

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Facultad de Ciencias Psicológicas

Licenciatura en Psicopedagogía



Desarrollo Psicosocial en la Adolescencia y sus Estrategias Educativas

(Artículo Especializado)

Ana Luisa Noriega Trujillo

Sacatepéquez, septiembre 2013

Desarrollo Psicosocial en la Adolescencia y sus Estrategias Educativas

(Artículo Especializado)

Ana Luisa Noriega Trujillo (**Estudiante**)

Lic. Luis Horacio Gaytán Silva (**Asesor**)

Lic. Henry Torres Iguardia (**Revisor**)

Sacatepéquez, septiembre 2013

Autoridades de la Universidad Panamericana

M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Rector

M. Sc. Alba Aracely de González

Vicerrectora Académica y Secretaria General

M.A. César Augusto Custodio Cobar

Vicerrector Administrativo

Autoridad de la Facultad de Ciencias Psicológicas

Licda. Julia Elizabeth Herrera Quiroz

Decana



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

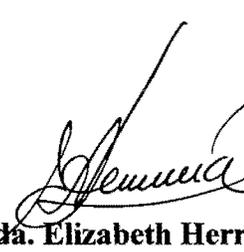
"Sabiduria ante todo, adquiere sabiduria"

ASUNTO: **Ana Luisa Noriega Trujillo**
Estudiante de la **Licenciatura en Psicopedagogía** de esta Facultad;
Solicita autorización para realizar su Artículo Especializado, para completar requisitos de graduación

DICTAMEN: **02 de febrero de 2013**

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir requisitos de egreso que es requerido para obtener el grado a nivel de **Licenciatura en Psicopedagogía**, se resuelve:

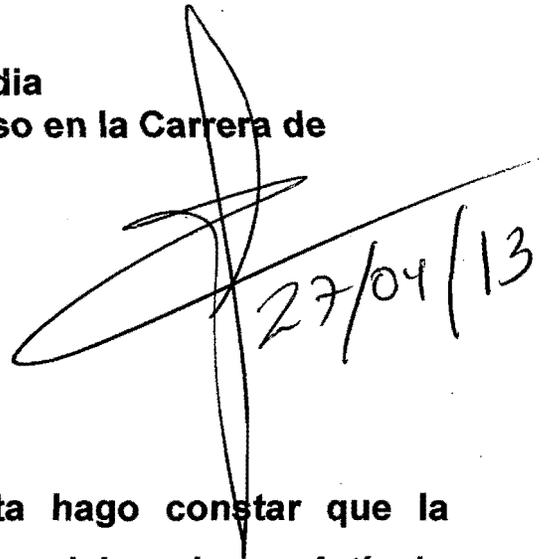
1. La solicitud hecha para realizar el **Artículo Especializado**, esta enmarcado dentro de los conceptos requeridos para egreso, según el reglamento académico de esta universidad.
2. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento académico de la Universidad Panamericana en Artículo 9, (Inciso a al i).
3. Por lo antes expuesto, el (la) estudiante: **Ana Luisa Noriega Trujillo**, recibe la aprobación para realizar su Investigación e Informe.



Licda. Elizabeth Herrera
Decana

La Antigua Guatemala
20 de abril de 2,013

A:
Licenciado Henry Giovanni Torres Iguardia
Catedrático Revisor de Trabajos de Egreso en la Carrera de
Licenciatura en Psicopedagogía
Universidad Panamericana
Sede Sacatepéquez



Handwritten signature and date: 27/04/13

Distinguido Licenciado:

De manera atenta hago constar que la estudiante Ana Luisa Noriega Trujillo ha elaborado su Artículo Especializado como trabajo de Egreso de la carrera de Licenciatura en Psicopedagogía habiendo seguido los lineamientos respectivos bajo mi tutoría por lo que someto dicho trabajo a su consideración.

Respetuosamente:



Handwritten signature of Lic. Luis Horacio Gaytán Silva

Lic. Luis Horacio Gaytán Silva
Catedrático Asesor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
LICENCIATURA EN PSICOPEDAGOGÍA



ASUNTO: **Ana Luisa Noriega Trujillo**

Estudiante de **la Licenciatura en Psicopedagogía** de ésta Facultad, solicita realizar su **Artículo Especializado** para completar requisitos de graduación.

DICTAMEN: 07/2013. 01 de Junio de 2, 013.

Después de haber estudiado el anteproyecto a esta Decanatura para cumplir requisitos de egreso que es requerido para obtener el grado a nivel de Licenciatura en Psicopedagogía se resuelve:

1. La solicitud hecha para realizar Artículo Especializado esta enmarcado dentro de los conceptos requeridos para egreso, según reglamento académico de esta Universidad.
2. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento académico de la Universidad Panamericana en el artículo 9 (Inciso a al i).
3. Se realizó la revisión correspondiente según estructura y normas de redacción establecido por la facultad. Por lo antes expuesto se da dictamen favorable al artículo especializado con el nombre de: "Desarrollo Psicosocial en la Adolescencia y sus Estrategias Educativas" del (la) estudiante Ana Luisa Noriega Trujillo, con número de carné: 0806720 de la carrera de Licenciatura en Psicopedagogía, extensión La Antigua Guatemala, Departamento de Sacatepéquez.

F:


Lic. Henry Giovany Torres Iguardia
REVISOR

Lic. Henry Giovany Torres Iguardia
Administrador Educativo
Colegiado No. 13,532



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala a los
dos días del mes de agosto del año 2013.

En virtud que el **Artículo Especializado**, con el tema "**Desarrollo Psicosocial en la Adolescencia y sus Estrategias Educativas**", presentado por: **Ana Luisa Noriega Trujillo** previo a optar grado académico de **Licenciatura en Psicopedagogía**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen del Asesor (a)-Tutor (a) y Revisor, se autoriza la **impresión** del informe final de el **Artículo Especializado**.



Licda. Elizabeth Herrera
Decana
Facultad de Ciencias Psicológicas

Nota: Únicamente la autora es la responsable del contenido del presente artículo especializado.-
Ciudad de Guatemala, 2013

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
¿A que se le llama Psicosocial?	1
Adolescencia	1
1. Desarrollo Cognoscitivo	3
1.1 Aspectos del Desarrollo Cognoscitivo	3
1.2 Capacidad de abstracción	3
1.3 Características inmaduras del pensamiento adolescente	4
1.4 Capacidad de establecer nuevas relaciones entre lo real y lo posible	5
1.5 La potencialidad para nuevas experimentaciones	5
1.6 Egocentrismo y proceso de descentración	5
1.7 Estrategias Educativas para el Desarrollo Cognoscitivo	6
1.7.1 Metodología participativa/activa	6
1.7.2 Desarrollar el potencial para aprender	7
1.7.3 Trabajos grupales	7
1.7.4 Enseñar contenidos abstractos	7
1.7.5 Estrategias para llamar la atención	7
1.7.6 Aprendizaje significativo	8
2. Desarrollo Social	8
2.1 Aspectos del Desarrollo Social	8
2.2 Identidad y pertenencia grupal	8
2.3 Apariencia física y aceptación social	9
2.4 Búsqueda de la independencia	9
2.5 Cambio en el uso del tiempo y en las relaciones	9
2.6 Adolescentes y pares	10
2.7 Elección Ocupacional	10

2.8 Conducta sexual	10
2.9 Autoridad y disciplina	11
2.10 Estrategias Educativas para el Desarrollo Social	11
2.10.1 Aprendizaje y su relación con el grupo	11
2.10.2 Retraimiento y atención	11
2.10.3 Orientación vocacional	12
2.10.4 Orientación sexual	12
2.10.5 Disciplina en la educación	12
3. Desarrollo Emocional	13
3.1 Aspectos del Desarrollo Emocional	13
3.2 Ambivalencia afectiva	13
3.3 Temor al fracaso y al ridículo	13
3.4 Falta de confianza e inseguridad de sí mismo	14
3.5 Ansiedad y depresión	14
3.6 Estrategias Educativas para el Desarrollo Emocional	14
3.6.1 Motivación y autoestima	14
3.6.2 Generar expectativas	15
3.6.3 Retroalimentación constructiva	15
3.6.4 Actitud positiva	15
3.6.5 Mostrar interés/saber escuchar	16
3.6.6 Equilibrio	16
3.6.7 Facilitar la transición	16
4. Desarrollo Físico	16
4.1 Diferencias individuales en el proceso de crecimiento físico	17
4.2 Características primarias	17
4.3 Características secundarias	17
4.4 Atractivo físico	18
4.5 Imagen corporal	18
4.6 Condición física	18
4.7 Salud física y mental	19

4.8 Trastornos alimenticios	19
4.9 Estrategias Educativas para el Desarrollo Físico	20
4.9.1 Respeto a la privacidad y a la individualidad	20
4.9.2 Desarrollo de la autoestima y aceptación de la imagen corporal	20
4.9.3 Erradicar los estereotipos sexuales	21
Comentarios finales	22
Conclusiones	23
Recomendaciones	24
Referencias Bibliográficas	25
Anexos	26

Resumen

La adolescencia es una etapa de desarrollo que se interpreta como una etapa de crisis, debido a que el adolescente comienza a enfrentar múltiples conflictos. En este proceso el adolescente atraviesa una serie de cambios, que se producen en diferentes niveles, como lo son cambios físicos, cognitivos y cambios afectivos-sociales.

Los cambios físicos son unos de los signos más notorios en la adolescencia. Están marcados por una serie de factores como la herencia, nutrición y la genética. Los cambios cognitivos se encuentran influenciados por la maduración biológica, actividad y la estimulación cultural e intelectual a la que está expuesta la persona y por último; los cambios afectivos- sociales, en esta etapa los lazos afectivos pasan de la familia quienes rodean al adolescente, a su grupo de pares lo que llega a tomar una gran importancia.

Por lo anterior es igual de importante para el adolescente descubrir y aprender nuevas habilidades (físicas, cognitivas, emocionales y sociales) que le permitan desempeñarse en relación a su nuevo mundo, el uso de estrategias educativas adecuadas serán indispensables para ayudar al adolescente a enfrentar estos cambios.

Introducción

El presente trabajo describe el Desarrollo Psicosocial en la Adolescencia y sus Estrategias Educativas, así como las principales características que se presentan en cada desarrollo.

Uno de los cambios más significativos en la vida de cualquier individuo es la adolescencia. En términos sociales la adolescencia es el paso de la vida familiar a la inserción a la vida social. Es una etapa en la que el individuo sufre una serie de cambios, siendo los biológicos los que marcan el inicio de la adolescencia, pero ésta no se reduce a ellos, sino que se caracteriza además por transformaciones psicológicas y sociales. Todo este proceso se da un marco de conflicto, los adolescentes se interesan más por la manera en cómo se ven ante los demás, por el papel que desean desempeñar en la sociedad y por su identidad sexual.

El objetivo principal es concientizar a los docentes de lo importante que es conocer los procesos de desarrollo por los que atraviesan los adolescentes, para que pueda brindarles excelentes oportunidades de desempeño escolar.

En el primer capítulo se describe el Desarrollo Cognoscitivo y los aspectos de este desarrollo, asimismo las estrategias que se recomiendan implementar, el segundo capítulo hace referencia a los aspectos y estrategias del Desarrollo Social, en el tercer capítulo se describen las situaciones emocionales y por último en el cuarto capítulo el Desarrollo Físico.

La importancia de conocer sobre este tema es comprender que no todos los adolescentes son iguales, ni enfrentan este proceso de la misma manera, en esta etapa aparecen nuevos desafíos que el adolescente debe enfrentar, entre ellos el educativo; razón por la que el docente debe conocer el desarrollo psicosocial e instruir al adolescente con estrategias específicas, que le ayudarán a enfrentarse con garantía de éxito a los problemas de su adolescencia actual.

Desarrollo psicosocial en la adolescencia y sus estrategias educativas

¿A qué se le llama Psicosocial?

Según la teoría de Erik H. Erikson, el concepto de desarrollo psicosocial se refiere básicamente a cómo la interacción de la persona con su entorno está dada por unos cambios fundamentales en su personalidad.

En la etapa de la adolescencia, uno de los cambios más significativos es el paso de la vida familiar a la inserción a la vida social. Lo que se espera en esta transición es que el adolescente asuma una independencia de acuerdo a las posibilidades ambientales que se le presenten.

Adolescencia

La adolescencia es una etapa que marca la transición entre la niñez y la adultez. En esta etapa se manifiestan más cambios que en cualquier otra. Los cambios más notorios son los físicos, aunque también hay cambios psicológicos, intelectuales y sociales.

Se puede definir la adolescencia como el período que comprende desde la pubertad, hasta el inicio de la vida adulta y abarca entre los trece años a los diecisiete aproximadamente. No obstante, la edad en la adolescencia no es del todo definitiva, varía según el individuo y el contexto al que pertenece; como lo es la cultura, las creencias y la religión.

Durante la adolescencia los cambios más notorios son los físicos, estos cambios varían según el sexo y la persona. En las niñas es visible el crecimiento de los senos y en los niños el crecimiento de los genitales masculinos. Los cambios corporales son de mucha importancia para el adolescente y es aquí en donde empieza a notar diferencias en su propio cuerpo y surgen una serie de cuestionamientos, característicos de este período.

La tarea principal de la adolescencia consiste en la construcción de una nueva y propia identidad. Erikson¹ afirma “que la búsqueda de la identidad, aun cuando sea una preocupación siempre presente a lo largo de toda la vida, alcanza su punto crítico durante la adolescencia, debido a que hay muchos cambios significativos en toda la persona, pero especialmente en el yo” (1960:179) A medida que su deseo de identidad se acrecienta, es normal que surja un distanciamiento entre las personas cercanas (padres y familiares) y pasa a tener mayor importancia, su grupo de amigos.

Por ello, es de suma importancia para el adolescente el ir descubriendo y aprendiendo nuevas habilidades sociales en relación a su nuevo mundo. El centro de estudio es el lugar indicado para ello, es aquí en donde no solo se asiste a aprender contenidos académicos, sino también a aprender a convivir y establecer lazos emocionales con otras personas, que como se ha indicado antes, ahora pasan a formar parte de nueva identidad.

La adolescencia es un período de transición en donde el individuo pasa tanto física, intelectual, social y afectiva de la condición de niño, dependiente de su grupo familiar, a la de adulto responsable de sí mismo y de sus actos. Durante esta transición el adolescente enfrenta una serie de situaciones que tiene que resolver entre ellas:

- Adquisición de nuevas relaciones con compañeros de su misma edad y de ambos sexos.
- Aceptación de su aspecto físico.
- Establecer una independencia emocional de sus padres, familiares y adultos.
- Elegir una profesión o carrera, entre otras.

Para comprender los procesos de desarrollo de los adolescentes en las dimensiones intelectual, social y emocional, así como una sugerencia para el docente de aplicación educativa, se describen a continuación las características propias de cada desarrollo.

¹ Erikson (1960) Teorías de la Personalidad 2º ed. Mc Graw-Hill

1. Desarrollo cognoscitivo

1.1 Aspectos del Desarrollo Cognoscitivo

Este desarrollo está influenciado por la maduración biológica, actividad y la estimulación cultural e intelectual a la que está sometida la persona. En este desarrollo las personas entran a un desarrollo cognoscitivo más alto, es a lo que se le llama las operaciones formales y con ello son capaces de integrar lo que han aprendido con anterioridad con los desafíos del presente y hasta hacer planes para un futuro. En esta etapa el pensamiento tiene una capacidad de abstracción que no se tiene en la etapa de operaciones concretas.

En esta etapa el pensamiento del adolescente tiene la capacidad de formular hipótesis, capacidad de utilizar el razonamiento inductivo-deductivo, usar el razonamiento causal y proporcionar todo tipo de aportaciones de carácter científico a todas aquellas situaciones que suceden en su entorno. El adolescente va experimentando en su mente aquella capacidad de generalizar todas las ideas, sin necesidad de ensayarlas.

1.2 Capacidad de abstracción

Una de las características principales es que el adolescente ya puede manipular ideas por sí mismo, es capaz de concentrarse más en las posibilidades que en las realidades, situación que hace que surjan problemas entre identidad y confusión de roles.

El adolescente se convierte en un pensador formal, preocupándose de aspectos abstractos y teóricos y es capaz de manejar problemas complejos. Sin embargo, una teorización irrestricta de los ideales, sin una comprensión completa de las realidades, a menudo tiende a hacer del adolescente un rebelde sin causa, el cual manifiesta poca tolerancia con los adultos, comportamiento que modificará al final de la etapa, cuando se convierta en adulto.

Es alrededor de los 15 años cuando el adolescente utiliza con mayor facilidad un lenguaje abstracto (nociones a lo que es posible, más allá de su experiencia concreta).

1.3 Características inmaduras del pensamiento adolescente

El pensamiento de los adolescentes se caracteriza por ser extrañamente inmaduro, resultan ser groseros con los adultos, tienen problemas de decisión (no saben que ponerse cada día) y es común que piensen que el mundo gira completamente alrededor de ellos.

De acuerdo con el psicólogo David Elkind,² “dicha conducta surge de las aventuras inexpertas de los adolescentes en el pensamiento de las operaciones formales”. (1984,1998:448)

Todas estas características de pensamiento se manifiestan al menos en seis formas:

1. Idealismo y carácter crítico: A medida que se crea un mundo ideal, el adolescente se da cuenta de lo lejos que se encuentra; este pensamiento hace que crean que son mejores que los adultos, saben cómo se maneja al mundo, encuentran defectos a sus padres y familiares.
2. Tendencia a discutir: Buscan argumentos para sustentar sus creencias ante los adultos.
3. Indecisión: Por la carencia de estrategias para resolver las dudas que surgen en torno a ellos.
4. Hipocresía aparente: Se manifiesta por la falta de conexión entre su conducta y el ideal que defienden.
5. Autoconciencia: Son capaces de razonar acerca del pensamiento, sin embargo, la preocupación que sienten por ellos mismos, los hace pensar que las demás personas piensan lo mismo que ellos.

² David Elkind (1984,1998) Desarrollo Humano 9ª ed. Mc. Graw-Hill Pag. 448

6. Suposición de ser especial e invulnerable: ésta característica hace que los adolescentes tengan la creencia de que son únicos, especiales y que no hay nada que pueda gobernar sobre ellos.

1.4 Capacidad de establecer nuevas relaciones entre lo real y lo posible

La capacidad de establecer una relación entre lo real y lo posible, resulta de su capacidad de reflexión. Es aquí en donde el adolescente suele pensar en mundos que no existen y en la mayoría de los casos, es capaz de imaginarse mundos ideales, padres y maestros ideales, puede llegar a imaginarse futuros posibles y elegir el ideal.

1.5 La potencialidad para nuevas experimentaciones

El adolescente que ya se encuentra en la etapa de las operaciones formales es capaz de actuar por experimentación; es decir, que ante cualquier situación analiza las distintas variables que pueden llegar a suceder, estableciendo estrategias para resolverlo. Cabe mencionar que la capacidad de experimentación sucede casi al final del período de la adolescencia, debido a que su proceso de desarrollo no se estanca, sigue avanzando al período de lo concreto a lo abstracto. A este proceso de le conoce como proceso de descentración.

1.6 Egocentrismo y proceso de descentración

La capacidad de descentración le permite al adolescente, resolver problemas tomando en cuenta todas las posibilidades y no sólo los hechos concretos del entorno. Es capaz de interpretar la realidad y lo que no es real, lo difícil será la diferenciación entre su punto de vista y la de los demás, es por ello, que es común que el adolescente de repente se vuelva generoso con los necesitados, o bien; es capaz de querer salvar al mundo, esto es porque en su ideología, no comparte los mismos valores de las demás personas que lo rodean. Por esta misma razón, al adolescente le es muy difícil entender que debe pensar de una manera crítica.

En esta etapa el egocentrismo se hace más evidente, el adolescente cree que todos comparten las mismas ideas, sentimientos y problemas, es por ello que piensa que todos se fijan y están pendientes de él, volviéndose introspectivo. En la adolescencia los estudiantes desarrollan de manera progresiva todas sus estrategias intelectuales, que les permite descentrarse de su propio punto de vista, y a la vez considerar la de los demás. Es a raíz del egocentrismo que el adolescente le teme al ridículo y a la crítica de los demás y en muchas ocasiones reacciona de manera anticipada. Los adolescentes se preocupan demasiado por la forma en que reaccionarán los demás, que están dispuestos a llamar toda su atención y lograr su aprobación.

El desarrollo cognoscitivo del adolescente se caracteriza por: a) la capacidad de formarse ideales, b) usar la lógica, c) tomar sus propias decisiones (no quieren que nadie las tome por ellos), capacidad de utilizar símbolos secundarios, d) capacidad de abstracción, e) capacidad de introspección.

1.7 Estrategias Educativas para el Desarrollo Cognoscitivo

1.7. 1 Metodología participativa/activa

El modelo educativo tradicional es desmotivador para el adolescente que necesita poner a prueba sus nuevas adquisiciones. No es conveniente que el adolescente asimile producto, memorice información y que se convierta en un repetidor de teorías y conceptos. Lo que se necesita es que el adolescente adquiera habilidades y logre competencias que lo lleven a dominar los procesos. Es mucho más importante el “saber ser” y el “saber hacer”, que el “saber, saber”. Debido a todo el potencial que posee el adolescente no es conveniente aplicar metodología, en donde el docente sea el protagonista, es decir que sólo transmita conocimientos, se requiere que el adolescente participe de manera activa y que logre un aprendizaje significativo.

1.7.2 Desarrollar el potencial para aprender

La metodología utilizada en los adolescentes más que en transmitir conocimientos debe centrarse en la capacidad de desarrollar en ellos una autorregulación; es decir que detecten cuales estrategias son mejores para optimizar su aprendizaje. Su versatilidad les permite aprender a aprender, no memorizar hechos, datos, fechas, etc.

1.7.3 Trabajos grupales

Para entender la complejidad de ciertos temas y provocar una discusión, es conveniente que los adolescentes formen grupos y aprendan a resolver problemas por medio de actividades creativas.

1.7.4 Enseñar contenidos abstractos

Tomando en cuenta la capacidad de abstracción se considera pertinente que el adolescente analice preguntas hipotéticas, que expresen sus opiniones personales y que analicen mundos imaginarios con el fin de desarrollar al máximo su potencial y esto les motive a generar sus propias ideas.

1.7.5 Estrategias para llamar la atención

Los adolescentes aprenden mejor si se les presentan una serie de objetos novedosos y si se les involucra en el proceso. Previo a ello, es necesario establecer reglas de orden y disciplina dentro del salón de clase para evitar conductas que requieran llamadas de atención.

1.7.6 Aprendizaje significativo

Un aprendizaje será significativo en la medida que pueda relacionarse con experiencias y conocimientos anteriores, con metas futuras, así como sus intereses y valores. Todo aquello que se le presente al adolescente en materia memorística no será significativo para él, por tanto la significación dependerá de los aspectos cognoscitivos como afectivos.

2. Desarrollo social

2.1 Aspectos del Desarrollo Social

Una de las características de este desarrollo es que el adolescente necesita pertenecer a un grupo. Su identidad se afianzará en parte al tener contacto con los iguales, generando nuevas identificaciones con sus compañeros y amigos.

2.2 Identidad y pertenencia grupal

Una de las principales características de este desarrollo es la urgente necesidad de pertenecer a un grupo y de ser aceptado. Su identidad se establecerá en el momento al estar en contacto con sus pares. A pesar de que el adolescente está en una búsqueda de identidad auténtica, es con sus compañeros con los que él logra identificarse.

En la adolescencia el “grupo” es fundamental, le permitirá vivir al adolescente de manera colectiva sus problemas, se vuelve como una sociedad en la que comparten, problemas, fracasos e intereses. El grupo es la base para que el adolescente establezca su papel en la sociedad, así como afianzar su diferencia sexual. En el grupo encontrará un bienestar que no encontrará en su núcleo familiar, éste a su vez le permitirá afianzar la relación y convivencia con sus padres.

2.3 Apariencia física y aceptación social

Para el adolescente la apariencia física es un factor importante al momento de establecer su identidad y pertenencia al grupo, debido a que otorga un sentido de libertad e individualidad, algo que los hace únicos.

2.4 Búsqueda de la independencia

Cuando el adolescente se enfrenta al cambio de niñez a la adolescencia, puede recurrir a actitudes antisociales (huir de la casa, robar, drogadicción, acciones delictivas); es decir comportamientos negativos, todo ello con la finalidad de construir el propio yo.

Con dichos comportamientos los adolescentes demuestran que ya han crecido y se sienten adultos.

Sin embargo, lo que realmente busca el adolescente es independizarse de sus padres, familiares y maestros, a quienes ya no idealiza y busca desesperadamente nuevas relaciones, para sentirse estable.

Además de los cambios bruscos de personalidad y en la búsqueda de su independencia, el adolescente se vuelve individualista; es decir, hay una tendencia a permanecer solo, encerrado en sí mismo y alejado de sus seres queridos.

2.5 Cambio en el uso del tiempo y en las relaciones

En esta etapa el tiempo que los adolescentes pasan con la familia disminuye de manera considerable. Este distanciamiento se debe a los cambios de desarrollo y no a un rechazo a la familia. El adolescente se separa de la familia para estar solo; al parecer necesita esta soledad para reflexionar y recuperar ideas sobre su identidad personal.

2.6 Adolescentes y pares

La convivencia entre pares sirve de apoyo emocional para el adolescente. Se sienten más cómodos si comparten los mismos cambios con personas que están en las mismas condiciones. En la mayoría de los casos los adolescentes buscan a los pares para sentirse seguros, en ellos encuentran afecto, seguridad, simpatía, orientación, comprensión y aceptación.

2.7 Elección Ocupacional

Una de las exigencias que los padres hacen a sus hijos adolescentes, es el establecer metas. Es aquí en donde el adolescente debe decidir que quiere ser y hacer en la vida, situación que provoca confusión e incertidumbre debido a que el adolescente aún no ha asimilado del todo los cambios normales de su proceso de desarrollo.

2.8 Conducta Sexual

La conducta sexual en la etapa de la adolescencia está marcada por el ambiente en que se vive, debido a que se establecen pautas para relacionarse entre los sexos, roles y valores. La sexualidad es uno de los problemas más importantes a los que se enfrenta el adolescente; supone un proceso de adaptación a sí mismo, a las personas cercanas y al sexo opuesto.

La educación sexual que el adolescente reciba en su niñez repercute de manera positiva o negativa en su adolescencia, en cuanto al comportamiento en relación con su sexualidad. Por ello es necesario que padres y maestros proporcionen información apropiada de acuerdo a la edad, de esta manera el adolescente podrá enfrentar su sexualidad de una manera más abierta, segura y con confianza.

2.9 Autoridad y disciplina

La autoridad representa una amenaza para el adolescente, que está en busca de libertad e independencia. Sin embargo, aunque no lo manifiesten también necesitan sentirse seguros; para mantener ese equilibrio se considera necesario establecer un acercamiento en el que el adolescente pueda mantener un estado de seguridad y distancia que les permita ser ellos mismos.

“Los padres que ejercen autoridad insisten en las reglas, normas y valores importantes, pero están dispuestos a escuchar, explicar y negociar” (Lanborn, Mounts, Steinberg y Dornbusch, 1991:489). La autoridad debiera ejercer su función disciplinaria tomando en cuenta el estado emocional del adolescente, porque él rechaza por completo el autoritarismo, más no la autoridad impuesta con respeto y abierto al diálogo mutuo y razonable.

2.10 Estrategias Educativas para el Desarrollo Social

2.10.1 Aprendizaje y su relación con el grupo

La motivación dentro del salón de clase es un factor importante para que el adolescente se sienta adaptado. Generar estrategias grupales facilitará la integración de estudiantes cada uno con sus diferencias individuales, promoviendo el respeto, solidaridad y convivencia. Tomando en cuenta que el maestro es el modelo que enseña más con lo que hace que por lo que dice, es necesario que ofrezca al estudiante adolescente un ambiente agradable, que despierte el interés intelectual y que recompense al alumno por sus esfuerzos y no por resultados.

2.10.2 Retraimiento y atención

Pérdida de entusiasmo y falta de motivación son aspectos característicos en la vida del adolescente. Esto provoca incapacidad para concentrarse y da como resultado un bajo rendimiento escolar. Si el docente está consciente de estos sucesos no sólo podrá brindarle

apoyo emocional; sino, podrá diseñar metodologías para que capte su atención, mediante técnicas participativas y material apropiado.

2.10.3 Orientación vocacional

Ofrecer una panorámica y acercar al adolescente al mundo laboral es una estrategia que el docente debe tomar en cuenta de forma planificada a través de las mismas materias que el maestro imparte, por medio de charlas, visitas a lugares de interés, investigaciones de campo y bibliográficas.

2.10.4 Orientación sexual

Una de las estrategias recomendadas para abordar el tema de la sexualidad son las charlas, videos y lecturas apropiadas. Es importante reconocer que la información que se brinda en los centros de estudios es muy reducida y muchas veces no satisface las inquietudes de los adolescentes, por lo tanto, es pertinente dejar a un lado el aspecto emocional, social y psicológico y enfocarse en el aspecto biológico como proceso normal de la vida.

2.10.5 Disciplina en la educación

En este aspecto el estudiante adolescente espera que se le oriente, no que se le imponga. Los maestros ejercen roles que les permite acercarse a sus alumnos, suelen ser: modelos, confidentes, amigos, terapeutas incluso padres, sin embargo cuando se trata de disciplina a menudo ponen límites y esto los aleja. Es conveniente que se diseñe un reglamento en el que se involucre al adolescente en donde docente y alumno participen en la elaboración de normas de respeto y convivencia.

3. Desarrollo emocional

3.1. Aspectos del Desarrollo Emocional

La adolescencia marca situaciones emocionales que son importantes destacar dentro de este desarrollo:

3.2 Ambivalencia afectiva

Búsqueda de identidad, aislamiento, necesidad de pertenecer a un grupo son las demandas y luchas continuas del adolescente. Esta ambivalencia denota los estados de ánimo, su comportamiento y relación con los demás. En esta etapa los adolescentes adoptan actitudes negativas a aquellos adultos que intentan ser autoritarios, sin embargo demuestran respeto y tolerancia con adultos que intentan interesarse en su problemática.

3.3 Temor al fracaso y al ridículo

El temor al fracaso impide que el adolescente se desenvuelva con naturalidad ante los adultos, lo vuelve tímido e introvertido, lo que conlleva a que el adolescente se sienta inseguro ante los demás. Es por ello, que el adolescente necesita constantemente sentirse en total aprobación para vencer ese temor y autoafirmarse.

La participación del maestro es vital para que el adolescente adquiera confianza, será responsabilidad de él otorgarle la seguridad que necesita, generando un clima de confianza que le permita al adolescente desenvolverse sin temor al ridículo.

3.4 Falta de confianza e inseguridad de sí mismo

Los cambios que sufre el adolescente hacen que se sienta inseguro, esto hace que parezca torpe y descuide su aspecto físico. Los sentimientos de inseguridad siempre van acompañados de tensión emocional. Los síntomas que presenta el adolescente son: enojo, agresividad, ansiedad, impulsividad, frustración y preocupación.

Todos estos síntomas reflejan la falta de confianza del adolescente, las cuales pueden manifestarse de dos formas: interior (frustración y preocupación) y exterior (enojo, agresividad e impulsividad), lo que conlleva a que el adolescente sea tímido y retraído.

3.5 Ansiedad y depresión

Falta de confianza e inseguridad en sí mismo, puede ser un factor determinante para que el adolescente sufra de un cuadro de ansiedad y depresión. Según el DSM-IV (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales), la depresión es el trastorno emocional más común en la adolescencia, aunque en la mayoría de los casos éste se detecta en la edad adulta. La prevalencia en adolescentes es igual en hombres que en mujeres. Sin embargo, estas manifestaciones dependen del ambiente en el que se desenvuelve el adolescente, influye la cultura, las presiones sobre el individuo, de su status económico y también en la relación con sus padres y familiares cercanos.

3.6 Estrategias Educativas para el Desarrollo Emocional

3.6.1 Motivación y Autoestima

La motivación es la principal estrategia que debe manejar el docente, en cuanto al aspecto emocional se refiere, con ello logrará elevar la autoestima del adolescente.

Respetar y valorar las diferencias individuales potenciará el desempeño de los estudiantes; exigir uniformidad en procesos y aportes limitará las facultades que poseen los adolescentes provocando que se desmotiven y desarrollen un sentimiento de inferioridad.

3.6.2 Generar expectativas

La opinión que los demás tengan sobre el adolescente será determinante para generar altas expectativas de confianza. Si las expectativas de los demás son buenas la productividad se elevará al igual que la autoestima.

3.6.3 Retroalimentación constructiva

Cuando se trata de corregir, es necesario que el maestro se centre en el problema o la conducta, no en la persona. Es mejor enfocarse en la conducta que está mal y no buscar etiquetas negativas como “eres distraído”, “eres haragán”, “eres un mediocre”, etc., esto solo ocasiona comentarios que no dan respuesta positiva al problema, cualquier comentario que el docente haga debe hacerlo con mucha cautela y buscar el momento oportuno para no ridiculizarlo ante los demás.

3.6.4 Actitud positiva

Aspectos como valoración, elogios y respeto ayudará a que el adolescente mantenga una actitud positiva con los adultos y compañeros. Esto generará un clima de buena convivencia y participación activa. Premiar sus esfuerzos motivará al adolescente a esforzarse y a generar un mayor desempeño.

3.6.5 Mostrar interés/saber escuchar

En muchas ocasiones los docentes no muestran interés por escuchar activamente a los estudiantes. Cuando no hay una buena comunicación el estudiante se desmotiva y esto provoca un distanciamiento, mostrar interés y escuchar es una estrategia que el educador debe poseer para demostrarle al adolescente que es valorado y atendido, que sus ideas son válidas e importantes.

3.6.6 Equilibrio

Estrategias pedagógicas apropiadas son aquellas que mantendrán un equilibrio entre la libertad y la rigidez, ambas son dañinas si se emplean de manera exagerada, el docente debe tener en cuenta que para ayudar a formar la personalidad del adolescente; deberá ayudarlo en esta transición de la adolescencia, las expectativas que este posee serán determinantes para plantearse un futuro exitoso.

3.6.7 Facilitar la transición

El educador debe facilitar al adolescente la transición, si éste le brinda herramientas que le sirvan para enfrentar la adolescencia actual y no instrucciones de lo que se le presentará más adelante.

4. Desarrollo físico

Uno de los signos más notorios en la adolescencia son los cambios físicos, aunque la adolescencia es universal no ocurre en todos los adolescentes a la misma edad, ni en la misma forma, en este proceso intervienen factores como la herencia, nutrición y genética, los cuales son determinantes en la estatura y peso del adolescente.

Se dice que la adolescencia comienza con la pubertad, proceso que considera al individuo apto para reproducirse; es decir, que ha llegado a una madurez sexual.

La pubertad se hace evidente con la producción de hormonas sexuales, las cuales estimulan el crecimiento de vello púbico, axilar y facial, éstos son los primeros signos de la pubertad. El cambio en las niñas comienza con una producción de estrógenos en los ovarios, lo que hace que se desarrollen sus genitales y senos femeninos y en los niños, los testículos incrementan la producción de andrógenos, lo cual repercute en el desarrollo de masa muscular y vello corporal.

4.1 Diferencias individuales en el proceso de crecimiento físico

Como se ha mencionado anteriormente, los cambios que sufre el adolescente no aparecen a la misma edad. Existen características primarias y secundarias que constituyen el crecimiento del adolescente.

4.2 Características primarias

Se denominan características primarias a los órganos necesarios para la reproducción, en la mujer: ovarios, trompas de Falopio, útero y vagina; en el hombre: testículos, pene, escroto, vesículas seminales y la próstata.

4.3 Características secundarias

Se consideran características secundarias a los signos fisiológicos de maduración sexual (senos en las mujeres y hombros anchos en los varones). También se encuentran la voz, cambios en la piel, desarrollo de masa muscular y el crecimiento de vello (facial, axilar y genital).

4.4 Atractivo físico

El sentirse atraído por el sexo opuesto es una de las principales inquietudes del adolescente, por tanto una excesiva preocupación por su apariencia física es un factor determinante en la aparición de ansiedad, complejos y temores, dependiendo del ambiente y las relaciones sociales en las que se desenvuelva.

El éxito o el fracaso que el adolescente tenga en relación al aspecto social dependerán de la aceptación que éste tenga de su aspecto físico, elevando su autoestima e influyendo de manera positiva o negativa en su desempeño escolar.

Por ello, las opiniones que se ejerzan en relación a este aspecto por parte de los padres, familiares, maestros y compañeros es muy importante para el adolescente y se constituye en uno de los pilares de preocupación de esta etapa.

4.5 Imagen Corporal

La percepción que un individuo tiene acerca de la apariencia, a menudo empieza en la niñez; pero es en la adolescencia en donde se hace más evidente.

La imagen corporal que el adolescente posea será determinante en el tipo de relaciones sociales que establezca limitando o potencializando sus capacidades.

El desarrollo físico influye en cierta manera en las actitudes hacia el propio adolescente y en los demás.

4.6 Condición física

Es común en esta etapa que los adolescentes se vuelvan inactivos, es necesario que incluyan actividad física para tener una buena salud física y mental; además de ello les ayudará a mantener una mayor seguridad y confianza en cuanto a su aspecto físico, a controlar el peso,

reducir la ansiedad; generando un excelente medio de socialización, debido a que pasan más tiempo con amigos.

4.7 Salud Física y Mental

A pesar que en esta edad la mayoría de los adolescentes son sanos, se estima que algunos síntomas que experimentan en esta etapa son: cansancio, dolores de cabeza, dolores de estómago, dolor de extremidades, nerviosismo, sentimientos soledad y desesperanza, sin embargo estas manifestaciones suelen suceder más en mujeres que en hombres.

Muchos de estos problemas suelen suceder en ambientes de pobreza y el estilo de vida es determinante para que el adolescente viva en un ambiente libre de adicciones. Se pueden considerar que las principales preocupaciones en relación a la salud de los adolescentes tienen que ver con la condición física, los trastornos alimenticios, el abuso de drogas, depresión y suicidio.

4.8 Trastornos alimenticios

Una excesiva preocupación por la apariencia física, puede desencadenar un trastorno alimenticio. Este patrón es más susceptible en mujeres que en varones. El no poseer un ideal en cuanto a peso puede generar insatisfacción en su apariencia y provocar problemas alimenticios tales como la anorexia nerviosa y la bulimia, dos de los más comunes. La anorexia nerviosa y la bulimia son trastornos alimenticios que provocan el consumo de alimentos de manera desproporcionada. La anorexia nerviosa se caracteriza por tener una imagen distorsionada de la realidad.

La bulimia es un trastorno que se caracteriza por la ingesta de grandes cantidades de alimentos que se dan en un lapso de tiempo de una a dos horas, luego de ingerir los alimentos trata de deshacerse de la gran cantidad de calorías ingeridas induciéndose el vómito. Las personas con este trastorno, realizan ejercicio extremo, dietas estrictas y toman laxantes para purificar el cuerpo. Es común que suceda cada dos o tres veces por semana. Las personas con este tipo de

trastorno lucen enfermas, se sienten obsesionadas con su peso y talla, tienen baja autoestima lo que provoca aislamiento social, retraimiento y sentimientos de culpa.

4.9 Estrategias Educativas para el Desarrollo Físico

4.9.1 Respeto a la privacidad y a la individualidad

Debido a todos los cambios que sufre el adolescente en su cuerpo, en ocasiones le hacen sentir vergüenza, inquietud y ansiedad volviéndolo un ser vulnerable. Por tanto, el educador debe respetar su privacidad, comprender que cada persona es individual y diferente. No es conveniente hacer referencia de sus características físicas en público y en momentos que no son oportunos.

A menudo los adolescentes muestran resistencia a utilizar prendas que vayan a exponerlos al ridículo ante los demás, esto no es más que un mecanismo de defensa contra la vergüenza, angustia de sentirse observados y analizados, esto se debe en parte al egocentrismo del adolescente en donde piensa que todos se fijan en él y es el centro de atención. El educador debe comprender esta negativa como aspecto normal del desarrollo; no presionar al adolescente en público, así como respetar sus ideologías, costumbres y creencias.

4.9.2 Desarrollo de la autoestima y aceptación de la imagen corporal

En esta etapa los adolescentes sufren de muchos cambios físicos que hacen que se sientan ridiculizados; por tanto son objeto de burlas y hasta rechazo por parte de sus compañeros provocando que el mismo adolescente no se acepte como es. Es deber del educador interesarse e intervenir en este tipo de acciones para evitar que la autoestima del adolescente se afecte negativamente. A consecuencia de este tipo de acciones los adolescentes se niegan a asistir a su centro de estudio, tienen bajo rendimiento escolar y se aíslan por no enfrentarse a situaciones que afectan su autoestima.

Lo ideal es que el educador implemente actividades que promuevan educarse en hábitos alimenticios, promover actividades que les permita ejercitarse, pero sobre todo que promueva una actitud positiva para que el adolescente se acepte como es.

4.9.3 Erradicar los estereotipos sexuales

Para erradicar los estereotipos acerca del proceso de desarrollo de hombres y mujeres, es necesario que el educador no distinga diferencia entre ambos sexos, a pesar que el desarrollo físico es diferente en cada uno de ellos, ni que se excluya en las prácticas de los centros educativos. El sexo no debe ser un factor determinante en cuanto a actividades físicas o deportivas.

Para conseguir que el adolescente se trace metas en el plano educativo es necesario:

- La aceptación de las diferencias individuales.
- Desarrollo de las habilidades físicas.
- Fortalecimiento de la autoestima.
- Desarrollo de una buena y sana alimentación.
- Respeto y aceptación sobre la imagen corporal
- Desarrollo de disciplina
- Cultivo de conocimientos que ayuden al ser humano a comprender mejor el desarrollo psicosocial de los adolescentes.

Comentarios finales

1. En la adolescencia los padres son fundamentales como apoyo y guía; no obstante, la relación de los adolescentes con los pares facilita la transición de la infancia a la vida adulta. La mayoría de los adolescentes valoran las opiniones de sus iguales. La presión que ejerzan los pares puede resultar beneficiosa o perjudicial, dependiendo de la elección de amigos que haga el adolescente y el ambiente en el que se desenvuelva.
2. La comunicación efectiva por parte de los adultos es muy útil en cuestiones como la vocación y la sexualidad.
3. La falta de orientación en el proceso de desarrollo por los que atraviesa el adolescente, puede provocar cierta confusión en esa edad, desencadenando conductas antisociales, actitudes agresivas, sentimientos de inferioridad y baja autoestima; por ello cabe destacar la importancia de informar al adolescente sobre los cambios que experimentará en esta etapa.

Conclusiones

1. La adolescencia se caracteriza por una serie de cambios, los cuáles influyen en el proceso de desarrollo del adolescente; por lo que el uso de estrategias educativas adecuadas son indispensables para ayudar al adolescente a enfrentar estos cambios.
2. Empatía, confianza y sinceridad son estrategias que el docente debe practicar para influir positivamente en los alumnos adolescentes.
3. El centro de estudio es el lugar en donde los adolescentes tienen la oportunidad de relacionarse con sus pares, lo cual le otorga un sentido de importancia al desarrollo social de los adolescentes.

Recomendaciones

1. La adolescencia es una etapa de cambios en la que es necesario que el docente se interese por conocer cómo influyen éstos cambios en el desarrollo de los adolescentes, también es importante que conozca las estrategias educativas que ayudarán al adolescente para que enfrente este proceso de manera satisfactoria.
2. La educación es sin duda el proceso que transforma a un individuo y por ende a una sociedad, por lo que trabajar estrategias educativas basadas en las necesidades propias a la edad determinaran el éxito y crecimiento no solo del alumno; sino de toda una comunidad.
3. El maestro es un apoyo para el alumno, el adolescente necesita ser orientado, pero aún más acompañado; por lo tanto es recomendable que exista una relación cordial que motive al adolescente a abrirse y que no exista un distanciamiento que provoque tensión dentro del aula.

Referencias bibliográficas

1. DSM-IV-TR (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales). MASSON.
2. Nicholas S. Dicaprio "*Teorías de la Personalidad*", 2da edición, Mc GRAW-HILL, 558 p
3. Papalia D. et al, "*Desarrollo Humano*", 9na edición, Mc. GRAW.HILL, 785p

Anexos

Anexo 1

Encuesta dirigida a docentes

**Instituto de Educación Básica
Aldea Santa Ana, Antigua Sacatepéquez**

Favor de marcar la opinión que corresponda

1. ¿Conoce usted los procesos de desarrollo por los que atraviesan los adolescentes?

Especifique _____

2. ¿Sabe usted cuáles son los riesgos a los que se enfrentan los adolescentes?

Especifique _____

3. ¿De qué manera brinda usted ayuda a los adolescentes?

4. Puede sugerir algunas formas de influir positivamente en los adolescentes

5. Cuando un estudiante le pide información sobre un tema en específico, usted:

Lo escucha atentamente

Le pide que espere, que no es el momento

Lo escucha, pero le dice que después le dará una respuesta

6. ¿Qué tipo de temas acostumbra usted hablarles a los adolescentes?

Anexo 2

Encuesta dirigida a estudiantes

Instituto de Educación Básica
Aldea Santa Ana, Antigua Guatemala, Sacatepéquez

Edad _____ Grado _____ Género: F _____ M _____

Por favor responde a la siguiente encuesta. Marcar la opinión que corresponda.

1. ¿Cómo es la convivencia con tus maestros?

Buena _____ regular _____ mala _____

2. ¿Te sientes valorado en tu centro de estudio?

Si _____ No _____ ¿Por qué? _____

3. ¿Cuándo tienes algún problema a quien le pides consejo

padres _____ algún familiar _____ amigos _____ Maestros _____ otro _____

¿Por qué? _____

4. ¿Qué es lo que más te gusta de asistir a tu centro de estudio?

5. ¿De qué temas te gustaría hablar con tus maestros?

6. ¿Quién es tu maestro favorito y por qué? _____

7. ¿Consideras que es importante tener una buena relación con tus maestros?
SI _____ **NO** _____ ¿Por qué? _____
