

Construyendo Oportunidades



Guía de Auto-formación

Herramienta complementaria al Modelo de Atención Integral
Socio-Psico-Pedagógico aplicado en los Centros de Adolescentes Infractores

Construyendo Oportunidades

Dra. Ledy Zuñiga

Ministra de Justicia, Derechos Humanos y Cultos

Ab. Karla Benítez Izurieta

Viceministra de Atención a Personas Privadas de la Libertad

Eco. Javier Díaz

Subsecretario de Desarrollo Integral para Adolescentes Infractores

Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos

Av. Colón entre Diego de Almagro y Reina Victoria

Edificio Torres de Almagro. Mezzanine

Teléfono 3955840

www.justicia.gob.ec

Equipo Técnico

Ministerio de Justicia Derechos Humanos y Cultos

Subsecretaría de Desarrollo Integral para Adolescentes Infractores

Roman Poznanski

Delegado para Ecuador

Fundación Terre des hommes

Equipo Técnico Fundación Terre des hommes

Sonia Pérez V.

Coordinadora Eje Prevención

www.tdh-childprotection.org

Autoría de Contenidos

Jacqueline Gordón

Gilda Moreno

Dorys Ortiz

Edgar Zuñiga

Docentes Universitarios y Terapeutas Familiares

Financiamiento

Medicor Foundation Liechtenstein

Diseño y Diagramación

La Fuente Gráfica - 3408 130

lafuentegrifica@gmail.com

Imprenta

ÍNDICE

Presentación	5
Introducción y Estructura modular	9

MÓDULO 1: Ciclo vital de la adolescencia	13
Pretest	15
Contenidos	17
Lectura Necesaria	38
Post Test	44
Glosario	46
Bibliografía	47
Metodología	49
Actividad Práctica N°1	51
Actividad Práctica N°2	52
Actividad Práctica N°3	53
Actividad Práctica N°4	54
Actividad Práctica N°5	55
Anexos	56

MÓDULO 2: Comunicación Asertiva	59
Pretest	61
Contenidos	63
Post Test	87
Glosario	89
Bibliografía	90
Metodología	93
Actividad Práctica N°1	95
Actividad Práctica N°2	96
Actividad Práctica N°3	97
Actividad Práctica N°4	98
Actividad Práctica N°5	99
Anexos	100

MÓDULO 3: Resiliencia y Adolescentes	101
Pretest	103
Contenidos	105
Post Test	140
Glosario	142
Bibliografía	149

Metodología	151
Actividad Práctica N°1	154
Actividad Práctica N°2	157
Actividad Práctica N°3	159
Actividad Práctica N°4	162
Actividad Práctica N°5	165
Casa Resiliente	167
Anexos	177
MÓDULO 4: Sentido de Vida	183
Pretest	185
Contenidos	187
Post Test	211
Glosario	213
Bibliografía	214
Metodología	215
Actividad Práctica N°1	217
Actividad Práctica N°2	218
Actividad Práctica N°3	219
Actividad Práctica N°4	220
Actividad Práctica N°5	221
Actividad Práctica N°6	222
Actividad Práctica N°7	223
Actividad Práctica N°8	224
Anexos	225

PRESENTACIÓN

La adolescencia es una etapa en la que se genera una serie de cambios en el desarrollo biológico, psicológico y social. Es un proceso de construcción de la identidad donde se adquieren nuevos roles dentro de la sociedad; y un tiempo de transición entre niñez y adultez, donde se toma por primera vez conciencia del yo y de las posibilidades de la voluntad independiente.

Las y los adolescentes muchas veces se rebelan contra lo establecido y desconocen figuras de autoridad, como los referentes familiares, docentes o personas adultas, al tiempo que padecen estrés, ansiedad y depresión.

Es importante conocer los factores biológicos, psicológicos y socio-ambientales que influyen en la adolescencia para tratar de identificar las mejores estrategias enfocadas a fortalecer la relación adolescente - adulto y facilitar su potencial.

En la adolescencia, lo grupal se convierte en algo fundamental y genera estabilidad durante el período de cambio, ya que el grupo de pares le permite a la y el adolescente la apertura hacia lo no- familiar. La o el adolescente intenta ser libre y busca su autonomía, suele verse a través de los ojos de sus compañeros y su autoestima puede sentirse elevada o disminuida por su apariencia física, lenguaje, ropa o comportamiento.

En esta etapa están abiertos a captar toda influencia que puede alterar su estado de ánimo, su conducta y su forma de pensar. Cada adolescente es un mundo único, complejo y diferente y presenta un desarrollo diferente. Probablemente unos hayan tenido una infancia difícil y otros serán más responsables. Como consecuencia de esto se generan acciones positivas o violentas.

(Mead, 1950) manifiesta que "la adolescencia no solo es una fase crítica de tensión y conflictividad sino que podría significar para el sujeto un estado de alegría o bienestar, dependiendo de cómo el entorno social o comunidad acoge a dicha fase. Este entorno, al ser ese otro, se convierte en el eje fundamental que permite la construcción de la identidad que busca la y el adolescente".

Los estudios realizados por el CONSEP (2012), revelan que en el transcurso de la adolescencia comienza el consumo de alcohol, tabaco, drogas, sexualidad precoz y conductas disruptivas o en algunos casos, conductas en conflicto con la ley.

Para comprender la situación de un adolescente que ha cometido una infracción es necesario realizar un análisis integral del contexto económico, social, cultural y familiar, donde las políticas públicas universales y políticas públicas específicas garanticen sus derechos y le ayuden a resolver su situación de conflicto con la ley.

En este marco, el Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos, en su misión de velar por el acceso de las personas a una nueva justicia y la plena vigencia de los derechos humanos, canaliza a través de la Subsecretaría de Desarrollo Integral para Adolescentes Infractores, la aplicación del Modelo de Atención Socio-psico-pedagógico para Adolescentes

Infractores y el Modelo para la Gestión y Aplicación de Medidas Socioeducativas No Privativas de la Libertad para Adolescentes Infractores. Ambos modelos se fundamentan en 5 ejes: educación, salud, autoestima y autonomía, formación ocupacional y vínculos familiares o afectivos enfocados a garantizar que las y los adolescentes infractores alcancen una reintegración en sus diferentes espacios, a través de un acompañamiento integral asumido por el Estado como parte de su política social.

El Modelo de Atención para Adolescentes privados de libertad tiene como objetivo garantizar que las y los adolescentes infractores que ingresan a los centros logren su integración o reintegración familiar, social y comunitaria a través de un acompañamiento integral apegado a la garantía y plena vigencia de los derechos humanos.

En privación, una de las finalidades es asegurar que el Centro se constituya en una comunidad de aprendizaje, en la cual se generan relaciones formativas - educativas que posibilitan la reflexión y el análisis del adolescente sobre la situación que incidió para su ingreso al centro y para que asuma su responsabilidad y la consecuencia legal de sus actos.

Mediante el desarrollo de lineamientos específicos se genera una atención especializada en psicología y trabajo social que respeta al adolescente como sujeto de derechos. El rol de los profesionales que trabajan con las y los adolescentes infractores, es el de garantizar un desarrollo integral y acompañar en el descubrimiento de sus proyectos de vida alejados del conflicto con la ley.

En este contexto, se ha elaborado conjuntamente con la Fundación Terre des hommes, la Guía de Autoformación "**Construyendo Oportunidades**", como herramienta complementaria al Modelo de Atención Integral Socio-psico-pedagógico que está enfocada en el desarrollo de habilidades de vida de los Adolescentes Infractores y que permita a los profesionales de los Centros de Adolescentes Infractores, tener conocimientos teóricos, metodológicos y procesos para incrementar las habilidades de vida de las y los adolescentes.

Asimismo este trabajo conjunto está enfocado en la prevención y en el desarrollo de propuestas de formación que contribuyan en la adquisición de conocimientos y en el abordaje psicológico de los profesionales desde una perspectiva experiencial, generando destrezas y estrategias para un mejor trabajo con las y los adolescentes.

Dra. Ledy Zuñiga
Ministra de Justicia, Derechos Humanos y Cultos

La Fundación Terre des hommes fue fundada en 1960, en Suiza; trabaja en 35 países, ayudando a 1.5 millones de personas. Sus ejes de intervención son: protección infantil, justicia juvenil, salud, agua y saneamiento, movilidad humana; fundamentos que los desarrolla bajo los principios de neutralidad y no discriminación, enfoque de derechos y la no sustitución al Estado.

Terre des hommes en el Ecuador, a partir del 2012, desarrolla varios proyectos como Justicia Juvenil Restaurativa, Salud materno-infantil, Migración y Trata de Personas.

La justicia restaurativa o reparadora es un modelo altamente considerado para el tratamiento de adolescentes en conflicto con la ley penal.

RESTAURAR el daño cometido, la infracción social/comunitaria y alcanzar la normalización y la adaptabilidad dentro de la comunidad.

RECONCILIAR al agresor con la víctima, consigo mismo y con los principios que rigen la vida comunitaria.

REEDUCAR a las y los adolescentes a través de un proyecto educativo personalizado que posibilite la apropiación de valores, habilidades, estrategias, conceptos y procedimientos que constituyan su proyecto de vida.

Tdh con el fin de apoyar el fortalecimiento de capacidades para la restauración de la Justicia y resolución de conflictos en forma pacífica de los actores sociales relacionados directamente con los adolescentes , ha integrado una serie de estrategias, siendo una de las más importantes la colaboración interinstitucional con el Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos, para restaurar, reconciliar y reeducar a los adolescentes en conflicto con la ley que les llevó a una privación de libertad bajo una medida socioeducativa.

Une esfuerzos con la Subsecretaría de Desarrollo Integral para Adolescentes Infractores, en la construcción de una herramienta de autoformación para el personal de los Centros de Adolescentes Infractores, como instrumento de apoyo al Modelo de Atención Socio-psico-pedagógico para Adolescentes Infractores.

La adolescencia es una etapa donde el abanico de alternativas se abre a nuestros ojos a la búsqueda de la libertad , de la identidad, de los amigos , del amor ideal, del sueño profesional, del deseo de ser aceptado, constituye un reto para la y el adolescente y su entorno.

“Construyendo Oportunidades”, nos sugiere el compromiso y corresponsabilidad que tenemos con uno y con los que nos rodean, es ver que cada día tenemos la posibilidad de edificar, que el aprendizaje es permanente, que los procesos son continuos, que las cercas y rejas no siempre son obstáculos. Las oportunidades están a nuestro lado, es nuestra decisión asumirlas y trabajarlas.

La construcción de oportunidades es un trabajo multidisciplinario que el Estado, familia,

personas significativas, comunidad y recursos institucionales que los apoyan, y sobre todo de la actitud del adolescente para reconstruir y redificar sus acciones.

Las oportunidades no tienen muros, no se estancan, están en nuestras manos. Las oportunidades no son el futuro del país, son el presente y el ahora.

Finalmente agradecemos a los equipos técnicos de la Subsecretaría de Desarrollo Integral para Adolescentes Infractores, Centros de Adolescentes Infractores y a todos los profesionales que apoyaron esta iniciativa.

La Fundación Tierra de Hombres Ecuador agradece a Medicor Foundation Liechtenstein, por el apoyo financiero para la realización de esta guía. Deseamos que sea de utilidad y un complemento para el trabajo que se realiza.

Roman Poznanski
Delegado para Ecuador
Terre des hommes.

Introducción y estructura modular

Para la Fundación Terre des hommes la prevención, es un eje fundamental de su trabajo, por esta razón es importante desarrollar propuestas de formación que contribuyan a la transmisión de conocimientos y al desarrollo de habilidades para comprender los fenómenos y poder actuar frente a ellos, lo que permitirá la construcción de relaciones más sanas, equitativas y que contribuyan al desarrollo integral de los actores y beneficiarios involucrados en nuestro quehacer.

El propósito de esta guía nace de la reflexión y del quehacer cotidiano de diferentes agentes sociales-educativos que trabajan en beneficio del adolescente en conflicto con la ley penal. Este instrumento no es una guía de atención especializada, es una herramienta de apoyo al Modelo de Atención Socio-psico-pedagógico para Adolescentes Infractores, el trabajo, por lo tanto, es abordado desde una perspectiva experiencial, tratando en primer lugar de comprender al adolescente desde una vista teórica y metodológica y, luego, desarrollando habilidades para intervenir en situaciones de acompañamiento que permita desplegar destrezas en los profesionales y estrategias de trabajo con los adolescentes.

Tomando en cuenta estas consideraciones, hemos dividido al texto en dos grandes temas: lo teórico y lo metodológico.

1) Contenidos teóricos: requieren un análisis personal hasta llegar a un nivel de entendimiento y no juzgamiento que permitan intervenciones desde la empatía y reconocimiento de la individualidad. En el aspecto teórico vamos a abordar los siguientes temas: el ciclo vital de la adolescencia, comunicación asertiva, desarrollo de la resiliencia y el propósito de vida.

2) Parte metodológica: Consideraremos los mismos temas, pero plantearemos ejercicios de reflexión y de trabajo individual o grupal fortaleciendo los contenidos teóricos de cada uno de los módulos. Cuenta con actividades planteadas para un trabajo personal y vivencial con las y los adolescentes de Centros de Adolescentes Infractores; todas las actividades metodológicas son aplicables para todos los módulos.

El enfoque sistémico

Con "enfoque" hacemos referencia a una cierta forma de ver las cosas, a una perspectiva particular para entenderlas. En este caso, el enfoque sistémico nos ayuda a considerar los múltiples factores que inciden en un problema. Así, vamos a considerar la situación física, psicológica, social, cultural, legal e histórica de la persona. Este enfoque plantea que los problemas, aparecen en un contexto dado: la familia, la comunidad, una persona, etc., y son un síntoma o expresión de aspectos que no funcionan adecuadamente, tales como: la comunicación, la expresión de afectos, los roles, los límites, etc.

Además, considera que cuando existe un problema, éste afecta tanto a la persona que actúa de cierta manera, así como también a todos los sujetos que están a su alrededor, el enfoque sistémico trata de comprender los diversos aspectos implicados en la situación: emociones, pensamientos de la persona, pero también su situación social e incluso económica, antes de plantear cualquier intervención.

Es una mirada integral porque se busca una comprensión global de los fenómenos pero también es particular, porque nuestras respuestas se adaptan a las condiciones de cada situación dada. Se persigue el bienestar y el desarrollo de todas las personas implicadas,

en condiciones de equidad; razón por la cual, consideramos el contexto de las relaciones, las personas implicadas en los hechos y los factores pasados, presentes y futuros vinculados a las acciones individuales.

La Guía "CONSTRUYENDO OPORTUNIDADES " consta de 4 módulos que son:

MÓDULO 1: CICLO VITAL DE LA ADOLESCENCIA

El ciclo vital podría ser interpretado como una serie de etapas que atraviesan los seres humanos, sin embargo la complejidad de la especie humana requiere un análisis bio- psico-social más minucioso de todos los aspectos que la conforman, enfocándose este módulo a la adolescencia.

MÓDULO2: COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación está implícita en el aspecto bio-psico-social del ser humano y en su supervivencia. Cada individuo se convierte en centro, fuente, portador, transmisor y blanco de información, que trata de compartir e intercambiar con los demás, cumpliendo el rol de emisor y de receptor, desde el inicio de su vida y a lo largo de ella. La comunicación asertiva permite un mejor relacionamiento del individuo con él y su entorno.

MODULO 3: RESILIENCIA Y ADOLESCENTES

El desarrollo de la resiliencia permite la adquisición de potencialidades y destrezas para adaptarse, afrontar y superar los riesgos; este logro, se lo puede alcanzar mediante la potenciación de factores protectores como la autoestima, la percepción de control de lo que sucede, el relacionamiento con las demás personas y la ejecución de programas de desarrollo de habilidades sociales.

MODULO 4: UNA VIDA CON PROPÓSITO

La búsqueda de los propósitos en la vida es una tarea crucial en la adolescencia, es personal e intransferible, frente a la cuál nuestra labor como adultos es acompañar y facilitar este proceso en la búsqueda del significado concreto de la vida de cada individuo, que permita orientar las decisiones futuras.

ESTRUCTURA MODULAR

Para facilitar la revisión de los temas planteados, hemos estructurado cada módulo considerando los siguientes puntos:

Un pre-test: consiste en una evaluación diagnóstica inicial que determine el punto de partida antes de abordar el tema. Está compuesto de diez preguntas en su mayoría de opción múltiple.

Contenidos: en líneas generales, se aborda definiciones, teorías de varios expertos, dando énfasis a los contenidos teóricos que permitan un acercamiento y comprensión a la etapa de la adolescencia.

El contenido de cada módulo profundiza aspectos importantes en la adolescencia, cuyo alcance permite potenciar y activar recursos que facilite a los profesionales reconocer en los adolescentes fortalezas, habilidades y debilidades durante esta época, acompañando

en la construcción de sus proyectos de vida.

Los lectores a su vez podrán encontrar líneas sombreadas para diferenciar textos que se consideran más relevantes en los temas tratados. En los anexos se encuentran lecturas necesarias para mejor comprensión.

Un post-test: es una evaluación final que permite determinar si la revisión de contenidos, facilitó el aprendizaje de las principales nociones sobre los temas.

Glosario: se incluye una lista de algunos términos técnicos, para que sean de más fácil comprensión.

Práctica: luego de haber revisado, clarificado y consolidado el conocimiento teórico, el planteamiento de una serie de actividades y ejercicios, facilitarán la comprensión del tema.

Anexos: se incluyen textos, direcciones de páginas web y videos que apoyan a las actividades.

Bibliografía: listado de algunos textos y artículos que sirvieron de base para la construcción de los contenidos de cada módulo y como fuentes de referencia.

Construyendo Oportunidades

MÓDULO 1: Ciclo vital de la adolescencia



Guía de Auto-formación

Jacqueline Gordón



PRE TEST

A continuación encontrará un cuestionario de diez preguntas que pretenden encuadrar la temática que trataremos en este módulo . Esta es una evaluación diagnóstica que nos dará información sobre el conocimiento que usted posee sobre esta unidad. No existen respuestas buenas ni malas; lo importante es que las responda con la información que usted tiene, en el momento actual sobre el tema.

Subraye la respuesta correcta

1. **El desarrollo humano es un conjunto de etapas que van desde:**
 - a. La concepción hasta el final de la vida de las personas
 - b. Del nacimiento a la adultez
 - c. De la adolescencia a la vejez
 - d. De la niñez a la vejez

2. **La visión sistémica del desarrollo humano comprende**
 - a. La persona en la sociedad
 - b. La persona y su familia
 - c. Todo el sistema relacional del ser humano
 - d. Toda la familia de la persona

3. **Es el contexto más cercano, con el cual se establecen las primeras relaciones de interacción y participación activa de retroalimentación**
 - a. Escuela
 - b. Religión
 - c. Amigos
 - d. Familia

4. **Proceso de sufrimiento psicológico de la persona para lograr adaptarse a los cambios que supone una pérdida importante**
 - a. Vínculo
 - b. Homeostasis
 - c. Duelo
 - d. Identidad

5. Procesos psicológicos que ocurren en la persona y que se relacionan con una actividad profesional en la que busca integrarse

- a. Vínculo
- b. Homeostasis
- c. Vocación
- d. Identidad

Escriba en el paréntesis V si es verdadero o F si es falso

6. Las características sexuales primarias son los órganos necesarios para la reproducción de las personas ()
7. El cambio de voz, crecimiento del vello púbico, axilar y facial son características sexuales secundarias ()
8. Los grafitis son manifestaciones culturales de los adolescentes ()
9. Los intereses son la tendencia de una persona a mantenerse o participar de forma prolongada en algo que le gusta ()
10. Los factores de riesgo psicosocial son las causas que determinan la conducta antisocial y violenta ()

Respuestas: 1a, 2c, 3d, 4c, 5c, 6V, 7V, 8V, 9 V, 10F

CONTENIDOS INTRODUCCIÓN

El ciclo vital generalmente es interpretado como una serie de etapas que deben atravesar todos los seres vivos, incluyendo los seres humanos. En las ciencias naturales, las etapas del ciclo vital se pueden reducir a: nacer, crecer, reproducirse y morir; y básicamente la persona atraviesa esas etapas; sin embargo, la complejidad de la especie humana requiere un entendimiento más minucioso de todos los aspectos que le conforman; los aspectos, biológico, afectivo, cognitivo, social, entre otros, son parte de la complejidad humana.

Este proceso o camino por el que recorremos las personas durante toda la vida tiene un origen en el ciclo vital de la familia. Este proceso de desarrollo involucra cambios y metas a alcanzar en sus diferentes etapas, esto le da sentido al ciclo y a la vida de las personas. A su vez el ciclo vital tanto individual como familiar se desarrolla en un contexto de interacciones físicas, sociales, culturales e históricas.

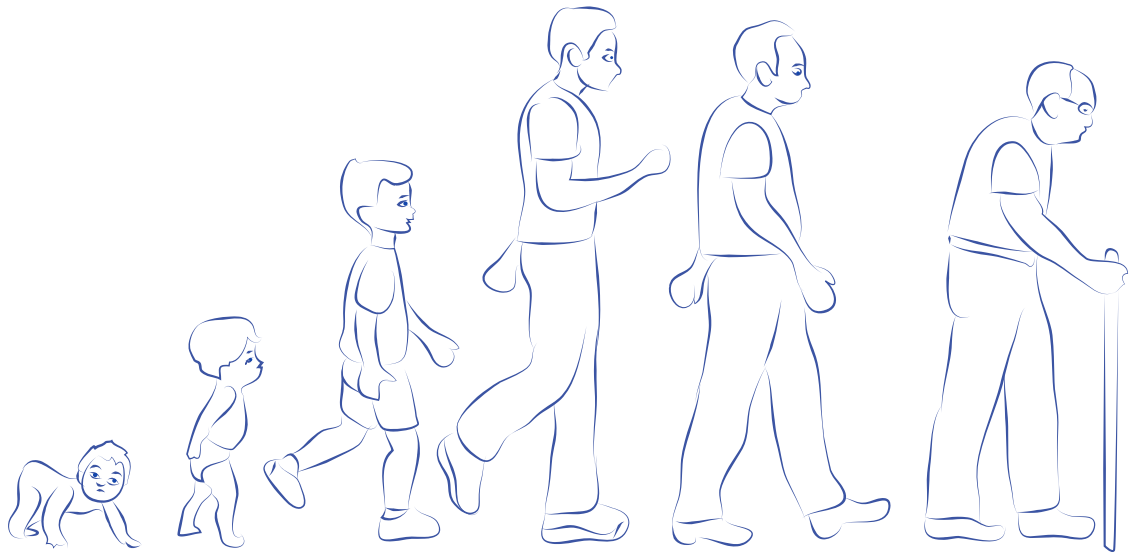
Al respecto (Minuchin, 1986) señala que “el ciclo de vida familiar se desarrolla en cuatro etapas que sufren variaciones; los períodos de desarrollo provocan nuevas transformaciones en la familia y le conducen a una nueva etapa”. Estas etapas son:

- **Formación de la pareja**
- **La pareja con hijos pequeños**
- **La familia con hijos en edad escolar y/o adolescentes, y,**
- **La familia con hijos adultos**

Si bien cada una de las etapas del ciclo vital es relevante en el comportamiento de los integrantes de las familias, por efectos de estudio de este módulo, se hace especial énfasis en el ciclo vital del adolescente desde la perspectiva sistémica.

Esta visión nos permite el estudio de la adolescencia como un proceso de transición física, psicológica, familiar, vincular, vocacional, en sí, que abarca la complejidad de un proceso por el que todos los seres humanos transitamos (de forma satisfactoria o no) y que propende a una mirada empática, de reconocimiento y redescubrimiento.

Enfoque sistémico del desarrollo



Para definir al desarrollo humano podemos empezar con la idea de etapas en la vida de la persona que involucran la madurez física y de pensamiento, por lo tanto, este proceso básicamente va desde la concepción hasta el final de la vida de las personas.

La psicología evolutiva nos habla de un ser humano en desarrollo durante toda la vida, en este continuo de tiempo y espacio se producen interacciones que modificarán el proceso de desarrollo según el contexto del individuo. Los procesos de cambio que se dan en el desarrollo pueden ser cuantitativos (peso, talla, conexiones nerviosas) y cualitativos (construcción de identidad, vocación, esfera afectiva). Siendo así, varios aspectos en el desarrollo humano pueden ser producto de la influencia del contexto y pueden también ser sujetos de cambio.

En este sentido, el enfoque sistémico del desarrollo humano hace énfasis en el estudio del ser humano en su sistema relacional y como parte de un sistema propio de organización; es decir que la persona a la vez es un sistema con sub-sistemas que fluyen, se relacionan e interactúan para constituir al individuo.

Esta perspectiva sistémica incluye un vocabulario propio que facilitará su comprensión, es así que revisaremos algunos términos que se relacionan con la psicología del desarrollo:

Tabla 1
Terminología sistémica en la psicología del desarrollo

Terminología sistémica	Relación con el desarrollo
Sistema	Persona como sistema
Unidad compleja en tiempo y espacio con límites y fronteras que le diferencian de lo que le rodea	Individuo como organismo complejo que interactúa con el contexto (físico, social, histórico, legal, entre otros) que influyen en su propia organización
Sistema abierto	Persona como sistema abierto
Sistema que intercambia materia, energía, información con su entorno porque interacciona permanentemente con él.	Los seres humanos somos seres sociales que estamos en contacto e influencia permanente con el medio que nos rodea (la persona influye en sus contexto y el contexto influye en la persona)
Finalidad del sistema	Finalidad de la persona como sistema
Razón de existencia del sistema	Ser lo que deba llegar a ser, influenciado por el contexto.
Equifinalidad	Equifinalidad
Al sistema tener una finalidad, pueden existir diferentes medios o caminos para llegar a ese fin.	El propósito de la existencia de la persona puede llegar a cumplirse de diversas formas.

Al pensar en la persona como sistema podemos deducir varias constantes:

1. Cada persona es única como forma de organización.
2. La persona influye en el contexto.
3. El contexto influye en la persona
4. La persona es un sistema abierto porque entrega y recibe información de otros sistemas y, a su vez, esa información modifica su estructura interna.

Al intentar trasladar estas ideas a la adolescencia, (Perinat, 2007) nos lleva a pensar en la adolescencia como una transición en la vida de la persona con características particulares de intercambio con los elementos que le rodean en un espacio físico y temporal. Entonces, el comportamiento adolescente tendrá directa relación con su entorno y su propia experiencia de vida. Así mismo la persona (sistema) a través del intercambio de información (con familia, pares, sociedad) busca adaptarse para mantener su propio equilibrio. Cada

adolescente es diferente y, por lo tanto, las reacciones ante un mismo estímulo interno o externo pueden ser diferentes según la individualidad.

La persona como sistema abierto



Según el enfoque sistémico existen dos tipos de sistemas, unos cerrados y otros abiertos. En los sistemas cerrados no ingresa o sale ninguna información, se podría decir que no existe comunicación con el contexto. Los sistemas abiertos se relacionan con los elementos que le rodean y al mismo tiempo se modifican en razón de esas relaciones; podemos decir que los sistemas abiertos comunican, es decir, reciben, entregan, procesan y realimentan información.

La definición de sistema abierto es coherente con los seres vivos (sistemas vivos), que se encuentran en permanente cambio y adaptación sin perder sus características individuales. Al respecto, Rodríguez y Arnold manifiestan que:

Toda vida individual es una deriva de cambios estructurales con conservación de organización y adaptación. Nadie está donde está o tienen la estructura que tiene por accidente, sino por una historia de cambios estructurales contingentes a interacciones que gatillan cambios de estado estructuralmente determinados. (Rodríguez & Arnold, 1999, p.57)

Si se incorporan estos conocimientos a nuestras ideas previas sobre la adolescencia, es posible pensar en las y los jóvenes como personas en procesos de transformación para lograr adaptarse a las realidades de contexto que se han presentado a lo largo de sus vidas.

Una vez que se logra reconocer al ser humano como una forma de organización se introduce el término autopoiesis como la forma única de organización que tiene cada sistema abierto. La idea de (Perinat, 2007), resalta la cualidad que tienen los organismos/sistemas abiertos para mantener su propia organización (autopoiesis). Si relacionamos esta definición con el ciclo vital; la adolescencia viene a ser parte importante para la auto organización de la persona en los ámbitos físico, emocional, relacional, vocacional, entre otros que conforman la complejidad del ser humano y define cada persona con características únicas e irrepetibles.

La persona, desde su concepción, recibe estímulos (información) de forma constante, es así que los cambios y perfeccionamiento del ser humano son influenciados por toda la información que le rodea, y a pesar de los cambios e influencia del contexto, ese organismo/persona no deja de ser lo que es; entonces, la adolescencia viene a ser una transición con características e influencias específicas que generan acoplamientos hasta llegar a la adultez.

Adolescencia como proceso de transición

La adolescencia es parte del ciclo vital de las personas, es un proceso de transición entre la infancia y la adultez. Tiene trascendencia pues es el camino de preparación de una identidad propia que se evidenciará en la vida adulta. El conjunto de retos, luchas internas y externas, intentos de reivindicación e independencia, se denominan crisis de la adolescencia y es considerada un estado normal en el desarrollo humano.

En este período se desencadenan cambios físicos y psicológicos que generan modificaciones en su forma de relacionarse con el mundo, esto en búsqueda de una identidad y autonomía. (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2004) describe a la adolescencia como un momento de riesgos y oportunidades: La adolescencia es un tiempo de incremento en la divergencia entre la mayoría de los jóvenes, que se dirigen hacia una adultez satisfactoria y productiva, y una considerable minoría que se enfrentará con problemas importantes (p. 461). Estos riesgos tienen que ver con lo que socialmente se espera de las y los adolescentes,

por ejemplo, el desarrollo de sus procesos cognitivos/intelectuales, la aceptación física y emocional de sí mismo, el encaminarse a una ocupación o profesión, la identidad sexual, la autonomía, etc.

Transición hormonal y física

El final de la niñez es marcado por el término “pubertad” que implica una importante cantidad de cambios biológicos en la persona. Esta inicia con el incremento de la producción hormonal en ambos sexos, los cambios físicos que se producen en la adolescencia se deben al funcionamiento de las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógeno), el funcionamiento del sistema endocrino, los aspectos genéticos individuales y la alimentación.

Las hormonas son secretadas por las glándulas endocrinas en la sangre y generan efectos de regulación sobre los órganos y sus funciones. Es así que en la pubertad se presenta un incremento en los niveles hormonales comparados con los niveles de la infancia.

Los andrógenos y los estrógenos son hormonas sexuales que se encuentran en ambos sexos en diferentes niveles. La testosterona (andrógeno), al incrementar su concentración en el torrente sanguíneo determina las características sexuales secundarias en los varones. Ver tabla 2. El estradiol (estrógeno), al incrementar sus niveles en la sangre de las niñas, genera el apareamiento de las respectivas características secundarias.

Susman y Rogol, definen a la pubertad como: “Un mecanismo evolucionado que ocurre para aumentar al máximo las probabilidades de reproducción exitosa y su evolución es una respuesta a las circunstancias y demandas ambientales. El ser humano, como parte del reino animal tiene por objetivo la continuidad de la especie y en este proceso existirán variantes ambientales y propias del individuo”. Susman y Rogol, citados en (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2004, p.15)

En el proceso de desarrollo del ser humano, al hablar de pubertad y adolescencia se consideran las características sexuales primarias y secundarias. Papalia et al. (2004) propone:

Características sexuales primarias

Estas involucran a los órganos necesarios para la reproducción. En las mujeres, serán los ovarios, trompas de Falopio, útero, clítoris y vagina. En los hombres, estos órganos serán

los testículos, el pene, escroto, vesículas seminales y próstata. Al presentarse la pubertad, los órganos mencionados crecen y maduran para la reproducción.

Características sexuales secundarias

Estas características tienen que ver con los signos de madurez sexual que no están relacionados directamente con los órganos de reproducción como el crecimiento de mamas en las adolescentes y hombros amplios en los hombres; el cambio de voz, crecimiento del vello púbico, axilar y facial son también características sexuales secundarias.

Tabla 2

Resumen de los cambios físicos, fisiológicos en la adolescencia

Características femeninas	Edad de aparición (años de edad)
Crecimiento mamario	6-13
Crecimiento del vello púbico	6-14
Crecimiento rápido del cuerpo	9.5-14.5
Menarquia (primera menstruación)	10-16.5
Aparición del vello axilar	Aproximadamente dos años después de la aparición del vello púbico
Aumento en la secreción de glándulas sebáceas y sudoríparas (que puede conducir a acné)	Casi al mismo tiempo que la aparición del vello axilar
Características masculinas	Edad de aparición (años de edad)
Crecimiento de testículos y escroto	9-13.5
Crecimiento de vello púbico	12-16
Crecimiento rápido del cuerpo	10.5-16
Crecimiento del pene, glándula prostática, vesículas seminales	11-14.5
Cambio en la voz	Prácticamente al mismo tiempo que el crecimiento del pene
Espermaquia (primera eyaculación)	Cerca de un año después de comenzar el crecimiento del pene
Aparición de vello facial y axilar	Aproximadamente dos años después de la aparición del vello púbico
Aumento en la secreción de glándulas sebáceas y sudoríparas (que puede conducir a acné)	Casi al mismo tiempo que la aparición del vello axilar

Nota Fuente: Adaptado de Papalia, D., Wendkos, S., Duskin, R. (2004). Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia. México: McGraw-Hill, 465.

Transición psicológica

Al tratar el esquema psicológico de la adolescencia es imprescindible acentuar la individualidad. En psicología, no existen verdades absolutas aplicables a toda la población. Si se asume a la persona como sistema abierto, también se reconoce que la influencia de los diferentes ambientes en los que se desarrollan pueden hacer que las personas difieran unas de otras.

Partiendo de esta premisa, los aspectos que más destacan en el desarrollo psicológico adolescente son, los cambios en el ámbito intelectual, las crisis y pérdidas, el sentido de identidad, la relación contextual, entre otros aspectos que se desglosan a continuación:

Interacción con el contexto

Este apartado se refiere al contexto ampliado o macrosistema (cultura, ideología, creencias), al ser el adolescente parte de un sistema social no es un ente aislado, se construye en el contexto y a la vez nutre a los sistemas que le rodean.

Existen diferentes características que diferencian los procesos de transición desde la infancia hacia la adultez; situaciones como la pobreza, el tejido político-económico, estilo de vida, el sistema de salud, entre otros, que dejarán una marca en el adolescente que se reflejará en su vida adulta.

El adolescente, al ser un sistema abierto, asimila las condiciones de su entorno para lograr un equilibrio que le asegure adaptarse a las realidades. Para posicionarse en el mundo tiene por herramientas sus propias interpretaciones del entorno y lo que el sistema cultural (macrosistema) le ofrece; esto implica un esfuerzo importante en la esfera cognitiva/afectiva del adolescente quien continuamente procesa y actualiza y asimila información.

Interacción con el contexto histórico-político

El momento histórico-político que viven los países marca también un hito en el proceso de desarrollo de las personas; en el caso de la adolescencia, si tomamos en cuenta el proceso de desarrollo de un pensamiento crítico, complejo y de reivindicación en búsqueda de una identidad propia, puede llegar a ser un espacio para la construcción y proposición en un ambiente democrático y de libre pensamiento. Al contrario, una situación política social de país que limita a las personas en su capacidad de decisión y pensamiento puede ser el caldo de cultivo para demostraciones personales o públicas de rechazo u oposición ante la realidad que el adolescente vive.

Interacción con la religión

La religión, en sí, es un tema complejo pues constituye la afirmación de un ser superior por parte del creyente que mediante ritos y acciones subjetivas relaciona a una deidad con su realidad de vida. La religión se encuentra presente como parte de las realidades culturales, sociedades, familiares y del individuo. En la adolescencia, al darse un proceso de legitimación individual y madurez intelectual, el adolescente tiende a elegir o negar una religión. Las situaciones contextuales como pobreza, hambre, injusticia suelen ser desencadenantes de una inconformidad con la religión que disminuyen las prácticas religiosas típicas de las familias y pueden asumir la religión desde sus propias realidades, que muchas veces pueden generar inconformidad y presión del sistema familiar y hasta local.

Interacción con la cultura

La participación de los adolescentes en los medios culturales puede verse restringida por los ideales culturales de los adultos y en ocasiones es deslegitimizada (los grafitis, por ejemplo). Las manifestaciones culturales de los adolescentes y su participación se relacionan con la esencia de esta etapa del ciclo vital que se caracteriza por la constante transformación y búsqueda de originalidad. La propuesta de UNICEF apuesta por una percepción social respetuosa y sin prejuicios para las manifestaciones culturales de las y los adolescentes. En este sentido UNICEF indica:

Los derechos culturales son una puerta abierta para que la adolescencia se proyecte en su más pura originalidad. A través de ellos se reconoce a los adolescentes como sujetos sociales capaces de construir y de crear solo o junto a otros. Por este motivo, sería un error estigmatizar o idealizar las expresiones adolescentes, en lugar de reconocer en ellas una voz legítima que le da forma estética a conductas y lenguajes propios. (UNICEF, 2006, p.7)

Esta perspectiva internacional nos invita a realzar las capacidades propias del adolescente de crear y comunicar con la expectativa de ser comprendido en su proceso vital.

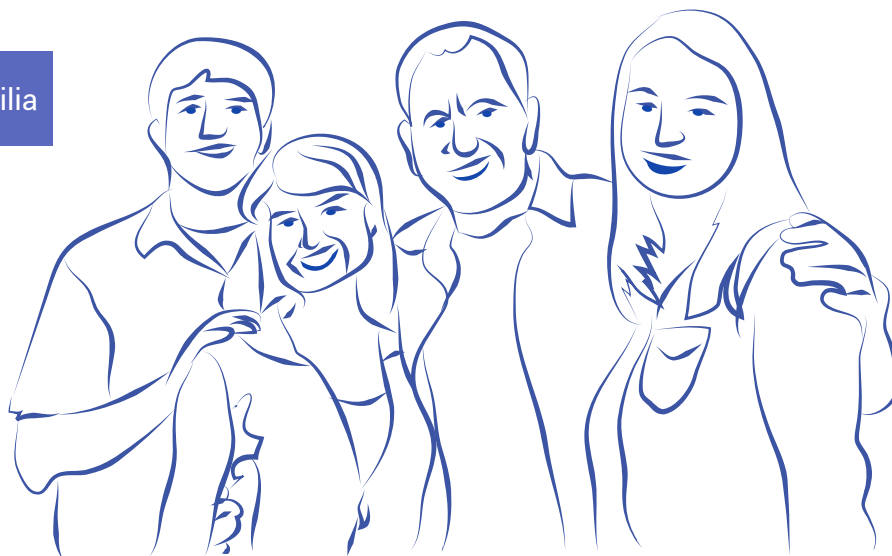
Estilo de vida

Son patrones de conducta (hábitos) que se basan en la historia personal, familiar y vivencias culturales que influyen en la estabilidad física y emocional de la persona.

Las características particulares de la adolescencia hacen que este período sea sumamente sensible en cuanto a las consecuencias futuras (de la vida adulta). Los cambios físicos y psicológicos que se traducen en una búsqueda interna de nuevos significados

para sus vidas, incluyen la adquisición de nuevos hábitos y la modificación de los hábitos previos. La búsqueda de identidad, la criticidad ante la normativa social, la curiosidad por lo desconocido pueden ser potenciales causas de conductas de riesgo intencionales o premeditados.

Adolescencia y familia



Es de importancia el contexto familiar de la persona por el contacto primario y exclusiva fuente de pautas de comportamiento durante los primeros años de vida.

Durante la adolescencia, la persona inicia la búsqueda de una identidad propia, sin embargo, esta forma de diferenciarse, además de incluir las percepciones de la realidad de la persona, también considera los modelos de relación impartidos por su familia y que a su vez fueron tomados de una sociedad.

Según (Gómez, 2008, p.108), "la familia es la dimensión donde se adquieren las normas, valores, derechos, obligaciones y roles; además de preparar a la persona para el papel que desempeñará en el futuro". Esto nos permite explicar que al ser la familia el sistema de interacción más cercano a la persona, puede ser un factor de protección o de riesgo pues en una familia donde existe maltrato, padres ausentes y carencia de vínculos afectivos, existe el riesgo de que el adolescente asuma estas interacciones como normales y las asimile dentro de su proceso de consolidación de identidad. Así mismo, los adolescentes que viven un entorno familiar con una comunicación fluida, vínculos emocionales estables y un trato adecuado según su ciclo vital, están en capacidad de relaciones interpersonales significativas con los diferentes entornos.

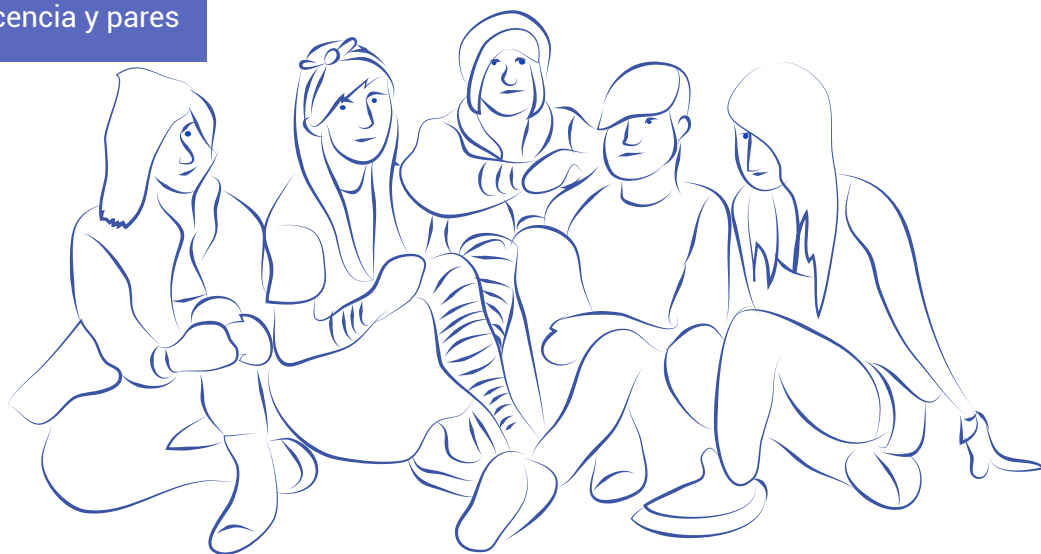
Las relaciones que establece el adolescente con las demás personas, pueden explicarse de cierto modo con la calidad de las relaciones de su infancia en el núcleo familiar.

Un ambiente familiar armónico, en el que se respeten las opiniones del otro, se promueva la iniciativa de los hijos, se debata sobre temas importantes, se escuche con respeto las opiniones de los adolescentes tendrá una influencia positiva en el proceso de autonomía de la persona al darle herramientas que le permitan valorar sus pensamientos y decisiones que serán el inicio de sus decisiones adultas.

El rol de sistema familiar sigue siendo relevante en la adolescencia, el proceso de adaptación a los cambios hormonales, físicos, intelectuales y emocionales del adolescente, requiere también de cambios en el sistema familiar que no puede permanecer rígido en relación a reglas, roles y comunicación que fueron funcionales en la infancia de los hijos.

La flexibilidad ante los vertiginosos cambios de la adolescencia va a evitar que se generen comportamientos de inconformidad y emancipación.

Adolescencia y pares



El grupo de pares y amigos cobra especial significación en la adolescencia por ser un espacio de apoyo emocional, entendimiento y simpatía, en sincronía con Papalia et al. (2004), también el grupo de pares es una fuente de presión para conductas que los padres posiblemente descalifiquen y que para las y los adolescentes tiene un significado de experimentación y búsqueda de autonomía. Este ambiente de experimentación social y afectivo-emocional viene a ser una suerte de laboratorio de experimentación de la vida adulta, en consecuencia, la trascendencia que estos espacios y vínculos en la vida del adolescente pueden trazar una ruta hacia su comportamiento adulto. Al respecto, Papalia et al. (2004) indica.

La influencia de los pares, en general, alcanza su máximo entre los 12 y 13 años de edad y declina a lo largo de la adolescencia. A los 13 o 14 años de edad, los

adolescentes populares pueden participar en conductas levemente antisociales, como probar drogas para demostrar a sus pares el nivel de independencia que tiene en relación a sus padres. Sin embargo, es poco probable que el apego hacia los pares en la adolescencia temprana vaticine problemas verdaderos a menos que este apego sea tan intenso que el joven esté dispuesto a dejar de obedecer las reglas de la casa, abandone su trabajo escolar y desarrolle sus propios talentos a fin de obtener aprobación de sus pares y la popularidad. Los comportamientos antisociales en la adolescencia y adultez se pueden explicar desde la importancia del vínculo en el grupo de pares en la adolescencia y que puede a su vez tener relación con carencias afectivas en el núcleo familiar. (Papalia et al. 2004, p. 537)

Siguiendo la teoría de Bronfenbrenner, la conducta antisocial es influida por factores que interactúan en diferentes niveles como el familiar (trato hostil padres-hijos), conductas antisociales de los pares, estructura de la sociedad, cultura, etc. Es decir, las conductas prosociales o antisociales del adolescente no son exclusivamente producto de las amistades o grupo de pares. Incluso, se puede decir que también el adolescente tiene ganancias a partir de una conducta antisocial como estatus, atención, independencia, que sugieren la asociación con personas con características similares que favorecen este tipo de comportamientos.

Adolescencia y duelos

Se denomina duelo a proceso de sufrimiento psicológico de la persona para lograr adaptarse a los cambios que supone una pérdida importante. No podemos dudar que la adolescencia es un proceso lleno de relaciones y significados que cambian drásticamente. La teoría psicoanalítica plantea que la adolescencia es un período de reestructuración

del psiquismo de la persona en el que influyen transversalmente las distintas pérdidas y separaciones que llevan a la persona a procesos de duelo. Según (Iglesias, Rosas, & Pimentel, 2007, p.98) "uno de los procesos que puede ser considerado primordial, es el proceso de duelo que se vive ante las distintas pérdidas que enfrenta el adolescente durante esta etapa". Esto se refiere a que el adolescente debe enfrentar sus pérdidas y procesar duelos para generar su identidad propia.



Las pérdidas que se debe enfrentar en la adolescencia son:

- Pérdida de la condición de ser niño,
- Duelo por el cuerpo infantil,
- Duelo por la dependencia de los padres,
- Duelo por los padres de la infancia y que se pierden en la adolescencia.

La pérdida de la condición de ser niño

La teoría sistémica pone énfasis en los roles que las personas desempeñan en la familia. Las funciones de las personas y los vínculos que se generan definen los roles que tiene cada persona en el sistema de familia.

El ser niño en el contexto familiar tiene particularidades relacionales, en especial con los padres que les suelen dar un trato diferenciado de cariño y dependencia. La adolescencia implica salir de este estado de dependencia (que le genera beneficios) para adquirir responsabilidades que nunca antes asumió. El superar la ansiedad por recuperar los privilegios que le otorgaron los padres, permitirá al adolescente abrirse paso a la independencia.

La capacidad de enfrentar los cambios propios de esta etapa de la vida será el motor para la búsqueda de identidad, es entonces cuando deja de verse como niño y se visualiza como una persona enfrentando cambios.

Duelo por el cuerpo infantil

Una de las funciones básicas que se potencian en la infancia es el reconocimiento del esquema corporal del infante que le permite tomar conciencia de quién es y cómo se relaciona con el espacio y las personas que le rodean. Este conocimiento de su corporalidad a la vez le permite (a partir de su propio conocimiento) compararse y diferenciarse de otros en el aspecto físico.

Durante la adolescencia se producen cambios físicos drásticos que chocan con la imagen infantil que la persona se formó. El adolescente se ve expuesto al desarrollo sexual con cambios profundos en su cuerpo y en su psiquismo que le llevan a asumir que ya no es un niño y que su cuerpo tampoco es el mismo.

La aceptación del cuerpo en proceso de madurez sexual es fundamental en el proceso de una nueva autodefinición que puede trascender a su vida sentimental y actividad sexual.

Duelo por la dependencia de los padres

(Iglesias et al. 2007, p.107) define este duelo como: "Pierden en parte, y progresivamente, esa dependencia, pero aún no saben cómo hacer la independencia. Están en la contra dependencia: la rebeldía contra la autoridad (sobre todo, contra la de los padres), el inconformismo, las protestas". El proceso natural de buscar independencia genera conflictos internos por la necesidad de la protección y consejo de los padres y al mismo tiempo la búsqueda de soluciones propias que tienden a invalidar a lo que los progenitores quieran dar o recomendar, es así que se generan situaciones de paradoja que el adolescente atraviesa y debe superar sin descalificar a los padres o descalificarse a sí mismo.

Duelo por los padres que se han tenido en la infancia y se pierden en la adolescencia

La familia es la primera fuente relacional de los niños; generalmente, son los padres quienes marcan los primeros modelos de comportamiento y son fuente de los primeros afectos de los infantes. Según la teoría psicoanalítica, en lo que se refiere al desarrollo psicosexual, se destacan los complejo de Edipo y Electra como manifestaciones normales del desarrollo. Estos complejos consisten en la idealización de la figura materna por parte del niño y la idealización de la figura paterna por parte de la niña. Cuando el niño supera esta etapa, se reconoce a sí mismo como hijo, reconoce su género y ocupa su lugar en la familia.

Los cambios en la estructuración del pensamiento del adolescente le hacen reconocer a los padres en sus falencias, en sus defectos y errores, es decir, los padres dejan de ser idealizados por los hijos y se produce una nueva pérdida que genera conflictos en la adolescencia pero que a la vez se vuelve necesaria dentro del proceso de encontrarse a sí mismo. Esto no significa que exista un rompimiento abrupto de interacción con los padres, lo ideal es que toda la familia se reorganice en un nuevo estado en el que los adolescentes pueden aprender de las experiencias y errores de sus padres en un proceso de diferenciación.

Cabe indicar que durante este período de duelos consecutivos, los padres también sienten la pérdida de sus niños y niñas, aquellos que les idealizaron, a quienes cuidaron y de quienes recibieron muestras de afecto incondicional. Estas pérdidas simbólicas van a marcar un cambio importante en la relación familiar.

Adolescencia e identidad

Según (Erikson, 1974), la búsqueda de identidad es una concepción coherente de la persona formada por metas, valores y creencias con los que las personas nos comprometemos

de manera firme y que se establece durante la adolescencia. El esfuerzo por alcanzar este sentido de identidad es un proceso saludable que se construye sobre la base de lo vivido en la infancia y que le da las herramientas para enfrentar la vida adulta que no está exenta de nuevos ajustes a la identidad.

La tarea fundamental de la adolescencia es enfrentarse a la crisis de identidad/confusión de rol para convertirse en adulto irrepetible y con un rol definido dentro de la sociedad. Según (Erikson, 1974), el consolidar una identidad obedece a la resolución de tres aspectos:

- La elección de una ocupación
- La adopción de los valores que regirán su vida
- El desarrollo de una identidad sexual satisfactoria

Esto en un marco en que la persona accede a una libertad que le permite comprometerse con causas, Erikson reconoce a este compromiso como el desarrollo de la virtud de la fidelidad, entendida como una lealtad que se mantiene, esperanza o sensación de pertenencia (pareja, amigos, ideología, religión..., entre otros).

Erikson deduce que el mayor riesgo de la adolescencia es la confusión de identidad o rol que puede no resolverse en este período; la confusión es normal y a la vez una constante en los jóvenes que pueden manifestar comportamientos incomprensibles para los demás. El sentido de pertenencia a grupos como pandillas (propios de la adolescencia) pueden ser mecanismos de defensa ante una confusión en los roles.

Tipos de identidad

Según Marcia (1980), existen cuatro tipos de estados de identidad:

- **Logro de identidad**

Se caracteriza por el compromiso con las decisiones tomadas luego de una crisis. La persona explora alternativas.

- **Exclusión**

La persona no ha pasado por la crisis, no busca alternativas. Da prioridad a los objetivos de otras personas para su vida.

- **Moratoria**

La persona considera alternativas, se empieza a orientar hacia el compromiso.

• **Difusión de identidad**

Se evidencia ausencia de compromiso sin consideración de alternativas (Marcia, 1980, s/n, citado en Papalia et al., 2004, p.517).

Las diferencias entre estos estados de identidad radican en la crisis y el compromiso. Según (Papalia et al., 2004, p.517): "La crisis es un período de toma de decisiones conscientes y el compromiso como inversión personal en una ocupación o ideología (sistema de creencias)". Esta teoría revela la relación entre el estado de identidad y variables de personalidad y variables familiares.

Tabla 3

Factores familiares y de personalidad asociados con adolescentes según los estados de identidad de Marcia

Factor	Logro de identidad	Exclusión	Moratoria	Difusión de identidad
Familiar	Los padres alimentan la autonomía y la conexión con los maestros; se exploran las diferencias dentro de un contexto de crecimiento mutuo.	Los padres se encuentran demasiado involucrados con sus hijos; las familias evitan expresar sus diferencias.	A menudo, los adolescentes se ven implicados en una lucha ambivalente con la autoridad parental.	Los padres son informales en cuanto a sus actitudes de crianza infantil; rechazan a sus hijos o no se encuentran disponibles
De personalidad	Razonamiento moral, certeza propia, autoestima, desempeño bajo estrés e intimidad	Niveles máximos de autoritarismo y pensamiento estereotipado, obediencia a la autoridad, relaciones dependientes, bajos niveles de ansiedad.	Máxima ansiedad y temor al éxito; altos niveles de desarrollo del yo, razonamiento moral y autoestima.	Bajos niveles de razonamiento moral, complejidad cognitiva y certeza propia; bajas capacidades cooperativas.

Nota Fuente: Papalia, D., Wendkos, S., Duskin, R. (2004). Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia. México: McGraw-Hill, 518

Adolescencia y vínculos

La visión sistémica entiende el desarrollo humano desde una perspectiva de interacción contextual. Por ejemplo, se puede decir que el desarrollo afectivo de la persona, en este caso, del adolescente, es influenciada por el ambiente físico, emocional y relacional en el que se da su desarrollo.

(Rossetti & Do Amaral, 2011) propone el concepto de red de significaciones referente a los vínculos para entender el proceso de desarrollo en función de las relaciones. Si se piensa en la persona como un sistema abierto, se vuelve evidente el pensar en el ser humano como relacional y social, que desde su nacimiento necesita de otras personas para empezar la construcción de sus propios significados. Entonces, los vínculos son una fuente principal para la construcción y consecuente diferenciación del adolescente.

El desarrollo como proceso de construcción y reconstrucción de significados está enmarcado en los cambios en los vínculos con las personas significativas en función de límites, jerarquías y roles como proceso de adaptación a los cambios. Este constante movimiento genera redefiniciones vinculares continuas de acercamiento y alejamiento que le permiten a la persona una construcción de identidad con influencias de todos los sistemas que le rodean.

Este lineamiento presenta una visión esperanzadora del desarrollo en general y que se puede aplicar a la adolescencia en términos del significado que los adolescentes atribuyen a sus relaciones vinculares. Es decir, los sistemas como la familia, la escuela, el trabajo, los amigos de la misma edad, cultura, religión, entre otros; pueden indicar una trayectoria (se puede intentar predecir acontecimientos en el desarrollo de la persona), no obstante el desarrollo sigue siendo impredecible debido al significado que cada persona le pueda atribuir a los eventos de su vida. En este sentido, Rossetti indica:

Podemos resignificar el acercamiento a las rupturas afectivas o a las vivencias de los niños/as en situación de desprotección social. La ruptura de vínculos afectivos por sí sola no define la personalidad: es más importante la manera en que el sujeto y las personas con las que convive significan el evento, así como son pertinentes sus vivencias posteriores a la ruptura. Por consiguiente, el futuro de los niños/as no estaría determinado por sus vivencias infantiles sino por el significado que se les atribuye (Rossetti & Do Amaral, 2011, parr.61).

Para entender la esfera emocional de los adolescentes es necesario reconocer las relaciones y los significados en los que la persona se desarrolla, en otros términos, es necesario adentrarse en las realidades individuales.

Esta teoría rompe con las profecías de patologías, conflictos con la ley, fracasos académicos y emocionales de los adolescentes debido a que le da prioridad a los nuevos significados que se pueden atribuir en la vida de las personas y la influencia del presente, de las personas que constituyen ese momento crucial donde se pueden superar tendencias que anclan al adolescente a su pasado.

Adolescencia y vocación

La conducta vocacional se puede entender como los procesos psicológicos que ocurren en la persona en relación a una actividad profesional en la que busca integrarse. Sobre los procesos psicológicos que envuelven la situación vocacional indican que:

Estos forman parte del proceso de socialización que realiza una persona en el que se conjugan aspectos de su personalidad, intereses, capacidades, expectativas y conocimientos que se apoyan en un contexto social. Lo vocacional se proyecta en el deseo y la intención de participar en actividades productivas y laborales socialmente útiles. Es una relación dialéctica entre el individuo y la sociedad, que suele ser fuente de tensiones, inseguridades y desajustes que afectan al sujeto y a su relación con el entorno provocando un malestar que le dificulta la prosecución de sus estudios o trabajo. (Ponti, Del Boca, Sánchez, Malo, & Luján, 2007, p.37)

Entonces, en coherencia con la idea de la persona como sistema abierto, la elección vocacional resulta de una interacción de lo personal y lo social. El factor personal estaría compuesto por las experiencias de vida de la persona, su identidad en formación, las ideas sobre sus propias capacidades y su capacidad de independencia para la toma de decisiones. Paralelo al factor personal se encuentra el factor social que incluye a la familia como primer sustento relacional y microsistema, el sistema educativo, las perspectivas laborales y las políticas de estado referentes al trabajo.

No todas las personas logran encajar todas estas piezas individuales y sociales para cuajar un sentido vocacional, de hecho, al ser la adolescencia una transición con importantes cambios en la forma en la que la persona se posiciona en el mundo, es de esperarse una crisis en el aspecto vocacional también. La crisis vocacional vendrían a ser, según Ponti:

Un estado de desequilibrio relativo y transitorio que dificulta la consolidación de la identidad vocacional ocupacional y consecuentemente el logro del proyecto vocacional. Toda crisis implica la idea de pasaje, transitoriedad, reajuste que requiere una nueva forma de adaptación, es una señal de peligro pero también de una nueva oportunidad. (Ponti et al., 2007, p. 37)

Desde la visión positiva de las crisis de identidad como oportunidades, es posible realizar intervenciones que propendan al reconocimiento personal, es decir, colaborar con los adolescentes en la búsqueda de sus capacidades, habilidades y recursos personales para generar renovados proyectos de vocación.

Factores de riesgo psicológico y social en la adolescencia

Es factible reconocer a los factores de riesgo como las causas o posibles indicadores que pueden predecir un hecho. Estos indicadores no determinan la aparición de un fenómeno pero si nos dan una señal de advertencia.

En el caso específico de las conductas antisociales y delictivas, la detección y evaluación de los factores de riesgo psicosocial permiten realizar actividades de prevención.

(Sanabria, 2010), luego de un estudio de riesgos psicosocial en jóvenes infractores y no infractores en Colombia, indica que:

La conducta antisocial y delictiva hace parte de los comportamientos que mayor impacto tienen sobre los seres humanos, en especial, si la conducta es manifestada por adolescentes y menores de edad. Esto obedece a las consecuencias negativas para el joven y para el entorno en el que se desarrolla. Estas conductas implican costos sociales, familiares, económicos e individuales; hogares destruidos, ambiente diario de impunidad y de terror, altos costos económicos y muchas demandas para la atención de las emergencias que resultan de la delincuencia, los años de vida productiva perdidos, así como las incapacidades y discapacidades prolongadas. (Sanabria, 2010, p.258)

De este estudio se identifican factores de riesgo contextuales, individuales y familiares que se resumen en la tabla 4.

Tabla 4
Factores de riesgo psicosocial en la adolescencia

Contextuales	Individuales	Familiares
La escuela Se adquieren y se pueden mantener patrones de aprendizaje de diferentes comportamientos, entre ellos conductas antisociales y delictivas.	Actitudes sociales favorables a la conducta antisocial y delictiva. Determinados patrones de repuesta como la deshonestidad, las actitudes y creencias antisociales, actitudes favorables a la violencia y hostilidad contra la policía han sido relacionadas con la violencia futura en personas jóvenes.	Crímenes por parte de los padres. La delincuencia por parte de padres es uno de los más potentes en el aumento del riesgo del comportamiento criminal en los hijos.
Inasistencia escolar Proporciona tiempo y oportunidades adicionales para conductas inadecuadas.		Maltrato infantil Niños expuestos a diferentes tipos de maltratos podrían manifestar conductas problemáticas debido a que no adquirieron controles internos respecto a conductas socialmente desaprobadas.
Fracaso escolar La autopercepción referente al pobre desempeño académico puede influir directamente en los niveles de autoestima de la persona, a su vez, los bajos niveles de autoestima son factores que influyen en el desarrollo de conductas antisociales.		Pautas educativas inadecuadas y los padres coercitivos y manipulativos con sus hijos. Las falsas expectativas de los padres sobre la conducta esperada de los hijos, la vigilancia y supervisión inadecuada, el castigo aplicado en forma inconsistente y la disciplina excesiva, severa e inconsistente representan pautas inadecuadas de crianza, que están asociadas al abuso de sustancias psicoactivas y la delincuencia adolescente y adulta.

Elevada delincuencia y vandalismo en la escuela.

Su relevancia está dada por el papel de los compañeros-pares (delincuentes o no) que funcionan como modelos para el aprendizaje de comportamientos, como la conducta antisocial y delictiva o el consumo de determinadas sustancias.

La interacción pobre entre padres-hijos y los conflictos maritales.

La exposición de los niños/jóvenes a episodios violentos en su familia, específicamente entre padre y madre podrían presentar conductas violentas en una edad adulta

El contexto sociocultural

A menudo las personas con comportamientos delictivos habitan en contextos sociales desfavorecidos, deteriorados, desorganizados, con baja supervisión policial, con ventas de drogas ilegales y alcohol.

Exposición de los niños/jóvenes a episodios violentos en su familia.

La violencia observada en los padres es tan perjudicial para los menores como el recibir la violencia directamente.

Nota Fuente: Sanabria, A. (2010). Factores psicosociales de riesgo asociados a conductas problemáticas en jóvenes infractores y no infractores. Revista perspectiva psicológica. ISSN 1794-9998, Vol. 6. Colombia:

Es factible explicar el riesgo psicosocial desde la teoría del desarrollo ecológico de Bronfenbrenner en función de las experiencias propias y externas de las personas para conformar la identidad del adolescente. Este sistema de interacción mutua única es el que define pautas de comportamiento.

Desde una visión amplia es posible identificar los posibles riesgos que pueden relacionarse con los comportamientos antisociales. Así mismo, con base en los conocimientos adquiridos es posible idear estrategias de prevención e intervención con adolescentes infractores.

LECTURA NECESARIA

Ecología del desarrollo humano

Microsistema

Mesosistema

Exosistema

Macrosistema

Modelo ecológico y violencia

Ecología del desarrollo humano

Bronfenbrenner rescata las ideas sistémicas en su concepción del desarrollo al indicar que:

La ecología del desarrollo humano comprende el estudio científico de la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, en desarrollo, y las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que vive la persona en desarrollo, en cuanto este proceso se ve afectado por las relaciones que se establecen entre estos entornos, y por los contextos más grandes en los que están incluidos los entornos (Bronfenbrenner, 1987, p. 40).

De esta forma, se separa de las concepciones tradicionales de desarrollo que se limitan a describir la influencia del contexto en la persona.

Bronfenbrenner reconoce la influencia del individuo sobre los contextos, una bidireccionalidad de influencias contexto-individuo, además del reconocimiento de un sistema ampliado de entornos en los que se desenvuelve la persona, es decir, fundamenta sus constructos en la capacidad de la persona de adaptarse y crear un estilo de vida en el contexto que se le presenta.

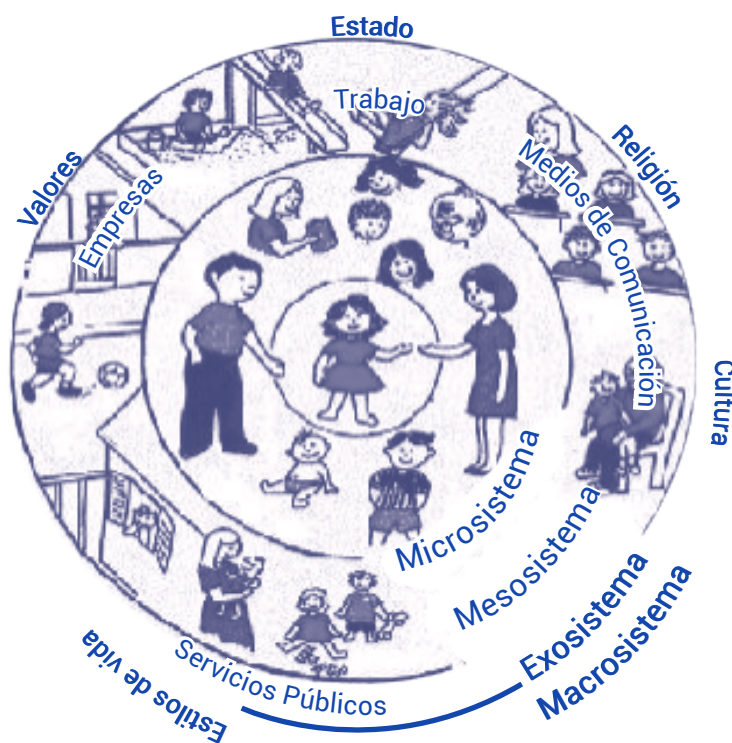
Para llegar a estas conclusiones, se realizaron estudios en los propios medios (ecosistemas) de los sujetos de investigación; los resultados arrojaron que las personas se adaptan dentro de los sistemas/contextos que les rodean mediante procesos de interacción y les permiten existir en un ambiente natural y social, a su vez, estas interacciones varían de acuerdo al ciclo vital por el que las personas atraviesan, es decir, la forma en la que la persona se adapta al entorno depende de la etapa del desarrollo evolutivo en la que se encuentre.

Es así que el rol de la familia asume protagonismo como primera fuente de relación social y de transmisión de las primeras pautas de interacción con el resto de contextos. Los primeros modelos de socialización, toma de decisiones y comportamiento ante el mundo serían asimilados durante la infancia.

Mientras el individuo avanza en ciclo vital, también se modifica la forma en la que se relaciona con el entorno y la influencia del entorno en la persona; el modelo ecológico apunta a estos cambios permanentes en las personas y las interacciones.

Para esclarecer este sistema de interacciones individuo-contexto, Bronfenbrenner desarrolla un sistema explicativo de los cuatro entornos (sistemas) en interacción con la persona:

- Microsistema
- Mesosistema
- Exosistema y Macrosistema



Microsistema

Se refiere a las interacciones básicas de la persona con el entorno natural, físico y social que le rodean. El contexto más cercano a la persona en desarrollo, con el cual se establecen las primeras relaciones de interacción "cara a cara" y participación activa de retroalimen-

tación es la familia. Las primeras pautas de comportamiento, el esquema de relaciones, la respuesta a situaciones determinadas se interiorizan desde este primer sistema, posteriormente el sistema familiar se ve complementado por el sistema escolar donde la persona influye y se ve influenciada en la experiencia diaria.

Mesosistema

Siguiendo a (Bronfenbrenner, 1987), el mesosistema viene a ser el complemento del microsistema, es decir, dos o más contextos o entornos en los que el ser humano influye y es influenciado; en el caso de los niños, podemos hablar del contexto del barrio y, en el caso de adultos, puede ser considerado el contexto laboral.

El mesosistema viene a ser un conjunto de microsistemas que se van incrementando en medida que la persona avanza en su ciclo vital y la persona experimenta interacciones que complementan sus interacciones básicas.

Exosistema

En palabras de Bronfenbrenner:

Un exosistema se refiere a uno o más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los cuales se producen hechos que afectan a lo que ocurre en el entorno que comprende a la persona en desarrollo, o que se ven afectados por lo que ocurre en ese entorno (Bronfenbrenner, 1987, p. 44).

Es decir, el exosistema no involucra la participación activa de la persona, sin embargo, lo que ocurre en estos sistemas puede afectar la realidad del ser y, al mismo tiempo, la persona, de una u otra forma, puede afectar a ese sistema sin tener una relación directa. Por ejemplo, el trabajo de los padres, el círculo social de los hermanos y padres, las directrices del comité de padres de familia, alarmas comunitarias, acuerdos de la comunidad religiosa a la que asiste la familia, entre otras, pueden influir en el desarrollo de la persona.

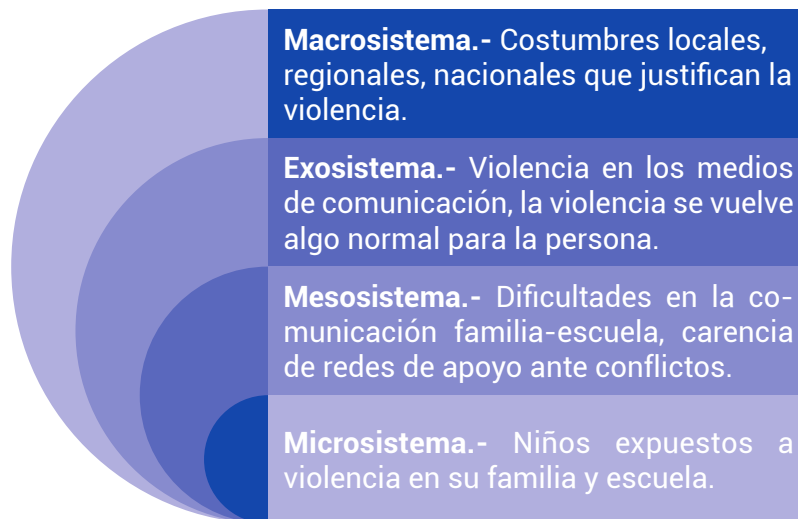
Macrosistema

Se relaciona con la cultura e ideología que pueden influir en la persona y que, a su vez, influye en los exo, meso y micro sistemas, en otras palabras, Bronfenbrenner realza todas las actividades de la sociedad que pueden marcar la vida del individuo.

Ejemplo - Modelo ecológico y violencia

Una vez que se asimilan estos preceptos, es posible deducir que la persona violenta po-

siblemente evidenció estos estilos de aprendizaje en sus contextos más cercanos y los entendió como parte de la cotidianidad, es decir, normales. El modelo ecológico considera las relaciones de la persona con todos los ambientes que le rodean y que le acompañan en su desarrollo (ciclo vital), de los cuales puede asimilar la violencia como parte de su proceso de adaptación.



Mediante la explicación de estos sistemas se concluye la correlación entre los contextos de interacción de las personas y sus respectivas conductas; sin embargo, es imperante también rescatar las individualidades en lo que refiere al procesamiento de la información y la forma de actuar ante los estímulos.

Adolescencia y vocación

Existen factores predominantes que influyen en la conducta vocacional y por ende en las crisis vocacionales que se visualizan en el siguiente gráfico:



Nota Fuente: Ponti, L., Del Boca, R., Sánchez, A., Luján, S. (2007). Crisis vocacionales: análisis de los factores que las configuran. Cronía, Revista de Investigación de la Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Río Cuarto. Argentina, 38.

Factores psicológicos

Personalidad/identidad

Se concibe como los rasgos de comportamiento que caracterizan a la persona, diferenciándola de las demás y que marca su forma de percibir el mundo y de relacionarse con el mismo. Resulta evidente asumir que las dificultades en la consolidación de la identidad pueden verse reflejadas en el momento de reconocer la propia vocación.

Intereses

Son la tendencia de una persona a mantenerse o participar de forma prolongada en algo que le guste, es así que las personas deciden una ocupación o profesión pues sienten atracción y motivación por determinadas actividades.

Creencias autorreferentes

Son las concepciones propias sobre lo que pueden hacer pero al mismo tiempo obedecen a un equilibrio entre las creencias de las capacidades y las habilidades reales.

Aptitudes

Son capacidades de la persona para solventar situaciones de la vida diaria, problemas simples o complejos que requieren habilidades específicas y que son fortalecidas en el medio en el que la persona interactúa.

Factores sociales

Familia

La familia es un sistema abierto y complejo que tiene un rol fundamental en el desarrollo de la persona y por ende en el aspecto vocacional de los adolescentes. Se pueden precisar varios aspectos de mayor trascendencia en el aspecto vocacional, según Ponti et al. (2007), estos aspectos son:

- **Nivel socio económico familiar,**
- **Nivel educativo de los padres,**
- **Valoración que da la familia a las diferentes ocupaciones o profesiones,**
- **Problemática vocacional del grupo familiar.**

Sistema educativo

Como uno de los sistemas de mayor influencia en la persona al igual que la familia, la calidad y apropiación de conocimientos construidos en relación a las diferentes asignaturas, roles, valores, grupos de pares se reflejan en el mismo sistema educativo y en la futura

vida laboral. Ponti plantea a la educación como un valor en los siguientes términos:

Asimismo, la educación puede tomarse como un valor, por lo tanto tiene una gran influencia en la elección vocacional. Además las profesiones son un indicador social, que a veces llegan a ser sinónimos de estatus social y económico ya que poseen diferentes valoraciones por parte de los individuos y de su grupo de pertenencia. Estas atribuciones de alguna manera responden a los imaginarios que circulan en un medio familiar y social determinado. (Ponti et al., 2007, p. 39)

Entonces, la selección vocacional puede trascender en un mayor o menor estatus social en la misma familia y en el contexto. Esta importante tarea en la adolescencia no solo involucra al individuo, la misma institución educativa está en la capacidad de propiciar espacios de descubrimiento personal que no se limite a la aplicación de un test y que propenda a la verdadera vocación de vida.

Cambios socio económicos y tecnológicos

Aspectos de la economía del país e innovaciones tecnológicas afectan a las personas, por ejemplo, la sustitución de máquinas por mano de obra, reducción de presupuesto en las empresas, entre otras, pueden traducirse en factores que desplazan a la verdadera vocación por las necesidades familiares y urgencia de la inserción en el mercado laboral.

POST TEST



Al concluir el módulo, es momento de evaluar los conocimientos adquiridos, a continuación encontrará un cuestionario de diez preguntas. Conteste honestamente las preguntas y en caso de no obtener un puntaje mayor de 7, se recomienda volver a revisar el módulo.

Subraye la respuesta correcta

1. Son sistemas que se relacionan con los elementos que le rodean y al mismo tiempo se modifican en razón de esas relaciones; podemos decir que comunican, es decir, reciben, entregan, procesan y realimentan información.
 - a. **Sistemas cerrados**
 - b. **Sistemas abiertos**
 - c. **Sistemas aislados**
 - d. **Sistemas físicos**

2. Calidad de los organismos/ sistemas abiertos para mantener su propia organización:
 - a. **Equifinalidad**
 - b. **Interactividad**
 - c. **Autopoiesis**
 - d. **Homeostasis**

3. Se refiere a uno o más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los cuales se producen hechos que afectan a lo que ocurre en el entorno que comprende a la persona en desarrollo.
 - a. **Microsistema**
 - b. **Mesosistema**
 - c. **Exosistema**
 - d. **Macrosistema**

4. Implica una importante cantidad de cambios biológicos en la persona; inicia con el incremento de la producción hormonal en ambos sexos
 - a. **Adolescencia**
 - b. **Menarquia**
 - c. **Pubertad**

d. Espermaquia

5. Según Sanabria, los factores de riesgo psicosocial en la adolescencia pueden ser:
- a. Familiares, contextuales e individuales**
 - b. Familiares, escolares e individuales**
 - c. Contextuales, individuales y sociales**
 - d. Familiares, sociales y escolares**

Escriba en el paréntesis V si es verdadero o F si es falso

6. El rol de sistema familiar deja de ser relevante en la adolescencia ()
7. El ciclo vital individual tiene origen en el ciclo vital familiar ()
8. La equifinalidad es el propósito de la existencia de la persona ()
9. Al ser el adolescente parte de un sistema social no es un ente aislado, se construye en el contexto y a la vez nutre a los sistemas que le rodean. ()
10. La aceptación del cuerpo en proceso de madurez sexual es fundamental en el proceso de una nueva autodefinición que puede trascender a su vida sentimental y actividad sexual ()

Respuestas : 1b, 2c, ,3c, 4 c ,5a, 6F, 7V,8V,9V,10V

GLOSARIO

A continuación, encontramos un glosario de términos que hemos usado en el texto.

Adaptación: Proceso por el cual un grupo o un individuo modifica sus patrones de comportamiento para ajustarse a las normas imperantes en el medio social en el que se mueve.

Adolescencia: Periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Es un periodo vital entre la pubertad y la edad adulta, su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, generalmente se enmarca su inicio entre los 10 y 12 años, y su finalización a los 19 o 20.

Autopoiesis: Condición de existencia de los seres vivos en la continua producción de sí mismos.

Contexto: Conjunto de circunstancias (materiales o abstractas) que se producen alrededor de un hecho, o evento dado, que están fiablemente comprobadas.

Desarrollo: Secuencia de cambios cualitativos y cuantitativos que puede ser continua o discontinua según los autores, y que se presenta en forma gradual e irreversible.

Duelo: Tiempo adaptativo para elaborar una pérdida, es una reacción cognitivo-afectiva-comportamental.

Equifinalidad: Característica de los sistemas abiertos, en la cual se busca conseguir un determinado objetivo por diferentes caminos.

Espermaquia: Primera eyaculación que se produce en el hombre.

Menarquia: Día en el cual se produce el primer episodio de sangrado vaginal de origen menstrual, o primera hemorragia menstrual de la mujer.

Pubertad: Primera fase de la adolescencia y de la juventud. Normalmente se inicia a los 9 o a los 15 años de edad, y finaliza a los 19 o 20 años. En la pubertad se lleva a cabo el proceso de cambios físicos, en el cual el cuerpo del niño o niña adquiere la capacidad de la reproducción sexual, al convertirse en adolescentes.

Riesgo psicosocial: Causas o posibles indicadores que pueden predecir un hecho. Estos indicadores no determinan la aparición de un fenómeno pero si nos dan una señal de advertencia.

Sistema: Conjunto de entidades caracterizadas por ciertos atributos, que tienen relaciones entre sí y están localizadas en un cierto ambiente, de acuerdo con un cierto objetivo.

Vínculo: Unión, relación o atadura de una persona o cosa con otra. Por lo tanto, dos personas u objetos vinculados están unidos, encadenados, emparentados o atados, ya sea de forma física o simbólica.

Vocación: Deseo de emprender una carrera, profesión o cualquier otra actividad cuando todavía no se han adquirido todas las aptitudes o conocimientos necesarios.

Bibliografía

Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos. (2015). Modelo de Atención Integral socio-psico-pedagógico a ser aplicado en los Centros de Adolescentes Infractores. Quito: Registro Oficial.

Vanistendael, S. (1997). Resiliencia: capitalizar las fuerzas del individuo. Quito: ICCB - BICE.

Minuchin, S. (1986). Familias y terapia familiar. Gedisa, México.

Perinat, A. (2007). Psicología del desarrollo, un enfoque sistémico. UOC, Barcelona.

Rodríguez, D., & Arnold, M. (1999). Sociedad y teoría de sistemas. Chile: Universitaria. Susman, & Rogol.

Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2004). Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia. D.F, México: McGraw-Hill.

UNICEF. (2006). Cultura y participación adolescente. Montevideo, Uruguay: Gráfica Mosca.

Gómez, E. (2008). Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. Intercontinental de Psicología y Educación , 105-122.

Iglesias, A., Rosas, A., & Pimentel, M. (2007). Adolescencia y duelo. Científica Electrónica

de Psicológica , 98-110.

Erikson, E. (1974). Identidad, juventud y crisis. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Rossetti, M., & Do Amaral, N. (2011). Revista electrónica de geografía y ciencias sociales. Obtenido de <http://www.ub.edu/geocrit/sn/sn-395/sn-395-2.htm>

Ponti, Del Boca, R., Sánchez, R., Malo, A., & Luján, S. (2007). Crisis vocacionales: análisis de los factores que las configuran. Revista de Investigación de la Facultad de Ciencias Humanas , 37-44.

Sanabria, A. (2010). Factores psicosociales de riesgo asociados a conductas problemáticas en jóvenes infractores y no infractores. Perspectiva Psicológica , 257-273.

Bronfenbrenner, U. (1987). La ecología del desarrollo humano. Barcelona, España: Paidós.

METODOLOGÍA



Actividades

Jacqueline Gordón

METODOLOGÍA

OBJETIVOS – RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

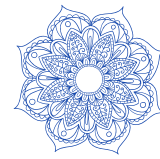
Objetivos

General

Fortalecer conocimientos previos sobre el ciclo de vida de la adolescencia desde una perspectiva sistémica de autodescubrimiento que permita un acercamiento empático con las y los adolescentes en su trabajo diario.

Específicos

1. Entender a la adolescencia desde una visión amplia donde se reconoce la complejidad de la vida de las personas y la importancia de cada uno de los espacios que le rodean.
2. Reflexionar sobre los propios procesos del desarrollo para establecer intervenciones empáticas y solidarias.
3. Reconocer la diversidad de contextos que pueden influir en el comportamiento de las y los adolescentes.



ACTIVIDAD PRÁCTICA N° 1

Tema: Mandala personal

1. Objetivo: Reconocer todos los factores que influyen en mi persona y cómo yo puedo influir en ellos.

2. Desarrollo

Material necesario

a. Acogida.- Bienvenida por parte del facilitador

Concepto temático.- Uso del mandala como herramienta terapéutica originaria de la India que representa al ser humano; el trabajar con mandalas ayuda en procesos de fragmentación psicológica y espiritual. Este instrumento permite la creatividad y conexión con uno mismo.

Ejecución.-

Proponer que los adolescentes realicen las siguientes actividades:

1. Piensa en ti mismo como un sistema abierto que entrega y recibe información que llevan a ser tu misma/o.
2. Realiza un listado de todos esos elementos que te rodean.
3. Revisa el dibujo de tu mandala personal e imagina los colores y formas que le darás a cada uno de los elementos que escogiste.
4. Pinta tu mandala en silencio y asígnele los elementos que seleccionaste.

5. Socialización.-

Construir un mural de mandalas.

b. Cierre y evaluación.-

Explicación voluntaria de mandalas y explicación de significados personales

Mandala en blanco

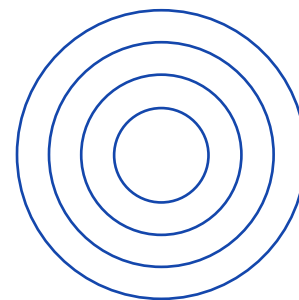
Físico: Espacio amplio apropiado para el trabajo personal.
Fotocopias del anexo "mandala personal", lápices, pinturas y marcadores.

Pizarra y cinta adhesiva

Mural de mandalas

3. Observaciones:

Todos los mandalas son válidos pues representan la individualidad de los adolescentes, ningún trabajo es mejor que otro y todos son útiles para el autoconocimiento de la persona que lo elabora.



ACTIVIDAD PRÁCTICA N° 2

Tema: Mi nicho ecológico

1. Objetivo: Reconocer mis propios sistemas de interacción (trasladar la teoría de Bronfenbrenner a mi vida personal)

2. Desarrollo

Material necesario

c. Acogida.- Bienvenida por parte del facilitador

Concepto temático.- Trasladar la teoría ecológica del desarrollo humano a la experiencia personal.

Ejecución.-

Proponer que los adolescentes realicen las siguientes actividades:

1. Piensa en los diferentes sistemas de la ecología del desarrollo humano.
2. Incorpora los elementos de tu vida al micro, meso, exo y macro sistemas de interacción.
3. Ubícalos en el lugar correspondiente del gráfico (con nombres o descripciones de ser necesario)
4. Ubica tu nombre en el centro del gráfico y decora tu nicho ecológico.

5. Socialización.-

Construir un mural de diferentes nichos ecológicos.

b. Cierre y evaluación.-

Exposición voluntaria de nichos ecológicos que explican su forma de ser actual.

Anexo "mi nicho ecológico" en blanco

Físico: Espacio amplio apropiado para el trabajo personal.

Fotocopias del anexo "mi nicho ecológico", lápices, pinturas y marcadores.

Pizarra y cinta adhesiva

Mural de nichos ecológicos diversos

3. Observaciones:

Los nichos ecológicos ayudan a que la persona entienda sus propios procesos y las posibles causas de comportamientos o actitudes, el proceso de reflexión y exposición siempre debe ser voluntario.

ACTIVIDAD PRÁCTICA N° 3

Tema: Mi proceso de transición física

1. Objetivo: Reconocer mis cambios físicos y entender la naturaleza de los cambios de las personas en un ambiente de respeto a mi privacidad y la de mis compañeras/compañeros

2. Desarrollo

Material necesario

e. Acogida.- Bienvenida por parte del facilitador

Concepto temático.- Mediante el análisis de texto se propende plasmar en texto las vivencias personales respecto a los cambios en la adolescencia

Ejecución.-

Proyectar el video: Pubertad y adolescencia <https://www.youtube.com/watch?v=cxg9sNZRJMI>

Establecer grupos de trabajo para reflexionar sobre las siguientes preguntas básicas.

- ¿La pubertad es un problema?
- ¿Por qué es importante cuidar mi cuerpo?
- ¿Los cambios físicos son iguales en todas las personas?
- ¿Cómo se puede evidenciar que una persona es responsable y cuidadosa de su propio cuerpo?

5. Socialización.-

Elaboración de carteles
Plenaria y debate

b. Cierre y evaluación.-

Exposición de carteles y análisis de plenaria.

Físico: Mesas para la elaboración de carteles.
Papelotes y marcadores.

Pizarra y cinta adhesiva

Carteles

3. Observaciones:

Es necesario que la persona que va a moderar esta actividad analice el video previamente a fin de que pueda solventar eficientemente las inquietudes que surjan en la plenaria.

Nota. Esta actividad puede variar según el criterio de las/los interventores con los videos No sé bien <https://www.youtube.com/watch?v=Q2YizOF0OdA> o la adolescencia no es un problema <https://www.youtube.com/watch?v=AqxTUJAWzsl>

ACTIVIDAD PRÁCTICA N° 4

Tema: Proceso de entendimiento ante mis cambios

1. Objetivo: Redactar un texto que refleje mi proceso de entendimiento ante mis cambios psico-afectivos.

2. Desarrollo

Material necesario

e. Acogida.- Bienvenida por parte del facilitador

Concepto temático.- Cambios psicológicos en la adolescencia

Ejecución.-

1. Proyectar el texto del poema Intrusión.
2. Solicitar a uno de los participantes que de lectura al texto en voz alta mientras los demás siguen la lectura en la hoja de trabajo.
3. Subrayar los aspectos del poema en los que me siento identificado.
4. Escribir mi propio poema que describa mis procesos de cambio.

5. Socialización.-

Realizar una exposición de trabajos anónimos.

b. Cierre y evaluación.-

Selección aleatoria de varios poemas anónimos para el análisis y lectura y reconocimiento por el esfuerzo de las personas participantes.

3. Observaciones:

Se sugiere que la persona a cargo de esta actividad domine el conocimiento de los aspectos psicológicos (propuestos en este texto) para el análisis de los trabajos presentados.

Físico: Espacio amplio apropiado para el trabajo personal.

Materiales: Fotocopias del anexo "proceso de entendimiento ante mis cambios", lápices, pinturas y marcadores.

Poemas

ACTIVIDAD PRÁCTICA N° 5

Tema: Situaciones de la adolescencia

1. Objetivo: Identificar diferentes realidades que atraviesan las personas para lograr una identidad y cómo las personas que nos rodean pueden ayudarnos en el proceso de encuentro con nosotros mismos.

2. Desarrollo	Material necesario
e. Acogida.- Bienvenida por parte del facilitador Concepto temático.- Adolescencia y vínculos Ejecución.- Proyectar la película Conducta http://www.videos.cubacineonline.com/peliculas-cubanas-gratis-y-completas/conducta-2014 1. Establecer grupos de trabajo para reflexionar sobre las siguientes preguntas básicas. • ¿Existen aspectos en los que me identifico con el personaje principal de la película? • ¿Creo que las personas que me educan actualmente pueden influir en mis procesos de cambio? • ¿Los eventos de nuestras vidas pueden ser un aprendizaje y experiencia que nos lleve a ser mejores seres humanos? 2. Elaboración de carteles 5. Socialización.- Plenaria y debate b. Cierre y evaluación.- Exposición de carteles y análisis de plenaria.	Físicos: Mesas para la elaboración de carteles. Papelotes y marcadores. Carteles y cinta adhesiva

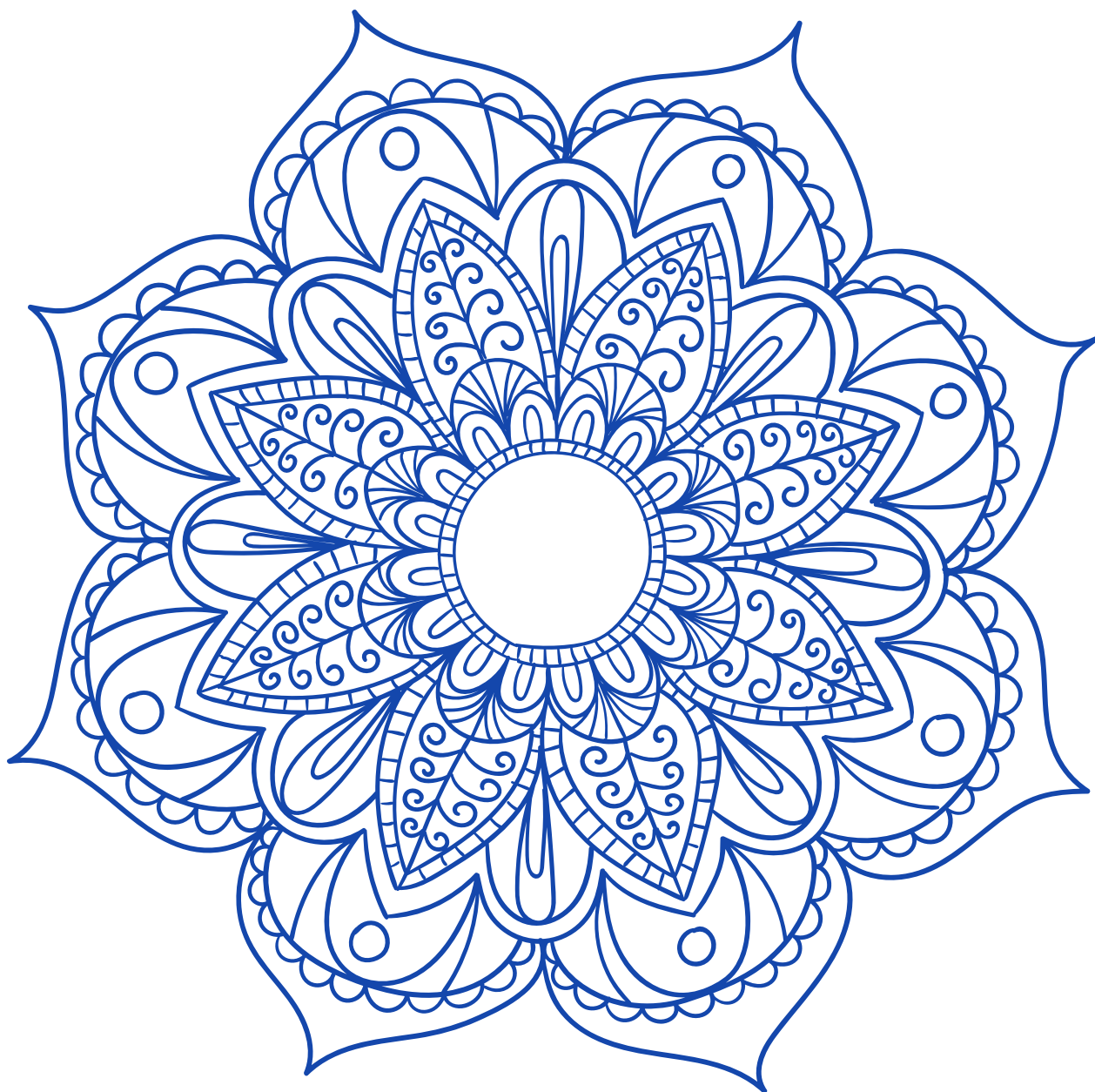
3. Observaciones:

Es necesario que la persona que va a moderar esta actividad analice el video previamente a fin de que pueda solventar eficientemente las inquietudes que surjan en el debate.

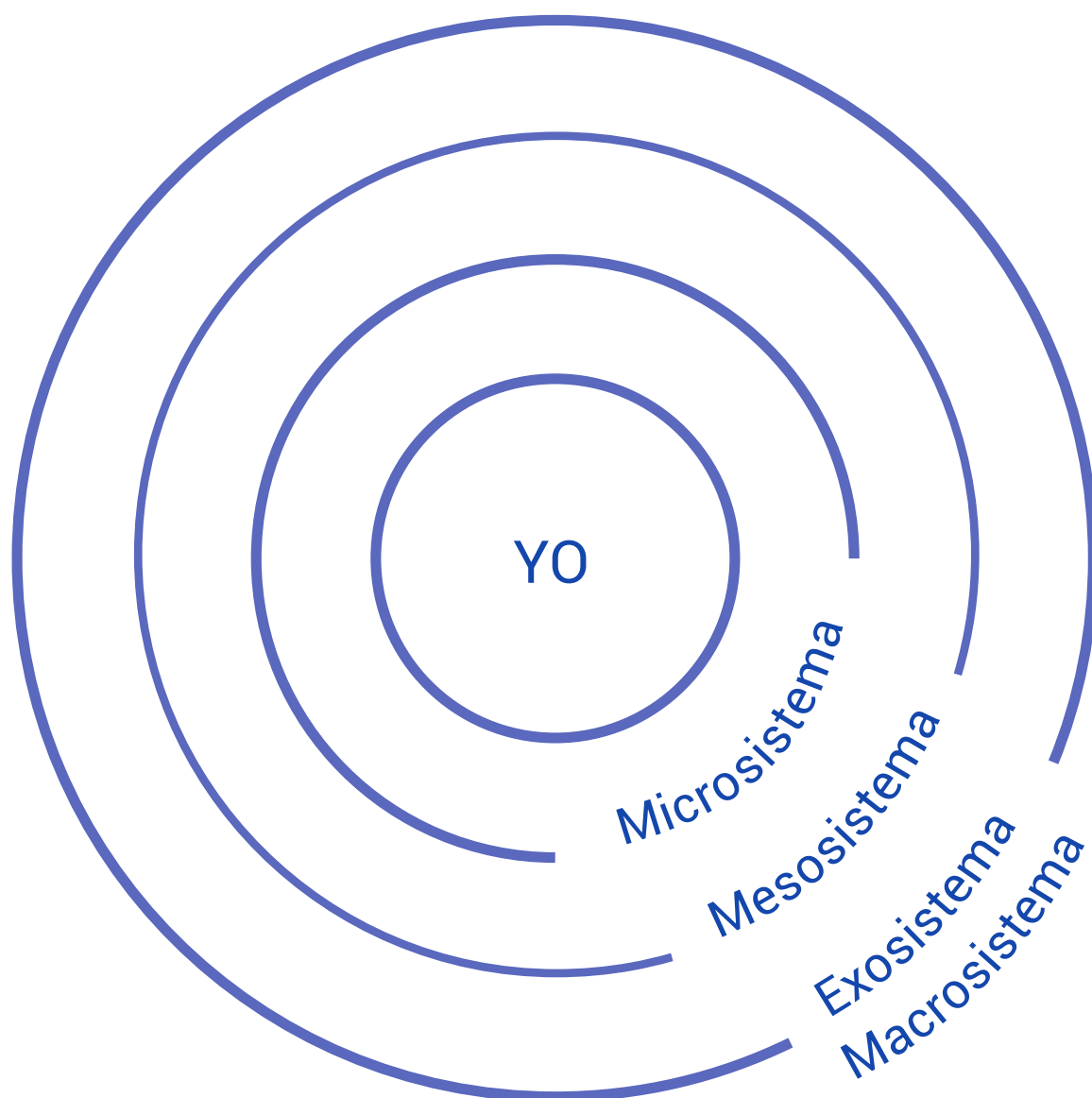
ANEXOS

ACTIVIDAD 1

MANDALA PERSONAL



ACTIVIDAD 2
MI NICHOS ECOLÓGICO

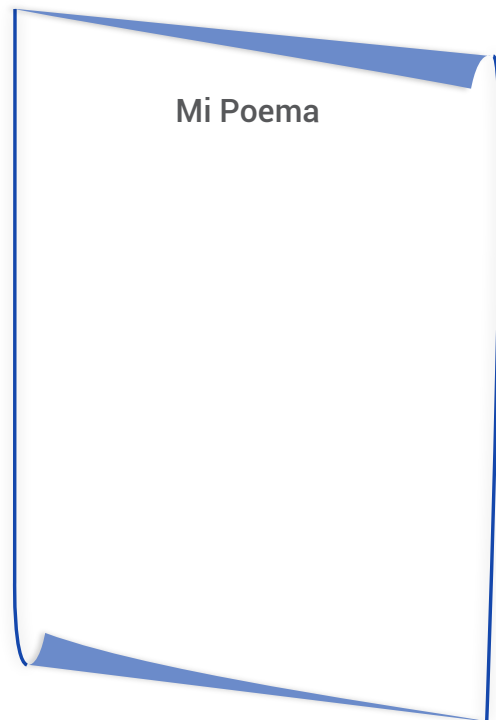


ACTIVIDAD 4

PROCESO DE ENTENDIMIENTO ANTE MIS CAMBIOS

Intrusión

Incrustadas en el pensamiento
Demasiado montañoso para ser quebrado a golpes de pico
Las explicaciones lógicas tratan de abrirse camino
A través de una mente con infinitas obstrucciones
Empujadas por un perpetuo dolor
Hecho abatimiento, desánimo y desesperación
De desconocidas propuestas futuras
Que aguardan pacientemente ser liberadas
De una batahola de ensordecedora confusión
Solo para ser negadas al precio de sufrir
Piadosamente a los pies de dios
Ser liberadas en un movimiento de avance
Arrastradas por mareas de la fortuna
Ignoradas por los malignos demonios siempre listos
Para castrar la magnificencia de un segundo advenimiento



Videos

Pubertad y adolescencia <https://www.youtube.com/watch?v=cxg9sNZRJMI>

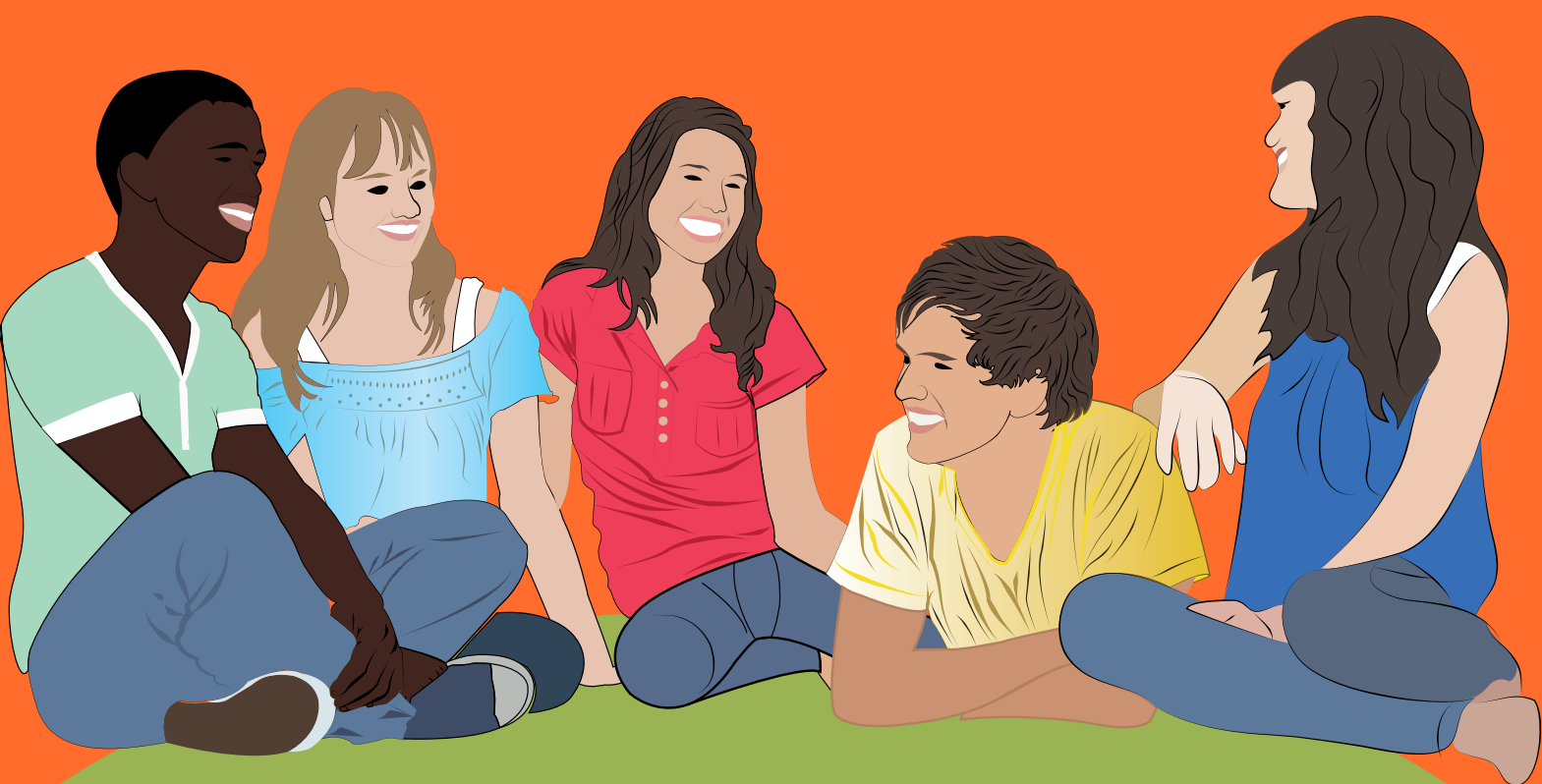
No sé bien <https://www.youtube.com/watch?v=Q2YizOF0OdA>

Conducta <http://www.videos.cubacineonline.com/peliculas-cubanas-gratis-y-completas/conducta-2014>

La adolescencia no es un problema <https://www.youtube.com/watch?v=AqxTUJAWzsI>

Construyendo Oportunidades

MÓDULO 2: Comunicación Asertiva



Guía de Auto-formación

Gilda Moreno P.



PRE TEST

A continuación encontrará un cuestionario de diez preguntas que pretenden encuadrar la temática que trataremos en este módulo. Esta es una evaluación diagnóstica que nos dará información sobre el conocimiento que usted posee sobre esta unidad. No existen respuestas buenas ni malas; lo importante es que las responda con la información que usted tiene, en el momento actual sobre este tema.

1. Tomando como incentivo el gráfico que a continuación se presenta, elabore sobre su propio concepto de comunicación:

2. ¿Para qué considera que es importante la comunicación?

3. En el siguiente gráfico, escriba los elementos de la comunicación:



4. ¿De qué manera cree usted que practica una comunicación no violenta, en su lugar de trabajo, con su familia, en la calle?

5. Analice cada frase que se presenta a continuación y escriba cada frase en el casillero que usted decida:

Comunicación eficaz	Comunicación ineficaz

Frases:

- ¡No sirves para nada!
- ¡Eres un desordenado, estoy harta de ti, hasta cuándo te soporto!
- Me alegra mucho que te hayas interesado en el tema
- ¡Otra vez te metes en problemas! no podía ser de otra manera
- No sirves para nada, mejor no sigas intentando, estás perdiendo el tiempo
- Hiciste un buen trabajo y te mereces todo lo mejor

¡Puedes hacerlo mejor! Inténtalo tú lo puedes lograr
¡Eres un tonto! No entiendes nada
Agradezco mucho tu colaboración y buena voluntad
Te estás convirtiendo en un ejemplo de perseverancia

6. Escriba un análisis acerca de la frase que se presenta a continuación:

**Todo comunica,
no es posible no comunicar.**

En las preguntas que se detallan a continuación, encierre en un círculo según corresponda V verdadero y F falso

7. ¿El lenguaje es una herramienta a través de la cual se desarrolla la capacidad de análisis de un individuo y facilita la comprensión y resolución de problemas? V F

8. ¿En la comunicación existen unos componentes como los sentimientos, pensamientos, el estado de ánimo, que influyen significativamente en la manera cómo se expresa, cómo se interpreta y cómo se comprende un mensaje? V F

9. ¿Para hablar con un adolescente es necesario utilizar su mismo lenguaje y caricaturizarlo, para que el mensaje sea de mejor comprensión? V F

10. ¿Es necesario crear y fortalecer la empatía en los adolescentes, que logre sentir lo que significan sus códigos para ir comprendiendo, mejorando y controlando aquello que dicen y a quién dicen? V F

Respuestas: 7, 8, 10 (V) 9 (f)

CONTENIDOS INTRODUCCIÓN

La comunicación está implícita en los aspectos biológicos del ser humano y en la supervivencia de los seres vivos; participa como "interacción": Cada individuo se convierte en un centro, fuente, portador, transmisor y blanco de información, que trata de compartir e intercambiar con los demás.

En la comunicación participan elementos los que son esenciales para transmitir ideas, vivencias, sentimientos con los demás. Cada individuo cumple el rol de emisor y de receptor, desde el inicio mismo de su vida y a lo largo de ella; ahí la importancia de cumplir una actividad responsable y aceptable.

Varios estudios e investigaciones sobre la comunicación se han desarrollado en la historia, en las que el ser humano ha ido adaptándose a los cambios bruscos positivos y negativos producidos en la sociedad en tal tema; la manera cómo interactúa la gente y logra captar la información; en su énfasis por conservar la esencia en las relaciones, así como explica (Watzlawick, 1985) en su teoría de la comunicación humana.

Al hablar de comunicación, se habla de educación, es el reto que se impone en la sociedad con los adolescentes infractores, el eliminar estereotipos sobre ellos, ideas, palabras y condiciones de rechazo que agravan su situación; al contrario, existe la comunicación que transforma positivamente a la persona que recibe la información, a través de un mensaje amable, claro y comprensible; una comunicación alejada de la violencia.

La comunicación asertiva, es la respuesta oportuna y directa que se debe dar a los adolescentes, fortaleciendo cada día vínculos afectivos, escuchando y valorando sus ideas y ante todo brindándoles un trato como seres humanos capaces de tomar decisiones y construir su futuro.

Aspectos de la Comunicación

El término comunicación ha dado lugar a algunos conceptos, tomando en cuenta su origen y desarrollo, entre algunos se menciona.

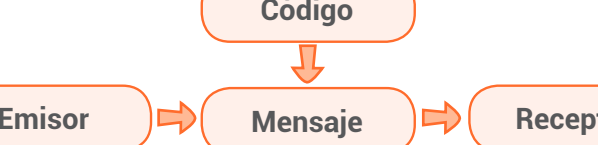
(Wikipedia, 2015) Aristóteles: Señala que comunicación, es un proceso donde se utilizan todos los medios de persuasión que se tengan al alcance para hacer entender.



(Wikipedia, 2015) David K. Berlo: Es un proceso mediante el cual un emisor transmite un mensaje a través de un canal hacia un receptor.

Comunicar es el proceso mediante el cual se transmite y recibe datos, ideas, opiniones y actitudes para lograr comprensión y acción.

El proceso de la comunicación



```
graph TD;
  Codigo[Código] --> Mensaje[Mensaje];
  Emisor[Emisor] --> Mensaje;
  Mensaje --> Receptor[Receptor];
  Mensaje --> Canal[Canal];
  Emisor --> Contexto[Contexto];
  Receptor --> Contexto;
```

Diagrama de flujo de comunicación:

- Código** se conecta a **Mensaje**.
- Emisor** se conecta a **Mensaje**.
- Mensaje** se conecta a **Receptor**.
- Mensaje** se conecta a **Canal**.
- Emisor** se conecta a **Contexto**.
- Receptor** se conecta a **Contexto**.

64

Emisor

El emisor es quien abre el proceso de la comunicación, el que da a conocer el mensaje y lo emite. Esto se hace mediante la elección, la codificación y el envío del mensaje.

Mensaje

(Berlo, 1984) afirma que los mensajes son eventos de conducta que se hallan relacionados con los estados internos de las personas: garabatos en el papel, sonidos en el aire, marcas en la piedra, movimientos del cuerpo, etc. Son los productos del hombre, el resultado de sus esfuerzos para codificar; es decir cifrar o poner en clave común sus ideas. Los mensajes son la expresión de ideas (contenido), puestas en determinada forma (tratamiento mediante el empleo de un código).

El mensaje contiene los símbolos verbales (orales o escritos) y claves no verbales que representan la información que el emisor desea transmitir al receptor. El mensaje emitido y el recibido no necesariamente son los mismos, ya que la codificación y decodificación del mismo pueden variar debido a los antecedentes y puntos de vista tanto del emisor como del receptor.

Receptor

El receptor es quien recibe el mensaje, y a su vez cierra el proceso de la comunicación mediante la recepción, decodificación y aceptación del mensaje que se transmitió, y retroalimenta al emisor. En una conversación, el receptor es quien responde a la conversación.

Cuando el receptor reconoce el mensaje y responde al emisor, la retroalimentación – feedback ha tenido lugar. La retroalimentación es la respuesta del receptor al mensaje del emisor. Ésta completa el circuito de la comunicación, pues el mensaje fluye del emisor al receptor y de nueva cuenta a aquél.

Axiomas de la comunicación

Es imposible no comunicar

La comunicación verbal y analógica

Nivel de contenido y de relación

La puntuación de la secuencia de los hechos

Interacción simétrica y complementaria

Nota Fuente: Adaptado de Prieto, S. (26 de enero de 2013) Axiomas de la Comunicación Humana, por Paúl Watzlawick [Mensaje en un Blog]. Recuperado de <http://empoderamientopsicologo.blogspot.com/2013/01/axiomas-de-la-comunicacion-humana-por.html>

La imposibilidad de no comunicar

(De Vito, 1976) menciona "Un individuo no puede no comunicar, no existe la No comunicación. Toda conducta es por sí comunicativa".

La descripción de (Batenson, 1985) permite focalizar toda comunicación partiendo de la base de considerarla inevitable. Dirige la observación ya que cualquiera sea la conducta siempre proporciona información sobre quien la despliega. Desde esta perspectiva toda comunicación es conducta y viceversa. A su vez, cualquier conducta es entendida como un acto de influencia.

A su vez, (Watzlawick, 1985) afirma que toda conducta emite un mensaje; es decir es una comunicación; por lo tanto, por más que se intente, no se puede dejar de comunicar. Todo tipo de mensaje como palabras, gestos, silencios, etc. Tienen influencia sobre los demás, quienes a su vez, no pueden dejar de responder y por lo tanto también comunican.

(López, Parada, y Simonetti, 1990) identifican a este axioma como una derivación necesaria de una propiedad básica del comportamiento; es decir, no hay algo que sea lo contrario de comportamiento, no existe el no comportamiento y, por lo tanto, es imposible no comportarse. Moverse o permanecer quieto, hablar o guardar silencio, sonreír o mostrarse indiferente, presentarse o retirarse en una situación, etc., todos constituyen comportamientos. Si se acepta que todo comportamiento en una situación de interacción tiene un valor comunicativo, entonces no se puede dejar de comunicar, aun cuando se intente.

Cualquier comunicación implica un compromiso y define el modo en que el emisor concibe su relación con el receptor.

Ejemplo: un encuentro entre dos personas en las que una de ellas transmite información de forma verbal a la otra. Esta persona, puede permanecer en silencio, pero ese silencio también está transmitiendo información.

Los niveles de contenido y de relación

"Toda comunicación implica un compromiso y, por ende, define la relación" (Watzlawick, 1985, p.52) es decir, la comunicación no sólo transmite información sino que al mismo tiempo, impone conductas.

En la comunicación humana, el aspecto referencial transmite los datos de la comunicación, puede expresarse en forma no verbal, y el aspecto conativo cómo debe entenderse dicha comunicación.

El contenido es la información que se trasmite; constituye el “qué” se comunica. Se refiere a todo aquello que es pasible de ser comunicado sin informar qué tipo de mensaje es. La relación constituye el “cómo” se comunica (voz, expresión facial, contexto). Es la parte del mensaje que define a la relación, en tanto expresa “esto debe entenderse así”

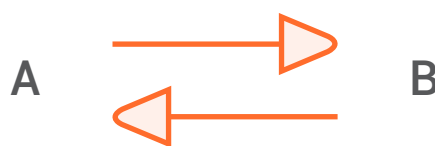
Cuanto más sana es una relación pierde importancia el aspecto relacional, en tanto cuanto más disfuncional es la relación, más se detienen en los aspectos que hacen a la naturaleza de la relación y pierde importancia lo vinculado al contenido.

Ejemplo: Una persona pregunta: ¿Sabes qué hora es? A un nivel de contenido, parece claro que la persona está preguntando por la información referida al tiempo en que se encuentran, pero en un nivel de comunicación esa persona puede estar transmitiendo más información como “Llegas tarde” o simplemente “No sé qué hora es y me gustaría que me lo dijeras”.

La puntuación de la secuencia de hechos

Camacho (como se citó en Panorámica de la Terapia Sistémica, 2006) expresa que es real observar una serie de comunicaciones que pueden entenderse como una secuencia ininterrumpida de intercambios. Cada mensaje en una secuencia es al mismo tiempo, estímulo, respuesta y refuerzo.

Frente a un mensaje de A, se sigue una respuesta de B y a su vez esta respuesta de B, se transformará en un nuevo estímulo que operará como una respuesta y un refuerzo para la conducta de A y así sucesivamente.



Ejemplo

MARÍA	PABLO
Tomo alcohol porque tú me tienes abandonada	Te abandono (Efecto) porque tomas alcohol
Causa	Efecto

Esta secuencia circular de comportamientos que se retroalimentan es organizada arbitraria y unilateralmente por cada participante, de tal manera que los hechos aparecen como causas o efectos según quien los perciba.

Comunicación digital y Comunicación analógica

(Watzlawick, 1985) menciona la comunicación digital y la comunicación analógica.

Comunicación digital.- El habla, el lenguaje. Aquí, los objetos o eventos son expresados mediante un conjunto de signos arbitrarios que no guardan necesariamente una semejanza estructural con dicho objeto o evento. Por ejemplo, no existe nada particularmente similar a una mesa en la palabra "mesa".

La comunicación digital es propia de las especies animales superiores y el hombre es el que más la desarrolló, pero también hay estudios que señalan que los delfines, las ballenas y ciertos primates también utilizan sistemas digitales para la comunicación. En general decimos que el lenguaje digital o verbal permite transmitir noticias, comunica contenidos. (Camacho, 2006)

Comunicación analógica.- Está determinada por la conducta No Verbal y es el vínculo de relación; mientras que el lenguaje digital se transmite mediante símbolos lingüísticos o escritos y será el vínculo de contenido de la comunicación.

La comunicación analógica corresponde a la comunicación no verbal, incluye movimientos corporales, postura, gestos, expresión facial, y cualquier otra manifestación no verbal que el organismo es capaz de provocar una interacción. Es mucho más silenciosa que la digital.

Ejemplo: Un diálogo entre dos personas, "Pase, por favor, le estaba esperando" (comunicación digital) mientras hace un gesto con la mano que puede indicar; por ejemplo, impaciencia (comunicación analógica).

Interacción simétrica e Interacción complementaria

La interacción simétrica y la complementaria, son relaciones basadas en la igualdad o en la diferencia; como lo manifiesta (Batenson, 1985) en la Interacción simétrica, los individuos tienden a igualar su conducta recíproca; se caracteriza especialmente por una igualdad o una diferencia mínima.

Con respecto a la igualdad, los participantes intercambian el mismo tipo de comportamiento, así su interacción puede denominarse simétrica. Tanto uno como el otro puede, indistintamente, tomar decisiones, criticar y comentar la conducta del otro, dar consejos y proponer alternativas, etc. Este tipo de relación es frecuente entre compañeros de curso, de trabajo, amigos, hermanos, etc. Con respecto a la diferencia, los participantes intercambian diferentes tipos de comportamientos, la conducta de uno complementa la del otro y recibe el nombre de complementaria.

En la interacción complementaria, la conducta de uno de los individuos complementa la del otro. Se caracteriza por un máximo de diferencia; existen dos posiciones distintas, uno

de los individuos posee una posición superior o primaria, mientras que el otro una posición inferior o secundaria; como por ejemplo, padre e hijo, jefe y subalterno, médico y paciente; son conductas basadas en la desigualdad como dar-recibir, preguntar – responder, etc.

Circularidad de las pautas de comunicación

"Todas las partes del organismo forman un círculo. Por lo tanto, cada una de las partes es tanto comienzo como fin" Hipócrates (como se citó en Carrasco, 2013)

(Watzlawick, 1985) reafirma que en un círculo no hay inicio y no hay fin; obliga a abandonar la noción de que a ocurre primero y b está determinado por la aparición de a es decir que el hecho b procede al hecho a lo que rompe la continuidad del círculo.

(Cibanal, 2012) manifiesta que en el modelo clásico de la ciencia pura, se considera que la causalidad es lineal. En cualquier situación dada, se nos enseña a entender la "causa" de un efecto" alterando las variables una por una hasta que se aísla el factor que produce el hecho particular. Sin embargo si se trabaja a partir de la premisa de que los aspectos significativos de un sistema sólo pueden comprenderse examinando el sistema como una "totalidad", se hace necesario considerar la etiología desde un punto de vista diferente.

La teoría general de sistemas considera que la causalidad es un proceso circular; es decir, no hay comienzo ni fin. En el mundo no es posible encontrar el claro y lineal ordenamiento de causa y efecto, a menos que se lo imponga artificialmente.

Metacomunicación

La capacidad para metacomunicarse en forma adecuada, se convierte en una comunicación eficaz.

La metacomunicación "se refiere a cómo se debe interpretar aquello que se nos está transmitiendo en función del código empleado para ello (sistema de signos y de reglas que permite formular y comprender un mensaje) y de la relación que se tiene con el emisor" (Feenberg, 1989)

La metacomunicación básicamente se refiere a la retroalimentación que existe entre dos o más personas cuando éstas se comunican. En este caso, la comunicación en dicha retroalimentación no se deja de usar para comunicar algo, sino que se usa para hacer referencia expresa de la comunicación que está teniendo lugar.

La metacomunicación para (Batenson, 1985); es cualquier cosa que enmarque y contex-

tualice los mensajes para que los participantes comprendan la comunicación. Son mensajes omnipresentes y en un nivel de abstracción superior que indican y explican el tipo de comunicación que se está llevando a cabo.

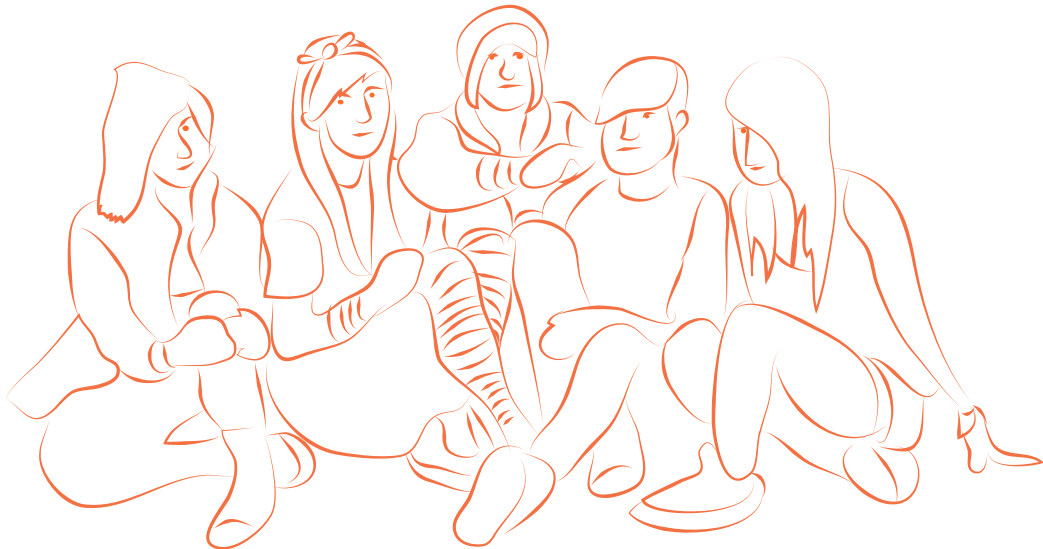
Se considera también la metacomunicación como cualquier cosa que una persona toma en consideración como ayuda para interpretar qué es lo que la otra persona está diciendo; es decir cualquier evidencia que una persona utiliza para comprender lo que está sucediendo en su relación de comunicación con el otro. (Encyclopedia of World Problems and Human Potentials, 2009)

La metacomunicación es comprender lo que se quiere decir en cuanto a la relación:

Ejemplo:

"Te necesito"	→	un enfermo
"Te necesito"	→	un novio

La comunicación en la adolescencia



Para (Vygotsky,1996) el lenguaje juega un papel decisivo, como el evento mediador en el proceso de interiorización; el instrumento regulador por excelencia la acción y el pensamiento de aquellos con quienes se interactúa y en sí mismos. En ocasiones la atención discurre sobre los hechos, en otras ocasiones sobre las opiniones, a veces sobre los sentimientos o las intenciones de acción y a veces sobre las evocaciones.

El lenguaje no es sólo el medio de comunicación general, sino es una herramienta a través de la cual se desarrolla la capacidad de análisis de un individuo y facilita la comprensión y resolución de problemas.

Los adolescentes en su característica propia de buscar la diferencia de los adultos, marcando su presencia como actores o sujetos sociales, por su manera de pensar, vivir, actuar, también crean un estilo comunicacional propio. En el proceso de cambio del adolescente, un lenguaje desarrollado le ayuda a poner etiquetas y nombres a lo que le pasa, a entender las propias emociones; es decir ¿Existe un lenguaje único de los adolescentes? En este sentido es como un bisturí que permite hacer cortes más precisos de la realidad, le permite ir en búsqueda de su propia identidad, utilizando palabras que van acorde a sus pares.

Los adolescentes empiezan a utilizar modismos, códigos y expresiones propias que limitan el desarrollo de un lenguaje más elaborado. “En vez de tener un vocabulario amplio que exprese cada objeto, sensación o emoción, empiezan a usar palabras comodines que sirven para nombrar muchas cosas, como “bacán, la cuestión, la cosa, entre otras” (Halcartegaray, 2001).

En este contexto, según (Aguelo, 2009) se crea la denominada jerga juvenil propia de la edad, en la que fluye la comunicación con mayor naturalidad y libertad y aparece su lenguaje como una acción; es decir, para los adolescentes, hablar es una forma esencial de encauzar sus propias vivencias. Se da la comunicación entre pares con códigos propios para temas cotidianos como: ocio, vida estudiantil, sexo, el control que ejercen sobre ellos sus padres, los profesores, la policía, el placer relacionado más con el arte, la estética, la forma de vestir.

Se emite un lenguaje coloquial, natural, improvisado e informal; aparece terminología que proviene de los medios de comunicación, en especial de la televisión; recogen lo dicho en películas, series de tv., personajes de moda, exitosos, etc.

En los últimos años se ha vivido un cambio vertiginoso en el campo científico – tecnológico, por ende en la comunicación, que obliga a las personas a adaptarse a los nuevos medios, formas y uso de la información.

La etapa de la adolescencia va íntimamente ligada a la amistad; así como también, a la tecnología. Se han construido nuevas formas y retos de sociabilidad a través del internet, establecer relaciones sin necesidad de la presencia física.

A través de la pantalla, los adolescentes sienten libertad de comunicarse, de hablar de temas que en otras modalidades no lo harían; se sienten aceptados, sin limitaciones, lo

que provoca en ellos autonomía y una verdadera independencia; las redes sociales responden a las necesidades propias de esta edad.

Los adolescentes utilizan las nuevas tecnologías de la información para comunicarse esencialmente con sus amigos, tales como, mensajes de texto, blogs, cartas, correos electrónicos, dedicatorias, chats, diarios personales.

Otra de las características importantes de la comunicación en los adolescentes, es el gusto por materializar los conceptos; es decir, concretizar lo abstracto; por ejemplo, decirle a un amigo “no te rayes” significa “No te compliques por cosas sin importancia” o “no desconfíes sin motivo alguno”. Igualmente suelen incluir la broma, la novedad, la exageración y cierta agresividad verbal en sus frases.

Una de las razones que lleva al adolescente a insultar cuando habla es la agresividad. Sus impulsos y emociones intensas aumentan a esta edad y en muchos casos al no tener los suficientes recursos psíquicos para lidiar con ellos, los expresan a través de insultos, palabras fuertes que cumplen con la función de descarga, las mismas que pueden ser rechazadas por los demás.

Son frecuentes las “**malas palabras**” que surgen en un lenguaje popular y que van en oposición al poder, para trasgredir las normas sociales, y sentirse distintos de los demás; deja de prevalecer el significado obsceno para dar paso a otros significados que en muchas ocasiones adquieren una connotación positiva, y son capaces de reconocer a un receptor que comprenda perfectamente el mensaje.

En general, los adolescentes no se interesan en originar un lenguaje dentro de las normalidades y reglas que obstaculizarán su naturalidad.

Dificultades de la comunicación en la adolescencia

En lo observado en la práctica clínica, los conflictos frecuentes por lo general entre padres e hijos adolescentes generan problemas de salud mental como por ejemplo: síntomas de ansiedad, depresión, ideas suicidas, baja autoestima, etc. Los mismos que se desarrollan tanto en la familia como en las instituciones educativas con un bajo rendimiento escolar y aislamiento social.

Los adolescentes exigen autonomía y privacidad en el círculo familiar, a la vez que tienen mayor interés por actividades con sus amigos, buscan también el apego y protección de sus padres.

Durante la adolescencia, la familia se encuentra con el deber de sincronizar dos movimientos antagónicos que se presentan con una creciente intensidad: la tendencia del sistema hacia la unidad, al mantenimiento de lazos afectivos y al sentimiento de pertenencia, por un lado, y la tendencia hacia la diferenciación y la autonomía de los miembros singulares, por otro. (Musitu, 2001)

El estrés actual, el ritmo de vida acelerado, las múltiples actividades laborales, escolares, sociales, unido al "culto a la televisión"; hacen que cada día se vaya perdiendo la comunicación entre los miembros de la familia, llevando en ocasiones a que ésta desaparezca por completo. Esto implica una desatención de los padres para con sus hijos, lo que conlleva un desconocimiento de las actividades que realiza, los lugares que frecuenta, los amigos con los que sale; desconocen cuáles son sus metas, sus sueños, sus proyectos de vida, etc., lo que dará lugar a que sea imposible prever posibles conductas problemáticas.

(Barnes y Olson, 1985) aseguran que en algún momento en la transición de la infancia a la adolescencia, la comunicación se deteriora entre los progenitores y sus hijos y se produce un distanciamiento; así como también discusiones frecuentes entre ellos.

Para algunos autores, los conflictos entre adolescentes y la familia se producen a causa de las discrepancias existentes a causa del comportamiento que se espera y el comportamiento real, así como plantean Luebker y Ferreira (1997) mientras que para Youniss y Smollar (1985) es producto de los procesos cognitivos; es decir, de los argumentos y críticas que inician los adolescentes sobre las reglas del hogar. Se emiten mensajes confusos y contradictorios entre padres e hijos.

Según Pomares (1983) muchas familias tienen fuertes complicaciones al momento de comunicarse, ya sea porque no se comunican de manera clara, o porque se han acostumbrado a comunicarse de manera indirecta.

Las discusiones más frecuentes en la familia se producen por la forma de vestir, de actuar, la hora de llegar a la casa, las amistades, la forma de hablar, etc.

Para (Garcés, 2010) en la familia existen unos componentes en la comunicación que intervienen en su dinámica; como por ejemplo, los mensajes verbales y no verbales, los mismos que crean realidades, significados, percepciones y promueven la acción. De igual manera, intervienen en la comunicación los sentimientos, pensamientos, el estado de ánimo, que influyen significativamente en la manera cómo se expresa, cómo se interpreta y cómo

se comprende un mensaje.

Según (Spinelli y Ripich, 2012) los adolescentes que se encuentran internos o en conflictos con la ley; desarrollan dificultades para adquirir y consolidar el lenguaje; aparece una reducción en la velocidad y la eficiencia de las conversaciones; así como también, problema en el procesamiento de la información, escasas habilidades en el desarrollo de los temas, dificultades para respetar el turno al dialogar, para iniciar o cambiar de tema, y para transmitir una información coherente.

Por lo general, los adolescentes infractores, creen que hablar con el otro es sinónimo de burlas, juicios de valor, indiferencia, silencios o malos entendidos; sienten impotencia para hablar; es decir, no encuentran las palabras apropiadas y es difícil expresar sus emociones y sentimientos; es cuando aparece la inconformidad. En ésta situación interviene el Profesional retomando el discurso del adolescente en términos coherentes; devolviéndole frente a su eventual desesperación, un proceso de contención, una imagen positiva de su existir; así como también, la demostración de respeto y empatía para traducir el mensaje en términos comprensibles.

(Sanger, 1997) señaló en una investigación sobre el déficit en competencias lingüísticas realizada con adolescentes infractores mujeres, que si bien eran capaces de seguir las convenciones que rigen las interacciones de una conversación, no tenían éxito cuando debían mantenerlas durante un tiempo.

Existe una reducida expresión verbal en la que el adolescente no desea comunicar experiencias, sino que se centra esencialmente en actos concretos del día a día y más aún con un empobrecimiento tanto de las representaciones imaginarias como en el vocabulario.

“Las habilidades de comunicación tienen un papel fundamental en el dominio de las habilidades sociales, por lo que se produce una tendencia a integrarse en grupos que también tienen este tipo de problemas”, así lo señala (Hollin, 1996). Las y los adolescentes agresivos y violentos perciben menos señales sociales, son más propensos a interpretar la conducta de otros de una manera hostil, lo que le ha llevado a pensar que la impulsividad está relacionada con las dificultades para utilizar el lenguaje como medio para regular su comportamiento.

En el lenguaje expresivo también se observan dificultades, como giros y frases aprendidas y memorizadas, palabras que giran alrededor de un tema que guardan un vacío subyacen-

te, emitidas a prisa y sin estructura alguna, es como utilizar una barrera de contención, de protección frente a su interlocutor.

El profesional puede intervenir para modificar el ritmo, el tono, la articulación de las palabras, las frases, gestos, imágenes, las reacciones emotivas; en el desciframiento de los signos; siempre y cuando ejerza un papel de mediador entre el ser y lo social y facilitando al adolescente herramientas propias para "el darse cuenta".

En muchas ocasiones, entre adolescente infractor – Profesional, al inicio se presenta desconfianza o escepticismo y silencios prolongados, únicamente largas narraciones delincuenciales; posteriormente en un segundo momento, existe miedo de expresar las vivencias personales; sin embargo, lo intentan y ya en un tercer momento es cuando se presenta una fase de recuperación del lenguaje y el adolescente irá descubriendo la capacidad de expresar su vida interior y compartirla.

¿Cómo comunicarse con los adolescentes?

Cada persona posee un estilo propio para expresarse, una manera cotidiana de hablar y escuchar que influirá en las relaciones que determine, con quienes transmita y reciba información.

"Hablar con el otro supone autenticidad; sus estudios señalan que en el discurso empleado hay que acercarse a la cultura y generación del adolescente pero asumiendo la cultura y la generación de adulto". (Davis, 1995)

Para hablar con un adolescente no es necesario apropiarse de su lenguaje y caricaturizarlo, toda transposición a este nivel es una caricatura de comunicación. Cuando el profesional habla con el adolescente debe interrogarse sobre lo que puede comprender y experimentar. En muchas ocasiones y por razones a menudo complejas los mensajes no son entendidos y a veces llegan deformados, proponiendo al adolescente mundos que son extraños y que suscitan la aparición de contrasentidos o de no – sentidos tomados como actos de desinterés o de oposición. A veces los adolescentes dan a la palabra un valor concreto donde la simbolización está ausente.

Las dificultades de recepción son a menudo difíciles de reconocer. Muchas veces el adolescente tiene el hábito de hacer como si hubiese comprendido el mensaje mientras que no ha recibido nada, se instala en un laberinto sin salida; el interlocutor puede seguir mimando una falsa asimilación y el locutor proyectando sus propias respuestas en la mirada de un sujeto cuyas reacciones emotivas son tomadas como señales de aprobación.

No hay que descalificar el lenguaje que utiliza un adolescente; al contrario, se debe dedicar tiempo a una conversación y discusión de temas, que pueden tratar, en los que se le pida sutilmente que nombren de diferente manera lo que desean expresar, que evite usar comodines y haga un esfuerzo por nombrar a cada cosa por su nombre real. De esta manera, el adolescente logra enriquecer su vocabulario y aprende a desarrollar sus ideas y a argumentar.

En ocasiones las expresiones de los adolescentes suelen ser agresivas; el Profesional deberá intervenir y ayudarlos a darse cuenta del impacto negativo que sus expresiones pueden tener en el otro y le proporcionará otros recursos de comunicación para mejorar sus relaciones y su comprensión del mundo. El Profesional debe ser claro al demandar del adolescente que se comunique de manera pertinente en cada contexto, y ante todo, que distinga con claridad lo que es una expresión agresiva, de burla, o descalificación hacia los demás.

Es necesario crear y fortalecer la empatía, sentir lo que significan sus códigos para ir comprendiendo, mejorando y controlando aquello que dicen y a quién dicen; es decir, a matizar el lenguaje de acuerdo al contexto.

Algunas pautas para preparar el diálogo son:

- **Buscar el momento y el lugar oportuno para hablar.**
- **Esperar a que todos estén en condiciones de hacerlo**
- **Utilizar formas y tonos adecuados**
- **Concretar al máximo los acuerdos**
- **Si no se cumplen, pedir explicaciones también de manera adecuada**
- **No dirigirnos con tonos fuertes**
- **No discutir en el momento del enfado**
- **No culpabilizar al otro de los errores**
- **No sacar lo negativo del otro**

Recompensar con regalos, premios "bajo promesas de cambio", crean ilusión en los Profesionales que trabajan con los adolescentes, pero luego llega la decepción; los profesionales tienen la sensación de haber sido engañados.

Las recompensas están bien siempre y cuando se ajusten al esfuerzo realizado y que vayan a posteriori de lo logrado.

Comunicación con Adolescentes Infractores

Estudios realizados por (Browne y Hamilton, 2005) señalan que la violencia en los medios de comunicación electrónicos sí puede suscitar una conducta agresiva y/o antisocial en quienes se exponen a tales medios; claro está, que se relaciona también con otros factores determinantes como la personalidad, la edad, el ambiente psicosocial.

De igual manera, concepciones psicoanalíticas apuntaban al conflicto creado con los padres durante el proceso de individuación de la adolescencia, hoy en día consideran que el conflicto no es el único camino para llegar a tal objetivo, así lo manifiesta (Steinberg y Silk, 2002).

Aparecen aspectos simbólicos de la cultura, aquellas formas que no son materiales, como el lenguaje y la comunicación, que inciden en la justificación de situaciones violentas en los adolescentes, los mismos que adquieren hábitos violentos, los apoyan, no reaccionan o simplemente no la reconocen. Como afirma (Rincón, 2005) de la comunicación masiva se pasa a la decodificación cultural de los mensajes; existe una interpretación cultural que participan en los procesos de comprensión, interpretación y uso de los mensajes; sin embargo, en algunas ocasiones, tal interpretación no tiene relación con la realidad.

(Putnins, 1999) ha realizado estudios sobre el funcionamiento alfabético, numérico y no verbal de adolescentes infractores, los mismos que indican que en los 3 factores existe un rendimiento disminuido. De igual manera, ha sido investigada la relación entre el dominio de las habilidades de comunicación con el dominio de las habilidades sociales, lo que conlleva a los adolescentes infractores a integrarse en grupos con el mismo tipo de problemas, basándose en que existe una reducción en la velocidad del procesamiento de la información sugerida como un mecanismo subyacente de las pobres habilidades sociales de ellos.

(Hollin, 1996) asegura que los adolescentes agresivos y/o violentos perciben menos señales sociales, son más propensos a interpretar la conducta de los demás de una manera hostil y generan menos opciones de enfrentar una situación social, lo que les lleva a la impulsividad puesto que se les dificulta utilizar el lenguaje como un medio regulador de su conducta.

Algunos autores como (Holmbeck y Hill, 1991) afirman que igualmente al interior de la

familia se viven cambios en la comunicación desde el inicio de la adolescencia de sus hijos, se presentan situaciones de hostilidad y conflicto y marcados por el distanciamiento entre padres e hijos. Tal distanciamiento provoca un sentimiento de soledad en los adolescentes y los lleva a integrarse a grupos sociales en busca de confianza y de afecto o simplemente para comunicarse con alguien.

(Sañudo, 2006) dice que la comunicación familiar es el proceso simbólico transaccional de generar al interior del sistema familiar significados, eventos, cosas y situaciones del diario vivir; es un proceso que incluye mensajes verbales y no verbales, percepciones, sentimientos y cogniciones de los miembros de la familia.

Por lo mencionado anteriormente, la comunicación no se torna necesaria sólo con el adolescente infractor, sino también con la familia. La intervención debe ser armoniosa desde el inicio para lograr una alianza, una penetración intersubjetiva entre el observador, guía y el adolescente (Quiroz, 2000) avanzando en la investigación, considerando que investigar no es "etiquetar", "investigar es poner nuestra mirada en una dirección nueva para re-conocer, volver a ver aquello que ya habíamos visto antes" (Castellanos, 2004).

(Giddens, 1995) expone algunas sugerencias frente al diálogo con adolescentes infractores:

- **Es importante escuchar al adolescente lo que desea transmitir con respeto y estima, siempre y cuando se haya identificado previamente el lugar y el momento preciso para entablar un diálogo sin prisa, sin previa cita, sin la frialdad de una oficina, sino en el momento en el cual se presentó la demanda del adolescente, obviamente tomando en cuenta si se trata de una crisis o si requiere necesariamente de un espacio privado.**
- **La misión es la apertura de la identidad, la exploración de nuevas maneras de ser que se encuentran más allá del estado inicial, a una reflexión tanto desde lo cognitivo como desde lo afectivo.**
- **Revivir los recuerdos positivos, los momentos de éxito, con el fin de romper la impulsividad y borrar los sentimientos de fracaso, de desvalorización, de rebeldía.**
- **Encontrar medios para hacer frente a lo que hasta ahora es imprevisto para el adolescente; es decir, anticiparse a una situación y si es el deseo modificarla antes de que ocurra; así como también, una planificación rápida en conjunto del futuro.**

- **Reconocer los avances, los cambios positivos producidos en el adolescente; es importante hacer un análisis retrospectivo con el fin de “darse cuenta” de las reglas, horarios, orden, límites etc. de la manera cómo se presentaban antes y cómo se presentan hoy.**
- **Enseñar al adolescente infractor a sintetizar, a realizar narraciones evitando palabras vanas, relacionando ante todo el pensamiento – acto que facilite una configuración mental para decir lo que desea decir en el momento adecuado.**
- **Motivar a que el adolescente infractor, exprese sus emociones como el placer, la culpabilidad, el deseo, de una manera saludable, aceptable para sí mismo y para los demás.**

Es prioritario abrir espacios a las expresiones de capacidad, de logros, de acciones que conlleven a la resolución de problemas, a expresiones de dignidad humana, como sujetos de derechos, con identidad; dejando de lado expresiones de queja, de víctimas, de denuncias, de pena, de incapacidad de actuar. Debe darse prioridad al receptor, partir de la realidad de él; es decir, partir de sus vivencias cotidianas, de su cultura, de sus necesidades, de sus expectativas para producir mensajes cuya forma y contenido sean comprensibles. Es así que se pretende que la comunicación se entienda desde la realidad, el contexto familiar, social, gustos, códigos; que no sea una receta impuesta sino un proceso mutuo horizontal. La idea al momento de comunicarse no es lanzar una cantidad de conceptos al azar, sino que es fundamental utilizar ejemplos, vivencias, que pongan en escena tales conceptos e ideas, de manera lúdica y expresiva (ACNNA, 2011)

Narrativas sobre la adolescencia en los medios de comunicación y en la población

Según el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES, 2014) en lo referente a las noticias de adolescentes, existen evidentes contenidos de violencia, presentando a los mismos como víctimas, victimarios o beneficiarios, pero no como sujetos de derechos. Está presente la revictimización, los escándalos, representaciones adulto céntricas, estereotipadas y prejuiciosas. Igualmente ocurre con las víctimas de delitos sexuales, su identidad no es protegida adecuadamente y son reconocidos fácilmente.

Los medios de comunicación construyen una imagen estigmatizada del victimario; aumenta el imaginario colectivo que aprecia el aumento de la inseguridad personal y funda-

mentan tales apreciaciones en la información que proporcionan los medios de comunicación.



En cuanto a los medios de comunicación y el entretenimiento, se exponen programas con contenido violento en horarios de fácil acceso para los adolescentes, generando frustración, imitación de conductas violentas y sobretudo una pobre motivación para desarrollar un pensamiento crítico. “En los adolescentes el peso también recae en la televisión, con una tendencia a pasar al internet de manera acelerada y posiblemente con mayor fuerza, pues niños, niñas y adolescentes no utilizan radio y prensa”.

Señala (Castells, 2001) el internet es el tejido de nuestras vidas, vivimos en una sociedad de red, en la que todo está interconectado. La población adolescente, está totalmente habituada a las redes sociales como el Facebook en su mayoría, a chatear por horas, a publicar fotografías, a publicar sus momentos tristes o alegres, a intercambiar tareas, etc. Se convierten en el principal medio de comunicación entre el grupo; sin embargo, dichos medios también se vuelven cómplices e influyentes negativos en ellos.

Como menciona (Walter, 2010) éstas conductas interiorizan el discurso del amor romántico, con mitos como el de la “media naranja”, la “prueba de amor”; lo que conlleva a situaciones violentas ya sea por celos que justifican la supervivencia de ese “amor”.

Toda una cultura del amor-pasión- sufrimiento y del binomio odio – amor se encuentra ampliamente entroncada en el imaginario socio cultural que mantenemos sobre el amor ideal, y que tanta influencia tiene a la hora de valorar nuestras propias experiencias, sensaciones o indecisiones personales (Castaño, 2010)

Las redes sociales, a través de las fotografías, de los “me gusta”, crean dependencias emocionales dañinas si no se establecen relaciones igualitarias. Comparte la idea (Herrera, 2009) del amor que se convierte en un sentimiento idealizado en la sociedad que las personas lo utilizan para calmar sus miedos a la vida y a la soledad.

De la misma manera (Migues, 2012) manifiesta que las telenovelas juegan un papel primordial en la formación de imaginarios sociales; se manifiestan en el hogar con una

realidad que se identifica con ellas quien las observa.

Adolescencia y Comunicación para el cambio social



El esfuerzo de Entidades Gubernamentales se hace presente a través de políticas públicas pertinentes para lograr disminuir estereotipos generados en los medios de comunicación. En cuanto a los Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes, estudios realizados por la Agencia de comunicación de Comunicación de Niñas, Niños y Adolescentes (ACNNA, 2007) revelan que los medios televisivos agreden la identidad e integridad de los menores de edad mediante un tratamiento inadecuado de la imagen. Igualmente el (Periodismo Social, Capítulo Infancia, 2009) aborda un análisis de la palabra “menores”, que define a la adolescencia a partir de su comportamiento, refuerza prejuicios y desigualdades, además de ir acompañada de calificativos estigmatizadores.

Es así que (Suárez, 2011) señala en su investigación, que en marzo de 1990 se inicia las propuestas de cambio en Ecuador con la suscripción de la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño, reconociendo en su marco legal al niño como una persona completa, con identidad propia y distinta a la de sus padres.

Con la misma mirada de cambio, “de la idea del menor como objeto de compasión – represión, se pasa a la concepción de los niños, niñas y adolescentes como sujetos plenos de derechos” (Convención Internacional sobre los Derechos del Niño).

El Interés Superior del Niño constituye el principio rector de la Convención de los Derechos del Niño (suscrita y ratificada por el Ecuador), que reconoce como sujetos preponderantes de derechos a los niños, niñas y adolescentes e impone a todas las autoridades administrativas y judiciales y a las instituciones públicas y privadas a garantizar el pleno ejercicio de todos sus derechos.

Las y los adolescentes en conflicto con la ley, tienen derechos y garantías en su juzgamiento, como es la debida proporcionalidad entre la infracción atribuida y la medida socio-educativa, impuestas por el cometimiento de infracciones penales tipificadas en el Código Orgánico Integral Penal. Código de la Niñez y Adolescencia, artículos 319 y 370.

El Estado Ecuatoriano garantiza a las y los adolescentes el derecho al acceso universal

de las tecnologías de información y comunicación, libre, intercultural, incluyente, diversa y participativa en todas las formas visuales, auditivas, sensoriales y otras, que permitan la inclusión de personas con discapacidad, en su propia lengua y símbolos; obligando a la sociedad y la familia a asegurar que las y los adolescentes reciban información veraz y diversa y una orientación crítica que les permita ejercer apropiadamente este derecho. Constitución de la República del Ecuador, 2008, artículo 16 y Código de la Niñez y Adolescencia, artículos 45.

Así mismo, garantiza a los niños, niñas y adolescentes, el derecho a la privación e inviolabilidad de su domicilio, correspondencia y comunicaciones telefónicas y electrónicas; y de manera especial a las y los adolescentes en conflicto con la ley penal el derecho a que se respete la reserva de la información procesal y no se hagan públicos sus antecedentes policiales o judiciales. Código de la Niñez y Adolescencia, artículos 53 y 54.

Por lo que, sanciona a los medios de comunicación que difundan información de un niño, niña o adolescente que ha sido objeto de maltrato o abuso sexual, propaganda sin previa autorización de éste o su representante legal, o que distorsionen, ridiculicen o exploten la imagen de un niño, niña o adolescente con discapacidad. De igual forma sanciona a los medios de comunicación que permitan identificar a él/la adolescente involucrado en un proceso penal y a los funcionarios del Estado que hagan públicos los antecedentes policiales o judiciales de los adolescentes en conflicto con la ley. Código de la Niñez y Adolescencia, artículo 251. (Registro Oficial Suplemento 180 de 10 de Febrero de 2014).

En base al Interés Superior del Niño, el Estado obliga a los medios de comunicación social públicos y privados, a la producción, difusión de información y materiales de interés social y cultural, literatura infantil y juvenil para niños, niñas y adolescentes pertenecientes a los diversos grupos étnicos; y, sanciona a quien facilite a los niños, niñas y adolescentes libros, escritos, afiches, propaganda, videos o cualquier otro medio auditivo y/o visual que hagan apología de la violencia o el delito, que tengan imágenes o contenidos pornográficos o que perjudiquen su formación y desarrollo. Código de la Niñez y Adolescencia, artículos 46 y 47.

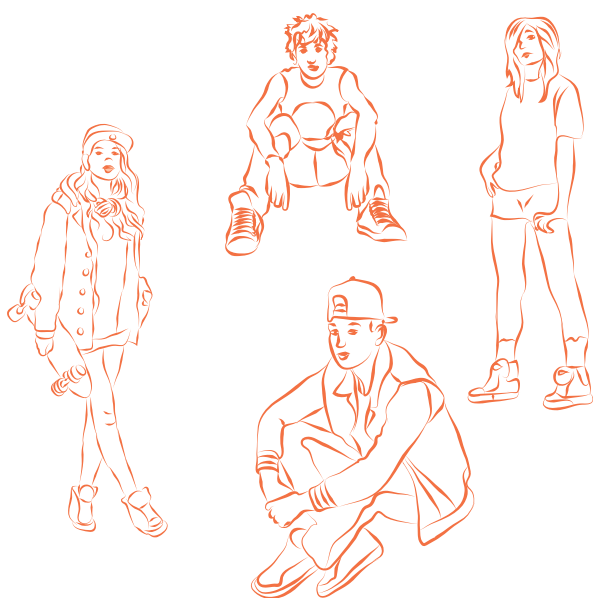
Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la libertad de expresión, que incluye buscar, recibir y difundir informaciones e ideas de todo tipo, oral, escrito, impreso, artística o cualquier otro medio que elijan, sujeto a ciertas restricciones que prevea la ley, para el respeto de sus derechos y protección de su seguridad. De igual forma, tienen derecho a ser consultados en todos los asuntos que les afecten, cuya opinión se tendrá en cuenta en

la medida de su edad y madurez, sin que sean obligados o presionados de cualquier forma para expresar su opinión. Código de la Niñez y Adolescencia, artículos 59 y 60.

En cualquier caso, la aplicación de medidas o decisiones relacionadas con la garantía del ejercicio de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, se observarán fielmente las normativa nacional e internacional que rige en el Ecuador; sin embargo, también implica un compromiso ético, humanista y corresponsable que todos los actores sociales se sientan involucrados con la defensa y garantía de los derechos de los niños, niñas y adolescentes; sin embargo, la praxis y disfrute de los derechos no han estado a la altura de los avances legislativos. “La propuesta que niños, niñas y adolescentes ejerzan su derecho a la comunicación y participación, y sean protagonistas de los procesos de desarrollo, es fundamental, porque a través de ella, será posible la promoción y exigibilidad del cumplimiento de sus derechos, mediante la organización, movilización, comunicación y formación de niñas, niños y adolescentes por la vigencia de sus derechos. La comunicación y participación de niñas, niños y adolescentes, concebida e impulsada como derecho humano fortalece sus organizaciones naturales y formales”. (ACNNA, 2009).

(Guevara, 2014) señala en su investigación, que el Estado será un ente regulador para que la información que se proporcione al público, cumpla con los requisitos mínimos de ética y responsabilidad social, que apunte a desarrollar procesos tecnológicos para la comunicación que resalten y fomenten valores que ayudarán a la protección de la integridad humana.

Comunicación no violenta



(Marshal Rosenberg, 1999); desarrolló en la década de los sesenta el modelo de la Comunicación No Violenta, el mismo que tiene por objetivo orientar a las personas para mantener una comunicación efectiva y empática.

La comunicación no violenta permite:

- **Hacer una conexión con el otro marcado por el respeto.**
- **Satisfacer las necesidades de todos. A pesar de que en un momento dado otra persona haga algo que no sea de agrado, lo**

importante es tener en cuenta que lo está haciendo para satisfacer una necesidad, y no específicamente para producir molestia.

- **Tener como base el bienestar del otro.**

(Rosenberg, 1985) "Supone sustituir nuestras pautas de responder a los juicios y a las críticas de otras personas, con evitación o ataque, por otras en las que predomina la empatía, incluyendo la auto empatía. Esto permite que percibamos de forma diferente nuestras intenciones y relaciones."

Plantea 4 pasos a seguir:

1. Observar lo que ocurre realmente en una situación dada, lo que dicen o hacen los demás. Observarlo, "escucharlo", sin ningún juicio ni evaluación.
2. Investigar cómo nos sentimos. ¿Nos sentimos ofendidos, asustados, alegres, divertidos, irritados, etc.?
3. Identificar cuáles de nuestros deseos-metas ("necesidades") genuinos o insanos guardan relación con los sentimientos que hemos descubierto. Buscar el deseo genuino (como en la hierba que rompe el suelo para vivir, no para destruirlo). Y expresarlo de forma adecuada
4. Hacer/te una petición dirigida a tratar de conseguir la meta o el deseo (necesidad) genuino.

Otro aspecto importante en la comunicación lo constituyen nuestros sentidos, tendemos a pensar que el porcentaje más alto involucrado en este proceso ocurre a través del habla y no es así. Está comprobado que es precisamente en la comunicación no verbal (gestos, posturas, movimiento de brazos, miradas) donde se juega el nivel más alto de comunicación. (Canal, 2003)

• **Moralizar, sermonear o dar soluciones:** son comunes en frases como: "Su obligación es..."; "Lo que yo haría en su lugar..."; "Es mejor para usted que..." En estas frases se insiste en la "obligación" y en cierta vaga autoridad externa. Su intención es que el otro se sienta culpable o atado y obligado. También manifiestan consejo y no siempre la gente quiere recibirlos.

Las respuestas que se obtendrán a cambio serán: "no me gusta que me digan lo que debo hacer", "yo no quiero hacer eso", "Él me dio ese consejo, es su culpa".

• **Juzgar, criticar o censurar:** Esta forma de expresarse se observa en Frases como: "Usted es un vago..."; "siempre tan perezoso..."; "NUNCA sirve para nada"; "Siempre actuando como un loco." Son mensajes que hacen que la otra persona se sienta incómoda, inferior, incompetente, inútil, culpable, afectan el autoestima. A menudo, ante estas frases se

responde a la defensiva. Puede llegar a generar el deseo de no comunicar: "Si voy a ser juzgado, no le voy a decir lo que siento", "Si soy un inútil, voy a hacer mal".

• **Ridiculizar, avergonzar.** Es común en frases como: "Usted todavía es un niño malcriado... ¡Idiota!; ¡Estúpido!"; "Le entra por la una oreja y le sale por la otra". Estas expresiones tienen un efecto devastador, destruyen la imagen que tiene el otro de sí mismo. Pueden hacer que la persona se sienta sin dignidad, mala, abandonada y rechazada. Una respuesta frecuente a tales mensajes es dar la espalda, física o moralmente a quien los emite: "Quien habla..."; "¡Por fin me largo de aquí!".

Es importante hacer conciencia de esto cuando queremos transmitir algo y fijarnos en las formas no verbales que el otro usa para intentar entender a profundidad lo que nos quiere decir. En ocasiones se escucha a personas, la televisión, anuncios, imágenes etc. que emplean un lenguaje discriminatorio ante el cual un individuo puede ignorarlo o prestar atención y generar una reflexión y crear un sentido crítico.

Comunicarse adecuadamente en la familia, facilita las relaciones, reduce factores de riesgo de violencia entre ellos.

La comunicación no violenta indica algunas pautas entre las que se nombran:

- **Expresarse sin emitir juicios sobre lo que está bien o mal.**
- **Expresar sentimientos y necesidades en lugar de críticas o juicios morales.**
- **Desarrollar la empatía hacia los demás.**
- **Expresar con claridad observaciones, sentimientos, necesidades, deseos, metas y peticiones a los demás o a uno mismo.**
- **Evitar el uso del miedo, culpa, vergüenza, acusaciones, coerción, amenazas.**
- **Evitar el lenguaje estático (bueno/malo, normal/anormal, correcto/incorrecto).**
- **Elegir un lenguaje dinámico, estar abierto a cambiar la situación.**
- **No comparar.**
- **Evitar palabras que dicten sentencia como debe, debería y tiene que.**
- **Evitar emitir juicios, como es deshonesto, vago, arrogante, etc.**
- **Evitar palabras que dicten sentencia utilizadas para exagerar, como siempre, nunca, alguna vez, siempre que, a menudo, con frecuencia y rara vez.**
- **Al hablar ser amable, firme y claro.**

Frases útiles para una comunicación eficaz

Demostrar Aceptación

- Me gustó mucho tu trabajo
- Me alegra la forma cómo estás enfrentando el problema
- Estoy contenta de ver que te gusta aprender
- Ya que esto no te agradó, ¿qué crees que puedes hacer para sentirte mejor?
- Por favor explícame que fue lo que te desagradó

Manifestar Confianza

- Porque te conozco estoy muy seguro que lo harás muy bien
- Tú lo vas a lograr
- Ten confianza en ti mismo y en tus decisiones
- Tú puedes resolverlo, no te apresures

Enfatizar Aprecio

- Muchas gracias, lo que haces ayuda mucho
- Sinceramente agradezco tu colaboración
- Necesitamos tu apoyo puesto que tu trabajo es excelente
- Gracias por tu buena voluntad

Reconocer el Esfuerzo

- Se nota que tu tiempo ha sido muy bien utilizado
- Es notable tu progreso
- Has avanzado mucho en el tema, pronto lo conseguirás

POST TEST



Al concluir el módulo, es momento de evaluar los conocimientos adquiridos, a continuación encontrará un cuestionario de diez preguntas. Conteste honestamente las preguntas y en caso de no obtener un puntaje mayor de 7, se recomienda volver a revisar el módulo.

SUBRAYE LA/S RESPUESTA/S CORRECTA/S:

1. ¿Qué es la Comunicación?

- a. Es un proceso en el cual únicamente se utiliza el lenguaje hablado.
- b. Es un complejo sistema de acciones e interacciones personales y grupales, donde un individuo transmite un mensaje a otro y éste a su vez responde a otro mensaje, lo que genera un proceso circular y continuo.
- c. Comunicar es el proceso mediante el cual se transmite y recibe datos, ideas, opiniones y actitudes para lograr comprensión y acción.

2. ¿Quién es el Emisor?

- a. Es la persona que recibe el mensaje
- b. Es la persona que emite el mensaje
- c. Es la información que se transmite

3. ¿Quién es el Receptor?

- a. Es la persona que inicia la comunicación
- b. Es la persona que recibe la información
- c. Es la información que se transmite

4. ¿Qué es el mensaje?

- a. Es el medio que se utiliza para transmitir la información; por ejemplo, una carta, una llamada telefónica
- b. Son los símbolos verbales y no verbales que representan la información que el emisor desea transmitir al receptor
- c. Es la persona que finaliza la comunicación

5. ¿Cuáles son los axiomas de la comunicación?

- a. comunicación digital y analógica
- b. interacción simétrica y complementaria

- c. la imposibilidad de no comunicar
- d. la puntuación de la secuencia de los hechos
- e. la circularidad
- f. el nivel de contenido y relación

6. ¿Qué es la comunicación digital?

- a. es la comunicación verbal
- b. es la comunicación no verbal

7. ¿Qué es la comunicación analógica?

- a. es la comunicación verbal
- b. es la comunicación no verbal

8. Giddens expone algunas sugerencias frente al diálogo con adolescentes infractores:

- a. Revivir los recuerdos positivos, los momentos de éxito, con el fin de romper la impulsividad y borrar los sentimientos de fracaso, de desvalorización, de rebeldía.
- b. Reconocer los avances, los cambios positivos producidos en el adolescente.
- c. Enseñar al adolescente infractor a sintetizar, a realizar narraciones evitando palabras vanas, relacionando ante todo el pensamiento – acto.

9. En el Código de la Niñez y Adolescencia, en los Derechos de Protección, Art. 52 prohíbe:

- a. La publicación o exhibición de noticias, reportajes, crónicas, historias de vida o cualquiera otra expresión periodística con imagen o nombres propios de niños, niñas o adolescentes que han sido víctimas de maltrato o abuso.
- b. La publicación del nombre, así como de la imagen de los menores acusados o sentenciados por delitos o faltas.
- c. La participación de niños, niñas y adolescentes en espacios de discusión y expresión e intercambio de ideas, como clubes de periodismo.

10. ¿Cuáles son las pautas para una comunicación no violenta?

- a. Ser amable, firme y claro
- b. Desarrollar empatía hacia los demás
- c. Elegir un lenguaje dinámico, estar abierto al cambio

Respuestas: 1(b, c) 2, 3, 4, 6 (b) 5(a, b, c, d, f) 6(b) 7(a) 8(a, b, c) 9(a, b) 10(a, b, c)

Glosario

A continuación, encontramos un glosario de términos que se usaron en el texto, para facilitar la comprensión de las ideas usadas en este contenido.

Lenguaje. Es un sistema de códigos con la ayuda de los cuales se designan los objetos del mundo exterior, sus acciones, cualidades y relaciones entre los mismos (Luria, 1977)

Axioma. Palabra griega que significa "lo que parece justo"; es una verdad evidente, algo que no requiera demostración.

Sistema. Conjunto de elementos que tienen relaciones y conexiones entre si y que forman una determinada integridad, unidad.

Metacomunicación. Comunicación acerca de la comunicación. Se refiere a cómo se debe interpretar aquello que se nos está transmitiendo (Elda, 2010)

Interacción. Es una acción recíproca que se ejerce entre dos o más sujetos, objetos o agentes.

Retroalimentación - feedback. Proceso en virtud del cual al realizar una acción, con el fin de alcanzar un determinado objetivo, se realimenta las acciones previas de modo que las acciones sucesivas tendrán presente el resultado de aquellas acciones pasadas (Elizondo, 2013)

Emisor. Es la persona que emite un mensaje. Es el origen de lo que se pretende comunicar (Mendoza, 2013)

Receptor. Es la persona que recibe el mensaje. Es el destinatario del mensaje (Mendoza, 2013)

Mensaje. Es la información que envía el emisor al receptor. Es el objeto de la comunicación (Mendoza, 2013)

Violencia. Es el uso de la fuerza tanto física como psicológica para lograr los objetivos y en contra de la voluntad de la otra persona (Salas, 2004)

Empatía. Identificarse con otra persona, lograr sentir lo que ella siente; establecer conexión. Es la capacidad que tiene el ser humano para conectarse con otra persona y responder adecuadamente a su necesidad (Ronderos, 2015)

Bibliografía

Proyecto Cíceros. Cíceros - Zona Profesores . (2007). Obtenido de Ministerio de Educación de España: http://recursos.cnice.mec.es/lengua/profesores/eso1/t1/teoria_1.htm

Agencia de Comunicación de Niñas, Niños y Adolescentes . (2009). Obtenido de La niñez y adolescencia en los medios impresos del Ecuador, Informe 2007 - 2008. Quito: www.accna.com

Wikipedia. (2015). Obtenido de Wikipedia la enciclopedia libre: Fundación Wikimedia, INC.

Aguelo, F. (julio de 2012). Comunicarse con menores infractores. . Obtenido de Revista de Educación : http://www.eduso.net/res/pdf/15/comunicarse_res_15.pdf

Bernete, F. (2006). Comunicación y lenguajes juveniles a través de las TIC. Madrid, España: Instituto de la Juventud .

Bringas, C., Ovejero, A., Herrero, F., & Rodríguez, F. (abril de 2008). Medios electrónicos y comportamiento antisocial en adolescentes. Obtenido de Revista Colombiana de Psicología : <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1160/10027>

Canal, M. (s.f.). Aspectos no verbales de la comunicación no violenta. Bogotá, Colombia.

Carrasco, E. (4 de enero de 2013). El coqueto pretexto para un breve análisis de los sistemas familiares. Obtenido de <http://paraentenderlohumano.blogspot.com/2013/01/el-coqueto-una-interpretacion.html>

Cibanal, J. (2006). Introducción a la sistémica y terapia familiar. Barcelona, España: Club Universitario.

Córdova, M., & Hurtado, Y. (2013). El nivel comunicacional como factor determinante en las relaciones familiares de los adolescentes del centro mixto de internamiento de adolescentes infractores de Loja y el accionar del trabajador social. Loja, Ecuador: Tesis de Pregrado - Universidad Nacional de Loja.

Cortés, C. (2011). Comunicación y metacomunicación redefiniendo una relación axiomática. Psické. Obtenido de <http://www.psykhe.cl>

Díaz, J. (abril - junio de 2006). Jóvenes secundarios en un contexto regional . Obtenido de Identidad, adolescencia y cultura: <http://www.redalyc.org/pdf/140/14002906.pdf>

Elda, A. (7 de Diciembre de 2010). La Metacomunicación . Obtenido de <http://elda-meta-comunicacion.blogspot.com/2010/12/664-la-metacomunicacion.html>

Elizondo, M. (31 de Mayo de 2013). ¿Qué es la metacomunicación? Obtenido de http://fres-hmanseminar2013.blogspot.com/2013_05_01_archive.html

Grondona, G. (2015). Interculturalidad y Psicología de los Pueblos. Quito - Ecuador.

Guevara, J. (2014). La información en los Medios Televisivos Guayaquileños y la Difusión Gráfica de la Ley de Comunicación 2013. Guayaquil - Ecuador: Tesis de Grado. Universidad de Guayaquil.

Luria, A. (1977). Monografías.com. Obtenido de <http://www.monografias.com/contacto.shtml>

Mera, F. (2009). Comunicación y no violencia . Bogotá - Colombia.

Parra, A. O. (2002). Comunicación y conflicto familiar durante la adolescencia. Murcia - España.

Peña, D. L. (2014). Igualdad, Diversidad y Discriminación en los Medios de Comunicación . Obtenido de <http://www.inclusión.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/04/LI-BRO-Igualdad-Medios-web-vale.pdf>.

Prieto, S. (26 de Enero de 2013). Axiomas de la Comunicación Humana, por Paúl Watzlawick. Obtenido de <http://empoderamientopsicologo.blogspot.com/2013/01/axiomas-de-la-comunicacion-humana-por.html>

Ronderos, G. (17 de Diciembre de 2015). Definición de empatía . Obtenido de Psicólogos.net: <http://www.psicopedagogia.com/definicion/empatia>

Salas, C. (23 de Enero de 2004). Familia y violencia ¿Conceptos inseparables? . Obtenido de Derecho y Cambio Social: <http://www.derechoycambiosocial.com/>

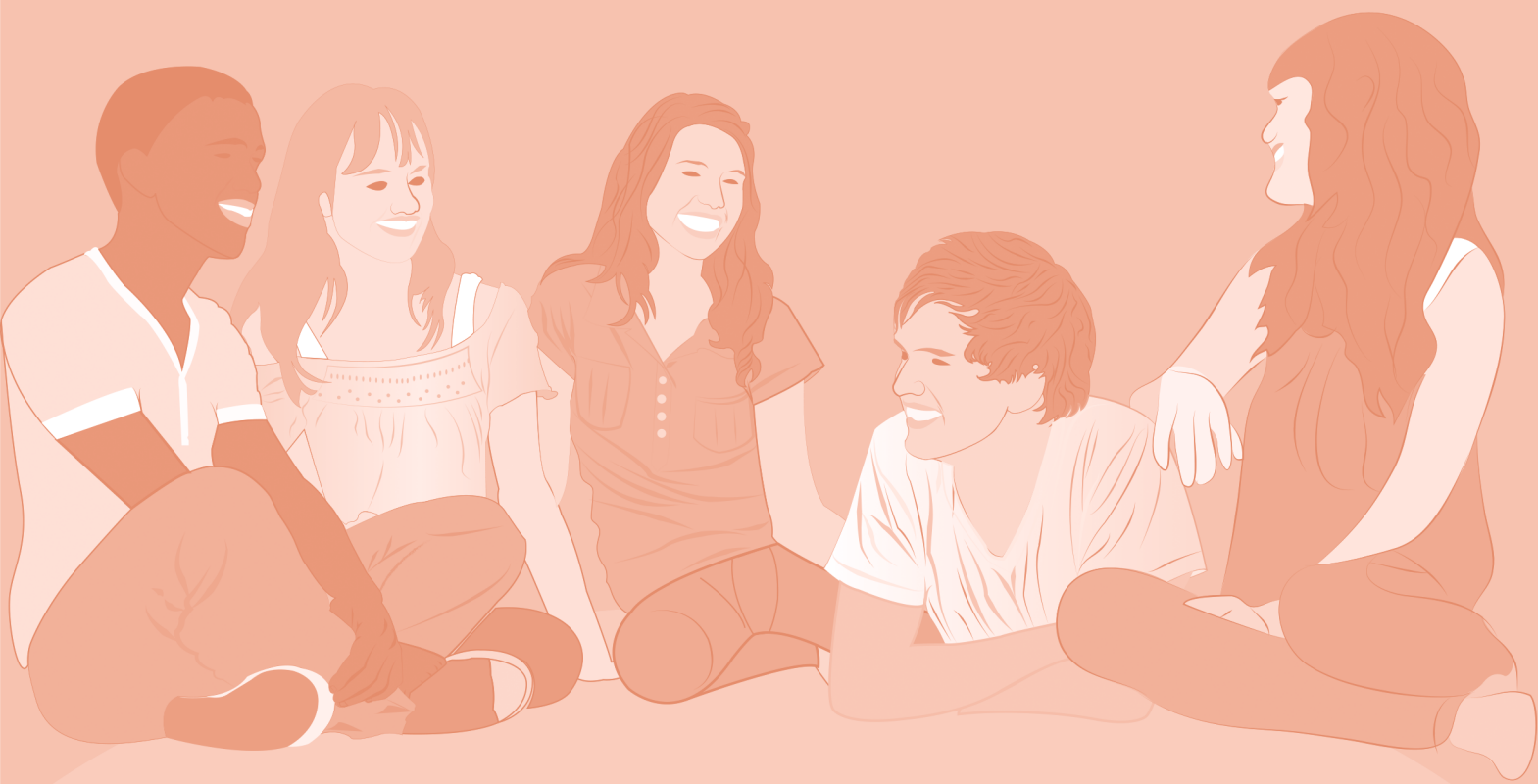
Serrano, M. P. (1982). Teoría de la comunicación. Madrid - España.

Suárez, E. (2011). Adolescentes Infractores en el Ecuador y una Justicia Penal especializada que proteja sus garantías y derechos . Quito - Ecuador: Tesis de Pregrado. Universidad Internacional del Ecuador.

Vázquez, C. (2003). Factores de riesgo de la conducta delictiva en la infancia y adolescencia. Obtenido de http://www.uned.es/dpto_pen/delincuenciajuv/documentos/delincuencia/factores-delincuencia.pdf

Watzlawick, P. B. (1985). Teoría de la comunicación humana, Interacciones, patología y paradojas. España - Barcelona : Herder.

METODOLOGÍA



Actividades

Gilda Moreno P.

METODOLOGÍA

OBJETIVOS – RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Objetivos

General

Conocer y reconocer el proceso de la comunicación asertiva y los mecanismos de aplicación con los adolescentes infractores.

Específicos

1. Reflexionar sobre la forma de comunicación con los adolescentes y comprender la dinámica para su aplicación eficaz.
2. Comunicarse con los adolescentes como sujetos de derechos, aportando y escuchando ideas desde su propia experiencia diaria.



Práctica.

ACTIVIDAD PRÁCTICA N° 1

1. Tema: Representación de juego de roles

2. Objetivo: Realizar un análisis de la comunicación a través de una dramatización improvisada; una persona asume el papel en una situación previamente establecida como preparación para enfrentarse a una similar.

3. Desarrollo	Material necesario
a. Acogida.- Coordinador/a de centro da la bienvenida	Accesorios, vestimenta Espacio amplio
b. Concepto temático.- Juego de roles	
c. Ejecución.- Grupos de dramatización	
d. Socialización.- Diferentes temáticas representadas en el juego de roles	
e. Cierre y evaluación.- Reflexión final	

4. Observaciones:

Escenas sugeridas

- Juan llega cansado de su trabajo, su esposa llegó antes y está viendo la televisión, sus hijos están cenando en la habitación.
- Un grupo de adolescentes se involucran en una actividad no permitida en la sociedad
- Un adolescente tiene un conflicto con un compañero en la institución

RECOMENDACIONES

Luego de la dramatización, estudie con los participantes cómo fue su desempeño comunicativo en la escena e invítelos a que se cuestionen cómo es su comunicación y lenguaje en la vida cotidiana (miradas, lenguaje, gestos, expresiones faciales y postura corporal) e invite a realizar comentarios sobre el análisis propuesto y exponer sus propias observaciones.



ACTIVIDAD PRÁCTICA N° 2

1. Tema: Elijo comunicarme contigo

2. Objetivo: Lograr una comunicación asertiva a través de un objeto intermediario.

3. Desarrollo	Material necesario
a. Acogida.- Bienvenida y ejercicio de relajamiento b. Concepto temático.- Expresión de sentimientos c. Ejecución.- Comunicarse a través de figuras moldeadas con plastilina. d. Socialización.- Exposición de las figuras elaboradas con plastilina. e. Cierre y evaluación.- Reflexión final con testimonios.	Tarjetas con el nombre plastilina, marcadores

4. Observaciones:

RECOMENDACIONES

- Es necesario al inicio interiorizar el tema de la comunicación y la idea de expresión de situaciones, sentimientos, ideas que desean compartir.
- La actividad irá acompañada de música suave
- Mientras moldean la plastilina pueden compartir sus experiencias con el grupo



ACTIVIDAD PRÁCTICA N° 3

1. Tema: Obstructores

2. Objetivo: Reconocer los obstáculos que se puedan presentarse en la comunicación.

3. Desarrollo	Material necesario
a. Acogida.- Palabras de bienvenida	Tarjetas con el nombre
b. Concepto temático.- Factores que intervienen en una comunicación no asertiva	
c. Ejecución.- Ejercicio en grupos.	Papelotes, marcadores
d. Socialización.- Plenaria a partir de las preguntas generadoras.	
e. Cierre y evaluación.- Reflexión final con testimonios.	

4. Observaciones:

RECOMENDACIONES

- Divida a los participantes en grupos de tres. Dentro de cada subgrupo se tienen que asignar tres roles: quien habla, quien escucha y el obstructor. Quien habla y quien escucha se miran a los ojos al hablar, mientras el obstructor puede moverse alrededor. Quien habla debe describir algún aspecto de su vida como una anécdota a quien escucha.
- Se le pide al obstructor que trate de interrumpir el diálogo de una forma no violenta, los obstructores se pueden mover entre los grupos; después de dos minutos se pide a los participantes que cambien los roles. Luego de dos minutos haga que cambien de nuevo los roles. Todos deben experimentar lo que se siente ser un obstructor y también ser interrumpido o sabotado. Incluso en algún momento el facilitador puede, sin advertirlo previamente, ser interruptor de manera astuta y aprovechando su condición de "poder" en el grupo.

PREGUNTAS GENERADORAS

¿Cómo se sintió como obstructor y cómo siendo obstruido o sabotado?

¿Le pareció fácil o difícil interrumpir la conversación, por qué?

¿Cómo vieron la obstrucción del facilitador?

Aproveche luego para generar un análisis más allá del ejercicio:

¿Qué otras formas de interrupción existen, ha experimentado usted o le son características de su cotidianidad? Los ejemplos de esta última pregunta pueden ser: dominación, rigidez, preguntas o respuestas, bromas o falta de seriedad, silencio, control y distracción física por los movimientos de las personas.



ACTIVIDAD PRÁCTICA N° 4

1. Tema: "El teléfono sin palabras"

2. Objetivo: Reflexionar sobre la comunicación y sus dificultades.

3. Desarrollo	Material necesario
a. Acogida.- Bienvenida con dinámica "saludos múltiples" b. Concepto temático.- Experimentar la comunicación no verbal c. Ejecución.- Escribir el mensaje "En una cabaña de los suburbios, un viejo cantaba con un micrófono mientras su linda compañera tocaba con la guitarra bellas melodías". d. Socialización.- Gana el equipo que narre correctamente el mensaje proporcionado. e. Cierre y evaluación.- Reflexión final y despedida	Tarjetas con el nombre Hojas, marcadores

4. Observaciones:

RECOMENDACIONES

- Cada equipo forma una fila
- La persona que está al final de la fila se le entrega el mensaje escrito, lo leerá en silencio y entregará al instructor el papel.
- El último de la fila expresa gestualmente el mensaje al penúltimo, éste lo transmite de forma no verbal al siguiente, y así sucesivamente; hasta llegar al primero, quien debe traducir el mensaje a palabras.
- Gana el grupo cuya traducción se parezca más al mensaje original.

PREGUNTAS GENERADORAS

- ¿Qué condiciones son necesarias para una adecuada comunicación?
- ¿Qué factores dificultan la comunicación?



ACTIVIDAD PRÁCTICA N° 5

1. Tema: "El efecto mariposa"

2. Objetivo: Reflexionar sobre la construcción diaria de nuestro futuro

3. Desarrollo	Material necesario
a. Acogida.- Bienvenida con dinámica	Tarjetas con el nombre
b. Concepto temático.- Conocer la importancia de la comunicación frente al cambio	
c. Ejecución.- Mediante la presentación de la película "el efecto mariposa", se generará un debate sobre los cambios vividos.	Hojas, marcadores
d. Socialización.- Foro generado a partir del análisis de la película observada.	
e. Cierre y evaluación.- Reflexión final	

4. Observaciones:

PREGUNTAS GENERADORAS

- ¿Cómo me ayuda la comunicación para construir nuevas relaciones en la vida cotidiana?
- ¿Cómo construyo mi futuro día a día?

Anexos

Videos

- <https://www.youtube.com/watch?v=CtC3BVD8Rb4>

Amy Cuddy – E lenguaje corporal moldea nuestra identidad

- <https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58>

La asertividad ¿Sabes lo que es?

Películas

- La red social

Narra la historia de la conocida red social facebook; la perseverancia de un joven que encontró el éxito a través de sus ideas.

Construyendo Oportunidades

MÓDULO 3: Resiliencia y Adolescentes



Guía de Auto-formación

Dorys Ortiz



PRE TEST

A continuación encontrará una serie de diez preguntas que abordan temas relacionados con la resiliencia. Esta es una evaluación diagnóstica que nos dará información sobre el conocimiento actual que usted posee sobre este tema. No existen respuestas buenas ni malas; lo importante es que las responda con la información que usted tiene, en el momento actual, sobre este tema.

1. El término "resiliencia" hace referencia a:

- a. Capacidad para enfrentar las situaciones traumáticas.
- b. Capacidad para desarrollarse aun cuando las condiciones sean adversas.
- c. Habilidad para resolver problemas.
- d. Habilidad para adaptarse al ambiente.

2. Las relaciones significativas desempeñan un rol importante en el desarrollo de la resiliencia.

- a. Verdadero
- b. Falso

3. La creatividad es un factor importante en el desarrollo de la resiliencia.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. La resiliencia permite a una persona encontrar un sentido y un significado para los eventos en su vida.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. Los mensajes negativos favorecen el desarrollo de una autoestima adecuada al señalar los errores cometidos.

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Entre las opciones señaladas a continuación señale aquellas que usted cree que pueden ser estrategias para ayudar a construir resiliencia en una institución.

- a. Crear una política constructora de resiliencia.

- b. Crear estándares de conducta en la organización.
- c. Trabajar aisladamente para mantener relaciones personales con los demás miembros de la institución.
- d. Asociarse, trabajar en equipo para que haya oportunidades de mostrar creatividad.
- e. Fortalecer los vínculos entre los involucrados para ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades para la vida.

7. Existen muchas habilidades que una persona puede desarrollar para volverse tutora de resiliencia, señale las que a su parecer son las más apropiadas.

- a. Fomentar una relación personal con el adolescente.
- b. No poner límites, dejar que los adolescentes crezcan a su ritmo.
- c. Desarrollar una actitud de empatía.
- d. Evitar la humillación.
- e. Demostrar poca coherencia entre lo que se hace y lo que se dice.

8. Entre las opciones planteadas a continuación, señale algunos elementos importantes que podemos trabajar para desarrollar la resiliencia en los adolescentes:

- a. Trabajar el tema de la autonomía.
- b. Contribuir al desarrollo individual con poca o ninguna conexión con el entorno social.
- c. Mantener la capacidad de jugar para incrementar la creatividad.
- d. Educar en la crítica y el juzgamiento a los demás.

9. La aceptación incondicional es la base para la construcción de la resiliencia.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. El sentido del humor impide que los adolescentes desarrollen resiliencia.

- a. Verdadero
- b. Falso

Luego de haber respondido esta evaluación, podemos revisar el contenido que viene a continuación y cuando lo hayamos terminado, hay que volver a responder el test, que también se incluye al final de este texto, para que usted determine cuánto aprendió sobre el tema de la resiliencia .

Buena suerte!!

Solución al test: 1b, 2a, 3a, 4a, 5b, 6a,b,d,e; 7a,c,d; 8a,c,d; 9a, 10b.

CONTENIDOS INTRODUCCIÓN

La mejor forma de enfrentar un problema es prevenir que suceda; sin embargo, no siempre es posible lograr esto, ya que depende de muchas situaciones personales, familiares, comunitarias, etc. Una de las mejores formas de prevención es la protección, especialmente, cuando las y los adolescentes enfrentan situaciones de riesgo reales o potenciales.

Para lograr esta protección, es necesario que se realicen una serie de acciones, a nivel personal, familiar, institucional, comunitario y social y, una forma de hacerlo es que las personas desarrollen habilidades para enfrentar las situaciones adversas, a lo que se ha denominado como resiliencia.

En este sentido, y como veremos al avanzar en la descripción de los diferentes temas asociados con la resiliencia, es necesario que haya una decisión particular o institucional, de llevar a cabo esta tarea, con la finalidad de que construyamos vínculos afectivos como factor de protección para cada uno de nosotros. Esto es mucho más importante en el caso de las y los adolescentes en conflicto con la ley, puesto que enfrentan una doble vulnerabilidad: atraviesan una época que tiene muchos cambios que provoca una gran inestabilidad, a lo que se añade la situación especial que tienen.

El desarrollo de la resiliencia permitirá la adquisición de habilidades para ser más diestros en adaptarnos, afrontar y superar los riesgos. Este logro, lo podemos alcanzar mediante la potenciación de factores protectores como la autoestima, la percepción de control de lo que sucede y el relacionamiento con las demás personas y la ejecución de programas de desarrollo de destrezas sociales, que nos proporcionen autonomía y habilidades para el contacto con las demás personas.

La tarea del profesional comprometido con este modelo preventivo y con la intención de activar en las y los adolescentes la resiliencia durante su proceso de internamiento, consistirá en ayudarlos a reconocer y fortalecer los vínculos afectivos que los unen, la confianza básica en sí mismos y en su familia; a encontrar las cualidades internas que poseen, mediante una revisión de su historia personal; encontrando aquellas actitudes y comportamientos considerados como exitosos, analizando los factores que pueden haber contribuido a lograr el éxito o el fracaso en sus acciones y motivándolos para que empleen frecuentemente las unas y eviten las otras; al mismo tiempo que van descubriendo nuevas variaciones a esas estrategias de comportamiento que pueden resultar igualmente exitosas.

El papel que tiene la prevención es evitar o minimizar la gravedad de eventuales secuelas producidas por situaciones adversas e impedir la repetición de esas situaciones en otras personas. Es aquí donde la resiliencia puede tener un papel decisivo en ambos sentidos y, los profesionales pueden trabajar para que surja y se desarrolle como habilidad duradera, en aquellas personas que han sufrido violencia.

Es así como surge esta idea de trabajar la resiliencia a nivel personal en las y los adolescentes, como una forma de dotarles de habilidades necesarias para enfrentar las difíciles situaciones que ya han vivido y pese a eso, salir fortalecidos y encontrar nuevas y creativas maneras de adaptarse de mejor forma al entorno en el cual les tocará desenvolverse. Para alcanzar esta meta, es importante que cada uno de nosotros también desarrollemos buenos niveles de resiliencia y experimentemos las habilidades para poder trabajarlas luego con los adolescentes.

Así que proponemos este camino experiencial para poner a prueba y ensayar algunas estrategias con la finalidad de incrementar nuestra propia resiliencia, para luego ayudar a las y los adolescentes a desarrollarla.

Para comprender de mejor forma la resiliencia, abordaremos su definición, luego señalaremos algunas características de la persona resiliente, en general, y del o de la adolescente en particular. Para, posteriormente, vincular la resiliencia con la educación, indicando las cualidades de una institución que contribuye al desarrollo de la resiliencia en todos sus integrantes; continuaremos abordando las características de una persona resiliente y, particularmente, del tutor o tutora de resiliencia, si deseamos trabajar en esta área.

Concluiremos señalando algunos ejes de trabajo preventivo, para fomentar la resiliencia en las y los adolescentes, especialmente en aquellos y aquellas que están en conflicto con la ley.

Definiciones

El término resiliencia proviene del latín resilio que equivale a: “volver atrás, volver de un salto, rebotar” (Vanistendael, 1997, p. 7) y explica cómo las personas se sobreponen a traumas, estrés y riesgos en un momento determinado de su vida; razón por la cual, decimos que una persona es resiliente cuando se desarrolla psicológicamente sana, a pesar de haber nacido y vivido en situaciones de adversidad.

Según Vanistendael (1997) la resiliencia es “la capacidad de triunfar, de vivir, de desarro-

llarse de manera positiva y socialmente aceptable, a pesar del estrés o de una adversidad que implica normalmente el grave riesgo de un resultado negativo" (p. 12).

Esta definición señala la importancia de un desarrollo que logramos, que alcanzamos pese a las condiciones adversas que nos rodean y que indican la posibilidad de un evento nocivo para el organismo. La resiliencia permite este desenvolvimiento, rescatando los aspectos más positivos de cada persona que enfrenta situaciones adversas.

Entonces, podemos indicar que la resiliencia es una habilidad que poseemos los seres humanos, en la que confluyen capacidades y fortalezas, gracias a las que podemos lograr cambios positivos individuales y/o grupales. En esencia, la resiliencia es la capacidad de recuperarnos, sobreponernos y adaptarnos con éxito frente a la adversidad y de desarrollar competencias sociales, relacionales y vocacionales, pese a que estemos expuestos a acontecimientos adversos, al estrés grave o simplemente a las tensiones inherentes al mundo de hoy.

Esta capacidad requiere la existencia de una reserva de recursos internos de ajuste y afrontamiento, de tal manera que se refuercen los factores protectores y se reduzca la vulnerabilidad frente a las situaciones riesgosas. Aunque cada uno puede desarrollar esta reserva a lo largo de su vida; sin embargo, aparece con mayor frecuencia, en la interacción con los demás, por lo que es muy importante el rol que juegan las relaciones con personas significativas para el desarrollo del psiquismo y las características resilientes.

Como conclusión de esta parte, podemos señalar que, en términos de acción, la resiliencia parece estar conformada o hacer referencia a dos tipos de componentes (Vanistendael, 1997): "a) la capacidad para proteger la propia integridad bajo presión y b) la capacidad para construir una conducta positiva pese a circunstancias difíciles" (p. 13).

Tal como lo hemos señalado, la resiliencia es un conjunto de capacidades, que requieren de la presencia de ciertos factores para desarrollarse, como lo señalamos a continuación.

Factores de la resiliencia



Los factores

Asociados con la resiliencia, varían de uno a otro autor consultado. Sin embargo, de manera general, podemos destacar los siguientes elementos, de los cuales se hace un resumen (Poletti & Dobbs, 2001)

Capacidad de relacionarse

Es la habilidad para construir vínculos e intimidad con otras personas, lo cual requiere el desarrollo de confianza, seguridad para compartir experiencias y vivencias en un ambiente tranquilo y de libertad.

Creatividad

Es la capacidad de crear orden y belleza a partir del caos y el desorden; se desarrolla mucho con el juego en la infancia, pero todos la poseemos para enfrentar tareas nuevas y complicadas.

Humor

Implica encontrar el lado cómico en la propia tragedia. Sabemos que la risa aporta bien-

estar al organismo por la secreción de hormonas que inducen el placer y la alegría. Una buena carcajada puede ser muy liberadora y permite ver un problema bajo una luz más favorecedora.

Independencia

La podemos entender como el hecho de fijar límites entre uno mismo y el medio en el cual existen problemas; esto contribuye a mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.

Iniciativa

Corresponde al interés por exigirse y ponerse a prueba en tareas que pueden volverse progresivamente más exigentes. Implica también el desarrollo de la confianza en las propias habilidades para enfrentar dichas tareas.

Capacidad de asumir responsabilidad por las propias acciones

Es un factor esencial en el desarrollo de la resiliencia, puesto que cada persona debe apropiarse de las decisiones que toma; especialmente, cuando generan dificultades para sí mismo o para los demás, como puede ser la situación de las y los adolescentes en conflicto con la ley.

Capacidad de pensamiento crítico

Es un pilar importante que combina los anteriores factores; permite analizar el evento adverso en sus causas y consecuencias, para establecer aquella parte de responsabilidad que nos corresponde, proponiendo alternativas para enfrentarlas y cambiarlas.

La resiliencia permite que enfrentemos de manera más positiva los eventos dolorosos que aparezcan en nuestro ambiente. Algunas de estas capacidades son características presentes ya en cada uno de nosotros, pero otras pueden desarrollarse cuando crecemos y nos desarrollamos en un ambiente determinado.

Así, la resiliencia en una persona puede manifestarse de diversa manera a través de varios medios (Vanistendael, 1997), como pueden ser: "a) Lograr buenos resultados pese a las fuentes de presión y de estrés; b) Mantener habilidades propias bajo circunstancias ame-

nazantes y c) Reponerse de un trauma y desarrollarse a continuación" (p. 13).

Un elemento muy importante en la forma de enfrentar los problemas y que permite (o no) el desarrollo de características resilientes, es la forma en que damos mensajes a las demás personas, desde que son niños, niñas y adolescentes, hasta los adultos que nos rodean y que les pueden ayudar o impedir el desarrollo de su resiliencia.

Desde el momento en que nacemos e incluso antes, recibimos mensajes tanto verbales, como en gestos y miradas, de las personas que nos rodean; posteriormente, cuando ya comprendemos el idioma, algunos adultos nos bombardean con órdenes terminantes: "¡No me molestes!, ¡Deja a tu hermana tranquila!, ¡Obedece, y en seguida!", etc. Estas palabras son muy frecuentes y, generalmente, van acompañadas de gestos tales como: ceños fruncidos, un dedo acusador, golpes, entre otros.

En cambio, cuando los mensajes son positivos, como por ejemplo: "Me gusta oírte cantar" o "lo hiciste muy bien!", los mensajes están acompañados por sonrisas y mimos.

Las y los adolescentes también recibirán atribuciones positivas tales como: "eres mi hijo querido" o "dibujas muy bien"; pero también es cierto, lamentablemente, que reciben una gran cantidad de atribuciones negativas, tales como: "Eres un bueno para nada", "eres tan torpe"; etc. Estas atribuciones pueden otorgarse indirectamente, cuando los padres hablan de las y los adolescentes a un tercero, como cuando señalan "Este nos preocupa ¡es tan enfermizo!", "la más pequeña siempre está distraída", "todo es tan fácil con ella; con su hermana sucede todo lo contrario".

Como podemos ver, los mensajes que enviamos y recibimos son decisivos a la hora de desarrollar las cualidades propias de la resiliencia; sin embargo, existen otros aspectos que son propios de las y los adolescentes, que es necesario comprender para poder trabajar con ellos.

Las y los adolescentes constituyen una población vulnerable debido a que están enfrentados a todos los factores de riesgo que aparecen tanto a nivel personal, como familiar, social, comunitario, escolar, etc. Pero aun cuando tengan estas dificultades, es importante comprender que la y el adolescente está en un proceso de formación de su identidad. Trata de responder a la pregunta más importante de todas: ¿quién soy yo? De tal forma que pueda tener un camino posible entre las muchas opciones que aparecen en su entorno. Vamos a revisar a continuación, las características de un/a adolescente resiliente.

Características de un/a adolescente resiliente

Este tipo de adolescentes suelen responder adecuadamente frente a los problemas cotidianos, son más flexibles y sociables, predomina la actitud racional, poseen buena capacidad de auto-control y autonomía.

En cuanto a lo familiar, han sufrido adversidades y han vivido en condiciones económicas y familiares difíciles, sin embargo, estas circunstancias no les han impedido desarrollar características de personalidad o habilidades entre las que se puede mencionar:

- Adecuada autoestima y auto-eficacia que les permite tener una mayor capacidad de enfrentar constructivamente la competencia y aprender de los propios errores, con un estilo más adecuado y eficaz para enfrentar una situación adversa.
- Capacidad de recurrir al apoyo de los adultos cuando sea necesario.
- Actitud orientada al futuro, caracterizada por el optimismo y una mayor tendencia para desarrollar sentimientos de esperanza.
- Capacidad de empatía y buen sentido del humor.
- Habilidad para pensar en abstracto, reflexiva y flexiblemente, lo que le ayuda a encontrar soluciones nuevas para problemas personales, sociales, familiares, entre otros.

Milgran y Palti (1993) definen a las y los adolescentes resilientes como “aquellos que se enfrentan bien a pesar de los estresores ambientales a los que se ven sometidos en los años más formativos de su vida” (p. 12).

Sin embargo, no puede considerarse como un estado permanente de total invulnerabilidad, puesto que las personas, familias y grupos con características resilientes, presentarán momentos y episodios de mayor debilidad y susceptibilidad, en tanto en otros momentos mostrarán mejor resistencia, adaptación y superación de los obstáculos.

Las y los adolescentes no son ni una tabla rasa sobre la que podemos escribir mensajes ni un bloque de arcilla al que vamos a moldear; desde antes de su nacimiento tiene lugar una interacción entre él o ella y su entorno: el niño / niña que sonríe al adulto, es cariñoso/a, no se opone abiertamente, recibirá más atención de las personas que le rodean, que aquel niño o niña que no sonríe o no complace a los adultos que lo o la rodean; en consecuencia, el o la adolescente del primer caso recibirá más mensajes positivos con los que él o ella construirá una mejor autoestima; en el caso opuesto, la/el adolescente recibirá mensajes

negativos que no favorecerán un óptimo desenvolvimiento de su autoestima.

Algunos autores (García-Vesga & Domínguez-de la Ossa, 2013) señalan la importancia de las relaciones positivas en el desarrollo de la autoestima y lo que sucede cuando no existe este andamiaje existencial:

Cuando este proceso no transcurre así, aparecerá un déficit primario que puede agravarse si los padres y madres no aportan una imagen valorizada de sí con la cual los niños y niñas puedan identificarse, y por esto se afirma que la autoestima del sujeto se construye en el vínculo con otro significativo... la aparición de una persona afectuosa y cuidadora en cualquier momento, puede despertar en los niños y niñas esa fuerza interior que permite sobrepasar obstáculos (p. 70).

La mejor autoestima, probablemente, permitirá que la/el adolescente obtenga mejores resultados escolares y adquiera habilidades que atraerán otras observaciones positivas y, así se cerrará el circuito positivo. Sin embargo, lo opuesto también es cierto (Cyrułnik, 2005): la/el adolescente que recibe mensajes negativos, se opondrá y rebelará, lo cual generará más atribuciones negativas que, finalmente, conducirán a cerrar el círculo en sentido negativo. La pregunta importante en estas situaciones es: ¿cómo romper este círculo para convertirlo en positivo? Intentaremos dar respuesta a esta pregunta más adelante.

Sin embargo, más allá de los mensajes recibidos, la/el adolescente también va a estar influenciado por la cultura en la que crece, la religión dominante, la cultura, la presencia o ausencia de adultos competentes, el nivel económico de la familia, la salud mental o la inestabilidad emocional en padre y madre y, en el caso de que esté recluido/a, se verá afectado/a por las reglas de la institución, por las relaciones que mantenga con las personas que allí laboran y con sus compañeros/as de encierro.

Así, en un/a adolescente, la construcción de la resiliencia se elabora como un tejido que tiene en cuenta todos los elementos: los que están ligados a su desarrollo y los que provienen del contexto donde vive, el tipo de síntesis que hacen de estos dos y la mirada de los otros junto a los que él/ella vive. Podemos observar, sin embargo, que varios adolescentes resilientes recibieron mensajes positivos que los/las ayudaron a resistir los golpes de la adversidad. **Por ejemplo: Ana Frank, una adolescente que se enfrentó a los campos de concentración, vivió en un medio intelectualmente rico, en donde recibió mensajes positivos: sabía escribir, y esta actividad le producía placer, se sentía bien con ella misma (ver Anexo No. 1).**

El apoyo y la influencia positiva del medio familiar en el que se desarrolla la/el adolescente contribuyen a mejorar estos rasgos y habilidades. Según Vanistendael (1997), los/las adolescentes resilientes suelen vivir en un clima educacional abierto y con límites claros; cuentan con modelos generales que motivan el enfrentamiento constructivo, comparten responsabilidades sociales y se ven estimulados por la existencia de expectativas de logros realizados por parte de los adultos.

Para analizar las expresiones que usan los/las adolescentes resilientes, Edith Grotberg (1996) ha creado un esquema en el cual es posible caracterizarlos/as a través de la manifestación de condiciones que se expresan en el lenguaje, por medio de cuatro verbos esenciales: ser, estar, tener y poder. En estas verbalizaciones está la fuente generadora de algunos de los factores que contribuyen positivamente, al desarrollo de la resiliencia, como es el caso de la autoestima, la confianza en sí mismo y en el entorno, la autonomía y la competencia social. Estos verbos y lo que pueden expresar en forma positiva son:

Tabla 1. Verbalizaciones resilientes

Verbos	Expresiones
Yo soy	Una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño. Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto. Respetuoso/a de mí mismo y del prójimo. Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan. Agradable y comunicativo/a con mis familiares y vecinos.
Yo estoy	Dispuesto/a a responsabilizarme de mis actos. Seguro/a de que todo saldrá bien. Triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo. Rodeado/a de compañeros que me aprecian.
Yo tengo	Personas en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente. Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas. Personas que me enseñan la manera correcta de proceder, con su conducta. Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo/a. Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o necesito aprender.
Yo puedo	Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan. Buscar la manera de resolver mis problemas. Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien. Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.

Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
Sentir afecto y expresarlo.

Fuente: Edith Grotberg (1996).

Como agentes de salud y profesionales podemos promover la resiliencia si procuramos que la crianza y la educación, aumenten las situaciones que producen estas verbalizaciones en cada adolescente que crece.

A continuación, presentamos algunas situaciones, descritas por Edith Grotberg (1996), como ejemplos de acciones que fomentan la resiliencia.

Primer ejemplo: Una adolescente de nueve años estaba cuidando a su hermanito de tres años cuando la casa se incendió. Trató de apagar el fuego, pero no lo logró. Después intentó llegar a donde estaba su hermanito, pero tampoco pudo. Finalmente salió corriendo de la casa y su hermanito murió quemado.

Aunque se trata de una tragedia familiar, la capacidad de la adolescente para adquirir resiliencia es fundamental para que pueda superar esta adversidad y otras que se presenten en el futuro. Por eso es indispensable la característica de: "tengo" personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente. También se aplican en este caso las características de "estoy" dispuesta a responsabilizarme de mis actos y "estoy" segura de que todo saldrá bien; es decir, podremos recuperarnos de la tragedia, sentirnos más fuertes y más empáticos con las personas que sufren.

En cuanto a la interacción ejercida con la familia, ésta compartió la tragedia y expresó sentimientos de pesar, pérdida y congoja. Los padres consolaron a la adolescente y escucharon su explicación de cómo trató de salvar a su hermanito. Se dieron cuenta de que no se había fijado en que la lámpara de gasolina, que iluminaba la habitación, tenía una pérdida y asumieron gran parte de la culpa. La familia salió de esta tragedia más unida que nunca y la adolescente pudo seguir adelante.

Segundo ejemplo: Un niño de ocho años le dice a su madre lo siguiente cuando vuelve de la institución: "Mi compañero de clases está siempre buscando pelea. Me pega y a veces me pateo. Le digo que no lo haga; entonces no lo hace durante un rato y después empieza otra vez. Le tengo mucho miedo, pero ya le avisé a mi maestra".

La resiliencia se fomenta cuando la madre lo escucha, le dijo que estaba apenada y le brinda consuelo. Después le dijo que había hecho bien en contarle a la maestra y que lo

hiciera cada vez que el otro chico lo molestara, hasta que no sucediera más. Se ofreció para hablar con la maestra o con los padres del otro niño, pero como quería reforzar la independencia de su hijo, no insistió. El niño se sintió con libertad para contar lo que sentía y escuchar las soluciones para el problema. Se dio cuenta de que él mismo formaba parte de la solución y quiso saber qué más podía hacer.

Las acciones para fomentar la resiliencia implican empatía, el reconocimiento de las habilidades y potencialidades de la otra persona, así como la escucha sincera de sus preocupaciones e inquietudes. Todos estos aspectos, podemos desarrollarlos en un proceso educativo, por lo que revisamos este tema a continuación.

Adolescentes en conflicto con la ley y resiliencia

Según Dionne y Zambrano (2008) "los comportamientos delictuales resultan de los excesos y de los déficits de habilidades comportamentales" (p. 61); razón por la cual, es importante trabajar ciertas habilidades, especialmente, en relaciones sociales, en comunicación, manejo de la ira, el estrés y resolución de problemas para prevenir que dichos comportamientos delictivos aparezcan.

En las y los adolescentes, la conducta delictiva cumple una función determinada, en un contexto particular. Las conductas de riesgo, en consecuencia, asumen una cierta funcionalidad (Molina, Martínez, Pandolfi, Penroz, & Díaz, 2000):

Facilitan el proceso de identificación: Contribuye a la construcción de su identidad que es reforzada por la valoración del entorno (positiva o negativa), alejándolo/a del niño/a que rechaza y del control de los adultos y, de esta manera, le permite reducir su incertidumbre en torno a quién es.

Gracias a este proceso de identificación, la/el adolescente adquiere protagonismo y notoriedad en su entorno, contribuyendo a la integración social, puesto que la/el adolescente forma parte del mismo mundo que otras y otros adolescentes, al repetir comportamientos de ese mundo; así, adquiere, sensación de pertenencia.

Además, sus comportamientos están reforzados por sus amigas/os, por lo que, vuelve a repetirlos para así, obtener el aprecio que ansía.

Permiten la transgresión: Cualquier conducta de riesgo va asociada a romper una prohibi-

ción, una norma o un mandato (no fumes, conduce con prudencia, estudia, utiliza el casco, no vuelvas tarde a casa). Esta ruptura crea una sensación de autonomía y libertad; la/el adolescente gana poder sobre su propia vida, se recrea en su capacidad de decisión, sin poner atención a las consecuencias y le hace sentir distanciado/a de los adultos.

Contribuye a la búsqueda de sensaciones nuevas: La realización de actividades fuera de las normas sociales, familiares, educativas, le permite experimentar muchas cosas. Son, por sí mismas, fuente de experimentación, y junto a otras es toda una filosofía del riesgo, de estar experimentando la vida, de sentirse vivos/as frente al mundo adulto que se percibe como inmóvil, permanente, rutinario.

Posibilitan el “pasárselo en grande”: Existe una sobrevaloración del tiempo libre, en especial, de la diversión. El tiempo libre es el gran espacio de socialización, que forma parte de una cultura que transmite la idea de que se disfruta mucho gastando mucho. La obligatoriedad de vivir el máximo de fiesta, con el mínimo esfuerzo abona el campo para comportamientos de riesgo.

Estas conductas, además, están asociadas con factores de riesgo que aumentan la probabilidad de que aparezca un comportamiento riesgoso (De Vega, 2010). Los factores de riesgo pueden identificarse a nivel personal, familiar, comunitario y social.

Factores de riesgo relacionados con la persona:

- Baja o alta autoestima.
- Elevada búsqueda de sensaciones.
- Estilo atribucional externo.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Dificultad para el manejo del estrés.
- Falta de habilidades sociales (asertividad, comunicación,..)
- Dificultad para tomar decisiones y resolver problemas.
- Insatisfacción con el empleo del tiempo libre.
- Fracaso escolar.
- Escala de valores favorecedora de comportamientos antisociales.
- Percepción inadecuada del riesgo y de las consecuencias de los actos.

Factores de riesgo relacionados con la familia

- Desestructuración familiar con baja cohesión familiar.
- Clima afectivo inadecuado.
- Aislamiento social de la familia.

- Aumento del estrés familiar.
- Actitudes familiares que favorecen el consumo.
- Expectativas poco realistas de desarrollo.
- Estilo educativo familiar inadecuado.

Factores de riesgo relacionados con el grupo de iguales

- Relación con compañeras/os y/o amigas/os que realizan o refuerzan conductas de riesgo.
- Empleo inadecuado del tiempo de ocio.

Factores de riesgo relacionados con el centro educativo

- Reglas y normas relacionados con conductas del/a adolescente poco claras, incoherentes, rígidas o inexistentes.
- Facilidad para realizar actividades antisociales sin que existan consecuencias negativas.
- Dificultades de integración.
- Falta de vínculos afectivos en el Centro.

Factores de riesgo relacionados con la comunidad

- Falta de asociacionismo y de integración en la comunidad.
- Falta de identidad cultural con actitudes que favorecen los comportamientos antisociales (lasitud, indolencia,...). Frente a la situación de las y los adolescentes, las personas de la comunidad muestran actitudes punitivas, no educativas.
- Falta de recursos prosociales.
- Falta de servicios para el empleo adecuado del tiempo libre.

Factores de riesgo relacionados con la sociedad

- Paro y precariedad en el empleo.
- Entorno social deprimido.
- Discriminación y rechazo social.
- Fomento del consumismo.
- Mensajes de normalización de comportamientos disruptivos.
- Exposición a actuaciones de otros jóvenes a través de los medios de comunicación.

La literatura sobre las intervenciones en internado (Dionne & Zambrano, 2008) (González-Arratia, Valdez, Oudhof, & González, 2012) enseña que una intervención eficaz, especialmente, para evitar los efectos perversos de reagrupar jóvenes hombres y mujeres, delincuentes en un mismo lugar (un internado), debe favorecer una intervención intensiva,

multidimensional, en un clima prosocial (Dionne & Zambrano, 2008), que se caracterice por los siguientes aspectos: "Normas claras, capacidad para contener, preocupación por la equidad con el consiguiente esfuerzo para evitar luchas y abuso de poder, enfatizar los valores de la convivencia. Todo lo cual exige la presencia de equipos competentes además de condiciones de arquitectura apropiadas a una labor educativa" (p. 64).

Orientaciones generales para trabajar la resiliencia con adolescentes en conflicto con la ley

La comunicación: debe ser Bidireccional, de tal forma que la/el adolescente se sienta escuchado/a y comprendido/a; se trata de una escucha activa, sin vulnerar su intimidad, sin ridiculizar lo que piensa y cómo se siente, siendo coherentes entre el lenguaje verbal y el no verbal.

El modelaje: reconocer que el profesional que trabaja con la/el adolescente en conflicto con la ley, es modelo de hábitos, valores, actitudes y normas.

Desarrollo de las capacidades afectivas: para la autoestima, la autonomía, la resolución de conflictos, el autocontrol y la clasificación de valores.

Resiliencia y educación

Según estudios realizados por Boris Cyrulnik (2005) el mejor espacio para trabajar la resiliencia es la institución, porque ahí el adolescente instaura un ambiente de socialización; es importante señalar que este es el momento y espacio en que las interacciones y actividades que el adolescente tenga, permitirán abrir nuevos horizontes y fortalecerse como persona.

La resiliencia ejerce un influjo importantísimo en la educación, pues se trata de un comportamiento que puede aprenderse y que facilita todo proceso de aprendizaje. Esta actitud se construye sobre la base de **factores internos** – como las reacciones del adolescente a los mensajes verbales y no verbales que se le dan- y **factores externos**, como la presencia de adultos comprometidos o diversos recursos institucionales.

Las investigaciones efectuadas en este tema ponen en evidencia que la resiliencia se compone de habilidades particulares y comportamientos que pueden identificarse fácilmente y, de igual manera, pueden enseñarse, demostrarse y aprenderse. Por eso, el trabajo sobre la resiliencia es un proyecto que podemos poner en marcha en una institución, para favorecer su construcción en los adolescentes que viven situaciones familiares y sociales

particularmente difíciles. Es un proceso formativo para todos los profesionales vinculados con los adolescentes, especialmente, aquellos que están en conflicto con la ley.

Cada ser humano nace con la capacidad innata de resiliencia porque existe en él una tendencia inherente al crecimiento y al desarrollo.

El mejoramiento de la resiliencia no es tarea de un sector determinado, sino la de todos los adultos que tienen la responsabilidad de cuidar y proteger a los adolescentes, asegurarles afecto, confianza básica e independencia.

En la institución, la resiliencia es la capacidad de resistir, es el ejercicio de la fortaleza para afrontar todos los avatares de la vida personal, familiar, profesional y social. Implica una dinámica positiva, una capacidad de avanzar hacia adelante. Sin embargo, la resiliencia humana no se limita a resistir, permite la reconstrucción positiva del ser humano, cuando miramos sus potencialidades y no solo sus dificultades.

Es así como es posible potenciar las cualidades de una institución resiliente que favorezca también el desarrollo de adolescentes con estas capacidades. Así como los seres humanos pueden desarrollar resiliencia, las instituciones también pueden hacerlo. Una organización que construye resiliencia tiene muchas características, entre las que podemos mencionar las siguientes (Vanistendael, 1997):

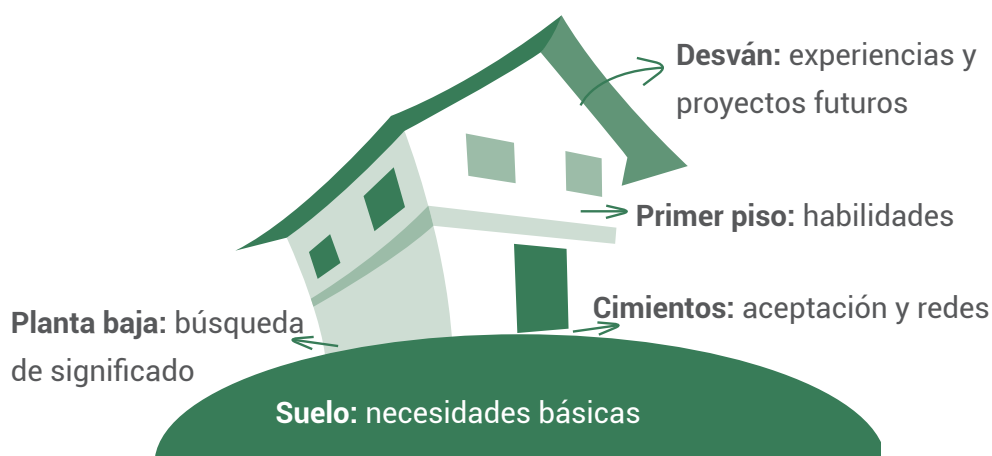
- Los adolescentes alcanzan un rendimiento superior al previsto.
- Cuando surgen problemas y mal entendidos, son abordados directamente por los interesados y se resuelven para satisfacción de todos.
- Se practica la tolerancia, la aceptación y el sentido de pertenencia, de modo que todas las personas se sienten importantes.
- Existen reglas claramente formuladas, elaboradas de forma participativa y aceptada por todos.
- Los profesionales ponen gran empeño para mantener relaciones positivas con la comunidad y juntos llevan a cabo un trabajo en equipo para la conducción de la institución.
- Se destinan recursos para la capacitación, de manera que todos puedan participar con eficacia, confianza en sí mismos y entusiasmo.
- Los profesionales que trabajan en la organización dedican el tiempo suficiente a preparar materiales y actividades que promuevan la iniciativa y el éxito de los adolescentes.

- El personal de servicio también participa de este espíritu y fomenta el buen rendimiento de los adolescentes.

Los elementos que necesitamos para construir resiliencia en la institución, los podemos representar en el esquema de la casita (Vanistendael, 1997), en forma de síntesis significativa de los aspectos revisados. En la casa, cada una de las partes representa un elemento potencial para la construcción de la resiliencia.

Podemos usar este modelo de forma muy flexible, ya que dependiendo de la situación, los diversos elementos pueden ubicarse en diferentes áreas de la casa, así por ejemplo: la autoestima puede hallarse en los cimientos de la casa o en la planta baja. Esto depende también de la importancia que demos a cada uno de los elementos, por ejemplo, aquellas personas que trabajan con adolescentes víctimas de abusos dan mayor importancia a la autoestima, aquellos que trabajan con adolescentes en conflicto con la ley pueden dar importancia a las bases o cimientos de la casa y a los proyectos futuros.

Esquema de la Casa Resiliente (CaRe)



El suelo:

Está vinculado con las necesidades básicas; es decir, con aquellos aspectos puramente biológicos de los seres humanos: comer, dormir, respirar. También se presta para un mensaje muy productivo respecto al suelo; es decir, al lugar más básico y esencial en el cual cada uno de nosotros nos desarrollamos; el suelo nos da apoyo y nos ofrece estabilidad para conseguir lo que anhelamos.

En los cimientos:

Encontramos la aceptación incondicional del otro y las redes de

contactos informales como los amigos, los vecinos, etc. En el primer caso, la aceptación incondicional es un aspecto muy importante puesto que implica el reconocimiento del otro como persona, como ser humano. Sin embargo, esta aceptación incondicional no debemos confundirla con encubrir las acciones del otro; podemos aceptar a la persona pero cuestionar sus acciones.

En el segundo caso, es muy importante que las personas sientan que son aceptadas, que haya alguien que les transmita el mensaje "creo en ti". Esto suele producirse en redes informales en las cuales los adolescentes tienen más confianza que en las formales. La manera de integrar las redes informales y la calidad de la relación humana en el trabajo profesional es un reto importante.

En la planta baja:

Encontramos la capacidad de descubrir el sentido y significado de lo que pasa en la vida. No se trata de una discusión meramente teórica, sino más bien de preguntarse "¿cuál es el significado de la vida?", "¿qué es lo que da sentido a nuestras vidas?". Las respuestas son variadas y diversas y cada uno de nosotros le dará un significado particular. Lo importante es que sea coherente con lo que sentimos y percibimos que son nuestras habilidades y destrezas.

En el primer piso:

Nos encontramos con una serie de características como la independencia, la capacidad de relacionarnos, la iniciativa, el humor, la creatividad, la capacidad de pensamiento crítico, la autoestima y otras habilidades importantes para mejorar las relaciones sociales y el sentido de autoeficacia personal.

En el desván:

Encontramos otras experiencias por descubrir y un proyecto personal. La vida de un adolescente (aun cuando esté en conflicto con la ley), no ha terminado. Existe un mundo por recorrer y él todavía puede tener la oportunidad de hacerlo, si la puede aprovechar. Así, un proyecto educativo, profesional o laboral, puede ser uno de los eslabones que puede dar sentido a la vida; y también otros aspectos tales como: trabajos, responsabilidades, intereses, pasatiempos, religiones (mientras no se dé de forma sectaria), objetos muy queridos, etc.

Un proyecto personal implica soñar en aquello que es posible hacia el futuro, lo cual, a la vez, requiere el reconocimiento y aceptación de las condiciones actuales y sobre ellas,

tener la base para ir hacia adelante.

Estrategias para promover la resiliencia en la institución

Las relaciones afectivas deben valorarse mucho en cualquier institución que pretenda crear resiliencia, dado que es difícil aprender alguna cosa si no tenemos amor por algo en la vida. Para muchos, la institución es la única fuente probable de resiliencia, entonces necesitamos asegurarnos que brinde afecto para promoverla entre los adultos que trabajan con ella y los adolescentes que allí viven.

Entre las principales estrategias de generar la resiliencia podemos anotar (Henderson & Milstein, 2003):

Tabla 2. Estrategias y actividades resilientes en la institución

FACTORES	ACTIVIDADES QUE PROMUEVEN LA RESILIENCIA
Crear una política constructora de resiliencia:	Asumir conjuntamente el compromiso de intervenir en la mejora de la situación de las y los adolescentes. Tomar en cuenta sus ideas y el apoyo de todo el equipo. Construir un sistema de estímulo y consecuencia, que sea conocido y apoyado por los adolescentes. La ruptura de cualquiera de los acuerdos debe generar sanciones, que pueden ser resilientes si son acciones constructivas; por ejemplo: si el adolescente ha manchado la pared, una acción constructiva puede ser que la vuelva a pintar.

Crear estándares elevados de conducta: Manuales de convivencia	Trabajar en estándares de conducta y proponerlos a los adolescentes para que ellos los comenten y clarifiquen. Dar a conocer los estándares a los padres y madres de familia o representantes, para que los conozcan y los firmen. Los adolescentes pueden elaborar carteles ilustrativos de cada estándar de conducta y luego colocarlos en un lugar bien visible de la institución. Además, también es posible realizar otro tipo de actividades como: • Desarrollar programas entre pares. • Organizar actividades que lo vinculen con la institución y con su propia comunidad. • Organizar charlas y generar espacios de reflexión sobre temas relacionados con la autoestima, los afectos, la solución pacífica de conflictos, etc. • La institución ayuda a saber que todos son capaces y que es importante que les vaya bien, fomentando y transmitiendo la convicción generalizada de que el éxito es posible, instándolos a participar en el proceso de alcanzarlo.
Establecer vínculos pro-sociales para mostrar creatividad	• Vincular a la familia en las actividades de la institución. • Promover actividades artísticas, culturales y/o deportivas. • Planear conjuntamente actividades para desarrollar entre profesionales y adolescentes. • Mantener una conducta coherente. Si los adolescentes perciben una contradicción entre el discurso y las acciones, creerán más éstas y perderán la confianza en el adulto que se muestra incoherente. • Propiciar un clima positivo caracterizado por el respeto, la confianza, el crecimiento, la cohesión, el afecto, el apoyo y el estímulo.

Mantener normas y límites claros y firmes	• Permitir que los adolescentes reflexión sobre el cumplimiento de las normas. • Permitir que los adolescentes participen en la realización de las normas del establecimiento. • Hacer carteleras que inviten al cumplimiento de las normas establecidas. • Los límites deben ser claros y orientados a promover la cooperación, el respaldo y la sensación de pertenecer a algo superior a uno mismo. • Los límites institucionales claramente formulados ayudan a los miembros a saber cuándo se están conduciendo de manera inaceptable, mínimamente aceptable o ejemplar.
Enseñar habilidades para la vida	• Promover la enseñanza cooperativa y el trabajo en grupo. • Fortalecer el proceso de auto conocimiento: autoestima, auto confianza, auto imagen, autonomía. • Desarrollar actividades entre pares. • Formar en la asertividad. • Trabajar en la resolución sana de conflictos. • Reconocer las emociones y afectos del adolescente. • Hablar de las emociones y afectos. • Organizar oportunidades en las que los adolescentes puedan desarrollar habilidades de cooperación, resolución de conflictos, expresión adecuada de emociones, asunción de responsabilidades. • Se trata de una verdadera re-educación, puesto que pretendemos que el adolescente no solo responda en la institución, si no mucho más importante en la vida en general.

Brindar afecto y apoyo	• Dar mensajes positivos y motivadores a los adolescentes. • Cuestionar su comportamiento no su persona. • Conformar grupos variados que apunten al desarrollo de diversas actividades: música, dibujo, pintura, paseos, etc., y reconocer la participación de los adolescentes. • Realizar actividades para colaborar no para competir. • Brindar oportunidades de participación significativa, considerando a los adolescentes como recursos y no como el problema. • La institución incentiva la cooperación y la solidaridad; organiza celebraciones, alienta a pedir y prestar ayuda a todos. • Los directivos y profesionales deben conocer los nombres e intereses de las personas que trabajan en la institución, tener contacto con las familias y dar respuesta a las inquietudes.
Estimular a los retraídos	• Investigar e intervenir cuando un adolescente tiene problemas. • Reconocer los valores y habilidades que cada adolescente tiene, en el grupo. • Escuchar a los adolescentes. • Usar expresiones de reconocimiento.

Fuente: Henderson & Milstein, 2003.

En definitiva la labor básica es promover el amor al aprendizaje, crear un ambiente positivo e inclusivo, fortalecer la aceptación de uno mismo y los demás, y establecer un compromiso con un modo de vida sano.

La meta que nos proponemos alcanzar es desarrollar adolescentes que adopten decisiones responsables; reconozcan y valoren las diferencias individuales y la diversidad cultural; tengan una participación significativa en la institución y se esfuercen por alcanzar su máximo potencial; para lograr esto, se requiere de profesionales comprometidos con su tarea y con el desarrollo de los adolescentes.

El trabajo de la resiliencia implica tener una mirada positiva (pero no ingenua) sobre la realidad, para aplicar las estrategias de intervención. Esta capacidad necesita una reflexión-acción desde cada institución. Todavía dirigimos nuestros ojos hacia las debilidades que impiden ver las cualidades y los puntos fuertes de cada sujeto (Muñoz & López, 2007): "Cambiar la mirada hacia lo positivo nos invita a cambiar también nuestras prácticas, rechazando toda ideología que signifique apoyar al fuerte y abandonar al débil. El verdadero cambio de paradigma es cambiar la mirada, pero nada hay más difícil, que cambiar la mirada"

Es importante un cambio de perspectiva de la prevención, no dirigimos al adolescente como una víctima potencial, sino como persona que tiene recursos para desarrollar su propia resiliencia y que además pueden ser un ejemplo para los demás.

La prevención consiste en desarrollar en los adolescentes el descubrimiento de sus cualidades y potenciarlas para conseguir su realización personal y activar en ellos su capacidad de resiliencia que no es otra cosa que el fin último de todo proceso de formación: formar un ser humano justo libre y comprometido para conseguir una sociedad más justa, libre, solidaria y comprometida.

El tutor/a de resiliencia

Muchos profesionales (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2010) señalan la importancia que las relaciones sociales tienen en el proceso de desarrollo de los adolescentes, por lo que es prioritario que los trabajadores vinculados a ellos, posean estos conocimientos de manera clara, más aun en aquellos centros donde se requiere trabajar desde la resiliencia. Es necesario conocer el influjo del medio sobre el desarrollo del pensamiento de los adolescentes, con el objetivo de apoyar debidamente sus procesos de desarrollo.

Desde esta perspectiva, toda institución en la que encontramos adolescentes, puede convertirse en una comunidad constructora de relaciones positivas y de aprendizajes significativos, fomentado el buen rendimiento y la permanencia de los adolescentes en la institución y el sentido de pertenencia a la misma.

Las personas aprenden, cambian de conducta y modifican sus actitudes como resultado de experiencias directas y compartidas. Los objetivos y estrategias que podemos implementar para desarrollar la resiliencia dependen de la realidad, de los acuerdos alcanzados, de los destinatarios y de los cambios requeridos. Existen muchas acciones que podemos asumir, pero la principal es cambiar de actitud con una mente positiva, pero no ingenua, respecto a las posibilidades de los adolescentes. En la construcción de resiliencia, el tutor o tutora trabajará en los siguientes aspectos:

Tabla 3. Estrategias para tutores de resiliencia

Estrategia	Actividades
Enriquecer los vínculos	• Promover valores compartidos. • Dar ejemplo de las conductas deseadas. • Celebrar la ejecución de conductas deseadas. • Formar equipos de trabajo. • Acentuar las relaciones afectivas. • Brindar numerosas actividades y formas de aprender a los adolescentes. • Estructurar la jornada laboral de tal modo que permita propiciar más oportunidades de interacción significativa entre todos los miembros del equipo. • Lograr y mantener una permanente y eficaz comunicación con los padres de familia y/o representantes; con ello se logra que se sientan parte de la institución y se involucren con sus proyectos. • El trabajo en grupos pequeños (4 o 5 personas) favorece las interacciones personales, permite afianzar la sensación de pertenencia y también incrementa la eficacia del trabajo realizado.
Fijar límites claros y firmes	Las personas que laboran en una institución, llevan a cabo sus actividades dentro de un sistema de reglas que, a veces, son poco claras. Si la confusión reina en los profesionales o en el equipo técnico, no podemos pretender que los adolescentes se organicen y sean claros en sus objetivos y tareas, razón por la cual, es importante: • Clarificar y codificar expectativas según los roles. • Comunicar cómo funcionan las estructuras y procesos institucionales. • Formular políticas y reglas con la participación de todos los miembros de la comunidad escolar. • Modificar las reglas según sea necesario. • Brindar capacitación al personal sobre estrategias y políticas de trabajo con adolescentes. • Priorizar conexiones positivas entre la familia y la institución.

Enseñar habilidades para la vida	• Ejemplificar y recompensar la voluntad de asumir riesgos. • Brindar capacitación en habilidades para la vida a todos los miembros de la comunidad institucional. • Alentar el aprendizaje permanente. • Brindar desarrollo profesional y significativo basado en necesidades detectadas (laborales, recreativas). • Explorar conexiones entre habilidades para la vida y éxito académico. • Destacar la cooperación y no la competencia.
Brindar afecto y apoyo	• Alentar a los adolescentes a pedir y prestar ayuda mutua. • Enviar frecuentes mensajes de aprecio, basados en hechos concretos. • Alentar la comunicación positiva entre pares y el apoyo de la comunidad al personal. • Crear un clima institucional afectivo. • Implementar un proceso de intervención eficaz para adolescentes con mayores problemas. • Adoptar la filosofía de que todos los adolescentes pueden tener éxito; solo requieren ayuda suficiente para lograrlo
Establecer y transmitir expectativas elevadas	• Establecer metas claras, significativas y consensuadas que sean estimulantes. • Celebrar los logros. • Adoptar la actitud de que "se puede". • Destacar objetivos y resultados positivos. • Fijar un sistema de estímulos para reconocer aportes excepcionales. • Evitar rótulos negativos. • Capacitar al personal y a los adolescentes para encontrar resiliencia en sí mismos y en los otros.
Brindar oportunidades de participación significativa	• Alentar la participación. • Insistir en hacer lo que es significativo. • Definir roles en forma amplia. • Conceder tiempo para participar. • Asegurar que haya una voz significativa en el proceso. • Implementar aprendizajes y programas de servicio entre pares.

Fuente: Henderson & Milstein, 2003.

El profesional constructor de resiliencia es alguien que (Muñoz & López, 2007):

- Busca oportunidades de entrar en contacto con otras personas, dando y recibiendo ayuda y apoyo, descubriendo los aspectos positivos de cada persona y desarrollando la confianza en sus capacidades.
- Comprende y acepta las políticas y las reglas, pero también puede intervenir en su elaboración y modificación.
- Toma parte en actividades de desarrollo profesional significativo.
- Tienen una elevada autoestima que es promovida por oportunidades de aprendizaje adulto. Cree que los sistemas de estímulos alientan las iniciativas individuales; razón por la cual, demuestra confianza en su propio potencial de excelencia y en el de los demás, ya que se siente valorado en el desempeño de su rol. Valora el aumento de responsabilidad en el establecimiento como medio de asegurar su intervención en la adopción de decisiones; es por esto que es capaz de dedicar el tiempo necesario para la adquisición de las habilidades requeridas para participar con eficacia. Está al tanto de lo que sucede y toma parte en la celebración y en los éxitos de la institución.
- Tiene sensación de pertenencia a través de mensajes de valoración y apoyo. Piensa que la comunidad respalda sus actividades puesto que existen mensajes que así se lo indican.
- Desarrolla una actitud de empatía, es decir ser capaz de ponerse en el lugar del otro para comprender sus puntos de vista, actitudes y acciones. Desarrolla la escucha empática que nos permite ponernos en el lugar del otro y que se expresa de forma verbal con expresiones positivas y no verbal con gestos de apoyo y ayuda. Sin embargo, que la escucha empática no se convierta en un instrumento para que el adolescente pueda obtener beneficios. Hay que recordar que existen reglas y es importante mantenerlas.
- Evita la humillación, el ridículo, la desvalorización y la indiferencia que afectan de forma negativa la imagen y confianza que la persona tiene de sí misma; es especial con los adolescentes, porque están formando recién su identidad y ésta no se encuentra consolidada y, más aún, un adolescente en conflicto con la ley, cuya autoestima está ya de por sí afectada, debido a todos los mensajes negativos que ha recibido.
- Adopta actitudes de respeto, solidaridad y comprensión, que permitan saber que cada

persona tiene expectativas, dificultades y necesidades diferentes a las nuestras; sin embargo, esta actitud también debe ser firme, con reglas claras que permitan un contexto adecuado para la educación positiva del adolescente.

- Pone límites, tener comportamientos tranquilizadores y hacer observaciones que ayuden a mejorar la construcción de la autoestima y auto-concepto del adolescente. Es una persona que está en formación, por lo que podemos tener todavía un impacto positivo y revertir la situación problemática del adolescente.

- Desarrolla comportamientos que transmitan valores y normas incluyendo factores de resiliencia, de forma clara y coherente. En general, todo adolescente ha desarrollado el pensamiento abstracto va a cuestionar y criticar los aspectos que le rodean; mucho más si se trata de un adolescente con dificultades. Si el profesional no es coherente, el adolescente se dará cuenta de esto y no aprovechará la ocasión para aprender de ello, más bien, desvalorizará el trabajo que hacemos.

Haciendo un esfuerzo para alcanzar estas habilidades, podemos lograr convertirnos en tutores de resiliencia, es decir, ser aquella persona que puede conseguir lo siguiente, en el trabajo con adolescentes (Barudy, 2014):

- Ofrecer vinculaciones de apego, sanas, comprometidas y continuas, de tal forma que el adolescente sepa que cuenta con nosotros, suceda lo que suceda y que el cariño no es moneda de intercambio.

- Facilitar y participar en procesos de toma de conciencia y simbolización de la realidad familiar y social, por muy dura que ésta sea, para buscar alternativas de cambio a través de dinámicas sociales solidarias y realistas; lo cual se puede lograr mediante juegos y actividades en grupo, que conduzcan a una reflexión. Incluso un partido de fútbol, si es aprovechado adecuadamente, puede convertirse en un espacio constructor de resiliencia, si lo usamos para desarrollar habilidades de colaboración con el propio equipo y de competencia y rivalidad sana (sin hacer trampas) con el equipo contrario.

- Proporcionar apoyo social, es decir, aceptar el ser parte activa de la red psico-socioafectiva del adolescente y de sus personas de referencia; lo cual requiere un compromiso activo por la causa del adolescente. Este apoyo social puede implicar el hecho de participar y promover la colaboración de los adolescentes en actividades que les permitan acceder a un compromiso social, religioso o político para lograr sociedades más justas, solidarias y sin violencia.

Este aspecto es sumamente importante y contribuirá a desatar el nudo que impide a los adolescentes crecer. Ellos provienen de situaciones en las que han vivido injusticias, incluso las han cometido, han experimentado violencia y la han realizado también. Si ellos pueden comprometerse en causas positivas, la espiral negativa dejará de construirse y los adolescentes tienen la gran oportunidad de devolver al mundo algo diferente a lo que ellos vivieron.

Si ellos pueden asumir este reto, la espiral de injusticia y dolor puede renovarse y permitir la construcción personal y social más positiva. Pero este cambio, no lo pueden hacer solos. Los adolescentes, aun cuando lo nieguen, todavía requieren de ayuda para alcanzar sus metas y objetivos. El desafío es lograr que éstos sean positivos.

- Participar en procesos sociales para obtener una mejora en la distribución de los bienes y de la riqueza, para así ofrecer ayuda y paliar situaciones de pobreza. Esto puede implicar la participación en procesos que potencien el respeto de los derechos de todas las personas, especialmente de los adolescentes, así como el respeto por sí mismos, las otras personas y la naturaleza.

Cómo fortalecer a nuestros adolescentes en la resiliencia

El punto de vista de la resiliencia invita a una pedagogía respetuosa con el adolescente en tanto que es partícipe de su propia formación, entonces es importante ofrecer la protección necesaria para su desarrollo equilibrado e integral.

El trabajo con los adolescentes en el mundo contemporáneo se ve enfrentado al desafío de adaptarse a la imagen cambiante de la concepción del adolescente, que se ha modificado profundamente a lo largo del siglo XX. Estos cambios sociales, tecnológicos y de pensamiento han contribuido a recrear los sistemas de protección, produciéndose una profunda transformación en la consideración social y jurídica de los menores, no solo por los aportes de diferentes profesionales desde las distintas ramas científicas, como la pedagogía y la psicología, sino también por el estudio de la realidad social (Muñoz & López, 2007).

El trabajo con los adolescentes tiene que integrar esta nueva visión, no sólo en el plano teórico, sino también en su aplicación. Grotberg (1996) elaboró un modelo para saber qué actitudes son necesarias para favorecer en las personas su capacidad de recuperarse de la adversidad, explica que estas actitudes tienen que ver con el fortaleciendo del ambiente social, los recursos personales y las habilidades sociales que promueven la resiliencia:

Tabla 4. Actitudes para favorecer el desarrollo de la resiliencia

Ambiente social facilitador	Se refiere a redes de apoyo social, como grupos comunitarios, religiosos; también a modelos positivos y aceptación incondicional del adolescente, por parte de su familia, amigos e institución.	Es necesario que el adolescente cuente con personas que: • Le quieran incondicionalmente y en quienes confiar. • Le pongan límites para aprender a evitar peligros o problemas. • Le muestren la manera correcta de proceder y sean modelos para actuar. • Le ayuden a conseguir su autonomía. • Le cuiden cuando se encuentre enfermo, en peligro o necesite aprender.
Recursos personales	Es la fuerza psicológica interna que desarrolla el adolescente en su interacción con el mundo. Así también la autoestima, autonomía, control de impulsos, empatía, optimismo, sentido del humor y fe o creencia en un ser superior o en la fraternidad universal.	Es necesario que el adolescente: • Se sienta una persona por la que otros sienten aprecio y amor. • Sea feliz cuando hace algo bueno para los demás y les demuestre su afecto. • Sea respetuoso consigo mismo y con los demás. • Esté dispuesto a responsabilizarse de sus actos. • Se sienta seguro de que todo saldrá bien.

Habilidades sociales	Ser capaz de manejar situaciones de conflicto, de tensión o problemas personales.	Es necesario que adolescente perciba que puede: • Hablar sobre lo que le asusta o le inquieta. • Buscar maneras adecuadas para resolver sus problemas. • Controlarse cuando tiene ganas de hacer algo peligroso o que no está bien. • Contar con alguien que le escuche y le ayude cuando lo necesita.
-----------------------------	---	---

Fuente: Edith Grotberg (1996).

En definitiva, para fortalecer a los adolescentes, necesitamos personas capaces de un amor inteligente y que estén dispuestas a cambiar la mirada que existe sobre ellos, especialmente, aquellos que tienen dificultades.

El psicólogo Boris Cyrulnik (Cyrulnik, 2005) afirma que la resiliencia de un adolescente se construye en la relación con el otro, mediante una "labor de punto" que teje el vínculo y teje la resiliencia, ya que ésta no resulta de la suma de factores internos y externos, sino de su interacción permanente, lo cual, a su vez, teje el destino de una vida.

La resiliencia implica un deber de reconocer y favorecer las capacidades del adolescente para desarrollarse. Muestra la importancia de la confianza porque los seres humanos la necesitamos para aprender a confiar en nosotros mismos. Para un adolescente, lo importante es sentirse reconocido, aceptado ya que solo podemos ser nosotros mismos si alguien nos confirma que nos reconoce como persona.

La resiliencia nos invita a modificar nuestras prácticas, observando y utilizando mejor los recursos de manera que sea un aporte esencial en la formación integral, lo que hace necesario fomentar el desarrollo de capacidades cognitivas, psicomotrices, de autonomía, equilibrio personal y capacidad para la inserción en la sociedad.

Antes de terminar, es necesario exponer los elementos educativos fundamentales que se deben potenciar para fortalecer la resiliencia en adolescentes, con los que debe-

mos comprometernos todos los profesionales en relación con la infancia y la adolescencia adaptándolos a cada momento evolutivo. Stefan Vanistendael (1997), agrupa estos elementos en seis categorías aplicables en todos los campos profesionales:

Conocer la realidad

Aumenta la resiliencia en los adolescentes que han desarrollado el hábito de preguntar y obtienen respuestas honestas, ya que adquieren la capacidad de discernimiento e intuición y pueden tener una percepción más transparente de los hechos que suceden a su alrededor. Este conocimiento genera la capacidad para desarrollar la tolerancia, entender lo que les sucede a ellos y a los demás. Para ello necesitan disponer de personas adultas cercanas a quienes dirigir sus preguntas.

Avanzar hacia la independencia y la autonomía

Se logra cuando un adulto reconoce la capacidad de los adolescentes para orientarle según sus necesidades, con el objeto de establecer relaciones donde domine más la razón que el sentimiento.

Ampliar las posibilidades para conectar y establecer relaciones positivas con el entorno social

Crece la resiliencia en los adolescentes que no quedan encerrados en su entorno y salen a conocer la riqueza de posibilidades que les ofrece el mundo que les rodea, así se puede completar lo que la familia no puede dar. La posibilidad de establecer una buena red de contactos sociales, a muy diversos niveles, potencia los factores de protección ante las situaciones de riesgo. El objetivo será establecer unas relaciones interpersonales que generen mutua gratificación, con equilibrio entre dar y recibir y con un respeto maduro hacia el bienestar propio y de los demás.

Potenciar la capacidad de explorar todo el entorno, animando a experimentar las posibilidades que se le ofrecen

Es una forma de lucha activa contra los sentimientos de impotencia que algunas familias transmiten a sus hijos. El objetivo final es completar los proyectos y adquirir la capacidad para abordar los problemas difíciles.

Mantener la capacidad de jugar, como método para incrementar la creatividad y activar el sentido del humor

Los adolescentes que saben jugar son capaces de imponer orden, belleza y objetivos concretos en el caos diario de experiencia y sentimientos dolorosos. A través del sentido del humor, es posible contemplar lo absurdo de los problemas que nos acongojan y relativizar los complejos cotidianos.

Educación la capacidad de juzgar y desarrollar el sentido crítico

Adolescentes y jóvenes

necesitan una educación ética de calidad para juzgar la bondad o maldad de los mensajes que llegan, necesitan reelaborar los valores tras la experiencia traumática, considerando el servicio a los demás como forma de compromiso social. El objetivo debe ser la educación de una conciencia informada.

Ámbitos de intervención

Stefan Vanistendael (1997) señala cinco ámbitos de intervención para el trabajo de la resiliencia:

1. Redes informales de apoyo y la aceptación incondicional.
2. Capacidad para averiguar algún significado, sentido y coherencia en estrecha relación con la vida espiritual y la fe.
3. Aptitudes sociales y aptitudes de resolución de problemas, con el convencimiento de tener algún control sobre la propia vida.
4. Autoestima y concepción positiva de uno mismo.
5. Sentido del humor.

Vamos a describir a continuación lo que cada uno de estos ámbitos significa y, posteriormente, daremos orientaciones generales de cómo trabajarlos con los adolescentes para desarrollar la resiliencia.

Redes informales de apoyo y la aceptación incondicional

"La red social está constituida por un grupo de personas, miembros de familia, vecinos, amigos etc. que aportan ayuda y apoyo real y duradero al individuo... La aceptación incondicional del niño como persona es uno de los factores más importantes en la resiliencia infantil, y reviste variadas formas: preocupación por él, amor, expresión de afecto, estar con él pase lo que pase" (García-Vesga & Domínguez-de la Ossa, 2013, p. 15).

La aceptación incondicional del adolescente como persona es un factor sumamente importante en la construcción de la resiliencia. Esto no significa la aceptación de todos sus actos, más bien son éstos, los que se pueden cuestionar y, de ser necesario, recibir una sanción adecuada.

La aceptación incondicional se manifiesta de diversas formas (Vanistendael, 1997): interés por el adolescente y sus actividades, ser la persona a la que el adolescente puede acudir pase lo que pase. Esta aceptación incondicional puede provenir de diversas personas,

como profesionales, técnicos, profesionales, e incluso personas de apoyo en la institución, que se convierten en nodos importantes en la red informal de apoyo al adolescente. En consecuencia, el concepto de red en este sentido aporta varios elementos:

- **Una red es tan sólida como cada uno de los hilos que la componen. La red, por lo tanto puede verse como un conjunto de elementos los cuales son más fuertes, precisamente porque están juntos. En una institución, todas las personas que se encuentran allí, forman parte de esta red, que puede brindar apoyo y afecto a lo largo de todo el proceso de internamiento.**
- **Una red presenta más puntos de apoyo que una cadena por ejemplo. Si un eslabón de una cadena se rompe, corremos el riesgo de precipitarnos a un “abismo”. Pero si un hilo de la red se rompe, tenemos apoyo en otros puntos de la misma.**
- **Durante el tiempo que el adolescente está en la institución, cada uno de los profesionales y personas que se encuentra en ella, puede ser parte de una red que lo apoya y lo nutre emocionalmente. Esta red puede mantenerse luego de terminado el período de internamiento, de manera informal y constituir un buen recurso para cada uno de nosotros.**

Capacidad para averiguar algún significado, sentido y coherencia en estrecha relación con la vida espiritual y la fe.

“Son numerosas las investigaciones que hablan de cuán determinante resulta en la vida de un ser humano, y especialmente en sus motivaciones para actuar y para vivir, tener algo o alguien en quien creer firmemente, que les dé sentido o significado profundo a la lucha y a la existencia misma” (Bertrán & Romero, 1998).

Para todos nosotros es importante el poder asignar un significado a los hechos que nos pasan. Estos significados varían de persona a persona, sin embargo, poder dar sentido a las experiencias es una fuente de tranquilidad y armonía interior.

Si no logramos alcanzar un sentido a lo que vivimos, la vida pierde su gusto y generamos un sentido de insatisfacción y falta de sentido que puede tener consecuencias graves para quien lo vive. Lo importante de esta asignación de significado, es que el sentido que construyamos de la experiencia constituya un aporte para nuestra vida y nuestro porvenir. Mucha de esta experiencia está asociada con la vida espiritual y la fe, pero no es el único camino para alcanzarla.

La idea en general, sería contribuir a que los adolescentes encuentren un significado par-

ricular y especial a su experiencia, por más dura que ésta sea. Todos nosotros tenemos estos "puntos de referencia" a lo largo de nuestra existencia que nos permiten orientarnos en la vida y darle un significado, pero no son cualquier persona... solo aquellas que pueden brindarnos seguridad, apoyo, confianza. El profesional interesado en construir resiliencia puede convertirse en uno de estos "puntos de referencia".

Aptitudes sociales y aptitudes de resolución de problemas, con el convencimiento de tener algún control sobre la propia vida

Uno de los ámbitos más importantes en las relaciones sociales, es el de la capacidad de relación y de resolución de problemas. Las relaciones llevan en sí mismo el germen del conflicto, precisamente, porque se trata de dos personas con diferentes perspectivas sobre una misma situación. Estas divergencias pueden generar conflictos de diversa índole que requieren manejarse para llegar a un buen término.

Estas aptitudes, por supuesto, están en relación con el hecho de lograr un sentido de control sobre la propia vida. Cuando el adolescente experimenta que su vida está fuera de control puede tener mucha angustia porque la vida se vuelve un caos confuso, inmanejable e impredecible, lo que impide que alcance cierto grado de estabilidad.

La adquisición de estas aptitudes está en estrecha relación con el contexto personal del adolescente, puesto que existirán aptitudes más importantes para unos adolescentes que para otros. Lo importante es reconocer que existen estas habilidades y un contexto particular en donde ponerlas en práctica.

A propósito de lo cual, es importante que el adolescente pueda tener ocasiones de poner en práctica, los aprendizajes que realiza de tal forma que el ejercicio lo lleve a integrar estas aptitudes como parte de su maletín de herramientas de adolescente resiliente para enfrentar las situaciones que le toca vivir.

Respecto a este tema, Bertrán & Romero (1998) mencionan que es importante desarrollar aptitudes para establecer relaciones sólidas, respetuosas y gratificantes; lo que implica aprender a respetar normas y límites, pero de una manera reflexiva y consciente y no impuesta.

Autoestima y concepción positiva de uno mismo

La autoestima es la capacidad de valorarse a uno mismo y algunos autores la definen como "la apreciación que

el niño va haciendo de sí mismo... y que debería integrar una autopercepción realista que incluye los aspectos potentes y más débiles de sí mismos" (Bertrán & Romero, 1998, pág. 12).

La autoestima más bien es como una esponja: adoptamos con nosotros mismos, la valoración que los demás nos dan. Si esta valoración es positiva, nuestra autoestima crece; si la valoración es negativa, nuestra autoestima disminuye o como lo dicen Bertrán y Romero (1998): "estas percepciones... provienen de la retroalimentación entregada de forma constante por el medio y las experiencias que realiza con personas que lo rodean y que son vínculos afectivos significativos para él" (p. 12).

Para mantener la autoestima de un adolescente es importante adoptar ciertas actitudes constructivas frente a la persona, entre las que están (Vanistendael, 1997): "a) rechazar la conducta del adolescente, pero aceptarlo como persona; b) sacar a la luz cualidades positivas que pueden pasar desapercibidas debido a la conducta negativa del adolescente; c) respetar y fomentar la autoestima del adolescente en todo momento" (p. 28).

Nuestra identidad y también nuestra autoestima son relacionales, las construimos y las desarrollamos en este continuo intercambio con las personas que nos rodean.... Es importante que en la institución, todas las personas se comprometan en aportar esa retroalimentación al proceso de cada adolescente: que cada uno tenga una persona de referencia a la que poder acudir en caso de necesidad, que lo escuche pero también lo ayude a descubrir sus puntos negativos.

Sentido del humor

Implica el reconocimiento de que la imperfección existe y de igual forma el sufrimiento. Es verdad que no podemos hacer que el adolescente olvide todo el sufrimiento que ha experimentado; las ocasiones en las que fue maltratado y maltrató; aquellas en que fue violentado y las otras en que hizo violencia a alguien más; pero todas esas experiencias han hecho de él, la persona que es actualmente, quizá más fuerte, precisamente porque se enfrentó a situaciones adversas y ha sobrevivido para contarlas.

Pero hay que diferenciar claramente el humor de la ironía o de la burla que pueden acercarse bastante. Una broma en un momento dado puede aliviar la tensión que está presente en una situación, pero hay que evitar a toda costa las burlas y las ironías que solo contribuyen a afectar la autoestima de la persona.

El sentido del humor que va cargado de afecto contribuye a que veamos el "vaso medio

lleno en lugar de verlo medio vacío" y esto ya es construir resiliencia. Hay que redescubrir al niño o a la niña que todos llevamos dentro, porque son ellos los que se ríen locamente y a carcajadas, sin importar lo que diga el resto. El buen humor contribuye a la secreción de endorfinas que son las hormonas del placer y la satisfacción y favorecen el vínculo y el encuentro con otros.

Se trata de reconocer y aceptar lo imperfecto y el sufrimiento que vivimos. "Es una capacidad que parte del reconocimiento y la aceptación de lo imperfecto y del sufrimiento, logrando su integración a la propia vida en forma positiva, de tal manera que se convierta en algo más soportable... Es algo que no se puede enseñar, pero sí se puede crear un ambiente de confianza en el cual las personas se sientan con suficiente libertad para reír a gusto y liberar las tensiones. Cuando este ambiente no existe, la necesidad de relajarse genera una cierta tendencia hacia el humor agresivo, mediante el cual se trata de ridiculizar a las personas o burlarse de los valores" (Bertrán & Romero, 1998).

Tratemos de lograr ese nivel de confianza, ya que solo se puede cuestionar a aquel con quien nos sentimos a salvo, si sentimos peligro (como la ruptura de la relación), el silencio es la mejor opción. Ningún cuestionamiento es sencillo, a menudo está acompañado de dolor y tristeza, pero más allá de eso, existe la confianza de que estamos ahí y podemos sobrevivir a esos momentos porque hay un sustrato básico de seguridad, afecto, cariño y comprensión...

Hasta aquí, hemos desarrollado algunos elementos importantes sobre el tema de la resiliencia, tanto a nivel personal como institucional y profesional, si deseamos convertirnos en tutores de esta habilidad.

POST TEST



A continuación encontrará una serie de diez preguntas que abordan temas relacionados con la resiliencia. Esta es una evaluación diagnóstica que nos dará información sobre el conocimiento actual que usted posee sobre este tema. No existen respuestas buenas ni malas; lo importante es que las responda con la información que usted posee en el momento actual .

1. El término “resiliencia” hace referencia a:

- a. Capacidad para enfrentar las situaciones traumáticas.
- b. Capacidad para desarrollarse aun cuando las condiciones sean adversas.
- c. Habilidad para resolver problemas.
- d. Habilidad para adaptarse al ambiente.

2. Las relaciones significativas desempeñan un rol importante en el desarrollo de la resiliencia.

- a. Verdadero
- b. Falso

3. La creatividad es un factor importante en el desarrollo de la resiliencia.

- a. Verdadero
- b. Falso

4. La resiliencia permite a una persona encontrar un sentido y un significado para los eventos en su vida.

- a. Verdadero
- b. Falso

5. Los mensajes negativos favorecen el desarrollo de una autoestima adecuada al señalar los errores cometidos.

- a. Verdadero
- b. Falso

6. Entre las opciones señaladas a continuación señale aquellas que usted cree que pueden ser estrategias para ayudar a construir resiliencia en una institución.

- a. Crear una política constructora de resiliencia.

- b. Crear estándares de conducta en la organización.
- c. Trabajar aisladamente para mantener relaciones personales con los demás miembros de la institución.
- d. Asociarse, trabajar en equipo para que haya oportunidades de mostrar creatividad.
- e. Fortalecer los vínculos entre los involucrados para ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades para la vida.

7. Existen muchas habilidades que una persona puede desarrollar para volverse tutora de resiliencia, señale las que a su parecer son las más apropiadas.

- 1. Fomentar una relación personal con el adolescente.
- 2. No poner límites, dejar que los adolescentes crezcan a su ritmo.
- 3. Desarrollar una actitud de empatía.
- 4. Evitar la humillación.
- 5. Demostrar poca coherencia entre lo que se hace y lo que se dice.

8. Entre las opciones planteadas a continuación, señale algunos elementos importantes que podemos trabajar para desarrollar la resiliencia en los adolescentes:

- a. Trabajar el tema de la autonomía.
- b. Contribuir al desarrollo individual con poca o ninguna conexión con el entorno social.
- c. Mantener la capacidad de jugar para incrementar la creatividad.
- d. Educar en la crítica y el juzgamiento a los demás.

9. La aceptación incondicional es la base para la construcción de la resiliencia.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. El sentido del humor impide que los adolescentes desarrollen resiliencia.

- a. Verdadero
- b. Falso

Solución al test: 1b, 2a, 3a, 4a, 5b, 6a,b,d,e; 7a,c,d; 8a,c,d; 9a, 10b.

GLOSARIO

A continuación, encontramos un glosario de términos que hemos usado en el texto, para definirlos mejor y facilitar la comprensión de las ideas usadas en este contenido.

Actitud racional: Hace referencia a la forma de usar la razón para comprender lo que sucede; ayuda a entender que las cosas suceden de cierta forma y, en cualquier evento que ocurra, existe un cierto orden, un determinado número de posibilidades dentro de las cuales, podemos elegir ciertas acciones.

Afrontamiento: es cualquier actividad que ponemos en marcha, tanto a nivel cognitivo como conductual, con el fin de enfrentarnos a una determinada situación. Para llevar a cabo esta actividad, poseemos recursos tales como: pensamientos, interpretaciones, conductas, etc., que podemos desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados posibles en una determinada situación.

Agentes de salud: Se considera agentes de salud al personal médico y a todo el personal auxiliar y técnico, con capacitación en áreas de la salud, involucrado de manera directa o indirecta con las funciones relacionadas con la atención, el cuidado y la promoción de la salud; tales como: médicos, odontólogos, nutricionistas y psicólogos.

Andamiaje existencial: denominamos así, al conjunto de factores y elementos que apoyan el proceso evolutivo de una persona determinada. Se constituyen como soporte del desarrollo y contribuyen al desenvolvimiento de dicha persona en su contexto social.

Atribuciones positivas y negativas: son aquellas cualidades, o intenciones, que atribuimos a las personas que participan en nuestra vida, bien sea de manera cercana o lejana. Un ejemplo servirá para ilustrar mejor esta definición: podemos pasarnos media vida pensando que alguna persona de nuestro entorno posee una cualidad determinada, cuando, con el paso del tiempo, descubrimos que dicha característica no resulta más que un invento de nuestra mente. Lo que se corresponde con la expresión: "yo pensé que era de otra manera".

El hecho de que cada uno de nosotros atribuyamos intenciones o cualidades a una persona comporta una amplia carga subjetiva que puede llegar, en algunos casos, a negar los datos objetivos, buscando con ello que nuestras expectativas y atribuciones se cumplan. Este sesgo tiene la finalidad de ayudarnos a tener una visión estable del mundo en el que

nos desenvolvemos y, por ende, de las personas que nos rodean.

Auto conocimiento: es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual, la persona adquiere noción de sí misma, de sus cualidades y características.

Auto-concepto: es la imagen que tiene cada persona de sí misma, así como la capacidad de "autorreconocerse".

Auto-control: es la capacidad de control o dominio sobre uno mismo.

Auto-eficacia: es la impresión de que uno es capaz de desempeñarse de una cierta forma y de poder alcanzar ciertas metas. Es la creencia de que uno tiene las habilidades para ejecutar los cursos de acción requeridos para manejar situaciones previstas.

Autoestima: es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo. En general, podemos decir, que se trata de opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos y que supera la lógica.

Autonomía: es la facultad de la persona o de una entidad que puede obrar según su criterio, con independencia de la opinión o el deseo de otros.

Avatares: también se usa para designar los sucesos o eventos de la vida; se usa generalmente en sentido negativo.

Capacidades cognitivas: hace referencia a las destrezas intelectuales para desarrollar algunas tareas, tales como: memoria, pensamiento, lenguaje, aprendizaje, etc.

Capacidades psicomotrices: se denominan así a todas las destrezas que posee una persona para desenvolverse en el ámbito corporal, tanto en movimientos como en gestos y uso de todas las partes del cuerpo humano.

CaRe: Es una expresión en inglés que significa "cuidado".

Clima educacional abierto: se trata de una característica de la organización educativa, representada por las buenas relaciones entre todos los miembros de la institución, la posibilidad de diálogo y de confrontación positiva entre las personas; así como la oportunidad de crecer y desarrollarse en la institución.

Cognitivo: hace referencia a las funciones organizadas por el cerebro, que permiten que el ser humano asimile, organice y responda, en función de la realidad que percibe. En el aspecto cognitivo, incluimos elementos como las sensaciones, percepciones, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, etc.

Coherente: hace referencia a que existe una concatenación lógica entre las cosas, de tal forma que no existen discrepancias entre ellas.

Competencias relacionales: incluye una serie de habilidades y destrezas que mejoran la propia conciencia e identidad, impulsan el desarrollo de las habilidades personales y de los propios potenciales, contribuyen a desarrollar el potencial de cada ser humano, mejoran la calidad de vida, y promueven la realización de sueños y aspiraciones.

Competencias o habilidades sociales: son un conjunto de conductas aprendidas de forma natural (y que por tanto pueden ser enseñadas), que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas (ello implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que actuamos, así como criterios morales), y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales (refuerzos sociales) o auto-refuerzos. Estas conductas se basan fundamentalmente en el dominio de las habilidades de comunicación, y requieren de un buen autocontrol emocional por parte de quien actúa.

Competencias vocacionales: son una serie de habilidades que posee una persona para obtener información y entrenamiento que facilite su inserción profesional. Estas habilidades buscan incrementar la posibilidad de acceder a un empleo adecuado en función de las capacidades y destrezas que posea la persona.

Crianza: es la forma en que los padres y madres forman a sus hijos. Está constituida por valores, formas de relacionamiento, modelos parentales y filiales que orientan las acciones de los hijos.

Desvalorización: se trata de una reducción del valor de una cosa o persona; puede producirse por comentarios negativos o por situaciones personales y familiares que afecten la autoestima de las personas. La desvalorización continua de una persona puede conducir a problemas severos en el área psicológica, como la depresión y, en casos extremos, el suicidio.

Discernimiento: es una virtud o valor moral, por medio del cual percibimos y declaramos la diferencia que existe entre varias cosas de un mismo asunto o situación específica. Se trata de un criterio o capacidad para distinguir los elementos que están implicados en una cuestión, cómo se relacionan entre sí, cómo se afectan los unos con los otros y cómo cada uno de ellos incide en el conjunto; se basa en normas, valores o principios que se heredan de las sociedades y de las experiencias propias o ajenas.

Educación formal: se dice así a todo proceso formativo que se realiza en una institución debidamente reconocida por las instancias gubernamentales, tal es el caso de escuelas, colegios, universidades.

Educación informal: se denomina así a todo proceso formativo que se realiza en organizaciones, comunidades o grupos de aprendizaje, que no tienen una organización definida de los contenidos.

Eficacia: se aplica este término cuando algo cumple el objetivo para el cual fue creado.

Empatía: es la capacidad cognitiva / emocional de percibir, en un contexto común, lo que otro individuo puede sentir. También es descrita como un sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra.

Estresores ambientales: son una serie de elementos presentes en el ambiente y que tienen el potencial de afectar el normal desenvolvimiento de una persona o grupo de personas. Se incluyen aquí todos los aspectos que pueden involucrar a una persona directa o indirectamente, como puede ser el caso por ejemplo de la contaminación ambiental o la muerte de un ser querido.

Factores protectores: son todos los componentes que contribuyen a proteger a una persona de situaciones difíciles, como puede ser el caso por ejemplo que un niño que cuenta con el apoyo de sus padres cuando sufre acoso escolar.

Identidad: es la concepción y expresión que tiene cada persona acerca de su individualidad y acerca de su pertenencia o no a ciertos grupos.

Inductivo: es una forma de acercamiento a la realidad, en la cual, para conocerla mejor se parte de los casos reales, de lo que sucede en contextos determinados y luego, intentamos generalizar a todas las situaciones. Por ejemplo: si observamos que al soltar

un objeto que está en nuestras manos, éste cae hacia abajo y, luego, repetimos esta experiencia varias veces, podemos concluir que es una regla general: todos los objetos caen hacia abajo; luego tendremos que determinar por qué sucede esto y establecer una ley para esta situación, que ya sabemos que es la gravedad. Esta forma de comprender las cosas es contraria al proceso deductivo, en el cual conocemos la teoría y luego vemos si se aplica a todos los casos.

Inteligencia emocional: agrupa al conjunto de habilidades psicológicas que permiten apreciar y expresar de manera equilibrada nuestras propias emociones, entender las de los demás, y utilizar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento.

Introspección: es un método psicológico que permite al individuo reflexionar sobre sí mismo; es decir, mirarse desde adentro con la finalidad de conocerse mejor.

Intuición: describe el conocimiento que es directo e inmediato, sin intervención de la deducción o del razonamiento y se considera evidente. Según algunas teorías psicológicas, se llama así, al conocimiento que no sigue un camino racional para su construcción y formulación y, por lo tanto no puede explicarse o, incluso, verbalizarse. El individuo puede relacionar ese conocimiento o información con experiencias previas, pero por lo general es incapaz de explicar las razones por las cuales llega a una determinada conclusión o decisión.

Invulnerabilidad: es el grado en que las personas pueden ser susceptibles a las pérdidas, los daños, el sufrimiento y la muerte, en casos de desastre. Se da en función de las condiciones físicas, económicas, sociales, políticas, técnicas, ideológicas, culturales, educativas, ecológicas e institucionales. La vulnerabilidad se relaciona con la capacidad de un individuo o de una comunidad para enfrentar amenazas específicas en un momento dado.

Límites: Este término puede referirse a la frontera territorial, que se utiliza convencionalmente para separar territorios o a cualquier limitación o restricción, sea legal, fiscal, social, etcétera.

Mapa mental: se denomina así a la representación que cada persona tiene en su mente del mundo que le rodea, de las relaciones que mantiene, de las demás personas y de sí mismo.

Metodología experiencial: se trata de una forma de entrar en contacto con las cosas del mundo que nos rodea, a través de la experiencia. Por ejemplo: si deseamos que los niños comprendan lo que es el agua y sus propiedades podemos llevarlos al museo del agua para que allí vivan la experiencia de entrar en contacto con ella.

Modelos: son patrones o estándares de diverso orden que señalan la forma en que se deben hacer las cosas o llevar a cabo las acciones. Una persona puede ser modelo para las demás personas que le rodean; tanto de forma positiva como negativa.

Multidimensional: se trata de considerar los diversos aspectos que están implicados en una determinada situación; es decir, se aborda o se consideran múltiples dimensiones de una situación. Esta mirada o concepción impide el desarrollo de la mirada en túnel, que solo posibilita una única salida (que puede ser mala); sin embargo, la persona es incapaz de encontrar más alternativas.

Normas: es el conjunto de reglas que rigen las acciones personales, familiares y organizaciones.

Pensar en abstracto: es una forma de pensar que puede usar elementos aún indefinidos para determinar su posible aplicación. Está relacionado con la imaginación, la creatividad, etc. Se opone al pensamiento concreto que requiere la aplicación fija de un determinado modelo.

Percepción: es la organización realizada por el cerebro de los estímulos que le llegan a través de los cinco sentidos: vista, oído, olfato, tacto y gusto, los cuales dan una realidad física del entorno. Es la capacidad de recibir por medio de todos los sentidos, las imágenes, impresiones o sensaciones para conocer algo. También, la podemos definir como un proceso mediante el cual una persona selecciona, organiza e interpreta los estímulos, para darle un significado a algo. Toda percepción incluye la búsqueda para obtener y procesar cualquier información.

Psiquismo: es un concepto procedente de la cosmovisión de la antigua Grecia, que designa la fuerza vital de un individuo, unida a su cuerpo en vida y desligada de éste tras su muerte. El término se mantiene en varias escuelas de psicología y se usa para designar todos los procesos y fenómenos que hacen la mente humana como una unidad.

Red psico-socioafectiva: está formada por todas las personas que forman parte de un tejido social, emocional y afectivo de una persona; puede estar conformada por familiares, pero también por profesionales, personas que trabajan en instituciones, Dios, etc.

Redes informales: se trata de una malla conformada por personas que tienen un contacto más o menos permanente en el tiempo y a las cuales, una persona puede acudir en caso de necesidad: el sacerdote de la parroquia, el amigo de siempre, etc., forman parte de nuestras redes informales de relaciones.

Sentido de pertenencia: sensación que experimenta una persona cuando siente que forma parte de algo que la contiene y la abarca, como puede ser la familia, el grupo de amigos, una institución, etc. Se asocia con sentimientos positivos de calidez, seguridad y confianza.

Simbolización: es el proceso por el cual una persona es capaz de pensar en el significado de una experiencia y darle un símbolo; por ejemplo: una persona que se siente en paz puede señalar que es como un "río que fluye".

Tabla rasa: es decir, una tablilla sin inscribir y que se aplica a algo que está exento de cuestiones o asuntos anteriores. También se utiliza la expresión "Hacer tabula rasa" para expresar la acción de no tener en cuenta hechos pasados, similar a la expresión más moderna de "hacer borrón y cuenta nueva".

Verbalizaciones: son todas las expresiones que se dicen en forma verbal. Están acompañadas de gestos, posturas del cuerpo, miradas, que dan sentido y refuerzan lo que deseamos expresar con sonidos.

Vínculos pro-sociales: son todas las relaciones construidas por una persona y que contribuyen al bienestar y el desarrollo tanto personal como social; por ejemplo: un grupo de oración, un equipo de voluntariado, etc.

Vulnerabilidad: Es el grado en que las personas pueden ser susceptibles a las pérdidas, los daños, el sufrimiento y la muerte, en casos de desastre. Se da en función de las condiciones físicas, económicas, sociales, políticas, técnicas, ideológicas, culturales, educativas, ecológicas e institucionales. La vulnerabilidad se relaciona con la capacidad de un individuo o de una comunidad para enfrentar amenazas específicas en un momento dado.

BIBLIOGRAFÍA

Anne Frank. (28 de Abril de 2010). Anne Frank.org. Recuperado el 2 de Octubre de 2015, de Biografía: <http://www.annefrank.org/es/Ana-Frank/El-resumen-de-la-historia-completa/>

Axxiona. Desarrollo Humano. (8 de Diciembre de 2006). AXXIONA. Recuperado el 26 de Agosto de 2015, de Definición de resiliencia: <http://educaydesarrollo.blogspot.com/2006/12/definicion-de-resiliencia.html>

Barudy, J. (2014). La promoción de la resiliencia en niños/niñas y adolescentes. En J. Madariaga, Nuevas miradas sobre la resiliencia. Ampliando ámbitos y prácticas (pág. s/r). Barcelon: Gedisa.

Bertrán, N., & Romero, I. (1998). La Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidós.

Castellanos, L. (15 de Junio de 2007). Reflexiones Diarias. Recuperado el 14 de Diciembre de 2015, de Wordpress: <https://reflexionesdiarias.wordpress.com/2007/06/15/el-vaso-con-agua/>

Castellanos, L. (2012). Reflexiones diarias 2. Reflexiones para compartir. Madrid: Lulu.

Cyrulnik, B. (2005). Bajo el signo del vínculo. España: Gedisa.

De Vega, G. (24 de Enero de 2010). Resiliencia. Recuperado el 18 de Diciembre de 2015, de La prevención desde el modelo de la resiliencia: www.resiliencia.org

Dionne, J., & Zambrano, A. (2008). Intervención con adolescentes infractores de la ley. Señales, 53-75.

García-Vesga, M., & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: una revisión analítica. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 63-77.

González-Arratia, N., Valdez, J., Oudhof, H., & González, S. (2012). Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle. Psicología y Salud, 49-62.

Grotberg, E. (1996). Proyecto Internacional de Resiliencia. Amsterdam: OPS/OMS.

Henderson, N., & Milstein, M. (2003). Resiliencia en la escuela. Barcelona: Paidós.

Mensajes positivos. (14 de Diciembre de 2015). Mensajes positivos. Recuperado el 14 de Diciembre de 2015, de No temas equivocarte: <http://www.mensajespositivos.net/motivaciones/no-temas-equivocarte.html>

Milgram, N., & Palti, G. (1993). Psychosocial characteristics of resilient children. *Journal of Research in Personality*, 207-221.

Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos. (2015). Modelo de Atención Integral socio-psico-pedagógico a ser aplicado en los Centros de Adolescentes Infractores. Quito: Registro Oficial.

Molina, E., Martínez, C., Pandolfi, M., Penroz, K., & Díaz, P. (18 de Noviembre de 2000). UDEC.CL. Recuperado el 15 de Diciembre de 2015, de Resiliencia: la esencia humana de la transformación frente a la adversidad: http://64.233.161.104/search?q=cache:3nwwYy-dbVcoJ:www2.udec.cl/~ivalfaro/apsique/deli/resiliencia.html+resiliencia%2Bpsicolog%-C3%ADa&hl=es&lr=lang_es.

Muñoz, V., & López, P. (2007). Educar para la resiliencia: un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2010). Desarrollo Humano. México D.F.: McGraw-Hill.

Poletti, R., & Dobbs, B. (2001). La Resiliencia. El arte de resurgir a la vida. París: Jouvence.

Psicoactiva. (4 de Septiembre de 1998). Psicoactiva. Recuperado el 14 de Diciembre de 2015, de Diccionario de Psicología: <http://www.psicoactiva.com/diccio/diccionario-de-psicologia.htm>

RAE. (1 de Octubre de 2014). Real Academia Española de la Lengua. Recuperado el 14 de Diciembre de 2015, de Diccionario: <http://dle.rae.es/>

Templeton, J. (15 de Septiembre de 2007). Crecimiento positivo. Recuperado el 14 de Diciembre de 2015, de Crecimiento positivo: <http://www.crecimientopositivo.es/portal/dos-sacos>

Vanistendael, S. (1997). Resiliencia: capitalizar las fuerzas del individuo. Quito: ICCB - BICE.

Wikipedia. (20 de Mayo de 2001). Fundación Wikimedia. Recuperado el 14 de Diciembre de 2015, de Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Acerca_de

METODOLOGÍA



Actividades

Dorys Ortíz

METODOLOGÍA

Objetivos

General: Desarrollar habilidades resilientes en los adolescentes y los profesionales que trabajan con ellos, para que puedan enfrentar de mejor manera las situaciones en la institución, por medio de la realización de actividades que fomentan estas habilidades.

Específicos

1. Comprender el impacto que la resiliencia tiene en las capacidades de los adolescentes para enfrentar situaciones adversas.
2. Desarrollar habilidades resilientes que favorezcan un adecuado afrontamiento de situaciones adversas.
3. Reflexionar sobre las situaciones personales que pueden favorecer o impedir el desarrollo de habilidades resilientes.

Recomendaciones metodológicas

El trabajo de la resiliencia se lo propone desde una metodología experiencial, participativa y lúdica, en consonancia con lo señalado en la metodología para los Centros de Adolescentes Infractores (Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos, 2015). Pero también es una metodología de corte inductivo, lo cual implica que partiremos de las experiencias propias de los participantes para luego poder teorizar o formular conceptos sobre los elementos que vamos revisando. Este proceso se complementará con actividades prácticas en las cuales, cada persona pueda conocerse mejor a sí misma y desarrollar habilidades resilientes.

Como parte de este proceso experiencial y participativo, es importante que cada participante, además, lleve un cuaderno personal en el que pueda anotar las ideas que surgen sobre los temas que vamos abordando.

Esta metodología puede trabajarse en pequeños grupos que favorece la construcción de un clima de confianza y seguridad, que constituye uno de los aspectos clave de la resiliencia. Para las personas que trabajan con los adolescentes, esta metodología está pensada, de tal forma que cada uno pueda trabajar aspectos teóricos, prácticos y personales en cada uno de los temas considerados.

Entre las técnicas usadas se escogerá aquellas que permitan la reflexión y el análisis, sin perder de vista la posibilidad de aprendizaje e introspección; es así como se utilizarán cuentos, anécdotas, cartas, para trabajar mejor los aspectos emocionales, pero también se usarán técnicas de corte más cognitivo, tales como: mapas mentales, resúmenes, etc.

Para llevar a cabo el trabajo de la resiliencia, proponemos dos estrategias metodológicas. La primera se basa en los ámbitos de intervención considerados en la teoría (Vanistendael, 1997) y la segunda se basa en el esquema de la casita resiliente (CaRe). En cada caso, proponemos revisar cada uno de los ámbitos o pisos de la casa, desde los puntos de vista: teórico, práctico y personal, para lo que hemos formulado un objetivo, las actividades que debemos llevar a cabo, los recursos necesarios para hacerlo y la evaluación.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Para llevar a cabo la práctica, hemos escogido realizar dos propuestas. La primera está basada en los ámbitos de intervención y la segunda en el esquema de la casita resiliente (CaRe), por lo que es importante que revisemos y recordemos los contenidos.

Para cada ámbito o nivel hemos definido un objetivo, las actividades a desarrollar (que pueden hacerse individual o grupalmente), los recursos y la evaluación final.

Además, para llevar a cabo los ejercicios recomendamos que los adolescentes tengan un cuaderno personal a mano, en el que irán escribiendo las ideas que surjan a partir de las actividades. Sugerimos de igual manera, que los adolescentes realicen todos los ejercicios para que puedan sentir los beneficios. A continuación, entonces, la propuesta basada en los ámbitos de intervención.

Propuesta basada en los ámbitos de intervención

Tal como hemos definido en la teoría, existen cinco ámbitos de intervención que podemos trabajar para desarrollar la resiliencia en los adolescentes y que son:

- 1. Redes informales de apoyo y la aceptación incondicional.**
- 2. Capacidad para averiguar algún significado, sentido y coherencia en estrecha relación con la vida espiritual y la fe.**
- 3. Aptitudes sociales y aptitudes de resolución de problemas, con el convencimiento de tener algún control sobre la propia vida.**
- 4. Autoestima y concepción positiva de uno mismo.**
- 5. Sentido del humor.**

1. Tema: Redes informales de apoyo y la aceptación incondicional

2. Objetivo: Reconocer las personas con las que el adolescente puede contar y de las que puede recibir apoyo incondicional.

3. Desarrollo	Material necesario
Acogida.- se la realizará de la siguiente manera: a. Dar la bienvenida a los participantes. b. Señalar el tema y el objetivo que se trabajará en la jornada. c. Dar indicaciones generales sobre el uso de celulares (de ser el caso). d. Explicar en forma general las actividades a desarrollar. e. Señalar el tiempo que tomará la ejecución de la actividad. Concepto temático.- en esta actividad se trabajarán las redes informales de apoyo y la aceptación incondicional	Físicos: un lugar tranquilo y cómodo para realizar el ejercicio. Si el trabajo se lo hace con un grupo, buscar un espacio con mesas y sillas para los participantes. Materiales: el cuento (si la actividad se hace con otras personas, hay que prever copias del cuento para todos los participantes). Hojas de papel bond y esferos (para escribir la carta).

Según García-Vesga & Domínguez-de la Ossa (2013), la red social está formada por un grupo de personas que aportan ayuda y apoyo real y duradero al individuo y le ofrecen aceptación incondicional en tanto persona, aun cuando estén en desacuerdo con sus actos.

La aceptación incondicional del adolescente como persona es un factor sumamente importante en la construcción de la resiliencia. Esto no significa la aceptación de todos sus actos, más bien son éstos, los que se pueden cuestionar y, de ser necesario, recibir una sanción adecuada.

La aceptación incondicional se manifiesta de diversas formas (Vanistendael, 1997): interés por el adolescente y sus actividades, ser la persona a la que el adolescente puede acudir pase lo que pase. Esta aceptación incondicional puede provenir de diversas personas,

como profesionales, técnicos, profesionales, e incluso personas de apoyo en la institución, que se convierten en nodos importantes en la red informal de apoyo al adolescente. En consecuencia, el concepto de red en este sentido aporta varios elementos:

- Una red es tan sólida como cada uno de los hilos que la componen. La red, por lo tanto puede verse como un conjunto de elementos los cuales son más fuertes, precisamente porque están juntos. En una institución, todas las personas que se encuentran allí, forman parte de esta red, que puede brindar apoyo y afecto a lo largo de todo el proceso de internamiento.
- Una red presenta más puntos de apoyo que una cadena por ejemplo. Si un eslabón de una cadena se rompe, corremos el riesgo de precipitarnos a un "abismo". Pero si un hilo de la red se rompe, tenemos apoyo en otros puntos de la misma.
- Durante el tiempo que el adolescente está en la institución, cada uno de los profesionales y personas que se encuentra en ella, puede ser parte de una red que lo apoya y lo nutre emocionalmente. Esta red puede mantenerse luego de terminado el período de internamiento, de manera informal y constituir un buen recurso para cada uno de nosotros.

Ejecución: para trabajar este tema, se pueden realizar las siguientes actividades:

1. Leer el texto propuesto a continuación (Castellanos, 2007) y extraer cinco ideas principales del mismo.

Un conferencista hablaba sobre el manejo de la tensión. Levantó un vaso con agua y preguntó al auditorio:

-¿Cuánto creen ustedes que pesa este vaso con agua?

Las respuestas variaron entre 20 y 500 gramos. Entonces el conferencista comentó:

-No importa el peso absoluto. Depende de cuánto TIEMPO voy a sostenerlo. Si lo sostengo por un minuto, no pasa nada. Si lo sostengo durante una hora, tendré DOLOR en mi brazo. Si lo sostengo durante un día completo, tendrán que llamar una ambulancia. Pero es exactamente el MISMO peso, pero entre más tiempo paso sosteniéndolo, más pesado se va volviendo.

Y concluyó:

-Si cargamos nuestros PESARES todo el tiempo, luego, más temprano o más tarde, ya no seremos capaces de continuar, la carga se irá volviendo cada vez MAS PESADA. Lo que tienes que hacer es DEJAR el vaso en algún lugar y descansar un poco antes de sostenerlo nuevamente. Tienes que dejar la carga de lado periódicamente, ¡de la forma que sea!

-Es reconfortante y te vuelve capaz de continuar. Entonces, antes de que vuelvas esta noche a tu casa, deja afuera el pesar, en un rincón. No lo lleves a tu casa. Mañana podrás recogerlo otra vez, al salir.

2. Reflexionar sobre su vida personal hasta el momento actual y ubicar cinco personas a lo largo de ella, que le han ayudado a enfrentar sus pesares y de las cuales ha recibido apoyo incondicional. Si cree que no las ha tenido, que anote las razones por las que piensa que sucedió esto.

3. Revisar el texto teórico sobre el tema de redes sociales y apoyo incondicional, que se encuentra en "concepto temático" (si esta actividad se hace con otros, hacer una lectura individual o colectiva sobre el tema).

4. Extraer las ideas principales del tema.

5. En función de la lectura, que el adolescente defina dos personas a su alrededor, en el momento actual que le pueden proporcionar apoyo incondicional. Que el adolescente les escriba una carta a dichas personas (no necesita entregarla) solicitando apoyo y ayuda y señalando cuál es su compromiso para mejorar su situación personal.

Socialización: que las personas participantes compartan su carta con otra persona.

Cierre y evaluación: Hacer una plenaria de reflexiones finales sobre el tema. Como evaluación, que el adolescente escriba en su cuaderno personal, tres ideas que surgieron al revisar el tema del apoyo incondicional.

2. Tema: Capacidad para averiguar algún significado, sentido y coherencia en estrecha relación con la vida espiritual y la fe

2. Objetivo: desarrollar un sentido espiritual y encontrar significados positivos a los eventos que hemos experimentado.

3. Desarrollo	Material necesario
Acogida.- se la realizará de la siguiente manera: a. Dar la bienvenida a los participantes. b. Señalar el tema y el objetivo que se trabajará en la jornada. c. Dar indicaciones generales sobre el uso de celulares (de ser el caso). d. Explicar en forma general las actividades a desarrollar. e. Señalar el tiempo que tomará la ejecución de la actividad. Concepto temático.- en este tema se abordará la capacidad para averiguar algún significado, sentido y coherencia en estrecha relación con la vida espiritual y la fe	Físicos: un lugar tranquilo y cómodo para realizar el ejercicio. Si el trabajo se lo hace con un grupo, buscar un espacio con mesas y sillas para los participantes. Materiales: el cuento (si la actividad se hace con otras personas, hay que prever copias del cuento para todos los participantes).

Para cada ser humano es fundamental tener algo o alguien en quien creer firmemente, que dé sentido o significado profundo a la existencia (Bertrán & Romero, 1998).

Para todos nosotros es importante el poder asignar un significado a los hechos que nos pasan. Estos significados varían de persona a persona, sin embargo, poder dar sentido a las experiencias es una fuente de tranquilidad y armonía interior.

Si no logramos alcanzar un sentido a lo que vivimos, la vida pierde su gusto y generamos un sentido de insatisfacción y falta de sentido que puede tener consecuencias graves para quien lo vive. Lo importante de esta asignación de significado, es que el sentido que construyamos de la experiencia constituya un aporte para nuestra vida y nuestro porvenir. Mucha de esta experiencia está asociada con la vida espiritual y la fe, pero no es el único

camino para alcanzarla.

La idea en general, sería contribuir a que los adolescentes encuentren un significado particular y especial a su experiencia, por más dura que ésta sea. Todos nosotros tenemos estos "puntos de referencia" a lo largo de nuestra existencia que nos permiten orientarnos en la vida y darle un significado, pero no son cualquier persona... solo aquellas que pueden brindarnos seguridad, apoyo, confianza. El profesional interesado en construir resiliencia puede convertirse en uno de estos "puntos de referencia".

Ejecución: Proponer que los adolescentes realicen las siguientes actividades:

1. Leer el siguiente texto (Mensajes positivos, 2015):

"El error más grande"

El error más grande lo cometes cuando, por temor a equivocarte, te equivocas dejando de arriesgar en el viaje hacia tus objetivos. No se equivoca el río cuando, al encontrar una montaña en su camino, retrocede para seguir avanzando hacia el mar; se equivoca el agua que por temor a equivocarse, se estanca y se pudre en la laguna.

No se equivoca la semilla cuando muere en el surco para hacerse planta; se equivoca la que por no morir bajo la tierra, renuncia a la vida.

No se equivoca el hombre que ensaya distintos caminos para alcanzar sus metas, se equivoca aquel que por temor a equivocarse no actúa.

No se equivoca el pájaro que ensayando el primer vuelo cae al suelo, se equivoca aquel que por temor a caerse renuncia a volar, permaneciendo en el nido.

Pienso que se equivocan aquellos que no aceptan que ser humano es buscarse a sí mismo cada día, sin encontrarse nunca plenamente. Creo que al final del camino no te premiarán por lo que encuentres, sino por aquello que hayas buscado honestamente.

2. Escribir lo que más le llamó la atención en esta lectura.

3. Revisar el tema teórico correspondiente, incluido en "concepto temático".

4. Luego, escribir en el cuaderno personal, el mayor error y el mayor logro que haya tenido en su vida. Reflexionar sobre el significado de esos eventos para su vida, los cambios que hizo luego de dichos eventos. Añadir los comentarios que desee sobre el tema.

Socialización: Compartir los dos eventos escritos en el cuaderno personal, con alguna persona importante.

Cierre y evaluación: para el cierre hacer una reflexión personal sobre el tema trabajado y decirla en voz alta. Como evaluación: describir cinco eventos significativos a lo largo de la vida y señalar su significado o su sentido.

3. Tema: Aptitudes sociales y aptitudes de resolución de problemas, con el convencimiento de tener algún control sobre la propia vida.

2. Objetivo: Integrar ciertas habilidades sociales en la propia persona, para resolver problemas y resolver conflictos en paz.

3. Desarrollo	Material necesario
Acogida.- se la realizará de la siguiente manera: a. Dar la bienvenida a los participantes. b. Señalar el tema y el objetivo que se trabajará en la jornada. c. Dar indicaciones generales sobre el uso de celulares (de ser el caso). d. Explicar en forma general las actividades a desarrollar. e. Señalar el tiempo que tomará la ejecución de la actividad. Concepto temático.- El concepto temático a abordar en esta jornada es respecto a las aptitudes sociales y aptitudes de resolución de problemas, con el convencimiento de tener algún control sobre la propia vida.	Físicos: un lugar tranquilo y cómodo para realizar el ejercicio. Si el trabajo se lo hace con un grupo, buscar un espacio con mesas y sillas para los participantes. Materiales: el cuento (si la actividad se hace con otras personas, hay que prever copias del cuento para todos los participantes). - Hojas de papel bond. Tijeras. Goma Revistas viejas para poder recortar las imágenes. Marcadores para hacer anotaciones o mensajes en el collage.

Uno de los ámbitos más importantes en las relaciones sociales, es el de la capacidad de relación y de resolución de problemas. Las relaciones llevan en sí mismo el germen del conflicto, precisamente, porque se trata de dos personas con diferentes perspectivas sobre una misma situación. Estas divergencias pueden generar conflictos de diversa índole que requieren manejarse para llegar a un buen término.

Estas aptitudes, por supuesto, están en relación con el hecho de lograr un sentido de control sobre la propia vida. Cuando el adolescente experimenta que su vida está fuera de control puede tener mucha angustia porque la vida se vuelve un caos confuso, inmanejable e impredecible, lo que impide que alcance cierto grado de estabilidad.

La adquisición de estas aptitudes está en estrecha relación con el contexto personal del adolescente, puesto que existirán aptitudes más importantes para unos adolescentes que para otros. Lo importante es reconocer que existen estas habilidades y un contexto particular en donde ponerlas en práctica.

A propósito de lo cual, es importante que el adolescente pueda tener ocasiones de poner en práctica, los aprendizajes que realiza de tal forma que el ejercicio lo lleve a integrar estas aptitudes como parte de su maletín de herramientas de adolescente resiliente para enfrentar las situaciones que le toca vivir.

Respecto a este tema, varios autores (Bertrán & Romero, 1998) mencionan que las aptitudes a las cuales se refiere este ámbito tienen que ver con la capacidad para establecer relaciones sólidas, respetuosas y gratificantes, lo que necesariamente implica aprender a respetar normas y límites de una manera plenamente consciente, a lo que contribuye significativamente el ámbito interior, gracias a la reflexión que implica la posibilidad de reconocer, aclarar y comprender valores.

Ejecución: Proponer que los adolescentes realicen las siguientes actividades:

1. Leer atentamente la siguiente lectura (Templeton, 2007):

Los dos sacos

Hay una antigua leyenda acerca de tres hombres, cada uno de los cuales, cargaba dos sacos, sujetos a sus cuellos, uno al frente y el otro a sus espaldas.

Cuando al primero de ellos le preguntaron que había en sus sacos, él dijo: -Todo cuanto de bueno me han dado mis amigos se halla en el saco de atrás, ahí fuera de la vista, y al poco tiempo olvidado. El saco de enfrente contiene todas las cosas desagradables que me han acontecido y, en mi andar, me detengo con frecuencia, saco esas cosas y las examino desde todos los ángulos posibles. Me concentro en ellas y las estudio. Y dirijo todos mis sentimientos y pensamientos hacia ellas.

En consecuencia, como el primer hombre siempre se estaba deteniendo para reflexionar

sobre las cosas desafortunadas que le habían sucedido en el pasado, lo que lograba avanzar era muy poco.

Cuando al segundo hombre le preguntaron qué era lo que llevaba en sus dos sacos, el respondió: -En el saco de enfrente están todas las buenas acciones que he hecho. Las llevo delante de mí y continuamente las saco y las exhibo para que todo mundo las vea. Mientras que el saco que llevo atrás, contiene todos mis errores. Los llevo consigo a dondequiera que voy. Es mucho lo que pesan y no me permiten avanzar con rapidez, pero por alguna razón, no puedo desprenderme de ellos.

Al preguntarle al tercer hombre sobre sus sacos, él contestó: -El saco que llevo al frente, está lleno de maravillosos pensamientos acerca de la gente, los actos bondadosos que han realizado y todo cuanto de bueno he tenido en mi vida. Es un saco muy grande y está lleno, pero no pesa mucho. Su peso es como las velas de un barco "lejos de ser una carga" me ayudan a avanzar. Por su parte, el saco que llevo a mis espaldas está vacío, pues le he hecho un gran orificio en el fondo. En ese saco, puse todo lo malo que escuché de los demás así como todo lo malo que a veces pienso acerca de mí mismo. Esas cosas se fueron saliendo por el agujero y se perdieron para siempre, de modo que ya no hay peso que me haga más penoso el trayecto.

2. En relación a la lectura realizada, reflexionar acerca de cómo lleva los sacos.

3. Realizar la lectura del tema teórico correspondiente.

4. Elaborar un collage acerca de las aptitudes para enfrentar los conflictos y reflexionar sobre cómo aprendió (o no) a hacerlo.

Socialización: Compartir el collage con una persona cercana.

Cierre y evaluación: a modo de cierre proponer que cada uno diga lo qué tipo de saco va a llevar y como evaluación, escribir en el cuaderno personal cinco formas en las que podemos enfrentar los problemas, que no sean peleando.

4. Tema: Autoestima y concepción positiva de uno mismo

2. Objetivo: Reconocer las cualidades y recursos que cada persona tiene para enfrentar las dificultades.

3. Desarrollo	Material necesario
Acogida.- Se la realizará de la siguiente manera: a. Dar la bienvenida a los participantes. b. Señalar el tema y el objetivo que se trabajará en la jornada. c. Dar indicaciones generales sobre el uso de celulares (de ser el caso). d. Explicar en forma general las actividades a desarrollar. e. Señalar el tiempo que tomará la ejecución de la actividad. Concepto temático.- en esta jornada se abordará el concepto de la autoestima y la concepción positivo sobre cada uno:	Físicos: un lugar tranquilo y cómodo para realizar el ejercicio. Si el trabajo se lo hace con un grupo, buscar un espacio con mesas y sillas para los participantes. Materiales: el cuento (si la actividad se hace con otras personas, hay que prever copias del cuento para todos los participantes). Hojas de papel bond. Marcadores o lápices de colores para elaborar el autorretrato.

La autoestima es la capacidad de valorarse a uno mismo y algunos autores la definen como “la apreciación que el niño va haciendo de sí mismo... y que debería integrar una autopercepción realista que incluye los aspectos potentes y más débiles de sí mismos” (Bertrán & Romero, 1998, pág. 12).

La autoestima más bien es como una esponja: adoptamos con nosotros mismos, la valoración que los demás nos dan. Si esta valoración es positiva, nuestra autoestima crece; si la valoración es negativa, nuestra autoestima disminuye o como lo dicen Bertrán y Romero (1998): “estas percepciones... provienen de la retroalimentación entregada de forma constante por el medio y las experiencias que realiza con personas que lo rodean y que son vínculos afectivos significativos para él” (p. 12).

Para mantener la autoestima de un adolescente es importante adoptar ciertas actitudes constructivas frente a la persona, entre las que están (Vanistendael, 1997): "a) rechazar la conducta del adolescente, pero aceptarlo como persona; b) sacar a la luz cualidades positivas que pueden pasar desapercibidas debido a la conducta negativa del adolescente; c) respetar y fomentar la autoestima del adolescente en todo momento" (p. 28).

Nuestra identidad y también nuestra autoestima son relacionales, las construimos y las desarrollamos en este continuo intercambio con las personas que nos rodean.... Es importante que en la institución, todas las personas se comprometan en aportar esa retroalimentación al proceso de cada adolescente: que cada uno tenga una persona de referencia a la que poder acudir en caso de necesidad, que lo escuche pero también lo ayude a descubrir sus puntos negativos.

Ejecución: Proponer que los adolescentes realicen las siguientes actividades:

1. Leer atentamente el siguiente texto (Castellanos, 2012).

¿Qué es la riqueza?

A dos grupos de personas se les hizo la siguiente pregunta: ¿Qué es la riqueza?

El primer grupo contestó de la siguiente manera:

Arquitecto: tener proyectos que me permitan ganar mucho dinero.

Ingeniero: desarrollar sistemas que sean útiles y muy bien pagados.

Abogado: tener muchos casos que dejen buenas ganancias y tener un BMW.

Médico: tener muchos pacientes y poder comprar una casa grande y bonita.

Gerente: tener la empresa en niveles de ganancia altos y crecientes.

Atleta: ganar fama y reconocimiento mundial, para estar bien pagado.

El segundo grupo contestó lo siguiente:

Preso de por vida: caminar libre por las calles.

Ciego: ver la luz del sol y a la gente que quiero.

Sordo: escuchar el sonido del viento y cuando me hablan.

Mudo: poder decir a las personas cuánto las amo.

Inválido: correr en una mañana soleada.

Persona con una enfermedad terminal: Poder vivir un día más.

Huérfano: Poder tener a mi mamá, mi papá, mis hermanos, y mi familia.

No midas tu riqueza por el dinero que tienes, mide tu riqueza por aquellas cosas que no



cambiarías por dinero.

2. Responder la pregunta planteada: ¿qué es la riqueza?

3. Realizar la lectura del tema teórico correspondiente.

4. Luego, realizar el auto-retrato, puede usar texto e imágenes, señalando tanto los aspectos positivos como los negativos.

5. Pedir a una persona que aprecie, que aumente algo en el autoretrato.

Socialización: realizar una presentación de todos los autoretratos, invitando a otras personas para que los miren.

Cierre y evaluación: para el cierre, que cada persona diga cuál es su mejor cualidad y en qué aspecto va a trabajar para mejorar. Como evaluación: escribir en el cuaderno los tres mejores mensajes positivos que haya recibido en su vida.

Señalar una actitud personal que va a cambiar para aumentar el reconocimiento positivo y cuidar la autoestima de las personas que están a su alrededor.

5. Tema: Sentido del humor

2. Objetivo: Descubrir los beneficios del sentido del humor en la vida diaria, para disminuir la tensión y divertirse.

3. Desarrollo	Material necesario
Acogida.- se la realizará de la siguiente manera: a. Dar la bienvenida a los participantes. b. Señalar el tema y el objetivo que se trabajará en la jornada. c. Dar indicaciones generales sobre el uso de celulares (de ser el caso). d. Explicar en forma general las actividades a desarrollar. e. Señalar el tiempo que tomará la ejecución de la actividad.	Físicos: un lugar tranquilo y cómodo para realizar el ejercicio. Si el trabajo se lo hace con un grupo, buscar un espacio con mesas y sillas para los participantes. Materiales: la imagen (si la actividad se hace con otras personas, hay que prever copias de la imagen para todas ellas).

Implica el reconocimiento de que la imperfección existe y de igual forma el sufrimiento. Es verdad que no podemos hacer que el adolescente olvide todo el sufrimiento que ha experimentado; las ocasiones en las que fue maltratado y maltrató; aquellas en que fue violentado y las otras en que hizo violencia a alguien más; pero todas esas experiencias han hecho de él, la persona que es actualmente, quizá más fuerte, precisamente porque se enfrentó a situaciones adversas y ha sobrevivido para contarlos.

Pero hay que diferenciar claramente el humor de la ironía o de la burla que pueden acercarse bastante. Una broma en un momento dado puede aliviar la tensión que está presente en una situación, pero hay que evitar a toda costa las burlas y las ironías que solo contribuyen a afectar la autoestima de la persona.

El sentido del humor que va cargado de afecto contribuye a que veamos el “vaso medio lleno en lugar de verlo medio vacío” y esto ya es construir resiliencia. Hay que redescubrir

al niño o a la niña que todos llevamos dentro, porque son ellos los que se ríen locamente y a carcajadas, sin importar lo que diga el resto. El buen humor contribuye a la secreción de endorfinas que son las hormonas del placer y la satisfacción y favorecen el vínculo y el encuentro con otros.

Se trata de reconocer y aceptar lo imperfecto y el sufrimiento que vivimos. "Es una capacidad que parte del reconocimiento y la aceptación de lo imperfecto y del sufrimiento, logrando su integración a la propia vida en forma positiva, de tal manera que se convierta en algo más soportable... Es algo que no se puede enseñar, pero sí se puede crear un ambiente de confianza en el cual las personas se sientan con suficiente libertad para reír a gusto y liberar las tensiones. Cuando este ambiente no existe, la necesidad de relajarse genera una cierta tendencia hacia el humor agresivo, mediante el cual se trata de ridiculizar a las personas o burlarse de los valores" (Bertrán & Romero, 1998).

Tratemos de lograr ese nivel de confianza, ya que solo se puede cuestionar a aquel con quien nos sentimos a salvo, si sentimos peligro (como la ruptura de la relación), el silencio es la mejor opción. Ningún cuestionamiento es sencillo, a menudo está acompañado de dolor y tristeza, pero más allá de eso, existe la confianza de que estamos ahí y podemos sobrevivir a esos momentos porque hay un sustrato básico de seguridad, afecto, cariño y comprensión...

Ejecución: Proponer que los adolescentes realicen las siguientes actividades:

1. Prestar atención a la siguiente imagen:



- 2.** Anotar qué reacciones produjo la imagen y el texto que la acompaña.
- 3.** Realizar la lectura del tema teórico correspondiente.
- 4.** Recordar y anotar los eventos más graciosos que hayan pasado en su vida. Compartir uno de ellos con una persona importante.
- 5.** Señalar dos beneficios de la risa y del buen humor para enfrentar las dificultades.

Fuente: Google Imágenes, 2015.

Socialización: Compartir con el gran grupo, los beneficios de la risa y del buen humor.

Cierre y evaluación: para el cierre, que cada persona cuente un cachos o narre alguna anécdota personal divertida.

Como evaluación: Visualizar el siguiente video en internet...

<https://www.youtube.com/watch?v=6QTHnCpuVeQ>

Hasta aquí, hemos desarrollado la propuesta basada en los ámbitos de intervención, que se han complementado con actividades creativas y reflexivas, que pueden favorecer la integración de los aspectos abordados. A continuación, vamos a desarrollar la propuesta basada en la casita resiliente (CaRe – “cuidado” en inglés)

Propuesta basada en el esquema de la Casita Resiliente (CaRe)



Recordemos un poco de la teoría de esta propuesta. El esquema de la Casa Resiliente (CaRe) usa cinco niveles, que están asociados con los siguientes elementos:

El suelo: vinculado con las necesidades básicas.

Los cimientos: encontramos la aceptación incondicional del otro y las redes de contactos informales.

La planta baja: encontramos la capacidad de descubrir el sentido y significado de lo que pasa en la vida.

En el primer piso: nos encontramos con una serie de características como la independencia, la capacidad de relacionarse, la iniciativa, el humor, la creatividad, la capacidad de pensamiento crítico, la autoestima.

En el desván: encontramos otras experiencias por descubrir y un proyecto personal.

A continuación, entonces, la propuesta basada en este esquema, en la cual, hemos definido los objetivos, las actividades y la evaluación para cada uno de los niveles.

1. Tema: El suelo: necesidades básicas

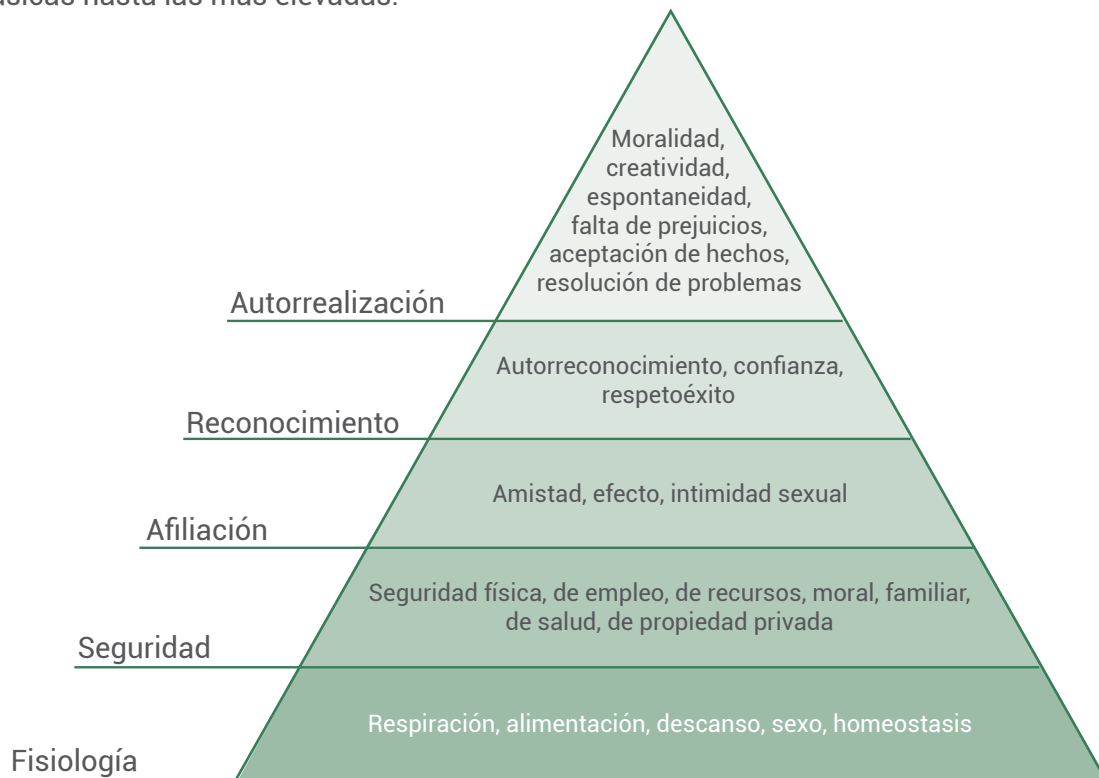
2. Objetivo: Identificar las necesidades básicas de una persona y descubrir la forma más adecuada de satisfacerlas.

3. Desarrollo	Material necesario
Acogida. - Se la realizará de la siguiente manera: a. Dar la bienvenida a los participantes. b. Señalar el tema y el objetivo que se trabajará en la jornada. c. Dar indicaciones generales sobre el uso de celulares (de ser el caso). d. Explicar en forma general las actividades a desarrollar. e. Señalar el tiempo que tomará la ejecución de la actividad.	Físicos: un lugar tranquilo y cómodo para realizar el ejercicio. Si el trabajo se lo hace con un grupo, buscar un espacio con mesas y sillas para los participantes. Materiales: la tabla (si la actividad se hace con otras personas, hay que prever copias de la tabla para todos los participantes). Marcadores o esferos para escribir.

El suelo: está vinculado con las necesidades básicas; es decir, con aquellos aspectos puramente biológicos de los seres humanos: comer, dormir, respirar. También se presta para un mensaje muy productivo respecto al suelo; es decir, al lugar más básico y esencial en el cual cada uno de nosotros nos desarrollamos; el suelo nos da apoyo y nos ofrece estabilidad para conseguir lo que anhelamos.

Ejecución: Proponer que los adolescentes realicen las siguientes actividades:

1. Prestar atención a la siguiente imagen. Se la denomina la pirámide de Maslow, por la persona que la concibió. Establece cinco niveles de necesidades, empezando por las más básicas hasta las más elevadas.



Fuente: Google imágenes, 2015.

2. Realizar una evaluación o valoración de cómo se encuentra personalmente respecto a cada uno de los niveles. Si así lo desea, se puede usar la siguiente tabla para realizar esta valoración.

La tabla consta de tres columnas: en la primera se encuentra el nivel que vamos a evaluar; en la segunda columna está el valor alcanzado, que se califica usando una escala de 1 a 5, con las siguientes valoraciones:

- 1 = totalmente insatisfecho
- 2 = insatisfecho
- 3 = indiferente
- 4 = satisfecho
- 5 = totalmente satisfecho

En la última columna, podemos añadir un comentario sobre la valoración: las razones por las que damos esta valoración, lo que sucedió para no lograr un buen nivel o un nivel alto, etc.

Nivel	Valoración (1 a 5 puntos)	Comentario
Fisiología		
Seguridad		
Afiliación		
Reconocimiento		
Autorrealización		

Fuente: Ortiz, D. 2015

3. Revisar el tema teórico correspondiente.

4. Señalar las actividades que va a realizar concretamente, para crecer en cada uno de los ámbitos señalados.

Socialización: Compartir las ideas con alguien significativo.

Cierre y evaluación: Si el puntaje fue muy bajo: anotar en el cuaderno personal, las cosas que va a hacer para aumentar la valoración en cada área considerada.

Si el puntaje fue alto: anotar en el cuaderno personal, lo que va a hacer para conservar dicho puntaje.

2. Los cimientos: aceptación incondicional y redes de contactos

2. Objetivo: Reconocer las personas con las que se puede contar y de las que se puede recibir apoyo incondicional.

3. Desarrollo	Material necesario
Acogida. - Se la realizará de la siguiente manera: a. Dar la bienvenida a los participantes. b. Señalar el tema y el objetivo que se trabajará en la jornada. c. Dar indicaciones generales sobre el uso de celulares (de ser el caso). d. Explicar en forma general las actividades a desarrollar. e. Señalar el tiempo que tomará la ejecución de la actividad. Concepto temático. - En esta jornada se abordará el concepto de la aceptación incondicional y las redes de contactos.	Físicos: un lugar tranquilo y cómodo para realizar el ejercicio. Si el trabajo se lo hace con un grupo, buscar un espacio con mesas y sillas para los participantes. Materiales: fotos personales. Hojas de papel bond. Tijeras. Goma. Marcadores para hacer anotaciones o mensajes en las fotos.

En los cimientos: encontramos la aceptación incondicional del otro y las redes de contactos informales como los amigos, los vecinos, etc. En el primer caso, la aceptación incondicional es un aspecto muy importante puesto que implica el reconocimiento del otro como persona, como ser humano. Sin embargo, esta aceptación incondicional no debemos confundirla con encubrir las acciones del otro; podemos aceptar a la persona pero cuestionar sus acciones.

En el segundo caso, es muy importante que las personas sientan que son aceptadas, que haya alguien que les transmita el mensaje "creo en ti". Esto suele producirse en redes informales en las cuales los adolescentes tienen más confianza que en las formales. La manera de integrar las redes informales y la calidad de la relación humana en el trabajo profesional es un reto importante.

Ejecución: Proponer que los adolescentes realicen las siguientes actividades:

1. Recuperar fotos de personas que han sido importantes a lo largo de la vida.
2. Elaborar un collage con dichas fotos.
3. Compartir el collage con una persona significativa, en este momento.
4. Revisar el tema teórico correspondiente.
5. Escribir una carta a una de las personas significativas en la vida.

Socialización: cada participante puede leer una parte de su carta en el grupo grande.

Cierre y evaluación: para el cierre, pedir que cada persona agradezca por la presencia de una persona especial en su vida.

Para la evaluación: Escribir en el cuaderno personal las cosas que esas personas importantes aportaron a la vida.

Escribir una carta a una de esas personas, agradeciéndole por lo que ha sido para usted.

Establecer un compromiso firmado en el cual manifiesta su deseo de hacer por alguien, lo que esa persona importante hizo por usted.

3. La planta baja: capacidad de descubrir el sentido y significado de lo que pasa en la vida

2. Objetivo: Desarrollar un sentido espiritual y encontrar significados positivos a los eventos que se han experimentado.

3. Desarrollo	Material necesario
Acogida. - Se la realizará de la siguiente manera: a. Dar la bienvenida a los participantes. b. Señalar el tema y el objetivo que se trabajará en la jornada. c. Dar indicaciones generales sobre el uso de celulares (de ser el caso). d. Explicar en forma general las actividades a desarrollar. e. Señalar el tiempo que tomará la ejecución de la actividad. Concepto temático. - En esta jornada se abordará el concepto de la capacidad de descubrir un sentido y un significado de lo que pasa en la vida.	Físicos: un lugar tranquilo y cómodo para realizar el ejercicio. Si el trabajo se lo hace con un grupo, buscar un espacio con mesas y sillas para los participantes. Materiales: Hojas de papel bond y lápices. Cinta adhesiva. Marcadores para hacer anotaciones o mensajes en el dibujo.

En la planta baja: encontramos la capacidad de descubrir el sentido y significado de lo que pasa en la vida. No se trata de una discusión meramente teórica, sino más bien de preguntarse "¿cuál es el significado de la vida?", "¿qué es lo que da sentido a nuestras vidas?". Las respuestas son variadas y diversas y cada uno de nosotros le dará un significado particular. Lo importante es que sea coherente con lo que sentimos y percibimos que son nuestras habilidades y destrezas.

Ejecución: Proponer que los adolescentes realicen las siguientes actividades:

1. Revisar el tema teórico correspondiente.
2. Describir cinco eventos que marcaron la vida. Pueden ser positivos o negativos, lo importante es que pueda describir en detalle el lugar, las personas que participaron, lo que sucedió y lo que aprendió en dichos eventos.
3. Entre los eventos descritos, escoger uno que parece el más significativo.
4. Elaborar un dibujo que represente dicho evento y pegarlo en un lugar visible del dormitorio.

Socialización: Hacer una presentación mural con los dibujos elaborados.

Cierre y evaluación: Para el cierre, cada persona señala lo que aprendió en este tema.

Para la evaluación: escribir en el cuaderno personal, las cosas más importantes que aprendió gracias a dichos eventos y compartir con una persona importante, sus hallazgos.

4. El primer piso: independencia, el humor, la creatividad, la capacidad de pensamiento crítico, la autoestima

2. Objetivo: Descubrir los beneficios del sentido del humor en la vida diaria, para disminuir la tensión y divertirse.

Desarrollar actividades creativas que potencien este recurso en la vida personal y favorezca un sentimiento de autoestima personal.

3. Desarrollo	Material necesario
Acogida.- Se la realizará de la siguiente manera: - Dar la bienvenida a los participantes. - Señalar el tema y el objetivo que se trabajará en la jornada. - Dar indicaciones generales sobre el uso de celulares (de ser el caso). - Explicar en forma general las actividades a desarrollar. - Señalar el tiempo que tomará la ejecución de la actividad.	Físicos: un lugar tranquilo y cómodo para realizar el ejercicio. Si el trabajo se lo hace con un grupo, buscar un espacio con mesas y sillas para los participantes.
Concepto temático.- En esta jornada se abordará el concepto del buen humor y la creatividad en la vida diaria.	Materiales: el video (si la actividad se hace con otras personas, hay que prever equipos adecuados para poder visualizarlo). Hojas de papel bond. Tijeras. Goma. Revistas viejas para poder recortar las imágenes. Marcadores para hacer anotaciones o mensajes en el collage. Tecnológicos: computadora, proyector y conexión a internet.

En el primer piso: nos encontramos con una serie de características como la independencia, la capacidad de relacionarnos, la iniciativa, el humor, la creatividad, la capacidad de pensamiento crítico, la autoestima y otras habilidades importantes para mejorar las relaciones sociales y el sentido de autoeficacia personal.

Ejecución: Proponer que los adolescentes realicen las siguientes actividades:

1. Visualizar el siguiente video de internet, que lo encuentra en la dirección:
<https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5ww>
2. Describir las reacciones luego de visualizar el video.
3. Realizar un collage sobre algún tema que le interese trabajar en el momento actual y en un futuro cercano.
4. Compartir la obra realizada con una persona importante a su alrededor.
5. Revisar el tema teórico correspondiente.

Socialización: cada persona expone el collage realizado.

Cierre y evaluación: para el cierre que cada persona señale una forma en la que fomentará su creatividad en la vida diaria.

Para la evaluación: en el cuaderno personal, elaborar un cuento sobre su vida (o al menos una parte de ella); procure incluir la mayor cantidad de detalles posible, de tal forma que si una persona lo lee, pueda experimentar que "vive" la experiencia.

Compartir su cuento con alguien importante en su vida y pedirle que escriba un final alternativo a su historia.

5. El desván: otras experiencias por descubrir y un proyecto personal

2. Objetivo: Potenciar la experimentación positiva para descubrir nuevos intereses en la vida personal y desarrollar un proyecto de vida personal posible.

3. Desarrollo	Material necesario
Acogida.- Se la realizará de la siguiente manera: a. Dar la bienvenida a los participantes. b. Señalar el tema y el objetivo que se trabajará en la jornada. c. Dar indicaciones generales sobre el uso de celulares (de ser el caso). d. Explicar en forma general las actividades a desarrollar. e. Señalar el tiempo que tomará la ejecución de la actividad. Concepto temático.- En esta jornada se abordará el concepto de la autoestima y la concepción positivo sobre cada uno:	Físicos: un lugar tranquilo y cómodo para realizar el ejercicio. Si el trabajo se lo hace con un grupo, buscar un espacio con mesas y sillas para los participantes. Materiales: revistas, periódicos, folletos. Hojas de papel bond. Tijeras. Marcadores para hacer anotaciones o mensajes en las imágenes. Tecnológicos: computadora, proyector y conexión a internet.

En el desván: encontramos otras experiencias por descubrir y un proyecto personal. La vida de un adolescente (aun cuando esté en conflicto con la ley), no ha terminado. Existe un mundo por recorrer y él todavía puede tener la oportunidad de hacerlo, si la puede aprovechar. Así, un proyecto educativo o profesional o laboral, puede ser uno de los eslabones que puede dar sentido a la vida; y también otros aspectos tales como: trabajos, responsabilidades, intereses, pasatiempos, religiones (mientras no se dé de forma sectaria), objetos muy queridos, etc.

Ejecución: Proponer que los adolescentes realicen las siguientes actividades:

1. Recopilar imágenes en revistas, periódicos, folletos, de personas en diversas situaciones: personales, profesionales, laborales, etc.
2. Escoger las cinco actividades que más le parecen interesantes (no importa si, en el momento actual, son posibles o no).

3. Entre las imágenes anteriormente establecidas, seleccionar tres que muestren actividades que le parecen más posibles y factibles de llevar a cabo.
4. Para cada imagen, establecer las razones del interés personal en ellas y, si es posible, llevar a cabo la actividad.
5. Revisar el tema teórico correspondiente.
6. Realizar la evaluación solicitada.

Socialización: realizar sociodramas sobre las actividades escogidas.

Cierre y evaluación: para el cierre que cada persona señale los aspectos que más sobresalieron en los sociodramas.

Para la evaluación: en el cuaderno personal, elaborar un proyecto de vida individual usando los siguientes elementos:

1. Formular un objetivo que le gustaría alcanzar.
2. En relación con este objetivo definido, señalar las actividades necesarias que debería llevar a cabo para lograrlo.
3. Señalar el tiempo que tomaría cada actividad.
4. Identificar los recursos necesarios para cada actividad.

Cuando ya tenga estos elementos escritos, busque en el internet uno de los siguientes videos:

- a. El jabón: <https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5ww>
- b. Como el lápiz: <https://www.youtube.com/watch?v=IG05UEyxVX4>

Luego de visualizar uno de ellos, escribir en su cuaderno las reflexiones que ha realizado en torno a los mensajes de los videos.

Hasta aquí el trabajo personal sobre el desarrollo de la resiliencia, según el esquema CaRe.

ANEXOS

Biografía de Ana Frank (Anne Frank, 2010)

Ana Frank es una niña judía que, durante la Segunda Guerra Mundial, tiene que esconderse para escapar a la persecución de los nazis. Junto con otras siete personas permanece escondida en la «casa de atrás» del edificio situado en el canal Prinsengracht n° 263, en Ámsterdam. Después de más de dos años de haber estado ocultos, los escondidos son descubiertos y deportados a campos de concentración. De los ocho escondidos, solo el padre de Ana, Otto Frank, sobrevive a la guerra. Después de su muerte, Ana se hace mundialmente famosa gracias al diario que escribió durante el tiempo en que estuvo escondida.

Ana Frank nace el 12 de junio 1929 en la ciudad alemana de Fráncfort del Meno, donde la familia de su padre lleva viviendo varias generaciones. Margot, hermana mayor de Ana, es tres años mayor que esta. La crisis económica, el surgimiento de Hitler y el creciente sentimiento antisemita en la sociedad ponen fin a la tranquila vida de la familia. Otto Frank y Edith, su esposa, deciden – como muchos otros judíos – dejar Alemania.

Otto puede montar una empresa en Ámsterdam; la familia encuentra una vivienda en la plaza Merwedeplein. Las niñas van a la escuela, Otto trabaja duro en su fábrica y Edith se ocupa del gobierno del hogar. Cuando la amenaza de la guerra en Europa aumenta, Otto intenta emigrar con su familia a Inglaterra o a los Estados Unidos, pero dichos intentos fracasan. El 1 de septiembre de 1939, Alemania invade Polonia. Este es el comienzo de la Segunda Guerra Mundial.

Por poco tiempo se piensa que los Países Bajos no se verán comprometidos en la guerra; sin embargo, el 10 de mayo de 1940, tropas alemanas invaden el país. Cinco días más tarde, los Países Bajos se rinden y el país es ocupado por los alemanes. Poco después, los ocupantes imponen medidas antijudías. Los judíos tienen prohibida la presencia en cada vez más sitios, Ana y Margot tienen que concurrir a una escuela exclusiva para judíos y Otto pierde su empresa.

Cuando fracasa un nuevo intento para emigrar a los Estados Unidos, Otto y Edith Frank deciden esconderse. En la «casa de atrás» del edificio donde funciona su fábrica, Otto prepara un recinto donde esconderse. Para ello, recibe la ayuda de Hermann van Pels – su

empleado judío – y de sus empleados Johannes Kleiman y Víctor Kugler.

El 5 de julio de 1942 llega una citación por correo para Margot Frank: tiene que presentarse en un campo de trabajo en Alemania. Inmediatamente, al día siguiente, la familia Frank pasa a la clandestinidad. Una semana más tarde se agrega la familia Van Pels y, en noviembre de 1942, llega el octavo escondido: el dentista Fritz Pfeffer. Durante más de dos años permanecen escondidos en la Casa de Atrás.

Los escondidos no tienen que hacer ruido, sienten miedo con frecuencia y, bien o mal, tienen que pasar el tiempo juntos. Reciben ayuda de los empleados de oficina Johannes Kleiman, Víctor Kugler, Miep Gies en Bep Voskuijl, de Jan Gies, esposo de Miep, y de Johannes Voskuijl, jefe de almacén y padre de Bep. Estos ayudantes no solo proporcionan comida, ropa y libros a los escondidos, sino que también son su contacto con el mundo exterior.

Poco antes de tener que esconderse, Ana recibe un diario personal como regalo de cumpleaños, en el que comienza inmediatamente a escribir. Durante el periodo en que estuvo escondida, Ana escribe sobre lo que ocurre en la Casa de Atrás y sobre sí misma. El diario es un gran apoyo para Ana, quien también escribe en él cuentos cortos y colecciona citas de escritores en su «Libro de Frases Bonitas»

Cuando el ministro de educación neerlandés hace un llamamiento – a través de la radio inglesa – a conservar los diarios escritos durante la guerra, Ana decide elaborar el texto de su diario para convertirlo en una novela a la que llamará «La Casa de Atrás». Ana comienza con la reescritura, pero, antes de terminar es descubierta junto con los demás escondidos, y arrestada.

El 4 de agosto de 1944, los escondidos son arrestados, junto con los ayudantes Johannes Kleiman y Víctor Kugler. Pasando por oficina central del Servicio de Seguridad alemán, la prisión y el campo transitorio de Westerbork [provincia de Drenthe, Países Bajos], los escondidos son deportados a Auschwitz. Los dos ayudantes antedichos son enviados al campo de Amersfoort [Países Bajos]. Johannes Kleiman es liberado poco después de su detención, Víctor Kugler consigue escapar del campo unos seis meses después de haber sido internado en él. Inmediatamente después de la detención, Miep Gies y Bep Voskuijl rescatan las hojas del diario de Ana, que han quedado en la Casa de Atrás. Pese a profundas investigaciones, hasta ahora no ha quedado claro cómo fue descubierto el escondite.

Otto Frank es el único de los ocho escondidos que sobrevive a la guerra. Durante su largo viaje de regreso a los Países Bajos es informado de que Edith, su esposa, ha muerto. Aún no sabe nada sobre sus hijas, y abriga esperanzas de poderlas volver a ver con vida. A principios de junio llega a Ámsterdam. Se dirige directamente a la casa de Jan y Miep Gies, con quienes vivirá durante siete años. Otto Frank intenta dar con sus hijas, pero, en el mes de julio, recibe la noticia de que ambas han muerto en el campo de concentración de Bergen-Belsen, a causa de enfermedades y penurias. Miep Gies le entrega entonces las hojas del diario de Ana. Otto lee el diario y encuentra en él a una Ana muy distinta de la que conocía. Está muy impresionado.

Ana escribió en su diario que, más tarde, quería ser escritora o periodista, y que quería editar su diario en forma de novela. Amigos de Otto convencen a este de la gran elocuencia del diario. El 25 de junio se edita el diario bajo el título de «La Casa de Atrás», en una tirada de 3.000 ejemplares. Le seguirían muchas reimpresiones, traducciones, una pieza teatral y una película.

Personas de todo el mundo toman conocimiento de la historia de Ana Frank. Durante los años siguientes, Otto Frank contesta miles de cartas enviadas por gente que ha leído el diario de su hija. En 1960, la Casa de Ana Frank se convierte en museo. Otto Frank permaneció vinculado a la Fundación Ana Frank y bregó por los derechos humanos y el respeto entre las personas hasta su muerte, en 1980.

Cuentos

Cuento No. 1. El manejo de la tensión (Castellanos, 2007)

Un conferencista hablaba sobre el manejo de la tensión. Levantó un vaso con agua y preguntó al auditorio:

-¿Cuánto creen ustedes que pesa este vaso con agua?

Las respuestas variaron entre 20 y 500 gramos. Entonces el conferencista comentó:

-No importa el peso absoluto. Depende de cuánto TIEMPO voy a sostenerlo. Si lo sostengo por un minuto, no pasa nada. Si lo sostengo durante una hora, tendré DOLOR en mi brazo. Si lo sostengo durante un día completo, tendrán que llamar una ambulancia. Pero es exactamente el MISMO peso, pero entre más tiempo paso sosteniéndolo, más pesado se va volviendo.

Y concluyó:

-Si cargamos nuestros PESARES todo el tiempo, luego, más temprano o más tarde, ya no seremos capaces de continuar, la carga se irá volviendo cada vez MAS PESADA. Lo que tienes que hacer es DEJAR el vaso en algún lugar y descansar un poco antes de sostenerlo nuevamente. Tienes que dejar la carga de lado periódicamente, ¡de la forma que sea!

-Es reconfortante y te vuelve capaz de continuar. Entonces, antes de que vuelvas esta noche a tu casa, deja afuera el pesar, en un rincón. No lo lleves a tu casa. Mañana podrás recogerlo otra vez, al salir.

Cuento No. 2. El error más grande (Mensajes positivos, 2015)

El error más grande lo cometes cuando, por temor a equivocarte, te equivocas dejando de arriesgar en el viaje hacia tus objetivos. No se equivoca el río cuando, al encontrar una montaña en su camino, retrocede para seguir avanzando hacia el mar; se equivoca el agua que por temor a equivocarse, se estanca y se pudre en la laguna.

No se equivoca la semilla cuando muere en el surco para hacerse planta; se equivoca la que por no morir bajo la tierra, renuncia a la vida.

No se equivoca el hombre que ensaya distintos caminos para alcanzar sus metas, se equivoca aquel que por temor a equivocarse no actúa.

No se equivoca el pájaro que ensayando el primer vuelo cae al suelo, se equivoca aquel que por temor a caerse renuncia a volar, permaneciendo en el nido.

Pienso que se equivocan aquellos que no aceptan que ser humano es buscarse a sí mismo cada día, sin encontrarse nunca plenamente. Creo que al final del camino no te premiarán por lo que encuentres, sino por aquello que hayas buscado honestamente.

Cuento No. 3. Los dos sacos (Templeton, 2007)

Hay una antigua leyenda acerca de tres hombres, cada uno de los cuales, cargaba dos sacos, sujetos a sus cuellos, uno al frente y el otro a sus espaldas.

Cuando al primero de ellos le preguntaron que había en sus sacos, él dijo: -Todo cuanto de bueno me han dado mis amigos se halla en el saco de atrás, ahí fuera de la vista, y al poco tiempo olvidado. El saco de enfrente contiene todas las cosas desagradables que me han acontecido y, en mi andar, me detengo con frecuencia, saco esas cosas y las examino

desde todos los ángulos posibles. Me concentro en ellas y las estudio. Y dirijo todos mis sentimientos y pensamientos hacia ellas.

En consecuencia, como el primer hombre siempre se estaba deteniendo para reflexionar sobre las cosas desafortunadas que le habían sucedido en el pasado, lo que lograba avanzar era muy poco.

Cuando al segundo hombre le preguntaron qué era lo que llevaba en sus dos sacos, el respondió: -En el saco de enfrente están todas las buenas acciones que he hecho. Las llevo delante de mí y continuamente las saco y las exhibo para que todo mundo las vea. Mientras que el saco que llevo atrás, contiene todos mis errores. Los llevo consigo a dondequiera que voy. Es mucho lo que pesan y no me permiten avanzar con rapidez, pero por alguna razón, no puedo desprenderme de ellos.

Al preguntarle al tercer hombre sobre sus sacos, él contestó: -El saco que llevo al frente, está lleno de maravillosos pensamientos acerca de la gente, los actos bondadosos que han realizado y todo cuanto de bueno he tenido en mi vida. Es un saco muy grande y está lleno, pero no pesa mucho. Su peso es como las velas de un barco "lejos de ser una carga" me ayudan a avanzar. Por su parte, el saco que llevo a mis espaldas está vacío, pues le he hecho un gran orificio en el fondo. En ese saco, puse todo lo malo que escuché de los demás así como todo lo malo que a veces pienso acerca de mí mismo. Esas cosas se fueron saliendo por el agujero y se perdieron para siempre, de modo que ya no hay peso que me haga más penoso el trayecto.

Cuento No. 4. ¿Qué es la riqueza? (Castellanos, 2012)

A dos grupos de personas se les hizo la siguiente pregunta: ¿Qué es la riqueza?

El primer grupo contestó de la siguiente manera:

Arquitecto: tener proyectos que me permitan ganar mucho dinero.

Ingeniero: desarrollar sistemas que sean útiles y muy bien pagados.

Abogado: tener muchos casos que dejen buenas ganancias y tener un BMW.

Médico: tener muchos pacientes y poder comprar una casa grande y bonita.

Gerente: tener la empresa en niveles de ganancia altos y crecientes.

Atleta: ganar fama y reconocimiento mundial, para estar bien pagado.

El segundo grupo contestó lo siguiente:

Preso de por vida: caminar libre por las calles.

Ciego: ver la luz del sol y a la gente que quiero.

Sordo: escuchar el sonido del viento y cuando me hablan.

Mudo: poder decir a las personas cuánto las amo.

Inválido: correr en una mañana soleada.

Persona con una enfermedad terminal: Poder vivir un día más.

Huérfano: Poder tener a mi mamá, mi papá, mis hermanos, y mi familia.

No midas tu riqueza por el dinero que tienes, mide tu riqueza por aquellas cosas que no cambiarías por dinero.

Imágenes



Google imágenes: si el aceite de oliva esta hecho de olivas el aceite de bebe

Videos

¿Qué es la resiliencia? <https://www.youtube.com/watch?v=7wRM-7gMFpA>

Liderazgo y resiliencia: <https://www.youtube.com/watch?v=bcfUK6Ax-ec>

Importancia del sentido del humor: <https://www.youtube.com/watch?v=6QTHnCpuVeQ>

El jabón: <https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5ww>

Como el lápiz: <https://www.youtube.com/watch?v=IG05UEyxVX4>

El arte de navegar por la vida: <https://www.youtube.com/watch?v=ZleCQH0w0GE>

Construyendo Oportunidades

MÓDULO 4: Sentido de Vida



Guía de Auto-formación

Edgar Zúñiga



PRE TEST

A continuación encontrará un cuestionario de diez preguntas que pretenden encuadrar la temática que trataremos en este módulo . Esta es una evaluación diagnóstica que nos dará información sobre el conocimiento que usted posee sobre esta unidad. No existen respuestas buenas ni malas; lo importante es que las responda con la información que usted tiene, en el momento actual sobre este tema.

1. La elaboración de un plan o proyecto de vida, es una propuesta de trabajo con adolescentes infractores en Ecuador, su esquema está descrito en:

- a. Modelo de Atención Integral Socio-psico-pedagógico para ser aplicado en los Centros de Adolescentes Infractores.
- b. Código de Niñez y adolescencia
- c. Norma técnica
- d. Ley de adolescentes infractores.

2. La realización de un plan o proyecto de vida, tiene la siguiente utilidad:

- a. Alejará a la/el adolescente de patrones relacionales problemáticos.
- b. Asegura al Estado la reinserción efectiva de la/el adolescente a la sociedad.
- c. Fortalece la unión familiar.
- d. Permite a la/el adolescente cuestionarse sobre la forma en que está invirtiendo su vida.

3. La psicología humanista es una corriente que hace énfasis en:

- a. Desarrollar el pleno potencial humano.
- b. Modificar una conducta.
- c. Explicar los fenómenos psíquicos del ser humano.
- d. La psicología humanista no está reconocida como corriente de la psicología.

4. El rol del servidor que trabaja directamente con adolescentes infractores, es:

- a. Ser una figura paterna/materna.
- b. Adulto significativo que fomente el desarrollo de sus capacidades.
- c. Ser estrictamente una figura de control y disciplina.
- d. Corregir cada uno de los errores cometidos por la/el adolescente.

- 5. Las ideas pre-establecidas sobre una persona (adolescente) influye en su comportamiento, fenómeno psíquico conocido como efecto Pigmalión o profecía cumplidora**
- a. Verdadero
 - b. Falso
- 6. Potenciales talentos se pueden desarrollar con disciplina y una adecuada guía**
- a. Verdadero
 - b. Falso
- 7. Un análisis FODA (Fortalezas, Oportunidad, Debilidades y Amenazas) fortalecerá la construcción de un plan de vida**
- a. Verdadero
 - b. Falso
- 8. La/el líder debe tratar a todos/as por igual de acuerdo a su estilo propio de liderazgo**
- a. Verdadero
 - b. Falso
- 9. Un/a adolescente en conflicto con la ley verá limitadas sus posibilidades al momento de construir su plan de vida, por su condición de adolescente infractor**
- a. Verdadero
 - b. Falso
- 10. Respecto al proyecto de vida en adolescentes infractores, señale la afirmación correcta:**
- a. No se debe subestimar la capacidad de adolescentes en la reflexión existencial.
 - b. El trabajo es más exitoso al ser facilitado por un adulto significativo.
 - c. Implica la reflexión sobre las apuestas erradas por encontrar su sentido de vida.
 - d. Todas las afirmaciones son correctas.

Respuestas : 1,3 (a) 2 (d) 4 (b) 5,6,7 (v) 8,9 (F) 10 (d)

CONTENIDOS INTRODUCCIÓN

Como se ha descrito en los capítulos anteriores, la adolescencia constituye una etapa del proceso evolutivo caracterizada por la búsqueda de identidad, esta construcción identitaria es compleja descrita en varias preguntas que suelen de una u otra forma acompañar a la/el adolescente: ¿quién soy? ¿A dónde voy? ¿Para qué estoy aquí?, etc.; constituyendo así, probablemente, la primera "crisis existencial" para el ser humano, como toda crisis representa un peligro pero a la vez una oportunidad, la oportunidad de alcanzar un sentido de auto-suficiencia moral y personal que repercutirá de modo favorable por el resto de su vida.

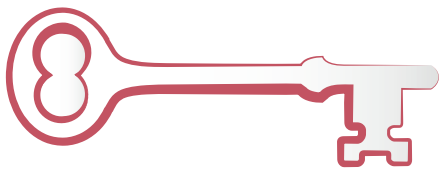
Hablar del sentido de la vida, puede remontarnos a las reflexiones filosóficas históricas, desde la antigua Grecia: los estoicos, los epicúreos, posteriormente: los cínicos, los escépticos y llegando hasta nuestros días, infinidad de personas (Platón, Aristóteles, Epicuro, San Agustín, Nietzsche, Heidegger, Jaspers, Weischedel, Deleuze, Baudrillard, Fink) se han cuestionado acerca del rol del ser humano en su paso finito por la tierra. Algunos de estos conceptos, en los cuales nos basaremos, desde una mirada esperanzadora han descrito la trascendencia que se puede llegar cuando se encuentra y efectiviza el sentido de vida personal. A simple vista estas reflexiones filosóficas parecerían estar por fuera del alcance de la vida "superficial" de la/el adolescente, pero en realidad forma parte de su cotidianidad y búsqueda instintiva, su búsqueda de trascendencia puede manifestarse de formas tan diferentes por ejemplo el deseo de eternizar momentos de euforia o aspirar que sus acciones dejen huella, por lo tanto no hay que subestimar a la adolescencia y al contrario facilitar los elementos para esta reflexión.

En el Modelo de Atención Socio-psico-pedagógico para ser aplicado en los Centros de Adolescentes Infractores, se encuentra el eje de Autonomía y autoestima, dentro de este se ha dado énfasis en la generación de un proyecto de vida mediante la realización de actividades educativas, recreativas, formativas y psicológicas. Este módulo aporta con una reflexión sobre el significado de la vida y algunas actividades para reflexionar sobre el tema, que permitirán ir construyendo este proyecto de vida. Estos elementos teórico-prácticos orientados para los miembros del equipo, pueden ser trasladados a las y los adolescentes.

El trabajar en la búsqueda del propósito de vida dentro de este contenido, nos permite ir fortaleciendo los procesos de las y los adolescentes dentro de los Centros ya que se van

generando proyecciones de futuro a nivel existencial.

La búsqueda de este propósito de la vida se propone como una de las tareas cruciales en la adolescencia. Ahora bien con este objetivo no hay recetas, pues es una tarea personal e intransferible, frente a la cuál nuestra labor como adultos es acompañar y facilitar este proceso. Jorge Bucay psicodramaturgo, nos ofrece un cuento que nos permitirá entender (y explicar a los/as adolescentes) esta tarea:



LA LLAVE DE LA FELICIDAD

"Cuenta la leyenda que antes de que la humanidad existiera, se reunieron varios duendes para hacer una travesura. Uno de ellos dijo:

-Pronto serán creados los humanos. No es justo que tengan tantas virtudes y tantas posibilidades. Deberíamos hacer algo para que les sea más difícil seguir adelante. Llenémoslos de vicios y de defectos; eso los destruirá.

El más anciano de los duendes dijo:

-Está previsto que tengan defectos y dobleces, pero eso sólo servirá para hacerlos más completos. Creo que debemos privarlos de algo que, aunque sea, les haga vivir cada día un desafío.

-¡¡¡Qué divertido!!! -dijeron todos.

Pero un joven y astuto duende, desde un rincón, comentó:

-Deberíamos quitarles algo que sea importante...¿pero qué?

Después de mucho pensar, el viejo duende exclamó:

-¡Ya sé! Vamos a quitarles la llave de la felicidad.

-¡Maravilloso... fantástico...excelente idea! -gritaron los duendes mientras bailaban alrededor de un caldero.

El viejo duende siguió:

-El problema va a ser donde esconderla para que no puedan encontrarla.

El primero de ellos volvió a tomar la palabra:

-Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo.

A lo que otro miembro repuso:

-No, recuerda que tienen fuerza y son tenaces, escalarían el monte y el desafío terminará.

El tercer duende dijo:

-Escondámosla en el fondo del mar. -No dijo otro, recuerda que tienen curiosidad, alguien inventará una máquina para bajar y la encontrará.

El tercero dijo:

-Elijamos algún planeta. A lo cual los otros dijeron: no, recuerda su inteligencia, algún día inventarán una nave que pueda viajar a otros planetas y la descubrirán.

Un duende viejo, que había estado escuchando en silencio se puso de pie y dijo:

-Creo saber dónde ponerla, debemos esconderla donde nunca la buscarían

Todos voltearon asombrados y preguntaron.

-¿Dónde?

-El duende respondió:

-La esconderemos DENTRO DE ELLOS MISMOS... muy cerca de su corazón.

La risa y los aplausos se multiplicaron. Todos los duendes reían:

-¡ Ja...Ja... Ja...! Estarán tan ocupados buscándola fuera, desesperados, sin saber que la traen consigo todo el tiempo.

El joven escéptico acotó:

-Los hombres tienen el deseo de ser felices, tarde o temprano alguien será suficientemente sabio para descubrirla y se lo dirá a todos.

-Quizás suceda así -dijo el más anciano de los duendes-, pero los hombres también poseen una innata desconfianza de las cosas simples. Si ese hombre llegara a existir y revelara que el secreto está escondido en el interior de cada uno.... nadie le creerá. Encontrar el sentido de tu vida es descubrir la llave de la felicidad

(Jorge Bucay)

Sentido de vida



El sentido de vida es una construcción subjetiva individual, difiere de una persona a otra, de un día para otro, de una hora a otra hora. No importando el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado, esto es lo que permite orientar las

decisiones futuras, como dice una de las premisas clásicas de Frankl: **"Quién encuentra por qué vivir, encontrará cómo vivir"**

Es importante señalar que este proceso de encontrar, reconocer, identificar el sentido de vida, se convierte en una tarea personal sobre la que no hay fórmulas, sería tan iluso como preguntar a un ajedrecista: "Dígame, maestro, ¿cuál es la mejor jugada que puede hacerse?" Lo que ocurre es, sencillamente, que no hay nada que sea la mejor jugada, o una buena jugada, si se la considera fuera de la situación especial del juego y de la peculiar personalidad del oponente." (Prats Mora, 2001). Por tanto esta búsqueda debe ser resuelta en el fuero interno, aprovechando la capacidad reflexiva que el adolescente desarrolla en esta etapa (o debería desarrollar). La labor del adulto significativo será estimular esta búsqueda y ofrecer herramientas que la faciliten.

"Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás a punto de obrar."

(Frankl, 1992)

En ausencia de este sentido de vida, se describe el "vacío existencial" y en este escenario las experiencias intensas tienen la función de intentar llenar ese vacío, para lograr encontrar otra causa por la cual vivir, aunque sea momentánea. La persona vive sólo el momento, toma decisiones sin reflexionar y se dedica a actividades puntuales como beber licor, ir de rumba, la promiscuidad, la violencia, conseguir dinero "fácil", entre otras. Así lo manifiesta un adolescente infractor cuando afirma que sus ambiciones son "plata fácil, poder y mujeres" (Manrique, 2011). A pesar de esta apuesta errada por encontrar el propósito de vida, el impulso de una búsqueda de un propósito real continúa, y esto es la luz esperanzadora para los procesos de rehabilitación, pues se puede encauzar esta reflexión.

Para Frankl el sentido no es algo que se construye sino algo que se encuentra. La vida no es insensata, no carece de sentido: éste preexiste al sujeto quien debe buscarlo hasta en-

contrarlo. La libertad del hombre radica en la posibilidad de aceptar o rechazar una oferta para cumplir un sentido potencial (Frankl, 1983). El sentido es una especie de proyecto que elige el sujeto en torno de una causa: la persona amada, una obra, la resignificación del sufrimiento, etc. En este sentido el proceso de acompañamiento favorece la reflexión de la/el adolescente para que "encuentre" su sentido de vida.

El propósito de vida en adolescentes infractores

Como hemos visto con anterioridad, la adolescencia representa una etapa del ciclo vital del ser humano, donde uno de los principales hitos constituye la construcción identitaria a partir de una búsqueda interna de sus referentes relacionales históricos y actuales, en este sentido el mismo Frankl y sus seguidores han descrito a la pubertad y adolescencia como un período donde el sentido de vida es planteado de un modo radical como una de las tareas ineludibles para esta etapa, esta tarea si no es adecuadamente orientada, puede llegar a avasallar al individuo. La "crisis de la adolescencia" puede ser leída (y abordada) desde la premisa de Viktor Frankl: "Nuestra búsqueda por el sentido está tan profundamente integrada a la condición humana, que no podemos evitar <<buscar sentido>>, hasta que creamos haberlo hallado".

Como mencionamos esta es un reto que enfrentamos todos y todas en la adolescencia (aunque no únicamente en esta etapa), un adolescente infractor, ha errado en solventar esta crisis, apostaron por llenar este "vacío existencial" por medio de conductas extremas: consumo de alcohol, sustancias, comportamiento agresivo-delictivo, etc. (Manrique, 2011) Bajo este punto de vista el "problema" no es la conducta del adolescente, sino en "vacío" subyacente, esta ausencia de este sentido de vida, asociada a la crisis existencial profunda que amenazan la estabilidad del ser humano, con implicaciones incluso en su cotidianidad.

Partiendo de esta premisa algunos investigadores, que siguen la línea de Frankl, como Battista & Almond (1973), Harlow & Bentler (1986), Débats & Wezeman (1993), Gambini (1999), Prats (2001), Copello (2009), Risco (2011) han trabajado con adolescentes y adolescentes infractores, asociando la ausencia del sentido de vida "vacío existencial" como la fuente de una conducta delictiva (así como el suicidio, el abuso de sustancias psicoactivas, la voluntad de placer y dinero, depresión y ansiedad) como una forma de hacer frente a este sin sentido; en un estudio de 1986 en Israel por Addad y Bénézech, se evidenció que en ciertas personas con comportamiento delincuencial, este comportamiento representa un verdadero sustitutivo de la ausencia de significado profundo de la vida (sin sentido), con-

virtiéndose el comportamiento delictivo, en una razón de existir (Copello, 2009).

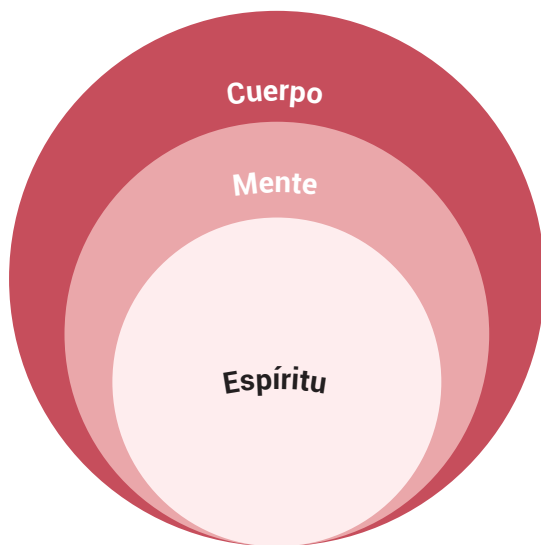
Esta descripción que explicaría el comportamiento delictivo, trae consigo una propuesta para el proceso de resocialización en los centros especializados para la atención de adolescentes infractores, el adecuado acompañamiento incide positivamente en la construcción del sentido de vida, efectivizando el proceso de rehabilitación, es decir el fomentar la búsqueda de un propósito personal para la/el adolescente, será uno de los objetivos del proceso de seguimiento en la aplicación de medidas socioeducativas para adolescentes infractores, favoreciendo así la real reinserción social como un ente productivo, tal como lo demuestran experiencias exitosas en otros países (Manrique, 2011).

En 1980 Whiddon trabajó con veinte personas privadas de libertad en el propósito de su vida, encontrando que luego de dos años sólo uno de ellos reincidió en su conducta criminal (Copello, 2009). De igual manera Barber (1972 y 1982) reveló una diferencia significativa en el sentido de vida luego de procesos de intervención con adolescentes, con sus consecuentes beneficios. Por su parte, Crumbaugh y Maholick, 1964; Maslow, 1971; Chamberlain e Zika, 1988; Débats e Wezeman, 1993; Park e Folkman, 1997; Ryff y Singer, 1998 han encontrado que el sentido de vida se relaciona con aspectos psicológicos positivos como autenticidad, competencia para la toma de decisiones, satisfacción vital, felicidad, afectos positivos y capacidad adaptativa. Por su parte, García-Alandete, Gallego-Pérez y Pérez-Delgado (2009) en un estudio orientado a encontrar la relación entre vacío existencial y desesperanza, encuentran que el logro del sentido de la vida se asocia positivamente con percepción y vivencia de libertad, responsabilidad y autodefinición, cumplimiento de metas vitales, visión positiva de la vida, del futuro y de sí mismo y autorrealización.

En una intervención realizada con adolescentes infractores, se demostró que los/as adolescentes que poseen un sentido de vida claro y definido tienden a plantearlo en términos de cuidar o mejorar la familia. Este es su propósito y su razón para vivir. Con un claro beneficio en su proceso de reinserción social. (Manrique, 2011)

Logoterapia

El adulto significativo acompañará el proceso de “encontrar” el propósito de vida de la/el adolescente, para ello puede utilizar herramientas que utilizan los terapeutas que trabajan con logoterapia cuyo objetivo es “ayudar a la persona a encontrar el sentido de su vida”.



Una de estas herramientas es trabajar con la espiritualidad, que en este contexto, no tiene un carácter religioso sino lo específicamente humano: "la aspiración humana por una existencia significativa" (Frankl, 1983). Hay que tener mucho cuidado de confundir este concepto con religiosidad, pues aunque comparte términos, la esfera espiritual desde la logoterapia, se describe como una de las dimensiones que constituyen al ser humano; pero como una dimensión más, sino que, sin ser ella la única, es sin embargo la verdadera dimensión del ser humano (núcleo, fuente).

En ese sentido si hay una afectación física y/o psíquica, la raíz de la problemática se encuentra en la dimensión espiritual, al mismo tiempo, ahí se encuentra la solución. El ser espiritual está por encima de su ser físico, psíquico, más allá de lo vital y de lo social, posee dos características que se pueden desarrollar en adolescentes para alcanzar esta dimensión espiritual reparadora:

a) El Autodistanciamiento: posibilidad de distanciarse de una situación sobretodo de las dolorosas o negativas, de los condicionamientos, de sí mismo. Se trata de separarse de la historia victimizante, esto es elegido libremente, como lo dice un principio de coaching ontológico: "no podemos cambiar nuestro pasado, pero podemos cambiar la forma en que nos relacionamos con él".

Una recomendación práctica con esta intencionalidad es la reformulación:

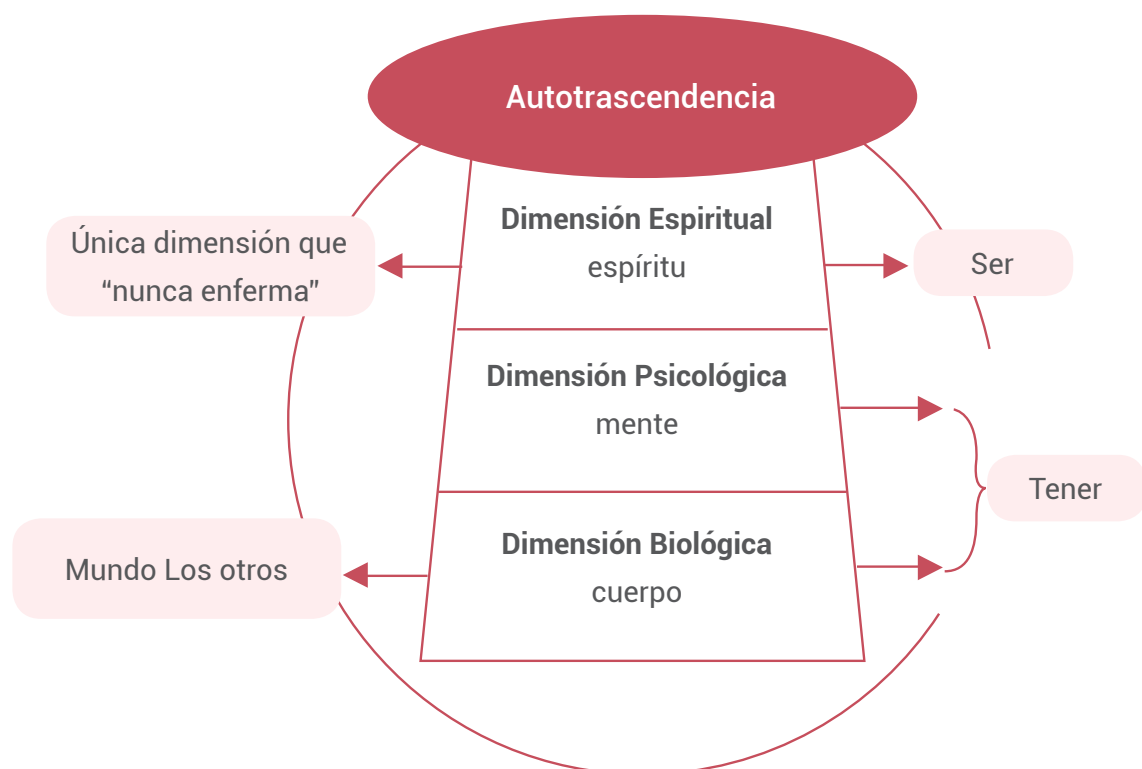
REFORMULACIÓN: Tal y como Watzlawick, Weakland y Fisch (1974) lo describen en su obra "Cambio": ... reformular significa cambiar el fondo o la visión conceptual y/o emocional en relación con la cual se experimenta una situación poniéndola dentro de otro marco que se adapta, tan bien o mejor que aquél, a los "hechos" de la misma situación concreta, cambiando así completamente su significado.

Luego de haber establecido el vínculo con la/el adolescente, el ejercicio de reformulación se recomienda en cuatro pasos:

1. Realizar una historia de vida. (Relato escrito)
2. Compartirlo en una entrevista con el adolescente e identificar la posibilidad de distanciarse del discurso opresivo.
3. Reescribir la historia de vida en forma positiva.
4. Realizar una nueva entrevista donde se empodere el nuevo discurso.

La segunda característica que se pueden desarrollar en adolescentes para desarrollar la dimensión espiritual es:

b) La Auto trascendencia: descrita como una capacidad esencial "Ser hombre significa trascenderse a sí mismo. En todo momento el ser humano apunta por encima de sí hacia algo que no es él, hacia algo, o hacia un sentido que hay que cumplir, o hacia otro ser humano a cuyo encuentro vamos con amor" (Frankl, 1991)



La autotrascendencia consiste en volvernos conscientes de que tenemos una misión importante en este mundo, que independientemente de la que sea, implica hacer realidad el potencial de cada uno. Desarrollar la espiritualidad que cada uno necesita, darnos en pro de un objetivo que nos realice como seres humanos y en consecuencia construya una mejor sociedad.

Hay que superar el egoísmo, escuchar y obedecer a esa parte de nosotros que no se consuela con las satisfacciones materiales. Aprender a escucharnos profundamente para saber lo que realmente "nos hace felices", entonces llegamos a la cima del desarrollo humano y trascendemos.

"Si quieres cambiar al mundo, cámbiate a ti mismo" (Mahatma Gandhi)

Viktor Frankl desde su experiencia extrema en los campos de concentración nazi postula que las personas más capaces de sobreponerse a las dificultades son aquellas que han pasado una situación límite y encuentran un propósito por el cual vivir, una tarea que realizar.

De acuerdo con la logoterapia lo mejor que puede hacer alguien que carece de significado en la vida es ampliar su campo de visión para que pueda ver un gran espectro de sentidos o significaciones entre las que pueda elegir.

Una herramienta concreta que se puede utilizar para este fin, es la construcción guiada de un proyecto de vida personalizado con la o el adolescente, para lo cual a continuación se presentan bases teóricas y recomendaciones prácticas.

Planeamiento Estratégico Personal



“Toda persona tiene una vocación o misión específica en la vida. Toda persona debe llevar a cabo un designio concreto que exige su cumplimiento. Por ello es irremplazable y su vida, irrepetible” Frankl (1991)

El momento de construir el proyecto de vida se asemeja al momento de un partido de básquet en el que el jugador tiene la bola en mano y todos le gritan que dé el pase, él sabe que de su decisión depende el resultado del partido, una presión que puede paralizar a la persona. Cuando trabajamos con adolescentes debemos contextualizar estos elementos para acompañar efectivamente esta construcción y no entorpecerla. La imagen del partido puede ayudar a describir algunas recomendaciones: 1) Toma una decisión, **2) Es algo importante pero no es decidor del todo**, 3) Puedes descubrir nuevas jugadas en el futuro, 4) Analiza todas las condiciones tanto externas como internas (intuición), 5) Puedes apoyarte y confiar en tu entrenador.

¿Con qué pistas puede contar para esta planificación? Se recomienda que el adulto parta de posicionamiento caracterizado por el compromiso, la confianza en las capacidades propias de la/el adolescente y respeto a la autonomía.

Por otro lado se debe entender que la plenitud del ser humano implica el desarrollo de su potencial, es decir el “desenvolver” estas capacidades inherentes a la naturaleza humana, a la vez que se cultivarán estos talentos encontrados, proceso que se potencia al contar

con una meta que justifique la inversión de recursos personales y sociales.

El "Planeamiento Estratégico Personal" es una metodología que potencia los esfuerzos en busca de la eficiencia el desarrollo personal, el mismo que no sólo es una técnica, sino más bien se define como una filosofía, una cultura, un proceso, un hábito de vida y un arte que enlaza experiencias del pasado y conocimientos del presente, para proyectar el futuro mediante la formulación de objetivos de vida en relación con las condiciones del entorno (Vargas, 2005). A continuación se presenta una propuesta adaptada para trabajar con adolescentes infractores.

Proyecto de vida

El Modelo de Atención Integral Socio-psico-pedagógico para ser aplicado en los Centros de Adolescentes Infractores, elaborado por el Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos, incluye un formato para la realización de plan o proyecto de vida a trabajar con la/el adolescente infractor/a:

PLAN O PROYECTO DE VIDA

Fecha De Elaboración del Plan: _____

Responsable Del Equipo Técnico: _____

CONSTRUYENDO MI PLAN DE VIDA.

La elaboración de un proyecto de vida parte de una visión integral de la o el adolescente, considerándolo como un ser individual y social que cuenta con destrezas, habilidades y sentimientos que le permiten construir su autonomía, actoría e inclusión social.

Observación:

La o el adolescente, construye su Plan de Vida con el acompañamiento del equipo técnico (Trabajador/a Social, Psicólogo/a) y su familia o vínculo afectivo. Es importante tomar en cuenta, la información que se recoge en las fichas psicológicas, ficha social y el Plan Individual de Aplicación de la Medida.

MI PLAN O PROYECTO DE VIDA

Mi nombre es: _____

Mi edad es: _____

Auto-retrato:

Cuenta una historia que conoces de algún amigo (a) o familiar, en un día normal.

Auto-conocimiento:

Experiencias importantes y sentimientos sobre su historia personal (Realizar línea de vida en el tiempo)

PLAN DE VIDA

¿Cuál es tu sueño?

¿Qué quiero ser?	¿Por qué?	¿Para qué?	¿Cómo voy hacer?	¿Con quién cuento?	¿En qué tiempo?

Nota: Para planear el plan de vida se debe tomar en cuenta los ejes de modelo socio-psico-pedagógico (identidad, autoestima, confianza y responsabilidad, salud, educación, vínculos afectivos y familiares, formación para el trabajo)

Nombre o firma de la o el adolescente

Nombre o firma de vínculo familiar o Afectivo

Apellidos de los miembros de la familia o persona (s) del vínculo familiar: _____

Parentesco: _____

Nota Fuente: Modelo de Atención Integral Socio-psico-pedagógico para ser aplicado en los Centros de Adolescentes Infractores, elaborado por el Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos.

A continuación presentamos algunas recomendaciones para realizar este ejercicio dentro del proceso reformativo con adolescentes infractores, obteniendo los beneficios descritos en este módulo.

La primera propuesta es la utilización conjunta de la/el adolescente y el adulto del formato presentado, el mismo que debe considerarse el hito final de este proceso, se recomienda iniciar con un adecuado encuadre que invite a la/el adolescente a entrar en este período reflexivo y de acción con el deseo de un futuro más prometedor, favoreciendo de esta manera el empoderamiento de su propio proceso, lo cual puede implicar un paso previo, pues, si no existe el deseo del adolescente en esta tarea, el trabajo se centrará en motivar al mismo en tomar en sus manos su vida y darle un valor grandioso, reconociendo en esta tarea un ejercicio para aterrizar este deseo que apoyara su proceso de rehabilitación y posterior reinserción social.

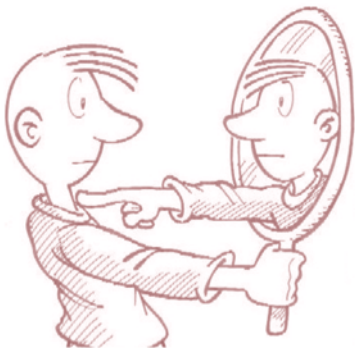
Vargas (2005) propone siete preguntas orientadoras para este proceso, que pueden ser útiles tanto para la/el profesional y la/el adolescente:

¿Quién?	Cada persona es la responsable de emprender su propio planeamiento estratégico. Esta es una tarea en la que no cabe la desatención con las consecuencias negativas que puede acarrear para la propia vida y la vida.
¿Qué?	El planeamiento estratégico personal constituye una filosofía, una cultura, un proceso, un hábito, una técnica y un arte.
¿Por qué?	Constituye fundamentalmente una valiosa inversión para el futuro que necesariamente deberá realizarse en el momento presente.
¿Cómo?	Las técnicas del planeamiento estratégico personal son variables, pero una de las empleadas es el análisis FODA – fortalezas, oportunidades, riesgos y debilidades.
¿Cuándo?	Cualquier momento es oportuno para poder emprender el proceso de planificar la propia vida. Este planeamiento de vida puede plantearse no solamente en la adolescencia y adultez joven, sino también en las etapas de la adultez media, adultez tardía y aún en la ancianidad.
¿Dónde?	El planeamiento estratégico personal corresponde realizarlo frente a todas las circunstancias de la vida, inclusive en los momentos más dramáticos y angustiosos.

¿Cuánto?	El costo de planeamiento de vida es psicológico, pero para muchas personas es tan alto que no están dispuesta a asumirlo. Requiere del pensamiento racional, del pensamiento creativo y también del pensamiento tenaz, además de una actuación comprometida y moralmente integra.
----------	---

Nota Fuente: Vargas, R. (2005). "Proyecto de vida y planeamiento estratégico personal". Lima: ISBN: 9972-9223-2-4.

FODA



Realizado el encuadre de manera exitosa, el siguiente paso es favorecer una reflexión que permita contar con insumos para la posterior construcción del proyecto de vida. Se inicia, entonces, el análisis de las experiencias o recursos utilizados en el pasado, para ello la metodología clásica es el análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas), asegurando mayor eficacia en la planificación al conocer los recursos y limitaciones con que se cuenta.

FODA es una técnica sencilla que permite analizar la situación actual de una organización o persona, con el fin de obtener conclusiones que permitan superar esa situación en el futuro. La técnica del diagnóstico FODA permite también conocer el entorno o elementos que están alrededor.

La idea de implementar un análisis diagnóstico FODA personal, no es sólo para reconocer en principio los elementos internos y externos que afecta tanto de manera positiva como negativa a la futura planificación también permite definir los elementos que pueden ayudar o retrasar el cumplimiento de metas, además permitirá identificar una adecuada administración de todos estos recursos.

El diagnóstico FODA permite identificar la situación actual, que está constituida por dos niveles; la situación interna y la situación externa.

La situación interna: Está constituida por factores o elementos que forman parte de la misma persona.

La situación externa, se refiere a los elementos o factores que están fuera de la persona; pero que se interrelacionan con ella y la afectan ya sea de manera positiva o negativa.

Las fortalezas: Son los elementos positivos que se posee, estos constituyen los recursos para la consecución de sus objetivos. Ejemplos de fortalezas son: motivación, seguridad, conocimientos, aceptación, decisión, voluntad, etc.

Las oportunidades: Son los elementos positivos que se encuentran en el entorno, estos constituyen los elementos que pueden intervenir positivamente en la consecución de sus objetivos. Ejemplos de oportunidades son: redes de apoyo, familia, leyes, servicios públicos, becas, etc.

Las debilidades: Son los factores negativos que posee la persona y que son internos constituyéndose en barreras u obstáculos para la obtención de las metas u objetivos propuestos. Ejemplo de debilidades son los siguientes: carencia de objetivos, desmotivación, mal manejo de situaciones, desorden, impulsividad, etc.

Las amenazas: Son los factores negativos que se relacionan al entorno podrían transformarse en barreras u obstáculos para la obtención de las metas u objetivos propuestos. Ejemplo de amenazas son los siguientes: pobreza, violencia, tráfico drogas, etc.

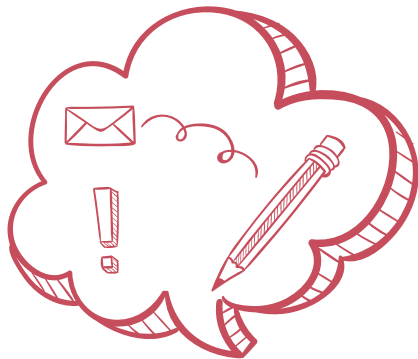
Con estos conceptos entendidos por la/el profesional y los/las adolescentes, se sugiere el siguiente formato para la realización del FODA personal; se realizará un inventario de recursos, pero no se enfoca únicamente en el análisis de los recursos con que se cuenta (tanto positivos, como negativos), sino que se invita a hacer énfasis en la gestión adecuada de estos recursos: potenciar y aprovechar los puntos positivos y redefinir o minimizar los puntos negativos, luego de esta reflexión, se logrará que la/el adolescente se empodere de sus recursos y enfrente con mayor optimismo la planeación de su proyecto de vida. Este ejercicio permite redefinir el análisis de los recursos en un lenguaje positivo que reconstruye el discurso de la persona, empezando a construir un futuro esperanzador. Este ejercicio se lo debería trabajar al menos dos veces al año lo que permita visualizar nuevas estrategias y cambios para lograr una proyección a futuro.

Análisis de FODA

FORTALEZAS ¿Cuáles son mis cualidades? ¿Cómo las potencio?	DEBILIDADES ¿Cuáles son mis "defectos"? ¿Cómo las reformulo?
OPORTUNIDADES ¿Cuáles son las facilidades que existen? ¿Cómo las aprovecho?	AMENAZAS ¿Cuáles son los peligros? ¿Cómo las minimizo?

Nota Fuente: Elaboración propia, Zúñiga, E. (2015).

Mapa de sueños



Habiendo realizado este inventario de recursos y un plan para su adecuada gestión, es el momento ideal para dejar volar nuestra mente creativa, empezar a esbozar lo grande que puede ser la vida, este ejercicio lo haremos externalizando nuestros deseos y expectativas más íntimas, estos "sueños" deben sobresalir desde nuestra mente encarcelada por múltiples barreras "racionales".

Pensemos en un niño y su ambición de lograr sueños inimaginables, el crecimiento va ahogando estos sueños y dando paso a la razón, el hemisferio cerebral izquierdo empieza a controlar nuestra vida y dejamos de soñar, múltiples mensajes nos orillan a esto: "tienes que ser realista", "hay que trabajar duro", "pon los pies en la tierra y deja de soñar", "no se vive de sueños". De tal manera que un adulto promedio a renunciado a aspirar y se conforma agradecido con "la vida que le tocó vivir".

Muchos adolescentes están en esta transición, dependiendo de las experiencias previas pueden encontrarse acorazados y rechazar la invitación a re-plantear su vida en términos más productivos en su proyecto de vida. A pesar de que hayan realizado exitosamente el FODA y la esperanza pueda colarse tímidamente en su vida, múltiples mensajes "racionales"

pueden desmotivar la siguiente etapa de la planeación.

Como respuesta a este posible escenario y en busca de la mayor creatividad que se propone el ejercicio del "Mapa de sueños", ejercicio que permite visibilizar y posterior materialización de un sueño, un deseo, que puede ser material, relacional, espiritual. Esta técnica se basa conceptos neurodinámicos de la organización de nuestra mente. Se pretende en primer lugar favorecer la emergencia del hemisferio cerebral no dominante (hemisferio derecho), con dos beneficios directos: 1) favorecer la creatividad en la enunciación de sueños y 2) minimizar el ruido de mensajes inhabilitantes del consciente. Además se propone que esto moldea nuestras conexiones cerebrales, preparándonos para alcanzar con mayor facilidad nuestras metas.

El ejercicio consiste en utilizar nuestra visualización creativa de ideas, deseos para el futuro que sean alcanzables ("Si lo puedes soñar, lo puedes lograr" Walt Disney) y plasmarlos en un collage de recortes o dibujos, que representan los sueños anhelados; tiene dos recomendaciones concretas el ejercicio: 1) describir el sueño lo más concreto que sea posible (ejemplo: me gradúo como técnico automotriz), 2) redactar en presente los sueños para fomentar la organización cerebral hacia la consecución de los objetivos (ejemplo: inicio mi emprendimiento laboral).

Este ejercicio puede ser desarrollado en varias sesiones con el adolescente o a su vez puede ser asignado como una tarea para que la desarrolle autónomamente, en todo caso la supervisión para solventar los estancamientos en la realización del "mapa de sueños", la postura de la/el profesional consistirá en animar a que confíe en su capacidad (presente o futura) de gestionar sus recursos y estimular la enunciación de metas ambiciosas para el adolescente.

Efecto Pigmalión

Es el momento oportuno para que la/el profesional reflexione acerca de la importancia de su rol en este proceso vital para la/el adolescente, ratificamos la invitación a asumir el rol de un adulto significativo para la vida de estos adolescentes, posicionándose como co-constructores de estas nuevas realidades. Profundicemos en una característica psíquica útil para este proceso.

En psicología / pedagogía el efecto Pigmalión se describe como la creencia que tiene una persona y puede influir en el rendimiento de otra persona.

"Pígalión fue el creador de la Venus del Nilo, el buscaba la mujer perfecta, el ideal, y tanto fue su deseo, que cuenta la leyenda que la piedra se hizo carne."

Se la describe también como profecía cumplidora, entendida como la expectativa que incita a las personas a actuar en formas que hacen que la expectativa se vuelva cierta, efecto especialmente cierto en dinámicas relacionales relevantes: padres-hijos, profesores-alumnos, jefe-subordinado, adulto-adolescente. Este efecto puede ser positivo al crear conductas esperadas o negativa al favorecer comportamientos conflictivos o desincentivar conductas exitosas al desmotivarlas.

¿Qué tipo de Pígalión quiero ser?

Cultivo de talentos

El reto para la/el profesional va más allá de identificar las cualidades que posee la/el adolescente, implica descubrir potenciales a desarrollar, incluso aprovechando las debilidades:

"En una carpintería hubo una extraña asamblea, las herramientas se reunieron para solucionar sus diferencias. El martillo fue el primero en ejercer la presidencia, pero la asamblea le notificó que debía renunciar. ¿Cuál es la causa? Hacía demasiado ruido, y se pasaba el tiempo golpeando. El martillo reconoció su culpa, pero pidió que fuera expulsado el tornillo ya que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

El tornillo aceptó su retiro, pero a su vez pidió la expulsión de la lija, ya que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

La lija estuvo de acuerdo, con la condición de que fuera expulsado el metro, pues se la pasaba midiendo a los demás, como si él fuera perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso delantal e inició su trabajo, utilizando alternativamente el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Al final, el trozo de madera se había convertido en un lindo mueble."

Juan Mateo

¿Quiero ser como este hábil carpintero que pueda sacar lo mejor de estos adolescentes?

En su cuarto libro: "Las claves del talento", Dan Coyle nos explica que el talento no es un don misterioso que responde a las leyes del azar y la genética, sino a un aislador celular, la mielina, que se desarrolla en respuesta a estímulos adecuados; el visitó los semilleros de talentos del mundo, que comparten tres elementos fundamentales: **práctica intensa**,

motivación y buenos maestros (P, M, BM). Existe el mito o fantasía del origen innato del talento, la gente prefiere creer que las personas talentosas, lo son porque tienen una dotación elevada “pre-cargada” lo cual a su vez desecha a personas que no han demostrado “contar” con este regalo. Este escenario puede describir las dinámicas relacionales con adolescentes “problemáticos”, por lo poco que se espera de ellas y ellos, pues “no poseen lo necesario para sobresalir”, esto tiene una raíz profunda dentro de la creencia popular de que hay chicos “buenos” y chicos “malos” por una naturaleza precargada. Sin embargo la ciencia nos está permitiendo dejar atrás esta creencia errónea, pues los estudios nos hablan de una dotación inicial de inteligencia o cualidades, a la que se suma una capacidad para aprender desarrollando nuevos circuitos neuronales (neuroplasticidad). Como Aristóteles dijo: “Somos lo que hacemos repetidamente”. La excelencia es un hábito que podemos cultivar a través de una serie de mecanismos y circuitos neuronales al alcance de prácticamente cualquier persona. La receta del éxito: el camino es una **práctica intensa**, llevar al límite nuestras habilidades, el objetivo debe estar siempre un poco más allá de lo que damos de sí. Esta práctica intensa implica un ingrediente que pocos desean incorporar: el error, elemento que debe ser resignificado, no como un sinónimo de fracaso, nada más lejano al camino del éxito, por el contrario mientras más errores se cometen (y son reflexionados), por medio de la plasticidad cerebral, se activan circuitos cerebrales con mucha más frecuencia, mejorando la respuesta orientada al éxito, por tanto deberíamos incluso felicitarnos por nuestros errores, pues sin ellos no avanzamos.

“Las calles de Brasil producen mejores jugadores que los mejores clubs, los semilleros de talentos son lugares pobres que carecen de recursos pero ricos en los que realmente cuenta. Ellos juegan fútbol en espacios comprimidos, lo cual implica que se toca la pelota un 600% más que los campos grandes, la pelota es más pequeña, se cometen más errores y eso es lo que les lleva al perfeccionamiento de sus circuitos cerebrales” (Coyle, 2013)

Un pre-requisito para que aceptemos la repetición y el error, es que nos apasione aquello con lo que nos comprometeremos (**motivación**), este es un proceso netamente personal y de elección propia que procede del interior, aunque este puede ser despertado por un estímulo exterior, nada motiva más que hallar el ejemplo de eso en lo que queremos convertirnos.

Pero existe el tercer elemento, probablemente el desencadenante de todo esto, es un **buen maestro**, pero debemos definir bien este término, los susurradores de talento suelen ser personas mayores y humildes, atletas emocionales que saben encender la pasión (motivación) en sus seguidores, desencadenando y acompañando la práctica intensa. Y lo hacen con sentido del humor, herramienta básica para que el esfuerzo no resulte frustrante.

Esta es una invitación a volvernos este adulto significativo para la vida de muchas personas que están en nuestro alcance, con la grata noticia que probablemente en ello, encuentre mi propio sentido de vida.

“El talento ni es innato ni es genético: el talento se cultiva”(Dan Coyle)

El adulto significativo



El concepto de adulto significativo está inspirado en la Teoría del Apego, propuesta por John Bowlby (1993). Esta teoría hace referencia central a dos ideas; la primera, es la tendencia que exhiben los se-

res humanos a establecer lazos emocionales íntimos, con individuos determinados. Y la segunda idea: durante el desarrollo, estos lazos se establecen con adultos significativos, a los que se recurre en busca de protección, guía y apoyo, aunque este concepto cuenta con evidencia en la infancia, autores (Tatar1998, Musiti&Cava 2003) describen el rol clave que ejercen estos adultos significativos en las decisiones de los adolescentes, además de describir que es posible que esta elección inconsciente del adulto significativo sea de personas que no forman parte de su familia.

Los adultos que forman parte de la red de apoyo de adolescentes infractores, estarían en esta posición, pues prácticamente se convierten en referentes considerando los familiares y relacionales que suelen enfrentar estas chicas y chicos. ¿Cómo capitalizamos esta oportunidad? Es obvio recordar que el ejemplo de vida debe ir por delante, las y los adolescentes suelen ser testigos muy críticos del comportamiento de los adultos de su entorno, rápidamente reconocen coherencia y valores, el escogitamiento del adulto significativo no es un proceso consciente, más bien intuitivo, pero rápidamente la conducta del adolescente empezará a estar influida por ese modelo “elegido”.

En este escenario, el adulto debe reconocer y “aceptar” este rol con la trascendencia que esto implica, reto que nos puede agobiar, desanimar o paralizar. La recomendación práctica es no sobredimensionar e hiper-responsabilizar esta postura, sino, por el contrario, aceptarla con humildad y pasar a la acción, acompañando el proceso de desarrollo de la/el adolescente

desde este compromiso interno.

A continuación presentamos acciones concretas en relación a la construcción del proyecto de vida que trabajadas desde esta conciencia, tomarán otra dimensión.

Mc Nally (2000), postula que para lograr desarrollar el planeamiento estratégico personal, se requiere características en la personalidad del adolescente, que las presentamos a continuación, con el fin de que el adulto que trabaja con esta población, fomente el cultivo de estas cualidades:

1. Autoestima.- La persona se valora y respeta a sí misma, es consciente de que tiene pleno valor por su humanidad y potencialidad para poder desarrollarse al máximo de sus posibilidades.

2. Visión.- La persona tiene en su mente y espíritu un horizonte de desarrollo futuro iluminado por sus sueños que sabe edificar en el presente con sus propias decisiones y acciones.

3. Propósito.- La persona siente que su vida tiene una finalidad y se plantea objetivos de desarrollo que contribuyen a darle sentido y plenitud a su existencia.

4. Compromiso.- La persona se entrega a sí misma en cada cosa que hace, le pone su propia firma a sus realizaciones y logra expresar su individualidad con el sello de su carácter.

5. Contribución.- La persona es consciente de que vive en una comunidad y que desarrollándose a sí misma puede y debe realizar aportes que beneficien también a los demás.

El ingenio se convierte en el aliado ideal para desarrollar estas características en el adolescente, sin embargo, en las actividades descritas más adelante se detallan propuestas que pueden orientar esta tarea con el apoyo del adulto significativo.

Característica	Técnica
Autoestima	FODA.- El análisis de los recursos con que cuenta el individuo genera un profundo auto-conocimiento, además de la mirada esperanzadora de la gestión de estos recursos, permite a la persona empoderarse de su destino y por ello.
Visión	MAPA DE SUEÑOS.- De este ejercicio se puede desprender la visión que tiene el adolescente de su él y su vida, incluso se puede enriquecer el ejercicio con la redacción al final de la visión, especificando el período en que se desea alcanzar esa meta global y abarcando en una frase todos los sueños planteados.
Propósito	PROYECTO DE VIDA.- Al concluir el llenado del formato "Plan o proyecto de vida" luego del procedimiento enriquecido propuesto, la/el adolescente habrá reflexionado acerca de su propósito de vida y motivado/a de esta manera fomentará la excelencia en su vida.
Compromiso Contribución	RITUAL DE CIERRE PROYECTO DE VIDA.- Para enriquecer este punto, la realización del proyecto de vida se propone concluir con el ritual de cierre que generará el compromiso de la/el adolescente con su propia vida y su comunidad.

Nota Fuente: Elaboración propia, Zúñiga, E. (2015).

Realización y seguimiento de proyecto de vida

Con las herramientas que hemos compartido y sobretudo el posicionamiento adecuado en la relación adolescente-adulto, es el momento para acompañar la redacción del Plan o Proyecto de vida, para ello retomaremos el formato propuesto en el Modelo de Atención Integral Socio-Psico-Pedagógico para ser aplicado en los Centros de Adolescentes Infractores.

Lo que presentamos a continuación es una sugerencia para trabajar con adolescentes infractores, anexando a los formatos establecidos la construcción individual de cada adolescente en referencia a su plan o proyecto de vida logrando el empoderamiento de la/el adolescente de su proceso, abandonando una posición pasiva, devolviéndole su rol protagónico.

El ingenio se convierte en el aliado ideal para desarrollar esta tarea, mientras más creatividad incorporemos para estimular a la/el adolescente en esta redacción, mejores resultados tendremos, con el consecuente beneficio en el macro-proceso de reinserción social.

Como un andamiaje, en las actividades prácticas se propone un esquema para la elaboración del plan o proyecto de vida bajo la redacción de la/el adolescente, y en este apartado, se darán algunas recomendaciones que orienten esta tarea.

PLAN O PROYECTO DE VIDA

Fecha De Elaboración del Plan: _____

Responsable Del Equipo Técnico: _____

La fecha de elaboración del Plan debería ser posterior a la realización de todas las actividades preparatorias, aunque en el encuadre se le presentará a la/el adolescente el formato final, el llenado de este será como colofón de todo este proceso reflexivo.

El responsable del equipo técnico se recomienda sea la persona con quien mayor vínculo ha desarrollado la/el adolescente, es decir su adulto significativo.

CONSTRUYENDO MI PLAN DE VIDA

La elaboración de un proyecto de vida parte de una visión integral de la o el adolescente, considerándolo como un ser individual y social que cuenta con destrezas, habilidades y sentimientos que le permiten construir su autonomía, actoría e inclusión social.

Observación:

La o el adolescente, construye su Plan de Vida con el acompañamiento del equipo técnico (Trabajador/a Social, Psicólogo/a) y su familia o vínculo afectivo. Es importante tomar en cuenta, la información que se recoge en las fichas psicológicas, ficha social y el Plan Individual de Aplicación de la Medida.

Para iniciar el trabajo, se recomienda el encuadre motivador para la/el adolescente, por ejemplo:

CONSTRUYENDO MI PLAN DE VIDA

Eres la/el arquitecta/o de tu vida, tú decides el valor que le quieres dar a ella, es el momento de tomar el volante en tus manos, decidir hacia dónde vas y lo que quieres obtener.

Has venido trabajando en esta reflexión profunda sobre ti mismo/a y tus aspiraciones, a continuación podrás plasmar esto en tu Plan o Proyecto de vida. Disfruta de cada una de estas preguntas, recuerda que la decisión y la flexibilidad son claves para tu éxito. Cuentas con tu facilitador/a para que oriente esta construcción, no dudes en acudir a él/ella para solicitar apoyo. Éxitos.

MI PLAN O PROYECTO DE VIDA

Mi nombre es: _____

Mi edad es: _____

Auto-retrato:

Cuenta una historia que conoces de algún amigo (a) o familiar, en un día normal.

Luego de los datos de identificación, el auto-retrato se puede desarrollar a partir de una pregunta generadora: ¿Quién soy? que puede resultar enriquecido del análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) que se ha realizado con anterioridad, es importante asegurar que la redacción sea en positivo, por ejemplo, incluso al redactar las debilidades, el énfasis será en cómo se ha descubierto que se pueden gestionar esas debilidades.

Auto-conocimiento:

Experiencias importantes y sentimientos sobre su historia personal (Realizar línea de vida en el tiempo)

Este apartado, permitirá evidenciar la narrativa dominante sobre sí mismo/a, al mismo tiempo que representa un análisis situacional o, dicho de otra forma, su línea base. La consigna consiste en solicitar a la/el adolescente que escriba una historia de su vida, un ejercicio sencillo que facilite este proceso lo encontrarás en las actividades prácticas.

PLAN DE VIDA

¿Cuál es tu sueño?

¿Qué quiero ser?	¿Por qué?	¿Para qué?	¿Cómo voy hacer?	¿Con quién cuento?	¿En qué tiempo?

Este es el acápite central del plan o proyecto de vida, se verá enriquecido del ejercicio previo “mapa de sueños”, aunque no se restringe a él, es necesario tomarse el tiempo necesario para desarrollar cada uno de los “quiero ser” y desarrollar las otras preguntas generadoras, el rol de la/el profesional es acompañar activamente esta redacción, a la vez que fomenta la autonomía de la/el adolescente.

Nota: Para planear el plan de vida se debe tomar en cuenta los ejes de modelo socio-psico-pedagógico (identidad, autoestima, confianza y responsabilidad, salud, educación, vínculos afectivos y familiares, formación para el trabajo)

Nombre o firma de la o el adolescente

Nombre o firma de vínculo familiar o Afectivo

Apellidos de los miembros de la familia o persona (s) del vínculo familiar: _____

Parentesco: _____

Para la firma final de proyecto de vida, se sugiere para este momento, compartir con los adultos significativos para el adolescente que apoyarán este proceso.

POST TEST



Al concluir el módulo, es momento de evaluar los conocimientos adquiridos, a continuación encontrará un cuestionario de diez preguntas. Conteste honestamente las preguntas y en caso de no obtener un puntaje mayor de 7, se recomienda volver a revisar el módulo.

1. Trabajar en la búsqueda de un propósito de vida en adolescentes infractores, podría prevenir ciertas conductas como:

- a. Consumo de alcohol
- b. Comportamiento agresivo-delictivo
- c. Consumo de sustancias
- d. Toda estas conductas se podrían erradicar contando con un propósito en la vida.

2. Para Vicktor Frankl, psicólogo austriaco, padre de la logoterapia, el propósito en la vida no se construye, es algo que se encuentra, es decir el adolescente debe reconocer aquel propósito único para sí, y no se puede "asignar" un propósito al azar V____F____

3. Mc Nally (2000) propone el desarrollo de cinco características, para fortalecer la elaboración del planeamiento estratégico personal, estas son:

- a. Autoestima, Visión, Propósito, Compromiso, Contribución.
- b. Deseo de cambiar, Superación, Apoyo, Salud, Amistad.
- c. Talento, Arrepentimiento, Tenacidad, Equilibrio emocional, Alegría.
- d. Ninguna es correcta.

4. La característica de autodistanciamiento que permite alcanzar la función reparadora de la esfera espiritual con adolescentes infractores, y que permitirá la construcción del proyecto de vida, se refiere a:

- a. La posibilidad de distanciarse de una situación o condicionamiento propio.
- b. El olvidar el pasado nocivo.
- c. Distanciarse de entornos nocivos.
- d. Independizarse de la familia.

5. Manrique (2011) describió una intervención con adolescentes infractores, que demostró

que ellas y ellos suelen definir su propósito de vida en términos de cuidar o mejorar la familia. Este es su propósito y su razón para vivir. Con un claro beneficio en su proceso de reinserción social V____F____

6. El análisis FODA consiste en:

- a. Realizar un inventario de aspectos positivos del individuo y su entorno.
- b. Realizar un inventario de aspectos negativos del individuo y su entorno.
- c. Realizar una gestión de estos puntos potenciando los positivos y minimizando los negativos.
- d. Todos son correctos.

7. El trabajar el Plan o Proyecto de vida conjuntamente con la/el adolescente en conflicto con la ley, tiene los siguientes beneficios:

- a. Favorece el empoderamiento de la/el adolescente en su proceso de rehabilitación y reinserción social.
- b. Permite que el adulto pueda dirigir el proyecto de vida de la/el adolescente.
- c. Se asegura el proceso de reinserción social.
- d. Todas son correctas.

8. El efecto Pigmalión es:

- a. Profecía cumplidora que se define como la expectativa de personas relevantes en nuestra vida que se vuelve cierta.
- b. La creencia de una persona puede influir en el rendimiento o conducta de otra persona.
- c. La influencia de la conducta de los adultos en adolescentes.
- d. A y b son correctas

9. El concepto de adulto significativo está inspirado en la teoría del apego, que hace referencia al establecimiento de lazos emocionales y que lo que la relación busca V____F____

10. En el formato de registro de plan de vida, es importante registrar los siguientes datos:

- a. ¿Qué quiero ser? Y ¿Cómo lo voy a hacer?
- b. ¿Por qué? Y ¿Para qué?
- c. ¿Cón quién cuento? Y ¿En qué tiempo?
- d. Todos son datos útiles para aterrizar los sueños de la/el adolescente.

Respuestas: 1 (d) 2(V) 3,4 (a) 5 (V) 6 (d) 7 (a) 8 (d) 9 (V) 10 (d)

GLOSARIO

A continuación, encontramos un glosario de términos que se usaron en el texto, para facilitar la comprensión de las ideas usadas en este contenido.

Auoestima: autoconcepto y relación con uno mismo que parte de la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.)

FODA: (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas), es una potente herramienta para el planeamiento estratégico para realizar un análisis de recursos y cómo gestionarlos.

Logoterapia: tratamiento para encontrar significado y sentido a la vida. Está centrado en el sentido. La Logoterapia mira más bien hacia el futuro, es decir al sentido y los valores de la persona. Al aplicar la Logoterapia el paciente se enfrenta con el sentido de su propia vida y debe confrontar su conducta con ese sentido de la vida. Logoterapia, se ha denominado como "La tercera Escuela Viena de Psicoterapia" Se centra en el sentido de la existencia humana y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre.

Neuroplasticidad: propiedad del funcionamiento neuronal cuando éstas establecen comunicación, modulando su estructura, funcionamiento y la percepción de los estímulos del medio, tanto los que entran como los que salen. Esta dinámica deja una huella al tiempo que modifica la eficacia de la transferencia de la información por tanto en el comportamiento humano.

Plan o Proyecto de vida: involucra todas aquellas acciones que determinan los objetivos para el futuro y los medios apropiados para conseguirlos

Sentido de vida: Respuesta a preguntas existenciales como: ¿por qué vivir? ¿Para qué vivir? ¿Quién soy? ¿De dónde vengo y a dónde voy? ¿Qué hacer con mi vida? ¿Qué camino seguir? ¿Qué hacer para sobrevivir?. A cada persona le está reservado una precisa misión, un cometido a cumplir. No puede ser reemplazado en su función, ni su vida puede repetirse, su tarea es única, como única es la oportunidad de consumirla.(Frankl)

Vacío existencial: Pérdida del sentimiento de que la vida es significativa, las personas presentan "el sentimiento de que sus vidas carecen total y definitivamente de un sentido. Se ven acosados por la experiencia de su vaciedad íntima, del desierto que albergan dentro de sí". "Un sentimiento de vacío interior y de absurdidad de la vida, una incapacidad para

sentir las cosas y los seres".

BIBLIOGRAFÍA

Copello, L. (2009). Logoterapia en cárceles.El sufrimiento como escuela de humanización. Buenos Aires: San Pablo.

Coyle, D. (2013). Las claves del talento. Madrid: Planeta.

Frankl, V. (1991). El hombre en busca del sentido. . Barcelona: Herder.

Manrique, H. (2011). Descripción del sentido de la vida en adolescentes infractores de la ciudad de Medellín. Revista Colombiana de Ciencias Sociales, 112-138.

Martínez, E. T. (2011). Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida. . Acta colombiana de psicología.

Miller, W. &. (1999). LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL. Preparar para el cambio de conductas adictivas. . Barcelona: Paidós.

Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos de la República del Ecuador. (2015). Modelo para la Gestión y Aplicación de Medidas Socioeducativas no Privativas de la Libertas para Adolescentes Infractores. Quito : Registro oficial.

Munist, M. S. (2007). ADOLESCENCIA Y RESILIENCIA. . Buenos Aires: Paidós.

Prats Mora, J. I. (2001). Logoterapia y adolescencia. Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial, 35-49.

Torres, C. &. (1999). DINÁMICA DE GRUPOS EN FORMACIÓN DE FORMADORES: CASOS PRÁCTICOS. . Barcelona: Herder.

UNAMUNO, M. (1985). Del Sentimiento Trágico de la Vida. . Barcelona: Planeta DeAgostini.

Vargas, R. (2005). Proyecto de vida y planeamiento estratégico personal . Lima: ISBN: 9972-9223-2-4.

Villarrubia, I., García Bermejo, M., & Rollán García, C. (2005). "Relación entre la satisfacción familiar, el bienestar psicológico y el sentido de la vida". Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas. (Vols. (12), 141-150).

METODOLOGÍA



Actividades

Edgar Zúñiga Salazar

METODOLOGÍA

Se propone una planificación de actividades que puedan realizarse como apoyo para la construcción del "Plan o Proyecto de vida", en los centros en que sea factible realizarlos se anima a implementarlos, los lugares en que, por cualquier motivo, no se pueda implementar, se pueden adaptar las actividades a entrevistas individuales con la/el adolescente y otras formas propias del seguimiento a adolescentes infractores.

Objetivos:

General: Estimular la visión trascendente en la vida de los participantes.

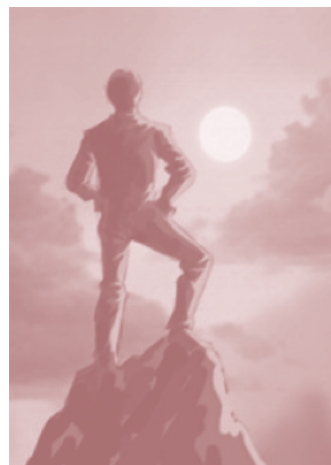
Específicos:

- Crear un espacio menos formal para que los participantes continúen con su proceso de rehabilitación.
- Favorecer el autoconocimiento y descubrimiento de las capacidades particulares de los distintos participantes, a la vez que se estimule el desarrollo de los mismos.
- Fortalecer las redes de apoyo de la/el adolescente que permitan efectivizar la reinserción social.

Resultados

- Se espera tener un total de 8 actividades prácticas que girarán alrededor del tema de proyecto de vida.
- Cada actividad práctica tiene un producto específico de construcción durante su ejecución, que pueden formar parte del diario del adolescente, a la vez que servirá como insumo para la construcción del final formato de "Plan o proyecto de vida".

ACTIVIDAD PRÁCTICA N°1



1. Tema: La búsqueda del sentido

2. Objetivo: Generar una apertura en los participantes hacia trabajar en un proyecto de vida más allá del momento presente

3. Desarrollo	Material necesario
a. Acogida.- Coordinador/a de centro da la bienvenida y encuadra las actividades prácticas. b. Concepto temático.- Proyección comentada de video "Escritores de libertad" c. Ejecución.- Grupos de análisis sobre el video. d. Socialización.- Foro para presentación de análisis grupal. e. Cierre y evaluación.- Reflexión final	Video editado, sistema de proyección. Hojas con preguntas guías Papelógrafos

4. Observaciones:

PREGUNTAS GENERADORAS

- ¿Qué puntos en común tengo con los adolescentes de la película?
- ¿Quién es Ana Frank?
- ¿Cómo trascendieron los adolescentes
- ¿Cómo podría trascender usted?

ACTIVIDAD PRÁCTICA N°2



1. Tema: La vida un tesoro por descubrir

2. Objetivo: Reconocer el potencial que tiene la vida y su valor.

3. Desarrollo	Material necesario
a. Acogida.- Bienvenida con dinámica de juego de basket.	Pelota de basket y cancha.
b. Concepto temático.- Plenaria de sensaciones, charla interactiva "¿hacia dónde voy?"	Pizarrón
c. Ejecución.- Dinámica cheque en blanco, realizar manualidad con reflexión.	Hojas, marcadores, material de manualidades
d. Socialización.- Foro para presentación de cheque personal.	Mural de cheques
e. Cierre y evaluación.- Reflexión final con testimonios.	

4. Observaciones:

PREGUNTAS GENERADORAS

- ¿Qué puntos en común tengo con los adolescentes de la película?
- ¿Quién es Ana Frank?
- ¿Cómo trascendieron los adolescentes
- ¿Cómo podría trascender usted?

ACTIVIDAD PRÁCTICA N°3



1. Tema: Ser alquimista del pasado.

2. Objetivo: Reenmarcar la experiencia personal de su pasado de algo negativo en algo positivo y generador de caminos.

3. Desarrollo	Material necesario
a. Acogida.- Bienvenida por parte de adolescente líder. b. Concepto temático.- Video "El circo de la mariposa" con foro c. Ejecución.- Realización de manualidad candelabro. d. Socialización.- Foro para presentación de manualidades y reflexiones. e. Cierre y evaluación.- Reflexión final con testimonios.	Video, sistema de proyección. Botellas, papel reciclado, engrudo, pintura Pizarrón

4. Observaciones:

RECOMENDACIONES

- Para la realización de la manualidad que es la actividad principal, se propone realizar algo relacionado al reciclaje. El mensaje tácito es que aquello que se estaba por desechar, de la forma correcta puede ser transformado en algo grandioso.
- La manualidad del candelabro es en base a una botella por desechar, se le recubre de papel empapado de engrudo, luego de secar, se pinta y forma el candelabro.

ACTIVIDAD PRÁCTICA N°4

positivos negativos	FACTORES	
	Internos	Externos
	Fortalezas	Oportunidades
	Debilidades	Amenazas

1. Tema: Mi FODA personal

2. Objetivo: Realizar un inventario de recursos personales y esbozar una adecuada gestión en positivo de estos recursos.

3. Desarrollo	Material necesario
a. Acogida.- Bienvenida y dinámica.	
b. Concepto temático.- Presentación FODA.	Presentación power point, sistema de proyección.
c. Ejecución.- Realización de FODA personal.	Formato FODA.
d. Socialización.- Cree en ti: video: La rana sorda	Vídeo, sistema de proyección
e. Cierre y evaluación.- Recogida, Despedida y tarea	

4. Observaciones:

RECOMENDACIONES

- La/el profesional preparará una presentación para explicar el análisis FODA, sería ideal incorporar elementos lúdicos, pero debe también explicar conceptos teóricos.
- Durante el llenado del FODA es importante que la/el profesional esté pendiente de asistir las dudas de los participantes, anticipando la verbalización de inquietudes.
- El mensaje central debe ser positivo, eso se logra con el énfasis en la gestión de los recursos reconocidos.

ACTIVIDAD PRÁCTICA N°5



1. Tema: Mi mapa de sueño

2. Objetivo: Visualizar el alcance que puede tener la vida, en función de la externalización de sueños personales.

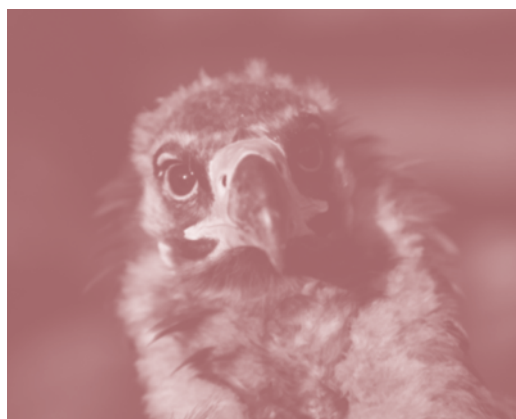
3. Desarrollo	Material necesario
a. Acogida.- Bienvenida y testimonio de adolescente líder. b. Concepto temático.- Directrices para la realización de mapa de sueños. c. Ejecución.- Realización de Mapa de sueños. d. Socialización.- Plenaria de presentación de mapas e. Cierre y evaluación.- Recogida, Despedida y tarea	Pizarrón Directrices para la realización de mapa de sueños Cinta adhesiva

4. Observaciones:

RECOMENDACIONES

- Es importante estimular la creatividad de los participantes, la activación del hemisferio derecho permitirá obtener los mayores beneficios de este ejercicio, fomente este componente.
- La presentación de los mapas de sueños sirve como un proceso de empoderamiento y compromiso consigo mismo.

ACTIVIDAD PRÁCTICA N°6



1. Tema: Tengo corazón de águila, voy a volar

2. Objetivo: Alentar la decisión de construir una nueva realidad para la vida del participante y su persistencia.

3. Desarrollo	Material necesario
a. Acogida.- Bienvenida y reflexiones de taller anterior.	
b. Concepto temático.- Parábola del aguilucho.	Vídeo, sistema de proyección.
c. Ejecución.- Realización de la escala dimensional del sentido de vida.	Escala
d. Socialización.- Plenaria.	Cinta adhesiva
e. Cierre y evaluación.- ritual carta al aguilucho, despedida.	

4. Observaciones:

RECOMENDACIONES

- La parábola del aguilucho pretende motivar al adolescente a vencer sus limitaciones y alcanzar la plenitud de su vida, se anima a la/el profesional lograr que la narración sea lo más entretenida e ingeniosa, por ejemplo representación teatral, títeres, cuenta-cuentos, etc.
- La escala dimensional del sentido de vida es un referencial para relacionar con la analogía del aguilucho sobre la confusión de sobre su verdadera identidad. No es necesario "calificar".

ACTIVIDAD PRÁCTICA N°7



1. Tema: Proyecto de vida

2. Objetivo: Redactar el proyecto de vida recogiendo los insumos contruidos en los talleres pasados durante todo este proceso.

3. Desarrollo	Material necesario
a. Acogida. - Bienvenida y dinámica "El hilo de vida"	Cuerda, música
b. Concepto temático. - Plenaria de reflexiones sobre la dinámica.	Pizarrón
c. Ejecución. - Llenado de formato proyecto de vida.	Formatos
d. Socialización. - Plenaria.	Pizarrón
e. Cierre y evaluación. - despedida y tarea.	

4. Observaciones:

RECOMENDACIONES

- La dinámica del hilo de vida, es un recorrido por una zona de altos y bajos con los ojos vendados con la consigna de "este es el hilo de su vida y por tanto no lo debes soltar y te llevará a feliz término", obviamente hay que acompañarlos conservando su seguridad, al llegar al final (analogía de la muerte) se recomienda preparar un ambiente festivo pero al mismo tiempo reflexivo.
- Esta representa una analogía de la utilidad de contar con un proyecto de vida, el cual se registrará en el formato con los insumos previos.
- La/el profesional acompañará este proceso de llenado.

ACTIVIDAD PRÁCTICA N°8



1. Tema: La importancia de las redes

2. Objetivo: Fomentar el fortalecimiento de redes de apoyo para las y los adolescentes en su proceso de reinserción social satisfactoria.

3. Desarrollo	Material necesario
a. Acogida.- Bienvenida y testimonio de adolescentes	
b. Concepto temático.- La importancia de las redes en la reinserción social	
c. Ejecución.- Entrega simbólica y firma de proyectos de vida.	Formatos
d. Socialización.- Plenaria.	Pizarrón
e. Cierre y evaluación.- despedida y dinámica telaraña.	Madeja de lana.

4. Observaciones:

RECOMENDACIONES

- Invitar a familiares de las y los adolescentes.
- Favorecer los espacios de compartir entre los miembros de las redes internas y externas.
- La ritualización es la esencia de estos espacios, claves para lograrlo son: introducir significados múltiples, utilizar un lenguaje Simbólico y reconocer la importancia a la preparación.

ANEXOS

ESCALA DIMENSIONAL DEL SENTIDO DE VIDA

PIL Test (Purpose in LifeTest)

Item	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	En acuerdo	Totalmente en acuerdo
El enfrentarme a mis tareas cotidianas constituye una experiencia aburrida				
La vida no me parece llena de razones por la cuales vivir				
Normalmente me siento pleno con lo que estoy haciendo en mi vida				
En mi vida hay pocas cosas que valen la pena				
Frecuentemente me desconozco a mi mismo en mi forma de actuar				
Aún teniendo claro mis deberes, generalmente sólo hago lo que quiero				
He descubierto metas claras en mi vida				
Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido un completo fracaso				
Tal y como yo lo veo en relación con mi vida, no sé para dónde voy				
Las metas que tengo en mi vida hablan de quién soy en este momento				
Generalmente actúo de acuerdo a mis valores				
A pesar de mis metas, he considerado seriamente el suicidio como una salida a mi situación				
Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida				
Mi vida es vacía y llena de desesperación				
Con frecuencia no logro entender porque actúo de cierta manera				
Al pensar en mi propia vida me pregunto a menudo por qué existo				

Me siento coherente con las acciones que realizo para lograr mi proyecto de vida				
En el logro de mis metas vitales no he conseguido ningún progreso				
Mi existencia personal es sin sentido y propósitos				
Si pudiera elegir nunca habría nacido				

VIDEOS:

- La búsqueda del sentido de vida

Extractos de película escritores de libertad

https://www.youtube.com/watch?v=cQv51_OD8ik

<https://www.youtube.com/watch?v=4NcGCQhAK7o>

<https://www.youtube.com/watch?v=GARXxJsmOY0>

<https://www.youtube.com/watch?v=blqWS-7Mzc8>

• Cultivo de talentos:

Hasta las águilas necesitan un empujón

<https://www.youtube.com/watch?v=hWOKZDYuDZw>

• Ejemplos de superación:

Yo también (película basada en la vida de Pablo Pineda)

<https://www.youtube.com/watch?v=PGbBlrhFvSQ>

Nick Vujicic

<https://www.youtube.com/watch?v=PYW0TL8qov8>

El circo de la mariposa

<https://www.youtube.com/watch?v=T2KOfuTHuvc>

Kelvin Doe

<https://www.youtube.com/watch?v=duBOLAxDC2o>

• Motivación para alcanzar las metas:

Parábola del aguilucho

<https://www.youtube.com/watch?v=qkrFncACPL4>

• El efecto Pigmalión:

Efecto Pigmalión o profecía autocumplida

<https://www.youtube.com/watch?v=XwMWSUJKHYQ>

Efecto Pigmalion El poder de las expectativas (R Rosenthal)

<https://www.youtube.com/watch?v=plItK7mkCb3o>

EL EFECTO PIGMALEON

<https://www.youtube.com/watch?v=jbPuzM1uhzg>

• **Logoterapia, el sentido de la vida:**

Entrevista al Dr. Viktor Frankl. El sentido de la vida

<https://www.youtube.com/watch?v=k6JeEkaaBt4>

• **Adulto significativo**

Entre los muros

<https://www.youtube.com/watch?v=g7E6XwEgWFY>

E-TEXTOS

• Coyle, D. (2013). Las claves del talento. Madrid: Planeta.

LAS CLAVES DEL TALENTO

<http://www.monitorespadel.com/wp-content/uploads/2010/11/Las-Claves-del-Talento.pdf>

• Frankl, V. (1991). El hombre en busca del sentido. Barcelona: Editorial Herder.

EL HOMBRE EN BUSCA DEL SENTIDO

https://markeythink.files.wordpress.com/2011/04/el_hombre_en_busca_de_sentido_viktor_frankl.pdf

• Vargas, R. (2005). "Proyecto de vida y planeamiento estratégico personal". Lima: ISBN: 9972-9223-2-4.

PROYECTO DE VIDA Y PLANEAMIENTO ESTRATÉGICO PERSONAL

<http://www.capitalemocional.com/libros/Proyecto%20de%20Vida.pdf>



SEMBRANDO EN LA VIDA

Ten cuidado con tus pensamientos;
se volverán palabra.

Ten cuidado con tus palabras;
se volverán actos.

Cuidado con tus costumbres;
será tu carácter.

Cuida tu carácter;
será tu destino.

Anónimo

"Nadie es superior, nadie es inferior, pero tampoco nadie es igual.
La gente simplemente es única, incomparable.
Tú eres tú, yo soy yo.
Yo tengo que contribuir a mi vida potencial;
tu tienes que contribuir a tu vida potencial.
Yo tengo que descubrir mi propio ser;
tú tienes que descubrir tu propio ser".
OSHO



Ministerio
de Justicia, Derechos
Humanos y Cultos



Terre des hommes
Helping children worldwide. tdh.ch

medicorfoundation
Liechtenstein