

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

***Manual para talleres para la ayuda y manejo del
adolescente***

**Autor: Paula Patricia Cárdenas Ruano /
Gabriela Alejandra Figueroa González**

**Tesina presentada para obtener el título de:
Licenciada en Psicología**

**Nombre del asesor:
Juan Carlos Tovar Sosa**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





UNIVERSIDAD
VASCO DE QUIROGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

MANUAL PARA TALLERES PARA
LA AYUDA Y MANEJO DEL
ADOLESCENTE

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

Paula Patricia Cárdenas Ruano
Gabriela Alejandra Figueroa González

ASESOR DE TESINA
Lic. Juan Carlos Tovar Sosa

ACUERDO R.V.O.E. 020 SEP

CLAVE 16PSU0004J

MORELIA, MICHOACÁN, 2001



T142

2001
D ZAVALA



UVAQ

M.R.

**UNIVERSIDAD
VASCO DE QUIROGA**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Manual para talleres para la ayuda y manejo
del adolescente

TESINA

que para obtener el Título de

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

presentan



PAULA PATRICIA CÁRDENAS RUANO

GABRIELA ALEJANDRA FIGUEROA GONZÁLEZ

Asesor de Tesina:

Lic. Juan Carlos Tovar Sosa

Acuerdo R.V.O.E. 020 SEP

CLAVE 16PSU0004J

MORELIA, MICHOACÁN, 2001

AGRADECIMIENTOS

A NUESTROS PADRES:

A quienes nos han heredado el tesoro
más valioso que puede dársele a una hija: AMOR

A quienes sin escatimar esfuerzo alguno
han sacrificado gran parte de su vida,
nos han formado y educado.

A quienes la ilusión de su existencia ha sido
vernós convertidas en personas de provecho.

A quienes nunca podremos pagar todos sus desvelos
ni con la riqueza más grande del mundo.

A los seres que más amamos en el universo.

INTRODUCCION

A NUESTROS HERMANOS:

Lucía, Michelle y Víctor

por el cariño y apoyo que nos han brindado,

por acompañarnos en el transcurso de este camino.

A quienes nos han ayudado a crecer y creer en nosotras mismas.

Por eso agradecemos a nuestros amigos y amigas,

compañeros y maestros,

quienes han creído en nosotras y comparten nuestro sueño hecho realidad.

pág. 4

pág. 4

pág. 4

pág. 10

pág. 10

pág. 10

pág. 11

pág. 12

pág. 12

INDICE

INTRODUCCIÓN	pág. 1
OBJETIVO GENERAL	pág. 2
APLICACIÓN A CORTO PLAZO	pág. 2
APLICACIÓN A MEDIANO PLAZO	pág. 2
APLICACIÓN A LARGO PLAZO	pág. 2
NECESIDADES	pág. 3
TEMAS.-	pág. 4
1.- ETAPAS DEL DESARROLLO HUMANO	pág. 4
1.1 Etapas del desarrollo psicosocial de Erikson	pág. 4
1.1.1 Nombre, edad y consecuencia de cada etapa	pág. 4
1.2 Etapa de la adolescencia	pág. 10
1.2.1 Concepto básico de adolescencia y edad a la que se Presenta	pág. 10
1.2.2 Características principales de la etapa	pág. 10
1.2.3 Patrones de conducta de los adolescente	pág. 11
1.2.4 Búsqueda de la identidad	pág. 12
1.2.5 Patrones para manejar los conflictos de identidad	pág. 12

1.2.6	Influencia parental	pág. 13
1.2.7	Influencia de los compañeros	pág. 14
2.-	CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS DEL ADOLESCENTE	pág. 15
2.1	Cambios fisiológicos en hombres y en mujeres durante la adolescencia	pág. 15
2.1.1	Cambios físicos en los hombres	pág. 15
2.1.2	Cambios físicos en la mujer	pág. 15
2.2	Pubertad femenina	pág. 16
2.2.1	Hormonas femeninas	pág. 16
2.2.2	Ciclo menstrual	pág. 17
2.3	Pubertad masculina	pág. 18
2.3.1	Hormonas masculinas	pág. 18
3.-	PROCESOS QUE CARACTERIZAN LA ADOLESCENCIA	pág. 20
3.1	Características comunes en el comportamiento de los Adolescentes	pág. 20
3.2	Trastornos psicológicos del adolescente	pág. 21
3.2.1	Rebeldía y conflicto con la autoridad	pág. 22
3.2.2	La violencia en el adolescente	pág. 23
3.3	Comportamiento y actitudes de la adolescencia	pág. 24

3.4	Necesidades de un nuevo significado en la Adolescencia	pág. 27
3.4.1	Responsabilidades del adolescente	pág. 27
3.4.2	La escala de valores	pág. 28
3.4.3	Popularidad Vs Impopularidad	pág. 30
3.4.4	El amor en la adolescencia	pág. 31
4.-	CICLO VITAL DE LA FAMILIA / ADOLESCENCIA Y FAMILIA	pág. 32
4.1	Etapas del ciclo vital de la familia	pág. 32
4.1.1	Conceptos básicos de cada etapa	pág. 33
4.2	Áreas que complican el entendimiento familiar	pág. 37
4.3	Aspectos dinámicos que se conforman dentro del núcleo familiar	pág. 38
4.4	Etapas de crisis por las que atraviesa una familia	pág. 38
4.5	Heridas emocionales más comunes en el adolescente	pág. 39
4.6	Pautas para una relación familiar satisfactoria y armoniosa	pág. 39
5.-	ADOLESCENCIA Y AUTOESTIMA	pág. 41
5.1	Definición de autoestima	pág. 41
5.2	Formación de la autoestima	pág. 41
5.2.1	Autoconcepto	pág. 41

5.2.2	Autoimagen	pág. 42
5.3	Los seis pilares de la autoestima	pág. 42
5.4	Pirámide de las necesidades de A. Maslow	pág. 43
6.-	ADOLESCENCIA Y VALORES HUMANOS	pág. 45
6.1	¿Qué es un valor?	pág. 45
6.2	El significado de los valores en mi vida	pág. 46
6.3	Siete criterios para clarificar valores	pág. 49
7.-	ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD	pág. 50
7.1	¿Qué es la sexualidad?	pág. 50
7.2	Áreas involucradas en la sexualidad	pág. 50
7.2.1	Biológica	pág. 51
7.2.2	Psicológica	pág. 51
7.2.3	Social	pág. 51
7.2.4	Espiritual	pág. 52
7.3	Objetivos de la educación sexual	pág. 52
7.4	Bases de la educación sexual	pág. 53
7.4.1	Información	pág. 53
7.4.2	Formación	pág. 54
7.5	Canales de socialización en la sexualidad	pág. 54

7.6	Problemas causados por una educación sexual Inadecuada	pág. 55
8.-	ADOLESCENCIA Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN	pág. 56
8.1	Tipos de medios de comunicación	pág. 56
8.2	Tipos de receptores	pág. 56
8.2.1	Receptor pasivo	pág. 57
8.2.2	Receptor crítico	pág. 57
8.3	Violencia en los medios de comunicación	pág. 58
8.4	Posibles efectos de la televisión en el adolescente	pág. 58
8.5	Recomendaciones para el manejo de la televisión	pág. 59
9.-	ADOLESCENCIA Y ADICCIONES	pág. 61
9.1	¿Qué es una adicción?	pág. 61
9.2	Tipos de drogas y sus efectos	pág. 62
9.3	Factores de riesgo para el consumo de drogas	pág. 64
9.3.1	Factores individuales	pág. 64
9.3.2	Factores familiares	pág. 65
9.3.3	Factores sociales	pág. 65
10.-	ADOLESCENCIA Y PERSPECTIVA DE VIDA	pág. 67
10.1	Orientación profesional	pág. 68

10.2 Fases de la elección profesional de acuerdo a la edad (de siete a dieciocho años)	pág. 68
LUGAR DE SESIONES	pág. 70
HORARIO	pág. 70
COORDINADORES	pág. 70
DIRIGIDO A	pág. 70
MATERIAL DIDÁCTICO	pág. 71
EQUIPO DE APOYO EN CADA SESIÓN	pág. 71
1ª Sesión	pág. 71
2ª Sesión	pág. 71
3ª Sesión	pág. 71
4ª Sesión	pág. 72
5ª Sesión	pág. 72
6ª Sesión	pág. 72
7ª Sesión	pág. 72
8ª Sesión	pág. 73
9ª Sesión	pág. 73
10ª Sesión	pág. 73
NÚMERO DE SESIONES	pág. 73

DURACIÓN DE LAS SESIONES

pág. 74

COSTOS

pág. 74

CONCLUSIONES

pág. 75

BIBLIOGRAFÍA

pág. 76

INTRODUCCIÓN VIDA Y MANEJO DEL

La adolescencia es un periodo tumultuoso y difícil; esto se ha dicho en todos los lugares y en todas las épocas. ¿Cómo podría afirmarse otra cosa? adolescente

Se considera una consecuencia natural de la infancia, de la cual nace para desembocar en la etapa adulta, llega el día en que los padres no pueden ocultar su sorpresa al descubrir que ya no tienen en casa a una niña o niño. cambios y

La adolescencia es una etapa del desarrollo que se encuentra íntimamente relacionada con aspectos biológicos, psicológicos, sociales, económicos y culturales del grupo en el cual se ubica. La adolescencia lleva marcas de la cultura en que vive el adolescente, su respuesta emocional y social a la pubertad está determinada en parte por todo el aprendizaje y las experiencias de su infancia anterior y por el acervo de esperanzas culturales que lo agobian. están en esta

La adolescencia es un sistema social no una etapa de la evolución biológica, aunque para la generalidad de las personas la adolescencia coincide, entre ciertos límites de la evolución biológica. Son el estado y las instituciones estatales como la familia, la escuela y la ley las que producen la adolescencia. en el adolescente y su

MANUAL PARA TALLERES PARA LA AYUDA Y MANEJO DEL ADOLESCENTE

OBJETIVO GENERAL.- Facilitar la comunicación e integración del adolescente con su familia y el medio ambiente.

APLICACIÓN A CORTO PLAZO.- Que el alumno, padres de familia y maestros conozcan los cambios y situaciones que se presentan en esta etapa.

APLICACIÓN A MEDIANO PLAZO.- Afrontar la etapa de la adolescencia tanto padres, hijos y maestros de la mejor manera posible utilizando los conocimientos adquiridos en los talleres.

APLICACIÓN A LARGO PLAZO.- En base a los conocimientos adquiridos en los talleres, se puedan ir solucionando las crisis que se presenten el adolescente y su familia y puedan continuar en su desarrollo de una manera sana hacia la siguiente etapa, en forma individual así como en familia.

NECESIDADES.- Las necesidades detectadas dentro de la institución son:

a) Mayor comunicación entre padres e hijos.

b) Información a los padres y maestros acerca de etapa de la adolescencia.

c) Información a los alumnos acerca de los cambios que están presentando

d) Mayor conocimiento de la etapa por parte del maestro para un mejor manejo del alumno.

TEMAS

1.- ETAPAS DEL DESARROLLO HUMANO

1.1 Etapas del desarrollo psicosocial de Erikson

En las etapas de la vida el ser humano se enfrenta a nuevas tareas que deben dominarse para lograr un desarrollo óptimo. Son dilemas o crisis, que se expresan como un conflicto entre los impulsos personales y el mundo social. Por crisis, Erikson no quiere decir una tensión abrumadora, sino más bien un punto de viraje o perspectiva de cambio en la vida del individuo, cuando un nuevo problema debe ser enfrentado y dominado.

La resolución de cada crisis crea un nuevo equilibrio entre la persona y la sociedad. Los éxitos producen desarrollo sano y vida satisfactoria. Los resultados desfavorables desequilibran y dificultan el enfrentamiento con crisis posteriores.

1.1.1 Nombre, edad y consecuencias de cada etapa

Erikson esbozó ocho etapas que caracterizan el ciclo vital de los seres humanos. A cada etapa la nombra en función del conflicto psicosocial que se presenta.

1ª Etapa CONFIANZA Vs DESCONFIANZA

Esta se presenta durante el primer año de vida posnatal, el lactante se encuentra en el desgarrador dilema de confiar o desconfiar de las cosas y la gente que lo rodean.

El sentido de confianza se desarrolla si las necesidades del lactante son satisfechas sin demasiada frustración; por el contrario el sentido de desconfianza se desarrolla si las necesidades del lactante no se satisfacen de manera apropiada

El éxito en esta etapa nos proporciona seguridad o confianza en nosotros mismos, confianza en nuestro ambiente e incluso en la forma de optimismo ante el porvenir. Nos capacita para tomar decisiones en situaciones adversas.

El fracaso en esta etapa produce experimentar temor, falta de seguridad en sí mismo y desde luego falta de confianza en los demás.

2ª Etapa AUTONOMÍA Vs VERGÜENZA Y DUDA

Esta etapa se presenta del 1º al 3º año de vida, en estos tres años el crecimiento físico le permite al niño una autonomía creciente y un mayor contacto con su medio. Aprende a caminar, a tomar las cosas, a controlar sus funciones excretoras y determinado número de palabras que le permiten expresar sus deseos. Si fracasa muchas veces en su intento por dominar estas destrezas, puede surgir la duda en sí mismo, una respuesta a esto es la costumbre de seguir compulsivamente rutinas fijas.

Si los padres y otros adultos menosprecian los esfuerzos del niño, este puede empezar a sentir vergüenza y adquirir un sentido permanente de inferioridad.

El éxito en esta etapa genera la confianza en las propias capacidades lo cual representa para él un incentivo a ser espontáneo y creativo, a enfrentarse despreocupadamente a nuevos problemas y a buscar con avidez nuevas soluciones a los ya conocidos. Conoce las reglas y los papeles apropiados de conducta en el medio que se desarrolla.

El fracaso en esta etapa tiene como consecuencia hallarse en un constante estado de incertidumbre y aprende a esperar un fracaso cada vez que debe afrontar una situación nueva o, peor aún, a preferir no emprender una acción. Un niño con un sentido de duda o vergüenza puede sujetarse a expresiones exageradas de las reglas.

3ª Etapa INICIATIVA Vs CULPA

Esta etapa se presenta entre los 3 y los 6 años de edad, en los cuales el niño sigue desarrollando sus capacidades motoras; los intentos de autonomía se tornan más eficientes y se centran en una meta. Tener iniciativa significa ser capaces de hacer, imaginar, y aprender; si la curiosidad y los intereses naturales se ven rechazados, ridiculizados o reprimidos, el niño pensará que su espontaneidad es algo que no se aprecia, una cosa inconveniente, y desarrollará un sentido de culpa, lo cual se manifiesta al sentirse indigno o inaceptable para sí mismo.

El éxito en esta etapa genera niños que pueden ser sinceros y actuar auténticamente a través de reglas culturales aceptables para su sexo, edad, posición y ambiente.

El fracaso en esta etapa tiene como consecuencia la imitación o usurpación de papeles y actitudes falsas, la represión del pensamiento y la inhibición de la actividad.

4ª Etapa COMPETENCIA Vs INFERIORIDAD

Esta etapa se presenta de los 6 a los 11 años de edad, el niño se encuentra con un nuevo grupo de expectativas en su familia y en la escuela. Debe aprender las

destrezas necesarias para convertirse en un adulto que lleva una vida normal: se vale por sí mismo, realiza trabajo productivo y lleva una vida social independiente. Si no se le estimula en su esfuerzo por formar parte del mundo de los adultos, puede llegar a la conclusión de que es inadecuado, mediocre o inferior, perdiendo entonces la fe en su capacidad de ser una persona competente.

El éxito en esta etapa produce sentimientos del deber y de la realización, competencia escolar y social, el juego es transformado en trabajo, aprende el mundo y manejo de instrumentos y herramientas, así como la identificación de tareas.

El fracaso en esta etapa tiene como consecuencia hábitos mediocres de trabajo, evita la competición reñida, se siente condenado a la mediocridad, se conforma con una conducta servil y sin tener un objetivo claro en su vida.

5ª Etapa IDENTIDAD Vs CONFUSIÓN DE ROLES

Esta etapa se presenta de los 12 a los 20 años de edad los cuales abarcan la pubertad y la adolescencia, el problema crítico en esta etapa consiste en encontrar la propia identidad, la cual se logra al integrar varios roles (estudiante, hermana (o), amigo, etc.) en un patrón coherente que brinde el sentido de continuidad o identidad internas.

Durante los años de la adolescencia el tema del logro se vuelve altamente crítico y los jóvenes son juzgados por sus logros y se juzgan a sí mismos según estos. Por consiguiente, el logro debe capacitarlos para encontrar un lugar dentro de su grupo social.

El éxito en esta etapa produce individuos convencidos de que tenían que convertirse en lo que son, que no existe otra manera de ser para ellos y que la

sociedad los ve de esa manera; por lo tanto se sienten integrados, consigo mismos y a gusto en relación a su ambiente físico y social. Cree en lo que puede y debe hacer y sabe hasta donde puede y debe llegar.

El fracaso en esta etapa tiene como consecuencia la fijación de actividades, no puede ser leal a nada ni a nadie, se vuelven tímidos, no tienen iniciativa, no identifica lo que es bueno y lo que es malo, presenta confusión de valores y creencias.

6ª Etapa INTIMIDAD Vs AISLAMIENTO

Esta etapa se presenta de los 20 a los 25 años de edad los cuales abarcan los primeros años de la edad adulta, hombres y mujeres deben resolver otra cuestión decisiva: lograr la intimidad con un miembro del sexo opuesto, y el matrimonio es el medio usual mediante el cual se satisface esta necesidad. Para amar a alguien, dice Erikson, hemos de haber resuelto bien las crisis precedentes y sentirnos seguros de nuestra identidad. Para formar una relación íntima, las personas han de confiar en los demás, ser independientes, capaces de tomar la iniciativa y mostrar otras características de la madurez. Otra tarea importante de este periodo, es prepararse y trabajar de manera competente en una profesión.

El éxito en esta etapa tiene como consecuencia dos virtudes importantes: la formación de amistades y el interés profundo en otras personas (amor).

El fracaso en esta etapa produce una soledad dolorosa y el sentido de ser incompleto. Incluye papeles sociales estereotipados, como ser sarcástico o someterse a la voluntad de los demás. Produce deficiencias en las habilidades y sentimientos de pertenencia.

7ª Etapa GENERATIVIDAD Vs ESTANCAMIENTO

Esta etapa se presenta en los años intermedios de la adultez, más o menos entre los 25 y 60 años, el reto consiste en ser productivo y creativo en todas las facetas de la vida. Esta es la época en la que el individuo alcanza la más completa madurez física, psicológica y social.

El éxito en esta etapa produce personas que encuentran sentido y placer en todas las actividades de su vida: profesión, familia, participación en la comunidad. Es capaz de trabajar productivamente y con creatividad y encuentra significado en la utilización de sus conocimientos y habilidades para su propio bien; por lo general les gusta su trabajo y lo hacen bien.

El fracaso en esta etapa genera un sentimiento de que la vida es monótona y vacía; no utilizan eficazmente sus dotes, no hacen su vida interesante ni agradable. Se vuelven apáticos o pueden ser quejumbrosos y resentidos.

8ª Etapa INTEGRIDAD Vs DESESPERACIÓN

Esta etapa abarca de los 60 años hasta el día de la muerte. Al iniciarse la vejez, todos deben tratar de aceptar la inminencia de la muerte. Para algunos, se trata de un periodo de desesperación al perder los roles anteriores; sin embargo, de acuerdo con Erikson, esta etapa entiende la aceptación de la propia vida, el sentido de que es completa y satisfactoria.

El éxito en esta etapa permite apreciar la continuidad del pasado, presente y futuro, acepta el ciclo y estilo de vida en que se encuentra, no tiene temor a la muerte, siente que su vida ha sido valiosa.

El fracaso en esta etapa tiene como consecuencia perder la fe en sí mismo y en los demás, querer otra oportunidad en el ciclo de la vida con más ventajas, no encuentra qué hacer con su vida y su situación, tiene temor a la muerte.

1.2 Etapa de la adolescencia

1.2.1 Concepto básico de adolescencia y edad a la que se presenta

La adolescencia es la transición entre la infancia y la edad adulta, está marcada por un rápido desarrollo físico y mental. Comienza en la pubertad, en la que el niño comienza a madurar sexualmente, pero no todos los niños entran en la pubertad a la misma edad; en algunos es a los 11 ó 12 años, y en otros es más tarde. Pero aparte del desarrollo sexual, los cambios mentales propios de la adolescencia suelen ser ya muy notables a los 15 ó 16 años. Hacia los 18 años el desarrollo físico es casi completo.

1.2.2 Características principales de la etapa

- a) Los adolescentes deben manejar las exigencias y las expectativas conflictivas que le presenta la familia, la comunidad y los amigos.
- b) Tendrán que desarrollar conclusiones con respecto a los cambios en su cuerpo y las necesidades que los acompañen.

c) Busca establecer una independencia y moldearse a una identidad para la vida adulta.

d) Los adolescentes tienen la capacidad de analizar lo que pasa en forma crítica y razonada.

e) Consideran soluciones alternas a los problemas y detectan contradicciones.

f) Se manifiestan con actitudes cínicas y realistas.

g) Se considera que están pasando por un momento de perturbación y confusión.

h) El estereotipo de los adolescentes es de jóvenes rebeldes y atormentados.

i) Sus sentimientos y pensamientos indican emociones muy intensas y oscilan entre altos y bajos.

1.2.3 Patrones de conducta de los adolescentes

a) Patrón de crecimiento continuo:

Son realistas sobre ellos mismos y con sentido del humor, bastante contentos. Saben qué hacen y cómo se deben comportar.

b) Patrón de crecimiento ondulante:

A pesar de que están enojados y defensivos encaran las tensiones y manejan las situaciones bastante bien y se les considera bien adaptados.

c) Patrón de crecimiento tumultuoso:

El estereotipo tormentoso se encuentra al borde de los desastres emocionales y con probabilidades de requerir ayuda profesional. Se da por vencido al no lograr lo que quiere. Existe desorden familiar y no hay estructura.

1.2.4 Búsqueda de la identidad

Los jóvenes deben integrar muchas autoimágenes en diferentes momentos y aspectos (hijo, estudiante, hermano, amigo, pareja, etc.).

Reorganizan sus ideas con respecto a ellos mismos y la autodefinición se expande hasta la ocupación, que quiere ser y hacer, sus metas y sus ideales.

Sus crisis y sus compromisos los reflejan en tres áreas específicas: su ocupación, la religión y la política.

La adolescencia es la etapa en la que la fragilidad de la identidad, los límites inciertos de su yo y la sensibilidad a las presiones externas hacen del individuo una persona sumamente vulnerable.

1.2.5 Patrones para manejar los conflictos de identidad

Los hipotecadores: buscan la independencia y conservan la responsabilidad final.

Se comprometen sin mucho problema a los criterios de alguien más.

Los difusos:

Hacen esfuerzos vanos en todas direcciones y a pesar de no encontrar actividades e ideologías satisfactorias, no se preocupan demasiado, no les interesa crecer.

Los moratoriadores:

Son los que experimentan una crisis y continúan la búsqueda; después de rechazar todas las opciones siguen inciertos.

Los logradores:

Escogen una filosofía y metas profesionales para aplicar sus talentos, satisfacer sus necesidades, expresar sus sentimientos y fomentar su propio crecimiento.

1.2.6 Influencia parental

Los padres desempeñan un papel sustancial en la búsqueda de identidad del joven alentando la exploración y tolerando su asertividad e independencia, necesarias para forjarse una sensación de sí mismos.

Imparten sus conocimientos, sus aspiraciones profesionales, valores políticos y religiosos y los patrones interpersonales funcionan como modelos.

Las características de los padres definen el nivel de autosatisfacción de los adolescentes.

Los adolescentes que se quieren a sí mismos provienen de familias que: transmiten confianza, respaldan las peticiones con razones, incluyen a todos en la toma de decisiones, alientan a la independencia y conservan la responsabilidad final.

Los jóvenes menos seguros provienen de familias que insisten en la obediencia total, corrigen con severidad, utilizan la amenaza y la fuerza, ofrecen poca orientación, permiten libertad ilimitada y hay problemáticas internas.

1.2.7 Influencia de los compañeros

Los adolescentes dependen de sus compañeros para tener apoyo, orientación, autoestima e identidad. Valoran las opiniones de unos y otros, pasan mucho tiempo juntos y se ajustan a criterios de grupo. Interactúan como iguales, comparten privilegios para expresar opiniones opuestas, ser escuchados y formular nuevas ideas. En las interacciones se ayudan para corroborar pensamientos y sentimientos que son preocupantes o enigmáticos.

2.- CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS DEL ADOLESCENTE

2.1 Cambios fisiológicos en hombres y en mujeres durante la adolescencia.

2.1.1 Cambios físicos en los hombres

Durante la adolescencia el niño empieza a crecer con mayor rapidez, especialmente en las extremidades: cuello, brazos y piernas. Los hombros se ensanchan; sus caderas se vuelven más angostas, sus brazos y piernas se alargan notablemente, mientras que sus pies parecen desmesuradamente grandes, se vuelve más musculoso. Su voz empieza a cambiar adquiriendo extraños tonos, hasta que se vuelve más grave y masculina como resultado del rápido alargamiento de las cuerdas vocales.

El vello púbico empieza a aparecer y poco después surge el vello de las axilas y durante la última fase de la adolescencia le aparecerá pelo en el pecho. Su piel se vuelve más gruesa y también más grasosa, debido a la mayor actividad de las glándulas sebáceas.

Sus órganos sexuales aumentan de tamaño. Su pene crece en longitud y circunferencia. Aumentan también los testículos y el escroto. El pene se yergue con facilidad en respuesta a diversos estímulos.

2.1.2 Cambios físicos en la mujer

Las jóvenes tiene un año de crecimiento máximo durante el cual crecen de 5 a 10 centímetros y aumentan de 4 a 5 kilos y medio de peso. Se forma en ellas una capa

de grasa subcutánea que le da a su cuerpo un contorno redondeado y suave. Sus senos empiezan a crecer y continuarán moldeándose durante varios años, sus caderas se ensanchan; surge el vello púbico y axilar. Durante este período empieza la menstruación que por lo general tiene lugar alrededor de los 13 años. Un año después de la aparición de la primera regla, la joven todavía menstruará en forma irregular y aún no es fértil.

2.2 Pubertad femenina

Los factores que determinan la aparición de la pubertad femenina se conocen muy poco. Alrededor de los 7 u 8 años de edad las mujeres experimentan una producción de andrógenos que son responsables del crecimiento del vello púbico y axilar.

La aparición de la pubertad está señalada por el inicio en la secreción de hormona luteinizante y hormona folículo estimulante que son responsables del desarrollo de las características sexuales secundarias; estimulan el crecimiento de las trompas uterinas, útero y vagina; estimula a los ovarios para que secreten estrógenos. Para empezar a menstruar hay que tener el peso adecuado para su estatura.

2.2.1 Hormonas femeninas

a) Estrógenos:

Se secreta en los ovarios y controla el desarrollo y mantenimiento de las estructuras reproductoras femeninas, en especial el endometrio, las características sexuales

secundarias y la mama; controla el equilibrio de líquidos y electrolitos; aumenta el anabolismo de las proteínas. Redistribuye la grasa corporal, aumenta la libido.

b) Andrógenos:

Se producen en la corteza suprarrenal y en los ovarios. Provocan la aparición del pelo púbico con distribución femenina, la aparición de pelo axilar, aparición de comedones (puntos negros en el rostro), produce conducta agresiva.

c) Progesterona:

Se secreta en los ovarios y actúan junto con los estrógenos para preparar el endometrio para la implantación de un óvulo fertilizado y a las glándulas mamarias para secretar leche. Interviene en el deseo y conducta sexual.

d) Relaxina:

Se secreta en los ovarios y ayuda a dilatar el cervix uterino para facilitar el parto.

2.2.2 Ciclo menstrual

Sangrado vaginal periódico variable de 28 días promedio. Es la expulsión de 25 a 65 mililitros de sangre, líquido tisular y células epiteliales.

Es consecuencia de una reducción súbita de los estrógenos y progesterona y dura aproximadamente los primeros 5 días del ciclo menstrual.

b) Estrógeno:

Elimina el líquido sobrante de la mucosidad para dar una consistencia espesa al semen para hacerlo fértil.

2.3 Pubertad masculina

Se refiere al periodo que transcurre desde que se empiezan a desarrollar las características sexuales secundarias y se alcanza el potencial de reproducción sexual. Empieza a una edad promedio de 10 a 11 años y termina a la edad de 15 a 17 años.

Aparecen los caracteres sexuales secundarios, aumento de grosor y longitud del pene, el escroto se pigmenta y se arruga, las vesículas seminales aumentan de volumen y secretan fructosa, la laringe aumenta de volumen y desciende, las cuerdas vocales se engrosan y se alargan. Aparece barba y bigote, aumenta el pelo en todo el cuerpo, los hombros se ensanchan, aumenta el volumen de los músculos, cambia la actitud mental y hay interés en el sexo opuesto.

2.3.1 Hormonas masculinas

a) Testosterona:

Se secreta en los testículos y controla el desarrollo, crecimiento y mantenimiento de los órganos sexuales masculinos; estimula el crecimiento óseo, el anabolismo de las proteínas, la conducta sexual, la maduración final de los espermatozoides y el desarrollo de las características sexuales secundarias masculinas; además estimula el descenso de los testículos.

b) Estrógeno:

Elimina el líquido sobrante de la red testicular para dar una consistencia espesa al semen para hacerlo fértil.

c) Relaxina:

Favorece la movilidad de los espermatozoides y le da la capacidad para penetrar al óvulo.

Se preocupa
a la mitad del cerebro
la dependencia de sus padres.

2. Adaptación de papeles sexuales que fl
hombres o muchachos mayores que idealiza
cuentos similares para su feminidad. El pap
considera apropiada para cada sexo.

3.1

descentes

importante su propia imagen y la
adolescencia los cambios en la estructura
las nuevas sensaciones y urgencias son tan
gru* p. 1.37. El conocimiento del propio cuerpo se desconoce. La sexualidad en la
adolescencia es un periodo de transición en el desarrollo de la personalidad.

3.- PROCESOS QUE CARACTERIZAN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia tiene dos acontecimientos:

1.- Establecimiento de identidad, en el que trata de aclarar quien es él y cuál ha de ser su lugar en la sociedad. Se preocupa por su apariencia ante los otros y ante sí mismo. Se encuentra a la mitad del camino entre la independencia personal y el continuar la dependencia de sus padres.

2.- Adquisición de papeles sexuales que llevan al joven a buscar refuerzo con los hombres o muchachos mayores que idealizan; las jóvenes por su parte encuentran fuentes similares para su femineidad. El papel sexual es la conducta que la sociedad considera apropiada para cada sexo.

3.1 Características comunes en el comportamiento de los adolescentes

Algunos rasgos que podemos observar en los adolescentes son:

1.- La sexualidad en el adolescente.

Para el sentido de identidad de la persona es importante su propia imagen y la percepción de su cuerpo. Durante la adolescencia los cambios en la estructura física, las experiencias corporales y las nuevas sensaciones y urgencias son tan drásticas, que la imagen del propio cuerpo se desconoce. La sexualidad en la adolescencia es un período de transición en el desarrollo de la personalidad.

La pubertad o la llegada de la madurez física afecta de manera distinta a los chicos y a las chicas. Cuando comienza la menstruación la chica experimenta un acontecimiento mensual que va a influir en toda una serie de actividades. Y en los muchachos es posible que se presenten emisiones nocturnas, pero esto no afecta su rutina.

2.- La ambivalencia.

Uno de los principales problemas de la adolescencia, que está presente en forma constante, es la ambivalencia, por este antagonismo y contradicción constante el adolescente quiere y no quiere, crea y destruye, desea ser independiente y al mismo tiempo dependiente, hay una constante lucha entre la necesidad de continuar siendo protegido y por otro lado advierte que esa protección le impide ser adulto. La ambivalencia en cuanto a ideas y valores tiene gran importancia cuando se refiere a la lucha del adolescente por ser autónomo y el gran deseo interno de no ser libre.

El adolescente típico es el que va a tener durante el curso de un día reacciones completamente opuestas, que van a tener un comportamiento impredecible, poco lógico para el adulto y un tanto conflictivo. Los patrones de reacción ambivalente están dirigidos básicamente contra los padres y figuras de autoridad.

3.2 Trastornos psicológicos del adolescente

El periodo de transición de la infancia a la vida adulta no es tan prolongado como podría parecer, aunque en muchos casos puede sufrir algún retraso por razones de estudios u otros. Pero, por breve o largo que sea, es un período muy intenso en sí

mismo y que se vive muy intensamente; el muchacho tiene que hacer frente a sucesos y situaciones para él desconocidos y a los cuales debe saber adaptarse, es decir, tiene que resolver el problema de su identidad personal, social y sexual. Esto es válido para todo adolescente, el cual se ha transformado por profundos conflictos psicológicos, saldrá victorioso y listo para encaminarse hacia la vida adulta.

Pero en algunos casos la solución se presenta con términos más complejos, para aquellos que no han resuelto sus conflictos infantiles anteriores, para aquellos que han carecido de afectos y de cuidados, los problemas de la adolescencia se vuelven insolubles y entonces su único refugio es el encerramiento en ellos mismos o el replegarse a diversas manifestaciones patológicas. Esto no debería de ocurrir nunca, pero a veces ocurre y en ese caso es indispensable la ayuda psicológica para que estos adolescentes salgan de sus terribles conflictos.

3.2.1 Rebeldía y conflicto con la autoridad

Es común describir la adolescencia como un período de rebelión contra las normas de los padres y un rechazo de las actitudes y valores tradicionales. Es posible que desee participar en actividades que simbolicen que ya es adulto, mientras los padres sienten que todavía es muy joven. Este tipo de rebelión es tan transitorio como el período de la adolescencia y más que un rechazo de las normas de los padres, quizá puede describirse como una aceptación o una impaciencia de participar en la sociedad de manera más amplia.

La rebeldía y el anticonformismo, tan típicos de la adolescencia, son precisamente índices de la necesaria ruptura con los vínculos familiares y no deben verse como una forma de hostilidad hacia los padres. El adolescente tiene que convencerse y

convencer a los demás, de que es autónomo, que no los necesita, que sabe erguirse sobre sus propios pies y que, sea por él o por ellos, todo ha cambiado respecto a la etapa infantil. Es entonces cuando los padres muy fácilmente pueden reaccionar contra ese hijo ingrato y las cosas pueden complicarse todavía más cuando el joven experimenta sentimientos de culpabilidad por la hostilidad que siente hacia ellos y hacia su incapacidad de concederle esa independencia tan deseada.

3.2.2 La violencia en el adolescente

Fuera de toda manifestación exteriorizada de violencia, el adolescente encuentra frecuentemente una violencia en él y en su alrededor. Sus afectos, pulsiones y sistemas de ideales son vividos y lo manifiestan con una gran intensidad extrema, casi violenta. A los ojos del adolescente, el mundo exterior parece ejercer sobre él una presión que juzga con frecuencia violenta y de la que puede desear deshacerse con la misma violencia.

La agresividad y la violencia son una amenaza para la convivencia sana entre los y las adolescentes, quienes están aprendiendo a relacionarse y con frecuencia son impacientes, impulsivos y muy sensibles a lo que los demás dicen o hacen.

La agresión puede darse en forma verbal, mediante ciertas actitudes, o utilizando la violencia física. Las burlas repetidas sobre la apariencia física o la forma de ser de un compañero o de discriminar a alguien en las actividades del grupo, lastiman la sensibilidad de quien las sufre, aunque parezca que son acciones sin importancia.

La agresión verbal lleva muchas veces a la violencia física que se presenta cuando alguien trata de imponer su voluntad, de desahogar su ira o su resentimiento, o de sentir que por su fuerza es superior a los demás.

3.3 Comportamiento y actitudes de la adolescencia

Nos dan indicios de aspectos concretos que pueden indicar normalidad sana o desajuste en las actitudes y conductas actuales de cada hijo adolescente.

Podemos clasificarlas de dos maneras:

1.- Que no indican mayor problema:

- Se visten y se peinan a la moda, con aspecto aceptable.
- Su manera de hablar puede no ser muy correcta, aunque el lenguaje sea familiar. Usan algunos términos que están de moda entre jóvenes.
- Son personas superficiales pero con valores humanos.
- Asisten a la escuela, y aunque no sea de su total agrado, procuran sacar buenas calificaciones. Un día no van a clases por ir con sus amigos.
- Sus estados de ánimo son volubles; pero su enojo, euforia, tristeza, alegría o depresión son pasajeras.
- Excepcionalmente tiene insomnio o inapetencia.
- Suelen ser personas responsables, la mayoría de las veces.
- Sus amistades son muy importantes y son presentadas a sus familiares.
- Les gusta salir con sus amigos a fiestas o a cualquier otro lado para reunirse con más gente, pero piden permiso o por lo menos avisan con quien van.

- Piden dinero razonable, de vez en cuando, para gastarlo en una salida o para comprar algo que se les antojó.
- Son personas que quieren sobresalir, pero reconocen sus limitaciones.
- Son personas inquietas y no se conforman con cualquier cosa, siempre buscan algo que hacer.
- Frecuentan sitios sociales. Les gusta la intimidad con sus amigos.
- Prefieren salir con los amigos pero también acceden a convivir con la familia.
- Tienen ilusiones y se llegan a fijar ciertas metas.
- Son cuidadosos con sus cosas, pero saben compartir, aunque pueden ser egoístas con los hermanos.
- Están generalmente dispuestos a colaborar.
- Les gusta la libertad, pero respetan la autoridad razonable de sus mayores.
- Saben escuchar y entrar en razón, aunque a veces les toma tiempo.
- Se adaptan con facilidad a las circunstancias o al medio ambiente, evitando conflictos gratuitos, pero sin sacrificar sus principios ni perder su propia personalidad.

2.- Los que pueden indicar desajustes o problemas:

- Demuestran un aspecto desaliñado y sucio.
- No parecen tener nada que comunicar a sus mayores; no se les entiende cuando platican entre sí.
- Pierden sus valores humanos.
- Sus cambios son bruscos en la escuela. Demuestran bajo rendimiento y faltan a los reglamentos. Su desinterés parece total. Faltan con cierta frecuencia a clases.

- Tienen cambios inesperados de humor y se dejan dominar por la ira, la depresión y la euforia.
- Pierden el apetito y les cuesta trabajo conciliar el sueño.
- Caen fácil y habitualmente en conductas irresponsables.
- Sus amistades son ajenas a las antiguas y no son presentadas a la familia.
- Salen sin decir a donde, con ausencias injustificadas y se niegan a decir con quien fueron, tanto en casa como en la escuela.
- Su demanda económica es mayor y constante. Toman dinero u otros objetos valiosos de la casa a escondidas.
- Se sienten desubicados: seres superiores y hasta profetas o acomplejados e inferiores.
- Son apáticos y conformistas o sistemáticamente rebeldes e improductivamente inconformes.
- Son solitarios y reservados. Buscan sitios donde esconderse solos o en grupo.
- Se resisten a salir con la familia a toda costa y cuando lo hacen presentan episodios de nerviosismo o malestar físico inexplicable.
- Existe un desinterés por todo y no tienen ilusiones ni metas racionales.
- Descuidan totalmente sus pertenencias.
- No cooperan bajo ninguna circunstancia.
- Se adjudican todas las libertades sin pedir permisos y sin importarles los regaños o castigos, ya que gustan de desafiar toda autoridad.
- Asumen posturas obcecadas y no aceptan razones.
- Son intolerantes e incapaces de aceptar circunstancias o ambientes ajenos al de sus amigos, pero cuando están con estos se identifican al grado de perder su individualidad.

3.4 Necesidades de un nuevo significado de la existencia

Ante el adolescente se abre un mundo de contradicciones, en donde se elevan del brazo la verdad y la mentira. Advierte, ahora enojándose y rebelándose que existen grandes desigualdades sociales e inmorales luchas por el poder. Los adolescentes advierten que existen conceptos de dignidad humana, honor, responsabilidad, el valor del amor, del trabajo, de la vida, de la patria, etc.

Ahora el adolescente confronta constantemente sus ideas e ideales con los que le plantean sus padres y la sociedad, de ahí que surjan nuevos enfrentamientos con los padres y autoridades y se sienta obligado a adoptar nuevas posturas ante las contingencias sociales, morales y culturales.

3.4.1 Responsabilidades del adolescente

El adolescente trata de liberarse de la guía paterna, para buscar su propia independencia, pero ¿sabe qué significa la independencia, qué le espera al afrontar la vida, cuáles son las responsabilidades que debe asumir?; probablemente lo único que sabe es que quiere zafarse de los demás y decidir por sí mismo.

La independencia implica madurez, responsabilidades y deberes que por el momento serían demasiado gravosos para él. En este período no solo tiene que adaptarse a su adolescencia sino que también tiene que encontrar un equilibrio en sus sentimientos, aprender a vivir adecuadamente con los demás y asumir mayores compromisos en la escuela como preparación a una profesión satisfactoria.

Pueden existir muchas contradicciones, sobretodo en la vida familiar; muchas veces los padres lo manifiestan por un exceso de afecto. También existen contradicciones

en el mundo circundante; el formarse una convicción moral, una orientación de vida, un credo religioso, y una postura política, resulta una tarea muy compleja y de difícil solución.

Todos los deberes que le esperan al adolescente son decisivos e indispensables, aunque encuentra grandes dificultades para afrontarlos con éxito; tendrá que llegar a una integración adecuada, aunque deba renunciar a muchos valores y a algunos ideales sobre cuya base sus padres lo educaron desde que era pequeño.

Es entonces cuando hay que ayudar a los jóvenes. La experiencia personal es siempre provechosa e insustituible, pero debido a la frágil estructura de que disponen los adolescentes, estos tienen necesidad de afrontar la realidad con una guía firme y segura. De este modo, frente a las naturales dificultades y a las evidentes contradicciones sociales, será más factible que no se desanimen con facilidad y que no escojan, por llevar la contraria, caminos mediatizados o equivocados

3.4.2 La escala de valores del adolescente

Un individuo tiene un sistema de valores cuando tiene opiniones o principios muy estables, los cuales aprecia en el modo de vivir de los demás y a los que el suyo propio se apegas; estos valores pueden ordenarse en una escala, según la importancia que cada individuo les concede.

En general no hay fuertes divergencias entre los valores escogidos por los adultos y los que prefieren los adolescentes. Los valores tradicionales de nuestra sociedad son los que prefieren también los jóvenes, con escasas diferencias significativas. También ha quedado demostrado que, si los valores se modifican durante la

adolescencia, pueden seguir cambiando también más adelante. En el caso de los jóvenes, los cambios más significativos y comunes pueden resumirse del modo siguiente:

Valores que se vuelven más importantes:

- Lógico (coherente, racional)
- Imaginativo
- Previsor
- Responsable
- Ambicioso
- Independiente

Valores que se vuelven menos importantes:

- Limpio
- Obediente
- Educado
- Altruista
- Alegre
- Afectuoso
- Indulgente

Valores que no cambian de importancia:

- Capaz
- Valeroso
- Honesto

- Intelectual
- Controlado

3.4.3 Popularidad Vs Impopularidad

Es imposible para los adolescentes encontrar alguien con quien salir y poder encajar coherentemente estudios y responsabilidades en su nutrida agenda social.

Muchas veces los jóvenes se encuentran preocupados por no haber iniciado un noviazgo y aparentan que esto no les importa, pero esto se convierte en una inquietud primordial. El rendimiento escolar, puede bajar, las relaciones en su casa, volverse tensas, igual que la relación de amistad.

Puede suceder que el hecho de no haber tenido novio no sea la causa de la propia adolescencia, sino los muchachos en los que se interesa, que pueden pensar que no tienen suficiente dinero para salir con alguien o simplemente no están preparados para ello. Por otro lado, los adolescentes con este problema podrían detenerse o reflexionar sobre su conducta en el salón de clases, en la escuela y fuera de ella. Es imposible que cada uno nos valoremos a nosotros mismos y juzguemos nuestra apariencia de una manera realista.

Los muchachos por su parte, tienen que encarar un posible rechazo al invitar a salir a una chica. Si son rechazados nunca llegan a saber realmente por que sucedió así y pueden acarrearles inseguridad. El remedio es analizarse a sí mismo, medir su nivel de sociabilidad y tratar de mejorar todo, incluso su aspecto y sus modales. Los adolescentes quieren ser populares, agradar a muchas personas, ser solicitados y tener una personalidad agradable.

3.4.4 El amor en la adolescencia

En esta época tormentosa y llena de paradojas, se siente por un momento romántico y soñador y al rato procaz y grosero. Esto no indica que no se sepa amar. Se ama de determinado modo, que es una transición entre el amor infantil y el adulto; las principales características de este amor son:

- Egoísta, ya que se piensa mucho más en sí mismo que en la otra persona.
- Dividido, se ama a algunas personas con amor ideal, espiritual, y a otros se les reserva un amor más carnal y físico.
- Idealizado, fija su afecto a una persona perdiendo la noción de la realidad y convierte a esta persona en un ser idealizado.
- Es variable e inconstante.

La persona normal busca su propia satisfacción, pero la busca a través del cónyuge. Sabe que en este mundo no se puede ser feliz en singular, sino sintiendo en plural. No aspira a que la vida conyugal ni la vida en general se adapten a sus sueños sino más bien a adaptarse él mismo a la vida como es.

El noviazgo no debe ser largo aunque existen sus excepciones en las que se dan de acuerdo a condiciones especiales.

4.- CICLO VITAL DE LA FAMILIA / ADOLESCENCIA Y FAMILIA

La familia es justamente la sustancia viva que conecta al adolescente con el mundo y transforma al niño en adulto. La familia puede ser en sí, un elemento de salud o de origen y causa del problema.

Puede decirse que la familia, como todo organismo vivo, tiene una historia, un nacimiento y un desarrollo; se reproduce, declina y también muere. Afronta diferentes tareas en cada uno de estos pasos: La unión de dos seres con una meta común; el advenimiento de los hijos, el educarlos en sus funciones sexuales y sociales, el soltarlos a tiempo para la formación de nuevas unidades y el quedar la pareja sola nuevamente.

La familia, a manera de pequeña sociedad, es la arena donde se permite toda suerte de ensayos y fracasos, en un ambiente de protección, de tolerancia, de firmeza y de cariño. Es la línea de continuidad entre niño y adulto y el mejor medio de comunicación entre dos o más generaciones. También es el organismo liberador que se encarga de soltar al adolescente maduro que se encuentra listo ya para la formación de otra unidad.

4.1 Etapas del ciclo vital de la familia

Las etapas por las cuales atraviesa una familia se pueden clasificar de diferentes maneras según diferentes autores. Lauro Estrada delimitó fases críticas que encierran momentos especiales de dificultad para toda la familia:

1ª Etapa: El desprendimiento

2ª Etapa: El encuentro

3ª Etapa: Los hijos

4ª Etapa: La adolescencia

5ª Etapa: El reencuentro

6ª Etapa: La vejez

4.1.1 Conceptos básicos de cada etapa

1ª Etapa: El desprendimiento

En el ser humano todo desprendimiento es doloroso, sobre todo si se trata de relaciones emocionales significativas que se extinguen o que cambian.

De no ser por la fuerza vital extraordinaria con que el niño viene dotado, tal vez nunca tendería a desprenderse de su madre para lanzarse solo a la aventura de la vida. De hecho hay algunos que se quedan adheridos a ella para siempre. Pues bien, lo mismo sucede en la adolescencia cuando el joven tiene que abandonar el hogar paterno y salir en busca de un compañero fuera de su familia. Si el proceso resulta doloroso para el joven, no lo es menos para los padres.

2ª Etapa: El encuentro

Aprender el rol del cónyuge no es de ninguna manera tarea sencilla. Presupone, entre otras cosas, haber renunciado ya a las ganancias emocionales que proporcionan las etapas de pretendiente e hijo, y tener la disponibilidad física y

emocional para seguir aventurándose en el quehacer del vivir y de formar una nueva familia.

En verdad ser esposo o esposa por primera vez es una situación desconocida de la cual no sabemos nada. La verdad es que el sintonizarse emocionalmente con un desconocido requiere de un gran valor y de una gran capacidad para limitar las propias necesidades en beneficio de una relación que empieza.

Algunas de las expectativas más comunes que las parejas piensan ofrecer al matrimonio son:

- 1.- Un compañero leal, devoto, amoroso y exclusivo.
- 2.- Casarse y vivir felices el resto de la vida.
- 3.- Que garantice la formación de una familia y la participación en crecimiento y desarrollo de los niños.
- 4.- Una unidad social con un propósito en la vida.
- 5.- Una casa o un refugio.
- 6.- Una posición respetable.
- 7.- Seguridad económica.
- 8.- Una justificación para trabajar.
- 9.- Compañía y seguro en contra de la soledad.
- 10.- Una fachada respetable para los impulsos agresivos.

3ª Etapa: Los hijos

La llegada de un niño requiere de espacio físico y emocional; esto plantea la necesidad de reestructurar las reglas que hasta ese entonces han venido rigiendo a este matrimonio.

Es necesario que la pareja adquiera un nuevo anclaje de relación emocional con el niño. Se requerirá del apoyo mutuo para no perder el anclaje emocional entre ambos a pesar de la aparición de un nuevo miembro.

Hay dos realidades en las que pocas veces se piensa cuando se va a tener un hijo: Una es todas las responsabilidades que esto trae y otra todas las satisfacciones de que vamos a ir disfrutando durante su crecimiento. Responsabilidades y satisfacciones son las dos caras de la misma moneda: ver solo lo primero nos lleva a la frustración y ver solo lo segundo nos lleva a la irresponsabilidad paterna.

4ª Etapa: La adolescencia

Es precisamente durante la adolescencia cuando los padres ponen a prueba todo lo que hasta ese momento han sabido darle al hijo, y cuando el hijo demuestra cuanto ha recibido. Ahora el muchacho tiene que abrirse su propio camino, poner en práctica todo lo que ha aprendido y descubrirse él mismo como individuo autónomo. Ahora, es casi tan alto como su padre, no puede ver en la familia su único refugio, ni sus relaciones con sus padres pueden ser ya de tipo infantil; además, ahora se despiertan los impulsos sexuales, que lógicamente se dirigen hacia el exterior de la familia. Tienen sus propias ideas, sus propias ideologías

tiene que familiarizarse con el sexo opuesto y no le es fácil desprenderse de la dependencia de la madre.

El joven también tiene que afrontar las actitudes que los padres adoptan, las cuales pueden ir del autoritarismo a la condescendencia más extrema.

Los hijos deben poder contribuir libremente a las discusiones familiares, obtener explicaciones sensatas acerca de las reglas que le son impuestas y ejercer su

autonomía guiados por una disciplina medida. Así es como se sienten más queridos, más confiablemente guiados, más apoyados emocionalmente; así es como pueden desarrollar una independencia responsable.

5ª Etapa: El reencuentro

Esta fase es generalmente conocida como la del nido vacío; se debe a que para estas fechas casi siempre los hijos ya se han ido a formar otras familias, lo cual propone algunos cambios; los padres se encuentran ya cercanos a los 50 años de edad o más. Como pareja tendrán que enfrentar los cambios familiares y sociales que se presentan. Igualmente la aceptación del rol de abuelo, el cual requiere haber madurado adecuadamente algunos puntos conflictivos, concernientes a la vejez que está en puerta, a la muerte de las generaciones anteriores, a los problemas de la jubilación.

Es ahora más necesario que nunca el apoyo mutuo entre los esposos, para continuar en la búsqueda de nuevos estímulos y nuevas metas para el matrimonio. Deberá buscarse un apoyo incondicional a las dificultades que produce la edad misma. Tendrán que encontrarse o inventarse los caminos para sentir y compartir la satisfacción de haber producido y ayudado a salir adelante a otra generación.

6ª Etapa: La vejez

La vejez es una de las etapas menos conocida. La fuerza vital se invierte para ese entonces en su impulso contrario, se vuelca hacia el viejo mismo y se traduce en un ensimismamiento y un despegamiento del mundo exterior. Se necesita, en esta etapa, tener la habilidad suficiente para aceptar realísimamente las propias

capacidades, así como las limitaciones.

La pareja anciana tiene que salir adelante como una pequeña familia en la cual los hijos poco participan.

Hay muchas parejas de ancianos que después de la jubilación hacen más que soportarse mutuamente, sienten que ahora están mucho más unidos y que el matrimonio ha dado un sentido a sus vidas; disfrutan más que antes su mutua compañía y reconocen sin vacilar que ahora se aman más y que son felices. Tal estado de ánimo es sumamente positivo; los cónyuges encuentran en el cuidado y afecto mutuos un aliciente, una razón de ser en su vejez y por consiguiente viven mejor, son más activos, tienen más iniciativa y para ellos los años venideros serán como un complemento de lo que ha sido su vida en común.

4.1 Etapas de crisis por las que atraviesa una familia

4.2 Áreas que complican el entendimiento familiar

Las etapas sucesivas y costuras

Los problemas familiares son el resultado de la ignorancia y la insensibilidad. Desafortunadamente se les da excesiva importancia a los métodos disciplinarios para corregirlos.

Hay tres áreas que ocasionan la mayoría de los problemas familiares:

1.-

- La ignorancia sobre procesos emocionales y la dinámica del ser humano.
- La comunicación interpersonal inadecuada.
- La poca claridad de valores.

2.- Adulto joven

6.- Involución de familiares polifuncionales

7.- Necesidad en la vejez

4.3 Aspectos dinámicos que se conforman dentro del núcleo familiar

Existen cuatro aspectos dinámicos que se formarán dentro de la familia:

- Autoestima; que son sentimientos e ideas que se tienen acerca de sí mismo.
- Comunicación; son formas que se desarrollan para expresar lo que se quieren decir unos a otros.
- Normas; son líneas sutiles que utilizan las personas para dirigir su actuar y sentir. Son actitudes que se encuentran implícitas.
- Reglas; son lineamientos explícitos que regulan las relaciones sociales.

4.4 Etapas de crisis por las que atraviesa una familia

Las etapas naturales y comunes por las que atraviesa una familia cuando van creciendo los individuos que la integran realmente significan crisis temporales que requieren un período de ajuste así como una nueva integración.

Estas crisis son:

- 1.- Concepción, embarazo y nacimiento.
- 2.- Uso inteligible del lenguaje en los niños.
- 3.- Primer contacto fuera del hogar, en la escuela.
- 4.- Adolescencia.
- 5.- Adulto independiente.
- 6.- Inclusión de familiares políticos.
- 7.- Menopausia en la mujer.

- 8.- Climaterio en el hombre.
- 9.- Inclusión de nietos.
- 10.- Muerte.

4.5 Heridas emocionales más comunes en el adolescente

Por heridas emocionales se entiende los puntos de conflicto a los cuales tiene que enfrentarse el adolescente durante su proceso de desarrollo.

Entre las más significativas se pueden encontrar las siguientes:

- 1.- Bajas calificaciones.
- 2.- Discusiones entre los padres.
- 3.- Rompimiento de noviazgos.
- 4.- Discusiones con hermanos y padres.
- 5.- Pérdida o alejamiento de un amigo cercano.
- 6.- Estrés por enfermedad o lesión personal.

4.6 Pautas para una relación familiar satisfactoria y armoniosa

Para que una familia comience a lograr su entendimiento debe observar los siguientes aspectos:

- Cada miembro de la familia tiene un lugar determinado.

- Cada miembro debe saber que está íntimamente relacionado con todos los demás integrantes de la familia.
- Cada miembro de la familia afecta y es afectado por los demás integrantes.
- Cada miembro es potencialmente el eje de muchas influencias.
- Cada miembro debe ser congruente con los roles que le correspondan dentro de la familia.
- El desarrollo familiar es continuo y tiene que ver con su historia familiar.

Principalmente se debe :

- Evitar las creencias que implican como debe ser el otro.
- Tomar conciencia de sí mismo.
- Fomentar la autosuficiencia personal; que es responsabilizarse y darse cuenta de sus aptitudes y capacidades.

5.- ADOLESCENCIA Y AUTOESTIMA

5.1 Definición de autoestima

La autoestima es sentirse bien consigo mismo, tener autoconfianza, aceptarse como se es, tener un sentimiento agradable cuando se piensa en uno mismo, buscar resolver los problemas y tratar de ser mejor.

En resumen la autoestima son los sentimientos e ideas que se tiene acerca de sí mismo.

5.2 Formación de la autoestima

La autoestima se forma a partir del autoconcepto y de la autoimagen, los cuales se definirán a continuación.

5.2.1 Autoconcepto

El autoconcepto son las ideas y pensamientos acerca de sí mismo. Estas las vamos adquiriendo según la percepción personal y la del medio en que se desenvuelve la persona.

La mayor parte de esta información viene de experiencias vitales específicas.

A partir del procesamiento activo de estas experiencias el individuo construye una representación general de sí mismo.

El autoconcepto surge de las reflexiones sobre las evaluaciones sociales hechas por

uno mismo y por los demás y del significado que tienen estas evaluaciones.

El autoconcepto es una estructura cognitiva que funciona como una constante (un estado actual/presente) y que puede proyectarse a un futuro.

5.2.2 Autoimagen

La autoimagen se refiere a la imagen de la personalidad total que incluye el aspecto corporal y el sentido de identidad.

Este es un proceso que evoluciona lentamente; primero es vago y mal definido, pero conforme la conciencia se convierte en una característica predominante de la personalidad la autoimagen se amplía a incluir no solamente una imagen aproximada del ser real sino también algunas otras posibilidades que se pueden llegar a ser.

5.3 Los seis pilares de la autoestima

Estimular la autoestima es crear un clima que apoye y refuerce las prácticas de:

- 1.- Vivir conscientemente.
- 2.- Aceptarse a sí mismo.
- 3.- Asumir la responsabilidad de uno mismo.
- 4.- La autoafirmación.
- 5.- Vivir con un propósito, encontrarle un sentido a la vida.
- 6.- La integridad personal.

5.4 Pirámide de las necesidades de A. Maslow

Abraham Maslow propuso que todos los motivos pueden ordenarse en una jerarquía, desde los más bajos hasta los más altos. Los segundos aparecerán solo después de quedar satisfechos los primeros. La autorealización constituye el motivo más evolucionado en la jerarquía de Maslow.

Las necesidades inferiores están dispuestas en una jerarquía; en orden de prioridad están las necesidades fisiológicas, las necesidades de seguridad, las necesidades de amor y pertenencia, las necesidades de estima y finalmente la autorealización.

a) Necesidades fisiológicas.-

Necesidad de liberación de sed y hambre, necesidad de dormir, necesidad de sexo, necesidad de alivio del dolor y de desequilibrios fisiológicos.

b) Necesidades de seguridad.-

Necesidad de protección, de estar libres de peligro, de orden, de un futuro predecible, de tener estabilidad y de dependencia.

c) Necesidades de amor y pertenencia.-

Necesidad de amigos, de compañeros, de una familia, de identificación con un grupo, de intimidad con un miembro del sexo opuesto, de aceptación y solidaridad

d) Necesidades de estima.-

Necesidad de respeto, de confianza basada en la buena opinión de otros, de admiración, de confianza en sí mismo, de autovalía, de autoaceptación, de éxito social.

e) Necesidades de autorealización.-

Necesidad de satisfacer nuestras propias capacidades personales, de desarrollar nuestro potencial, de hacer aquello para lo cual se está en mejor actitud, necesidad de contribuir a la humanidad y necesidad asociada con un sentido de obligación hacia otros basada en nuestros propios dones.

6.- ADOLESCENCIA Y VALORES HUMANOS

6.1 ¿Qué es un valor?

Un valor es una serie de características que descubrimos en las cosas y que le atribuimos un determinado aprecio. Los valores son creaciones del ser humano, ya que empieza a transformar las cosas a través de la distinción o diferenciación.

Un valor moral es aquel que ayuda al individuo a guiar su conducta y acción. Cada cosa que hacemos, cada decisión que tomamos y cada camino que elegimos para nuestra acción, está basada en nuestros valores, ya sean conscientes o inconscientemente sostenidos.

Los valores universales son conceptos que nos ayudan a entender ciertos aspectos de la vida misma sin embargo, cada cultura tiene diferentes formas de percibirlos, pero todos corresponden a los ocho factores de la persona humana: El hombre es un animal (valor físico), racional (valor intelectual), de costumbres (valor moral), que necesita vivir en sociedad (valor social), con una finalidad trascendente (valor espiritual), cuyo principal motor es el amor (valor afectivo), viviendo en un mundo material (valor económico), que necesita embellecer (valor estético).

Por formación de valores se entiende el conjunto de acciones dirigidas al desarrollo de estos valores que residen, en forma latente, en cada una de las dimensiones que conforman la naturaleza humana.

6.2 El significado de los valores en mi vida.

Debido a la diversidad de concepciones y aplicaciones de los valores, cuando se habla de ellos, es necesario puntualizar cuál es la visión que en el tiempo y el espacio se tiene de cada uno:

a) Responsabilidad:

Es la necesidad de dar cuenta o responder de los actos propios ante uno mismo y ante los demás. Incluye el aprender a autolimitarse y no esperar que los límites sean impuestos desde el exterior, sino que se fundamenten en los valores propios y en el reconocimiento de los derechos de los demás.

b) Respeto: como un acto de participación en sí

Implica la capacidad de ver a una persona tal como es; tener conciencia de su individualidad; significa comprender que ningún ser humano es propiedad de otro y que nadie es juez moral de nadie. La igualdad obliga al respeto, el cual posibilita la convivencia pacífica. El respeto lleva a reconocer los derechos y la dignidad de otro y la obligación de no perjudicarlo ni dejar de beneficiarlo.

c) Confianza:

Es la seguridad de una persona para actuar; es su ánimo y decisión para obrar. Es la actitud que manifiesta un individuo cuando se siente respetado, comprendido, alentado y acogido en el contexto de una relación de diálogo y respeto.

Expresa la unión o vinculación entre las personas y la responsabilidad recíproca individual y colectiva.

d) Amistad:

Consiste en el afecto personal desinteresado, comúnmente recíproco, que nace entre dos o más personas y que se fortalece con el trato. Es un lazo afectuoso, nacido de la estimación y la benevolencia mutuas.

e) Cooperación:

Es una acción que se realiza con otro u otros individuos para conseguir un mismo fin. Esta acción, aunque a veces trae un beneficio personal, siempre tiende a favorecer a los demás. Para considerar un acto cooperativo, debe existir una reciprocidad.

f) Compartir:

Se entiende como un acto de participación en algo, ya sea material o inmaterial. En el acto de compartir está implícita la generosidad, la actitud de saber dar y recibir, de aceptar y acoger lo que otro ofrece.

g) Justicia:

Es la constante y perpetua voluntad de dar a cada cual lo que le corresponde por ser quien es, por sus méritos o actos.

h) Solidaridad:

Es la adopción de una actitud de participación y apoyo que se muestra frente a los problemas, actividades o inquietudes de otro u otros por razones morales, ideológicas, etc. Expresa la unión o vinculación entre las personas y la responsabilidad recíproca individual y colectiva.

i) Tolerancia: *riterios para clarificar valores*

Es el respeto a las opiniones o prácticas de los demás, aunque no se esté de acuerdo con ellas. Implica la posibilidad de establecer un diálogo en el que se respetan las diferencias.

j) Honestidad:

Significa que no hay contradicciones ni discrepancias entre los pensamientos, las palabras y las acciones de un individuo. La persona honesta nunca hace mal uso de lo que se le confía.

k) Libertad:

Es el derecho de la persona a actuar sin restricciones, siempre que sus actos no interfieran con los derechos de otras personas. La libertad individual, es la capacidad de autodeterminación que permite a los seres humanos actuar de acuerdo con sus deseos, teniendo como único límite el derecho de los demás.

l) Paz: *er parte de un patrón de co*

Es la ausencia de conflictos. Se pueden distinguir dos formas: La paz interna, que se caracteriza porque la persona posee un equilibrio psíquico, sentimientos altruistas y no tiene conflictos entre sus sentimientos y su mente; y la paz externa, que recae sobre un fenómeno cultural, jurídico, político o social.

6.3 Siete criterios para clarificar valores

Los criterios que se pueden tomar en cuenta para la clarificación de valores se dividen en tres áreas :

Escoger:

- 1.- Que el valor sea elegido libremente.
- 2.- Que sea elegido entre varias opciones.
- 3.- Que sea asumido después de una reflexión adecuada.

Valorar:

- 4.- Debe ser apreciado y querido.
- 5.- Debe afirmarse en público.

Actuar:

- 6.- Llevarlo a cabo bajo la actuación pública.
- 7.- Debe ser parte de un patrón de conducta activo y repetitivo.

7.- ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD

7.1 ¿Qué es la sexualidad?

Hablar de sexualidad es hablar del ser humano integral y en su totalidad. Es hablar del ser biológico, del ser psicológico y del ser social.

Sexualidad nos refiere al ser humano sexual que es, que piensa, y que convive con otros seres humanos que también son, piensan y conviven. Se incluyen aquí temas como papeles sexuales, vivencias y desarrollo del propio ser como hombre o mujer.

7.2 Áreas involucradas en la sexualidad

Es fundamental comprender que la sexualidad posee varios componentes biológicos y culturales fundados, de una manera original, en las experiencias vividas y en la historia de todas las personas a las que configuran como individuos irrepetibles, pero que, al mismo tiempo, las incluye dentro de uno de los dos sexos.

Para entender mejor este camino hacia la identidad es importante recorrerlo en diversas áreas, las cuales son:

7.2.1 Biológica

Consideramos como sexo a la serie de características físicas, determinadas genéticamente. Desde el momento de la concepción del nuevo individuo, las células germinales al unirse determinan el sexo del nuevo ser. En la especie humana es el espermatozoide el que determina el sexo y de ahí derivan durante el desarrollo embrionario las características sexuales primarias y secundarias.

7.2.2 Psicológica

El infante va incorporando la vivencia psíquica y emocional de ser mujer o ser hombre. Esto se realiza mediante el proceso de identificación psicológica de pertenecer al sexo masculino o al sexo femenino.

Algunos de los objetivos de una educación sexual

7.2.3 Social

mentales de la

Desde el nacimiento, e incluso desde antes, las personas cercanas al nuevo individuo que va a nacer, adoptan una serie de actitudes hacia el nuevo ser, que dependen en gran medida de si este es de sexo femenino o masculino. Estas actitudes condicionan desde muy temprana edad procesos y situaciones diferenciales muy marcadas.

- Que este consciente de los obstáculos que enfrentará en un mundo lleno de mitos.

La forma de vestir al niño será característica, según su sexo y de la misma manera aún sin proponérselo, se va a tratar en forma diferente a la niña que al niño.

De tal forma podemos decir que sexo de asignación es el sexo que le confiere al infante las actitudes y conductas de los que lo rodean, condicionando a su vez en él actitudes y conductas esperadas.

sexualidad. No

alquiera la par

7.2.4 de Espiritual

Esta área no necesariamente se relaciona con el aspecto religioso, sino más bien se refiere al valor que se le da a la sexualidad dentro de la vida de una persona y a la manera de vivirlo.

7.3 Objetivos de la educación sexual

7.3.1 Información

Algunos de los objetivos de una educación sexual integral son los siguientes:

Condiciones de dar nombres adecuados a cada

- Que conozca y comprenda la naturaleza de los procesos físicos y mentales de la sexualidad.
- Que conozca su papel femenino o masculino y su compromiso con la sociedad.
- Que aprenda que la sexualidad puede vivirse en forma creadora, unificando los criterios de libertad, responsabilidad, respeto y placer.
- Que cultive valores, normas y patrones de conducta que sean rígidos para permitir el orden y flexibles para dar el cambio de acuerdo al contexto.
- Que esté consciente de los obstáculos que enfrentará en un mundo lleno de mitos.

7.4 Bases de la educación sexual

Más que llamarle educación sexual, se debería hablar de educación de la sexualidad. No se debe dudar cuando de educación se habla que no toda ella, ni siquiera la parte principal o mayoritaria es la que se da en las escuelas o bajo el rubro de educación formal.

Muchas veces es mucho más amplia, persistente y sutil la que se da informalmente en el contexto social (familia, medio ambiente, etc.) o a través de los llamados medios masivos de comunicación. Por lo cuál se deben tomar en cuenta las dos siguientes áreas:

7.4.1 Información

Consiste en dar nombres adecuados a cada parte de los elementos que forman las estructuras genitales, los órganos reproductores y su fisiología.

La falta de información ha provocado mitos y tabúes ancestrales en nuestras sociedades que han determinado históricamente que la sexualidad se encuentra en gruesos mantos de "ética, pecado y moralidad". También es causa de lo anterior el desconocimiento de lo que un término significa.

7.4.2 Formación

sexualidad son:

Todos hemos recibido educación sexual y aún más todos somos educadores sexuales; por desgracia, la mayor parte de las veces sin saberlo y sin percatarnos de ello.

Se ha demostrado que las personas cuando tienen dudas sobre temas sexuales y se deciden a consultar lo hacen en orden de preferencia, primero al sacerdote, después al médico general y le siguen en preferencia el maestro, el psicólogo, la enfermera y el trabajador social.

Pero sin embargo no basta solo informar, se debe también formar con el ejemplo, con dirección, con confianza, con aceptación, tomando en cuenta los valores que cada persona tenga.

- Desajustes psicosexuales.

Queda conformado así lo que pudiera ser un esquema de marco de referencia en cuanto a campos de acción de la educación sexual.

7.5 Canales de socialización en la sexualidad

La sexualidad es, sin duda, uno de los temas más controvertidos que ocupan y preocupan a la sociedad y al individuo en la actualidad. Sin embargo, este vasto campo de la vida humana, siendo fuerte potencial de indecible felicidad y plenitud, es también, en muchos casos, fuente de ignorancia, de malinterpretaciones y de angustia sin par.

Por lo tanto se puede decir que los principales canales de socialización de la sexualidad son:

- La familia.
- La escuela.
- Los grupos de amigos.
- La religión.
- Los medios de comunicación masiva.
- La legislación.

7.6 Problemas causados por una educación sexual inadecuada

Una educación sexual inadecuada puede tener las siguientes consecuencias:

- Desajustes psicosexuales.
- Desajustes emocionales.
- Desviaciones sexuales
- Madres solteras.
- Abortos ilegales o hijos no deseados.
- Matrimonios precoces o madres muy jóvenes.
- Divorcios y relaciones extramaritales.

8.- ADOLESCENCIA Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

8.1 Tipos de medios de comunicación

Los tipos de medios de comunicación se pueden dividir en dos grandes grupos: Los medios de comunicación personal y los medios de comunicación masiva.

Los medios de comunicación personal nos sirven para que una persona le comunique a otra algún hecho que haya sucedido; se puede usar el correo, el telégrafo, el teléfono, el fax y el correo electrónico.

Los medios de comunicación masiva nos sirven para comunicar a una gran cantidad de personas los acontecimientos que son importantes. Dentro de estos se pueden encontrar el periódico, las revistas, la radio, la televisión y el internet.

8.2 Tipos de receptores

Dependiendo de la manera en la que una persona reacciona ante los medios de comunicación, se puede decir que existen dos tipos de receptores: El pasivo y el activo.

8.2.1 Receptor pasivo

- Estudia y comprende los mensajes

Su presencia ante los medios es:

desde la óptica:

- Busca diversión y noticias.
- Es espectador de la realidad.
- Es parte de la masa. Los medios lo consideran un número estadístico.
- No ejerce su facultad de elección ante los mensajes.
- Se limita a admirar los recursos tecnológicos.
- Ve con ingenuidad y credibilidad todos los contenidos.
- Carece de disciplina en el uso de los medios de comunicación.
- Su presencia ante los medios es de sensaciones (estímulos básicos directos).
- Es víctima de la manipulación.

conseguir los fines deseados

Los con

8.2.2 Receptor crítico

Su presencia ante los medios es:

- Interpreta los mensajes.
- Es capaz de actuar ante el mensaje.
- Busca información para comprender la realidad y así aportar algo.
- Participa protagónicamente en la realidad.
- Es un interlocutor con personalidad y opinión propia.
- Lúcido para separar fantasía y realidad.
- Pone en práctica su capacidad de elección y decisión.

- Selecciona lo que ve, oye y lee.
- Estudia y comprende los lenguajes y la tecnología que presentan los medios.
- Su experiencia frente a los medios son percepciones (sensaciones interpretadas desde la óptica personal).

5 - Dispersión

6 - Apatía

8.3 Violencia en los medios de comunicación

8 -

La violencia en los medios es un factor que contribuye a la conducta violenta de la vida real aunque no es su única causa. No toda la violencia posee el mismo grado de riesgo, ni todos los receptores son afectados igual.

Los medios de comunicación presentan a la violencia como el medio adecuado para conseguir los fines deseados.

Los contenidos violentos pueden producir al menos alguno de estos tres efectos negativos en los niños y jóvenes:

- Aumento de la agresividad.
- Aumento de la insensibilización.
- Aumento del miedo.

8.4 Posibles efectos de la televisión en el adolescente

9 -

Los efectos que puede causar en los niños y en los adolescentes pueden ser emocionales, conductuales, físicos y cognoscitivos:

1) Ver la televisión con volumen bajo.

- 1.- Cansancio, ya que no juega y quiere estar sentado frente a la televisión.
- 2.- Pérdida de la capacidad de asombro.
- 3.- No puede manejar situaciones y hay confusión.
- 4.- Aislamiento.
- 5.- Dispersión de conocimientos ya que hay información incompleta.
- 6.- Apatía y pasividad ante los hechos violentos de la vida real.
- 7.- Confusión de realidad y fantasía.
- 8.- Agresividad.
- 9.- Imitación.
- 10.- Insensibilidad a las cosas simples y valiosas.
- 11.- Insatisfacción y frustración.
- 12.- Miedo.

8.5 Recomendaciones para el manejo de la televisión

- a) Ver la televisión en familia.
- b) Establecer reglas para ver la televisión y cumplirlas todos al igual (niños y adultos).
- c) No usar la televisión como nana.
- d) No ver la televisión más de una hora y media.
- e) Discutir los contenidos vistos y cuestionarlos.
- f) Comentar los anuncios.
- g) No dormir con la televisión prendida.
- h) No castigar ni premiar con la televisión.
- i) Ver la televisión con volumen bajo.

No se debe olvidar que: Y ADIC

- La actitud de toda persona debe ser positiva ante los medios de comunicación.
- Los medios deben estar al servicio de las personas.
- Los programas deben juzgarse y valorarse en la medida que sirvan al bien común.
- Los profesionales tienen gran responsabilidad como formadores de opinión pública.
- Los receptores necesitan capacitarse para ayudar a los medios a cumplir su función.
- Debe haber equilibrio entre la libertad de expresión y la libertad de recepción.
- Todos debemos ser parte activa y crítica, interpretando, juzgando y manifestando nuestra opinión.

cuando una persona se vuelve adicta a alguna sustancia, aunque no esté consciente de ello, la cantidad cada vez mayor y con más frecuencia. El consumo de una sustancia adictiva...

... y la consume...

... presencias emocionales y constitución genética...

... adictivas varía de una persona a otra, no se puede decir qué cantidad de una sustancia causa una adicción. Lo que sí se...

... y si se consume en muy poca cantidad...

9.- ADOLESCENCIA Y ADICCIONES

Uno de los grandes problemas que afectan a las sociedades de nuestro tiempo es el consumo de diferentes sustancias adictivas, las cuales dañan la salud de quienes las consumen, además de afectar a sus familias, a las personas con las que conviven y a las comunidades a las que pertenecen. Por eso, el consumo de sustancias adictivas concierne a todos y no sólo a los directamente involucrados; es decir, las adicciones son un problema de salud pública.

9.1 ¿Qué es una adicción?

Una adicción es un hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna droga.

Cuando una persona se vuelve adicta a alguna sustancia pierde el control sobre su consumo, aunque no esté consciente de ello, y su cuerpo requiere esa sustancia en cantidad cada vez mayor y con más frecuencia.

El consumo de una sustancia adictiva o droga altera la capacidad de actuar, y decidir libre y responsablemente. El daño que puede producirle a quien la consume depende de como afecte esa sustancia su salud y de las consecuencias emocionales y sociales que le provoque. Cada individuo tiene una constitución genética diferente, por lo cual, la reacción a las diversas sustancias adictivas varía de una persona a otra. Por lo mismo, tampoco es posible predecir qué cantidad de sustancia y qué tiempo de uso se requieren para causar una adicción. Lo que sí se sabe es que en muchos casos basta con muy poca cantidad.

9.2 Tipos de drogas y sus efectos

Iniciarse en el consumo de una droga es un riesgo para cualquiera, por lo que se debe estar informado y preparado para evitarlo. A continuación se analizarán las características particulares de las adicciones a ciertas sustancias.

En general la mejor manera de clasificar las drogas se les puede considerar desde el ángulo de su composición química, sus efectos clínicos, su utilidad terapéutica o bajo un mundo de otros aspectos. Lo ideal es ofrecer una clasificación que corresponda al fin perseguido. El propósito de esta clasificación es brindar una información acerca de los principales tipos de drogas así como sus efectos.

Drogas depresoras:

Drogas estimulantes:

Se pueden clasificar en mayores o menores. Entre los estimulantes menores se pueden encontrar la cafeína y la nicotina.

- La cafeína activa las funciones del sistema nervioso central, así como las de los aparatos respiratorio y circulatorio.
- La nicotina estimula la agudeza mental y física. La reacción se parece a una excitación emocional y como ésta, produce un aumento del ritmo cardíaco y otros efectos corporales. Al mismo tiempo el cerebro libera sustancias que tienen un efecto relajante.

Entre los estimulantes mayores se pueden encontrar las anfetaminas y la cocaína (entre otras).

- Las anfetaminas son drogas sintéticas que actúan sobre el sistema nervioso central y que generan un aumento de la actividad mental, euforia, incremento de la

resistencia a la fatiga y de la capacidad de concentración y elevación del estado anímico. También produce nerviosismo, irritabilidad, pérdida del apetito, insomnio y estados alucinatorios. Por una parte, se registra una estimulación de los centros respiratorios y, por otra, una constricción de los vasos sanguíneos.

- La cocaína estimula el sistema nervioso central, produce una sensación de euforia y de superioridad; desaparición de la sensación de fatiga, intensifica la sensación de agudeza mental y de placer, y al principio hace que mejore el desempeño. Puede causar accesos de pánico o de paranoia; acelera el pulso cardíaco e incrementa la presión arterial. Su efecto es breve y le sigue una sensación depresiva que puede llegar a producir la muerte por insuficiencia respiratoria.

Drogas depresoras:

Entre éstas se pueden encontrar el alcohol, el opio y sus derivados (morfina y heroína), los ansiolíticos y los antipsicóticos.

- El alcohol registra sus principales efectos en el sistema nervioso central y, específicamente en el cerebro, al que deprime. Se altera el estado emocional y mental; la agudeza de los sentidos disminuye y las reacciones se vuelven más lentas. Presentan falta de coordinación de los músculos, trastornos de la vista y del habla, conductas agresivas, depresión y miedo.

- El opio y sus derivados producen en un principio sensaciones placenteras, insensibilidad al dolor, distorsiones sensoriales que dan lugar a singulares efectos en la percepción (alucinaciones), pérdida de apetito y debilidad.

Drogas perturbadoras del sistema nervioso central:

Entre éstas se encuentra la marihuana, el hachís, el LSD (dietilamina de ácido lisérgico), la mezcalina o peyote y los solventes como la gasolina, líquidos para

limpieza, disolventes de barniz para uñas compuestos de acetona, los diluyentes, las pinturas y el éter.

- La marihuana altera la mente, el comportamiento y el estado de ánimo. Altera la coordinación neuromuscular y la percepción del tiempo; produce pérdida de la memoria, alteraciones del sueño y disminuye la actividad cerebral.

9.3 Factores de riesgo para el consumo de drogas

No existe una causa única que provoque el consumo de drogas y la adicción. Es un problema muy complejo en el cual intervienen diversos factores, estrechamente ligados entre sí. Estos son de tipo individual (personal), familiar y social. Cada persona tiene la posibilidad y responsabilidad de cuidar su salud no consumiendo sustancias nocivas.

9.3.3 Factores sociales

9.3.1 Factores individuales

- Baja autoestima
- Problemas académicos: Dificultades, fracaso, suspensiones, expulsiones, etc.
- Bajos niveles para evitar riesgos hacia lo dañino o lo perjudicial
- Curiosidad cuando el grupo de pares usa drogas
- Percepción distal de los padres y/o familia
- Manifestación de problemas sociales y de conducta en edades tempranas, persistiendo de la niñez a la adolescencia
- Baja resistencia a presiones de grupo

9.3.2 Factores familiares

- La familia como el medio facilitador de la droga:
 - a) Padres o miembros consumidores
 - b) Tolerancia ante el consumo
 - c) Fácil acceso a alcohol u otras drogas
- Crisis de la familia en los valores tradicionales
- Distanciamiento afectivo de los padres o los integrantes de la familia
- Padres temperamentalmente violentos
- Familia caótica y desordenada:
 - a) falta de límites o límites difusos
 - b) inconsistencia en pautas de autoridad y límites

9.3.3 Factores sociales

- Sociedad permisiva hacia el consumo
- Disponibilidad de drogas
- Vivir en zonas con las siguientes características:
 - 1.- Fronterizas
 - 2.- Con alta afluencia de turismo nacional o extranjero
 - 3.- Polos de desarrollo o capitales de estados
 - 4.- De producción o rutas de narcotráfico
 - 5.- Con alto índice de emigración, principalmente de los padres de familia
- Problemáticas sociales como:
 - a) Desempleo

b) Altas tasas de niños de y en la calle

c) Promiscuidad y prostitución

Todo joven busca una persona

una trayectoria hacia el éxito

La vida plantea

alguno, pero el

camino

Una persona siente la imperiosa necesidad de conocer

psíquicamente y saber cual es su potencial. Se puede

pero existen dificultades para llegar al conocimiento

para ello es necesario realizar un análisis de los

intereses. La actitud

tasas de
prostitución

10.- ADOLESCENCIA Y PERSPECTIVA DE VIDA

Todo joven busca una perspectiva de los horizontes que se le presentan, para elegir una trayectoria hacia el éxito.

La vida plantea caminos de éxito y caminos de fracaso; entre ellos hay que escoger alguno, pero, ¿Cómo saber cuál es el mejor?. Esta situación hace dudar respecto del camino que se debe seguir, por temor a elegir uno que conduzca al fracaso.

Al joven le interesa analizar las situaciones y tomar decisiones; pero en estas labores deben intervenir con alto interés cooperativo la sociedad, los padres, los maestros, las personas especializadas y, sobre todo, el propio interesado. Todos con la finalidad de evitar errores que después se tengan que lamentar por no haberse previsto o planificado correctamente.

Toda persona siente la imperiosa necesidad de conocer tanto física como psíquicamente y saber cual es su potencial. Se puede lograr el conocimiento físico, pero existen dificultades para llegar al conocimiento psicointelectual, debido a que para ello es necesario realizar un análisis de la capacidad, la personalidad, los intereses, las aptitudes; además de haber efectuado los aprendizajes correspondientes en los años escolares.

Es importante que todo joven de cualquier clase social conozca los elementos con que cuenta para aspirar al éxito y pueda enfrentarse a oposiciones u obstáculos de cualquier índole, pues solo así tendrá una base para comprender su potencialidad psicointelectual.

10.1 Orientación profesional

La orientación educativa tiene por objeto la orientación directa de los adolescentes con la mira puesta en la formación integral de su personalidad. La orientación vocacional es un antecedente preprofesional, una investigación preliminar para una acertada ocupación en la vida; actúa en el campo de las aptitudes y los intereses y las necesidades del trabajo en la colectividad.

La orientación profesional es el conjunto de procedimientos y de métodos que, en función de las características individuales y de las necesidades económicas y sociales, permite determinar las posibilidades del mayor rendimiento en el trabajo del sujeto. Es decir, que sobre la base de la información vocacional, realizada en la enseñanza media, la orientación profesional aconseja, no determina ni impone, a los jóvenes en lo que respecta a la elección de un campo profesional de acuerdo a su propias aptitudes, preferencias e intereses.

10.2 Fases de la elección profesional de acuerdo a la edad (de siete a dieciocho años)

La elección de una profesión o de un plan de vida encara una de las más graves responsabilidades individuales: La construcción de una personalidad capaz y decidida, humanamente conformada. Esto, por tanto exige un análisis maduro de las posibilidades personales frente a las exigencias ambientales, en un momento en el que el ser se encuentra en una etapa transitiva biológica y psicológica: La adolescencia o el inicio de la juventud. Es decir, el estudiante está obligado frente a sí mismo a tomar una decisión madura, en un momento de inmadurez, para

organizar y jerarquizar las metas sucesivas que se proponga alcanzar.

Dr. Ignacio Chás

A través de la vida el adolescente cursa por diferentes fases en cuanto a la elección profesional se refiere.

La primera se refiere a la fase de la fantasía, la cual aparece entre los siete y doce años de edad, en esta fase el niño tiene una inmensa gama de posibilidades en cuanto a profesiones a elegir, le gustan todas y no puede decidirse por alguna en específico llegando a cambiar su elección dependiendo de su humor, sus amigos o la gente que admira.

La segunda fase es la tentativa, la cual aparece entre los doce y quince años de edad, en esta fase el preadolescente ha seleccionado de la inmensa gama de posibilidades aquellas que han llamado más su atención, sin embargo aún no se decide por alguna en específico y cambia su elección constantemente.

La tercera y última fase es la elección definitiva, la cual aparece entre los dieciséis y dieciocho años de edad, en esta fase el adolescente ya sabe lo que quiere ser, ya ha tomado una decisión y ha seleccionado una profesión determinada.

Es importante recordar que estas fases no se presentan de igual manera en todas las personas, variarán dependiendo de su cultura, su nivel social, su madurez, la situación familiar, etc.

... el nacimiento del 4º, 5º, y 6º año;
edad en adelante.

Maestras (os) de Grupo.

Padres de familia en general.

LUGAR.- Colegio Renacimiento Primaria

Dr. Ignacio Chávez #73 B

Colonia Camelinas

Descripción: En el caso de los padres los talleres se realizarán en el salón de usos múltiples, el cual cuenta con 40 sillas aprox., pizarrón, escritorio, televisión a colores, reproductor de vídeos, aparato de sonido y computadoras.

En el caso de los niños los talleres se realizarán en el patio de la escuela sobre el escenario, el cual cuenta con alfombra, luces y pizarrón.

HORARIO.- 11:30 a 12:30 hrs. en el caso de los niños

Proyector de acetatos

Hojas de 7:00 a 9:00 p.m. en el caso de los padres

COORDINADORES.- Lic. Paula Patricia Cárdenas Ruano

Proyector de acetatos

Hojas de papel Lic. Gabriela Alejandra Figueroa González

Lápices

Plumones

DIRIGIDO A.- Alumnos del Colegio Renacimiento del 4º, 5º, y 6º año;
de 11 años de edad en adelante.

Maestras (os) de Grupo.

Padres de familia en general.

MATERIAL DIDÁCTICO.- Hojas de papel, lápices, cartulinas, plumones, gises, pizarrón, cuestionarios impresos, acetatos, proyector de acetatos, hojas de rotafolio, rotafolio, revistas, tijeras, pegamento, televisión, reproductor de vídeos, vídeos, cinta adhesiva, grabadora, CD's audiocassettes.

5ª Sesión

EQUIPO DE APOYO EN CADA SESIÓN.-

1ª Sesión: Acetatos

Proyector de acetatos

Hojas de papel

Lápices

2ª Sesión: Acetatos

Proyector de acetatos

Hojas de papel

Lápices

3ª Sesión: Acetatos

Proyector de acetatos

Hojas de papel

Lápices

Plumones

Hojas de rotafolio

Rotafolio

Revistas

Pegamento

4ª Sesión: Acetatos

Proyector de acetatos

Hojas de papel

Lápices

5ª Sesión: Acetatos

Proyector de acetatos

Cuestionarios impresos

Lápices

Plumones

Hojas de rotafolio

Rotafolio

6ª Sesión: Cuestionarios impresos

Lápices

Pizarrón

Gises

7ª Sesión: Acetatos

Proyector de acetatos

Hojas de papel

Lápices

Plumones

NUNEL Cartulinas

Revistas

Pegamento

10 sesiones programadas, con opción a ampliarse a 14 en caso de ser necesario.

8ª Sesión: Televisión

Videos

Reproductor de videos

Cuestionarios impresos

COSTOS: Lápices

Acetatos

Proyector de Acetatos

9ª Sesión: Acetatos

Proyector de acetatos

Hojas de papel

Lápices

10ª Sesión: Revistas

Tijeras

Hojas de papel

Cuestionarios impresos

Lápices

Plumones

Cartulinas

Pegamento

NÚMERO DE SESIONES.-

10 sesiones programadas, con opción a ampliarse a 14 en caso de ser necesario.

DURACIÓN DE LAS SESIONES.- En el caso de los niños: 1 hora.
En el caso de los padres: 2 horas.

Con la elaboración
del adolescente hem

COSTOS.- \$250 por familia para los miembros de la comunidad educativa.

\$400 por persona en caso de no pertenecer a la comunidad educativa

Con la información aquí reunida pretendemos brindar
padres, maestros y al mismo adolescente un
ambiente de situaciones

trabajando a un ritmo
pueda tomar sus propias
se espera de él.

No es posible... que... sin problemas
Algunos pero algo que puede ser de mucha utilidad es el reconocimiento y aceptación
de estos cambios... de la misma manera...

CONCLUSIONES.-

Con la elaboración de este manual para talleres para la ayuda y el manejo del adolescente hemos podido observar que existe mucha información acerca de los diversos aspectos que se involucran en esta etapa; sin embargo dicha información no es conocida por la mayoría de los padres de familia y pareciera que no hay interés de parte de ellos para obtener un mayor conocimiento acerca de la etapa que están viviendo o van a vivir sus hijos.

Pareciera que la única función de los padres y maestros durante esta etapa es la de "soportar y tolerar" al adolescente, en lugar de encaminarlo, comprenderlo y apoyarlo, además de proporcionarle la información adecuada según las necesidades e inquietudes surgidas en este momento de su vida.

Con la información aquí reunida pretendemos brindar una guía que permita a los padres, maestros y al mismo adolescente conocer, entender y aceptar los múltiples cambios y situaciones por las cuales está atravesando, los problemas y crisis a los que tendrá que enfrentarse, así como las responsabilidades que se adquieren al ir creciendo y, dejar la etapa de la niñez para incorporarse al mundo de los adultos.

Por último cabe mencionar que el adolescente debe de ir evolucionando a un ritmo natural hasta que necesite menos consejos paternos, pueda tomar sus propias decisiones y así llegue a la autosuficiencia y madurez que se espera de él.

No existen fórmulas mágicas que permitan atravesar esta etapa sin problema alguno, pero algo que puede ser de mucha utilidad es el conocimiento y aceptación de estos cambios como parte de la misma naturaleza humana.

BIBLIOGRAFÍA.-

TEORÍAS DE ...
EDITORIAL ...

TORO, JORGE

EL MUNDO DEL ADOLESCENTE

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

EDITORIAL PUNTO Y COMA

MÉXICO, 1999

MORRIS, CHARLES G

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA

EDITORIAL PRENTICE HALL

MÉXICO, 1987

MÉXICO, 1992

TORTORA, GERARD J. / ANAGNOSTAKOS, NICHOLAS P.

PRINCIPIOS DE ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

EDITORIAL HARLA

COLOMBIA, 1993

ORTIZ GONZÁLEZ, GUILLERMO

ETAPAS DEL MATRIMONIO

EDITORIAL LIBRERÍA PARROQUIAL DE CLAVERÍA

MÉXICO, 1991

MÉXICO

DICAPRIO, NICHOLAS S.
TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD
EDITORIAL MC GRAW HILL
MÉXICO, 1989

LOS PORQUÉS DE LA MENTE HUMANA
READER'S DIGEST S.A. de C.V.
DEPARTAMENTO EDITORIAL DE LIBROS
MÉXICO, 1991

CUELI, JOSÉ
VOCACIÓN Y AFECTOS
NORIEGA EDITORES
MÉXICO, 1992

SHER, BARBARA
JUEGOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS
EDITORIAL SELECTOR
MÉXICO, 2000

WOHL, JONH P / ERICKSON, SUSAN
FUNDAMENTOS PARA EVALUAR A NIÑOS Y JÓVENES
EDITORIAL PAX
MÉXICO, 1999

GUZMÁN SOSA, GONZALO / MEDINA SÁNCHEZ, VIRGINIA

ORIENTACIÓN VOCACIONAL

EDITORIAL TRILLAS

MÉXICO, 1978

OCHOA, ANABEL

RESPUESTAS PARA VIVIR UNA SEXUALIDAD INTELIGENTE Y SEGURA

EDITORIAL SELECTOR

MÉXICO, 2000

OLIVER HERNÁNDEZ, ROGELIO E HIJOS

ELECCIÓN DE CARRERA

GRUPO NORIEGA EDITORES

MÉXICO, 1993

LO QUE LOS ADOLESCENTES NO PREGUNTAN A SUS PADRES

READER'S DIGEST

MÉXICO, 1997

ESCUELA DE LA SALUD. CONOCE SUS SECRETOS

"LA DROGA" TOMO 3

"FARMACODEPENDENCIA" TOMO 5

"LA SEXOLOGÍA" TOMO 7

EDITORIAL UTEHA

MÉXICO, 1984



DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO MONARCA
PROMOTORA EDITORIAL CRUZ CHÁVEZ
COLOMBIA, 1997

KAUFMAN, GERSHEN / RAPHAEL, LEV
COMO HABLAR DE AUTOESTIMA A LOS NIÑOS
EDITORIAL SELECTOR
MÉXICO, 1990

AGUILAR KUBLI, EDUARDO, SUSAN
DESCUBRE LA AUTOESTIMA
ÁRBOL EDITORIAL
MÉXICO, 1995

B. SIMON, SIDNEY / W. HOWE, LELAND / KIRSCHENBAUM, HOWARD
LA CLARIFICACIÓN DE VALORES
EDITORIAL AVANTE
MÉXICO, 1977

SARASON, IRWIN G. / SARASON, BARBARA R.
PSICOLOGÍA ANORMAL. EL PROBLEMA DE LA CONDUCTA
INADAPTADA
EDITORIAL PRENTICE HALL
MÉXICO, 1996



ANALES NESTLÉ "TOXICOMANÍAS"

MANUAL MÉDICO

MÉXICO, 1974

ALVAREZ GAYOU J., JUAN LUIS / MAZIN R., RAFAEL

ELEMENTOS DE SEXOLOGÍA

EDITORIAL INTERAMERICANA

MÉXICO, 1986

WOHL, JONH P. / ERICKSON, SUSAN

FUNDAMENTOS DEL DESARROLLO HUMANO

EDITORIAL PAX DE LA FAMILIA

MÉXICO, 1999

CIENCIAS NATURALES Y DESARROLLO HUMANO

SEXTO GRADO

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

MÉXICO, D.F., 2000

MICHOACÁN. HISTORIA Y GEOGRAFÍA

TERCER GRADO

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

MÉXICO, D.F., 1998

CIENCIAS NATURALES

QUINTO GRADO

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

MÉXICO, D.F., 2000

ENCICLOPEDIA HISPÁNICA

VOLUMEN 1, 3, 4 Y 14

ENCICLOPEDIA BRITANNICA DE MÉXICO

MÉXICO, 1989, 1990

ESTRADA INDA, LAURO

EL CICLO VITAL DE LA FAMILIA

EDITORIAL GRIJALBO

MÉXICO, 1997

VIDA Y PSICOLOGÍA

SELECCIONES DEL READER'S DIGEST S.A. de C.V.

MÉXICO, 1987

REEVE, JOHNMARSHALL

MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

EDITORIAL MC GRAW HILL

ESPAÑA, 1994