Martínez Ferrere, B., y Musitu Ochoa, G. (2006). *La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional*. Psychosocial Intervention, 15(2), 223-232.
- Harrison, S. (2014). La Autoestima. Puerto Rico: PONCE
- Heinsen, M. (2018). *Autoestima y tacto pedagógico en edad temprana: Orientaciones para educadores y familias* (Vol. 69). Narcea Ediciones.
- Montoya, M. Á. (2001). Autoestima. Editorial Pax México.
- Perez Celi, Y. M. (2019). *Autoestima en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa*. PNP SO1 Carlos Teodoro Puell Mendoza-Tumbes, 2019.
- Sevillano, J. J. V. (2016). *Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral*, 2014. PsiqueMag, 4(1).
- Silva Lorca, M, y Valls Barrera, M. (1992). *Estudio exploratorio y descriptivo de autoestima en adolescentes de nivel socioeconómico bajo*. (Tesis de grado). Universidad de Chile, Santiago. URL: <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=+Estudio+exploratorio+y+descriptivo+de+autoestima++en+adolescentes+de+nivel+socioeconomico+bajo>.



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Por **Tamara Quezada y Ana Toirac**

La Inteligencia Emocional (IE) es la habilidad y la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones. La IE nos ayuda a construir relaciones interpersonales sanas y a su vez a alcanzar la felicidad. Un elemento importante para entender las emociones de los demás es la empatía, la cual nos posibilita conectarnos con los demás. Esta es la facultad de respetar su forma de sentir y pensar. Es ponernos en su lugar y, en base a ello, averiguar la forma de hacer que se sientan mejor. Todas las personas expresan emociones de una manera diversa, pero solo unas pocas son capaces de identificarlas con claridad mientras ocurren. Esto es importante, porque quienes no son capaces de detectar las emociones evidentes suelen causar malos entendidos o situaciones problemáticas (Glover, 2017).

Todos experimentamos emociones; la finalidad de estas es que los seres humanos se orienten a su estabilidad. Lo que cada persona hace y aprende relacionado con sus emociones y sentimientos, se forma en base a la cultura e interacción con los otros. Si las personas han aprendido de sus familiares o educadores que los sentimientos y emociones no tienen validez no serán capaces de manifestarlas. La IE juega un papel fundamental dentro de la prevención de conductas riesgosas para la salud física y mental de los adolescentes, tales como: el consumo de drogas, trastornos alimenticios, vandalismo, violencia, discriminación, aislamiento, tendencias suicidas, entre otras. También les permite afrontar con eficacia y seguridad los obstáculos de la vida, en los ámbitos: personal, académico y profesional.

Además, refuerza habilidades como la autoconfianza y a concebir que el sentimiento, el pensamiento y la acción están ligados; así como también promueven el respeto hacia uno mismo y a los demás, ya que genera habilidades sociales de comunicación y resolución de conflictos. El desarrollo de la IE en los adolescentes empieza desde su nacimiento. Desde que el niño llora y encuentra la calma por el apoyo inmediato de sus seres cercanos, va comprendiendo la importancia de la afectividad que le rodea. Lo mismo sucederá en la escuela, desde sus primeros años escolares en donde el docente y sus pares contribuyen en el desarrollo de su IE.

Es importante enseñar al adolescente a reconocer de manera consciente sus emociones. Los adolescentes no tienen control sobre cómo, cuándo y qué tan fuertes serán sus sentimientos; sin embargo, tienen control sobre sus actos. Es imprescindible ampliar el conocimiento y el vocabulario de las emociones para identificar y resolver las problemáticas responsablemente.

El adolescente puede cometer errores y tener frustraciones, pero es fundamental enseñarles a convertir estas situaciones en una enseñanza, para proceder de manera correcta ante escenarios similares futuros. Si el error o la frustración de una situación no han dejado una enseñanza, se convierte en algo inservible. La clave de todo es no detenerse y seguir adelante. Cada emoción es importante en el contexto adecuado, el problema se da cuando estas son muy intensas, no son coherentes a las circunstancias o duran mucho tiempo (Goleman, 2010).

Los adolescentes se encuentran en una etapa crítica donde necesitan el soporte de personas que los puedan guiar. Los padres de familia y los maestros constituyen un pilar fundamental en el desarrollo de esta etapa y su IE (Solórzano-González, 2019). Se recomienda que padres y maestros enseñen al adolescente a

ampliar su capacidad de escuchar para lo cual es primordial que primero experimente la sensación de ser escuchado. Asimismo, es conveniente educarlos para que afronten las circunstancias de la vida de una manera optimista. Es indispensable motivarlos a salir de su zona de confort para que sean capaces de convertir una situación desafiante en un aprendizaje .

Igualmente, aconsejamos a los padres que miren a sus hijos con cariño enfocándose en sus puntos fuertes y los animen a mejorar lo que está mal. Es esencial crear como guías un ambiente equilibrado entre la libertad y el establecimiento de límites. Por otra parte, en el ámbito académico una retroalimentación positiva por parte de los docentes generará un monólogo favorable en el estudiante (Milicic et al, 2013).

“Cada emoción es importante en el contexto adecuado, el problema se da cuando estas son muy fuertes, están fuera de lugar o duran mucho tiempo.” (Goleman, 2019)

Importancia

La inteligencia emocional juega un papel fundamental dentro de la prevención de conductas riesgosas para la salud física y mental de los adolescentes.

Les permite afrontar con eficacia y seguridad en sí mismos los obstáculos de la vida, en el ámbito personal, ámbito académico y ámbito profesional.

Recomendaciones

El desarrollo de la IE en los adolescentes empieza desde su nacimiento. Es importante enseñar al adolescente a reconocer de manera consciente sus emociones.

Actividad 1

Diccionario de emociones

Objetivo: identificar las emociones de alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco e ir ampliando el vocabulario progresivamente a otras emociones más complejas.

Materiales: fotografías impresas o de revistas y periódicos con personajes que demuestran una emoción.

Duración: 30 minutos

Desarrollo: consiste en tomar varias fotografías de personas o personajes, expresando una emoción. Los adolescentes pueden identificar cada emoción y simultáneamente clasificar las imágenes. Se puede agrupar de tres a cuatro emociones básicas para progresar con las complejas.

Cierre de la actividad: reflexionar sobre la manera en la que los adolescentes identifican sus emociones, empezando desde las más simples hasta las más complejas y la manera en la que las clasifican. Realizar preguntas como ¿estás consciente de tus emociones o tienes dificultades para comprenderlas y clasificarlas?

Actividad 2

Música, pintura y emociones

Objetivo: conocer cómo la emoción se manifiesta en nuestro cuerpo.

Materiales: lista de canciones, pintura.

Duración: 30 minutos

Desarrollo: se pondrán distintas piezas musicales y los adolescentes deberán pintar libremente la emoción que cada canción les provoca. Al finalizar deberán expresar bailando la emoción que sienten.

Lista de canciones

Himno de la alegría – Novena sinfonía Beethoven

Bessie Smith- St. Louis Blues

Joe Arroyo- La rebelión

One direction- If I could fly

KALEO- Way Down We Go

Machine Gun Kelly- Bloody Valentine

Blake Shelton- God's country

Bob Marley- Is this Love

Porta- La bella y la bestia

Marshmello- Happier

Cierre de la actividad: interiorizar la forma en la que sus emociones fluyen, aplicar lo aprendido a situaciones de la vida cotidiana. Esta actividad les permitirá ser capaces de expresar sus emociones de una manera más libre. El adolescente debe pensar en maneras correctas de manifestar sus emociones y comentarlas al resto de la familia.

Actividad 3

Diario de mis emociones

Objetivo: concientizar las emociones que vivimos día a día, sus causas y efectos, los pensamientos que provocan en nosotros y cómo actuar ante ellos.

Materiales: cuaderno, lápiz, pinturas, etc.

Duración: 45 minutos

Desarrollo: crear un diario donde intentemos hacer un pequeño balance del día, empezando por las cosas positivas y dejando para el final las negativas. Haremos hincapié en cómo nos sentimos, qué pensamientos tuvimos, cómo actuamos y de lo que estamos agradecidos.

Cierre de la actividad: al realizar esta actividad el adolescente se sentirá más liberado y reflexivo sobre lo que siente. Le permite enunciar sus emociones de manera segura y a su vez reconocerlas sin confusiones. Al final, esta actividad dará paso al descubrimiento de sentimientos y formas en las que se siente el adolescente permitiéndole recapacitar sobre cómo manejar cada emoción.

Actividad 4

Patata

Objetivo: reconocer e identificar sobre cuántas emociones sabemos.

Materiales: lista de emociones.

Duración: 20 minutos.

Desarrollo: recapacitar en la expresión facial de determinadas emociones. El dinamizador pedirá un voluntario que tendrá que salir a representar la emoción que aparezca en la ficha que tome. Los compañeros deben adivinar de qué emoción se trata. Entre todos, pueden caracterizarla e, incluso, acompañarla de la comunicación verbal y no verbal que la acompaña. Además, pueden contar en qué momento se sintieron de esa manera.

El dinamizador seguirá pidiendo voluntarios para caracterizar las distintas emociones que aparezcan en las fichas.

Cierre de la actividad: esta actividad facilita el sondeo de emociones, permite que los adolescentes reconozcan sus emociones y la de los demás. Reflexionar respondiendo a la pregunta ¿Cómo te sentiste al identificar las emociones de otras personas? ¿Crees que saber cómo te perciben los demás es tan importante como reconocer tus propios sentimientos?

Actividad 5

Bote de la comunicación

Objetivo: comunicar eficientemente las situaciones vividas en la semana.

Materiales: un recipiente, papel, lápiz.

Duración: 30 minutos una vez por semana.

Desarrollo: comprobar cómo el grupo actuaría ante determinadas situaciones. Propiciar los sentimientos de empatía.

Fase 1: el dinamizador del grupo explicará que presentarán al grupo una serie de situaciones y que cada uno, de manera individual, debe recapacitar sobre cada una de ellas. Se puede adjuntar una lista de preguntas, como las siguientes: ¿Qué sentimientos experimentan las personas que aparecen? ¿Cómo crees que se sienten? ¿Cómo te sentirías tú en su lugar? ¿Qué harías si fueras uno de ellos? etc. Se les deja un tiempo para que lo contesten de manera individual y, a continuación, se procede a un debate en grupo.

Cierre de la actividad: compartir los resultados obtenidos al responder las preguntas de la actividad. Reflexionar sobre la necesidad de empatizar con los demás, las situaciones por las que pasan y cómo estas los hacen sentir. Pensar qué podemos hacer para ayudar a un amigo que experimenta sentimientos negativos.

Actividad 6

Situaciones

Objetivo: comprobar cómo el grupo actuaría ante determinadas situaciones y propiciar los sentimientos de empatía.

Materiales: lista de situaciones hipotéticas y preguntas.

Duración: 30 minutos.

Desarrollo: el dinamizador del grupo explicará que presentarán al grupo una serie de situaciones y que cada uno, de manera individual, debe recapacitar sobre cada una de ellas. Se puede adjuntar una lista de preguntas, como las siguientes: ¿Qué sentimientos experimentan las personas que aparecen?, ¿Cómo crees que se sienten?, ¿Cómo te sentirías tú en su lugar?, ¿Qué harías si fueras ellos?, etc.

Se les deja un tiempo para que lo contesten de manera individual y se procede a un debate en grupo.

Cierre de la actividad: El adolescente debe reflexionar sobre el procedimiento que sigue cuando las personas a su alrededor atraviesan situaciones difíciles, escuchando y comprendiendo cómo se sienten.

Referencias

- Aguirre, A., Alonso, M., y Zanetti, A. (2010). *Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes*. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 18, 634-640.
- Arias, Walter. (2013). *Agresión y violencia en la adolescencia: la importancia de la familia*. Avances en psicología, 21(1), 23-34
- Díaz-Miranda, N., y Extremera Pacheco, N. (2020). *Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes*. <http://dx.doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=s-ybDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=goleman+2010+inteligencia+emocional>
- Goleman, D. (2019). *La Inteligencia Emocional Robinbook*. In Ediciones B. Argentina S. A. (6°)
- Glover, M. (2017). *Inteligencia emocional: Conozca el papel relevante de las emociones para alcanzar el éxito en la vida*. Robinbook. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=fhR5DwAAQBAJ&oi=fnd&pg>
- Milicic, N., Alcalay, L., Berger, C., y Álamos, P. (2013). *Aprendizaje socioemocional en estudiantes de quinto y sexto grado: presentación y evaluación de impacto del programa BASE*. Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação, 21, 645-666. <https://doi.org/10.1590/S0104-40362013000400002v>
- Solórzano-González, P. (2019). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños*. CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud, 4(1). DOI: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.iep>



Este libro se terminó de imprimir y encuadernar en octubre de 2024
en el PrintLab de la Universidad del Azuay, en Cuenca del Ecuador.



UNIVERSIDAD
DEL AZUAY

Casa 
Editora

ISBN: 978-9942-670-42-7



9 789942 670427