



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**AUTOCONCEPTO: CLAVE OPTIMIZANTE
PARA LA TOMA DE DECISIONES DE
ADOLESCENTES DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA**

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

SABYNA MARTÍNEZ CERVERA

ASESOR:

PROF. MARIO FLORES GIRÓN

CIUDAD DE MÉXICO, ENERO DE 2026



Ciudad de México, a 26 de febrero de 2026

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional de la pasante **MARTINEZ CERVERA SABYNA** con matrícula **190920898**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **TESINA (ENSAYO)** bajo el título: "**AUTOCONCEPTO: CLAVE OPTIMIZANTE PARA LA TOMA DE DECISIONES DE ADOLESCENTES DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA**". Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

Jurado	Nombre
Presidente	MTRA. MARIA DEL CARMEN MONICA GARCIA PELAYO
Secretario	PROFR. MARIO FLORES GIRON
Vocal	DR. ERNESTO ADOLFO PONCE RODRIGUEZ
Suplente 1	DR. MAURO PEREZ SOSA
Suplente 2	-----

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y de la egresada, se determina la fecha de examen para:

el jueves 26 de marzo de 2026 a las 10:00 am
EXAMEN PRESENCIAL

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

Georgina Ramírez Dorates
RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

Cadena Original:

||2007|2026-02-26 12:15:10|092|190920898|MARTINEZ CERVERA SABYNA|G|LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA|1|F|3|10|AUTOCONCEPTO: CLAVE OPTIMIZANTE PARA LA TOMA DE DECISIONES DE ADOLESCENTES DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA|MTRA.|MARIA DEL CARMEN MONICA GARCIA PELAYO|PROFR.|MARIO FLORES GIRON|DR.|ERNESTO ADOLFO PONCE RODRIGUEZ|DR.|MAURO PEREZ SOSA||2026-03-26|10:00|361|0|IxaVkesOjM||

Firma Electrónica:

zVqofCgoQW5+1PckAojHzvr6Dp4l84p0EcobHXyV63oyo/N0brQ1zupwGeUtCBTKyhD9hNhtq3nELnjs696gR9d5sutBIN0099lBa4GN DKo9wZX8Rwm2E4Yf7DNNkzk6lpKMTnplPYktZPiD39egVCz+nmagopr11YOAQjwMwFR0te7DGi63AitWCnKYoxn4DFWqTuelRMfg R88lDaH9fqS9jSYrdjCj0TQHwmYlIosButYPLicSNvH/wkGn9+/t/77CPh1k8LpDF8svVEjgVYezMJP7YAiqQy9BZWAtECTfk377bzzxLow PIUjPts8UmiMKh5HyZS4zib+UeApdDcBD2ZCZ5Za8jQfGnZxWPOtBmnBzpsRc8iDULLkwtohj3oELduTUz/5joLzZP8ArzfvmChHMzC7/ TD5mLsoal4yv1oEvq5dbZHhUptllpaTX94+9IWCNQ/0kYo9IdlGOEdhUsneq9sIif2ELXBeVEKutbdyMR1njayJKRBCbAxMy7/d3jESpTU 8FIttijEmdA7njGIXWgXF/M3B7adVv3z3SegU+mYBD9a21pY1ytVQLV3wR2OKK5pjxG3LeG8EwLsvelITIQI4WHFfIWOHpm9Q9ec4Xh p14anCgY6QbQQC+m3H5Ha4v8TLPW8wBhwOM2Zx/m26Vo2Er5aVqCxyPQ=

Fecha Sello:

2026-02-26 12:15:10



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un





certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17-I y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación."

Fin del Documento



TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO	2
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO PRIMERO. ADOLESCENCIA.....	10
1. Definición de adolescencia.....	10
1.1. Características del adolescente (temprano, medio y tardío)	14
1.2. Caracterización de adolescentes de 13 a 14 años	17
1.2.1. Características biológicas	20
1.2.2. Características emocionales y anímicas.....	23
1.2.3. Características sociales	27
1.3 El adolescente de educación secundaria	29
CAPÍTULO SEGUNDO AUTOCONCEPTO	32
1. Definición.....	32
2.1. Tipos	35
2.2. Características.....	38
2.3. ¿Cómo se forma el autoconcepto?	39
2.4. La importancia de las redes sociales en la construcción del autoconcepto	41
CAPÍTULO TERCERO. TOMA DE DECISIONES.....	45
3. Teorías	45
3.1 El animó en la toma de decisiones en el adolescente	50
3.2. La importancia de la madurez en la toma de decisiones	54
3.3 Influencia de la familia en las tomas de decisiones en el adolescente	56
3.4 Influencia de los iguales (pares) en la toma de decisiones en la adolescencia	59
4. El auto concepto y la toma de decisiones para adolescentes de 2do. de secundaria	62
5. Plan de intervención de campo	64
Actividad 1: Diario de gratitud	64
Actividad 2: Fiesta de cumpleaños	65
Actividad 3: Entender mis gustos	67
Actividad 4: Aceptación de la figura corporal	68
Actividad 5: Mi receta de la felicidad	72
6. Consideraciones del Plan de Intervención	72
CONCLUSIONES.....	76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	83

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una de las etapas del ser humano que demarca la transición a la vida adulta, puesto que durante este periodo se derivan múltiples transformaciones psicológicas, emocionales, físicas, sociales y cognitivas, experimentadas de forma heterogénea, trascendiendo la adolescencia a una dimensión pluriforme, debido a que cada cambio nace de conformaciones no lineales, ya que, “La adolescencia es un fenómeno suficientemente complejo como para que se resista a ser descrito de manera resumida y siguiendo grandes líneas” (Delval, 1998,p.1068). En ese sentido, el periodo de la adolescencia se caracteriza por ser una etapa de múltiples cambios, donde los adolescentes forman su propia identidad y desarrollan una percepción de sí mismos, lo cual, evidentemente influye en los futuros aspectos de su vida.

Por consiguiente, la adolescencia asume necesidades como medios para desarrollar y lograr crecimientos personales, los cuales implican tomar conciencia de sí mismo y trabajar en aspectos como el autoconocimiento, la gestión emocional, las habilidades interpersonales y la autoestima, con el objetivo de alcanzar el máximo potencial y mejorar la calidad de vida para lograr equilibrios adecuados en la vida adulta.

Por lo tanto, la etapa adolescente es una de las más importantes en la vida del ser humano, en donde se descubre el carácter y los cambios que reorientan el sentido de la vida misma.

En este sentido, la adolescencia es un periodo de evolución durante el cual se enfrenta un amplio rango de demandas, responsabilidades, conflictos, negociaciones y oportunidades, que a su vez dependen mucho de la calidad de sus entornos, sus relaciones y experiencias de cada adolescente.

Por ende, uno de los elementos claves en este proceso es el autoconcepto, a causa de que, mediante este, el adolescente construye su imagen, valoración y criterio en las distintas áreas en las que se tenga que desenvolver.

En pocas palabras, el autoconcepto en la adolescencia ayuda a identificar y desenvolver habilidades y capacidades fundamentales para el desarrollo personal, puesto que ayuda a entender quiénes somos, como reaccionamos y como nos relacionamos con los demás, débito a qué una autoestima positiva contribuye al bienestar emocional, la confianza en uno mismo y la capacidad para tomar decisiones.

Por lo tanto, el autoconcepto influye en cómo nos percibimos a nosotros mismos, implicando de esta forma la autoestima y la capacidad para alcanzar metas, puesto que una imagen positiva de uno mismo facilita la interacción con los demás, la empatía y la comunicación, contribuyendo de esta forma a manejar las emociones, a enfrentar los desafíos y a ser más adaptables ante las adversidades.

Cabe resaltar que, una imagen positiva de uno mismo se traduce en mayor seguridad y autovaloración, lo que facilita tomar decisiones y asumir responsabilidades. Un autoconcepto positivo nos permite enfrentar situaciones difíciles con mayor resiliencia y tolerancia a la frustración.

Una percepción positiva de nosotros mismos nos ayuda a establecer relaciones saludables y que la interacción con los demás sea de forma más auténtica. Si creemos en nuestras capacidades, es más fácil alcanzar nuestros objetivos y tener éxito en diferentes áreas de la vida. El autoconcepto nos permite reconocer nuestras fortalezas y áreas de mejora, lo que nos ayuda a crecer y desarrollarnos.

En resumen, tener un buen autoconcepto es un proceso continuo que nos ayuda a conocernos mejor, a aceptarnos tal como somos y alcanzar nuestro máximo potencial. Un autoconcepto sano no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también nos permite tener una mayor influencia en el mundo que nos rodea.

Por otro lado, tenemos que la toma de decisiones en la adolescencia, es un tema complejo, derivado de los distintos escenarios que el adolescente tiene que enfrentar, en los cuales debe evaluar las distintas opciones a su alcance y asumir las consecuencias de sus elecciones.

Tomar decisiones sirve para resolver problemas, alcanzar metas y moldear el futuro tanto a nivel personal como profesional, es fundamental para la vida cotidiana.

Las decisiones, bien tomadas, ayudan a reducir riesgos, mejorar la eficiencia y lograr resultados deseados, la toma de decisiones permite identificar las causas del problema, evaluar posibles soluciones y elegir la más adecuada.

Al definir metas claras y tomar decisiones estratégicas, se puede encaminar la acción hacia el éxito. Cada elección marca el camino a seguir y tiene un impacto significativo en el futuro, tanto a nivel personal como profesional.

Por lo tanto, un proceso de toma de decisiones bien estructurado permite identificar y mitigar posibles riesgos, minimizando las consecuencias negativas, puesto que un enfoque claro y sistemático en la toma de decisiones reduce la confusión y el desperdicio de tiempo, permitiendo una mayor productividad.

En resumen, la capacidad de tomar decisiones informadas y acertadas aumenta la confianza en uno mismo y en la capacidad de afrontar desafíos, el tomar decisiones conlleva a asumir la responsabilidad de las consecuencias y aprender de las experiencias, mejorando la toma de decisiones futuras.

Es por ello que, una buena toma de decisiones permite vivir mejor, otorgando un control y libertad sobre la vida propia.

Bajo tales circunstancias, el autoconcepto puede desempeñar un papel esencial a la hora de tomar una decisión, considerando que una percepción negativa o positiva influye significativamente en la decisión final del adolescente.

Es por ello, que la presente investigación se centra en analizar **¿Cómo influye el autoconcepto en la toma de decisiones en los adolescentes de 2do grado de secundaria?**; ya que a través de esta se busca comprender como la percepción que tenga cada adolescente de sí mismo, impacta significativamente en la forma que enfrentan los variados dilemas diarios de la vida.

Es por ello, que la presente investigación está integrada por tres capítulos, los cuales se desarrollan a partir del método deductivo, es decir, que parte de conocimientos generales, que están enfocados en la conceptualización de diversos contenidos que son fundamentales para el desarrollo de la presente investigación.

El método deductivo sirve para extraer conclusiones lógicas a partir de principios generales o premisas ya establecidas, es decir, es un proceso de razonamiento que va de lo más general a lo particular, permitiendo analizar situaciones específicas. En esencia, si las premisas son verdaderas, la conclusión obtenida mediante este método también lo es.

Los usos principales del método deductivo son: la demostración de teorías e hipótesis, ya que con ellas se comprueba su validez y a su vez dispone de una resolución de problemas, puesto que facilita la aplicación de reglas generales a casos concretos para encontrar soluciones.

Es por ello, que el método deductivo es útil para la presente investigación por que, ayuda a comprender cómo aplicar conceptos generales en situaciones específicas y tomar decisiones, dado que permite evaluar diferentes opciones y elegir la más adecuada basándose en principios lógicos y datos disponibles.

En resumen, el método deductivo es una herramienta valiosa para la investigación, la resolución de problemas y la toma de decisiones, ya que ayuda a analizar situaciones particulares a la luz de principios generales, garantizando la coherencia lógica de las conclusiones.

Otra herramienta utilizada en la siguiente investigación es la técnica documental, ya que se basa en el análisis de los postulados doctrinarios que han sido desarrollados en los temas de la adolescencia, el autoconcepto y la toma de decisiones.

La técnica documental se utiliza para recopilar y analizar información, con el fin de obtener conocimientos sobre temas en específico, ya sea para una investigación, un proyecto o simplemente para comprender mejor una situación.

También permite acceder a datos existentes, extraer información relevante y construir una comprensión más profunda del objeto de estudio.

La técnica documental, también conocida como investigación documental, se basa en la recopilación y análisis de información obtenida en diversos tipos de documentos como: libros, artículos, informes y registros etc.

En resumen, la técnica documental sirve como una herramienta clave para la creación de conocimiento y la comprensión de diversos temas, aprovechando la información disponible en documentos para construir una base sólida de conocimiento.

Señalado lo anterior, el tema que conforma el primer capitulado, se enfoca en la caracterización de la adolescencia, teniendo en cuenta que, resulta necesario la identificación y exploración de sus conceptos y definiciones propuestas desde autores clásicos hasta contemporáneos resultando necesario para establecer la apertura del presente contenido a desarrollar.

Continuamente incorporó la clasificación de fases en las que se cataloga a la adolescencia (temprana, media y tardía) ubicando en ella características y transformaciones a experimentar por medio de intervalos de edades.

Posteriormente con la descripción del adolescente de trece a catorce años cuyo es el sujeto de estudio a observar e intervenir en la investigación. Seguidamente caracterizando el rubro biológico, el rubro emocional y anímico y el rubro social, integrado en ellos los cambios y transformaciones específicos acordes a su ciencia. Finalmente, para concluir el primer capítulo, se define al adolescente de educación secundaria con su contexto escolar y su actuar en ella.

Ahora bien, el segundo capítulo desarrollado en el siguiente trabajo aborda el tema sobre el autoconcepto, que inicialmente comienza por proponer diferentes perspectivas y distintas definiciones de diversos autores para que conjuntamente con ellos se formule una definición más completa, sólida y diversa para la investigación.

Seguidamente se forma el capítulo con factores complementarios al tema, como lo son los diferentes tipos y dimensiones que incluye el mismo autoconcepto por ser un proceso dinámico y activo. A su vez se integran las características del autoconcepto que desarrollan una estructura para ayudar a delimitar, identificar y comprender su definición.

Posteriormente se introduce cómo es que se forma un autoconcepto bajo la perspectiva del autor Maslow (2012) y Rogers (1990).

Asimismo, se incorpora la importancia de las redes sociales en la construcción del autoconcepto que resalta y reafirma la necesidad y consciencia de desarrollar una búsqueda de personalidad en un contexto adecuado y útil.

Para terminar la investigación, el tercer capítulo aborda el tema de la toma de decisiones, el cual se establece como un sistema de habilidades y capacidades

donde el estado de ánimo, la madurez y un ambiente de pares e iguales estructuran contextos de utilidad para el aprendizaje y desarrollo de personalidad del adolescente y sus distintas elecciones.

CAPÍTULO PRIMERO.

ADOLESCENCIA

1. Definición de adolescencia

Actualmente, el concepto básico utilizado para referirse a la adolescencia es “Periodo de la vida humana que sigue a la niñez y precede de la juventud” (Rae, 2022) otra generalidad atribuida alude a “Una crisis pasajera, que separa la infancia a la edad adulta, y que se debe a la pubertad” (Piaget, 1998, p.82) evidenciado con ello, falta de conocimiento y apropiación del tema. Sin embargo, se hayan autores que nutren y sensibilizan la importancia de ilustrar a la adolescencia cómo objeto de estudio para un mayor entendimiento y orientación en cuanto su evolución y procedencia.

De acuerdo con Delval (1998) la adolescencia se establece como:

Un fenómeno determinado en buena medida por la sociedad en la que se produce, y que por ello puede adoptar diversas formas según la integración que se produzca entre los cambios físicos y psicológicos, por un lado, y las resistencias sociales por el otro (p.1069).

En este sentido, se comprende a la adolescencia cómo la producción por una interacción entre factores sociales e individuales, propiciando a idealizar no solo las causas internas del adolescente sino a su vez las causas externas, derivando con ello considerar la pluralidad de miradas, escenarios y climas sociales que intervienen e influyen durante la etapa.

Desde el punto de vista de Papalia (2010) refiere a la adolescencia a modo de “Una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos” (p.354). Por consiguiente, la adolescencia implica ser vista como “una construcción social” (p.354) considerando que , adopta distintas formas para diferentes culturas y esto se deriva según Papalia por la globalización y

modernización, los cuáles mantienen en constante movimiento cambios sociales en todo el mundo, dichos cambios propician a una fase de transición entre la niñez y adultez, llevando así al adolescente a un sistema llamado – cultura - , lleno de cambios complejos y liberadores que moldean un significado para ellos, en la sociedad donde se ubiquen.

Por otro lado, Serrano (2005) afirma que “los modos de estar en la adolescencia que la sociedad percibe, afecta mucho a los modos adolescentes de ser” (p.74) mostrando con ello que, el concepto de adolescencia y la identificación de los adolescentes, se permuta cuando las sociedades se transforman y que, por ello, las posiciones y funciones durante la etapa adolescente deben ser consideradas diferentes y asignadas únicas para cada época, generación y sociedad.

Puesto que, el mundo no se rige siempre de la misma forma, y por consecuente la sociedad se acopla y adapta a nuevos cambios, sugiriendo que ocurra lo mismo con la adolescencia, ya que en gran medida las identidades y comportamientos de los adolescentes se reflejan en el tipo de sociedad transcurrida, desarrollando así características distintas y nuevas formas de ser adolescentes.

Desde el punto de vista de Pineda (1999) la adolescencia es:

Una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un periodo de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social (p.16).

Para Pineda el tránsito que experimenta la adolescencia no solo se dirige a cambios biológicos y psicológicos, ahora bien, el entramado social permite diferenciar entre la etapa de la niñez y la adultez. Los cambios políticos, económicos y culturales corresponden ahora un significado para el progreso social y por ende una participación activa de los adolescentes en la esfera social y cultural, representa a

contribuir una calidad de vida para sus propias necesidades de bienestar y desarrollo.

Por ello, es importante estimar a los adolescentes como un grupo integral de la sociedad para conocer qué esperan y así, lograr la aceptación de los mismos, como también la preservación de su identidad y toma de decisiones.

De este modo, se conjunta el entramado que abarca la definición de la adolescencia, con su enfoque, conceptualización y autor respectivo, prosiguiendo a concluir este primer apartado del capítulo, con la fundamentación teórica que sustenta ser vista a la adolescencia desde enfoques psicoanalíticos y sociológicos de manera simultánea.

Ahora bien, la intervención de enfoques psicoanalíticos y sociológicos en las definiciones de adolescencia se deriva según Coleman (1920) porqué:

La evidencia empírica ha mostrado claramente que existen demasiadas variaciones individuales entre los jóvenes de la misma edad cronológica cómo para que se les clasifique juntos y, actualmente, se prefiere considerar a la adolescencia como un proceso de transición, más que cómo un estadio o cierto número de estadios (p.18).

Dicho proceso de transición, integra y considera todos los problemas, cambios o presiones que enfrenta el adolescente durante el periodo, y que alguno de ellos puede ser presentados de forma interna, concentrados en factores psicológicos, los cuáles son cómo los fisiológicos y emocionales, su medio de teorización se provee por medio de la teoría psicoanalítica.

Aunque, por otra parte, hay otros cambios que procedan desde una manera externa, adoptando una perspectiva muy diferente del enfoque psicoanalítico, teniendo en cuenta que, aquí los factores provienen de la sociedad, cómo pueden ser las presiones ejercidas por la expectativa social o la influencia de los diferentes agentes sociales, su medio de teorización esta aplicada por medio de la teoría sociológica.

En función de lo planteado, Delval (1998) propone denominar a dichas teorías cómo “teorías sobre la adolescencia” puesto que, en ellas se reducen los diferentes matices que integran la diversidad que simboliza la adolescencia caracterizadas de la siguiente manera:

La teoría psicoanalítica propone ver a la adolescencia cómo los factores internos que implican modificaciones psíquicas en el individuo, es decir, los que pueden llegar a producir alteraciones emocionales en el ámbito personal y familiar. Generando cambios de comportamientos habituales que, a su vez, propicia nuevas formas de relacionarse con ellos mismos y su identidad.

Mientras que, la teoría sociológica considera que la adolescencia debe ser vista desde un punto externo, ya que “el sujeto tiene que incorporar los valores y las creencias de la sociedad, es decir terminar de socializarse” (p.1023) considerando que, el centro de cambios durante la adolescencia proviene de las causas sociales derivando su adaptación para su inserción en ella.

Por último, Deval (1998) integra en estas teorías de la adolescencia a la teoría de Piaget, en vista de que “en la adolescencia se producen importantes cambios en el pensamiento que van unidos a modificaciones en la posición social” (p.1024) en otras palabras, la teoría muestra neutralidad entre los factores sociológicos y los psíquicos, fundamentando con ello, que ambas son la integración de lo individual y social, teniendo en cuenta que, el carácter más determinante en la adolescencia es la inserción a la sociedad y vida adulta y para llevarlo a cabo las transformaciones afectivas y sociales se unen necesariamente para realizar esos cambios.

Recapitulando lo anterior, para la psicoanalítica la adolescencia es aplicada desde las causas internas, mientras tanto la sociología se destina a causas sociales exteriores y en cuanto la teoría de Piaget se sitúa en un punto intermedio entre ambas teorías para llegar a neutralidades.

Por ello, la teoría psicoanalítica y la teoría sociológica intervienen mezclándose durante el periodo de la adolescencia, a causa de que, abarca ahora ya no solo necesidades individuales y sino también externas.

En resumidas cuentas, “la adolescencia se produce por una interacción entre factores sociales e individuales” (Delval ,1998, p.1026) implicando reconocer no sólo los cambios físicos y psicológicos de los adolescentes, sino también las posibles relaciones, contextos, escenarios y miradas que se produzcan socialmente durante ella.

1.1. Características del adolescente (temprano, medio y tardío)

El primer aspecto contemplado ya en el desarrollo del capítulo sobre la adolescencia es que no tiene una definición unitaria por su especial complejidad que integra problemas sociales y culturales, dado que “se basa en una realidad biológica, pero es una invención cultural” (Marina,2005, p.104). En este sentido, la adolescencia no transcurre sobre un periodo unitario, es decir, la adolescencia puede dividirse en varias fases, determinadas según por el tipo de sociedad y cultura en el que se encuentren. Algunos autores la distinguen en tres periodos ya sea denominados cómo periodo inicial, medio y tardío u adolescencia temprana, media y tardía. Otros tantos solo la reconocerán en dos periodos o en ninguna. Dichas fases se van categorizando por intervalos de edades “en la mayoría de las culturas las edades que marcan la adolescencia son aproximadas” (Jacobo e Ibarra,2014, p.63).

Para Palacios (1999) la adolescencia temprana inicia en un intervalo de edad entre los once y catorce años, la principal referencia a experimentar durante este periodo se deriva de las características corporales, a causa de que su aspecto físico representa una de sus principales preocupaciones del adolescente.

Seguidamente complementa Delval (1998) que estas preocupaciones ante su físico se deben a causa de que el periodo se distingue por llevar acabo cambios físicos acelerados sin oportunidad de habituarse de ellos en un modo más sosiego. Sin

embargo, Krauskopof (1999) admite que dichas preocupaciones conllevarán a desarrollar ajustes en su percepción corporal, originando con ella una reestructuración de concepto previo de su cuerpo.

Por su parte Ibarra y Jacobo (2014) finalizan admitiendo que los cambios y transformaciones físicas continúan durante toda la adolescencia, solamente que en este primer periodo en donde se producen la mayoría de los cambios a nivel biológicos más notorios. De acuerdo con Delval (1998) el periodo también puede ser distinguido por el inicio de distanciamiento hacia sus padres y de su condición previo de niño.

Posteriormente, el (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2023) añade que, este distanciamiento hacia sus padres se debe a que se comienza a buscar cada vez más a los amigos en vez de sus padres o familiares. Reafirmando Ibarra y Jacobo (2014) que este sentimiento de distanciamiento se produce ya que lo más significativo durante el periodo es la pertenencia a grupos de sujetos de su misma edad, sexo, estudios o gustos.

Por otro lado, cómo continuación a los períodos de la adolescencia el periodo siguiente a mencionar es la adolescencia media, la cual para Palacios (1999) comienza entre los quince y diecisiete años de edad, representando en él, la definición a partir de su interior psicológico, es decir, se comienza a formular referencias sobre pensamientos, aspiraciones, deseos y sentimientos propios para construir un autoconcepto. Según Ibarra y Jacobo (2014) la conquista de personalidad e imagen, como también la aceptación por los otros tiene un valor e interés importante para el autoconcepto, y que, por ello, el periodo se orienta hacia el autoconocimiento personal.

Del mismo modo Palacios (1999) argumenta que aparecen de manera simultánea habilidades sociales, que con medida del tiempo pueden determinar el tipo de relaciones interpersonales que llevan día a día en su vida para el reforzamiento y desarrollo continuo de su personalidad.

Por ello, Delval (1998) indica que, las causas que propician a formular el autoconcepto y las habilidades sociales se debe a que durante este segundo periodo adolescente se manifiesta el sentimiento por empezar a elaborar planes respecto a su vida futura, puesto que, las capacidades por integrarse al mundo social crecen según Krauskopof (1999) integrando una preocupación y deseo por la aceptación social e interés por las relaciones con sexos opuestos.

Otro de los aspectos que surge en el periodo medio conforme a Delval (1998) es la asimilación de los cambios físicos acontecidos durante la adolescencia temprana y el distanciamiento familiar, el cual evoluciona a una independencia personal, desarrollando con ello, la capacidad de ser consciente sobre su pensamiento y vida social que posee ya sobre sí mismo y por el mismo, pero no siempre de la mejor manera.

En vista de que, según el (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2023) es la etapa en la que se inaugura poder caer fácilmente en situaciones de riesgo, dado que, al ser evidentes estos cambios y transformaciones para el adolescente su instinto es aprovecharse de él de forma benéfica cuál sean las circunstancias debidas.

Dentro de este orden de ideas, se concluye el tema de los períodos de la adolescencia con la adolescencia tardía, siendo así, su última fase transcurrida durante ella.

Este último periodo se distingue por el avance que conlleva el pensamiento formal en el adolescente, según Palacios (1999) argumenta que, esta capacidad atribuye a coordinar abstracciones simples con abstracciones complejas de manera simultánea. De acuerdo con Piaget (1991) el pensamiento formal se hace posible cuando hay un pensamiento “hipotético-deductivo” (p.85) el cuál se refiere a la habilidad de manipular simples hipótesis sin una realidad efectiva, es decir, lograr

deducir conclusiones extraídas de una observación no real o de cualquier tipo de lenguaje.

La condición que formula de manera efectiva al pensamiento formal es la reflexión, la cual se localiza como un pensamiento concreto, por lo tanto “el pensamiento concreto es la representación de una acción posible y el pensamiento formal la representación de una representación de acciones posibles” (p.85). Dichas operaciones formales, facilita al adolescente a despegar su pensamiento y liberarlo para distinguir más a una realidad sobre sus propios criterios.

Seguidamente el egocentrismo intelectual es quien acomode y equilibre al pensamiento formal y la realidad, debido a que “El equilibrio se alcanza cuando la reflexión comprende que su función característica no es contradecir, sino preceder e interpretar a la experiencia” (p.87) de forma que, el equilibrio supera pensamiento formal, ya que, conforme al tiempo, el equilibrio se concentra más en construir deducciones racionales y de la vida interior ya como sujeto o individuo. Indicando que, el equilibrio es el acceso a la edad adulta y su inserción a la sociedad.

En conclusión, la adolescencia es una etapa con períodos de muchos cambios importantes, desde un punto de vista biológico, la adolescencia se caracteriza por grandes cambios físicos, desde un punto cognitivo, la adolescencia se caracteriza por alcanzar el pensamiento abstracto y lógico y finalmente desde un punto de vista social es el periodo que nos prepara para nuestros roles como adulto.

1.2. Caracterización de adolescentes de 13 a 14 años

En relación a la idea anterior, puntualizar e identificar los periodos que habitan durante la adolescencia permite dimensionar la complejidad que contrae convivir con un adolescente durante sus cambios y transformaciones, permitiendo en principio, conocer de forma más detallada la caracterización de los adolescentes de trece a catorce años, quienes son el sujeto a observar, analizar y estudiar en la

presente investigación. Describiendo en primer lugar, las particularidades que conforman los trece años y posteriormente la de los catorce años.

Los trece años se describen según Gesell i. (1997) por:

Un año de complejas transiciones que involucran a un tiempo, cuerpo, mente y personalidad. Frecuentemente las transiciones se producen sin aviso o conocimiento previos. El adolescente debe salirse al encuentro de lo mejor que puede sin ayuda alguna de la cultura que lo rodea (p.1010).

Indicando que, está edad no es fácil de resumir, por el significado evolutivo que conlleva transitar por los trece años. Dado que, el principal cambio que enfrenta el adolescente durante esta edad es la habilidad de comprender lo que lo rodea, sin embargo, adopta una actitud retraída, ausente y distante en su espacio y tiempo.

Según Dolto (2004) el adolescente de trece años se encierra en sí mismo, interiorizando pensamientos, sentimientos y comportamientos sociales. Lo cual aparenta desinterés de acuerdo con Gesell et al. (1997) en las relaciones y actividades familiares, a pesar de ello su mente sigue activa con el fin de almacenar ideas y energías para utilizarlas posteriormente.

Otro cambio usual en los trece años es la habilidad de juicio que evoluciona sobre ellos, el cuál le permite al adolescente tener más claridad del bien y el mal sobre distintos escenarios y vivencias, a su vez considerándolo cómo la definición de su carácter, no obstante Gesell et al. (1997) afirma que “aunque trece sabe lo que está bien y lo que está mal, eso no significa que nunca cometa malas acciones” (p.1034) a causa de que su habilidad de juicio no asegura y repliega de errores y malas decisiones.

Ejemplificando con ello que, el consumo de cigarrillo, bebidas alcohólicas y lenguaje inapropiado, se sitúan como actividades usuales con los que comienzan los adolescentes de trece años a llamarles la atención para experimentar.

Ahora bien, la conciencia se integra cómo otro cambio más descubrir durante los trece “su yo se expresa activamente a través de los pensamientos, de su conciencia, de su facultad crítica” (Gesell et al., 1997, p.1022) según Dolto F. (2004) comienza a verse a sí mismo de forma más clara, evidenciando una búsqueda del yo en sí mismo, apropiándose de una mayor conciencia de sus sentimientos y personalidad.

Bajo este esquema, Dolto (2004) indica que, en cuanto al rubro sentimental, el adolescente de trece años sufre decepciones y suele sentirse herido más fácilmente, cómo también experimentación de miedos sociales y depresiones.

Finalmente, el adolescente llegando a los catorce años, transforma todas las características que experimentó durante los trece, teniendo en cuenta según Gesell et.al (1997) “Los catorce años parecen constituir una zona de transición” en vista de que, ahora muestra interacción y comunicación con su exterior, dejando a atrás una actitud retraída y aislada. Evidenciando así, nuevos rasgos de madurez, equilibrio y estabilidad ante las demás personalidades, mostrando una mayor orientación sobre sí mismo y su medio interpersonal.

De este modo, bajo la perspectiva de Dolto F. (2004) tenemos que el adolescente desarrolla el interés y la conciencia sobre las diferencias entre las distintas personalidades, ya que refleja los intereses sociales y actividades sociales más equilibrados, desarrollando facultades de percibir lo que sienten y ven los demás sobre él y otros también, es decir, ya está aprendiendo a razonar y pensar con independencia. La comprensión y fluidez verbal maduran, y el racionalismo y la lógica aumentan, incrementando en el adolescente ideas, perspectivas y pensamientos para su criterio.

De esta forma el adolescente adquiere conciencia de sí mismo y en cuanto a su equilibrio emocional ya no es tan frágil como antes “Catorce está hecho de una fibra más dura que trece. Ya no es tan vulnerable como un año atrás” (Gesell et al., 1997, p.1056). Del mismo modo, la experiencia del consumo de sustancias nocivas para

la salud se incorpora en la vida adolescente, la mayoría de las veces propiciada por la influencia de amigos y cercanos.

En conclusión, visto de esta forma los trece y catorce años tiene rasgos de madurez importantes para su transición evolutiva durante la adolescencia, conviene destacar las consideraciones que Gessell et al. (1997) propone para el crecimiento de la mente y personalidad del adolescente los cuáles determinan que “Las facultades intelectuales primarias de la mente maduran en diferentes niveles cronológicos” (p.1043) debido a que “la forma en que cada individuo utiliza el material proporcionado por las fuerzas del crecimiento puede variar considerablemente, pero el terreno es siempre el mismo” (p.1021).

1.2.1. Características biológicas

Cómo se vio anteriormente, el adolescente de catorce años desenvuelve comportamientos adquiridos durante los trece y a su vez de edades anteriores, ayudando a moldear y ajustar con forma a sus experiencias y tiempo los rasgos de madurez personal y social que lo conforman como individuo, no obstante, cabe considerar que los cambios continúan desarrollándose, todos ellos sobre escenarios específicos acordes a sus características evolutivas del adolescente.

Propiamente se distinguen por pertenecer a un rubro biológico, el cual observa los cambios del cuerpo y crecimiento, un rubro psicológico quien analiza las capacidades intelectuales, el pensamiento y estados emocionales y finalmente el rubro social enfocado en el establecimiento de relaciones sociales y un lugar propio en ellas. En esta perspectiva, resulta claro que el contenido del capítulo presente es la caracterización y sus distintos cambios del rubro físico/biológico en el adolescente, posteriormente en los subtemas siguientes se continua con los rubros faltantes.

Los cambios físicos en la adolescencia según Delval (1998) resultan ser “los más llamativos a primera vista, porque son muy evidentes” (p.989) uno de ellos refiere a

la forma del cuerpo a causa de que, se observa un mayor crecimiento en peso, talla y estatura.

De acuerdo con Pineda & Aliño (1999) este crecimiento corporal que surge durante la adolescencia que lleva por nombre “estiron puberal” (p.17) el cual consiste en el cambio de la forma y dimensiones del cuerpo provocado de forma acelerada específicamente en el aumento de peso y estatura como primer cambio en el adolescente.

Otro cambio efectuado en el desarrollo físico del adolescente es el crecimiento de los órganos reproductores. Desde el punto de vista de Delval (1998) asegura que “durante este periodo los humanos alcanzan su capacidad reproductora, lo cual constituye un índice esencial de la llegada a la etapa adulta” (p.989) debido a todos los cambios que intervienen y estimulan el crecimiento de los órganos reproductivos, puesto que, conforme a Pineda & Aliño (1999) el desarrollo de los órganos reproductores implica la maduración de los órganos sexuales, la aparición de los caracteres sexuales secundarios, el inicio de la capacidad reproductiva y el aumento de hormonas como la testosterona, sin embargo, muchos aspectos del crecimiento son semejantes en varones y mujeres, mientras que otros son específicos.

En el caso del sexo femenino, la silueta de la niña empieza a ser vista más como la de una mujer, el crecimiento de pechos, ensanchamiento de caderas, la aparición de pelo púbico y el desarrollo de útero son los primeros signos de cambio en las chicas. Posteriormente señala Gesell et al. (1997) que la menarquia o usualmente conocida como ciclo menstrual tiene lugar en el cuerpo de la mujer, en ocasiones en la mayoría de ellas suscita antes de los catorce años y después de ellos comienza a adquirir una mayor regularidad sobre sus períodos y síntomas. Por otra parte, Tanner (1978) refiere que la menarquia puede variar su aparición en un intervalo de edad entre los diez y dieciséis años y que aún y con su surgimiento en su cuerpo todavía no alcanza una función reproductiva completa.

Ahora bien, en el sexo masculino los primeros cambios dados en su cuerpo son el crecimiento de músculos, los cuáles son superiores en contraste con el sexo femenino y ello implica una mayor fuerza muscular y habilidad para realizar ejercicios con objetos pesados.

Otro cambio, es la aparición de pelo, cómo la definición de barba y en otras partes del cuerpo como pecho, espalda y pantorrillas, el cambio de glándulas de la piel en zona de axilas y regiones genitales con olores característicos y cambios en el rostro cómo aparición de acné, son transformaciones principales que sufre simultáneamente el adolescente del sexo masculino.

Seguidamente inicia el crecimiento de testículos, posteriormente la aparición de pelo púbico y finalmente el crecimiento del pene, involucrando en ello la primera eyaculación de líquido seminal. Finalmente, como último cambio visible en el adolescente masculino es el tono y timbre de su voz.

Para concluir la caracterización biológica del adolescente Delval (1998) sugiere tomar en consideración ante los cuantiosos cambios y desarrollos físicos inmediatos que, el orden de sucesión del desarrollo de los distintos aspectos se produce en todos los individuos de la misma manera, o de forma muy semejante, sin embargo, existen notables diferencias entre sujetos en cuanto edad de comienzo y terminación (p.998).

Desde esta perspectiva se propone reflexionar que la evolución del humano no es lineal, y emerge en distintos espacios y tiempos acorde a sus necesidades, por consiguiente, es motivo principal para considerarlo de esta forma, y es que “durante esta etapa de la adolescencia los jóvenes son especialmente susceptibles y se sienten como el centro de las miradas de los demás” (p.1000).

Lo cual resulta difícil de controlar, en vista de que provoca preocupaciones y presiones sociales al observar cambios muy rápidos en sus otros compañeros y en el no, cayendo en puntos de comparaciones con afectaciones psicológicas para el

adolescente. Ya que, durante en el curso de la adolescencia “su apariencia física es lo que le importa {...} el espejo lo atrae como imán” (Gesell et al, 1997, p.1021).

Todas las interpretaciones negativas que pueda producir el adolescente, lo más propio y sano es combatirlas de forma inmediata y mediante una orientación de información adecuada. Explicando las variaciones existentes del por qué todos los desarrollos físicos y psicológicos son diferentes.

1.2.2. Características emocionales y anímicas

En función de lo planteado, el siguiente rubro corresponde precisar las características emocionales y anímicas que adopta las y los adolescentes a lo largo de la adolescencia a fin de explorar e identificar los procesos cognitivos y cada uno de los estados de ánimo que en su momento no expresan por no saber cómo comunicarlo a su exterior o en otros casos son poco visibles para su comprensión y cuidado entre ellos mismos.

Según Gesell et al. (1997) la adolescencia “constituye un periodo evolutivo altamente emocional” (p.1193) dado por los constantes cambios emocionales que se apoderan en el adolescente los cuáles conlleva a continuos períodos de confusión. La frecuencia de dichos cambios emocionales se suscita debido a que las emociones crecen, constantemente cambian a través de las edades para adoptar caracteres constructivos que reflejan las experiencias de vida o madurez “el clima emocional varía de año en año de acuerdo con el ascenso del nivel de madurez general” (p.1194).

La evolución recurrente sobre las emociones implica ser vista como la formación de patrones para la personalidad del adolescente, considerando que, cada año va liberando reajustes de acciones, conductas y significados puesto que “la emoción es esencialmente un sentimiento personal de actitudes motrices provocadas por las situaciones de la vida diaria” (p.1994) así, conforme va pasando de una edad a otra, sus situaciones, reacciones y conductas cambian simultáneamente con ellos “a

medida que el yo madura, madura también la conducta emocional” (p.1195). En este sentido se comprende caracterizar la ira, preocupación y temor, humor, afectividad, expresiones anímicas y afirmación del yo en adolescentes de trece y catorce años de edad.

Con respecto al sentimiento de la ira en los adolescentes de trece años se haya bastante controlado como en edades anteriores, puesto que se observa una menor cantidad de arranques y estallidos explosivos, comúnmente en los escenarios conflictivos se retira sin embargo los ceños faciales siguen vigentes como medio a su expresión de enojo.

En cuanto los catorce años sigue reproduciendo el mismo control de ira sin manifestación de violencia física, aunque surgen nuevas características cómo las contestaciones agresivas, la utilización de malas palabras e insultos y rezongar., sobre las preocupaciones y temores, los adolescentes de trece y catorce años centralizan su preocupación entorno a los deberes, calificaciones, aspecto físico, bienestar hacia la madre y las relaciones. Respecto a los temores circunvecina hacia los miedos sociales cómo: actuar o expresarse en público.

Ahora bien, con relación al sentimiento del humor, en los trece años es muy poco utilizado, aunque en ocasiones recurren al sarcasmo y al gusto por los chistes ilustrados, sin en cambio, a los catorce años su humor emerge a flor de piel con bromas y comentarios burlones y pesados hacia los padres, profesores y compañeros, muchas de ellas inconscientes de su impacto. El insulto y el ridículo son de las cosas que gozan al igual que las caricaturas de las revistas, una manía frecuentemente utilizada serán los bullicios toscos.

Por su parte, el sentimiento de afectividad se vincula con el amor propio, el cual durante los trece y catorce años declaran que lo tienen, pero sin ser aún conscientes de su dimensión y lo mezclan con hacer y dar lo mejor que tienen como persona. Dentro de ello también surge la envidia y celos en bienes materiales, popularidad o privilegios de los demás. Como a su vez el orgullo posicionándose como un

sentimiento de satisfacción hacia el rendimiento personal y de la buena impresión hacia los demás.

Durante los trece y catorce años de edad surge el sentimiento de venganza que propiamente en los trece años es olvidado, mientras que a los catorce años ya son llevadas a la práctica. Por lo que hace al sentimiento hacia las expresiones anímicas, las ofensas a lo largo de los trece y catorce años parecen no tener importancia, considerando que, la mayoría lo recibe como en un son de broma y se ríen de ella.

En cuanto sus estados de ánimo, durante los trece años, los adolescentes tratan de ocultarlos y llevan una determinada selección de las personas que deben saberlo, no obstante, en los catorce años, desean que sus estados de ánimo sean reconocidos sin disimular para que pasen desapercibidos cómo en los trece años.

Referente al sentimiento de la afirmación del yo, tiende a vincularse con la tristeza y llanto que se experimenta, la melancolía y el estar malhumorados son sentimientos encontrados y el llanto frecuente son hallados en los trece años, mientras que en los catorce resurge una transformación contraria a ello, puesto que la tristeza se despeja haciendo al adolescente más alegre y tranquilo en sus humores, y el llanto desvanece a un a veces.

Para concluir el subtema de la caracterización emocional y anímica sobre el adolescente, es importante incluir sensaciones específicas que se logran discernir por los procesos cognitivos desarrollados que si bien, actúan medios de evolución que van transformando y formulando los rasgos de madurez personal y social en el adolescente. Una de las principales sensaciones que experimenta el adolescente de acuerdo con Gesell et al. (1997) es “Querer vivir ahora, quiere existir con mayor plenitud” (p.1021) debido a las necesidades de independencia y sensación de autonomía que surge en primera instancia ante las relaciones familiares, causando comunicaciones conflictivas y distanciamiento con ellos.

Complementando que una de las causas que proviene dicho sentimiento de independencia según Dolto (2004) es por la búsqueda de sí mismo, opositorista, se encuentra a menudo en conflicto con los demás puesto que el impulso natural por buscar una identidad se localiza cómo una necesidad automática e inmutable para el desarrollo del adolescente y que su vez la búsqueda de identidad termina siendo otra de las emociones a experimentar a lo largo la adolescencia.

Dado que “la adolescencia es una etapa donde hay una diferenciación del yo” (Ibarra & Jacobo, 2014, p.71), lo cual produce reformulaciones constantes de la identidad hasta llegar a un yo estable y seguro ya que “es bien sabido que el autoconcepto no nace con nosotros, más bien es una entidad mental que se construye” (Ibarra & Jacobo, 2014, p.70).

Seguidamente Piaget (1991) incluye al “egocentrismo intelectual” (p.86) cómo un sentimiento más a considerar en la adolescencia, argumentando que se sustenta por la incapacidad de no reconocer perspectivas diferentes a la suya y la coordinación entre sus teorías y los hechos externos, encontrando paulatinamente su reconciliación al interpretar la experiencia por medio del pensamiento formal y la realidad.

Finalmente concluyendo con el pensamiento abstracto o también denominado como pensamiento hipotético deductivo el cuál Piaget (1991) lo entiende cómo un pensamiento formal que habilita la construcción de sistemas y teorías constituidos por razonamientos más complejos.

Se hace posible el pensamiento formal por la habilidad de relacionar hipótesis sin una realidad efectiva, es decir capaz de deducir conclusiones meramente de hipótesis y no siempre de observaciones reales, que a su vez, proporciona la capacidad de reflexionar por medio de representaciones de acciones posibles y sustituir por proposiciones o hipótesis “en la adolescencia el pensamiento se vuelve más complejo y con ello adquiere una lógica que tiende más hacia lo abstracto” (Ibarra & Jacobo, 1997, p.69).

Por ello, el pensamiento hipotético deductivo trae consigo la habilidad para establecer relaciones con los otros, considerando que “este proceso involucra, ante todo una intrincada red de relaciones interpersonales” (Gesell et al., p.1200) a causa de que la sincronía en la que comienza a definir y estructurar su yo para que posteriormente se confronte con el de los demás y su sociedad perteneciente, implicando de esta forma la inserción a la vida adulta y sociedad.

1.2.3. Características sociales

Visto anteriormente, la caracterización emocional y anímica apertura progresivamente a una caracterización social dado que “la adolescencia se produce por una interacción entre factores sociales e individuales” (Deval, 1998, p.1026) es decir, cada característica emocional y anímica formula estructuras para potenciar la interpretación, entendimiento y significado del entorno. Por consiguiente “el carácter fundamental de la adolescencia es la inserción en la sociedad de los adultos y por ello las características de la adolescencia están muy en relación con la sociedad en la que se producen” (Delval, 1998, p1026) a causa de que, en su proceso, se tiende a desarrollar un autoconcepto el cual implica también desarrollar una identidad cuyo objetivo es entrar al mundo social.

De acuerdo con Delval (1998) durante este constructo social los adolescentes enfrentan en un primer impacto el establecimiento de relaciones afectivas con amigos, descubrimiento del amor y relaciones sexuales, desajustes y trastornos, consumo de drogas, huida de la casa familiar, embarazos no deseados y suicidios o accidentes.

Por otra parte, Funes (2005) complementa que se debe “considerar a las adolescencias como productos contextuales” (p.35) y que por ello existen en primera instancia dos grupos con los cuáles producen sus primeros contactos sociales que son: el familiar y escolar. En torno al grupo familiar, se indica que las perspectivas o miradas que se generen de la propia familia hacia el adolescente,

son ellas mismas las que propongan los modos de ser de los adolescentes y el cómo son vistos.

Dentro de este orden de ideas, la principal mirada que se impone ante los adolescentes “predomina un moderado desconocimiento de lo que son y hacen los adolescentes” (p.37) aludiendo que, dentro de este tipo de mirada surge los sentimientos de incomprensión sobre el adolescente y esto es a causa de que los adultos desconocen circunstancias que simplemente pasan desapercibidos por falta de atención, por estar concentrados en otras cuestiones o por qué meramente lo desconocen.

La siguiente mirada a estimar es “desconcertada, no tanto por el desconocimiento cuanto por la ausencia de perspectiva, por no saber cómo mirarlos” (p.38) debido a que los padres de familia no encuentran sentido a su conducta, ocasionando con ello distanciamientos y falta de orientación y comunicación. Seguidamente se encuentra la mirada “desde el conflicto” (p.38) en ella, el adolescente es visto cómo un conflicto por su forma de ser y carácter, llevando con ello discusiones permanentes en las relaciones familiares, a tal grado de considerarlo como algo irremediable. Continuamente se presente la mirada “angustiada” (p.38) la cuál predispone a visualizar al adolescente cómo el desastre que puede terminar siendo, orillando lo que son y hacen en su realidad, limitando sus procesos y saturándolos de preocupaciones y ansiedad. Finalmente, para concluir el grupo familiar se detalla la mirada “irritada” (p.38) está es a consecuencia de una actitud autosuficiente y sábelo todo que adopta el adolescente, ocasionando cambios en los adultos y su forma de ser y temperamentos con ellos.

Ahora bien, otras miradas que influyen en el comportamiento social del adolescente son con respecto al grupo escolar, la primera de ellas es “la que insiste en negar la posibilidad de que el adolescente tenga formas de mirar el mundo dignas de ser consideradas” (p.37) la cuál Funes (2005) afirma que proviene de la crisis del adulto por la visión de perder el poder y que por ende, frena el conocimiento del adolescente en cuanto su expresión, argumento , voz y explicación, está lamentable

proveniente del profesorado. Posteriormente la siguiente mirada a contemplar es “espantar los fantasmas adolescentes” (p. 37), la cuál denota el deseo por el que no aparezcan riesgos y contradicciones en la vida del adolescente, sin aceptar con normalidad la realidad que debe transitar el adolescente, alterando realidades y generando confusiones.

Para concluir, la última mirada a mencionar es la “positiva y activa” (p.37) en ella, la innovación, el conocimiento, la sensibilidad, creatividad, curiosidad, difusión, discurso, comprensión, apoyo y realidad son conjuntos activos para el trato hacia los adolescentes y que propician a un mejor desarrollo para su orientación.

En resumen, considerar incorporar este tipo de enfoques propuesto por Funes (2005) resulta complejo de observar y detectar para muchos de nosotros, sin embargo, el realizarlo nos otorga una visión más amplia de interpretación ante la presencia de rasgos individuales y sociales en el adolescente.

De este modo, la relación que lleva día con día el adolescente con la familia y escuela, permite descubrir orígenes y explicaciones de algunas de sus reacciones y actitudes favorecedoras y no favorecedoras durante su proceso de desarrollo y que, por ende, rompe con creencias y estigmas sociales que acomplejan a muchos jóvenes al tránsito de su adolescencia.

1.3 El adolescente de educación secundaria

Conviene analizar y reflexionar el comportamiento, disposición y postura que adopta y genera el adolescente durante la secundaria y sus futuras influencias implícitas, puesto que además de ser sujeto de investigación presente, precede a deducir e identificar cómo y qué elementos contemplar al trabajar con ellos.

Tradicionalmente, su ingreso conlleva un cúmulo de cambios que implican impactos sobre los adolescentes cómo la adaptación a sus talleres, prefectos, orientadores y que por cada asignatura es llevada e impartida por un profesor especializado en el

tema, ajustando la interacción para un número mayor de personas análogas y a su vez apropiándose a la transformación física, emocional y cognoscitiva por la que transitan.

Dicha circunstancia Reyes A. (2009) sugiere ver a las secundarias como territorios adolescentes, donde su ingreso hacia ella “está marcado por profundos procesos de redefinición y resignificación tanto individuales como sociales” (p.73) dado que, durante su permanencia en la secundaria afrontan exigencias sociales, prácticas educativas y condiciones que las instituciones imponen, mismas que impulsan a desarrollar nuevos intereses y significados en los adolescentes, modificándolo como “espacios donde se construyen y reconstruyen los estudiantes” (p.74).

La acepción propuesta origina trasladar la visión de una clásica secundaria por un espacio de vida, el cual permite conciliar al ámbito personal del adolescente con los parámetros institucionales, es decir, la experiencia, vivencia y expectativas del adolescente tornan importancia y sentido para estructurar el mundo escolar, debido a que las experiencias propias y adicionales junto a la vivencia con los otros, construyen referencias para la transformación del adolescente, y que por ende el relacionarse en un espacio de escuela secundaria implica mayor redefinición y configuración de toda su vida cotidiana proponiendo “comprender cómo viven y experimentan los adolescentes como actores individuales y colectivos las escuelas secundarias” (p.76).

Asumiendo que “entender las escuelas secundarias como espacios de vida adolescente es poner atención en los significados que construyen los adolescentes en torno a ellas” (p.76).

En este sentido, uno de los significados mayor mente atribuidos por los adolescentes es ser vista la escuela secundaria como un espacio de reunión e interacción con otros, convirtiéndolo en unos de los motivos principales para asistir en ella y crear diariamente posibilidades de reunirse con otros adolescentes y compartir espacios y tiempo con ellos.

Al interior de dichos significados, se encuentra el sentido que conduce a quienes no tienen interés alguno y por lo cual las escuelas secundarias no son vistas como espacios de aprendizaje y no piensan en hacer futuro. Mientras que otras tantas, lo perciben cómo oportunidades para la formación individual y ser alguien en la vida.

Por otra parte, el actuar de una posible autonomía se hace presente en los adolescentes debido a los procesos en los que se ven envueltos dentro de la misma escuela “la experiencia de la autonomía se extendiendo a la experiencia de la pertenencia” (Blasi,2005, p.27) sin embargo, su imagen sigue sin ser clara al ser considerados adultos para ciertas cosas y niños para otras, atribuyendo confusión e inconformidad.

Desenvolviendo con ello, el comportamiento de rebeldía y que así mismo también es considerado producto de la exclusión de aquellas personas cercanas a él, y que por ello la rebeldía es significado de buscar la forma de hacerse visible con actitudes y comportamientos desfavorables.

Finalmente, los valores y normas de las relaciones familiares y escolares son cuestionados, no obstante, se convierte en proceso inherente para formar parte de nuevos significados, criterios, pensamientos e identidades para el adolescente.

CAPÍTULO SEGUNDO

AUTOCONCEPTO

1. Definición

La palabra autoconcepto dispone de diversas denominaciones para su identificación y definición, esto sujeto según a su autor y teoría. La definición que mayormente es difundida ante la palabra autoconcepto de acuerdo con la Real Academia Española (2022) es la “opinión que tiene una persona sobre si misma, que lleva asociado un juicio de valor”.

En un contexto más reflexivo Maslow H. (2012) ubica al autoconcepto cómo - auto realización – describiéndolo de la siguiente forma:

Episodio o un momento en el que las fuerzas de la persona se aúnan de modo particularmente eficiente y de intenso gozo, en el que se hace más integrada y menos dividida, más abierta a la experiencia, más idiosincrásica, más perfectamente expresiva, más humorística, más trascendente del ego, más independiente de sus necesidades inferiores (p.162-163).

De acuerdo con el punto de vista descrito, el autoconcepto es considerado como episodios saludables para la persona, dado que por medio de ellos se experimenta con mayor fuerza todas las potencialidades, cualidades y habilidades que posee la persona, así, aproximándose al núcleo de su ser humano.

Desde la posición de Rogers R. (1990) asume entender al autoconcepto cómo – la persona que llega a ser – planteando que “una persona es un proceso en transformación, no una entidad fija y estática; un río que fluye, no un bloque de materia sólida; una constelación de potencialidades en permanente cambio, no un conjunto definido de rasgos o características” (p. 115).

En este sentido, se propone considerar la escucha activa como la dinámica al cambio, en vista de que “a medida que descubre que alguien puede escucharlo y

entenderlo cuando expresa sus sentimientos, poco a poco se torna capaz de escucharse a sí mismo” (p.66) es decir, aprende a escucharse y simultáneamente aceptarse, convirtiéndose en una persona más consciente de sus sentimientos y actitudes.

Complementando dicho enfoque, Vernieri J. (2006) explica que “cuando las personas aprendemos a conocernos a nosotras mismas indudablemente contamos con un instrumento invaluable que no sólo mejora nuestra propia calidad de vida, sino también la de quienes nos rodean” (p.23).

Por tanto, el conocimiento de uno mismo suministra los instrumentos necesarios para aceptar y comprender nuestra propia humanidad y sus cambios, modificando con ello aquellas dificultades que impiden un crecimiento y maduración personal.

Considerando que, la sabiduría aplicada desde el conocimiento y la práctica del sentido común, cómo también su reflexión y auto escucha “conduce a cada persona al verdadero encuentro consigo misma, a lo que es, a su singularidad, a su belleza original. Conocer cómo reaccionamos ante determinados estímulos” (Vernieri, p.24,2006) propiciando con ello habilidades que posibilitan un mejoramiento de calidad de vida para la persona.

En la opinión de Maslow A. (2012) la “ naturaleza interna de cada persona es una parte privativa suya y en parte común de la especie” (p.31) en otras palabras, la naturaleza interna es propia de cada ser humano, en ocasiones subestimada y mal canalizada, debido a su ocultamiento y disfraz utilizado para supuestas protecciones, aunque en una realidad más alterna y sana, es conveniente hacerla pública, permitiendo con ello cultivar el propio ser para un mejor balance entre sano, útil y satisfactorio ya que las consecuencias pueden ser graves a un largo plazo.

Dentro de este orden de ideas, Pollew J. (1989) argumenta que “el equilibrio entre interioridad y exterioridad es lo que se entiende por integración de la personalidad” (p.29).

Agregando a lo anterior, dicha perspectiva asume condicionar la relación entre la interioridad y exterioridad, dado que ambas capacitan a la persona para vivir plenamente, en vista de que, la interioridad implica ser vista como la autoaceptación humana donde está persona se ha escuchado a sí misma, aceptando su condición cambiante, teniendo en cuenta de que se hace consciente de que el crecimiento es cambio, mientras que, la exterioridad asume el contacto con el mundo exterior a ella, por medio de la empatía con otros, dado que “el destino humano del hombre: no es la perfección, sino el crecimiento” (p.30).

En este sentido Escorcía S. y Mejía O. (2015) proponen asimilar que “la idea que concebimos de nosotros mismos, como un reflejo perceptivo de nuestra propia realidad y experiencia” (p.248).

De tal forma que, se incita a comprender al autoconcepto cómo la identidad que construye la propia conciencia y que por ende, la realidad y experiencia sobrepone opiniones y juicios externos de otros, influyentes a nuestro autoconcepto, y que por ello, la forma en la que se construyen los juicios y nuestros propios juicios asemeja el punto que verdaderamente importa pues “el núcleo de contenidos que forman el autoconcepto determina en gran medida la interpretación que se hace de la realidad y las consiguientes actuaciones que en ella se despliegan” (Cardenal, 1999,p.22).

Ahora bien, en la opinión de Cardenal (1999) el autoconcepto “dirige y regula la conducta y que, en definitiva, es la principal responsable de la motivación de diversos actos” (p.22). Dicha teoría refiere al autoconcepto cómo un constructo fluctuante definido por conceptos diversos, dentro de esta idea podemos considerar la opinión de Fierro (1999) el cuál describe lo siguiente:

El autoconocimiento es et...un proceso de conocimiento de uno mismo que consta de cinco fases completas de actividad cognitiva: autoatención, autopercepción, memoria autobiográfica, autoconcepto y autodeterminación. En este proceso la autoevaluación, la autoestima, es una cualidad que afecta y refiere a todas y cada una de las distintas fases citadas (p.20-21). Las diversas fases y vertientes que

pueden integrar el autoconcepto posibilitan a ser los fenómenos responsables de las diferencias individuales.

Otro enfoque que comparte la idea de Fierro (1999) es la de Escorcía y Mejía (2015) dónde “el autoconcepto suele estar asociado a diferentes niveles: cognitivo, emocional-afectivo y conductual” (p.249).

En conclusión, las relaciones de los diferentes enfoques propuestos se hacen posible dado que, simultáneamente la persona tiene un autoconcepto único que a su vez comparten con otras características y pensamientos afines, que determinan con ello el comportamiento que difiere uno del otro, cómo también su necesidad de aprobación ante las opiniones de los demás a causa de que “somos juicio de otras personas y ello influye notablemente en nuestro propio autoconcepto” (Escorcía y Mejía, 2015,p.248).

Dado lo anterior, la confianza de uno mismo o sea la autoestima, se utiliza como herramienta para sobreponerse a todo aquello obstáculo que difiera en la construcción del autoconcepto, puesto que “autoconocimiento y autoestima pueden estar en la base de un proceso de maduración de la persona” (Cardenal, 1999,p.19) aclarando que, al tener en cuenta al autoconcepto como un proceso dinámico, el autoestima es un regulador ubicado en una de las distintas dimensiones que conforman al autoconcepto para su estructura. Por consiguiente, señalaremos a continuación los tipos del autoconcepto, (dimensiones) y sus características, para una mayor comprensión y flexión profunda sobre lo que implica dicho termino.

2.1. Tipos

Para iniciar, es importante explicar la procedencia del por qué el autoconcepto está conformado por distintas dimensiones de las cuáles brindan soporte y estructura en él, luego entonces, todo surge a partir del fundamento sobre estimar al autoconcepto cómo un constructo fluctuante y dinámico, dicho lo anterior se ha perfilado al autoconcepto con cambios y adaptaciones durante su desarrollo evolutivo y

experiencias sociales, asumiendo los diferentes escenarios y ambientes procedentes a ellos cómo los escolares, laborales, emocionales y familiares etc.

Por tanto, el autoconcepto se establece como un proceso activo y con abundantes interacciones entre todos los contextos mencionados, por ende, es de suma importancia que exista simultáneamente un ser estable y cambiante que genere un equilibrio entre todos los diferentes contextos suscitados.

De acuerdo con Markus y Wurf (cómo se citó en Ibarra, 2014) dispone considerar al autoconcepto de forma accesible, dado que según “sería más apropiado denominarlo como el autoconcepto del momento, operativo, actual, accesible (...) pues resulta difícil que el autoconcepto se manifieste como totalidad, por lo tanto, sólo muestra partes del mismo, aquéllas que se invocan conforme a las demandas del contexto” (p.41).

En consecuencia, el autoconcepto puede ser analizado por medio de estructuras multidimensionales; académico, social, emocional, físico etc, considerando que, siempre están expuestos a cualquier alteración mediante su contexto, todo ello variando de acuerdo con su autor y teoría respectiva, propiamente dicho, James W. (1890) propone distinguir al yo a través de cuatro constituyentes del yo, denominados; el yo material, el yo social, el yo espiritual y el ego puro, cada uno de ellos compartiendo la producción de mismas emociones, es decir, en el crecimiento de cualquier rubro mencionado hay un ser triunfante y un ser desilusionado, esta similitud se debe porque cada cosa perteneciente a nuestra vida se convierte en una posesión que regula nuestra personalidad “el yo de un individuo es la suma total de todo lo que puede llamar suyo” (p.233).

Por consiguiente, el yo material describe el aspecto que constituye todas aquellas propiedades materiales y anímicas, su equivalente son las partes del cuerpo dado que “el cuerpo es la parte más interna del yo material” (p.234) teniendo en cuenta de que, por medio de las partes del cuerpo obtenemos instintos, habilidades e impulsos que nos lleva a acumular propiedades cómo son: un auto cuidado, una

familia y un hogar, todas ellas designadas como nuestras riquezas ya que son obra de trabajo propio y que “todas estas cosas son objeto de preferencias instintivas que se aúnan con los intereses prácticos más importantes de la vida” (p.234).

Ahora bien, el yo social, refleja las perspectivas interiorizadas en la persona por la interacción con su contexto vital pues “el yo social de un hombre es el reconocimiento que recibe de sus compañeros” (p.235) y esto es por la necesidad que surge en el ser humano por que lo reconozcan y acepten en un círculo social de forma favorable propiciando con ello, una división sobre el hombre con varios yoes, estableciendo distinciones en cuanto el honor y valores que pueda almacenar la persona para cada uno de sus círculos sociales.

En cuanto el yo espiritual, se comprende con los aspectos internos, subjetivos, y facultades psíquicas del hombre, estos aspectos son los más íntimos del yo, a causa de que es considerada como “toda la corriente de nuestra conciencia personal” (p.237) es decir, interpreta la personalidad del ser humano conforme a su espacio y tiempo, ya que el yo espiritual es “un proceso reflexivo, es el resultado de haber abandonado el punto de vista externo” (p.237) teniendo en cuenta que, el hombre llega a identificarse en la subjetividad y posee los aspectos concretos y abstractos simultáneamente. Finalmente el ego puro concede a la identidad la diversidad y variedad de los comportamientos y emociones que un sujeto vive en las diferentes etapas vitales.

En conclusión, James W. (1980) propone apreciar al individuo con muchas imágenes de sí mismo, identificando con ello sus principales regiones a intervenir como las dimensiones del autoconcepto por medio de los constituyentes del yo, y a su vez explicando la manera en cómo el sujeto percibe los acontecimientos y el cómo se percibe así mismo pues “el proceso del autoconocimiento se compone de diferentes actividades y conductas” (Cardenal, 1999,p.35) cómo la autoconciencia, auto aceptación y autoobservacion entre otras por mencionar y que sus características propias de ellas afinan al autoconcepto a una perspectiva más compleja.

2.2. Características

Cómo se comentaba líneas anteriores, las características del autoconcepto son extraídas de las diversas conceptualizaciones del mismo y que “generan una visión para situarlo y definirlo desde una perspectiva compleja” (Ibarra E. & Jacobo H., p.49,2014). En este sentido y dado que los autores de referencia, las principales características que atribuyen a la estructura del autoconcepto son:

- a) El autoconcepto está constituido por el conjunto de percepciones que el sujeto, visto como conocedor, construye y tiene de sí mismo.
- b) Se construye en la interacción con los otros.
- c) Es sensible al entorno.
- d) Es dinámico.
- e) Transita entre la estabilidad y la maleabilidad.
- f) Es un sistema multidimensional.

Dentro de este orden de ideas, las características antes mencionadas ayudan a delimitar la estructura del autoconcepto, ya que en la mayoría de veces se ha considerado imposible asignar una definición universal o estática para su conceptualización e identificación ya sea por su variación, ante las múltiples definiciones existentes de cada autor, ya sea según su época, área de estudio, postura y denominación del mismo, sin embargo, cada definición aúna componentes que conservan vínculos entre sus diferencias y similitudes hasta llegar a formar una unidad de ser.

En esta perspectiva, cada característica mencionada construye la complejidad que conlleva procesar lo que se debe entender por autoconcepto, por lo tanto, comprender su estudio para atender su formación resulta fundamental para un mayor desenvolvimiento en el ser humano. Por ello, a continuación, se fundamenta el cómo se forma el autoconcepto por medio de dos autores representativos de él.

2.3. ¿Cómo se forma el autoconcepto?

De acuerdo con Maslow (2012) la forma más idónea para desarrollar el autoconcepto es por medio de la toma de decisiones, debido a que, mediante una simple elección se posibilita la habilidad de aprender, identificar y descubrir nuestras propias cualidades, disgustos, juicios y posibilidades “En una palabra, esta es la manera como descubrimos el yo y respondemos a las cuestiones capitales ¿quién soy yo? ¿qué soy yo?” (p. 92) de tal forma que, la toma de decisiones ayuda a saber quiénes somos.

Por lo tanto, se considera establecer que, la toma de decisiones sea espontánea y libre, en vista de que es la forma más adecuada para desarrollarse de manera sana y describir su auténtico yo, de lo contrario puede resultar difícil desarrollarse para algunos. A causa de ello, la falta de seguridad es el comienzo para la interrupción de dicho desarrollo, debido a que todo individuo enfrenta continuamente a lo largo de su vida elecciones que implican goces o peligros según sus circunstancias, y que solamente la seguridad y confianza brinda un sólido cimiento para guiar al auténtico ser, puesto que el auto concepto impulsa el funcionamiento pleno de todas sus capacidades y simultáneamente afronta al mundo exterior de forma más real y consciente.

Por consiguiente, Maslow (2012) afirma que “Si una libre elección es realmente libre y si el que escoge no está demasiado enfermo o asustado para hacerlo, la mayor parte de las veces escogerá sabiamente en una dirección saludable y que apunte al desarrollo” (p.96). Dicho lo anterior, la seguridad es pieza estratégica para el crecimiento, y que por ende, cada persona que se sienta capaz de elegir, es cada persona que avance saludablemente en el camino de su desarrollo y que se emplea como único medio para reafirmar su propia seguridad y a la vez su desenvolvimiento hacia su dominio, manteniendo así una base firme de sentimientos de seguridad para después poder actuar sobre ella.

Ahora bien, la elección debe ser propiamente de la persona, a través de su experiencia, interés y gozo, en ella todas las necesidades de seguridad presentadas deben mantenerse satisfechas, para que nuevamente esas mismas necesidades impulsen necesidades superiores, por lo contrario, una excesiva constancia ajena de escoger en tu lugar, implica debilitar tu ser, en vista de que, reduce y confunde tu propia capacidad de juicio y experiencia, perjudicando así el proceso de la autoconfianza.

Por ello, es importante diferenciar, cuestionar y reflexionar las pautas y los hábitos interiorizados de los demás sobre nosotros, para descartar y conservar las que nos convenga acorde a nuestra personalidad, lo cual se resuelve a través de la autoescucha. Según Rogers (1990) el autoescucha es trascendental para la formación del autoconcepto, dado que “a medida que descubre que alguien puede escucharlo y atenderlo cuando expresa sus sentimientos, poco a poco se torna capaz de escucharse así mismo” (p.66) en otras palabras, la seguridad y confianza que torna al sentirse libre para expresarse, desenvuelve el reconocimiento e identificación hacia sentimientos, cualidades, juicios o gustos que aparentemente desconocía de su existencia.

Por ende, adquiere la habilidad de distinguirlos y comenzar a desarrollar la capacidad de autoaceptarse con mayor profundidad y consciencia “A medida que aprende a escucharse también comienza a aceptarse” (p.66). De tal forma que “el individuo se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes” (p.110) es decir, se consolida un ser capaz de distinguir y aceptar los sucesos como son, sin distorsiones y modificaciones a su conveniencia o conformidad, estimulando así una mayor aceptación hacia la experiencia y vivencia.

Dicho lo anterior, el individuo se establece como un ser más realista y confiado de sí mismo, lo cual propicia una mayor seguridad y fuerza para afrontar aquellas problemáticas que se deriven sobre la sociedad perteneciente y su respectivo contexto y suceso.

Por tal razón, Rogers (1990) complementa a Maslow (2012) afirmando que durante el proceso de convertirse en persona, la fuente central para elaborarlo es por medio de las decisiones o juicios de valor, puesto que, desde la perspectiva de Rogers (1990) las decisiones se establecen cómo focos internos de evaluación donde “el individuo llega progresivamente a sentir que este foco de evaluación se encuentra en el mismo” (p.113) y esto sucede por qué el individuo paulatinamente logra reconocer e identificar que la facultad de elección y la habilidad para ejecutarlo, reside de uno mismo y para uno mismo, sin tener que acudir a una búsqueda de aprobación hacia los demás, distinguiendo con ello que solo uno mismo tiene la capacidad de establecer las pautas por las cuales regir su vida, las decisiones y las elecciones que puedan implicar.

No obstante “reconocer que yo soy el que elige y que yo soy el que determina el valor que una experiencia tiene para mi es algo que enriquece, pero también atemoriza” (p.115) ya que el fin a convenir dentro de este desarrollo se trata de que el individuo logre convertirse en un proceso de transformación continuo en vez de un producto con identidad estática y que en muchas veces es lo que preocupa y ahuyenta al individuo al no obtener una zona de confort final.

En conclusión, Maslow (2012) y Rogers (1990) proponen consolidar la toma de decisiones como herramienta posible para estructurar al autoconcepto sobre cualquier individuo, sin embargo las influencias externas no capacitadas intervienen mayormente en individuos vulnerables y genuinos como es la etapa de la adolescencia, donde la desesperación por una búsqueda de personalidad es profunda a tales grados de no buscarla y conformarse con la interiorización social y familiar o simplemente tomar cualquier cosa para formularla, dicho caso las redes sociales como Facebook, Instagram, Tiktok, etc. Por ello, a continuación, se cuestiona la importancia y/o la influencia que tienen las redes sociales en la construcción del autoconcepto.

2.4. La importancia de las redes sociales en la construcción del autoconcepto

Actualmente las redes sociales han tomado mayor fuerza en el mundo y en la vida del ser humano, desde ser una fuente confiable de divulgación de cualquier tipo de información hasta la compañía perfecta para pasar todo el día a tu lado, En este orden de ideas, hoy las redes sociales simbolizan más que una red de entretenimiento, para muchos es el mayor centro de influencia e importancia para saber cómo dirigir su vida y sobrellevarla a la vida actual.

Desde el punto de vista de Morduchwicz R. (2014) las redes sociales son el punto central para la construcción de una identidad en donde el ¿Cómo soy? ¿Qué soy? Y el ¿Cómo me ven los demás? son preguntas principales que coinciden durante la construcción del autoconcepto y en el transcurso de formar una red social.

Ahora bien, el ¿Qué quiero que los demás sepan de mí? también es una pregunta que coincide en ambos procesos, y que se posiciona como el constante trabajo que se realiza todos los días en la red social para poder formar un perfil asociado a nuestra persona. Por ende, según Morduchwicz R. (2014) declara considerar que las redes sociales asimilan desarrollar “un aprendizaje en dos direcciones: aprenden sobre si y en relación a los demás” (m.6:21).

Por lo tanto, toda la información y contenido posible a postear en la red social está sujeta a su personalidad y a su vez a una audiencia, es decir, el sujeto cuenta cosas sobre él y pensadas y valoradas simultáneamente por su audiencia, buscando genuinamente o intencionalmente la aprobación y la respuesta de otros, para que validen y aprueben su personalidad y que en muchas ocasiones sobrepasan los límites de la privacidad y seguridad sin darse cuenta de ello.

Por tal razón, las redes sociales permiten y facilitan el poder de probar y ensayar el cómo construir tu propia personalidad, modificando y removiendo hasta que quede como quieras sin responsabilidad o compromiso alguno, motivo principal para que se convierta en una herramienta atractiva para los adolescentes y favorita de utilizar para muchos de los seres humanos.

Otras de las sensaciones que disponen las redes sociales a los adolescentes como opina Morduchwicz R. (2014) durante su empleo son: pertenencia, autonomía, sociabilidad, visibilidad y popularidad (m.7:00) cada una de ellas, consta de valores, situaciones y sentidos importantes que sufren, experimentan y disfrutan los adolescentes y que simultáneamente durante ellas, descubren la casualidad de comprensión y duplicidad que alberga las redes sociales para los adolescentes y que por ende, su sentido de ser cambia significativamente en ellos, situando su manejo como algo indispensable y dependiente de su día a día, en vista de que, el control y poder instantáneo que proporciona una red social al disfrutarla la vuelve llamativa para personas que aún no lo han comprobado.

Un ejemplo es que, a los largo de la adolescencia el sentido por querer formar parte de un círculo social es apremiante, sin embargo, las redes sociales llegan permitiendo al adolescente formar parte de alguno en el que es aceptado y lo hace sentir que tiene el poder y control de todo, puesto que en caso de tener dificultades, los cambios y modificaciones serán fáciles y flexibles para seguir incluyéndose o integrarse a otro nuevamente.

Proponiendo aparentemente, un espacio de independencia, a causa de que, cualquier personaje que utilice las redes sociales tiene la libertad de modificar o aceptar todo aquello que les convenga o no, sin ninguna regulación, propiciando así un “territorio propio” (m.10:25) sin limitaciones, con sensaciones de poder y control exuberante, siendo así la forma de sentir aparentemente una autonomía.

En donde en tiempos pasados para llegar a ella era por medio de una independencia económica, conclusión de estudios, preparativos nupciales o cambio de residencia.

Ahora actualmente, al parecer las redes sociales brindan toda aquella madurez que se alcanza y logra por medio de vivencias, errores y prácticas con tan sólo frecuentar un dispositivo electrónico y una red social, pero es ¿útil y adecuado este medio para lograrlo? ¿Es una realidad o fantasía que las redes sociales puedan brindarnos capacidades y hábitos para nuestra vida?

Por lo tanto, es importante y necesario investigar el tema acerca de la toma de decisiones y sus factores complementarios como lo son: el estado de ánimo, la madurez o ambiente de pares e iguales, para evaluar las herramientas que dispone el adolescente para generar una decisión y personalidad.

Algunas teorías sobre la toma de decisiones consideran que la decisión es la acción de elegir y resolver, y que por medio de ellas posiblemente puede ubicarnos en una realidad más sólida y positiva y en caso necesario redireccionar los malos hábitos y mejorarlos, en vista de que “hacernos conscientes es el punto de partida para anular sus efectos y tórnalos en hábitos positivos” (Montes, F. 2000, p. 15).

CAPÍTULO TERCERO.

TOMA DE DECISIONES

3. Teorías

Comúnmente tomar una decisión se lleva a cabo por medio de la intuición, otras tantas por la influencia de opiniones externas y muchas otras a base de presiones sociales, algunas de ellas aceptadas y utilizadas para no tener dificultades, evadir realidades o alejarse de las preocupaciones, creando así, decisiones improvisadas sin alguna premeditación que ayude a sobrellevar las dificultades del día a día, sin embargo, la toma de decisiones se puede convertir en un hábito positivo, siempre y cuando se entienda que tomar decisiones sea un sistema de habilidades que propicia comprender y analizar de forma racional los posibles cambios o alternativas que una persona tiene para afrontar una determinada situación.

De acuerdo con la RAE (2023) decidir es “formar la idea o propósito firme de hacer algo específico tras haber reflexionado” dicha definición generaliza un tema cuyo contenido contiene múltiples elementos que se deben tomar en consideración. Por consiguiente, se proponen evaluar las siguientes perspectivas doctrinarias:

En la opinión de Rumiati R. (2001) se recomienda comprender el significado de decisión como un término cambiante y sin alguna definición propia, y esto es porque depende de la diversidad de pensamiento y del contexto y/o situación que se viva y se presente en cada individuo en su día a día, por lo tanto, es necesario tomar a consideración otros elementos para completar y complementar el conocimiento que se tiene sobre las decisiones.

Cómo por ejemplo, un elemento importante a valorar es que “una decisión implica una elección entre alternativas” (p.11) y esto es por qué el individuo debe afrontar una determinada situación con una serie de alternativas, posibilidades u opciones que sólo el grado de conocimiento y experiencia permite que sea más fácil tomar la decisión que mejor convenga, ello se debe ya que comúnmente las elecciones

siempre se hacen de forma automatizada sin alguna intervención de análisis o reflexión puesto que “los automatismos que se observan en la decisión garantizan un ahorro de recursos cognitivos y permiten a las personas ahorrar tiempo en la toma de decisión, sobre todo cuando hay una acción determinada y, tal vez es necesario hacer simultáneamente otra cosa” (p.15) sin embargo, ser prudentes y estratégicos para saber en qué momento tomar decisiones, son las piezas claves para encontrar las alternativas y obtener los resultados más deseables.

Otro elemento importante a considerar es el control que tenemos para decidir y conducir nuestras vidas, esta perspectiva radica del autor Glasser W. (1999) en donde la toma de decisiones se experimenta siempre en cualquier circunstancia de la vida, ya sea para elegir todo lo que podemos hacer en nuestro día a día o con qué temperamento y estado de ánimo lo llevaremos a cabo, por lo tanto se afirma que tenemos la capacidad de controlar nuestra vida mucho más de lo que llegamos a creer en la realidad, y esto sucede por medio del control que dominamos sobre nosotros mismos, en términos más científicos se denomina como una psicología del control interno.

La cual establece dejar de depender del sentido común y mejor comenzar a examinar todo aquel malestar que nos impide avanzar en nuestro día a día, comprobando que “las otras personas no tienen la capacidad de hacernos sentir mal, ni de hacernos felices. Todo lo que podemos intercambiar con ellos, dar o recibir, es información” (p.17) por consiguiente, nadie puede obligarnos a sentir o hacer algo en específico.

Dicha perspectiva se opone a llevar a cabo la creencia tradicional de querer tener el poder o control sobre otros, de “saber lo que es bueno para los demás” (p.19) y “castigar a quienes se portan mal para que hagan lo que decimos que está bien” (p.20) estas corrientes de pensamiento representan actualmente la psicología con la que opera el mundo, es decir la psicología del control externo, la cual se establece como “un intento de forzarnos a hacer lo que no queremos” (p.20) influenciado con

ello las a relaciones interpersonales y a su vez despojando “de la libertad personal al que todos necesitamos y queremos” (p.20).

Finalmente este tipo de corrientes suelen pasar desapercibidas de manera continua y esto es porqué se mantienen camuflajeadas al ser controles sutiles y funcionales pero que, simultáneamente a largo del tiempo son perniciosos para todas aquellas personas que tienen poco control sobre sus propias vidas, puesto que “entender que controlar a otros o permitir que otros le controlen a usted son acciones que destruyen las buenas relaciones necesarias para ser feliz (p.23) pues el propósito de hacer una elección es tomar conciencia de que somos libres para hacerlo.

Ahora bien, en la opinión de Jauli I. (2003) encontramos la coincidencia en que la misma cotidianidad de la vida es la que siempre te sitúa en medio de constantes decisiones, pero a su vez aportando que, las habilidades intelectuales y emocionales del individuo son los elementos que direccionan y estimulan las decisiones.

Según el autor, muchas de ellas necesitan establecerse desde una preparación intelectual y emocional previa, la cual propicia simular un escenario a través del cual el individuo se plantee múltiples opciones, lo cual le permite aprender cómo tomar y asumir decisiones, sin importar o no lo exitosas que puedan llegar a ser.

Lo beneficioso del asunto es, crear y poseer la convicción de querer tomarlas decididamente, teniendo en cuenta de que “siempre que tomamos decisiones nos acercamos o alejamos del camino de ser nosotros mismos, de decidir la propia vida y de enriquecer a través de esta acción la vida de los demás” (p.49) pues se afirma que “está acción favorece la identidad personal, la responsabilidad ante el individuo y ante el mundo” (p.50) debido que, desde la perspectiva del autor, tomar decisiones personalizan y sobre todo complementan la responsabilidad y la autodeterminación del individuo para que pueda resolver su vida y que solo la realidad y los valores determinan los aciertos o errores cometidos y posibles a modificar, ya que comúnmente “resolvemos nuestra vida con valores y respuestas

que tenemos, con las interpretaciones que somos capaces de generar y con la esperanza de no equivocarnos” (p.54) por lo tanto se considera a las decisiones como “un elemento descriptivo del desarrollo personal” (p.71) en donde, la acción de resolver moldea en el transcurso de la vida aptitudes cómo lo es la sabiduría, madurez, experiencia y conciencia, en la que con el transcurso del tiempo va configurando los momentos necesarios para saber elegir y no llegar a improvisar decisiones y dejar pasar oportunidades, teniendo en cuenta que “lo importante es estar listo para cuando la oportunidad se presente” (p.59).

En el siguiente caso, el reconocimiento que determina el autor Montes F. (2000) sobre la toma de decisiones se sincroniza con los demás autores, en la que todos los días y de manera constante se toman decisiones , sin embargo, otro elemento diferente e importante a integrar es que la toma de decisiones se logra transformar en un hábito cotidiano para el ser humano, a consecuencia de la continua acción de elegir y resolver problemas para avanzar en el día a día , y que por ello tomar decisiones se convierte en un elemento inevitable para el individuo.

Sin embargo Schick F. (1999) abre un paréntesis para aclarar que, aunque las elecciones sean inevitables para poder avanzar en el día, es importante cuestionar lo siguiente: “elegir es llegar a querer algo que es una opción para nosotros” (p.18) y esto es porque el autor sugiere que las decisiones atesoren una razón que brinde la creencia y deseo de querer llevar acabo algo, siempre y cuando dichas razones nos brinden opciones que en todo momento estén a nuestro alcance y resuelven la problemática.

Siguiendo con este razonamiento, se propone como recomendación para el individuo pensar que “es libre de tomar cualquiera de sus opciones” (p.17) sin imponerse exigencias sociales o personales que desarrollan las mismas condiciones de vida, puesto que “la manera como una persona ve las cosas también forma parte de una elección que hace” (p.26) a causa de que, un mismo hecho puede ser interpretado de maneras diferentes y que algunas veces el cambio que esperamos operar no está en la creencia de otro y lamentablemente el cambio de

opinión que generamos suele ser del convencimiento de alguien más, por ello, es importante practicar y combinar la racionalidad con la elección por qué “ las personas racionales siempre miran hacia adelante, miran los resultados de lo que podrían hacer, de lo que podrían causar. Y aspiran a lo que piensan que resultará mejor para ellas” (p. 39).

En la siguiente perspectiva, el autor Espíndola J. (1999) sugiere relacionar las decisiones con los problemas, y esto es por qué “el complemento de un problema es cómo resolver el problema” (p.14) debido a que los problemas comúnmente plantean limitaciones o posibilidades con formas claras u ocultas según sea el caso, por ello, es importante como inicio identificar cuáles son las condiciones del problema a confrontar, considerando que al lograrlo se consigue la forma de como ajustar las acciones para resolverlo, o de ser necesario profundizar el esfuerzo para encontrar una posible solución, por lo tanto es muy influyente que verifiques, revises y analices que las condiciones del problema sean reales y estén a tu alcance en vista de que en ocasiones “los problemas pueden evitarse cuando son innecesarios” (p.18) o posiblemente adaptarse o reformularse ante el problema, debido a que “ser hábiles para resolver problemas implica ser lo suficientemente sabios para identificar cuando debemos adaptarnos a las condiciones del problema, cuando podemos transformar el problema y en qué momento evitarlo” (p.18) dado que, la mayor parte de la toma de decisiones está mediado por la manera en que vemos las cosas.

Por ello el estado de ánimo es un medio influyente para lograr tomar decisiones adecuadas.

Dentro de este orden de ideas, él autor Montes F. (2000) propone contemplar que dichos problemas sean el inicio para llevar a cabo una decisión pues comúnmente se precisa a los problemas como la diferencia entre la situación real y la situación que deseamos realizar, en donde “el primer paso hacia la acción constituye el puente que convierte los deseos en realidades” (p.14) en donde la paciencia,

esfuerzo, destreza y experiencia son habilidades que ayudan a tomar decisiones y cambiar los malos hábitos.

3.1 El ánimo en la toma de decisiones en el adolescente

Cómo se ha hecho mención previamente, la adolescencia surge entre momentos de inestabilidad y vulnerabilidad por los constantes cambios y readaptaciones biológicas, mentales y sociales que se desarrollan durante este periodo “la adolescencia es un periodo de gran vulnerabilidad durante el cual los chicos comienzan a estar expuestos a mayores riesgos”. Bajo tales circunstancias, durante dicha fase el adolescente habita en una etapa tormentosa, cabe señalar que, del mismo modo, los cambios en la zona afectiva y emocional se hacen también presentes en ellos, pero ahora mediante alteraciones en el comportamiento y el estado de ánimo del adolescente hacia su entorno.

De acuerdo con la autora Oliveira M. (1998) los cambios corporales son un factor influyente para alterar las actitudes y ánimos en los adolescentes, ya que “hacen que el adolescente preste especial atención a su cuerpo y comience a desarrollar actitudes y sentimientos frente a ella/el” (p. 32) de acuerdo con la idea, la imagen corporal es posiblemente una de las principales fuentes de inicio para que los adolescentes experimenten los diversos cambios provenientes del estado de ánimo, puesto que la imagen corporal despierta en ellos una conciencia, interés y preocupación sobre el cuerpo y su apariencia.

Cabe mencionar que, en muchas ocasiones, dichos factores generan un mayor impacto en los adolescentes por las comparaciones y observaciones que llevan a cabo ellos mismos con otras personas al interactuar con ellas y otras tantas por las presiones sociales fundadas en los estereotipos de belleza y redes sociales pues “el cuerpo se ajusta a menudo a los modelos culturales generados por la prensa y los medios de comunicación” (Tessier, G. (2004), pp.69) implicando de esta forma, mayores dificultades para una autoaceptación, un equilibrio emocional y una toma de decisión.

Para ello Moreno A. y Barrio C. (2005) proponen tomar en cuenta los niveles de autoestima que externen los adolescentes “si el conocimiento que se tiene de sí mismo es parcial o equivocado, esto se traduce en alteraciones de la autoestima, y en disfunciones del comportamiento” (Robles, I. (2004),p.241) pues “la autoestima está muy ligada al humor adolescente” (Tessier, G. (2004), p.72) por consiguiente se presenta a continuación un cuadro de relación con las posibles variaciones a identificar entre una autoestima positiva y negativa.

Autoestima positiva	Autoestima negativa
En relación con uno mismo <ul style="list-style-type: none"> ● Confianza en sí mismo ● Bienestar emocional 	En relación con uno mismo <ul style="list-style-type: none"> ● Inseguridad ● Ansiedad ● Problemas psicossomáticos
En relación con los otros <ul style="list-style-type: none"> ● Confianza en los otros. ● Sentimiento de ser apreciado. ● Adaptación al grupo. ● Autonomía frente al grupo. 	En relación con los otros <ul style="list-style-type: none"> ● Dificultades de relación ● Autoritarismo ● Dependencia del grupo ● Mayor probabilidad de conductas desadaptadas socialmente
Estudio y trabajo <ul style="list-style-type: none"> ● Mayor probabilidad de éxito académico y profesional. ● Metas más altas. 	Estudio y trabajo <ul style="list-style-type: none"> ● Dificultades escolares y profesionales

Nota. Tomado de: Tessier, G. (2004). Comprender a los adolescentes. Octaedro.

De acuerdo con las variaciones presentes, la autoestima positiva brinda la posibilidad de estimular la capacidad de confianza, autonomía y control de forma interna y externa para el adolescente, según los autores la autoestima positiva “vendría señalada por la seguridad y confianza en uno mismo y la capacidad para relacionarse adecuadamente con los demás” (p.96) algunos ejemplos de esa idea pueden visibilizarse cuando el adolescente expresa su opinión frente a clase, trabaja en equipo sin dificultades y no busca formas para burlarse de otros.

Por lo cual se puede considerar que “la autoestima positiva consiste en tener la sensación de lo que se hace está bien, de que se va por buen camino” (Robles, I. (2004), p.242) pues ciertas actitudes y capacidades positivas brindan armonía a tu espacio personal y social, propiciando con ello un desarrollo pleno y sano para el adolescente y su entorno, sin embargo, con las variaciones de la autoestima negativa sucede todo lo contrario, ya que el adolescente muestra actitudes desfavorables “mostrándose sumiso, autocriticándose continuamente, evitando contacto con otros o bien adopta el papel inverso, es decir, intenta dominar a los demás, exhibe sus méritos, habla y gesticula como un bravucón” (Moreno A. y Barrio C. (2005),p.96).

Por lo tanto, una autoestima negativa complica el estado de ánimo y empeora aún más una etapa inestable como lo es la adolescencia, debido a que su presencia no permite desarrollar una estabilidad emocional, la cual se hace necesaria en el adolescente para sobrellevar y mediar aquellas problemáticas que deba afrontar durante la etapa puesto que “una autoestima adecuada es liberadora de las energías de los individuos y una mala autoestima es opresiva y autolimitante; de aquí la importancia de que se integre sanamente” (Robles, I. (2004),p.242).

Por consiguiente, la autora Vernieri J. (2006) complementa la idea explicando mediante un cuadro comparativo la importancia que trasciende la canalización de una autoestima positiva y negativa en la vida del adolescente.

Cuanto más alta es la estima que los adolescentes tienen por sí mismos:	Cuanto más baja es la estima que los adolescentes tienen por sí mismos más expuestos están a padecer:
<ul style="list-style-type: none"> ● Mejor es su calidad de vida 	<ul style="list-style-type: none"> ● Angustia
<ul style="list-style-type: none"> ● Más inclinados están a tratar a los demás con respeto y solidaridad 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bajo rendimiento escolar
<ul style="list-style-type: none"> ● Más oportunidades tienen de establecer relaciones positivas y enriquecedoras 	<ul style="list-style-type: none"> ● Enfermedades psicosomáticas ● Inseguridad en sus actos
<ul style="list-style-type: none"> ● Más posibilidades tienen de responder positivamente a las exigencias escolares, de ser creativos y autónomos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mal uso o abuso del alcohol y/o las drogas ● Miedo a la intimidad
<ul style="list-style-type: none"> ● Más preparados están para afrontar los peligros que puedan acecharlos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Miedo al futuro ● Procesos depresivos
<ul style="list-style-type: none"> ● Menos posibilidades tienen de depender de sustancias o personas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Intentos de suicidio

Nota. Tomado de: Tessier, G. (2004). Comprender a los adolescentes. Octaedro.

De acuerdo a la descripción, la autoestima positiva brinda un mayor soporte de seguridad, confianza y autonomía al adolescente, simultáneamente elabora habilidades, capacidades, hábitos y aprendizajes indispensables para afrontar la vida diaria junto a su entorno social. Dicho lo anterior, la finalidad de una autoestima positiva es preparar al adolescente para integrarse a la sociedad como un individuo sano y consciente que pueda contribuir y ayudar social e individualmente, mientras que la autoestima negativa solo dificulta y suma riesgos pues “los adolescentes más expuestos son aquellos que poseen una débil escolaridad y condiciones de vida inestables” (Tessier, G. (2004), p.79).

Finalmente, la autoestima evalúa la relación que sobrellevas contigo mismo y la adolescencia es una etapa en la cual se afianza la personalidad e identidad, es decir, la autoestima y adolescencia están relacionadas y se afectan mutuamente pues “la autoestima es el producto emocional que se tenga de sí mismo” (Robles, I. (2004). p,241).

Hasta lo aquí visto, a juicio de la suscrita podemos aducir que un adolescente al contar con una autoestima positiva tiene mayores posibilidades de controlar su vida privada y social, lo cual conlleva a contemplar e incluir su toma de decisiones.

Cabe resaltar que, otro elemento que permite fomentar en los adolescentes ese sentimiento de confianza, seguridad y autonomía, es la toma de decisiones, es decir, la autoestima positiva no es el único medio que logra mantener dichas capacidades, habilidades y aprendizajes en el adolescente, sino también se fomenta y se desarrolla a través de la toma de decisiones, dado que la autoestima, el autoconocimiento, y la toma de decisiones “se van formando a los largo de toda la vida, pero con especial intensidad durante los primeros años” (Robles, I. (2004),p.241) de ahí la importancia de integrarla sanamente durante la adolescencia.

3.2. La importancia de la madurez en la toma de decisiones

Ahora bien, otra capacidad que se desarrolla, además de la confianza, seguridad y autonomía en uno mismo, derivado de la posesión de una autoestima positiva y la adecuada toma de decisiones es la madurez.

A propósito de lo anterior, la madurez puede ser definida como un proceso de desarrollo y crecimiento personal, en donde la persona aprende a controlar, comprender y expresar adecuadamente sus emociones para manejar situaciones estresantes de manera más efectiva, tomar decisiones de manera más reflexiva y tener relaciones más saludables, sin embargo, su proceso puede verse alterado e influenciado por diversos factores como: las experiencias, la cultura y su contexto

y los niveles de la autoestima, por lo tanto, se considera como un proceso único y no lineal.

Ahora bien, durante la etapa de la adolescencia, los autores Warner, K. y Willis, S. (2003) proponen establecer la madurez como “la transición a la edad adulta marcada por una serie de acontecimientos” (p.34) de acuerdo a lo anterior, la transición hace mención hacia una independencia personal para el adolescente, puesto que ahora implicaría roles sociales y responsabilidades nuevas para su vida. Continuamente, son cinco posibles acontecimientos los que determinan la transición hacia la edad adulta, los cuales son:

- (1) El final de la escolarización
- (2) El trabajo y la independencia económica
- (3) Vivir independiente
- (4) El matrimonio
- (5) La paternidad

De acuerdo con los acontecimientos, para el adolescente son marcadores de identidad que influyen e interviene para toda su vida, por ello es importante la secuencia en el que se desarrollen “la edad o el estadio de la vida en que estos acontecimientos ocurren tiene relevancia para el desarrollo y el hecho de que se produzcan secuencial o simultáneamente es importante” (p.34) por lo tanto, el final de la escolarización debe permanecer siempre como el inicio del adolescente para su transición a la madurez conjunto a su vida adulta ya que:

“De los cinco acontecimientos que se considera que marcan la transición a la independencia asociada con la juventud, el nivel educativo es el hecho que más probablemente influirá en los planes del individuo y el momento en que tengan lugar los otros acontecimientos” (p.35).

Un ejemplo para comprender la idea es cuando las aspiraciones de una mujer joven son particularmente importantes como para determinar la edad en que esperan

casarse o convertirse en madre. Dicha circunstancia, puede ser mediada y canalizada por las expectativas y aspiraciones que llegue ambicionar o tener cómo ejemplo dicha mujer, puesto que son razones determinantes para organizarlas y establecerlas conforme a tu tiempo y espacio, por ello “los jóvenes con aspiraciones educativas más altas suelen experimentar los otros acontecimientos a una edad más tardía que los jóvenes que esperan acabar su educación en la secundaria o antes” (p.35).

A pesar de ello, la autora Oliveira M. (1998) considera destacar que “en nuestra sociedad, muchos jóvenes se ven obligados a seguir siendo adolescentes” (p.30) y esto es por qué en muchas ocasiones es complicado acceder a las actitudes, roles y responsabilidades adultas debido a que se carece de modelos a seguir para imitar, es decir, en el núcleo familiar del adolescente no existen personas con aspiraciones económicas, morales, educativas o personales que los inspiren a replicar, “llegar a elaborar la identidad no es sencillo, se necesita tiempo y modelos de los que tomar referencias claves” (p.36) cabe señalar que “los estudios sugieren que la familia desempeña un papel crucial en determinar las aspiraciones del individuo “ (p.36).

Por lo tanto, en el siguiente apartado me dedico a analizar y profundizar el núcleo familiar del adolescente, a fin de comprender, identificar y evaluar cuestiones como el significado, valor e influencia que implica convivir con una familia presente o ausente, como también cuáles son las condiciones económicas, morales o educativas que lo acompañan y los impactos que prevalecen dichas circunstancias entre otras más en la vida presente y futura del adolescente.

3.3 Influencia de la familia en las tomas de decisiones en el adolescente

Ahora bien, la familia es el primer contacto de socialización y convivencia que experimenta el adolescente con el mundo exterior, a lo largo de ella, su responsabilidad y compromiso es depositar y ajustar valores, capacidades, habilidades y actitudes que permitan al adolescente interactuar e ingresar con

armonía y respeto a cualquier tipo de círculo social “la familia es el primer entorno natural en donde los miembros que la forman evolucionan y se desarrollan en términos afectivos, físicos, intelectuales y sociales” (Vázquez N, 2014, p.235) dicho lo anterior, su ingreso se hace necesario y obligatorio para continuar con su desarrollo cognitivo, emocional y personal.

Ejemplo de otros posibles contextos de socialización para el adolescente son la escuela y amigos, contextos sociales que, si bien son diferentes, son iguales por el impacto y cambios que generan en el adolescente y su desarrollo, de modo tal así que se hacen llamativos y “comienzan a ser un referente impredecible y, en ocasiones, en conflicto con el entorno familiar” (Musitu, et al, 2001, p.17). Por lo tanto, la socialización familiar durante la adolescencia es significativa y trascendental, a causa de que a través de ella los adolescentes se convierten en seres sociales.

Lo anterior puede verse clarificado o ejemplificado en la palabras del autor Musitu, et al (2001) quien afirma que la familia es un contexto de socialización, y esto lo argumenta en vista de que, lo define como un “conjunto de procesos de interacción que se producen en el contexto familiar y que tienen como objetivo inculcar en los hijos un determinado sistema de valores, normas y creencias” (p.17) según el autor dicho proceso no finaliza en la adolescencia, sino que perdura para toda la vida, solo que durante la adolescencia es cuando inicia y se intensifica la cercanía o lejanía hacia la familia, requiriendo de esta forma una mayor atención y comprensión, ya que dichos cambios suelen ser influenciados por los diferentes escenarios contextuales que experimenta el adolescente cómo: evolutivos, biológicos, cognitivos y emocionales, y que por ende son ignorados o no visibles para la familia, por lo tanto se considera tomar en cuenta de ser necesario reformular el sistema familiar para sus estrategias e intervenciones con sus integrantes.

Seguidamente el autor Musitu, et al (2001) resalta que, los padres son la mayor fuente de control y protección para el adolescente, esto por la unión y conexión que desarrollaron durante su convivencia, dejando en claro que “los padres son las

personas con mayores posibilidades de establecer relaciones significativas” (p.18) por lo cual “los padres tienen una importancia primordial en los procesos de socialización porque cuentan con más oportunidades que ninguna otra persona de controlar y entender la conducta de sus hijos” (p.19).

No obstante, a pesar de los esfuerzos por mantener una cercanía hacia el adolescente, la autora Oliveira (1998) nos comenta que dicha distancia o separación que impone de manera implícita el adolescente hacia su familia es sana, importante y necesaria, debido a que por medio de ella “necesita definir sus propios intereses, valores y prioridades, controlar su vida, elegir sus amistades, su ropa y su música, tomar sus propias decisiones y cometer sus propios errores” (p.40).

Sin dejar a un lado que prevalece dicho distanciamiento sobre el adolescente para su desarrollo, los conflictos y las dificultades continúan con los padres y su núcleo familiar, esto hace que sea un periodo difícil para los adolescentes y padres, puesto que es confuso en la mayoría de los casos saber cómo tratar y comunicarse entre ambas partes, muchas veces por ignorancia o desconocimiento del tema y otras tantas por la falta de interés de la familia “hay que reconocer que en nuestra sociedad existe una falta de claridad enorme, e incluso una notaría contradicción en el modo de tratar y de considerar a las que se encuentran en este momento del ciclo vital” (p.28).

Sin embargo, la autora Oliveira (1998) asegura que “estas situaciones van remitiendo hasta estabilizarse a partir de los dieciocho años, debido a que ambas partes flexibilizan progresivamente su posición” (p.40) y esto es porque al final de la adolescencia el joven accede a pensamientos más reflexivos, racionales, lógicos, críticos y conscientes, es decir, gradualmente se va integrando hacia una condición con mayor madurez y adulta para su vida cotidiana, familiar y social.

Por consiguiente y para finalizar, la familia se reconoce como “la mayor fuente de apoyo social y personal que pueden disponer las personas tanto en los periodos de independencia como en los de dependencia” (Vázquez N, 2014, p.236) esto quiere

decir que, la familia simboliza una influencia decisiva sobre en cualquier contexto, tiempo y persona.

De acuerdo con Vázquez N. (2014) cada familia es un sistema abierto, pero todos con una misma finalidad, la cual es la protección psicosocial y la acomodación a una cultura y su transmisión, por ello, la comunicación se establece como un papel primordial entre padres e hijos para fomentar una acertada toma de decisiones, en vista de que “la comunicación es esencial en cualquier tipo de relación, incluyendo la de padres e hijos, tanto para identificar problemas como para resolverlos” (p.238) ya que “si el adolescente desde su etapa infante ha recibido de sus padres información, orientación, educación y ejemplo este adolescente estará capacitado para tomar decisiones preventivas acordes a la situación en la que se encuentre” (p.38).

Siendo así, la familia el núcleo que permite que el adolescente se pueda desarrollar en un entorno educativo, socializador y transmisor de valores más imponentes. Sin embargo, el grupo de pares llega a la vida del adolescente para poner a prueba toda la formación recibida y obtenida por su núcleo familiar.

3.4 Influencia de los iguales (pares) en la toma de decisiones en la adolescencia

Los grupos de iguales (pares) durante la adolescencia, hacen referencia a los amigos, compañeros o conocidos de los mismos adolescentes, todo de acuerdo a los círculos sociales pertenecientes en su momento, según el autor Lutte G. (1991) dichos grupos pueden tener bastante diversidad, considerando que “la vida social de los jóvenes es muy compleja. Pueden formar parte de grupos diferentes, en la escuela y en el barrio, durante el curso escolar y durante las vacaciones” (p. 233) resultando de esta forma ser grupos no estáticos y sin permanencia, con tendencias bastante llamativas y simultáneamente “un lugar de aprendizaje de los modos de relacionarse con los otros fuera de la familia” (p.236).

Comúnmente este grupo de iguales suelen conformarse por ser de la misma edad, esto surge a partir de que se figura como una posible red de apoyo, dado que, al experimentar y afrontar las mismas condiciones y problemáticas en su persona y vida, prestan mayor empatía y escucha, convirtiéndose de esta forma en algunas ocasiones como un consuelo y en otras como una ayuda para momentos difíciles.

Este tipo de grupos de iguales, según el autor Lutte G. (1991) funcionan para generar un sentimiento de autonomía y seguridad propia sobre los adolescentes en sus realizaciones, motivo principal por el cual “muchos adolescentes viven lo más posible en su grupo, lejos de los lugares controlados por los adultos” (p.235) puesto que en ellos, encuentran una sociedad diferente “abandonan sus familias originales y se lanzan a formar sus propias familias” (Mckinney,J. et al.,1982,p.125) pues en ellas son visibles, aceptados, participativos y autónomos, sin embargo, dichos grupos serán provisionales y transitorios para la vida del adolescente.

De modo que, los grupos de iguales durante la adolescencia son un eje importante para ajustar y aterrizar su identidad, este proceso se lleva acabo de manera informal e inconsciente en el adolescente, por ello es necesario la interacción con los iguales, considerando que su cometido es que “el grupo prepara y madura para la vida adulta real” (p.237). Otros casos también son con los grupos mixtos, donde las distinciones de género entre los adolescentes refuerzan las diferencias sociales y permiten que aprendan a relacionarse con los distintos sexos y sus perspectivas.

Cabe resaltar que, existen adolescentes con el mínimo interés de integrarse o formar parte de cualquier grupo, es decir, varía mucho de un adolescente a otro la importancia o lo llamativo que pueda ser , esto va a depender de la personalidad e intereses del mismo, sin en cambio “las vicisitudes de la vida individual influyen también sobre la necesidad de la vida en grupo” (p.232) porque “el desarrollo de una autoestima positiva y de una identidad integrada no dependen solamente de los esfuerzos de la persona aislada” (Moreno,A.,Barrio, C.,2005,p.109) por lo tanto, lo más recomendable para el adolescente es mantenerse socialmente activo.

Aunque por otra parte, la diversidad que existen dentro de la adolescencia a veces no lo permite o lo limita, así lo afirma el autor Funes (2005) el cual explica que debido a que los adolescentes provienen de distintos entornos familiares y realidades sociales diferentes, ya sea por el capital cultural o la condición social en la que provienen o en la que viven, es cómo se va determinando principalmente la selección de sus relaciones o integración de los grupos de manera obligada o voluntaria, siendo de esta forma como es que “los y las adolescentes son de una forma u otra en función de las posibilidades que tienen de serlo” (p.41).

Para ello, los autores Moreno, A. & Barrios, C. (2005) plantean estimar la diversidad de escenarios, climas y contextos de la vida del adolescente como experiencias sociales, las cuales desde otro punto de vista permiten al adolescente descubrir la complejidad de la vida social e identificar, designar y conceder sus valores e importancias para cada uno de ellos, por lo cual transitar por mundos y escenarios sociales diferentes puede beneficiar al adolescente con “resultados positivos y adaptativos; entre ellos, la capacidad de entender los pensamientos, emociones e intenciones de otros” (p.138) ya que la interacción como con “los compañeros y amigos son un prerequisite para el desarrollo moral” (p.138) es decir, las experiencias sociales y los ambientes de iguales buscan desarrollar capacidades y equilibrios en la personalidad del adolescente.

Por lo tanto, dichos autores proponen considerar que las amistades cumplen y desarrollan importantes funciones durante la adolescencia, siempre sin descartar las diferencias individuales previas, por consiguiente, una de las funciones a llevar a cabo es la práctica de habilidades sociales, como también conocer y experimentar todas dimensiones que integra una amistad, a su vez permite reafirmar y moldear valores y hacer conciencia sobre la utilidad de la comunicación con otros.

4. El auto concepto y la toma de decisiones para adolescentes de 2do. de secundaria

Hasta lo aquí analizado, podemos señalar que la vida durante la adolescencia está expuesta a un sinnúmero de necesidades sociales, emocionales y cognitivas que, por ende, requieren de influencias, experiencias y ambientes que permitan formar una consciencia y un criterio sólido en el adolescente. De acuerdo con mi opinión personal, la adolescencia es un periodo de transición de diversas formas de ser, de expresar y de vivir, susceptible del desarrollo de múltiples capacidades, habilidades y aptitudes, tanto físicas como cognitivas, y a su vez una etapa desafiante con muchas confusiones, cambios y adaptaciones, pero que logran fusionarse con el paso del tiempo, para que el adolescente aprenda en un largo plazo a tomar decisiones, aprender de sus errores, hacerse cargo de sus actos, responder con libertad, funcionar con responsabilidad y crecer en autonomía.

Para ello, uno de sus complementos importantes para lograr una formación útil y positiva en el adolescente, es el autoconcepto, el cual influye de manera directa en la forma que los adolescentes enfrentan sus decisiones.

Es por ello por lo que, el tema familiar y sus buenas relaciones juegan un papel importante a la hora del desarrollo del autoconcepto, a causa de que, de ellos depende en gran medida que la transición de la adolescencia se haga con mayor suavidad y menor impacto, derivado de sus contribuciones e influencias. Cabe señalar que no es el único elemento determinante, puesto que existen otros tantos que permiten que el adolescente construya o complemente la percepción de sí mismo, tal es el caso del ambiente de iguales y las relaciones sociales sanas, el cual se presenta como un complemento necesario para equilibrar el aprendizaje y el desarrollo del adolescente, donde la vivencia y experiencia adquirida transforma, orienta y construye la personalidad e identidad única.

De ese modo, tenemos que la toma de decisiones que beneficien al adolescente, puede ser producto de una profunda búsqueda del autoconcepto, en vista de que

de ahí deriva que se lleven a cabo procesos de reflexión para resolver problemas internos y externos, de los cuales va a depender que el adolescente cuente con una autoestima elevada y las habilidades y capacidades positivas. Es por ello, que el autoconcepto es el eje principal que determina y direcciona todo el estilo de vida que lleva a cabo el adolescente.

Por lo tanto, una adolescencia sana depende en gran medida de la percepción que el adolescente tenga de sí mismo, lo cual permite que durante la adolescencia y aún largo plazo de su vida adulta sepa desarrollar y llevar a cabo una buena toma de decisiones, debido a que una buena toma de decisiones depende de una adolescencia sana y una adolescencia sana depende de una buena toma de decisiones, es decir, ambas partes se relacionan y se complementan entre sí para ser una sola y poder fluir de manera positiva y útil, por lo cual considero que la construcción de un auto concepto positivo, es necesario en la vida de los adolescentes y su desarrollo personal y un eje central para su toma de decisiones, y que por lo tanto se propone como una solución viable para generar una estabilidad en la vida del adolescente y equilibrio a su estado de ánimo y vida futura.

5. Plan de intervención de campo

Actividad 1: Diario de gratitud

1. El/la docente pide al alumnado un cuaderno pequeño, el cual debe llevar por título en su portada “diario de gratitud” en donde dedicarán 15 minutos todas las noches para escribir cinco cosas por las que se sientan agradecidos durante el día.
2. A continuación, el/la docente debe explicar que tienen que ser acontecimientos importantes o pequeños detalles que hayan hecho sentir feliz al alumnado o hayan tenido un impacto que consideren positivo, puesto que el objetivo de este trabajo es reflexionar por que estas cosas son importantes para nosotros.
3. Para comprender mejor la actividad el/la docente deberá plantear el siguiente ejemplo: en lugar de escribir “estoy agradecido/a por mi familia” se podría anotar “estoy agradecido/a por la llamada sorpresa de mi hermana esta tarde, me hizo sentir querido/a o apoyado/a”.
4. Para concluir, el/la docente deberá precisar la siguiente recomendación a los alumnos: intentar no repetir las mismas cosas cada día de la semana.

TIEMPO	MATERIALES	OBJETIVO
15 minutos	Cuaderno y lápiz	Desafiar a encontrar nuevos motivos de gratitud por más pequeños que sean, para ayudar a desarrollar una mayor conciencia de las cosas positivas que ocurren en nuestras vidas

NOTA: Para mejorar la autoestima es necesario enfocarse en los aspectos positivos de su vida, desarrollar una mentalidad de abundancia y reconocer su valor y el de las personas que lo

rodean, a opinión personal, la gratitud es el antídoto contra la inseguridad y baja autoestima, puesto que nos recuerda todo lo bueno que tenemos en nuestra vida.

Actividad 2: Fiesta de cumpleaños

1. El/la docente propone como actividad de clase el siguiente ejercicio, el cual llevará por título: Fiesta de cumpleaños, en donde se tendrá que organizar una fiesta de cumpleaños para Ana.
2. A continuación, el/la docente plantea la siguiente problemática:

Vamos a organizar la fiesta del cumpleaños de Ana. Ella quiere invitar a su fiesta de cumpleaños a toda la clase, pero su madre le ha dicho que debe decidir qué amistades quiere invitar, pues toda la clase no cabe en el comedor de la casa. ¿Que debe hacer Ana para solucionar este problema?

3. El/la docente indica que deberán organizar la fiesta y solucionar la problemática de Ana siguiendo los siguientes pasos:

- Contesta las siguientes preguntas:

Paso 1: Definir el problema: ¿A quien va invitar Ana?

Paso 2: Buscar información: ¿Quién puede ir a su cumpleaños? ¿Cuántas personas pueden acudir a su casa? ¿Cómo podríamos obtener esa información?

Paso 3: Identificar alternativas

- Subraya la opción que consideres que es mejor para Ana

A) Ana invita a quien ella quiere, sin hacer caso a su madre.

- B) Ana invita al número de amigas y amigos permitidos por su madre, eligiendo quien puede ir. Explicando a sus amistades que su madre solamente le permite que asistan un número razonable de amigos y amigas por que no caben en su casa.
- C) Suspende el cumpleaños por que se ha enfadado con su madre.
- D) Ana se sienta a platicar con su mamá para llegar a un acuerdo y que ambas se vean beneficiadas.

Paso 4: Reflexionar las posibles consecuencias

- A) Si Ana toma la decisión A), la consecuencia es que su madre se enfade.
 - B) Si Ana toma la decisión B), algunos de sus compañeros se enojarán con ella por no poder asistir
 - C) Si Ana toma la decisión C), se enfadan todos: Ana, su mamá y sus amistades por que no hay fiesta
 - D) Si Ana toma la decisión D), Ana tendrá una mejor comunicación y acercamiento con su mamá.
4. Para concluir la actividad, el/la docente deberá indicar que el tiempo para realizar dicha actividad es de 15 minutos, y a su término se debatirá de manera grupal las respuestas seleccionadas.
 5. El/la docente al termino del debate pide a sus alumnos la entrega del ejercicio con nombre y fecha.

TIEMPO	MATERIALES	OBJETIVO
15 minutos	Hoja y lápiz	Aprender, Identificar y reflexionar lo que es tomar una decisión.

NOTA: Es importante aprender a tomar decisiones por que permite tomar el control de nuestro futuro, en lugar de dejar que las circunstancias o los demás decidan por nosotros.

Actividad 3: Entender mis gustos

1. El/la docente pide al alumnado que recorten en casa todos los anuncios e imágenes que encuentren en revistas y periódicos sobre comida, ropa, juguetes, animales, medicamentos, bebidas alcohólicas, tabaco, trabajo, música etc. y los lleven a clase.
2. A continuación, el/la docente pide a los alumnos que, en una hoja, dibujen una tabla con tres columnas con los siguientes títulos: 1. lo que me gusta y me hace feliz, 2. lo que me gustaría probar, y 3. lo que se que le hace daño a mi cuerpo.
3. El/la docente deberá indicar que, con las imágenes y anuncios recortados en casa, se tendrá que pegando en las columnas de acuerdo con lo que el alumno considere y piense. Avisando que la actividad tendrá una duración de 15 minutos para terminarla.
4. Al finalizar el/la docente pedirá a los alumnos que pasen enfrente de clase para explicar por qué colocaron en cada columna las imágenes y anuncios.
5. Al término de la actividad se entregará la hoja con nombre y fecha.

TIEMPO	MATERIALES	OBJETIVO
15 minutos	Hoja, lápiz, recortes y pegamento	Reflexionar y comprender lo que me gusta y me da curiosidad probar.

NOTA: Saber lo que te hace feliz y lo que te hace daño sirve como guía esencial para tomar decisiones y dirigir tu vida de manera consciente hacia el bienestar físico, mental y social.

Actividad 4: Aceptación de la figura corporal

1. El/la docente reparte las siguientes hojas que llevan por título “aceptación de la figura corporal”.
2. El/la docente da lectura en voz alta sobre el título y las instrucciones, las cuales son: contesta las siguientes preguntas.
3. Para una mayor comprensión de la actividad, el/la docente comenzará a poner ejemplos con las preguntas, indicando que el tiempo para terminar la actividad es de 15 minutos, puesto que al finalizar se entregará otra hoja.

“Aceptación de la figura corporal”

- 1) Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Soy alto/a, bajo/a?

- ¿Soy gordo/a, flaco/a?

- ¿Cómo es mi pelo?

- ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca?

- ¿Cómo es mi cuello?

- ¿Cómo es mi abdomen?

- ¿Cómo son mis brazos?

- ¿Cómo son mis piernas y pies?

4. Posteriormente el/la docente pedirá al alumnado que entreguen la primera hoja con nombre y fecha para continuar con la siguiente actividad.

5. El/la docente comienza a explicar la siguiente actividad, la cual consiste en valorar con una cruz de 1 al 10 que tanto me gusta cada una de las partes de mi cuerpo, especificando a los alumnos que 10 es lo más alto y 1 lo más bajo.

2) Valoró de 1 al 10 que tanto me gusta las siguientes partes de mi cuerpo:

Altura

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pelo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ojos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nariz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Orejas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Boca (labios y dientes)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Abdomen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Brazos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Manos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pies

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Piernas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Para concluir la actividad, el/la docente indica al alumnado que una vez terminado se entregue con nombre y fecha.

7. A modo de reflexión, el/la docente da lectura en voz alta ante el grupo:

Las personas que cuidan su cuerpo tienen una mejor imagen de sí mismas. Se sienten con más energía, más vivas, más atractivas y saludables. Y de una mejor imagen corporal surge mayor respeto por uno mismo y una autoestima más alta. Todos los días haz cuando menos una cosa que sea buena para tu cuerpo camina o corre un poco, come verduras y frutas, dúchate diario y limpia tus dientes.

TIEMPO	MATERIALES	OBJETIVO
30 minutos	Hoja y lápiz	Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y reflexionar cómo favorecer la aceptación.

NOTA: Aceptar tu cuerpo es importante por que mejora la autoestima y la salud mental, como también fomenta seguridad y confianza en uno mismo, y a su vez reduce la ansiedad y depresión, permitiendo con ello una relación más saludable con la comida, cuerpo y mente.

Asimismo, dicha actividad permitirá al docente conocer si el alumnado tiene algún problema de autoestima, a fin de poder ayudarlo a mejorar su confianza en sí mismo.

Actividad 5: Mi receta de la felicidad

1. El/la docente reparte entre el alumnado hojas blancas, pidiendo titularlas “mi receta de la felicidad”.
2. El/la docente indicara que escriban las siguientes instrucciones: menciona cuales son los ingredientes que consideras importantes para ser feliz.
3. El/la docente aclara al alumnado que los ingredientes son cosas que tú consideres importantes para ser feliz. El tiempo para realizar la actividad es de 15 minutos.
4. Para concluir la actividad los alumnos deberán compartir con el grupo las opciones que eligieron. Se deberá entregar la(s) hojas con nombre y fecha.

TIEMPO	MATERIALES	OBJETIVO
15 minutos	Hoja y lápiz	Identificar, explorar y conocer las cosas que te hacen sentir bien.

NOTA: Saber que te gusta y que no te gusta facilita la elección de actividades, relaciones y rutinas que aportan a tu bienestar a largo plazo, conocer lo que te hace feliz es un pilar fundamental del autoconocimiento que te empodera para vivir una vida más plena, saludable y con propósito.

6. Consideraciones del Plan de Intervención

Una vez precisado lo anterior, es de vital importancia mencionar el papel y/o el impacto que tiene el docente al llevar a cabo estas actividades y la manera en la que influye en el alumnado.

Por lo que hace la actividad número 1, está permitirá que el docente pueda identificar, explorar y evaluar la percepción que cada uno de los estudiantes tienen de sí mismos y el contexto de

su entorno, lo que se traduce en conocer la autoestima de su alumno. Cabe mencionar que él autoestima influye directamente en cómo se sienten, se relacionan con el otro y toman decisiones.

Durante la adolescencia se está formando la identidad, la imagen corporal y la percepción del valor personal, por lo que la autoestima puede ser muy sensible a cambios, comparaciones mediante experiencias sociales como lo es el entorno escolar.

Por lo tanto, un maestro debe de conocer la autoestima de su alumno por que afecta directamente su rendimiento académico, su disposición para enfrentar desafíos y su bienestar emocional. Una buena autoestima fomenta la confianza y la participación, mientras que una baja puede generar miedo al fracaso y desinterés.

Al comprender la autoestima de sus estudiantes, el docente puede crear un ambiente de clase seguro y de apoyo, que fomente el crecimiento personal y académico.

Bajo tales circunstancias, el rol del docente es crear un ambiente de confianza, respeto y sin críticas destructivas, lo que facilita que el alumno se exprese libremente.

Por otro lado, tenemos que la actividad 2 podrá permitir al docente tener un acercamiento total con su alumnado y evaluar la manera en como reflexionan, comprenden y afrontan una problemática, a su vez ayuda a conocer el desenvolvimiento previo de sus habilidades para tomar decisiones. Con esta actividad el docente ayudará a aclarar confusiones y orientar de una manera positiva al alumnado para mejorar como tomar sus decisiones.

Un maestro debe de saber si sus alumnos toman decisiones para poder orientar su desarrollo personal y académico de manera efectiva, adaptando su enseñanza y ayudándoles a crecer en autonomía, responsabilidad y autoconocimiento.

Conocer sus habilidades para decidir permite al docente identificar las necesidades de cada estudiante y adaptar sus estrategias pedagógicas para que las clases sean más motivadores y relevantes, fomentando la confianza y la identidad de los alumnos.

Por lo cual, las razones fundamentales son para adaptar los métodos de enseñanza y ajustarlos a las habilidades del alumnado y para intervenir de manera efectiva y sana.

La actividad 3 y 5 permitirá al docente explorar y conocer los valores, hábitos y costumbres de sus alumnos y entorno familiar y social.

Otras relevancias son un mejor diseño de clases, puesto que permite crear y adaptar actividades que capten el interés de todos, en lugar de usar un enfoque único que no pueda funcionar para todos, a su vez facilita la comprensión del comportamiento y las necesidades de los estudiantes, lo que ayuda a gestionar el aula de manera más eficaz.

Y por último ayuda al docente a pasar de ser un transmisor de información a una persona de confianza que ayuda a los alumnos a descubrir y construir su propio conocimiento.

Por último, la actividad 4 permitirá al docente identificar señales de alerta, un docente que conoce el estado mental de sus alumnos puede identificar comportamientos inusuales y actuar antes de que los problemas se agraven, como la ansiedad, el aislamiento o la depresión.

El docente facilita la intervención adecuada al diferenciar un problema de conducta y un problema de salud mental, y conectar al estudiante con los recursos de apoyo y profesionales adecuados.

Hasta aquí lo analizado es necesario que el adolescente cuente con el acompañamiento de una persona que lo instruya, que sea un guía en este proceso evolutivo en su desarrollo personal. Cabe señalar que dicho orientador puede ser un profesional, como es el caso del pedagogo u orientador escolar.

Lo anterior resulta, puesto que la pedagogía como ciencia de la educación no se limita únicamente a la transmisión de contenidos académicos, ya que también su ejercicio y desempeño óptimo es crucial en el acompañamiento del adolescente en su desarrollo integral, lo cual incluye la dimensión emocional y social.

Por ende, es indispensable la presencia de un pedagogo, ello permitirá que el adolescente adquiera habilidades y aptitudes firmes, que a su vez fomenten un ambiente positivo en este a fin de generar confianza a en sí mismo y en sus decisiones. Algunas estrategias de las cuales puede allegarse el docente son las siguientes:

1. Crear vínculos afectivos por medio de la atención y escucha.
2. Fomentar el autoconocimiento y la autoaceptación de fortalezas y debilidades por medio de la reflexión, expresión y observación.
3. Proporcionar oportunidades para participar en actividades grupales para que se promuevan los valores de empatía, cooperación, comunicación y comprensión.

Por lo tanto, la pedagogía es necesaria para fomentar una autoestima sana, plena y positiva en el adolescente, por que la pedagogía ayuda a gestionar para orientar a los adolescentes a los desafíos físicos, emocionales y sociales a confrontar, posicionado de esta forma a la pedagogía como un soporte fundamental durante esta etapa de desarrollo de la adolescencia.

Además de que la pedagogía motiva a los adolescentes a explorar intereses y pasiones durante clase, contribuyendo a la formación de identidad personal y a descubrir aptitudes y deseos, como también propicia a desarrollar competencias vitales como habilidades sociales, resolución de conflictos, manejo de emociones, comunicación y empatía, las cuales son esenciales para una vida plena.

Dicho vínculo también facilita a que exista una educación más efectiva, es decir, los adolescentes aprenden a ser autónomos, responsables y tomar decisiones, creando de esta forma un puente hacia el mundo adulto, facilitando la transición de la independencia infantil a la madurez.

CONCLUSIONES

1.- La adolescencia es una etapa decisiva, la cual se caracteriza de múltiples cambios en los distintos aspectos de la vida, entre los que destacan los biológicos, los emocionales y los sociales, mismos que tienen un impacto profundo en la construcción y desarrollo de la identidad de los jóvenes y de la interacción que tienen con su entorno. Ahora bien, en el caso en específico, para los adolescentes que cursan el segundo grado de secundaria, quienes oscilan en una edad que abarca entre los 13 y 14 años, se encuentran en un periodo de transición que marca su vida futura, en vista de que en esta etapa comienzan a definir y desarrollar su identidad e intereses. No obstante, durante esta etapa se presentan ciertos obstáculos que pueden impedir o dificultar o alterar la percepción misma del adolescente, tal es el caso de las variaciones emocionales y biológicas, lo que puede dar como resultado que el adolescente se vea afectado en su autoestima, confianza y estado de ánimo.

Es por ello, que durante esta etapa es indispensable, que el adolescente cuente con acompañamiento de un ambiente de comprensión, escucha y comunicación con respecto al núcleo familiar. Ya que, un adolescente que recibe una orientación adecuada por parte de su familia y que se desarrolla en un entorno positivo con sus iguales, tiene mayores oportunidades de construir una identidad sólida, de gestionar sus emociones de manera sana y de construir relaciones basadas en el respeto y la empatía.

En ese sentido, a título personal podemos señalar que la adolescencia es un proceso pluriforme, cuya estructura y esencia se va conformando por medio del autoconocimiento, la toma de decisiones, la familia y el ambiente de iguales, los cuáles juegan un papel necesario para su formación adulta, y que por ende son la mejor preparación para enfrentar y sobrellevar las adversidades de la vida adulta de manera responsable y consciente.

2.- El autoconcepto es un factor complementario para la búsqueda y el desarrollo personal, considerando que este se construye a partir de las experiencias y vivencias, de la interacción con su entorno e iguales y la configuración de sus habilidades y capacidades, lo que impacta considerablemente en la construcción de la identidad y el bienestar del adolescente, ya que, de esta figura, depende que el adolescente fortalezca una imagen positiva de sí mismo, lo cual es esencial para el desarrollo personal y el equilibrio emocional. Por ende, es de vital importancia desarrollar un autoconcepto sólido y equilibrado.

3.- La toma de decisiones alcanza una relevancia particular en la adolescencia, teniendo en cuenta que a través de estas los jóvenes comienzan a ser autónomos, responsables y conscientes de sus propias acciones y de sus elecciones, sin embargo, estas tomas de decisiones pueden verse altamente afectadas por diversas cuestiones y/o factores que se encuentran inmersos durante esta etapa, tal es el caso de la estabilidad emocional que se tenga, del apoyo e interacción que se reciba por parte del núcleo familiar y el tipo de ambiente de iguales y su entorno. Por ende, el fomentar un pensamiento crítico, reflexivo y consciente desarrolla confianza y autonomía y en sí mismo y a su vez enseña a analizar, visualizar y razonar los distintos modos en que se puede actuar y resolver las consecuencias de una decisión, las cuales son factores claves para que los adolescentes puedan tomar decisiones consientes y reflexivas que beneficien su bienestar.

4.- En una conclusión general, la toma de decisiones en la adolescencia es un proceso crucial para el desarrollo personal y la exploración de la propia identidad, durante esta etapa, los adolescentes influenciados por factores emocionales, sociales y de desarrollo cerebral, aprenden a definir sus metas, evaluar opciones y tomar decisiones que impactan a su futuro.

Asimismo, el proceso de toma de decisiones en la adolescencia determina metas en los adolescentes, puesto que comienzan a definir qué quieren ser y hacer en la vida, estableciendo metas a corto, mediano y largo plazo. Las evaluaciones de

opciones se hacen presente, pues identifican diferentes caminos para alcanzar sus objetivos y considerar las alternativas posibles para resolver problemas.

5.- A medida que se desarrollan, los adolescentes aprenden a evaluar las consecuencias de sus decisiones, tanto negativas como positivas. La influencia de los compañeros, la búsqueda de aprobación y el desarrollo emocional pueden afectar y desviar las decisiones.

6.- A través de la experiencia, los adolescentes aprenden a tomar decisiones más informadas y responsables, desarrollando habilidades para la planificación, la flexibilidad y el manejo de las emociones.

7.- Los factores que influyen en la toma de decisiones son el desarrollo hormonal durante la adolescencia, pues intervienen en la forma en que se perciben los riesgos y las recompensas

8.- La influencia de la familia y la cultura puede dificultar la toma de decisiones racionales.

9.- La capacidad para evaluar información, considerar las consecuencias y planificar a largo plazo, se desarrolla a lo largo de la adolescencia.

10.- Los beneficios que logra establecer la toma de decisiones responsables es el desarrollo de habilidades, puesto que los adolescentes aprenden a tomar sus propias decisiones, lo que contribuye a su desarrollo personal.

11.- La toma de decisiones fortalece habilidades y capacidades como la planificación, la organización y flexibilidad.

12.- El éxito en la toma de decisiones contribuye a la confianza en uno mismo y al desarrollo de una visión positiva de sí mismo, es decir, desarrolla el fortalecimiento de la autoestima.

La experiencia en la toma de decisiones proporcionar lecciones valiosas para la vida adulta, en pocas palabras las decisiones son un aprendizaje continuo.

13.- Algunas recomendaciones para apoyar a los adolescentes en la toma de decisiones son:

- El acompañamiento y apoyo; los padres y cuidadores pueden apoyar a los adolescentes en su proceso de toma de decisiones, ofreciendo orientación, comprensión, escucha y comunicación.
- El respeto y la confianza es importante, respetar las decisiones de los adolescentes, aunque no siempre se compartan, es esencial para que ellos comiencen un criterio e iniciativa para tomar sus propias decisiones.
- La educación y orientación proporciona información y recursos que ayudan a los adolescentes a tomar decisiones informadas y responsables.
- Fomentar la autonomía permite a los adolescentes tomar decisiones cada vez más autónomas, gradualmente aumentando su responsabilidad y confianza.
- El diálogo y la comunicación, es importante, mantener un diálogo abierto y honesto con los adolescentes es trascendental para prevenir riesgos.

14.- El acompañamiento de los padres durante la adolescencia es clave para un desarrollo saludable, el cual implica una comunicación abierta, la comprensión de sus necesidades y la creación de un espacio seguro.

El rol de los padres en la adolescencia a opinión personal es lograr una comunicación efectiva, es decir, escuchar activamente y evitar el juicio, puesto que son clave para una comunicación sana.

15.- Los padres deben de ser guía, ejemplo y apoyo constante, promoviendo el crecimiento emocional, la independencia y la toma de decisiones responsables. Por lo tanto, el apoyo emocional es fundamental durante su acompañamiento, debido a que es importante reconocer los logros, alentar en momentos difíciles y ofrecer espacios seguros para hablar y expresarse.

Sin embargo, eso no impide establecer límites, definir reglas claras y consistentes para brindar seguridad y estructura en la convivencia con el adolescente.

A través de sus acciones, los padres pueden moldear los valores, conductas y capacidades que desean ver en sus hijos, aceptando los cambios procedentes por medio de reconocer a la adolescencia como una etapa de transformación y de necesaria adaptación.

Fomentando la autonomía en el adolescente, es decir, permitiendo que tome decisiones y asuma responsabilidades de acuerdo con su edad.

Y en caso de que las circunstancias se salgan de control, buscar ayuda profesional, consultando con especialistas cuando se enfrente situaciones complejas y difíciles o se necesite herramientas para fortalecer la comunicación y el apoyo emocional.

En resumen, el acompañamiento de los padres en la adolescencia implica: respeto, comprensión, disponibilidad, flexibilidad y paciencia, el acompañamiento parental durante la adolescencia es un proceso dinámico y de constante evolución y trabajo que requiere de compromiso, paciencia y comunicación abierta para lograr un desarrollo integral y adecuado en el adolescente.

16.- Para finalizar, en la adolescencia, el desarrollo del autoconcepto y la toma de decisiones están íntimamente relacionados.

El autoconcepto que una persona tiene de sí misma influye significativamente en la forma en que los adolescentes toman decisiones, especialmente aquellas que tienen un impacto en su autoestima, su futuro y sus relaciones sociales.

Los adolescentes que tienen una imagen positiva de sí mismos, con una autoestima saludable, tienden a tomar decisiones más seguras y autónomas, mientras que aquellos con un autoconcepto negativo pueden tener más dificultades para tomar decisiones importantes.

17.- La adolescencia es una etapa en la que los adolescentes se comparan con sus pares, lo que puede generar dudas sobre su identidad y su valor personal. Estas comparaciones sociales pueden afectar la forma en que toman decisiones, ya que pueden sentirse presionados a seguir tendencias o a elegir opciones que les permita encajar.

Por lo cual la autoestima es un componente del autoconcepto, juega un papel crucial en la toma de decisiones. Una autoestima saludable permite a los adolescentes tomar de decisiones más racionales, menos influenciadas por miedo al fracaso o a la crítica social.

Fomentar la autonomía en la toma de decisiones es importante para el desarrollo del autoconcepto y autoestima de los adolescentes. Permitirles que tomen decisiones importantes y que aprendan de sus errores les ayuda a desarrollar una mayor confianza en sí mismos y a fortalecer su sentido de identidad.

18.- La familia y la escuela desempeñan un papel crucial en el desarrollo del autoconcepto y en la formación de habilidades para la toma de decisiones. Fomentar una comunicación abierta, proporcionar un ambiente de apoyo y ofrecer oportunidades para que los adolescentes desarrollen sus habilidades sociales y

cognitivas son clave para el bienestar emocional y desarrollo de una autoestima saludable.

19.- Ayudar a los adolescentes a reconocer sus fortalezas y aceptar sus limitaciones puede fortalecer su autoconcepto y autoestima. Animar a los adolescentes a reflexionar sobre sus pensamientos, sentimientos y acciones puede ayudarles a tomar decisiones más conscientes y aceptar sus limitaciones de forma adecuada.

20.- Permitir que los adolescentes tomen decisiones en diferentes ámbitos, como en la elección de actividades extracurriculares, en la gestión de sus finanzas o en la planificación de su futuro, puede desarrollar una mayor confianza en sí mismo y su sentido de autonomía.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amparo, M.,Barrio, C. (2005). La experiencia adolescente a la búsqueda de un lugar en el mundo. (pp.96-147). Aique.
- Delval, J. (1998). El adolescente y el mundo social. El desarrollo humano. (pp. 1068-1104). Veintiuno editores.
- Dolto, F. (2004). La causa de los adolescentes. (pp. 66-80). Paidos.
- Espíndola, J. (1999). Análisis del problemas y toma de decisiones. (pp. 14-64). Addison Wesley Longman.
- Funes, J. (2005). Propuestas para observar y comprender el mundo de los adolescentes. O de cómo mirarlos sin convertirlos en un problema. En Sanz,J. Congreso ser adolescente hoy: libro ponencias. (pp. 35 - 50). Fundación de ayuda contra la drogadicción.
- Glasser, W. (1999). Teoría de la elección: una nueva psicología de la libertad personal. (pp.17-26). Piadosa Ibérica, S.A.
- Gesell, A. et al, (1997). El adolescente de 10 a 16 años. (pp. 1005-1255). Paidos.
- Ibarra, A., Jacobo, G. (2014). Adolescencia; evolución del autoconcepto.(pp. 59-69). Juan Pablos editor.
- Jauli, I.,Reig, E. & Soto E. (2003). Toma de decisiones y control emocional. (pp. 49-87). Continental.
- Lutte, G. (1991). Liberar la adolescencia; la psicología de los jóvenes de hoy. (pp.123-243). Herder.

Mckinney, J. et al. (1982). Psicología del desarrollo; edad adolescente. (pp.125-147). El manual moderno.

Montes, F. (2000). Resolución de problemas y toma de decisiones. (pp. 11-27). Trillas, S.A. de C.V.

Musitu, G. Et al. (2001). Familia y adolescencia. Un modelo de análisis e intervención psicosocial. (pp. 13-53). Síntesis.

Oliveira, M. (1998). La educación sentimental. Una propuesta para adolescentes. (pp. 25-59). Icaria editorial, S.A.

Piaget, J. (1991). La adolescencia. Seis estudios de Psicología. (pp.82-94). Labor, S.A.

Reyes, A. (2009). Adolescencias entre muros; escuela secundaria y la construcción de identidades juveniles. (pp. 73-161). Flacso.

Robles, I. (2004). El adolescente: desarrollo de la inteligencia cognitiva, emocional y grupal. (pp.240-247). Gernika, S.A.

Rumiati, R. (2001). Decidirse: ¿Cómo escoger la opción correcta?. (pp. 09-17). Paidós.

Serrano, M. (2005). Congreso; ser adolescente lo de hoy, libro de ponencias.(pp. 73-82).Fundación de ayuda contra la drogadicción.

Schick, F. (1999). Hacer elecciones: Una reconstrucción de la teoría de la decisión. (pp. 15-39). Gedisa.

Tessier, G. (2004). Comprender a los adolescentes. (pp.67-91). Octaedro.

Vázquez, N. et al, (2014). Hábitos y conductas de riesgo para la salud en los adolescentes; tabaquismo, consumo de bebidas alcohólicas, práctica sexual a temprana edad y embarazo no planeado. (pp. 235-238). Fomix.

Vernieri, M. (2006). Adolescencia y autoestima. (pp.5-71). Bonum.

Warner, K. y Willis, S. (2003). Psicología de la edad adulta y la vejez. (pp. 34-51). Pearson Prentice hall.