

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE
LOS ADOLESCENTES

Por;

Dora Correa de Aramburo

Hna. Rocío Urrego G.

Asesor; Dr. Paul Goring

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

MEDELLIN

1989

ACTA DE APROBACION DE TESIS

Los suscritos presidente y jurados de la tesis "Programa para la prevención de la Salud Mental de los Adolescentes", presentada por las estudiantes Dora Correa de Aramburo y Rocío Urrego Giraldo, como requisito para optar al título de magister en Educación: Orientación y Consejería, nos permitimos conceptuar que esta cumple con los criterios teóricos y metodológicos exigidos por la Facultad y por lo tanto se aprueba.

Julio 14 de 1989


PAUL GORING

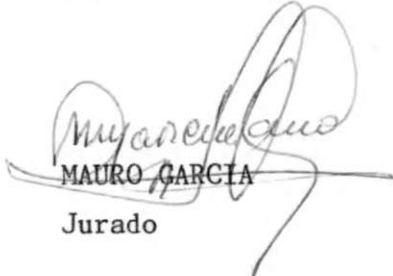
Presidente


CESAR AUGUSTO VELASQUEZ

Jurado


MARIA ELENA GOMEZ

Jurado


MAURO GARCIA

Jurado

PROLOGO

En nuestra tarea educativa hemos experimentado la carencia de actitudes positivas tanto en los Padres de Familia y Educadores, como en los alumnos, cuya repercusión se ve claramente en el ambiente social que vivimos»

La sentida necesidad de rescatar una atmósfera de convivencia cordial donde haya colaboración y respeto, donde puedan expresarse los valores característicos de las personas, donde se cultiven y desarrollen posiciones positivas frente a los otros y frente a la vida; nos ha impulsado a realizar este intento de profundización en los medios que facilitan el desarrollo de la salud mental«

Conscientes de las fallas que como Padres y Educadores hemos tenido en la educación de los niños y adolescentes y la incidencia en su equilibrio emocional y en sus actitudes y comportamientos, sentimos la responsabilidad de tratar de subsanar en lo posible el mal que se les haya hecho y a la vez prepararlos para que se formen conscientes de llegar a ser en el futuro padres y educa-

dores que construyan hogares más adecuados con un ambiente de bienestar que propicie la salud mental

El punto de partida para la elaboración de este trabajo -fue la idea propuesta por el doctor Paul Garing, quien expresó la inquietud de proponer a los educadores unos contenidos que a través del Programa de Comportamiento y Salud si condujeran a los cambios de comportamiento y a la consecución de la salud mental» A través de su eficiente asesoría nos aportó sus profundos conocimientos y su vasta experiencia. También nuestros educandos con sus manifestaciones comportamentales, con su problemática, sus dificultades y anhelos han hecho un valioso aporte, impulsándonos a la investigación y estudio de estos temas»

INTRODUCCIÓN

Ante la problemática que vive nuestra sociedad y su repercusión directa en los adolescentes, el presente trabajo intenta buscar posibles caminos para orientar a la juventud al descubrimiento de sí mismos, para desarrollar su potencial de capacidades y valores hacia su plena realización.

El énfasis de esta investigación se hace concretamente en los cambios de comportamiento que conduzcan al logro de una buena salud mental. Los temas tocan directamente a los adolescentes porque tratan de enfocar todo su proceso evolutivo en los aspectos biológicos, psicológicos, familiares y social.

El interés de este estudio va dirigido a los adolescentes con el fin de aportar elementos para que ellos mismos se motiven a trabajar en el desarrollo de su propia salud mental. Si los adolescentes crecen con actitudes mentales más positivas, formarán en el futuro hogares más equilibrados donde se propicie un ambiente de comunicación, respeto, valoración y aceptación que

redundará en beneficio de una sociedad más humana y más consciente de su desarrollo. ^A

Aunque los tradicionales programas de Comportamiento y Salud, llegaran a desaparecer del Plan de Estudios, propuesto por el Ministerio de Educación Nacional, los contenidos de esta Obra tendrán que incluirse en el proceso educativo como algo imprescindible en la formación de los adolescentes, pues los aportes de la Psicología Humanista respecto a la salud mental son en parte una respuesta a las necesidades de la época.

La forma de trabajo de estos contenidos no puede constituirse en el desarrollo de un Programa Académico más» Su aplicación requiere que sea muy vivencial y práctica, lo cual expresa la innovación metodológica que se propone. A la vez dicha innovación exige la preparación adecuada de un facilitador que posea unas cualidades que posibiliten vivenciar o que eduque mediante actitudes más positivas y sanas. A ser posible dichos facilitadores deben poseer, además de un profundo convencimiento pedagógico, la formación de un Psicoorientador.

TABLA DE CONTENIDO

PRIMERA PARTE

INTRODUCCION	
CAPITULO 1. LA VIDA SALUDABLE	1
I. LA SALUD MENTAL	1
A. características de la Salud Mental.	3
EL Factores de Riesgo.	4
II. PROMOCION DE LA SALUD MENTAL	6
A. El aporte de la Familia a la Salud Mental	9
B. Influencia del Medio Ambiente en la Salud . M e n t a l	
III. RELACION ENTRE LOS VALORES, LA AFECTIVIDAD Y LA SALUD MENTAL	15
IV. PAPEL DE LA COMUNICACION EN LA SALUD MENTAL.	16
V. MEDIOS PARA CULTIVAR LA SALUD FISICA Y MENTAL.	18
A. Nutrición	19
B., Vacunas.	19
C. Recreación.	20
VI. CONCLUSIONES.	20
CAPITULO 2. LA VIDA AFECTIVA	23
I. FUNDAMENTOS DE LA AFECTIVIDAD.	2 3

A. Las Carencias Afectivas y su Repercusión en la Salud Mental y Física	24
B. Características de la Madurez Afectiva.	25
C. Trastornos Emocionales.	27
II. CONCLUSIONES.	29
CAPITULO 3. CICLO VITAL.	30
CAPITULO 4. HACIA UNA SEXUALIDAD CREATIVA	39
I. DINAMICA EVOLUTIVA DE LA SEXUALIDAD	41
II. RASGOS DE LA SEXUALIDAD.	44
III. LA SEXUALIDAD EN LAS RELACIONES HUMANAS.	45
IV. AMOR Y SEXUALIDAD	46
V. DISFUNCIONES Y CONFLICTOS EN LA SEXUALIDAD	48
VI. CONCLUSIONES.	48
CAPITULO 5. LA VIDA HUMANA EN EL AMBIENTE FAMILIAR Y SOCIAL	51
I. LA VIDA EN FAMILIA	51
A. La Familia en la Sociedad	51
B. Normas y Reglas de la Familia	52
C. Familia Nutricional y Familia Conflictiva	53
D. Influencia del Hogar en el Desarrollo Emocional.	54
II. LAS RELACIONES INTERPERSONALES.	55
A. Dinámica de la Relaciones Humanas	56
B. Actitudes Positivas y Negativas de las Relaciones Humanas.	57
C. Influencias sociales en las relaciones Interpersonales.	58

III» CONCLUSIONES	6 1
CAPITULO 6. PROCESO DE CONOCIMIENTO PERSONAL	6 2
I» ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD	6 2
A. Funcionamiento Dinámico de la Personalidad	6 3
B* Mecanismos de Defensa	6 4
C. Trastornos de la Personalidad »	6 5
D. Fundamentos Biológicos y Psicológicos de la Conducta	6 6
II. LA AUTORREALIZACION	6 7
A. Hacia una Psicología del Desarrollo y de la Autorrealización	6 8
B., Creatividad en las Personas que se Auto- realizan »	6 9
III. CONCLUSIONES	7 0
CAPITULO 7. PROBLEMAS PSICOSOCIALES ACTUALES	
I. LA FARMACODEPENDENCIA	7 3
A. Causas de Dependencia	7 5
B. Clases de Dependencia	7 6
C= La Familia y la Farmacodependencia. »	7 7
II. EL ABORTO Y LA PLANIFICACION FAMILIAR	79
III. LA DELINCUENCIA	8 0
IV. CONCLUSIONES	8 0
REFERENCIAS DEL MARCO TEORICO	8 3

SEGUNDA PARTE

CAPITULO 1. HACIA LA SALUD MENTAL EN TU VIDA

FAMILIAR	89
I. PROLOGO	89
II. OBJETIVOS.	90
A. Cómo Incide tu Familia”’ en tu Desarrollo Emocional.	90
B. Lo que se Llama Salud Mental.	93
C. Cuáles Factores de Riesgo Pueden Afectar la Salud Mental.	95

CAPITULO 2. EL PROCESO DINAMICO DE TU VIDA 104

I. OBJETIVO.	104
II. ETAPAS DE TU DESARROLLO.	104
A. Gestación	105
B« La infancia « . « . . . »	10
C. Periodo Juvenil o Etapa de Latericia.	111
D,, Pubertad	112
E. Adolescencia	113
F. Adultez.	116
G. Vejes.	118

CAPITULO 3. DESCUBRE LA ESTRUCTURA DE TU PERSONA-

LIDAD.	121
A., Teoría Freudiana	122
B. Teoría Rogeriana	129
C. Teoría de Maslow.	132

CAPITULO 4 = COMPORTAMIENTOS INADECUADOS DE LA PER-

SONALIDAD QUE SE CONSIDERAN TRASTORNOS		.138
I.	OBJETIVOS,	13 8
II.	COMO SE ORIGINAN LOS TRASTORNOS	139
III.	NEUROSIS.	140
	A. Neurosis Fóbica	142
	B. Neurosis Histérica	142
	C. Neurosis Obsesivo-Compulsiva.	144
	D. Neurosis Depresiva	145
	E. Neurosis Hipocondriaca	145
	F. Personalidad Paranoide.	146
	G. Personalidad Esquizoide,.	146
	H. Personalidad Antisocial o Psicópata. »	147
CAPITULO 5. COMO EVADES TU PROPIA REALIDAD? . . . ,		160
I.	OBJETIVOS.	160
II.	QUE SON LOS MECANISMOS DE DEFENSA.	160
	A. Represión,.	161
	B. Desplazamiento.	162
	C. Proyección	164
	D. Aislamiento.	164
	E. Racionalización	165
	F. Identificación	166
	G. Fantasías.	167
	H. Regresión	167
I.	F i j a c i ó n	168
	J. Sublimación.	169

CAPITULO 6. EN QUE NIVEL SE ENCUENTRA TU AUTOESTIMA	179
I. OBJETIVOS	179
II. QUE ES LA AUTOESTIMA?	179
III. ALGUNOS RESULTADOS COMUNES DE LA FALTA DE AMOR PROPIO	182
IV. COMO DESARROLLAR POSITIVAMENTE TU AUTOESTIMA	183
V. INCIDENCIA DE TU AUTOESTIMA EN TU SALUD MENTAL	185
VI. .COMO PUEDE CONTRIBUIR TU FAMILIA A LA FORMA- CION DE UNA BUENA AUTOESTIMA.	186
 CAPITULO 7. COMO NOS COMUNICAMOS Y RELACIONAMOS. ,,	 194
I. OBJETIVOS	194
II. A QUE NIVEL SE DESARROLLA TU COMUNICACION.	194
A. Nivel Neutro.	195
B. Nivel Exterior.	196
C. Nivel Interior.	196
III. ELEMENTOS DE LA COMUNICACION.	197
IV. ELEMENTOS BASICOS DE LA COMUNICACION.	197
V. EL DIALOGO FUNDAMENTO INDISPENSABLE DE LA COMUNICACION	201
VI. QUE APORTA LA COMUNICACION A LA SALUD MENTAL.	203
 CAPITULO 8. LA SEXUALIDAD CREATIVA	 209
I. OBJETIVOS.	209
II. QUE SABES TU DE LA SEXUALIDAD.	209
III COMO DEBE IMPARTIRSE LA EDUCACION SEXUAL	213

CAPITULO 9. DESCUBRE COMO FUE TU DESARROLLO

PSICOSEXUAL

- I. OBJETIVOS
- II. EL APORTE DE TUS PRIMEROS ANOS A TU EDUCACION SEXUAL
- III. DESARROLLO PSICOSEXUAL DE TU ADOLESCENCIA. . .
- IV. CARACTERISTICAS PSICOSEXUALES DE TU ADOLESCENCIA
 - A. Independencia *
 - B. Rebeldía
 - C. Inseguridad
 - D. El Amor Como Fuente de Preocupación
 - E. Labilidad
- V. POSIBLES PROBLEMAS DE TU ADOLESCENCIA
 - A. La Masturbación
 - B. Homosexualidad Transitoria
 - C. La Pornografía
- VI. TACTICAS CREATIVAS PARA ENCAUZAR LA SEXUALIDAD

CAPITULO 10. CAMBIOS FISICOS DE TU ADOLESCENCIA. .

- I. OBJETIVOS
- II. COMO IDENTIFICAS TU EVOLUCION SEXUAL . » . . .

CAPITULO 11. LA SEXUALIDAD EN LA EDAD ADULTA Y EN LA VEJEZ

- I. OBJETIVOS
 - II» EXPRESION DE LA SEXUALIDAD EN LA EDAD ADULTA .

III. LA VIDA SEXUAL EN LA VEJEZ	265
---	-----

CAPITULO 12. DISFUNCIONES SEXUALES, VARIACIONES DE

LA CONDUCTA SEXUAL Y HOMOSEXUALISMO.	270
I. OBJETIVOS	270
II. SABES QUE SE LLAMAN DISFUNCIONES SEXUALES.	270
A. Inhibición del Deseo Sexual	271
B. Excitación Sexual Inhibida	271
C. Inhibición del Orgasmo Femenino	273
D. Inhibición del Orgasmo Masculino » . „ „	274
E. Eyaculación Precoz	274
F. Dispareunia Funcional	274
6. Vagirtismo Funcional	275
III. PUEDES IDENTIFICAR LAS VARIACIONES DE LA CONDUCTA SEXUAL	275
A. El Voyerismo	276
B,, El Exhibicionismo	277
C. Paidofilia	278
D. Gerontof i .l i a	279
E. Bestial i smo o Zoo-Filia	280
F. Transvestismo	280
G. Transexualismo	281
H» Fetichismo	282
I. Masoquismo y Sadismo	282
IV. HOMOSEXUALISMO	283

CAPITULO 13. ENFERMEDADES POR TRASMISION SEXUAL.	293
I. OBJETIVOS.	293
II. GENERALIDADES.	293
A. Sífilis. » » » , » » » »	295
B. Gonorrea «	296
C. Chancro Blando	299
D. Sida	307
CAPITULO 14. PROBLEMATICA SOCIAL: DELINCUENCIA	
JUVENIL Y PROSTITUCION	308
I. OBJETIVOS.	308
II. GENERALIDADES.	309
A. Delincuencia Juvenil.	309
B. La Prostitución	312
III. SUGERENCIAS A PADRES Y EDUCADORES.	320
CAPITULO 15. LA VIDA TE DARA MUCHO MAS QUE LAS	
DROGAS	326
I. OBJETIVOS.	326
II. GENERALIDADES.	326
III. DEPENDENCIA PSICOLOGICA, FISICA Y TOLERANCIA „	331
A. Marihuana	332
B. Cocaína	334
C. Drogas Sicodélicas.	338
D. Drogas Sedantes.	338
E. Inhalantes	339
F. Dependencias más aceptables social mente»	340

IV. COMO PUEDES EVITAR EL RIESGO DE LA DROGADICCION	346
CAPITULO 16. EL ORIGEN PRODIGIOSO DE LA VIDA	351
I. OBJETIVOS	351
II. LA CONCEPCION	351
III. EL PARTO	358
IV. ENFERMEDADES MAS COMUNES EN EL RECIEN NACIDO .	359
V. INFECCIONES DE LA MADRE EN LA ETAPA EMBRIONARIA	360
VI.' INCIDENCIA DE LA SALUD DE LA MADRE EN EL NIÑO.	365
CAPITULO 17. MEDIOS PARA CONTROLAR LA NATALIDAD. .	369
I. OBJETIVOS	369
II. ASUME CON RESPONSABILIDAD TU VIDA SEXUAL	369
III. ANTICONCEPTIVOS MAS UTILIZADOS.	371
1. Pastillas e Inyecciones Hormonal es» » . „ »	371
2» El Condón o Preservativo. = . » » „	373
3. Dispositivo Intrauterino.	374
4» El Diafragma	374
5» Espermaticidas.	375
6» Método del ritmo y la temperatura basal . . .	377
7. El Coito Interrumpido.	377
8. La Esterilización ...	377
IV. EL ABORTO.	379
a. Aborto Natural.	379
b. Aborto Provocado.	379
c. Legalización del Aborto	3 8 0

v.	PATERNIDAD RESPONSABLE	385
CAPITULO 18. LA ALIMENTACION FUENTE DE ENERGIA		
	VITAL	388
I.	OBJETIVOS	388
II.	ALIMENTACION, NUTRICION Y SALUD	388
	A. Sustancias Nutritivas	389
	1. Función Energética	389
	2« Función Formadora	390
	3» Función Reguladora	391
	4. El Agua Elemento Indispensable para el Organismo.	392
	B. La Alimentación en las Diferentes etapas de tu Desarrollo	394
	C. Tus Hábitos Alimenticios.	397
	D» Cómo Planear un Menú	399
CAPITULO 19. LA RECREACION FUENTE DE SALUD		
I.	OBJETIVOS	402
II.	LA RECREACION: CONDICION PARA TU DESARROLLO	403
III.	TUS NECESIDADES PSICOLOGICAS Y EL DEPORTE.	404
IV.	OTROS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y LA RECREACION	407
V.	SIGNIFICADO Y FUNCION DEL JUEGO EN EL NINO	408
VI.	TIPOS DE RECREACION	410
VII.	UTILIZA BIEN TU TIEMPO LIBRE	412
VIII.	UN PROGRAMA PARA LA SALUD IRRADIA SALUD	
	MENTAL	414

CAPITULO 20. EL SENTIDO DEL TRABAJO EN LA REALI-

	ZACION PERSONAL	4 2 1
I.	OBJETIVOS	4 2 1
II.	EL TRABAJO COMO INSTRUMENTO DE REALIZACION PERSONAL	4 2 2
III.	TU ELECCION VOCACIONAL	4 2 3
IV.	PRUEBAS PARA TU ELECCION VOCACIONAL.	4 2 4
V.	EL TRABAJO V LA SALUD MENTAL	4 2 6

CAPITULO 21. LA AFECTIVIDAD EN LA CONQUISTA DE L.A

MADUREZ HUMANA

I.	OBJETIVOS	
II.	CONCEPTO	
III.	COMO REPERCUTE TU DESARROLLO AFECTIVO EN TU PERSONALIDAD	4 3 9
IV.	LA AFECTIVIDAD FUENTE DE ENERGIA	4 4 0
V.	LA AFECTIVIDAD EN RELACION CON LOS VALORES	4 4 2
VI.	EVOLUCION DE LA AFECTIVIDAD A TRAVES DE LAS DIFERENTES ETAPAS DEL DESARROLLO.	4 4 3
VII.	LAS FIJACIONES AFECTIVAS	4 4 8
	VIII EDUCACION DE LA AFECTIVIDAD	4 5 0
IX.	INFLUENCIA DE LA AFECTIVIDAD EN LA SALUD	4 5 2
X.	EL APRENDIZAJE ASERTIVO MODIFICA TU CONDUCTA ,	4 5 2

CAPITULO 22. LA SALUD MENTAL EN EL AMBIENTE

	FAMILIAR	4	S0
I.	OBJETIVOS	4	S0

II.	LA FAMILIA BASE DE LA SOCIEDAD	480
III.	EL DESAJUSTE FAMILIAR GENERA MAL TRATO AL MENOR	482
IV.	LAS NORMAS EN TU SISTEMA FAMILIAR	484
V.	FUNCION DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL	485
VI.	RASGOS DE UNA FAMILIA SALUDABLE	489
VII.	INFLUENCIA DEL HOGAR EN TU SALUD MENTAL.	491
CAPITULO 23. RESCATEMOS NUESTROS VALORES		497
I.	-OBJETIVOS.	497
II.	CONCEPTO DE VALOR	497
III.	VIVENCIA DE LOS VALORES.	498
IV.	ELIGE TU PROPIA JERARQUIA DE VALORES	499
A.	Valores Eticos.	500
	Valores Estéticos.	500
C.	Valores Personales.	501
D.	Valores Sociales.	501
	1. Valore Comunitarios.	501
	2. Valores Familiares.	501
	3. Valores Educativos.	502
	4. Valores Ecol&gicos.	502
	5. Valores Nacionales.	502
V.	CLARIFICA LOS VALORES DE TU PROPIA EDUCACION	502
VI.	LOS VALORES DE NUESTRA SOCIEDAD.	504
CAPITULO 24. LA BUSQUEDA DE LA AUTENTICA REALIZA-		
	CION	5 14
I.	OBJETIVOS.	5 14

II. CONTENIDO

- A. Necesidad efe Autorrealización
- B. Características de la persona Auto—
realizada.

CAPITULO 25. AUTOCONOCIMIENTO

I. OBJETIVOS.

II. QUE ES LA PERSONALIDAD "

III. EL CLASIFICADOR KEIRSEY DEL TEMPERAMENTO

GLOSARIO

BIBLIOGRAFIA

PRIMERA PARTE

CAPITULO I

LA VIDA SALUDABLE

I. LA SALUD MENTAL

Como respuesta a una necesidad sentida en nuestra época, es importante que el adolescente conozca con claridad y precisión los conceptos sobre salud mental para que se motive a trabajar y a esforzarse para lograrla.

Aquí se presentan un conjunto de conceptos referentes a la salud mental, según lo que ésta significa.

Fishben (1981) conceptúa que, la salud mental de una persona se define como el modo característico en que percibe, reacciona y resuelve los principales problemas de la vida, clasificados éstos en tres categorías básicas;

A. Problemas de las necesidades biológicas y físicas.

B, Problemas determinados por las demandas y prohibiciones culturales.

C. Problemas de las necesidades psicológicas internas,.

Afirma también este mismo autor, que la salud mental depende no solamente del individuo, sino también de la situación en particular, en que él mismo se encuentra. El resalta la importancia de los antecedentes culturales y sociales del individuo» Es decir que la cultura y la sociedad donde un individuo nace y se desarrolla aportan elementos determinantes del grado de su salud mental.

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), puede considerarse la salud mental como "un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades" (1973).

Esta misma Organización amplía el concepto de Salud Mental diciendo que ésta supone además, que un individuo ha logrado desarrollar su personalidad cuando pueda conseguir una expresión armoniosa, en la plena realización de sus potencialidades y de sus impulsos instintivos, susceptibles de hallarse en conflicto,, También ellos destacan, al igual que Fishbein, el valor que se le da a los factores ambientales en sus génesis y desarrollo, así como la anormalidad de las relaciones interpersonales que caracterizan fundamentalmente la anormalidad psíquica.

A. Características de la salud Mental

La OMS considera que una persona mentalmente sana debe ser;

1. Una persona con un sentimiento de bienestar y tranquilidad, que lleva buenas relaciones con sus semejantes, gracias a un movimiento afectivo positivo hacia ellos y no por un simple deseo de buscar su aceptación, pues ésta vendrá como consecuencia de este afecto real.
2. El hombre sano mentalmente, es también seguro de sí mismo, tiene una correcta percepción de sus propias capacidades, así como del ambiente que le rodea, aceptando su acción sobre el medio.
3. El hombre sano mentalmente, es comprensivo con sus semejantes y se adapta constructivamente a las modificaciones de su ambiente, lo cual no significa un conformismo, sino una aceptación temporal tendiente a la transformación del medio en un sentimiento benéfico para la colectividad.
4. Este estado saludable del hombre le permite manifestar una reacción proporcional a los estímulos ambientales; es en todo momento productivo para sí y para la colectividad, le importa construir y de

ningún modo destruir lo que pueda haber de positivo a su alrededor (1983).

Según Franco (1986), Salud Mental es todo lo que uno haga para estar bien. Como evoluciona la materia para conformarse en cuerpo, evoluciona también la mente para manifestarse en comportamiento. Para él la Salud Mental es la capacidad de mantener el equilibrio entre dos fuerzas, negativa y positiva. La enfermedad es la tendencia a lateralizarse; la salud es la adaptación al medio ambiente en la forma más constructiva posible» La paz interior es la que da la salud mental, todo depende de lo que hay en el interior. Este se manifiesta mediante un proceso que se llama Comunicación, que consiste en sintonizarse con el ambiente y con los otros.

B. Factores de Riesgo

Franco entiende por Factores de Riesgo en Salud Mental, cualquier situación, persona o circunstancia que pueda generar un desequilibrio (1986).

Según este mismo autor, los factores de riesgo son agentes causales que pueden ser de tres clases: personales, familiares y sociales. Los factores de riesgo pueden ser causa o efecto, o ambos a la vez.

Como factores de riesgo más comunes en la actualidad, Franco considera los siguientes:

- Farmacodependencia y alcoholismo como modelos de dependencia.
- Delincuencia
- Violencia
- Prostitución y homosexualidad, enfermedades venéreas.
- Gaminismo
- Emigración campesina
- Superstición
- Machismo y feminismo
- Aberraciones sexuales, pornografía
- Brecha generacional
- Cambio de valores
- Analfabetismo
- Trastornos emocionales: Neurosis y psicopatías
- Heterodirecciones Ansiedad, depresión, intento de suicidio.
- Vivienda inadecuada.
- Problemas socio-culturales
- Madresolterismo
- Violencia publicitaria
- Desintegración familiar

Estos factores son para Franco, simplemente síntomas de alteraciones profundas en el proceso de comunicación que, se han venido gestando a través del tiempo y el espacio, produciendo alteraciones en el comportamiento y en la cultura (1986).

Franco conceptúa que la Salud Mental comunitaria es el objetivo final de la prevención primaria. La población beneficiaria es la familia: en ella confluyen todos los problemas sociales y ahí se transforman para multiplicarlos en el hijo que es testigo de los problemas que vive la sociedad (i b i d. , 1986) »

Franco insiste en que la Salud Mental no es un regalo, es algo por lo cual el hombre tiene que luchar permanentemente» Hay que aprender a enfrentar los factores de riesgo que son los enemigos de la Salud Mental, o por lo menos aprender a manejarlos. Para tal efecto, se propone como alternativas de solución, hacer acción sobre las causas, promoviendo a la familia, para que con mecanismos de autogestión contribuya a la Salud Mental comunitaria, por medio de la participación en el desarrollo (1986).

II. PROMOCION DE LA SALUD MENTAL

Tanto el individuo como la familia en la sociedad, viven en un equilibrio dinámico que permanentemente tiende a desequilibrarse y de ahí la necesidad de un trabajo continuado en la Salud Mental. Cuando los factores de riesgo generan un desequilibrio, la persona comienza a presentar malestar, que cuando es repetitivo se convierte en ansiedad y algunas veces, ésta se trata de resolverse manifestándose en un proceso depresivo que se instaura lenta y progresivamente (Franco, 1986).

Para algunos, el tratar de resolver su depresión, se convierte en un escape a través del licor, o de otras sustancias psicoactivas, llevándolos a formas autodestructivas, agravando y ocultando cada vez más la depresión (ibid., 1986).

Según Kolb y Noyes el objetivo del moderno movimiento de higiene mental, no sólo es prevenir o corregir las actitudes defectuosas y las desadaptaciones menos malignas de la niñez o la adolescencia, sino también promover la formación de patrones sanos de sentimiento y de pensamiento o impedir que se establezcan subterfugios y sustituciones que resulten en desequilibrios de la personalidad y puedan culminar finalmente, en problemas graves de Salud Mental (1966).

Franco hace ver, que la Salud Mental comunitaria no viene dada con los individuos, sino que se consigue como consecuencia de la acción transformadora de la sociedad. A la vez ésta afecta la salud mental de los individuos por factores como: La confusión en la gente, los hábitos inadecuados, la poca tolerancia a la frustración, el exceso o la deficiencia de cualquier actividad y la desmotivación para resolver los propios conflictos que son causas de ansiedad crónica, afectan seriamente el organismo y se manifiestan en somatizaciones como gastritis, cefaleas, insomnio, irritabilidad, úlcera y

muchos otros síndromes que son el resultado de un desequilibrio, en la forma de hacer las cosas corrientes de la vida (1986).

Desde el punto de vista de Salud Mental, la heterodirección tiene una alta tendencia a generar depresión» La heterodirección es una actitud emocional en la cual la mente no actúa por sí misma sino influida por factores externos. Es como si lo que hay fuera estimulara el comportamiento, y entonces, toda la unidad corporal estuviera al servicio simplemente de las circunstancias o de lo que se dice; se permanece afuera y no se conoce más que la fachada. Se muestra una fuerte tendencia a la dependencia y siempre necesita de otros, para apoyarse emocionalmente (Franco, 1986),

Ampliando lo anterior, y en términos del Psicoanálisis, el mismo autor dice que, el heterodirigido es una persona que? tiene una estructura de carácter oral; como es un insatisfecho en sus necesidades infantiles de apoyo, aceptación y experiencia de contacto físico, no tiene razones para tener fe en sí mismo, ni en la vida. Siempre busca algo fuera de sí mismo en qué creer; una persona, un credo, un sistema, una causa o una actividad (1986).

Franco afirma que las necesidades orales insatisfechas durante la infancia, son difíciles de satisfacer en la

vida adulta. Mientras las necesidades orales sigan influyendo en la conducta del individuo, éste estará sujeto a los vaivenes cíclicos de su estado de ánimo, de la euforia a la depresión; por esto, Franco insiste en lo vital que es el trabajo por la salud mental. Hacer tomar conciencia, del sentido de la responsabilidad de los padres y del peligro que representa las carencias afectivas, en el logro de esta vida saludable (1986)»

Con base en este concepto reafirmamos la importancia de que el adolescente aprenda a reconocer sus carencias en la satisfacción de las necesidades orales y su incidencia en los comportamientos actuales para trabajar efectivamente en la modificación de los mismos. La adecuación de su conducta a patrones más sanos incide necesariamente en los hogares que los jóvenes forman en el futuro, contribuyendo con esto a la creación de una generación capaz de vivir con actitudes mentalmente sanas.

A. El Aporte de la Familia a la Salud Mental

El hogar es una unidad física, donde viven unos miembros; de la raza humana, juntos en estrecha relación. También es una unidad económica donde el dinero se gana, se ahorra y se gasta. El hogar es también una especie de unidad emocional llena de sentimientos, tales como;

amor, odio, miedo, ansiedad, alegría, cólera y pesar. Aunque hasta cierto punto, el hogar es independiente del mundo exterior, es parte de la sociedad en su conjunto (Carroll, 1974).

La fuerza especial del hogar radica en que el niño empieza a desarrollarse aquí, y lo que ocurre durante los años más formativos de su vida, determina en gran parte su estructura de personalidad y en cierto grado, la estructura de la sociedad en que vivirá como adulto (ibid., 1974).

Carr o 13. r e c o n o c e q u e u n b u e n h o g a r s a t i s f a c e l a n e c e s i d a d i n f a n t i l d e s e g u r i d a d e m o c i o n a l . P r o p o r c i o n a u n a a t m ó s f e r a d e n t r o d e l a c u a l e l n i ñ o p u e d e l l e g a r a s e r , l o q u e d e b e s e r . C a d a p e r s o n a n e c e s i t a s a b e r q u e e x i s t e n s e r e s q u e s e p r e o c u p a n p o r e l l a , q u e l a a c e p t a n y l a q u i e r e n p o r l o q u e v a l e . T a l e s p e r s o n a s l e p r o p o r c i o n a n l o s s e n t i m i e n t o s d e s e g u r i d a d y s a t i s f a c c i ó n t a n n e c e s a r i o s p a r a \ s u s a n o c r e c i m i e n t o e m o c i o n a l , c o m o l o e s s i b u e n a l i m e n t o p a r a e l c r e c i m i e n t o f í s i c o . E l c i r c u l o f a m i l i a r e s s u u n i v e r s o e n m i n i a t u r a . S u s e x p e r i e n c i a s e n e s t e u n i v e r s o d i m i n u t o , d e t e r m i n a n e n m u c h o , s u p e r s o n a l i d a d e s t r u c t u r a l y s u a c t i t u d p o s t e r i o r , c o m o a d u l t o , h a c i a s i m i s m o , h a c i a l o s d e m á s y h a c i a l a s o c i e d a d e n g e n e r a l (1975).

Al mismo tiempo, Kolb y Noyes observan que el tipo y el grado de desarrollo de la personalidad, dependen de la estabilidad de la familia y de la dinámica de las relaciones que existen en su seno. Es muy frecuente que los trastornos emocionales en la familia se perpetúen de generación en generación y así se conviertan en rasgos de naturaleza familiar, no hereditaria (1966).

Estos autores aseveran, que la etapa de crecimiento que un individuo alcanza en su personalidad, depende en gran parte, de qué tanto le han faltado experiencias emocionales interpersonales sanas, tales como recibir ternura durante la lactancia y compartir las experiencias con sus semejantes en el periodo juvenil. El niño necesita recibir afecto, comprensión, seguridad y disciplina; necesita también ser estimulado por el éxito y la aceptación social. Sólo así puede progresar su crecimiento emocional en una forma natural y espontánea. También es necesario que el niño sienta satisfacción en su relación con sus padres, que desarrolle el sentimiento que puede provocar amor, que su individualidad sea respetada por ellos y que éstos tengan confianza en su propia fuerza y capacidad como persona, con derechos propios (1966).

Las desadaptaciones de la niñez no se originan debido a una sola causa, sino que surgen de la acción combinada de varios factores, especialmente de tipo emocional y

situacional. Otras veces, se originan en causas intelectuales y tal vez de otro tipo constitucional. Las relaciones humanas muchas veces actúan como un factor etiológico importante a través de su influencia sobre la personalidad que se está desarrollando (ibid., 1966).

Al respecto, Kolb y Noyes dicen, que hay que examinar las actitudes paternas y maternas, puesto que el problema del niño habitualmente se origina en la relación cotidiana que existe entre él y uno de sus progenitores; tal relación, desde luego, obedece a la actitud de dicho progenitor. En consecuencia, muchas veces, lo que requiere tratamiento no es el síntoma, sino la relación que existe entre el niño y sus padres (1966).

Dicen además, que los antecedentes por parte de la madre de ser inculpada y acusada de ser objeto de hostilidad y de experimentar angustia pueden generar patología en la relación con sus hijos. No es raro, encontrar que la madre trasplante los problemas emocionales no resueltos, que surgieron en la relación con sus propios padres, a la relación que entabla con su hijo (1966).

Dice Horney al respecto del efecto de la familia en el hijo que el factor básico como nocivo, sin excepción, es la falta de auténtico afecto. El niño en realidad, soporta vivencias frecuentemente conceptuadas como

traumáticas, fuera del hogar, tales como castigos corporales, abusos sexuales, disciplina exagerada o rigidez, pero siempre que reciba de sus padres simultáneamente una buena dosis de cariño y amor (1966),

Bodamer, ve en las Escuelas de Padres un medio para enseñarles a éstos el respeto, despertar la responsabilidad, el interés por el cuidado y conocimiento del niño, lo que llevará al comienzo y realización de un verdadero amor a éste y a su educación, imbuida en los preceptos de una salud mental, condición para el alcance de la felicidad (1970).

En consecuencia con lo anterior, Buckle afirma, que el estudio de una familia exige en primer lugar el de cada uno de sus miembros; en segundo lugar el de cada relación bilateral; en tercer lugar el de cada relación tri lateral y así sucesivamente. Desde el punto de vista de las relaciones intrafamiliares, la Salud Mental de la familia, no es una simple suma de sus elementos individuales, sino que más bien está conectada con el grado de salud de las relaciones interpersonales. Estas relaciones pueden considerarse sanas cuando favorecen el crecimiento psíquico y el desarrollo social y permiten además, a los interesados asumir sus propias funciones (1980).

Agrega también, este mismo autor que el individuo que se autorrealiza en sus necesidades básicas, es mucho menos dependiente, mucho más autónomo y autodirigido. Los determinantes que les gobiernan son primordialmente internos, antes que sociales o ambientales. Dichos determinantes, son las leyes de su propia naturaleza interior, sus potencialidades y capacidades <19801.

B. Influencia del Medio Ambiente en la Salud Mental

May y Kolhn comentan que toda privación padecida en los comienzos de la vida, en cualquiera de los aspectos emocional, nutricional o social, pueden constituir una amenaza para el desarrollo psicológico y físico del niño (1969).

Por otra parte, Cabildo asevera que el desarrollo de la personalidad depende en gran parte, del modo como se establezca la interrelación dinámica entre las necesidades del individuo y las de su ambiente (1967).

El ambiente está constituido en un principio fundamentalmente por la madre, pero posteriormente por el padre, los hermanos, la escuela, el vecindario y la sociedad en general. Todo lo anterior, constituye el medio de donde el individuo recibe la satisfacción o la frustración de sus necesidades biológicas y psíquicas, estableciéndose una interacción con el ambiente social, que cuando se

convierte en causa generadora de problemas, nos permite hablar de una sociogénesis de los trastornos psíquicos (Ibid., 1967) „

Enfatiza también este mismo autor, sobre la aglomeración que hoy se vive en las ciudades, la cual provoca mal estar y tensión emocional ; además reduce las posibilidades de privacidad de la gente, lo que limite mucho su reposo psíquico y la oportunidad de meditar sobre sí mismo y sobre lo que realmente desea. A todo lo anterior se añade el ruido, la peligrosidad del tránsito y la sobreestimulación que provocan los medios de difusión, pues continuamente están obligando a dirigir su atención hacia una noticia o una propaganda (1967).

III. RELACION ENTRE LOS VALORES, LA AFECTIVIDAD Y LA SALUD MENTAL

En un interesante estudio, González (1975) afirma que el Yo vive identificado con una serie de valores, los cuales están sintetizados en ciertas ideas, en alcanzar determinada situación y en desarrollar algunas facultades. La mente no siempre toma como valor, el auténtico valor real, pues a veces asimila como valor, un contenido cualquiera y le dedica sus mejores sentimientos.

La experiencia de aproximarse a dichos valores personales y la sensación de irlos realizando, despierta vivos

sentimientos de satisfacción y felicidad los cuales determinan nuevas actitudes y conducta (ibid., 1978),

Lo afectivo desempeña un papel preponderante en el condicionamiento personal y en las motivaciones profundas de la conducta» Por tanto, la higiene mental y la educación de la afectividad son requisitos esenciales para mejorar el rendimiento mental y la conducta social (Vela, 1980).

Vela entiende por Higiene Afectiva, la limpieza y saneamiento de la multitud de sentimientos y emociones negativas que fueron acumulándose en el interior del individuo desde su infancia» De ahí que de la falta de madurez afectiva dependen muchas enfermedades emocionales (1980).

IV. PAPEL DE LA COMUNICACION EN LA SALUD MENTAL

Según Salazar (1982), la socialización es un proceso dinámico a través del cual el hombre se va haciendo, se va desarrollando en la búsqueda de su relación con los otros, o de ese equilibrio integral a que tiene derecho. Dicho proceso de integración al contexto social, se inicia en la familia, la cual desempeña un papel muy importante en esta tarea.

Una vez que el ser humano llega al mundo, dice Satir (1984) la comunicación resulta ser el factor que

determina el tipo de sus relaciones y lo que le sucederá en el mundo que lo rodea.

En esta obra la misma autora afirma que la comunicación es el único factor y el más importante que afecta la salud mental de una persona y sus relaciones con los demás. Cada interacción entre dos personas tiene un fuerte impacto en sus respectivas autovaloraciones y en lo que pasa entre ellas (1981),

Pinzón en su aporte al tema de la comunicación dice, que el hombre empieza a ser persona cuando es capaz de relacionarse (comunicarse) con los otros, rompiendo el mundo de la identificación infantil en que se mueve, durante los primeros años de su vida. Considera como seña de madurez humana la capacidad de establecer numerosos puentes de relaciones interpersonales (1972),

Pancheri también conceptúa que el desarrollo normal o patológico de la personalidad y la manifestación de problemas en la salud mental, pueden estar ligados; a las modalidades de encuentro entre el individuo y las otras personas que forman parte de su grupo. Cada uno de nosotros está continuamente plasmado y controlado por las subsecuentes frustraciones, por numerosos conflictos, y por adaptaciones sucesivas a nuevas situaciones de relación interpersonal« Dada la complejidad de las

relaciones del individuo con su ambiente, es comprensible que toda tensión o estado de desagrado que se manifiesta en el grupo, se refleja en el individuo y análogamente toda condición de sufrimiento o de reactividad anormal de éste, provocará reacciones en el grupo social al que pertenece (1979).

V. MEDIOS PARA CULTIVAR LA SALUD FISICA Y MENTAL

El ambiente que rodea a las personas influye en su salud por la acción de los numerosos elementos, los cuales al entrar en constante contacto con el organismo humano producen en él diversas reacciones y cambios. En algunas ocasiones estas reacciones son tan severas que desarrollan enfermedades. Este conjunto de reacciones y cambios en nuestro organismo, es lo que se conoce como el proceso de la salud (Bersh, .1982).

Bersh (1982) enfatiza en el influjo que tiene el comportamiento en la salud, hasta afirmar que nuestro propio comportamiento influye más en nuestra salud que lo que puede influir toda la ciencia médica. En su estudio concluye que en los países desarrollados las principales causas de muerte, hoy en día, dependen principalmente del comportamiento de la gente con respecto a su alimentación, al cigarrillo, a los riesgos de accidente, a sus hábitos de trabajo y ejercicios.

A» Nutrición

Según Bersh, la nutrición es el suministro de las sustancias requeridas por el organismo, para lograr el desarrollo necesario durante toda la vida. Los problemas de la nutrición pueden ser debidos tanto a -falta de alimento como a exceso de los mismos. Esto quiere decir que una persona puede estar mal nutrida o incorrectamente nutrida, bien sea, porque no come todo lo que necesita, porque no come una variedad adecuada de alimentos, o porque abusa de la comida y come más de la cuenta (1978).

Consecuentemente Bersh conceptúa que los daños que causa la desnutrición crónica, son profundos y severos, pues prácticamente afectan todos los órganos y funciones del cuerpo humano. El crecimiento se retarda y lo más grave de todo es que al perturbarse el desarrollo del cerebro, se afecta la inteligencia; además, la desnutrición disminuye la resistencia ante las enfermedades.

B. Vacunas

Las vacunas son ciertas sustancias que introducidas al organismo producen en éste la capacidad de defenderse contra determinadas enfermedades, o sea que producen inmunidad contra dichas enfermedades. Las vacunas pueden ser básicas y selectivas.

C., Recreación

Siendo la salud la realización de las posibilidades de desarrollo de cada individuo en las esferas física, social, emotiva, moral y cognoscitiva, la promoción de la recreación forma indiscutiblemente parte de una vida saludable (Quijada, 1959).

En el plano emotivo la recreación permite liberar las tensiones derivadas de las restricciones impuestas por el entorno, ofrece la posibilidad de descargar las frustraciones y cumple por lo tanto, una función altamente terapéutica (ibid. 1959).

De acuerdo con la opinión anterior, Calderón (1968) sostiene que en el juego colectivo se aprende a compartir, a dar, a tomar y a cooperar a través de la inversión de las relaciones sociales. Esta inversión tiene importantes repercusiones, como motor del desarrollo psicológico, afectivo, social y cognoscitivo.

VI. CONCLUSIONES

Las distintas definiciones que encontramos sobre la salud mental coinciden en afirmar que, ésta es una actitud asumida ante la vida que involucra todo el Ser y Actuar de la persona. Como factores influyentes en su desarrollo se destacan la familia y el medio ambiente.

Esta actitud se manifiesta en un sentimiento de bienestar y tranquilidad interior, seguridad en si mismo, comprensión hacia sus semejantes y reacciones adecuadas a los estímulos del medio ambiente.

Los factores que atentan contra la salud mental se llaman de riesgo y pueden ser personales, familiares y sociales; éstos producen alteraciones en el comportamiento. Como en la familia confluyen todos los problemas sociales, el objetivo fundamental es la prevención de la salud mental en ella, aprendiendo a manejar y a afrontar dichos factores.

La tarea de la promoción de la salud mental comunitaria no consiste sólo en prevenir o corregir actitudes inadecuadas, sino en promover la formación de patrones de conducta con sentimientos y pensamientos sanos e impedir que se desarrollen mecanismos que contribuyan al desequilibrio.

La heterodirección es una actitud mediante la cual el comportamiento es estimulado desde afuera. Se manifiesta en la tendencia a la dependencia, siempre necesita de otros para apoyarse emocionalmente e incide en la salud mental porque genera depresión.

El círculo familiar influye enormemente en la estructura de la personalidad y en su actitud como adulto;

de ahí la importancia de una atmósfera de seguridad emocional en los primeros años para lograr un sano crecimiento.

La falta de auténtico afecto especialmente en los primeros años de la vida repercute en la salud mental, ya que el individuo asimila de sus padres hasta cierto punto, cada una de sus experiencias para integrarl as en el patrón emocional de su conducta» Si se hace en forma adecuada, el resultado final será una sana y fortalecida estructura de personalidad y si se hace deficientemente su integración, puede originar un punto débil en la estructura de la personalidad y provocar perturbaciones.

La comunicación es un factor muy importante en la salud mental de una persona, porque cada interacción tiene un fuerte impacto en sus respectivas autovaloraciones. El hombre empieza a ser persona cuando es capaz de relacionarse con los otros.

La adquisición de sanos valores personales y la realización de los mismos, van creando sentimientos de satisfacción y felicidad que se expresan en la salud mental»

CAPITULO 2

LA VIDA AFECTIVA

La afectividad es de naturaleza esencialmente dinámica, expansiva, comunicativa, irradiante, que moviliza la persona en orden a realizar sus objetivos mediante su rico contenido energético. Cuanto mayor afectividad integrada florezca y se desarrolle en la mente, de tanta mayor actividad creadora dispondrá la persona para su trabajo diario (González, 3.97/8),

Lo que se llama afectividad se designa un modo aproximado con las palabras: sentimiento, afecto y emoción. La afectividad es en general el elemento impulsor de nuestros actos; ella es la causa de una multitud de escisiones y transformaciones de nuestra yo, de ciertas formas de delirios y trastornos (Bleuler, 1969).

I. FUNDAMENTOS DE LA AFECTIVIDAD

Los afectos están ligados no sólo al conocimiento sino más estrechamente a la voluntad, ya que la lógica y la reflexión son más como unas servidoras que muestran los

caminos para llegar a la meta y crear los instrumentos necesarios para el niño (Bleuler, 1969).

Las sensaciones, emociones y experiencias infantiles constituyen la base de todo el aparato psicológico, puesto que este contenido inicial permanece siempre activo, detrás de ese nuevo mundo mental consciente que se va desarrollando posteriormente. El niño hace la introyección de todas las experiencias positivas y negativas y cuando predominan éstas últimas, experimenta dentro de sí vacilación acerca de su propia identidad, realidad y valor, proyectando en los demás sus problemas personales, manteniéndose en una dependencia afectiva, inseguridad y vida interior vacía (González, 1978).

A. Las Carencias Afectivas y su Repercusión en la Salud Mental y Psíquica

Noyes y Kolfo (1966), hablan de la importancia del afecto impartido desde la infancia ya que el niño privado de éstos, parece ser retardado en todos los campos del desarrollo de la personalidad incluyendo el funcionamiento intelectual» Ellos reconocen que la relación establecida entre los padres y el niño es la que mayor influencia ejerce en la salud mental de éste» La actitud de los padres hacia el niño, está influida en gran parte también por el grado de satisfacción y de conformidad que han

logrado obtener en sus propias vidas. De ahí la influencia afectiva de una generación en la siguiente»

Según González la represión o la coartación de los sentimientos es uno de los mayores obstáculos para el crecimiento emocional y ocasiona sensación de ineptitud, pérdida de la agudeza sensorial y del gusto de vivir; disminución del entusiasmo para vencer las dificultades y falta de sentido objetivo en las relaciones humanas (1978).

La riqueza emocional, como prueba de una buena salud mental se manifiesta en la energía para sus actividades, mayor sensibilidad para captar todo cuanto lo rodea; más receptividad, productividad y capacidad de comunicar esa riqueza interior a todo cuanto emprende y realiza (González, 1978).

B. Características de la Madurez Afectiva

Hortelano manifiesta que el crecimiento mental es un caminar hacia la plenitud. Crecer es vivir y es incorporar a la personalidad en cada momento las riquezas de la vida psicológica que son la fuerza dinámica que existe en el fondo de todos los actos. Crecer en la comprensión de uno mismo y de los otros es en realidad alcanzar la cumbre de la madurez afectiva (1969).

Según González (1978), "Madurez afectiva significa cultivo de nuestra vida interior, de cuanto existe dentro de nosotros y de la manera de controlar esa vida emocional. Ese estado sólo se adquiere desarrollando los rasgos mejores de la personalidad y usando los mejores sentimientos que se tienen. A nadie le faltan sentimientos positivos, lo que le falta es sentirlos y aprovecharlos".

En el desarrollo y consecución del nivel de madurez afectiva el hombre descubre sus valores auténticos. En este proceso encuentras

- Su capacidad de ser útil a alguien, lo que le produce una sensación de bienestar.
- Capacidad de donación.
- Capacidad de sentir felicidad por el bien de otro.
- Capacidad de vivir las situaciones de los demás, como si fuesen propias: ser empático, copartícipe (Klucholn, 1969).

Las características de la madurez afectiva según Maslow son:

- Deseo de desarrollo y perfeccionamiento de la persona amada»

- Cuidado, interés, preocupación por ella.
- Responsabilidad con e. l proceso de maduración del otro.
- Conocimiento: Amar es aceptarse, todo hombre posee cualidades positivas y negativas que canalizadas son •fuerzas constructivas de la personal i dad«
- Aceptar la individualidad; el amor sano busca la afirmación del otro en su individualidad.
- Respeto al otro; el respeto reconoce una entidad independiente como individuo separado y autónomo (1982).

C. Trastornos Emocionales

Una emoción es "un estado de alteración afectiva originado normalmente por una situación que amenaza, frustra o excita al sujeto, y se manifiesta somáticamente por cambios glandulares y de la musculatura lisa, por alteraciones conductuales y naturalmente por cambios neurofisiológicos y endocrinos considerables" (Pinillos, 1975).

Las emociones agradables ejercen efectos saludables y estimulantes sobre el sistema nervioso, aumentando la energía vital y psíquica y activando l a rapidez y velocidad en los procesos fisiológicos. Las emociones negativas disminuyen la energía vital, ocasionan lentitud en los procesos vitales y dificultan las actividades físicas y mentales (Davidoff, 1981).

Según Turó (1984) los trastornos de personalidad son aquellos en los cuales los rasgos se vuelven inflexibles, maladaptativos y causan un menoscabo significativo en el funcionamiento social y ocupacional. Ocasionan angustia subjetiva o sea sin causas reales. Estos trastornos aparecen generalmente en la adolescencia o en edades más tempranas y persisten a través de la mayor parte de la vida adulta, aunque a menudo se vuelven menos obvias.

Turó clasifica los trastornos de personalidad en: Paranoide, ciclotímico, esquizoide, esquizotípica, histriónica, narcisística, antisocial, fronteriza, elusiva, dependiente, compulsiva (1984).

Polaino (1983) hace referencia a una clasificación diferente: Distimias o alteraciones del humor básico y paratimias o alteraciones cualitativas del modo de vivir que se reflejan en la forma afectada y extraña de la respuesta emocional.

II. CONCLUSIONES

Dada la naturaleza dinámica de la afectividad, ésta es considerada fundamental en el desarrollo integral de la persona y su carencia puede ocasionar grandes trastornos.

El equilibrio de la personalidad se basa en todas aquellas experiencias positivas y negativas que se

reciben desde la infancia, ya que el niño las introyecta y más tarde son manifestadas en su conducta; de ahí la importancia de ofrecer al niño todo el afecto y el cariño que requiere en estos primeros años.

Las relaciones establecidas entre los padres y el niño influyen en la salud mental de éste, y a su vez, ellos están en capacidad de dar, según hayan sido o no satisfechas sus primeras necesidades.

Cuando no se logra un crecimiento emocional adecuado, se refleja en sensación de ineptitud, inseguridad, desconfianza en sí mismo, pérdida del gusto de vivir, poca entereza para vencer los obstáculos y falta de objetividad en las relaciones con los otros.

La madurez afectiva se logra en la medida en que se van incorporando a la personalidad, las fuerzas dinámicas de la vida psicológica, desarrollando sus aspectos positivos y mejores sentimientos, como serían la capacidad de darse y de sentir felicidad por el bien del otro, aceptar su propia individualidad y deseo de desarrollo y perfeccionamiento.

Los trastornos emocionales afectan el funcionamiento social y ocupacional, aparecen generalmente en la niñez y adolescencia y a veces persisten en la vida adulta.

CAPITULO 3

CICLO VITAL

Se considera ciclo vital el proceso que abarca el desarrollo de la persona humana en todas sus etapas, desde la concepción hasta la muerte. Este proceso comprende tanto lo biológico como lo psicológico (Toro, 1984).

Para el estudio del ciclo vital Birren y Renner (1977), distinguen tres tipos de edad;

- Edad biológica
- Edad psicológica
- Edad social

La edad biológica puede definirse como una estimación de la posición actual de un sujeto con relación a su potencial del ciclo vital. Es decir, manifiesta unas características y reacciones correspondientes a cada una de las edades. La psicológica se refiere a las "capacidades adaptativas del individuo, esto es, hasta que punto pueden adaptarse a las exigencias ambientales cambian-

tes, en comparación con el promedio". Bajo la denominación de edad social se inscriben "los roles y normativa social de un individuo, con relación a los otros miembros de la sociedad en la que nace" (ibid., 1977).

El estudio y comprensión del ciclo vital de la persona humana, según Toro (1984), es esencial para el entendimiento del hombre tanto en la normalidad como en la enfermedad; también dice que existen cuatro enfoques conceptuales y de investigación básicos, para entender en forma integral el desarrollo de la personalidad durante el ciclo vital. Estos son:

1. La teoría psicoanalítica, originada por Freud y que estudia el desarrollo psicosexual y los procesos inconscientes.
2. Los aportes de Erickson quien desde la perspectiva psicosocial examinó el desarrollo de la personalidad señalando los aspectos de tipo socio-cultural pertinentes, también dentro de la teoría psicoanalítica.
3. La teoría cognitiva, basada en los trabajos de Jean Piaget qui en investigación minuciosamente el desarrollo intelectual del niño, o sea su manera de pensar y de conocer el mundo.

4. La teoría del aprendizaje o enfoque conductual, basada en las observaciones experimentales de varios investigadores como Pavlov, Hull , Skinner y otros que postula que los aspectos más importantes de la conducta son aprendidos por mecanismos de condicionamiento clásico y operante (1984)=

Un importante documento elaborado por la Fundación para el Bienestar Humano (s, f) asevera que el ciclo vital del ser humano es un proceso ininterrumpido que viene de las generaciones que lo precedieron, se hace realidad en la concepción y el nacimiento y se desenvuelve en las distintas etapas del desarrollo de la personalidad: Infancia, edad escolar, adolescencia, edad adulta, madurez y vejez.

En dicho documento se conceptúa que los logros de una etapa determinan los de la siguiente. Igualmente los fracasos iniciales influirán como limitantes de posteriores desarrollos. Cada etapa es importante por si misma, pero la más importante es; la infancia porque en ella se dan las bases para el futuro desarrollo de la persona. Así como las etapas son interdependientes, también lo son los desarrollos biológico, psicológico, intelectual y social. Los problemas y logros en uno de ellos, influye a su vez en el desarrollo de los otros.

Lidz insiste en que durante el embarazo, el estado de salud -física y emocional de la madre va a influir decisivamente en el desarrollo del feto; éste puede responder a ciertos estímulos y por lo tanto se puede condicionar,, También hace énfasis en la importancia de la actitud de la madre hacia el embarazo, según el grado de aceptación o rechazo que se tenga hacia éste (ib. id. , 1973),

Erickson insiste en que si los primeros cuidados maternos son cálidos y consistentes, establecen la base para un prolongado sentido de satisfacción, seguridad y confianza en los demás; si tales cuidados no existen, pueden establecerse las raíces de la desconfianza y la inseguridad (1959),

En el estudio anteriormente citado, se dice que es absolutamente fundamental que además de satisfacer las necesidades físicas del niño, reciba la atención, el amor y los estímulos necesarios para que tenga un desarrollo armónico, ya que los niños criados en ambiente donde estas necesidades no se tienen en cuenta, se retardan considerablemente en el lenguaje y en el desarrollo intelectual y afectivo (Toro, 1984).

La edad escolar enfrenta al niño a situaciones nuevas que debe aprender a manejar, como son: Adquirir conocimientos académicos, observar la disciplina escolar,

aprender a manejar la relación con sus maestros y compañeros de clase, adquirir un mayor dominio de sus instintos y adoptar las nuevas formas de comportamiento y costumbres que se le proponen para así poder ser aceptado y apreciado fuera del hogar. Es también propio de esta etapa el proceso de emancipación donde se muestra muchas veces reacio con sus progenitores. (Fundación para el Bienestar Humano, 1986)

Comprender todos estos fenómenos y saberlos manejar es una de las grandes responsabilidades de los padres y maestros. Esto significa ser capaces de dar libertad en su justo medio, ni tanto que el niño se angustie y empiece a actuar sin ningún control de sí mismo, ni tan poco que no aprenda a obrar por sí mismo. Esto determinará en gran parte, el desarrollo equilibrado de su personalidad (Rendón, 1980).

La adolescencia, según Erickson, es una lucha por crecer, por pasar de ser niño a ser reconocido como adulto. En este proceso de toma de conciencia de sí mismo, de su propio valor y de sus posibilidades de afrontar la vida se presentan una serie de grandes dificultades que son inevitables (1978).

Se considera la pubertad como el desarrollo biológico durante la adolescencia, el cual usualmente se da entre

los doce a los quince años, Psicológicamente se caracteriza por una aceleración del desarrollo cognoscitivo y por los cambios de personalidad que capacitan al individuo para asumir el papel del adulto. Socialmente es un periodo de preparación intensa para desempeñar este papel Toro, (1984).

Para Erickson (1978), las metas del desarrollo de la Adolescencia comprenden tres objetivos fundamentales:

1. La independencia de los padres y la superación de los conflictos infantiles en relación a ellos.
2. La capacidad de establecer relaciones heterosexuales»
3. La consolidación de un sentido firme de identidad .

La edad adulta se considera como el final de la adolescencia al completarse el crecimiento físico; el desarrollo de la inteligencia, y de la manera de ser o personalidad. Los dos objetivos de esta etapa son: La escogencia vocacional y de pareja y la escogencia de un trabajo o profesión. En esta edad se verán los resultados de lo que pasó en las etapas anteriores de la vida (Lidz, 1973).

Lidz considera el envejecimiento como un proceso diferente en cada individuo. En algunas personas ocurre rápidamente y en otras, es un proceso muy lento. Dice también, que hay tres fases en esta etapa, fases que no son bien delimitadas, ni tampoco ocurren en todas las personas necesariamente: vejez, senectud y senilidad.

Vejez: No presenta diferencias mayores en relación a la etapa de la madurez, el individuo es capaz y competente para cuidar de sí mismo y de sus asuntos.

Senectud: Vienen ciertos cambios físicos que lo harán volverse dependiente de otros.

Senilidad: Cuando realmente hay un deterioro del sistema nervioso con dependencia y regresión extremas, es la llamada segunda infancia.

El que el anciano logre una adaptación a la nueva etapa de la vida, depende de las actitudes de los demás y de la común i dad hacia la ancianidad, y en parte cié la propia actitud» Los fundamentos de una vejez feliz se construyen a lo largo del proceso de desarrollo. Si se ha aprendido a aceptar la realidad, a planear el futuro en forma independiente y racional; si las relaciones con los demás han sido maduras y equil i bradas, si se desarrollan actividades acordes a sus posibilidades físicas e intelectuales, habrá mayores probabilidades de tener una vejez feliz (ibid, 1973).

CONCLUSIONES

Partiendo del concepto de ciclo vital como proceso que abarca todo el desarrollo de la persona, desde el nacimiento hasta la muerte, se requiere tener en cuenta los tres tipos de edades; biológica, psicológica y social, para una mayor comprensión de la personalidad y el desarrollo humanos.

Este estudio de la personalidad humana se realiza desde diferentes enfoques conocidos bajo los nombres de teoría psicoanalítica, cognitiva, psicosocial y conductual. Aunque la fundamentación teórica de este trabajo es eminentemente humanista, se valoran los aportes de otras corrientes.

Consecuente con la visión del ciclo vital como proceso, se ve la incidencia del desarrollo logrado en cada una de las etapas sobre la siguiente, Especialmente se destaca la trascendencia de la infancia en toda la vida del individuo» Además, en el papel de la madre en este proceso se basa la seguridad y la confianza que manifestará a lo largo de la vida.

La labor de los padres y educadores en la edad escolar exige de éstos, actitudes que faciliten la vivencia de la libertad, la responsabilidad y el autocontrol para lograr una madurez adecuada.

Todo lo anterior, lleva a conseguir en la edad adulta y en la vejez la plena realización, como consecuencia de una acertada escogencia vocacional, profesional y de pareja.

CAPITULO 4

HACIA UNA SEXUALIDAD CREATIVA

La sexualidad es una dimensión constitutiva del ser humano. Afecta las raíces mismas de la persona y abarca al hombre en su totalidad. Por eso, tiene una honda resonancia en su ámbito biológico, psicológico y espiritual (Alonso, 1983).

La sexualidad en su dimensión total actúa como un factor de integración personal e interpersonal en cuanto interviene en la maduración psíquica, social y espiritual del hombre (González, 1982).

La sexualidad humana es una realidad esencialmente compleja. La ciencia biológica dice que las estructuras sexuales, se hacen cada vez más complejas a medida que se avanza en la línea evolutiva de los seres. En el análisis de esta realidad, se pueden distinguir diversas instancias:

1. Instancia biológica: la sexualidad como pulsión.

2. Instancia psicológica: La sexualidad como fuerza integradora del Yo
- 3» Instancia dialógica: La sexualidad como lenguaje de personas.
4. Instancia sociocultural: la sexualidad como configuración de la realidad social.
5. Instancia existencial: La sexualidad como forma de la existencia personal (Alonso, 1983).

El problema de la educación sexual se ha convertido en tema de gran actualidad y esto como consecuencia de los considerables progresos alcanzados no sólo en la sexología en sí, sino principalmente en la psicología profunda y en la psiquiatría al estudiar y descubrir las raíces sexuales de la conducta y de sus múltiples desvíos (González, 1978).

Según González (1978) es de gran importancia el desarrollo psicosexual en orden a la madurez e integración de la personalidad, en su equilibrio emocional y en general en todo su estado de salud psíquica.

El Seminario de la Unesco, reunido en Chile, propuso los siguientes objetivos concretos para la adecuada educación sexual:

Promover a la persona como valor en sí mismo.

Favorecer el respeto a la dignidad humana del hombre y de la mujer y el reconocimiento de la igualdad y derechos en todos los órdenes.

Esclarecer el carácter específico de la sexualidad humana en cuanto no sólo es un medio de reproducción, sino también de relación y enriquecimiento interpersonal .

Promover la aceptación de la identidad sexual sin temores, tabúes y ansiedades.

Promover la formación integral del individuo para que llegue a* ser sexual mente maduro.

Promover el conocimiento de los procesos físicos, psicológicos, sociales y trascendentes, relacionados con la sexualidad.

Promover la responsabilidad y la autodeterminación en el ejercicio de la sexualidad a base de valores, actitudes y comportamientos acordes con las necesidades del mundo actual (Unesco, 1982).

I. DINAMICA EVOLUTIVA DE LA SEXUALIDAD

La dimensión sexual de la persona está sujeta a un proceso de evolución bio-corporal y psicológica. En cuanto a ser sexuado, el ser humano inicia su vida sexual desde la concepción. A partir de entonces, es varón o

hembra. Pero también desde sus orígenes intrauterinos se va preparando para actuar su impulso sexual de acuerdo a los valores y exigencias de la realidad ambiental (González, 1982).

Desde el punto de vista dinámico dice González (1982), que en el hombre hay fuerzas psicológicas conscientes e inconscientes, cuya existencia es demostrada por las observaciones empíricas del psicoanálisis. Ejemplo de ellas son los impulsos, el afecto y las emociones.

Según Freud el punto de vista estructural es la base de las proposiciones concernientes al El Yo, al Yo y al Super-yo.

Del ello nacen dos instintos fundamentales, el de vida (sexualidad) y el de muerte (agresividad)» Este ello se rige por el principio del placer. El superyo contiene la conciencia y la imagen del Yo ideal. El Yo es como el director de la personalidad y se rige por el principio de la realidad (1973).

Siguiendo las investigaciones de Erickson, es posible distinguir ocho etapas en el proceso de crecimiento de la personalidad:

Fase oral (0 - 1 año) . La Sexualidad está presente en este primer año de vida, como búsqueda de placer a través de la boca.

Fase Anal (<1 a 3 años), En esta etapa el ano se convierte en zona erógena principal, con su doble función: de retención y eliminación, así empieza a desarrollar un claro sentimiento de autonomía.

Fase fálica (3 - 6 años) . Los niños de ambos sexos, suponen en esta etapa la existencia del pene o falo, tanto en los hombres como en las mujeres.

Fase de latencia (6 a 11 años) . En ésta se produce una desexualización en el niño, lo que le permite dirigir su interés hacia otros requerimientos del ambiente, de forma que logre un cierto crecimiento psíquico y social.

Adolescencia (11 a 20 años) . Se da la interacción entre los procesos fisiológicos y psicológicos que están presentes en la tarea evolutiva de este período.

Fase genital (20 - 25 años). La fundamental en esta etapa es la superación de la tendencia al aislamiento.

Generatividad (25 años) vs absorción en sí mismo. Se cumple plenamente el ciclo vital del ser humano-

integridad vs desesperación. Se caracteriza por la disminución de la capacidad reproductora.

II. RASGOS DE LA SEXUALIDAD

Según Bispert, desde el mismo momento de la concepción comienza un largo proceso dirigido a establecer la diferenciación sexual, hasta culminar la identificación de cada persona, con el género masculino o femenino. La primera diferenciación sexual la brindan los cromosomas, completada aquella por la acción de las hormonas y el medio ambiente (1983).

Aclara también este mismo autor que en la conducta sexual están en constante interacción: constitución (herencia) y aprendizaje (medio ambiente). Una vez nacido el niño, el ambiente exterior será el encargado de actuar sobre él y llevar adelante los mensajes transmitidos por cromosomas, gónadas y hormonas.

Los llamados órganos genitales se dividen en externos e internos, según que se puedan observar simplemente con la vista, o abrir las cavidades del cuerpo humano para observarlos.

Los órganos internos masculinos serían: Los testículos, próstata, glándulas de Cowper. Los externos son el escroto y el pene. Los órganos genitales externos femeninos serían el clítoris, el himen y los órganos internos: la vagina, útero o matriz, trompas de Falopio y ovarios (1983').

III. LA SEXUALIDAD EN LAS RELACIONES HUMANAS

La sexualidad es relacional porque impulsa al ser humano a relacionarse con sus semejantes, en especial con personas del sexo opuesto. Como comportamiento típicamente humano la sexualidad es susceptible de ser compartida; a través de ella el hombre se relaciona y el objeto de dicha relación es otra persona, no una cosa o un objeto. El hecho de que el objeto implicado en la relación sexual sea una persona, hace de esta relación algo radicalmente distinto, a un mero intercambio comercial (Calderón, 1973).

El lenguaje del amor es la sexualidad y el respeto por el otro y la capacidad de hacerlo más persona, no puede ser ejercido sino dentro del marco de una clara y consciente responsabilidad. Una relación sexual no madura en la cual el amor no aparece, que no tiene como objeto el crecimiento humano del otro puede llegar a alterar el funcionamiento psicológico, familiar y social de la otra persona (i b i d , .1.982) .

Afirma Stern (1982), que toda experiencia sexual significativa es por lo mismo única y referida al sujeto único de la persona, en cuanto ésta es apertura y comunicación. El individuo no es en parte cuerpo y en parte mente, sino una persona con capacidad para la

experiencia. Por lo tanto, toda vida humana está integrada en niveles o modalidades que se interrelacionan entre sí, de la misma manera lo está también la sexualidad „

La sexualidad juega también un papel decisivo en la maduración de las relaciones interpersonales, pues las inclinaciones sexuales van a determinar la comunicación con los otros. La sexualidad como función de relación, como valor de cambio interpersonal, delimita el comportamiento, el trato con las otras personas. Este trato, la naturaleza de la comunicación con ellas, influye en la conducta sexual de cada una y de cada individuo (Córdoba, 1982).

IV. AMOR Y SEXUALIDAD

González dice que el Amor es; un término equívoco, porque designa realidades afectivas bastante diversas entre si. Así, se habla de amor materno, fraterno, filial, erótico, humano (1982).

El amor es activo y creador. En los humanos parece existir una tendencia innata a darle forma concreta al amor mediante las obras. Se puede comprender entonces, que quienes aman, experimentan la necesidad de hacer algo por el objeto amado. El que ama quiere hacer algo en el ser del otro, anhela que sea más, busca en él un

cambio que lo transforme y lo haga ser mejor (ibid, 1982).

El amor da sentido a la sexualidad, la penetra en su totalidad. Si el individuo ha crecido como persona, se hace creativa en perspectiva humana y se hace más placentera en su aspecto genital» El amor evita que se utilice al otro como un medio para la propia realización personal, sexual o genital, Si la sexualidad como relación genital con el cónyuge no está permeada por el amor, entonces no produce la unión interpersonal esperada ni desata el efecto placentera que se desea (Lowen, 1979).

Bodamer (1970), habla del papel que el amor juega en la sexualidad y señala una diferencia entre genitalidad y amor. La primera es más espontánea, casi instintiva. En cambio, el amor supone el esfuerzo de la voluntad que decide libremente buscar el crecimiento del otro. Se comprende entonces que el amor hay que aprenderlo. El niño aprende a amar viendo las manifestaciones físicas de ternura y amor que otras, en especial la madre, le brindan. Además, el pasado familiar y el ambiente social generan una predisposición, una especie de talento innato para el amor»

• v . DISFUNCIONES Y CONFLICTOS EN LA SEXUALIDAD

Según Restrepo (1984) cualquier conducta sexual independiente de su naturaleza, que acarree malestar para uno, o ambos miembros de la pareja se considera mórbida o disfuncional

Las disfunciones sexuales afectan no sólo 1-a capacidad reproductiva y de recreación Intima de la pareja, sino también muchos otros aspectos de la vida personal y familiar; comunicación interpersonal, vida social y trabajo.

Las parafilias que antes eran llamadas perversiones o desviaciones, se presentan en :individuos que requieren para su excitación y gratificación sexual, de objetos o acciones eróticas insólitas y bizarras. La sexualidad normal, al parafilico, no le satisface, ni estimula (ibid, 1984).

VI. CONCLUSIONES

La sexualidad es una realidad muy compleja y es factor de integración personal e interpersonal y además incide en la maduración psíquica, social y espiritual del hombre.

Hoy tiene un especial interés la educación sexual, ya que ha sido motivo de preocupación para los padres,

psicólogos y educadores debido a los vacíos e inquietudes que en este campo se habían tenido y a la importancia de un debido desarrollo psicosexual, para el logro de la madurez e integración de la personalidad.

La dimensión sexual de la persona sigue un proceso evolutivo bio-corporal y psicológico y de acuerdo a los valores y exigencias del medio ambiente llegará a encontrar su propia identidad sexual.

Freud afirma que el hombre es movido por dos instintos principalmente: el de vida (sexualidad) y de muerte (agresividad). Erickson distingue ocho etapas en «el proceso de crecimientos fase oral, anal, fálica, latencia, adolescencia, genital, generatividad e integridad».

La sexualidad tiene una dimensión relacional, es el lenguaje del amor y se manifiesta en el respeto por el otro y la capacidad de hacerlo más persona. Una experiencia sexual significativa compromete íntegramente al ser humano. La sexualidad como medio de relación y como valor de cambio interpersonal determina el comportamiento en el trato con las otras personas.

Es fundamental tener claro el concepto de sexualidad que implica la existencia del amor, aunque necesariamente no haya genitalidad. Siendo el hombre sexuado por naturaleza, la sexualidad abarca todas las manifesta-

ciones de amor y de ternura que le permiten expresarse y realizarse como persona.

Hay conductas sexuales que ocasionan malestar en uno de los cónyuges y se consideran mórbidas o disfuncionales. Estas afectan, bien la capacidad reproductiva o bien aspectos de la vida personal y familiar. Las parafilias se refieren más al campo de las desviaciones, terminología que en la actualidad es reemplazada por "conductas excepcionales" en el sentido de que sólo se presentan en una minoría de la población, al menos en cierto grado.

CAPITULO 5

LA VIDA HUMANA EN EL AMBIENTE FAMILIAR Y SOCIAL

La vida humana es la realidad concreta de un ser que vive, actúa, crece y se desarrolla. La vida humana es también la realidad concreta de un ser capaz de amor y de servicio a la humanidad. Nada supera la grandeza o dignidad de la persona humana y de ahí se deriva la exigencia de proporcionar un adecuado desarrollo.

I. LA VIDA EN FAMILIA

La vida psíquica de un individuo es exclusivamente un proceso interno. El individuo influye sobre su contexto y es influido por éste. El concepto de familia se refiere a un grupo social, natural que determina las respuestas de sus miembros a través de estímulos desde el interior y desde el exterior ,

A. La Familia en la Sociedad

La familia es una organización única, Es la unidad básica de la sociedad, al igual que el individuo,

atraviesa por etapas secuenciales de desarrollo. Su conformación se ve sometida a cambios significativos en cada fase de transición. Su estructura es una durante el periodo de la crianza de los hijos, es otra cuando los hijos entran en la adolescencia y los padres alcanzan la madurez y otra, cuando los hijos se casan, siguen sus diferentes caminos y van entrando a la ancianidad (Fundación para el bienestar humano, s.f.).

ftckerrnan (1973) sostiene que el individuo necesita el apoyo de la familia; a su vez la familia requiere del apoyo de la sociedad que la rodea; es decir, hay una continuidad fundamental entre individuo, familia y sociedad. Esta última desarrolla una personalidad de acuerdo a las experiencias de las personas que la integran.

B. Normas y Reglas de la Familia

Las normas (reglas) se relacionan con el concepto de lo debido. Estas son realmente una fuerza vital, dinámica y de enorme influencia en la vida familiar. Las normas que rigen la vida humana suelen variar notablemente de una cultura a otra y cada sociedad tiende a creer que sus normas son las naturales (Satir, 1982).

Satir clasifica las normas familiares como sistemas abiertos y cerrados y de ellas depende la estructura

familiar y su funcionamiento. Si las normas son susceptibles de; modificación, la forma de vida de la familia puede cambiar, de lo contrario, tendería a deteriorarse (1982).

Marco 1973, habla de la necesidad de un comportamiento adecuado en los padres, para que así los hijos tengan la oportunidad de aprender las normas de comportamiento, de otra manera, podría darse una fuerte necesidad emocional de resistirse a las metas y patrones propuestos por los padres.

C. Familia Nutricional y Familia Conflictiva

Satir, a través de su trabajo como terapeuta de la familia ha logrado clasificar las familias en dos grupos de acuerdo a las características del ambiente que en ellas se vive: nutricional y conflictiva.

En la familia nutricional es fácil percibir que se le da una gran importancia a los sentimientos y a la persona. Los padres se consideran guías y no jefes y definen su tarea primordialmente como la de enseñar a sus hijos un comportamiento verdaderamente humano en cualquier situación. Reconocen ante ellos sus aciertos al igual que sus desaciertos, buscan el momento oportuno para hablar con ellos y se les acercan para ofrecerles apoyo» Saben que el niño puede aprender únicamente cuando se

valora a si mismo y siente que los demás también lo hacen (1982) .

Salir distingue como familia conflictiva, aquella donde predomina cierta frialdad, extrema cortesía, una actitud poco amistosa entre los miembros de la familia, no se disfruta de la compañía y no hay comunicación. La familia conflictiva crea el ambiente propicio para formar personas conflictivas que están más propensas al crimen, a la enfermedad mental, al alcoholismo, el abuso de drogas y muchos otros problemas sociales (1982).

D. Influencia del Hogar en el Desarrollo Emocional

En la infancia, edad escolar y adolescencia, los hijos necesitan de la presencia, la permanencia y la buena relación con sus padres, para formar una personalidad capaz de afrontar en forma realista y sana, las situaciones difíciles que representa el vivir. En el trato o relación entre el padre y la madre, cuando uno de ellos, o los dos, son incapaces de vivir en forma amistosa, respetuosa y cariñosa, se presentan entre ellos disgustos y desavenencias que tornan el ambiente de la casa en inseguridad y angustia para los hijos. De esta forma se afecta su desarrollo emocional. (Fundación para el Bienestar Humano 1986).

En el encuentro Nacional de terapia familiar» 1984» se enunciaron como posibles factores incidentes en el desarrollo emocional, el hecho de que los padres no constituyan verdaderas figuras de identificación, ya que son incapaces de mantener actitudes equilibradas, pasando de una forma de relación débil a otros momentos en que no controlan la agresividad, maltrato verbal y físico. Influye también la falta de acuerdo entre los padres en cuanto a la disciplina, tanto para las pequeñas como para las grandes faltas.

Minuchin, 1977, en concordancia con las anteriores afirmaciones, dice que la falta de flexibilidad en las normas familiares dificulta el proceso de adaptación y las personas se sienten insatisfechas en el cumplimiento de sus roles. Los padres que no son capaces de ser abiertos y de establecer una comunicación significativa con sus hijos que les favorezca su desarrollo personal, crean un ambiente que generalmente gira alrededor de las transgresiones de las normas familiares, de los problemas económicos y de la necesidad de sometimiento a la autoridad familiar.

II. LAS RELACIONES INTERPERSONALES

En todo ser humano, hombre o mujer, las relaciones personales» desde sus primeros contactos infantiles van

dejando huellas que definen su propia personalidad (Oraison, 1979).

Los seres humanos son animales sociales, creaturas que se reúnen para formar grupos y tienen una interdependencia física y psicológica durante toda la vida. La vida humana es inevitablemente una vida de grupo. Una vez que el ser humano llega a este mundo, la comunicación resulta el factor más importante que determina el tipo de relaciones que vaya a tener con los demás y lo que suceda en el mundo que lo rodea, (Davidoff, 1985).

A. Dinámica de las Relaciones Humanas

Hincapié, 1974 conceptúa que la persona se realiza como tal a través de su relación con los otros» El encuentro y el diálogo son las condiciones de la relación. En el encuentro las personas entran en relación y por el diálogo se¹ comunican.

La sociabilidad es un impulso y una necesidad» Para conseguir su propia realización el hombre tiene necesidad de comunicarse, puesto que toda persona experimenta una enorme necesidad interior de intercambio y trato, de contacto y simpatía, de darse, de respeto, de dominio y sumisión.

B. Actitudes Positivas y Negativas de las Relaciones Humanas

Retomando las palabras de Priestleys "Si no sabemos cultivar entre nosotros semejantes un sentimiento de comprensión y solidaridad, nosotros mismos caminaremos fatalmente hacia la angustia y estaremos colaborando a la destrucción de nuestra propia felicidad¹¹. Aquí destaca este autor, la importancia de establecer una relación empática, más estrecha para lograr una relación positiva y vitalizadora. La empatía debe estar fundamentada sobre la base del amor, lo cual implica saber prescindir un poco de si mismo y abrirse al otro (González, 1975).

Como actitudes negativas que puedan contribuir al fracaso de las relaciones humanas, según Garcia (1960), están:

- Aislamiento: El individuo aislado que no se comunica, que no se incorpora socialmente, presenta como consecuencia un sentimiento de inseguridad, de inquietud y de angustia que lo lleva a una postura negativa en todo lo que respecta a la comunicación.
- Falta de confianza en si mismo. Es una actitud que impide la relación o comunicación de persona a persona, acarrea un estado de tensión extrema, hasta el punto de provocar una ruptura del equilibrio normal.

- Egoísmo» El hombre que tiene excesiva preocupación consigo mismo, que se absorbe y agota directamente dentro de sí mismo, no se desarrolla y acaba por hacerse incapaz de establecer interacción en cualquier clase de relación.

C. Influencias sociales en las relaciones interpersonales

Davidoff, 1985, expresa que las normas sociales ejercen un influjo muy poderoso en las relaciones interpersonales. Los seres humanos suelen sentirse profundamente incómodos al violar las reglas, a pesar de que estos convencionalismos pueden ser triviales y su observancia puede ser costosa. Todos los miembros de una cultura determinada aceptan tan fácilmente las normas que rigen el lenguaje y la conducta, que se hacen como naturales»

Las normas que guían la vida humana, suelen variar notablemente de una cultura a otra. Cada cultura, tiene entre sus normas las que determinan o rigen las relaciones y a veces resultan completamente opuestas (ibid.,, 1985).

Según Slavson, las relaciones de persona a persona, son un incentivo para las funciones intelectuales y emocionales, forman las actitudes y sociabilizan al individuo» Es en la comunidad donde el hombre realiza el

gran descubrimiento de si mismo y de los demás, donde se •forja la autonomía de la personalidad; independiente» solidaria y responsable <1982>).

Es tan determinante la influencia del proceso de socialización en el desarrollo del individuo que se afirma, que las desviaciones en el comportamiento no se deben siempre a factores hereditarios y constitutivos, sino a fallos en el proceso de socialización por el que las normas de la cultura se integran en la personalidad individual» Si dicho proceso tiene éxito el individuo adopta las normas que le rodean, de modo que los objetivos y valores aprobados social mente se convierten en sus principales necesidades emocionales (Fundación para el Bienestar Humano s. f.)

Muy de acuerdo con lo anterior, Beltrán afirma que, el desarrollo de la persona a través del largo proceso de su evolución, recibe su cohesión y se estructura con base en los valores que la sociedad tiene. La social ización implica por ello, un elemento de transmisión y asimilación o internalización de las normas, reglas y prácticas con que la sociedad se rige. La familia inicialmente y los sistemas escolares después, sirven como agentes o representantes de los valores que la sociedad internaliza en el individuo (1982),

III. CONCLUSIONES

La vida humana concebida como una realidad concreta de un ser que vive, actúa, crece y se desarrolla, no es sólo un proceso interno sino que supone una interacción con el medio ambiente.

La familia es la célula fundamental de la sociedad, cuyo desarrollo requiere el aporte de ésta y a su vez, la familia también influye en la constitución de la sociedad, de acuerdo con la personalidad de los individuos que la integran.

Las normas se consideran como la parte fundamental que rige los comportamientos humanos y éstas varían considerablemente según cada una de las culturas.

Las familias de acuerdo a sus características, pueden llamarse; nutricional es o conflictivas, según se respeten o no los sentimientos, según la forma de comunicación que se emplee y la valoración que se manifieste de sus miembros.

La preparación para la vida requiere de la presencia y de las buenas relaciones con los padres, pues si no existe un verdadero equilibrio de éstas, habrá dificultades en el proceso de adaptación y en el desarrollo personal,

Desde su condición de persona humana, el hombre necesita relacionarse y todos sus contactos van dejando huella en su propia personalidad. Así vemos, que la sociabilidad es un impulso y una necesidad.

Las relaciones espóricas son positivas y vitales y adoras, si se fundamentan sobre la base del amor. Las actitudes negativas como el aislamiento, la falta de confianza en sí mismo, el egoísmo, impiden establecer una buena interacción.

En la sociedad, el hombre realiza el gran descubrimiento de sí mismo y de los otros y es allí, donde se estructura la autonomía de su personalidad. La socialización es tan influyente que muchos problemas de conducta se explican más, por la incidencia de dicho proceso, que por factores hereditarios y constitutivos.

CAPITULO 6

PROCESO DE CONOCIMIENTO PERSONAL

Morse (s. f.) , considera que una persona mentalmente sana, asume una actitud positiva ante la vida que implica conocerse a si mismo, relacionarse bien con los demás y buscar soluciones posibles ante las dificultades

Las personas tienen experiencias, crecen y aprenden. De esas experiencias suelen surgir guias que orientan la conducta y son los llamados valores, los cuales constituyen la fuerza que impulsa el crecimiento de la persona y propician el logro de una salud mental, cada vez más satisfactoria (Haughton, 1982).

I. ESTRUCTURA DE» LA PERSONALIDAD

Kolb (1966), dice que la personalidad tiene partes o divisiones que llevan a cabo funciones especificas, con un conjunta de factores genéticos, ambientales, sociales y emocionales. En la evolución de la personalidad hay normalmente una progresión hacia la madurez y cada etapa se desarrolla como una consecuencia lógica de la etapa

previa, cada una de las cuales, tiene sus necesidades y problemas particulares»

En contraste con Kolb, Freud postuló tres segmentos psíquicos de la personalidad:

- El "id" que representa la parte innata de la personalidad. Es un nombre colectivo que se usa para nombrar los impulsos biológicos primitivos.
- El "ego" es la parte del Yo que establece una relación con el mundo en que vivimos» El ego se relaciona con el medio ambiente por medio de la percepción consciente, el pensamiento, el sentimiento y la acción. Por lo tanto, es la porción de la personalidad que controla el individuo de manera consciente. El papel rector del "id" se basa en el principio del placer, el del "ego" se basa en el principio de realidad.
- El "superego" o sea el componente inhibitor de la personalidad que incluye la conciencia, funciona para mantener los valores sociales y morales interiorizados.
- El "superego" se deriva en especial de la identificación con los padres y sus sustitutos" (1973).

A. Funcionamiento Dinámico de la Personalidad

El elemento integrador de las diversas estructuras de la personalidad, en su aspecto dinámico, es la mente

humana,, Ella realiza la unidad de acción dentro de la pluralidad de energía de la personalidad en sus diversos planos de profundidad, Cuando la integración de todos los niveles se produce de manera armoniosa y espontánea, la personalidad es sana y equilibrada. Cuando debido al conflicto de las tendencias no se logra la perfecta integración, la personalidad -aparece más o -menos perturbada (González, 1978),,

Asevera también, este mismo autor que la personalidad dinámica constituye un todo psicósomático y por eso todo conflicto intrasíquico se somatiza, o sea, el cuerpo exterioriza el sufrimiento psíquico y moral de la mente (1978).

Lersch (196.2), dice que el hombre posee una mente energética y creadora de naturaleza vital, está creando cada vez que ejecuta una acción o que vive con sinceridad y espontaneidad. La personalidad sana y creadora produce, construye y tiene paz interior.

B. Mecanismos de Defensa

Freud (1982), sostiene que todas las personas emplean repertorios defensivos de diferente combinación. Las defensas aparecen en todas las etapas del desarrollo y gradualmente pasan de ser muy primitivas a más organizadas y complejas en los períodos posteriores. Todos

estos métodos de defensa permanecen potencialmente en la estructura psíquica, y pueden reaparecer cuando el individuo incapaz de tolerar una situación conflictiva, reactualiza sus antiguos métodos de protección, lo que ya generalmente es el comienzo del trastorno psicopatológico»

Con base en los planteamientos anteriores se clasifican los mecanismos de defensa, así: represión, desplazamiento, proyección» negación» disociación, aislamiento, anulación, racionalización, intelectualización, formación reactiva, regresión, introyección, identificación, idealización, sublimación y conversión.

C. Trastornos de la Personalidad

Coderch (1982), define los rasgos de personalidad como patrones duraderos de percibir, relacionarse con, y pensar acerca del medio que nos rodea y de uno mismo, y se manifiestan dentro de un amplio espectro de importantes contextos sociales y personales.

Estos rasgos se constituyen trastornos de personalidad solamente cuando son inflexibles y maladaptativos y causan un menoscabo significativo en el funcionamiento social y ocupacional, o angustia subjetiva (ibid. , 1982),,

Solomon (1982), afirma que las manifestaciones de los trastornos de personalidad aparecen generalmente en la

adolescencia o en edades más tempranas y persisten a través de? la mayor parte de la vida adulta, aunque a menudo se vuelven menos obvios en la edad media o en la ancianidad.

Según él son clasificados en paranoide, ciclotímico, esquizoide, explosivo, obsesivo-compulsivo, histérico, asténico, antisocial, pasivo-agresivo, inadecuado. Estos serían los tipos más comunes, aunque hay otros.

D. Fundamentos Biológicos y Psicológicos de la Conducta

Guillamón (1984), afirma que la conducta se fundamenta biológicamente en los aportes de los conocimientos de bioquímica, fisiología, neuroanatomía y farmacología para que el psicólogo pueda entender los complicados mecanismos psicofisiológicos que subyacen en los procesos de aprendizaje, emoción, motivación y actividad nerviosa.

Las teorías psicodinámicas tratan de explicar la conducta desde diferentes puntos de vista tomando como influencias decisivas la naturaleza y el desarrollo de la personalidad, los motivos y emociones y otras fuerzas internas. La teoría psicoanalítica de Freud explica la conducta basada fundamentalmente en los aspectos inconscientes de la personalidad; en cambio, los neofreudianos insisten en las influencias culturales y sociales de la conducta (Davidoff, 1985).

Los promotores de la teoría fenomenológica concentran toda su atención en comprender las diferentes facetas del "uno mismo" (self), las perspectivas que cada uno tiene de la vida. Este esquema influye en la conducta que a su vez afecta el modelo de uno mismo. La lucha por la plena realización es el supremo motivo de la conducta humana» Se concede poca importancia a los impulsos fisiológicos inferiores (Rogers, 1982).

ers concibe la niñez como periodo especialmente crucial para el desarrollo de la personalidad y en esto concuerda con los científicos psicodinámicos. En cambio, los psicólogos conductistas suelen insistir especialmente, en la experimentación. Por lo general se abocan a acciones observables, reacciones fisiológicas y a otros fenómenos que se pueden valorar objetivamente, para explicar la conducta (Davidoff, 1985)«

11. LA AUTORREALIZACION

Según Maslow (1984) existe una evidencia razonable, teórica y práctica, para admitir la presencia en el ser humano de una tendencia o una necesidad de crecimiento en una dirección que puede expresarse en general como "autorrealización o salud psíquica". Formulada de otra manera se diría que el ser humano está estructurado en tal forma, que presiona hacia un ser cada vez más pleno, lo

cual significa, hacia aquello que la mayoría de nosotros calificaría de valores positivos, hacia la serenidad, la amabilidad, la valentía, la honestidad, el amor, el altruismo y la bondad.

A. Hacia una Psicología del Desarrollo y de la
Autorealización

Las fuentes del desarrollo de la humanidad se encuentran esencialmente dentro de la persona humana y no son creadas o inventadas por la sociedad, la cual sólo puede ayudar o estorbar el desarrollo del individuo. La mejor cultura es la que satisface todas las necesidades básicas humanas y permite la autorrealización. Lo mismo puede decirse de la educación; En la medida en que promueva el desarrollo hacia la autorrealización, se tratará de una buena educación (Haslow, 1984),

Las características constitucionales de los diversos individuos engendran diferencias en los modos de relación, con el Yo, con la cultura y el mundo. Igualmente, cada individuo posee como parte integrante de su estructura intrínseca no sólo necesidades fisiológicas, sino también psicológicas y éstas, guardan una relación evolutiva y jerárquica de acuerdo con un orden de fuerza y prioridad (Lowen, 1979).

En concordancia con lo anterior, Maslow afirma que el nivel de satisfacción de las necesidades básicas conduce

a la autorrealización , que otros autores han llamado:
integración, salud psíquica, individuación, autonomía,
creatividad, productividad. Todos coinciden en que es
sinónimo de realización de las potencialidades de la
persona, es decir, de llegar a ser plenamente humano, de
todo aquello que la persona puede llegar a ser (1984).

En consecuencia, el proceso hacia el pleno desarrollo
de? la persona, se considera como una serie ininterrumpida
de situaciones de libre elección, a las que cada indivi-
duo se enfrenta continuamente a lo largo de la vida.
Entre ellas debe escoger entre los goces de la seguridad
y el desarrollo, o de la dependencia; de la regresión y
la progresión; de la inmadurez y de la madurez
(Wertheimer 1981).

B. Creatividad en las Personas que se Autorrealizan

Maslow (1984) y Wilner (1979) están de acuerdo en
afirmar que la creatividad de las personas que se auto-
realizan deriva mucho más directamente de la personalidad
misma y que se manifiesta ampliamente en los aconteci-
mientos ordinarios de la vida. Esta capacidad de expre-
sar las propias ideas e impulsos sin reprimirlos y sin
temor al ridículo, parece constituir uno de los aspectos
esenciales de la creatividad. Rogers ha utilizado con
gran acierto la expresión "persona funcionando plenamen-
te", para describir este aspecto de la salud.

Acompañada de la creatividad, según Wilner, se encuentra una mayor apertura a la experiencia y una mayor espontaneidad y expresividad. Esta creatividad lleva a disminuir el temor respecto a su interior, a sus propios impulsos, emociones o pensamientos, o sea a manifestar mayor integración y unidad que es lo que implica la autoaceptación (1979).

Muy de acuerdo con los conceptos anteriores, Val lejo (1975) afirma que la realización es el resultado final de la conducta, es el aspecto final de un proceso social, biológico y psicológico y es al mismo tiempo un síntoma para detectar ese complicado proceso.

A medida que el individuo se desarrolla se encuentra en posesión de nuevos recursos físicos, psicológicos y debe afrontar también nuevas exigencias y expectativas de la sociedad. Se siente movido por él mismo y por sus valores y aspiraciones personales.

III. CONCLUSIONES

En la realización de un proceso de conocimiento personal que contribuye a la consecución de la salud mental, encontramos experiencias, valores y actitudes positivas que impulsan el crecimiento de la persona, constituyéndose en guías que orientan su conducta.

Acerca de la estructura de la personalidad, Kolb la concibe como un todo cuyas partes tienen su función específica que realiza en unión de factores genéticos, ambientales y emocionales. Freud en cambio, habla de tres segmentos psíquicos de la personalidad: El "id" que es la parte innata de la personalidad, el "ego" por medio del cual establece el contacto con la realidad y el "superego" que incluye la conciencia.

La mente humana integra la acción de todos los elementos estructurales de la personalidad; cuando dicha integración es armoniosa se logra una persona sana y equilibrada y en el caso contrario, la personalidad aparece perturbada, y como esta constituye un todo psico-somático, el conflicto se exterioriza.

Los mecanismos de defensa existen en potencia en la estructura psíquica y hacen su aparición en el momento mismo en que el individuo se enfrenta a una situación conflictiva intolerable. En la medida en que estos mecanismos se intensifican, se manifiestan los trastornos psicopatológicos.

Los patrones de conducta se constituyen en trastornos cuando se vuelven rígidos y menoscaban su funcionamiento en forma significativa.

Las diferentes teorías de la personalidad explican los fundamentos biológicos y psicológicos de la conducta, **partiendo** desde distintos puntos de vista. Las psicodinámicas conceden una importancia decisiva a la naturaleza y desarrollo de la personalidad. La teoría fenomenológica fundamenta la conducta en la lucha por la plena **realización**. En cambio, los conductistas explican la conducta mediante reacciones fisiológicas observables»

En la persona humana reside esencialmente, la fuerza del desarrollo de la humanidad y la sociedad colabora o **frustra** dicho desarrollo» La cultura y la educación tienen como función, promover la autorrealización para lo cual se requiere la satisfacción de las necesidades básicas.

La autorrealización es el resultado final de un proceso **social**, biológico y psicológico, en el cual el hombre se **siente** movido por él mismo, por sus valores y aspiraciones personales.

CAPITULO 7

PROBLEMATICAS PSICOSOCIALES ACTUALES

Como observa Homo (3.982) los procesos sociales, tales como la industrialización, el avance tecnológico y la migración han ocasionado una serie de transformaciones rápidas en los medios económicos, no acordes con el avance en los valores, formas de vida y pautas culturales de la sociedad, lo cual conduce a una situación de inestabilidad e inseguridad, debido a la desintegración del orden colectivo.

En la sociedad industrializada se pierden los valores que tradicionalmente son aceptados sin que se logre la introyección de los nuevos; se presenta insatisfacción con los valores aceptados socialmente como el éxito económico y el prestigio personal que fomentan una cultura competitiva. Sobrevienen entonces, tipos de conducta desviada como formas de adaptación individual a las tensiones que presenta la sociedad (Ibid. 1982).

I. LA FARMACODEPENDENCIA

Hernández y Estrada (s. f.) observan, que el problema de la farmacodependencia no debe ser visto aisladamente sino como el síntoma principal de una enfermedad fundamental de la sociedad, o sea que es un fenómeno biosíquico-social. La farmacodependencia parece tener un carácter cíclico, relacionado más o menos con el grado de desarrollo social y cultural de cada país»

Según la Organización Mundial de la Salud la Farmacodependencia podría definirse de manera descriptiva como un estado psíquico y a veces físico resultante de la interacción entre un organismo vivo y un fármaco (OMS, 1982).

De acuerdo a este concepto González considera que la farmacodependencia se caracteriza por modificaciones del comportamiento y otras reacciones que comprenden siempre un recurso irreprimible a tornar el fármaco en forma continua y periódica, a fin de experimentar sus efectos psíquicos o para evitar el malestar producido por su privación (1984) .

Freud opinaba que la adicción es el resultado de fuertes fijaciones orales y al mismo tiempo consideraba que adicción primaria es la masturbación y que las otras adicciones son únicamente sustitutas de ésta. Los que

llegan a ser adictas a las drogas son aquellos para quienes el efecto de la droga es la realización, o por lo menos la esperanza de realización de un deseo más profundo y primitivo, que no es otra cosa que el anhelo sexual que para otras personas puede ser menos apremiante (1978).

A. Causas de independencia

González (1984), considera que no es posible hablar de un factor específico de la dependencia de drogas. Las causas no han sido totalmente esclarecidas. Simplemente se conocen múltiples factores que resultan de la interacción recíproca entre el fármaco, el usuario y el ambiente.

Según lo anterior deben analizarse tres aspectos;

- La droga, su naturaleza y sus efectos farmacológicos.
- El individuo con su personalidad básica y sus expectativas e intereses.
- La sociedad con sus normas y tradiciones culturales que pueden limitar o favorecer el contacto con el fármaco.

Tamayo, (s.f.) reafirma lo anterior cuando dice que existen drogas que producen dependencia, aún siendo administradas en dosis suficientes o regulares y son aquellas que precisamente van a generar mayor tolerancia y

•fenómenos de abstinencia. Algunos fármacos requieren ciertas características del individuo, haciendo que éste recurra a ellos, como una forma de reacción ante diversas circunstancias de su existencia o condiciones de su estado afectivo.

En cuanto al individuo, Val verde (1973). igualmente sostiene que no existe un tipo esquemático de personalidad farmacodependiente, pero sí acepta que hay un tipo de personas que son más vulnerables, o que tienen unas características que hacen buscar satisfacción en las drogas.

Agrega además, Val verde (1973) que también se produce un aumento epidémico de consumo, por problemas colectivos, cambios sociales inesperados, desesperanza en amplios grupos de población y los medios de comunicación ejercen una publicidad soterrada bajo forma de artículos en revistas y periódicos, estimulando e invitando de manera casi inevitable al uso indebido.

B. Clases de Dependencia

Varenne (1973) habla de dos clases de dependencias Psíquica y física. La psíquica se refiere a un sentimiento de satisfacción o impulso psíquico que requiere el uso periódico o continuo de la droga, con el fin de procurarse placer o eliminar un malestar. La tendencia a

aumentar las dosis se denomina tolerancia, pues ya no se logra conseguir los efectos experimentados con cantidades bajas.

La dependencia física se refiere al estado de adaptación que se manifiesta por intensos síntomas somáticos cuando se suspende la administración del fármaco, o cuando su acción es contrarrestada por un antagonista» Estos intensos problemas físicos que se mencionan constituyen el síndrome de abstinencia, de esta manera el individuo que presentan esta dependencia física continuará el consumo, con el objeto de evitar estos fenómenos de supresión.

C. La Familia y la Farmacodependencia

Hernández y Estrada (s,f) enfatizan la importancia de la familia como grupo primaria de la sociedad y que tiene dentro de los contextos de salud y enfermedad mental, una gran influencia desde todos los puntos de vista que entocane el campo psicosocial.»

Dentro de este contexto social la familia experimenta todo el producto de la desorganización social y es en ella, donde las interrelaciones familiares y su dinámica, son productores o reforzadores de diversas patologías, entre las cuales está la farmacodependencia.

Confirmando lo anterior, Rajano (1984) dice que el buen ajuste del individuo a la sociedad, especial erante a la que se refiere a sus relaciones interpersonales es una consecuencia de la unidad de su comunidad familiar, donde el ambiente socioemotiva en el que viven sus padres, se refleja en él.

Vásquez (s. f.) quien ha estudiado la configuración familiar del adicto dice que, generalmente se encuentra una madre sobreprotectora e indulgente que ha tratado de apaciguar al ni Pío con repetidas gratificaciones orales, siendo la figura paterna sumamente deslucida y falta de firmeza» Como resultado de esta sobregratificación, el niño no aprende a desarrollar mecanismos de autocontrol reaccionando con destructiva rabia cuando se siente frustrado. Así se forma una personalidad organizada sobre una pauta de dependencia, de temor al rechazo e insaciables sentimientos de culpa e i nferi ori dad. Estos sujetos reaccionan posteriormente, ante cualquier frustración con fuertes impulsas agresivas y estos sentimientos de culpa les pueden inducir a la droga»

Alexander (s.f.) habla de las características can — ductuales del fármaco-dependiente; incapacidad de tole- rar la tensión, el dolor, las frustraciones, las situa- ciones de espera» Aprovecha cualquier oportunidad piara escapar y pueden sentir el efecto de la droga como algo

más gratificante que la situación original, interrumpida por el dolor o la frustración precipitante.

II. EL ABORTO Y LA PLANIFICACION FAMILIAR

Moretti (1984) define el aborto como la expulsión u *de* un feto vivo del útero materno» El aborto puede ser espontáneo o provocado» El espontáneo puede*-ocurrir por enfermedad de la madre o del hijo que ella está gestando, o por algún percance como una calda, un golpe o una intoxicación. El aborto provocada es aquel en el cual se torna plena conciencia de interrumpir el proceso de desarrollo de esa vida y se le mata» Dentro de los abortos provocados hay varios tipos; Clandestino, legalizado, eugenésico y terapéutico.

Giraldo (s. f,) explica que las causas del aborto son múltiples y pueden resumirse en estas; Socio-culturales, económicas y progresiva desmoralización, También determina algunos perjuicios que se derivan del abortos físicos y psicológicas.

El sentido de la planificación familiar es una exigencia de la paternidad responsable. La misma planificación ha de estar ejecutada por una acción responsable, pero la aplicación fundamental es; la utilización de los medios que pueden ser naturales o artificiales (Moretti, 1984).

III. LA DELINCUENCIA

La delincuencia es tanto un problema de tipo social como psicológico. Según Oraison (1979) se origina más frecuentemente en las zonas empobrecidas y desorganizadas de las grandes ciudades.

Hoy, este es un problema que incluye además, de los problemas serios como el robo y el hurto, las ofensas a la condición social, el abandono del hogar, las actividades sexuales y faltas injustificadas en el trabajo (ibid., 1979).

Algunos estudios han demostrado que existen diferencias generales en cuanto al tipo de personalidad del delincuente. Este tiende a ser más irritable, desafiante, escéptico frente a la autoridad, resentido, impulsivo y -falta de control ; ; tiene un bajo concepto de si mismo, se siente inadaptado y rechazado socialmente (Knobel, 1972).

IV. CONCLUSIONES

De la interacción del organismo con el medio resulta una problemática que se manifiesta en diferentes comportamientos, entre ellos: La farraacodependencia, el aborto y la delincuencia.

La **f** **a** **r** **m** **a** **c**: o d e p e n d e n c i a e s u n f e n ó m e n o c o m p l e j o q u e incluye patrones sociales, económicos, psicológicos, biológicos y químicos y se caracteriza por modificaciones en el comportamiento.

Las causas de la dependencia no han sido totalmente esclarecidas, pero se ha comprobado que individuos con problemas de personalidad o personas sometidas a diversas clases de presiones ambientales o sociales, se pueden volver adictos.

La dependencia puede ser psíquica y física» La psíquica se da cuando mediante el fenómeno de la tolerancia se llega al aumento progresivo de las dosis ingeridas. La física se refiere al estado de adaptación que se manifiesta por . intensos síntomas somáticos.

La familia es la base de la sociedad y en ella, residen las causas de una formación de la personalidad bien **ajustada** o patológica. Los comportamientos que más facilitan la determinación de un individuo adicto son el de **una madre** sobreprotectora y de un padre falto de firmeza, **que da** como producto una persona carente de mecanismos de **autocontrol** , incapaz de tolerar tensión, dolor y frustraciones.

Dentro de la problemática psicosocial, el aborto tiene consecuencias socioculturales, económicas y morales?

además de los prejuicios físicos y psicológicos que con-
lleva, La planificación familiar es una exigencia de la
paternidad responsable»

La delincuencia es un fenómeno que se origina pr-inci-
pálmente en las zonas empobrecidas y desorganizadas.
Según estudios realizados se ha demostrado que existen
unas características especiales en i a personalidad del
delincuente. Su repercusión en la vida social tiene
consecuencias cada vez más graves, sin que se vea lia
aplicación de correctivos eficaces»

REFERENCIAS DEL MARCO TEORICO

- ACKERMAN, .Nathan., Diagnóstico y tratamiento de las relaciones Familiares. Buenos Aires, Paidós, 1973
- ALEXANDER, S. F. „, Relaciones familiares en la adolescencia El encuentro de dos crisis, 1983» Citado en Cuadernos del Instituto de Sociología por Arancibia Mariana
- ALONSO, S.M. Virginidad, Sexualidad, Amor. Madrid. Claretianos, 1983
- BELTRAM PENA, F. y GUERRERO, J.M y otros. Problemática del Comportamiento y Salud en Latinoamérica. Bogotá, Nueva Américaí, 1982
- BERSH, D. Educación para la salud del individuo y de la Comunidad. Simposio sobre Tecnología Apropiada para la salud. Washington, 1980
- BERSH, D. El Fenómeno de la Salud. Bogotá, Andes, 1978
- BERSH, D. Manual de Atención Primaria de Salud en la Familia. Armenia. Litográficas Comitecafé, 1982
- BIRREN V REUNER. Enciclopedia de la Vida Sexual. Barcelona. Ed. Argos Vergara S»A» 1977. Citado por Argos Vergara S.A.
- BLEULER, E. Afectividad, Sugestibilidad, Paranoia. Madrid. Morata. 1969
- BODAMER, J. Sexualidad, Amor, Neurosis. Ginebra. 1970
- CABILDO, A. H. Consideraciones sobre el Problema de la Salud Mental en México. Revista Salud Publica. México 9 (4) 503 - 513, 1967
- CALDERON NARVAEZ, G» Programa de Salud Mental Comunitaria en México. Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana. Washington 75 (5): 430 - 438. Nov. 1973

- CALDERON, N. 6» Real ización de las Actividades de Higiene Mental. Revista Higiene México, 19 C3> 1968
- CARROL, l-i, Higiene Mental. Dinámica del Ajuste Psíquico. México. Continental» 19 7 5
- CERDA, E. Psicología de Hoy» Bereel ana, Herder, 1975
- CODERCH, Juan» Psiquiatría Dinámica» Barcelona, Herder, 1982
- CURSO DE ORIENTACION FAMILIAR; SEXUALIDAD. Barcelona. Donado. 1983. 264 p.
- DAV I DOF'F, L » I ntroducci ón a l a Psi col og í a ,, Bogotá » McGraw Hill. 1985
- ERICKSON, Eí» H. Identidad y los Ciclos Vitales» New York, In t ern at i onal Un i versiti es» 1959
- FISHBEN» Investigaciones de Salud Mental» E«ol » U.S.P» Washington 54(6): 544 - 565 - Junio 83. Citado por Noiles, Stanley F»
- FRANCO CASTANO, 6» La Salud Mental en la Promoción de la Familia» Documento mi meogra-f i ado» Sena, 1986«
- FREUD, Segismundo. El Yo y el Ello. Obras Completas. Tomo III. Madrid, Nueva» 1973
- El Yo y los Mecanismos de defensa» Buenos Aires» Pa i d os, 1982
- FUNDACION PARA EL BIENESTAR HUMANO. Trabajemos con la Familia. Medellin. Documento mi meogra-f i ado. S.F.
- yj vamos en Fami lia» Medell in, Brá-i i cas, Epoca, 1986
- FUSTER, J » M. Como potenciar la autorreali zaci ón. Bi l bao, Mensajero. 1977/
- GARCIA, 1960. Citado en la Revista; Salud Mental y Desarrollo Psicosocial del Ñifla. O.M.S. Guicha 1977 ISBN 92 - 4
- GIRALDO, A» S.F'» Citado por Arenas Mina de Liberación Sexual» Caracas EPLA» Colección Protesta» S.,F.
- GONZALEZ RUIZ, H. Amor y Madurez Psicológica» Educación de la A-f ect i vi dad. Madrid, Covar rubi as, 1978.

- GONZALEZ RUIZ, E. Curso de Psicología Dinámica» Equilibrio y Armonía de la Personalidad. Madrid, Covarrubias» 1978
- GONZALEZ, P. A. Fundamentos de Medicina. Farmacodependencia. Medellín, Servigráficas. 1984
- GONZALEZ L. J. Hacia una Sexualidad Creativa. México, Ideal. 1982
- GUILLAMON, 1984. Metodología para el Curso de Educación Familiar: Guía Didáctica para Profesores de Educación Familiar. Lima. 1985. Citado por Belaunde de Salazar, Sofía.
- HAUBHTON, 1982, Psicología del desarrollo de la Infancia y la Adolescencia. Barcelona, Herder. 1983. Citado por Horst Nickel.
- HERNANDEZ Y ESTRADA. S» F, Farmacodependencia. Documento mimeografiado.
- HINCAPIE A, O. La Persona. Cali. Franciscana, 1974.
- HOMO 1982. Citado por Weill C. Salud Mental de la Familia. Crónica de la O.M.S. Bincha 20 (10): 414 - 420. Oct. 80.
- HORNEY, Karen. La Personalidad Neurótica de Nuestro Tiempo. Nueva York. Norton. 1937
- HORTELANO, A. Yo—Tú,, Comunidad de Amor. Madrid, Paulinas. 1969
- CLUCHBN, Murray. La Personalidad en la Naturaleza, la Sociedad y la Cultura. Barcelona, Grijalbo. 1969
- KNOBEL, M. Infancia, Adolescencia y Familia. Buenos Aires, Gramia. 1972
- LERSCH, P.H. La Estructura de la Personalidad. Barcelona, Sentia. 1963
- LIDZ, Theodore. La Persona, su Desarrollo a través del Ciclo Vital. Barcelona Heider, 1973
- LOWEN, Alexander, Bioenergética. México. Diana. 1979.
- MARCO, 1973. Citado por ACEP. Educación para la Vida Familiar. Manual guía para trabajo con la Comunidad. 1973. 2 Vol.

- MASLOW, H., La Autorrealización. New York, Grune & Stratton, 1984
- MASLOW A., H. Motivación y Personalidad, Barcelona, Sagitario, 1975,
- HAY, A., La Salud Mental de los Adolescentes y los jóvenes. Revista de la O.M.S» 1973, 7» 58 - 61
- MINUCHIN, SALVADOR, Familia y Terapia Familiar. Barcelona, 1977
- MORETTI, D. Sí a la Vida. No al Aborto. Bogotá, Paulinas. 1984
- MORSE, S.F» El Aprendizaje de la Comunicación en el Medio Familiar. Vol. 4 No» 9 Mayo 82« Citado en la Revista Eígnos Universitarios»
- NOVES, A. y KQLB L. Psiquiatría Clínica Moderna, México, La Prensa Médica Mexicana, 1966
- ORAISON, M., El Misterio Humano de la Sexualidad, París. Senil, 1966
- ORAISON, M» Psicología de Nuestras Relaciones con los demás. Bilbao, Mensajero« 1979
- ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. Investigaciones de Salud Mental. Crónica, Ginebra 15 (10). 1982
- F'ANCHERI, P. Manual de Psiquiatría Clínica. México. Trillas. 1979
- PINILLOS, 3. L» Principios de Psicología. Madrid. 1975.
- PINZON UMANA, EDUARDO. Hombre Moderno y Comunicación Interpersonal » Bogotá. Lámpara. 1972
- POLAINO, 1983. Citado por Fenichel, Otto. Teoría Psicoanalítica del as Neúrosis. Buenos Aires, Paidós» 1986
- QUIJADA, H. La Familia, el Abandono y la Salud Mental en el Niño» Revista Venezolana de Sanidad y Asistencia Social, 1959
- RENDON, L» Estructuración de la Personalidad y Relaciones Humanas. Medellín, Beta. 1980

- RESTREPO Z», Fabio» Generadores de Tensión» Madrid, Brijalbo. 1984
- ROBERS, CARL. El Proceso de Convertirse en Persona, B u e n o A i r e s , P a i d ó s » 19 **7 7**
- ROJANO DE LA HOZ, R. Problemas socioculturales y Tres Alternativas de la Terapia Familiar en Colombia» Folleto mimeografiado. 1984
- SALAZAR RAMOS, R. Problemática de Comportamiento y Salud en Latinoamérica» Bogotá, Nueva América» 1982
- SATIR, Virginia, En Contacto Intimo. Como relacionarte contigo mismo y con los demás. México» Concepto» **1981**
- SLAVSÜN. 1982 Citado por Sartorius Norman y Philip Graben, a l u d M e n t. a l I n í a C r n ó t i t a l d e l a O « M » S., Ginebra 38. 1984
- SALOMON, P. y PATCH, V» Manual de Psiquiatría» México, Manual Moderno. 1982
- STERN, H « L a E d u c a c i ó n d e l o s P a d r e s ». Contil mental. 1982
- TAMAYO, S. F» Citado por Quijada, Hernán. La Familia, el Abandono y la Salud Mental en el Niño Revista Venezolana de Sanidad y Asistencia Social» (Caracas)» 24» **1959**
- TORO, R.T. y ORTEGA A»H» Fundamentos de Medicina. Psiquiatría. Medellín. Corporación para Investigaciones Biológicas. 1984
- TURO, Pedro. Trastornos de la Personalidad. Capítulo publicado en el libro "Fundamentos de Medicina» Psiquiatría"« Medellín» Corporación para Investigaciones Ecológicas» 1984» De Toro, R»J., y Ortega A»
- UNESCO» Seminario sobre Sexualidad Humana» Chile. 1982
- VALVERDE, 1973» Citado por Bowlfoy, John» Los cuidados Maternos y la Salud Mental» Washington» Oficina Sanitaria Panamericana. 1968» 232. p. (Publicaciones Científicas No» 164).
- VALLEJO, J» Curso de Relaciones Humanas. Sobre una moderna Teoría de la Personalidad. Bogotá. Prometeo, **1975**

VARENME, 1973» Citado en la Crónica de la O.M.S.
Desarrollo Infantil. Del Mito a la Realidad»
(Ginebra). 1977

VASQLJEZ, E. Psicoterapia de la Farmacodependencia»
Folleto mimeografiado. 8«F»

VELA, Jesús Andrés. La Ent: revista Psicológica • Como
Ayudar a los Demás en sus Problemas» Bogotá. Indo-
amarican Press» Servicio de Colombia* 1980

WELL, C. Investigaciones de Salud Mental. Crónica de la
O. M. S. 1983. 15 (10)

WERTHEIMER, 1981» Citado por CH. T. Tart. Psicologías
Transpersonales» Buenos Aires» Paidós. 1982

PRIMERA PARTE

CAPITULO 1

HACIA LA SALUD MENTAL EN TU VIDA FAMILIAR

"Alimenta tu mente con pensamientos saludables, para que tu cuerpo pueda reflejar salud. (C. Torres)

I. PROLOGO

La prevención de la salud mental en los adolescentes determina el nuevo enfoque que se le quiere dar al programa de comportamiento y salud»

El análisis de los factores que conforman la salud mental tiene como punto de partida la Familia, ya que en ésta es donde se dan las condiciones que propician una buena o mala salud mental»

Una de las principales finalidades de la familia, es la de favorecer el desarrollo emocional y social de los niños, especialmente durante sus primeros años» La población beneficiaria de la salud mental es la familia ya que en ella confluyen todos los problemas sociales y ahí

se transforman, para multiplicarlos en el hijo que es un testigo de los problemas que vive la sociedad.

Todos los temas tratados en esta materia, tienen estrecha relación con la familia, por lo tanto, los contenidos y metodología para trabajarlos, giran alrededor de la vida familiar.

II. OBJETIVOS

- Identificar tu realidad personal y familiar para descubrir tu aporte a la construcción de la salud mental en tu medio y comprometerte a trabajar efectivamente en el 1 a»

Reconocer los factores de riesgo implicados en la problemática personal, familiar y social, para buscar alternativas de solución .

A. Cómo Incide tu Familia en tu Desarrollo Emocional

Tu familia no debe ser considerada como un mero conjunto de individuos, sino como un grupo de carácter dinámico propio, con sus peculiares relaciones emocionales y en el que ciertas actitudes adoptadas por uno de sus miembros afectan a los demás.

La familia es el laboratorio de las primeras experiencias de la vida» La manera como tú te relaciones con

otras personas y la forma en que puedes vivir con otros seres humanos las aprendes en ella- Tus padres son los portadores de los factores que concurren a moldear tu constitución y temperamento» Aún cuando tú no te des cuenta de ello, has aprendido muchas cosas en el seno de tu propia familia.

Hay en la vida de Familia cuatro factores claves que están en juego constantemente:

- La auto-estima: Comprende los sentimientos e ideas que cada uno tiene sobre si mismo, especialmente en el sentido de verse bueno o malo como persona.
- La comunicación: Conjunto de procesos físicos y psicológicos mediante los cuales se efectúa la operación de relacionarse varias personas a fin de alcanzar determinados objetivos»
- El sistema familiar: Se refiere a las normas que utilizan sus miembros para actuar, sentir y relacionarse entre? si .
- El enlace con la sociedad: Se refiere a las relaciones de sus miembros con las personas y con las instituciones fuera de la familia.

Más adelante tendrás oportunidad de analizar ampliamente estos cuatro factores y reconocer su importancia»

Cuando tú. llegaste al mundo no tenías pasado, ni experiencia de comportamiento y carecías de una escala de Comparación para valorarte a ti mismo» Tenias que depender de las experiencias que adquirías con las personas que te rodeaban y de? los mensajes que te comunicaban respecto a tu valor como persona» Después otras influencias ayudan a reforzar los sentimientos de valor, o falta de él, que habías aprendido en tu hogar»

Las relaciones con tus padres son un medio de prepararte para lograr una relación constructiva con otras personas, o sea que durante la infancia formaste comportamientos para tu vida adulta» Los logros o fracasos del adulto, raramente pueden ser fruto de hechos nuevos; generalmente son «el resultado de los procesos que se iniciaron en la infancia, continuaron en la edad escolar y adolescencia y que luego se ven como realizaciones positivas o negativas en la edad adulta»

Como ser humano, tú vas construyendo tu propia personalidad, vas aprendiendo a comportarte tanto por las características que heredas de tus padres coma par el medio en que creces» Es decir, la herencia y el medio ambiente determinan tu personal i dad. Hay que buscar una adaptación sana entre la personalidad que estás desarrollando y tu ambiente» Debes prevenir o corregir las actitudes defectuosas; y promover la formación de patrones

sanos, como comprensión, seguridad, disciplina y la disposición de dar y recibir afecto, para ir logrando un positivo crecimiento emocional.

8. Lo que se Llama Salud Mental

Salud mental es todo lo que tú hagas para estar bien, en la forma más natural posible, sin afectar tu dignidad y respeto propios, como tampoco el de los demás. Esta llamada salud mental la consigues adaptándote al medio ambiente en la forma más constructiva posible. La paz interior frente a la realidad externa está dada por la salud mental, así que tu tranquilidad respecto a los hechos que te rodean, depende de lo que hay en tu interior.

Existe un proceso que se llama comunicación que consiste principalmente en sintonizarte con el ambiente y con los otros. La calidad de tu comunicación con el ambiente externo y las personas que te rodean influye en tu salud mental y ésta a su vez se ve afectada por aquella.

Adquirir una buena salud mental es todo un proceso, o sea que cada uno de nosotros debe construirla poco a poco y todos los días, pues depende en gran parte de la persona misma. En general, podemos decir que una persona es sana mentalmente cuanto tiene una actitud positiva ante

la vida, es decir, cuando:

- Se conoce a si misma.
- Puede tener buenas relaciones con los demás,
- Ante las dificultades busca posibles soluciones.

En todas las actividades de la vida diaria, reflejas tu salud mental, ya que para desarrollar tus* ocupaciones necesitas tener seguridad en ti mismo, relacionarte con los demás y tomar decisiones.

La salud mental te ayuda a sentirte bien y a lograr el cariño y la aceptación de quienes te rodean. Te permite trabajar organizadamente en la búsqueda de tus metas y aspiraciones y a aceptar la ansiedad que sientes al **enfrentarte** con situaciones desconocidas o que provocan temor.

La falta de salud mental no sólo te lleva al aislamiento, ya que por vivir concentrado pensando en tus propias dificultades te alejas de los demás, sino que también interfiere en tus relaciones sociales, pues si no tienes buena salud mental, cuando te relacionas con otras personas surgen conflictos, además enfrentas mal los problemas de la vida diaria, o buscas muchas veces huir de ellos.

La salud mental es algo que tienes que perseguir permanentemente: hay que aprender a enfrentar los

•factores de riesgo que son los enemigos de tu salud mental, o por lo menos, aprender a manejarlos. Se entiende por factor de riesgo, cualquier situación que pueda generar un desequilibrio. Estos factores son agentes causales que pueden ser de tres clases; Personales, familiares y sociales.

C. Cuales factores de? Riesgo Pueden Afectar la Salud Mental

Algunos de los factores de riesgo considerados más comunes en nuestro medio, puedes identificarlos a continuación:

- Desempleo
- Revolución en las comunicaciones
- Cambio de valores
- Delincuencia
- Farmacodependencia, alcoholismo y tabaquismo
- Desintegración familiar
- Ignorancia
- Brecha generacional
- Desnutrición
- Irresponsabilidad
- Benitalismo*, machismo*, pornografía*
- Agresividad
- Inmadurez emocional
- Enfermedades mentales

- Tabúes*
- Stress* y ansiedad
- Crisis de identidad
- Falta de estímulos u objetivos claros en la vida
- Baja tolerancia a la frustración
- Mal manejo de la culpabilidad
- Cosificación del afecto

Desempleo; En la medida en que una persona carece de los medios mínimos para la subsistencia, aumenta su estado de ansiedad y esto afecta su equilibrio. Esto es consecuencia de la -falta de lo necesario para vivir, y conduce además a sentimientos de inadecuación personal, como sentirse inútil.

Evolución rápida de las comunicaciones: El mundo de hoy con sus adelantos en la tecnología lleva al hombre a un conocimiento inmediato de todos los acontecimientos del mundo, hasta saturarlo de tales, como el terrorismo y las guerras que muchas veces afectan su estado de ánimo.

Cambio de valores: En el mundo actual se encuentra una inversión de los valores, cobrando mayor importancia el poder, gozar y tener, que el ser.

Delincuencia: Esto se refiere a conductas inadecuadas que repugnan o dañan la convivencia y constituyen un peligro para sí mismo y/o para la sociedad.

Farmacodependencia, alcoholismo y tabaquismo: Son estados de dependencia de las drogas, del alcohol o el cigarrillo que pueden llevar a la pérdida del auto-control y en última instancia a la merma o deterioro de la salud física o mental.

Desintegración familiar Es el rompimiento de los vínculos familiares que tiene como consecuencia la dispersión ya sea física o psicológica, de los miembros que la conforman.,

Brecha generacional: Se refiere a una disparidad de criterios entre los jóvenes y los adultos que dificulta la comprensión, la comunicación y la convivencia.

Desnutrición: Es una deficiencia en la satisfacción básica de la alimentación, la cual afecta el desarrollo normal del cuerpo y de la mente.

Irresponsabilidad: Se trata de la ausencia de compromiso frente a las actitudes personales y a los deberes y derechos de la persona.

Agresividad: Se manifiesta en conductas violentas contra uno mismo o contra los demás, causadas por las frustraciones sufridas.

Inmadurez emocional Es evidenciada por un desequilibrio entre pensamiento, sentimiento y acción.

Ansiedad:* Un estado de desasosiego en espera de algo, **generalmente** asociado a miedo y que lleva a perder el equilibrio.

Stress:* Se refiere a una sobrecarga impuesta al individuo, creando un estado de tensión exagerada. **También** puede considerarse como un agotamiento nervioso.

Crisis de identidad: Pérdida o desconocimiento del **propio** yo y de su realidad, la cual va afectando la **estabilidad psicológica**.

Tabúes: * Prohibiciones establecidas por la sociedad que llevan al individuo a experimentarse culpable o a inhibirse.

enfermedades mentales: Son trastornos en el funcionamiento de la personalidad manifestados en la conducta, el **pensamiento** y los sentimientos, causando una desorientación frente a la realidad de la persona»

D. Influencia de la Familia en tu Salud Mental

Los factores ambientales, especialmente los familiares son **los** que más influyen en el moldeamiento de tu **personalidad**. La familia sana es el medio ideal para satisfacer tus necesidades emocionales desde tu nacimiento, Pero también en ella, con frecuencia, los padres **transmiten** sus propias dificultades emocionales a la

generación que le sigue y esto impide la existencia de una atmósfera hogareña que ayude a un crecimiento emocional adecuado y conduzca hacia tu salud mental»

Por ejemplo, situaciones inquietantes en el seno de tu familia, como disputas entre los padres, el alcoholismo, la crueldad u hostilidad, la protección exagerada o la ambición excesiva de los padres respecto a los hijos, experiencias pasadas duras o desagradables de aquellos, el rechazo, la crítica y el castigo constante pueden producir efectos deformantes en tu desarrollo»

Si tú desde niño te sientes rechazado puedes volverte más tarde inseguro, angustiado, emocionalmente inestable y resentido» También puede influir un hogar desintegrado o la inestabilidad de parte de los padres para la formación de una conducta neurótica* al impedir que se establezca una sana identificación que es uno de los mecanismos más importantes en la formación del carácter»

Este proceso de identificación que es en gran parte un proceso inconsciente*, se basa en un sentimiento de amor» Sin amor, sin un sentimiento de respeto o de admiración hacia alguien, sin un deseo de ser como algún miembro de la familia, la identificación no se lleva a cabo y se obstaculiza el desarrollo del super-ego* con las consecuentes dificultades en la conducta»

De todo esto puedes concluir que la relación entre los padres y el niño, es una de las relaciones interpersonales que mayor influencia ejerce en la salud mental de la persona que se esté formando.

TALLER

PRIMERA SESION

1. Motivación por parte del -facilitador acerca de la importancia y aplicabilidad de este tema.
2. Lectura y análisis del documento bajo la orientación del facilitador.
3. Realización del siguiente trabajo, en forma escrita, por cada alumno:

Narra brevemente un hecho de tu vida familiar que favorezca el desarrollo de tu salud mental.

- Describe una situación familiar que obstaculice el desarrollo de la salud mental.
- Expresa cuáles factores de riesgo te han afectado a ti? De cuáles has sido víctima? Cuáles has practicado? Explica ampliamente.

4. Formar equipos de cuatro alumnos (Máximo), para sintetizar tanto los hechos positivos como negativos, expuestos por los compañeros.
5. Hacer una plenaria para comunicar los hechos que se dieron a través de todos los grupos. En ésta se comenta si hubo hechos coincidentes, es decir,

señalados por varios» Hubo algún hecho que aún siendo mencionado sólo por una persona, todos están de acuerdo que es importante?

El -facilitador promueve los comentarios sobre las rajones, las experiencias, el grado de conciencia que se tiene de estos hechos. Estos últimos deben anotarse en un papelógrafo o cartulina, para el trabajo de la siguiente sesión»

SEGUNDA SESION

1. El facilitador pide que cada alumno entreviste a dos personas de la generación de sus padres o abuelos, haciéndoles las siguientes preguntas:

- Considera que cuando usted tenía mi edad, los adultos de su familia reconocían sus valores y era mirado como una persona importante? En qué sentido?

- En su familia le permitían expresar sus sentimientos, opiniones y criterios libremente? Qué sentimientos despertaba en usted esta situación?

- En su ambiente familiar cuáles eran las manifestaciones concretas de ternura, afecto y cariño?

2. Nuevamente vuelven los grupos a reunirse para sintetizar las respuestas obtenidas en las entrevistas»

El facilitador organiza la plenaria para poner en común los hechos constatados. Ellos deberán anotarse en un papelógrafo.

Se abre una discusión teniendo a la vista los papelógrafos de los dos trabajos realizados. El facilitador la orientará con miras a encontrar la relación que existe entre los hechos descritos por los padres y abuelos y las situaciones que se viven actualmente en sus familias.

El facilitador orienta a los alumnos a buscar la repercusión de la vida familiar en la salud mental de las personas y las futuras generaciones.

Cada alumno elabora un modelo de cómo quisiera que fuera su propia familia en el momento actual .

Cómo quisiera ser en su papel de esposo(a), padre» madre, hijo(a)?

Este punto se puede trabajar con la técnica de la dramatización para que los adolescentes asuman el papel de padres y de hijos, representando las circunstancias familiares que les toca vivir.

Esto es importante porque en este juego de papeles las personas expresan sus verdaderas actitudes que Verbalmente pueden ocultarse.

CAPITULO 2

EL PROCESO DINAMICO DE TU VIDA

"Aunque el cuerpo sufra los síntomas de la edad física, tú consérvate joven y bien dispuesto, porque esto depende de tu mentalidad positiva* (C. Torres).

I. OBJETIVO

Reconocer las características de cada una de las etapas del ser humano para comprender las crisis y posibilidades de cada una de ellas y aprovecharlas en beneficio de tu desarrollo personal.

II, ETAPAS DE TU DESARROLLO

Tu desarrollo comienza desde el momento de la concepción y continúa durante toda tu adolescencia hasta llegar a la vida adulta. Durante todo este proceso observas la relación existente entre lo biológico y el ambiental»

En este transcurso, te vas desarrollando en diferentes aspectos como son: la inteligencia, la vida social y

afectiva y el manejo del cuerpo. Se presentan en él, las siguientes etapas:

- La gestación
- La primera infancia
- La segunda infancia o niñez
- La pubertad
- La adolescencia
- La adultez
- La vejez

A. Gestación

En el periodo de GESTACION has recibido de tus progenitores toda la programación necesaria para formar tu cuerpo, crecer y desarrollarte; también has recibido las *características* o rasgos físicos que te hacen diferente de los demás y que pueden determinar la manera de comportarte. Además, has recibido la influencia de su estado de salud como de su estado psicológico y emocional.

Tú como todos los seres humanos, trajiste contigo al nacer, la capacidad o el potencial para desarrollar emociones agradables o positivas como alegría, afecto, curiosidad, amor y emociones desagradables o que te hacen sentir insatisfecho, como enojo, temor, celos, envidia. El que una o varias emociones se conviertan en dominantes sobre otras, está determinado en últimas, por las

decisiones que tomas al respecto. Frente a cada circunstancia tú como persona decides; Cómo quiero sentirme ahora? Qué actitud voy a tomar frente a esta situación?

B» La Infancia

Las dos grandes necesidades en esta etapa son: Alimenticias y afectivas»

Durante este? periodo, tú aprendiste el manejo de tu cuerpo y de los movimientos» Cuando ni fío recibiste de tu madre atención, alimento, cariño, lo que contribuyó a tu desarrollo físico y emocional, pues era ella la figura central quien se convertía para ti como recién nacido, en la fuente que gratificaba todas tus necesidades»

Es muy importante que sepas que en gran parte, es la madre o su sustituto, quien a través de la forma como llene o satisfaga las necesidades del niño, influye en que se sienta después confiado o desconfiado ante la vida, Es en esta temprana edad donde el niño establece el concepto de que las personas son básicamente positivas o negativas, para el resto de su vida»

En esta etapa también, tú aprendiste a relacionarte con los demás y a ser sociable» Esta socialización influyó en tu vida emocional y en el desarrollo de la inteligencia. Hacia los cinco o seis años empezaste a

aprender la diferencia entre lo que está bien hecho y lo que **está** mal hecho» o sea se va formando el super-ego» **comenzaste** a aprender la responsabilidad a base de **pequeñas** tareas y del ejercicio de la comunicación.

Cuando entraste a la escuela te viste influenciado por **diferentes** personas, especialmente las que te parecían **importantes** en tu vida, como los maestros y los compañeros, **La** forma como ellos empezaron a tratarte o valorarte **fueron** determinando también, tu autovaloración tanto **física como** psicológicamente y esta valoración, más la **de** tu **hogar** son la base de tu personalidad adulta.

La teoría psico-analítica reconoce distintas etapas durante **la** infancia:

La etapa "oral " donde la vida del bebé se centra alrededor de la boca, a través de la alimentación que le **proporciona** no sólo nutrición sino también placer. Abarca desde el nacimiento hasta los dieciocho meses aproximadamente, que es cuando el pequeño está preocupado por investigar su mundo a través de la boca. En esta etapa **el** niño **no** es capaz de esperar o tolerar ninguna frustración*» **sin** embargo» el balance adecuado entre gratificación* y frustración lleva a que el niño alcance un sentimiento **de** confianza básica» al sentir que sus necesidades pueden **ser** satisfechas regularmente. Algunos individuos

en su vida adulta regresan a esta etapa, bajo una situación de tensión.

Luego viene la etapa "anal", de los dieciocho meses a los tres años más o menos) en donde la preocupación del niño está alrededor de sus funciones excretoras*, pues tiene que aprenderlas a controlar (según Sigmundo Freud el padre del psicoanálisis), Cambia entonces la fuente del placer, de la región oral a la anal y su atención se concentra en el control de los esfínteres o sea que se domine su movimiento de la vejiga y el intestino y en que se someta a las reglas sociales establecidas, con relación al aseo y a la limpieza.

El entrenamiento precoz o una rigidez extrema y severa en cuando a la limpieza puede producir fijaciones* a nivel anal que pueden manifestarse en trastornos fisiológicos* y comportamientos obsesivos* más tarde. Se considera que existen fijaciones en el adulto, cuando por ejemplo se conduce en forma dependiente, a la manera de un ñiña con una terquedad obstinada o con impulsos incontrolables. Todo individuo presenta en la expresión de su personalidad, un número más o menos grande de rasgos de fijación ya que el crecimiento y el desarrollo están siempre sometidos a tropiezos y choques que permiten raras veces un cumplimiento perfecto.

La etapa "fálica". de tres a cinco o seis años aproximadamente, en la cual se manifiesta la curiosidad sexual, se da más cuenta de su área genital y descubre que es agradable de tocar. También lleva al niño a encontrar **diferencias** entre los dos sexos y a hacer preguntas al **respecto**.

La manipulación de los órganos genitales es un hecho muy **común** en esta edad y vuelve a aparecer, para algunos niños, en la pre-adolescencia. En esta etapa se inicia la **educación** sexual, que viene a ser un largo aprendizaje cuyo resultado final depende en buena parte de esta **experiencia**. Las actitudes de los padres podrían llevar a **efectos** negativos en la edad adulta, o a tener serios **problemas** en la vida conyugal. Dichos problemas afectarían **tanto** al hombre como a la mujer en su funcionamiento sexual,

En este periodo se presenta un conflicto universal, denominado "complejo de Edipo", que puede extenderse hasta el sexto año de edad y se caracteriza por la atracción **hacia** el progenitor del sexo opuesto, acompañado de celos, rivalidad y hostilidad hacia el progenitor del mismo sexo» Este fenómeno se resuelve por la identificación y temporalmente por la represión y el desplazamiento.

IDENTIFICACION: Por medio del cual, el niño se identifica con su padre e incorpora las metas y las costumbres del padre a su propio modelo de conducta» En forma similar la niña se identifica con su madre, avanza hacia una maduración emocional normal y encuentra compensación y seguridad en su papel femenino»

REPRESION: O sea que relega el conflicto al inconsciente* porque el sentimiento experimentado le ha generado mucha angustia»

DESPLAZAMIENTO: Desplaza el interés que tiene por el progenitor hacia otra figura, por ejemplo, la maestra, el vecino, un hermano mayor»

Con frecuencia se acepta que cuando "el complejo de Edipo" se resuelve de manera inadecuada, la persona puede incorporar a su personalidad algunas de las características del progenitor del sexo opuesto; como resultado de esto, se impide el desarrollo de relaciones normales con personas del sexo opuesto. Psico-analítico se dice que cuando ocurren estancamientos en el desarrollo durante esta etapa, se producen manifestaciones neuróticas, especialmente la histeria. (Histeria quiere decir, a grandes rasgos, la tendencia a convertir las tensiones o temores en trastornos físicos, tales como indigestión, ronchas, sordera, dolores en diferentes partes del cuerpo y otros)»

D. Período o Etapa de Latencia

Este período lo viviste entre los seis y los doce años, aproximadamente. En esta época empezaste a desarrollar sentimientos tales como sentimiento de pertenencia a un grupo, sentido de responsabilidad, el deseo de buscar •figuras con quienes identificarte idealizándolas como meta de perfección. Es el momento de la socialización, de las amistades individuales fuera del hogar, Posiblemente existían en tu grupo patrones muy claros acerca de lo que constituye un buen compañero o miembro de grupo.

Si en tu hogar no tuviste una buena relación con tus **padres**, probablemente lo manifiestas en una escasa capacidad de adaptarte a las nuevas demandas que te pedía el ajuste a un mundo social más amplio. El juego en grupos te permitió el desarrollo gradual y la satisfacción en la compañía de otros y en el hecho de compartir los problemas.

La curiosidad sexual en esta época fue más limitada; tu interés por el sexo opuesto fue más velado y encubierto, como por ejemplo preferencia por el uso de palabras y chistes con contenidos sexuales y anales. Tus intereses preferentemente se dirigieron hacia los juegos, colecciones, deportes, competencias y posiblemente alguna

afición a la lectura como medio de estimular la imaginación y la fantasía,

E. Pubertad

Este periodo va aproximadamente de los diez a los trece años y es una etapa donde has experimentado muchos cambios físicos en tu organismo; en ella tu Cuerpo comenzó a adquirir la forma que tendrá cuando seas adulto» Asi **avanzas** más en tu desarrollo sexual»

En esta etapa se dieron varios conflictos: Ya eras capaz de comprender el concepto de muerte como algo irreversible* y al respecto sentiste muchos temores y pesadillas» Experimentaste también un sentimiento ambivalente* hacia tus padres, ya que comenzaste a vivir más intensamente el conflicto dependencia-independencia que luego alcanzó mayores proporciones en la adolescencia»

Tu autoestima* pudo sufrir disminuciones en la medida en que **no** llenaste las expectativas de tus padres y las tuyas. También desarrollaste ciertos rituales con los cuales inconscientemente pretendías deshacer supuestas acciones o deseos inaceptables» Por ejemplo, calzarse de **determinada** manera, adoptar un estilo especial en tu forma de vestir, realizar tus rutinas cotidianas siempre de **alguna** manera particular, o arreglar tus cosas personales siempre de la misma forma.

F. Adolescencia

Tu adolescencia comenzó hacia los trece años y terminará más o menos a los veinte» En ella experimentas una serie de cambios físicos, intelectuales, emocionales y sociales; tienes una lucha por crecer, por pasar de ser niño a ser reconocido como adulto»

En este proceso tomas conciencia de tí mismo, de tu propio valor y posibilidades de afrontar la vida» Se te presentan una serie de dificultades que son inevitables, pero si vienes bien equipado de etapas anteriores en donde has encontrado gratificación madura a tus necesidades, amor y ambiente propicios, estarás en mejores condiciones para manejar estas situaciones.

Si por el contrario, has tenido circunstancias adversas, puede ser este el momento en que sientes deseos de actuar en forma irresponsable, rebelde, desequilibrada y a veces asocial. Algunos adolescentes con este problema saben aceptar la ayuda y en esta forma modificar su conducta» Otros se? comportan con una personalidad rígida e impermeable*, lo cual hace imposible esta ayuda.

Esta etapa tiene tres objetivos fundamentales

- 1» El deseo de conseguir más libertad o independencia de los padres, que lo puedes observar en el deseo

de tener un mayor control sobre tu cuerpo, sobre tus gustos y sentimientos» En la adolescencia dependes más de las relaciones con tus compañeros, porque los lazos con 'los padres se han ido aflojando progresivamente en virtud de alcanzar una mayor independencia*.

La capacidad de establecer relaciones heterosexuales*, con sentimientos de amor y de? afecto. Se produce en tí un despertar de la pulsión sexual que ahora si, es más consciente. Lo expresas con palabras y te desenvuelves de acuerdo a los hábitos de tu medio ambiente» En relación con éste, encuentras una lucha de valores porque los que has adquirido en el hogar chocan o son diferentes en algunas oportunidades con ios valores que puedes haber visto en otras personas. Asi se te presenta un dilema entre lo que has creído y lo que otros creen y entonces no sabes bien, qué debes creer.

Las pulsiones* ejercen sobre tí una demanda muy fuerte. Tú debes descubrirlos e identificarios para aprender a manejarlos en la forma más adecuada en beneficio de tu propia salud mental y de tus relaciones sociales y afectivas»

Los cambios glandulares te producen sentimientos sexuales nuevos que suelen ser extraños y

turbadores cuando se experimentan por primera vez, Cuando los miembros de tu grupo participen de sentimientos similares existen pocos problemas y cuando estos sentimientos son muy diferentes causarán conflictos y podrán llegar a influir negativamente en ti y en los demás.

El tercer objetivo a alcanzar durante la adolescencia, es la consolidación de un sentido firme de tu identidad, mediante el cual encuentras un "lugar" en ti mismo y en la sociedad- Surge continuamente una ambivalencia (o sea una falta de definición de tus actitudes) frente a tus padres» tus amigos, los adultos y tus propios sentimientos. Así por ejemplo, sientes la necesidad de ser aprobado y respaldado por tu grupo; por lo tanto ante ellos apareces sumiso y conforme, y puedes mostrar la actitud contraria ante tus padres y hermanos» Algunos días demandas de éstos ayuda y protección y al siguiente la reprochas y te sientes contrariado frente a ellos. Existe pues, en tu mente una gran confusión, pero lograr ser verdaderamente adulto significa ser capaz de enfrentarte con todas las ansiedades de la vida, sin reclamar la protección y seguridad que requeridas cuando eras niño.

/

Puedes darte cuenta que este proceso de independencia es muy importante para ti, pero te causa angustia, depresión, melancolía y nostalgia» Es por esto que necesitas de tus padres comprensión, serenidad y confianza, permitiéndote una emancipación gradual mediante el apoyo emocional» Si no logras resolver favorablemente tu crisis de independencia, seguirás relacionándote conflictivamente con tus padres y si lo logras te convertirás en un verdadero amigo de ellos, porque hasta tu edad adulta tu padre y tu madre seguirán siendo las figuras más significativas.

B. Adultez

Te podrás considerar adulto psicológicamente cuando tu personalidad ha madurado, es decir, cuando seas capaz de pensar, razonar, decidir y actuar ante las distintas situaciones de la vida con la seriedad, reponsabilidad y autonomía* que te exige.

Los planes y ambiciones se definen claramente al llegar a esta edad y de ahí en adelante lucharás por alcanzarlos. Por eso planear tu vida, tener ideales y saber hacia donde vas, son características muy importantes en esta madurez »

Podrías decir que eres maduro cuando reconozcas tus cualidades y limitaciones, cuando dejes de ser egoísta

colaborando con los demás y dando mucho de ti mismo, cuando te comuniques mejor con los demás y enfrentes la vida con responsabilidad.

Alcanzarás la madurez biológica entre los veinte y los veinticinco años, cuando todos los sistemas logran su maduración y crecimiento. El hecho de que tú seas maduro biológicamente no garantiza que lo seas también psicológicamente*, o sea, en tu manera de comportarte porque ésta, la vas construyendo con tu educación, experiencias, afectos, conocimientos, comprensión y con tus grandes alegrías y frustraciones hasta que llegues a ser una personalidad madura.

H. La Vejez

Tradicionalmente la vejez comienza alrededor de los sesenta y cinco años, sin embargo el envejecimiento es un proceso diferente en cada individuo. En algunas personas ocurre rápidamente y en otras es un proceso muy lento.

Podrás considerar esta etapa no como una época de declinación y espera, sino de crecimiento, en la cual la experiencia y la sabiduría acumulada pueden todavía usarse. Si has enriquecido tu vida con realizaciones personales y metas más o menos permanentes, aceptarás más fácil la llegada a la vejez y serás persona activa durante esta etapa.

Si realizas actividades propias durante la vejez, te sentirás útil para ti mismo, para tu familia y la sociedad y de esta forma te sentirás seguro como persona« Los fundamentos para una vejez feliz los construyes desde tu niñez, aprendiendo a aceptar la realidad, lo bueno y lo malo que la vida te vaya presentando»

Es. bueno que sepas también que, la vejez suele ser el periodo más solo en la vida del hombre, soledad que se debe a que la persona de edad ya no trabaja y por lo mismo no tiene la cercanía de sus compañeros de trabajo y además el círculo familiar se desintegra»

También la persona anciana, muestra a veces signos de regresión,* como son negativismo, furias y la excitabilidad propia de un niño,, Además se muestran algunas veces, poco expresivos y espontáneos en sus manifestaciones de afecto, peleadores, irritables y con fantasías de persecución.

TALLER-
DESARROLLO DINAMICO DE TU VIDA

El facilitador motiva a los alumnos a trabajar con responsabilidad y sinceridad en la realización de esta actividad»

1. Trata de regresar con tu mente a la etapa más lejana de tu infancia que seas capaz y vivienda dos acontecimientos que hayan marcado positiva y negativamente (uno de cada uno) tu vida y relaciónlos con tu comportamiento actual, respecto al orden y al aseo»

Reproduce una anécdota de tu infancia que tú creas ha influido en el concepto y en las actitudes que tienes actualmente sobre el sexo»

Tú ya conoces las características de cada una de las etapas del desarrollo del ser humano y sus manifestaciones en la conducta» Reflexiona sobre algunos de tus comportamientos y analiza si corresponden a etapas anteriores de tu desarrollo y expresa en cual de ellas te sientes estancado.

Narra una anécdota de tu infancia donde manifiestes un comportamiento con tu papá o tu mamá (el del sexo opuesto a ti) y búscale una relación con la teoría del Complejo de Edipo (Freud) que has estudiado.

5. Describe las características de la adolescencia que tú has experimentado en tu propia persona y expresa en qué forma las has vivido y qué ayudas concretas has recibido.

6. Cuál es el aporte que has recibido de tu familia para el desarrollo normal y adecuado de tu adolescencia?

NOTA; Una vez respondido el taller en forma individual, el facilitador sugiere a los alumnos que se organicen en equipos espontáneos máximo de cinco alumnos, para compartir su experiencia personal (45 minutos).

Se realizará luego una plenaria donde cada equipo presentará las sugerencias que crea conveniente hacer a padres y educadores sobre pautas de conducta que deben adoptar éstos, para propiciarles un desarrollo sano y adecuado (45 minutos).

CAPITULO 3

DESCUBRE LA ESTRUCTURA DE TU PERSONALIDAD

'Da toda la importancia que se merece a la -formación del carácter de tus hijos, sobre todo con los ejemplos de tu propia vida". (C» Torres)

I. OBJETIVO

Describir la estructura de tu personalidad para conocer su influencia en el proceso de tu desarrollo cognoscitivo* y afectivo*.

II. DEFINICION

Sobre la personalidad existen muchas y variadas teorías; pero el concepto más generalizado define ésta como la estructura básica de la persona, heredada de los padres y que se desarrolla a lo largo de la vida en **permanente** interacción con su medio socio-cultural, proceso que hace de ella, un ser único, diferente a todos los demás.

Te presentamos algunos de estos enfoques:

A. La Teoría Freudiana

Sigmund Freud es considerado el padre del enfoque psicoanalítico y de la psicología, para algunos sus descubrimientos fueron basados en el deseo de ayudar a los seres humanos que sufrían, su interés por comprender la génesis*, el desarrollo y «el funcionamiento del comportamiento humano principalmente el de la mente»

Freud, judío austriaco, nació en Moravia en 1856 y murió en Londres en 1939 de cáncer en la quijada- Estudió medicina en Viena, en donde recibió el entrenamiento de las ciencias médicas y biológicas que ejerció tal .influencia en él que consideró a los fenómenos físicos como una manifestación de fenómenos biológicos» Freud veía al hombre como una criatura que formaba parte del mundo natural y cuyo comportamiento estaba impulsado por necesidades biológicas a las que llamó instintos.

Con un punto de vista estrictamente determinista, Freud creía que todo comportamiento, aún el más simple, podía ser rastreado hasta un complejo conjunto de antecedentes de los cuales la persona no es consciente» El individuo rara vez es consciente de todos los antecedentes que influyen en su comportamiento, ya que se encuentran contenidos en el "id" y por lo tanto, en la inconsciencia.

Freud consideraba el descubrimiento de los determinantes inconscientes del comportamiento, presentados por primera vez en su libro "La interpretación de los Sueños" (1900), como una de sus más importantes contribuciones,

Al respecto él mismo nos dice en su autobiografía "Durante los años que -fui médico auxiliar publiqué varias observaciones sobre enfermedades orgánicas del sistema nervioso y poco a poco fui dominando la materia» He dedicado a hacer prácticas hipnóticas y observé que bajo esta hipnosis* mis pacientes recordaban viejas ideas, impulsos y experiencias que, en otras ocasiones habían tenido que descartar o reprimir. Conforme mi paciente hablaba y eliminaba sus dificultades emocionales, los síntomas desaparecían. Después me di cuenta que no era necesario hipnotizar al enfermo, persuadí a los pacientes para que hablaran libremente y dijeran todo lo que les viniera a la mente, por intrascendente* que les pareciera al principio.

Con esta técnica de "asociación libre" vi que podía explicar en forma amplia las primeras experiencias de la vida, en las que se basaban los procesos mentales y los síntomas del paciente» De esta manera pude analizar el significado de los sueños , de las equivocaciones oralesí- , de los errores y otras equivocaciones en la vida cotidiana, como los simples olvidos. A partir de estas

cuidadosas observaciones clínicas, construí un sistema de psicología que denominé psicoanálisis”.

1. Bases de su teoría de la Personalidad

Freud insistió en que gran parte de la vida mental ocurre más allá del alcance de la percepción* y es “inconsciente”. Este concepto del “inconsciente” ha sido una de las grandes contribuciones a la Psiquiatría y se emplea para denominar los impulsos, deseos y respuestas emocionales que son inaccesibles a nuestras observaciones introspectivas

2. Sistemas integrantes de tu personalidad

Para Freud la personalidad es un proceso que se desarrolla paso a paso y está integrada por tres sistemas principales. Estos sistemas son;

a. El “Id”

Está formado por los instintos: hambre, sed, autoconservación y sexo. Tú los traes al nacer y por lo tanto no son aprendidos; son parte de la herencia biológica. El id es gobernado por el principio del placer—dolor, es totalmente inconsciente. No posee valores éticos ni morales; es completamente impulsivo, irracional y egoísta. Durante tu vida y especialmente en la infancia has depositado en él nuevos contenidos porque tu mente es como una cinta grabadora y allí reposan tus recuerdos

dolorosos que aparentemente, pero no realmente, han sido borrados de la conciencia, pero siguen jugando un papel a través de tu vida y tu comportamiento» Lo que ha sido menos doloroso, o placentero, queda grabado en los recuerdos conscientes.

Este "ello" conserva un carácter infantil. No tolera tensiones y exige gratificación inmediata, y puede ser controlado por el "yo" y el "super-yo".

b. El ego "Yo"

Es la parte o función de tu personalidad que establece una relación con el mundo en que vives. El ego se relaciona con el medio ambiente por medio de la percepción consciente, el pensamiento» el sentimiento y la acción. Por lo tanto» es la porción de tu personalidad que te controla de manera consciente.

El Yo no está gobernado por el principio del placer, como el id. Al yo lo gobierna el principio de la realidad. Tú como persona, tienes potencialidad innata para pensar y razonar o sea que en tu Yo hay elementos de herencia biológica, pero el desarrollo de esas potencialidades se cumple mediante tu relación con el medio, la experiencia, el aprendizaje y la educación.

Un yo fuerte, capaz de cumplir su cometido, lo forma una buena relación con tus padres, o sea, una relación de

afecto madura y estable» En la medida en que hayas sido frustrado en y por esa relación, tu Yo tendrá menos fuerza para mediar entre los impulsos del Id y del Super-yo". Así por ejemplo, si tú sientes deseos de tomar algo que no te pertenece (demanda del Id), luego piensas que eso no se debe hacer, pues no esté permitido robar (norma del Super-Yo) ? el Yo entra a mediar en la lucha entre el Id (una fuerza inconsciente) y el Super—Yo (fuerza consciente) , hasta que una de las dos triunfa y tú determinas robar o no robar. Aquí puedes observar que, de lo fuerte o débil que sea tu Yo mediador, depende en buena parte la forma como actúes; o sea, si te dejas llevar por las fuerzas instintivas o por las demandas de la realidad.

Si has adquirido un Yo fuerte mostrarás flexibilidad para manejar los distintos factores de estrés que te presenta la vida, sin utilizar constantemente defensas contra tus anhelos inaceptables, tus tendencias agresivas y las actitudes afectivas socialmente vedadas, hacia personas que han ocupado posiciones claves en tu vida»

Si exageras estas defensas te darán como resultado final una personalidad neurótica* o psicótica*.

c:.. El Super-yo (super-ego)

Hace el papel de la conciencia en él se encuentra la moralidad, las normas éticas y la responsabilidad» Es representante de los valores e ideales tradicionales de

le. sociedad a la que perteneces» Se puede decir que es al producto de tu contacto con la sociedad y el vehículo de la tradición cultural. Busca la perfección más que el placer y reprime la energía del Id»

Empezaste a estructurar tu super-yo a los tres años pero recibió su mayor impulso a los cinco años y continúa a través de la adolescencia y probablemente en la edad adulta. Tu Super-yo es el reflejo del Super-yo de tus padres, porque la formación de tus normas de educación éticas se basan en lo que tus padres te dicen y en la

•forma cómo te lo dicen, El superego obliga al ego a ver las cosas "como deberían ser" no como son, mientras que el id te lleva a ver el mundo como él desea que sea y no como es realmente.

Si al transmitir estas normas tus padres te han estimulado y te han hecho sentir satisfecho, seguramente las has introyectado en forma positiva y convertido en ideales.

Si por el contrario lo han hecho en forma de reproche, el resultado será una introyección negativa. Ejemplos La mamá en forma cariñosa y delicada enseña al niño las normas para tratar a los adultos con respeto. Lo más probable es que el niño se sienta estimulado a actuar en

esa forma. Si por el contrario la mamá le refuerza continuamente con cantaleta sus comportamientos incorrectos, seguramente el niño reaccionará reafirmando su mala

conducta y sentirá aversión por esas normas»

En la -formación de tu Super-Yo influyen además de tus padres, tus maestros, sacerdotes y todas aquellas personas que tienen para ti autoridad» Tu Super-Yo actúa como supervisor del Yo y de las tendencias interiores o inconscientes; por lo tanto, es la parte represora de tu personalidad, te amenaza y te castiga tratando de mantener su autoridad. Esto último lo logra creándote angustia y produciendo remordimientos y sentimientos de culpa.

Si tu super-Yo es severo e inflexible, el miedo que de él resulte, te conducirá hacia una personalidad rígida, inhibida, infeliz y posiblemente neurótica.

En conclusión , de acuerdo con Freud todo comportamiento humano está determinado inevitablemente por la forma en que su energía biológica está distribuida y transformada. Si el Superego controla la energía, la persona será moralista; si es controlada por el l'd será impulsiva, y si el ego la controla será una persona realista.

B. Teoría Rogeriana

Cari Rogers nace en 1902 en Oak Park, Illinois en el seno de) una familia de tradición religiosa, casi podríamos decir puritana» Cuando cumple 12 años su familia se traslada a una granja en Winconsin, pues su padre, un profesional exitoso, decide alejarse de la vida de la ciudad y dedicarse a una vida más sana en el campo«

En este lugar, Cari establece un contacto muy especial con la naturaleza, por lo cual más tarde ingresa a la carrera de Agronomía de la Universidad de Winsconsin. Dos años más tarde influido por la educación religiosa que recibió, entra a la facultad de Historia a fin de ingresar posteriormente al seminario.

Seis meses reside en oriente, elegido por sus compañeros como representante para asistir a la Confederación de

Estudiantes Cristianos en China, Estos meses tienen un fuerte impacto en su vida, gracias a que conoce personas de diferentes credos y comprende que a pesar de sus distintas creencias eran personas valiosas, buenas y comprometidas con sus semejantes. Esto lo hace liberarse de la rigidez religiosa de su familia y, como él lo dice, empieza a ser él mismo.

Ingresa entonces a la Facultad de Psicología, convencido de que uno de sus mayores intereses es ayudar a los seres humanos. Trabaja Rogers doce años en el departamento de prevención contra la crueldad infantil en Rochester, como terapeuta dedicado a la clínica, la diagnóstico y la investigación con jóvenes y niños delincuentes. Con base en este trabajo y su experiencia inicia lo que más tarde llamaré la terapia centrada en el cliente o terapia autodirectiva*,

Un aporte de suma importancia, es el que hace Rogers en el campo de la educación! él propone la educación centrada en la persona, como base en la hipótesis humanista de que el ser humano es digno de confianza y respeto, y tiene desde su nacimiento una capacidad de autodirección que le permite la toma de decisiones y la elección de sus propios valores; principios que también fundamentan la psicoterapia* centrada en el cliente»

Este sistema educativo es un proceso dinámico en el cual el estudiante participa activamente en el proceso de su propio aprendizaje y desarrolla integralmente. El estudiante que participa en este proceso educativo desarrolla la facultad creadora, se descubre como ser libre y comprende su propio ambiente al comprometerse con éste.

Cari Rogers se considera pionero de la Psicología humanista.

Para Rogers la teoría de la personalidad gira alrededor del concepto del Yo. Según esto, puede considerarse el Yo como "los esfuerzos, el sentimiento emocional y las ideas que el individuo reconoce, interpreta y valora como propias."

Según este autor, uno de los mayores esfuerzos de tu Yo es lograr la autoconsistencia y su dinámica es buscarla independencia y una mayor espontaneidad e integrar todas las fuerzas vitales, o sea toda la energía que empleas para el logro de tus necesidades básicas.

Tu personalidad es algo más que un mecanismo de aprendizaje, pues tú puedes indagar en tu interior, si lo que estás aprendiendo vale la pena, si sigue tu propio sistema de valores y si se puede integrar a tu propia imagen. Así que tú mismo decides, con buen fundamento o sin él, si quieres aprender determinado concepto o no.

De esta manera tomas decisiones para determinar cada una de tus conductas ante toda situación que encuentres en la vida.

Los principios que sirven al Yo para -funcionar en el mundo de las cosas vivas son; Autorrealización*, autoconservación y automejoramiento.

La autorrealización es el proceso que desarrollas desde niño hasta convertirte en adulto y se caracteriza por la meta que deseas lograr y que persigues consciente o inconscientemente para "convertirte en aquel Yo que realmente eres"»

La autoconservación. No basta con que seas algo, es necesario seguir siéndolo. Su dinámica funciona sobre las presiones o tensiones presentes y debes mantenerte abierto a la experiencia para tener una retroalimentación* constructiva.

Automejoramiento. La vida es algo más que obtener y conservar, debes mejorar tu propia personalidad con base en la libertad»

C., Teoría de la personalidad de Maslow

Abraham Harold Maslow nació en 1908 en Brooklyn» Se educó en la Universidad de Wisconsin, donde obtuvo su Licenciatura, maestría y doctorado. Fue miembro y

presidente de algunas asociaciones de Psicología en los Estados Unidos

Maslow es un teórico de la personalidad de orientación realista, encuentra en la conducta humana características optimistas y pesimistas. Elaboró algunos de los mejores escritos sobre la motivación. El encuentra al hombre más interesado en la necesidad de gratificación que en la necesidad de -frustración*^

La teoría de Maslow está resumida en gran parte en su obras Motivación y Personalidad (1954), donde sintetiza los tres enfoques el holístico*, el dinámico*, motivación a l y e l c u l l u r a l *..

La teoría de la personalidad Maslow se basa en la motivación del crecimiento, al cual se puede llegar mediante la autorrealización. Considera al hombre innata y esencialmente bueno y su maldad proviene de un mal ambiente«

Considera que tu puedes ser más feliz si estás orientado hacia la motivación del crecimiento, en el caso contrario, si te motivas por la deficiencia tendrás más posibilidades de ser una persona neurótica o desajustada»

En tu personalidad autorrealizante existe una jerarquía de necesidades básicas, o sea los grados de salud

psicológica, en que debes lograr con éxito el primer grado, para poder pasar al segundo. El logro de un nivel impulsa a la persona hacia el siguiente nivel superior.

1. Necesidades fisiológicas o primarias. Son las Intimamente vinculadas con la conservación de la vida, como alimentarse o vestirse.

2. Necesidades de Seguridad» El ser humano experimenta la necesidad de sentirse seguro ante los cambios futuros.

3. Necesidades sociales o de pertenencia. El hombre necesita sentir que pertenece a un grupo y que es aceptado dentro del mismo»

4» Necesidad de amor. El hombre ha tenido, tiene y tendrá siempre el deseo de amar a alguien y de ser amado a su vez.,

Necesidad d& estima de sí mismo. La que experimenta el ser humano de ser apreciado, estimado y valorado dentro del grupo a que pertenece. Desea saberse competente, independiente, libre y que se le reconozca algún tipo de labor o esfuerzo.

Necesidades de autorrealización. El ser humano necesita concretar en d i versas obras sus aspiraciones, conocimientos, potencialidades y hábili

dades, así como desarrollarse con las diferentes actividades que realiza. El hombre tiene además de un hondo deseo de conocerse y entenderse, el de conocer y entender al mundo que lo rodea.

La motivación es la que mueve a los seres humanos hacia el logro de las necesidades básicas físicas, psicológicas y sociales. El individuo se enferma tanto por la carencia de? vitaminas, alimentación o abrigo, como por la falta de reconocimiento, amor, afecto y logros.

La autorrealización es idiosincrática*, es decir, de cada persona, ya que cada ser humano es único y distinto. El desarrollo se determina más desde el interior que desde el exterior de la persona. Por ello, las motivaciones de desarrollo no son comunes a todos los seres humanos, sino individuales.

TALLER

ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD

El facilitador orienta a los alumnos para que identifiquen en los siguientes ejemplos, cuál de los tres sistemas de la personalidad está actuando en cada uno»

1. Sales de paseo en tu carro con unos amigos y de repente te estrellas contra un poste. Lo primero que haces es echarle la culpa al poste. Esto obedece al sistema llamado
2. Tú experimentas el deseo de tener una relación sexual. El_____se siente empujado por el....., a planear una estrategia para conseguirla? pero el_____te lo prohíbe movido por la formación y los principios que has recibido.
3. Te sientes ofendido por alguien y respondes inmediatamente agrediéndolo. En esta acción obras manejado por el
4. En la etapa infantil, tus necesidades básicas buscan su satisfacción movidas por el
5. Cuando ante una situación determinada de la vida, tú analizas los pro y los contra y haces una opción libre y madura, la instancia de tu personalidad que actúa en este caso es el

6. En e3. caso de una persona que no respeta leyes ni normas y que asume conductas delictivas constantemente , la parte de su personalidad que se manifiesta más débil es
7. El joven que maneja su vida en forma caprichosa y voluntariosa, ha estructurado poco el sistema denominado
8. Si tu cometes un error y lo recuerdas constantemente haciéndote sentir culpable, esta exageración corresponde a la instancia llamada
9. Dado el caso que tú seas responsable y cumplidor de; tu deber, estás mostrando que hay en ti un buen desarrollo y un adecuado equilibrio de las instancias denominadas_____y
10. En la formación de tu super-yo han contribuido las siguientes personas :
Sustenta tu respuesta.

CAPITULO 4

COMPORTAMIENTOS INADECUADOS DE LA PERSONALIDAD QUE SE CONSIDERAN TRASTORNOS

¹¹ Cada época tiene sus neurosis y cada tiempo necesita su psicoterapia. En realidad hoy no nos enfrentamos, como en los tiempos de Freud, con una frustración sexual, sino con una -frustración existencial, con un abismal complejo de falta de sentido, acompañado de un sentimiento de vacío, razón por la cual me inclino a hablar de un vacío existencial". (Victor E. Frankl)

I. OBJETIVOS

Conocer los elementos mínimos para descubrir cuales rasgos de tu personalidad tienden a convertirse en trastornos para que busques orientación y aprendas a manejarlos.

Tomar conciencia de que todo ser humano puede verse afectado en mayor o menor grado por alguno de estos trastornos para que asumas una actitud más comprensiva y respetuosa contigo mismo y con los demás.

II. COMO SE ORIGINAN LOS TRASTORNOS

Los rasgos de tu personalidad se pueden constituir en trastornos de personalidad solamente cuando son inflexibles e inadecuados y causan un perjuicio significativo en tu funcionamiento social y ocupacional y te producen una profunda angustia.

Generalmente las manifestaciones de los trastornos de la personalidad aparecen en la adolescencia o en edades más tempranas y persisten a través de la mayor parte de la vida adulta, volviéndose menos manifiestos en la edad media *a* en la ancianidad.

Es importante que tengas en cuenta que lo que se llama "anormal" no es sino una expresión exagerada o desequilibrada de lo normal. Hay una línea ininterrumpida de continuidad entre la conducta normal y la conducta psicótica pasando por la conducta neurótica, o sea que en el campo mental no hay límites fijos. Por lo tanto, resulta muy difícil trazar una línea de demarcación precisa entre comportamiento normal y neurótico.

Los síntomas* de los trastornos de la personalidad que tu experimentas, o que observas en los demás, se expresan en el mecanismo de adaptación, dada la influencia de las fuerzas psicológicas, sociales y fisiológicas* que chocan en la persona o bien en el fracaso de dicho intento.

Cuando descubres estos síntomas te puedes dar cuenta de que son un intento de esconder la verdad para no verla tú mismo, retirarte de las situaciones difíciles, manejar la angustia o ignorar el estrés de la vida; para esto, empleas métodos sustitutivos que te alejan de la realidad para lograr comodidad emocional y proporcionarte satisfacciones de la manera más fácil. Estas comodidades y satisfacciones son egoístas y por lo tanto desaprobadas por tu grupo social.

Sintetizaremos las características de algunos trastornos de personalidad para que tú puedas identificarlos y aprenderlos a manejar.

III. NEUROSIS

Desde el punto de vista sintomático el trastorno neurótico se manifiesta en actos inadecuados e infantiles, en gran medida inconscientes para la persona y por ello mismo incontrolables para la voluntad.

La ansiedad es la expresión básica de este trastorno. Se caracteriza por una notable inseguridad, inconsistencia en sus relaciones interpersonales a veces egoístas y superficiales, no logra apreciar y sostener las manifestaciones de amor que los demás brindan y a su vez carece de la capacidad de amar en forma madura.

El enfermo neurótico no pierde el contacto con la realidad, pero en varios aspectos de esa realidad demuestra notable inseguridad, marcada predisposición a la culpa, incluso por actos no cometidos, sino sólo entretejidos en su imaginación» De ahí que en algunas de sus actuaciones se siente inferior. Sí los demás e invoque en forma indirecta un castigo por sus faltas»

El trastorno neurótico es la forma más frecuente de respuesta a las tensiones de la vida. Normalmente toda persona es susceptible y de hecho maneja un cierto grado de ansiedad, pero su intensidad y sus síntomas dependerán de la naturaleza del conflicto inconsciente, de su estructura psíquica y de las circunstancias del medio ambiente que ponen de manifiesto este trastorno»

En la base de toda neurosis se encuentra un conflicto psíquico inconsciente originado en una de las fases del desarrollo psicoanalítico. Se advierte de esta forma regresiones propias a etapas anteriores del desarrollo, ya que se presenta una defensa del yo (ego) frente a los impulsos provenientes del ello (id) y sancionados por el superyo (super-ego).

El neurótico trata de satisfacer sus necesidades infantiles mal satisfechas en su etapa correspondiente del desarrollo, a través de medios inadecuados o aún

prohibidos» De acuerdo con sus manifestaciones la neurosis toma distintas denominaciones:

A. Neurosis Fóbica

La característica es la aparición de un miedo intenso vivido como irracional por la persona, ante un estímulo presentado.

Hay varias clases de fobias, las más comunes son;

- Agorafobias Temor a los espacios abiertos«
- Claustrofobia: Temor de estar encerrado.
- Aerofobia: Temor a estar en lugares elevados
- Xenofobias Miedo a los extraños
- Acuafobia; Temor al agua
- Zoofobias Miedo a los animales

Las fobias comparten un rasgo característico; el que las sufre evita el objeto de su temor, con un sentimiento de que algo malo le acontecerá aunque no sabe qué.

B. Neurosis Histórica

Se manifiesta por una expresión corporal externa en forma de alteraciones motoras y sensoriales» Por ejemplo, parálisis, incapacidad para hablar, ceguera, desmayos, amnesia, personalidad múltiple, despersonalización*.

os rasgos más sobresalientes de este tipo de
torno son;

Teatralidad. Ellos hacen gala de dramatismo en su
comportamiento.

Narcisismo» Muestran una notable preocupación por
sí mismos, con cierta indiferencia hacia los demás,
a menos que ellos gratifiquen sus demandas de elogio
y aprecio.

Rápidos cambios emocionales. Exhiben una notable
•facilidad de cambio en su expresión emocional; tan
fácilmente como ríen estas personas demuestran un
ánimo acongojado, acompañado de lágrimas, las cuales
desaparecen en forma intempestiva.

Manipulación. Con gran habilidad logran obtener de
otras personas lo que se proponen, acudiendo para
ello hasta a manifestaciones de autodestrucción.

El nivel de relaciones interpersonales es superfi-
cial, alejan la amistad cuando ésta empieza a pro-
fundizar en la intimidad.

Tendencia a manifestar en actuaciones, sus frustra-
ciones» con poca tolerancia para las mismas.

Dependencia acentuada de las personas de autoridad»
combinada a la vez con una actitud de hostilidad.

Seducción. Manifestaciones de abierta coquetería para buscar ser el centro de atracción.

El histerismo mayor parece hallarse en fase de desaparición en las comunidades modernas civilizadas» Ahora se observa primordialmente en las sociedades primitivas o en los jóvenes adolescentes de capacidad intelectual limitada.

C. Neurosis obsesivo-compulsiva

Se caracteriza esta neurosis por pensamientos, ideas e impulsos que persistentemente inundan la mente de la persona. Cualquier esfuerzo por corregir o apartar estos pensamientos a veces, sólo resulta un incremento en el nivel de la ansiedad

Las obsesiones pueden estar referidas al temor de contraer enfermedades y por lo mismo las personas compulsivo-obsesivas resultan ser especialmente vigilantes hacia la posibilidad de contactos con objetos que se presume sean portadores de gérmenes o microbios. También puede estar referidas estas obsesiones a aspectos filosóficos o situaciones abstractas, por ejemplo, qué es la vida, la existencia de Dios, el amor u otras ideas»

El obsesivo está notablemente predispuesto a experimentar sentimientos de culpa, por actos sin ninguna

trascendane:la y es asi como en una -forma compulsiva trata de volver sobre lo actuado para cerciorarse si hubo o no falta en su actuación.

La personalidad obsesiva se caracteriza por: autocontrol , rigidez, tendencia exagerada al orden y a la limpieza, escrupulosidad, terquedad, avaricia y actitudes moralistas.

D. Neurosis Depresiva

La depresión es un fenómeno común caracterizado como abatimiento, tristeza, retardo de la acción, lacrimación, mala imagen propia y el creer que no tiene futuro. La gama de las reacciones depresivas abarca desde una tristeza ligera por una desilusión concreta pasando por reacciones moderadas y de larga duración hasta la depresión intensa psicótica o melancolía. Las reacciones depresivas neuróticas pueden ser muy graves y hasta conducir al suicidio.

E. Neurosis Hipocondríaca

Las personas hipocondríacas se quejan constantemente de dolores corporales y de achaques y malestares, pero realmente no tienen ninguna enfermedad orgánica. Estas personas mantienen el contacto con la realidad pero la manejan con el uso constante de mecanismos de defensa que más adelante estudiarás.

F. Personalidad Paranoide

Se caracteriza por comportamientos relacionados con actitudes de sospecha, desconfianza, rigidez y manteniéndose en actitud defensiva» Esto puede llegar como mecanismo de defensa a una fuerte agresividad; las personas así afligidas tienden a proyectar constantemente su estado, echando la culpa a los demás, por sus propias fallas» Siempre sospechan que los actos de los otros tienen motivaciones maliciosas.

En estas personas se ve una desconfianza muy marcada, acompañada de hipervigilancia manifestada por un continuo observar el ambiente, haciendo signos de amenaza y tomando precauciones innecesarias. Se sienten fácilmente menospreciadas y están siempre listas a contra-atacar. Afectivamente dan la impresión de ser fríos, hay ausencia de sentimientos tiernos, dulces y emotivos»

G. Personalidad Esquizoide

Se manifiesta este trastorno con incapacidad de razonamiento, insensibilidad a los fenómenos del mundo exterior y extravagancias en los gestos o en el lenguaje.

Las personas esquizoides no se involucran socialmente con los demás, son raramente agresivas y se refugian en fantasías. Tienden a desempeñar trabajos que no exijan

contacto con sus semejantes y a vivir en lugares poco poblados.

H. Personalidad Antisocial o Psicópata

Estos individuos se caracterizan por inmadurez emocional que se refleja en la respuesta instintiva e instantánea a sus sentimientos, carecen de sentido de responsabilidad y a pesar de humillaciones y castigos no aprenden a modificar su conducta. Presentan berrinches o explosiones de rabia con frecuencia, lo habitual es que roben, se escapan de sus hogares, sufren de enuresis*, son destructivos, mal humorados, tercos, desafiantes y desvergonzados. No sienten cariño hacia nadie, son egoístas y desagradecidos; exigen mucho y dan poco. Casi nunca muestran sentimientos de culpa, angustia o remordimiento.

El antisocial vive para el momento, las demandas de sus instintos no se adaptan a las demandas de la sociedad, El defecto esencial en la estructura de su carácter radica en que no se desarrolló un super-ego que concuerda con las normas sociales, ni tampoco se desarrollaron ideales para el ego.

Son ellos también, incapaces de sentir simpatía, cariño y gratitud u otros sentimientos sociales. Sus delitos pueden constituir toda la gama del crimen; robo, falsificación, asalto a mano armada, ataques sexuales brutales y

otros actos de violencia. Para muchos es placentero luchar contra la ley y se sienten orgullosos de sus hazañas.

El individuo que en el futuro se convertirá en un ejemplo de personalidad antisocial a menudo proviene de un hogar donde los padres no deseaban su nacimiento, los primeros años de su vida y el desarrollo de la propia madre han sido infelices. En ellos se ven constantemente insultos, violencia, adicción al alcohol y a la promiscuidad» Las reglas que se dictan nunca se basan en afecto mutuo, ternura y confianza.

A menudo, .los padres muestran indiferencia, desafío y rechazo ante las tentativas de las autoridades escolares o de otro tipo para controlar los actos del niño» .De esta manera se ve el niño privado de fuentes que le ayuden a establecer identificaciones saludables con personas que acepten los valores sociales de la comunidad.

Algunas veces puedes darte cuenta como uno de los hijos de una familia manifiesta la conducta y la personalidad características de un antisocial, mientras los otros hijos muestran personalidades maduras y bien adaptadas» Esta diferencia de las características de personalidad se debe al hecho de que el efecto de una experiencia emocional particular o de una influencia social

en la familia tiene una consecuencia más profunda y fuerte en esa persona que en la otra.

Estos trastornos de personalidad tienen su origen en trastornos inconscientes que conducen a estimular la formación de ciertos patrones de conducta y comportamiento como algunos de los enunciados anteriormente. En ellos intervienen factores constitucionales, carencias afectivas y falta de adecuados modelos de identificación.

Estos conocimientos te colocan frente a una realidad que debes aprender a prevenir y a afrontar para evitar desequilibrios graves en tu personalidad. De esta manera debes promover la formación de patrones sanos de pensamiento y de sentimientos e impedir que se establezcan comportamientos inadecuados que pueden terminar en psicosis graves, de las cuales la esquizofrenia* es la más del i cada.

Requieren especial atención los niños tímidos, retraídos, aislados e insociables. E>eben recibir una ayuda cuidadosa destinada a promover su socialización y una adaptación sana entre la personalidad que se está desarrollando y su medio ambiente, con miras a fomentar una buena salud mental.

TALLER

TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD

El facilitador invita a los alumnos para que en cada uno de los casos de comportamiento descritos, identifique una manifestación de un posible trastorno de la personalidad.

1. Camilo teme haber golpeado a alguien con el carro sin haberse percatado de ello y se regresa por toda su ruta para ver si alguien está tendido en el pavimento» Camilo repite con frecuencia actos semejante a éste»

2. El profesor da las notas del último examen» Catalina, una de las alumnas reprobadas, reacciona ante la noticia de la siguiente forma; da un fuerte golpe con su mano sobre la mesa, coge los libros, los tira por la ventana y se marcha de la clase dando un fuerte portazo.

- 3» Federico es un muchacho nervioso, irritable, conflictivo, en las discusiones se acalora en tal forma que fácilmente llega a golpear con las manos? en las reuniones familiares utiliza bromas inapropiadas; es además, muy celoso y desconfiado. En su familia se aceptan con frecuencia frases como éstas; "El que me

la hace me la paga"; "lie vengaré por lo que me has hecho", "van a saber lo que es bueno". Hay constantemente en los diálogos familiares críticas despectivas, insultantes y agresivas. No son comunes las expresiones de afecto y ternura.

4. Anita se queja constantemente de dolores corporales, pero sin ninguna enfermedad orgánica real. Estos síntomas se agudizan cuando tiene un examen, o vive alguna dificultad en sus relaciones interpersonales.

5. Pepita tiene catorce años y expresa constantemente miedo a los estanques de agua, por pequeños que sean. Tan pronto los ve, se descompone, grita y llora. Esta persona ha sido sometida a un proceso hipnótico mediante el cual el psicólogo descubre que en el momento de su nacimiento su madre trató de ahogarla.

6. Carlos, estudiante del grado once, se manifiesta constantemente a la defensiva. En su grupo cree que siempre lo están mirando para censurarlo; ante las expresiones espontáneas y libres de sus compañeros se siente criticado. Disiente muy a menudo y responde con agresividad.

A Doris, alumna del grado ocho, se le observa aislada y sola en los tiempos de descanso; es descuidada en su presentación personal y se interesa poco por lo que ocurra a su alrededor» Generalmente ningún acontecimiento despierta su emotividad; muchas veces responde con expresiones y gestos fuera de tono»

Juan no se quita de encima la preocupación de que padece una grave enfermedad» Si le duele la cabeza tiene la seguridad de que se debe a un tumor cerebral» Una ligera tos lo convence inmediatamente de que está tuberculoso. Un pequeño retortijón en el abdomen lo lleva a pensar en el cáncer y cualquier cosa que crea sentir, tiene la seguridad de que su dolencia es fatal»

LECTURA - TALLER

VIVIENDO CON UN NEUROTICO

No hay nadie que no sea neurótico, en alguna medida»
Aprendemos a ser neuróticos en virtud del medio en el cual nos formamos. Nuestras primeras tendencias hacia la neurosis surgen des las actitudes hacia nosotros mismos y hacia los demás, aprendidas durante la niñez. Todas las ideas sobre uno mismo y sobre los demás se adquieren o se aprenden originalmente de los propios padres o de las otras personas que influyeron en nosotros cuando éramos pequeños.

Existen ciertos factores heredados que en algunos individuos facilitan la tendencia a la neurosis. Una persona que tiene una tendencia hereditaria tal, podrá desarrollar una neurosis si le ocurren choques fuertes durante la niñez, tales como un accidente grave, una enfermedad debilitante, o la muerte de un ser querido. Al mismo tiempo otra persona que naciera sin ninguna tendencia hereditaria ante la neurosis, puede pasar por experiencias aún peores que las mencionadas arriba y llegar a ser adultos con una mente equilibrada.

El concepto que desde niños tenemos de nosotros mismos es sumamente importante y tiende a establecer la pauta que habremos de seguir más tarde en nuestras actitudes y

en nuestra conducta» Este primer concepto depende principalmente de los conceptos que los demás tienen de uno, o sea de la propaganda que establecen a nuestro alrededor»

Si quienes son importantes en la vida de un niño tienen el hábito de desvalorarlo, el niño aprenderá a desvalorarse a sí mismo; si, en cambio, lo valoran constantemente, el niño tenderá a valorarse a sí mismo» Esto no significa que el concepto que aprenda de sí mismo sea absolutamente definitivo porque en años posteriores puede cambiar para bien o para mal»

Si al niño se le alimentan conceptos bastante negativos de sí mismo y sentimientos de ineptitud, llegará a la madurez con intensos sentimientos de inadecuación, vivirá deprimido y muy pocas cosas constructivas será capaz de realizar.

La auto-estima en los neuróticos depende principalmente de lo que piensan los demás y de la aceptación de sí mismos» Se sienten inferiores y temen correr riesgos porque les parece que pueden fracasar y con ello ser objeto de desaprobación. Esto conduce a mayor fracaso y a mayor desprecio de sí mismos. Así su nivel de aspiraciones es bajo y la ansiedad impide la eficiencia.

El primer paso para ayudar a una persona neurótica es aceptarla como tal y aceptarla sin reservas. Esto

implica no culparla en absoluto, porque está trastornada o porque procede mal debido a su perturbación*. El conocimiento de nosotros mismos es especialmente importante para comprender las reacciones emocionales de los demás. Todo lo que hagamos por examinarnos a nosotros mismos, por descubrir nuestras propias inclinaciones neuróticas y por remediar nuestros bloqueos emocionales y temores irracionales, tenderá a facilitar nuestra ayuda a los demás.

El paso siguiente para ayudar a un neurótico, consiste en proporcionarle apoyo y aprecio, ya que la mayor falla es la falta de confianza en sí mismo. Le debemos alentar con inteligencia y con la mayor sinceridad posible, haciendo énfasis en sus puntos buenos, en momentos oportunos. Como ayudantes debemos, con nuestra actitud, comunicarle que creemos en su capacidad, su eficacia y su bondad.

Es muy importante convencer al neurótico de que debe ser muy realista y no intentar cosas que estén por encima de sus capacidades. Además que debe acostumbrarse a aceptar el fracaso como un medio para aprender y como algo normal, porque los seres humanos aprendemos ensayando y fracasando.

Una regla primordial en el trato con los neuróticos es la siguiente: NO CRITICARLOS JAMAS. Como han sido muy

sensibilizados por la crítica desde niños» llegan a un extremo en que prácticamente no toleran ninguna crítica adicional y sólo se consigue incrementar sus sentimientos de incapacidad. Lo que debemos hacer, es no atacarlos a ellos y ni siquiera atacar su conducta, sino las ideas que están por debajo de sus síntomas. Por ejemplo, si un amigo neurótico nos manifiesta su miedo a viajar en un tren, es inútil decirle que su miedo es irracional. Lo que debemos hacer es ayudarlo a descubrir la idea que está por debajo del miedo de viajar en tren y que es la causa de este miedo.

Cuando amamos a un neurótico con constancia y de todo corazón, aunque ese neurótico sea molesto y nos prive de algo, el descubrimiento de que alguien lo ama de verdad, disminuye sus sentimientos de hostilidad e inadecuación que son la base de su neurosis.

Otra de las formas de tratar de ayudar a un neurótico, consistís en hacer algo para alj.vi.ar sus sentimientos de culpa. Para esto pueden emplearse dos procedimientos; Ser tolerantes, no criticar y no dar importancia cuando si neurótico hace algo "malo" o comete un error. También puede ser alentarle a hacer en general las cosas que no le inspiran sentimientos de culpa.

Si las personas que estén alrededor del neurótico son tolerantes y saben perdonar, el neurótico tenderá a adoptar actitudes similares con respecto a si mismo e irá siendo más tolerante con su propia persona. Tratar de no aumentar sus sentimientos de culpa para ir enseñando al neurótico a no sentirse irracionalmente culpable»

Uno de los mejores medios para atacar las creencias irracionales que conducen al miedo excesivo es el de sugerir al neurótico que se familiarice con las cosas que teme., Mediante su contacto directo con ellas irá perdiendo su temor. Ciertas situaciones amenazadoras se vuelven cada vez menos, por el continuo e íntimo contacto con ellas, más, si el ayudador lo acompaña en su familiarización con los estímulos fóbicos para irle proporcionando en esta forma seguridad. Por ejemplo, vivir en un alto pico montañoso o cerca a una gran extensión oceánica, son menos amenazadores, para personas que viven en continuo contacto con ellos.

En síntesis, para vivir armónicamente con un neurótico, ante todo se debe aceptar realmente el hecho de que es una persona perturbada y como tal actúa de una manera inadecuada. Esperar que esta persona perturbada actúe como **una** persona perfectamente cuerda, racional y "normal"¹¹ es condenarse a sufrir una decepción.

Al aceptar al neurótico tal como es, lo importante es no personificar su conducta hacia nosotros. Aunque a veces parezca que quiere combatir o perjudicar a alguien, en la realidad no es así. En el fondo está personalmente contra él mismo y esta situación lo hace ponerse odioso frente a los seres queridos por la tensión que su neurosis le produce.

Cuanto más comprendamos que un individuo es neurótico y que sus actos son explicables en virtud de su estado, tanto menos nos perturbará su conducta. En vez de acumular tensión en nuestra mente, aquella se va reduciendo. Debemos tener presente, que la comprensión fomenta la paz del ánimo. Por ejemplo, el hombre primitivo tenía menos comprensión de los fenómenos de la naturaleza, por lo mismo sentía temor ante ellos. El hombre de hoy, tiene mayor comprensión de esos fenómenos y por lo tanto los teme menos. De la misma manera, al comprender el neurótico podemos vivir con mayor grado de tranquilidad en nuestras relaciones con él. (Tomado del libro "Como vivir con un neurótico". Albert Ellis)

TALLER

1. Elaborar un drama, teniendo presente que el protagonista sea un neurótico.
2. El facilitador motiva a los alumnos para que en forma individual realicen un encuentro consigo mismo tratando de descubrir y reconocer sus conductas neuróticas. Se propicia el compartir de los que voluntariamente quieran hacerlo.
3. Reunidos en equipos de cinco alumnos, tratar de identificar algunos comportamientos neuróticos, de un miembro de su familia o de su grupo social para comprometerse a asumir actitudes de comprensión y ayuda»

CAPITULO 5

COMO EVADES TU PROPIA REALIDAD? "

"El grado de salud mental de un individuo está determinado por las defensas específicas con que se enfrenta a la angustia, a los impulsos agresivos, resentimientos y frustraciones" (Noyes y Kolb).

I. OBJETIVOS

Describir las características de los Mecanismos de Defensa más comunes.

Identificar las conductas personales impulsadas por dichos mecanismos para evitar conflictos interpersonales.

Lograr mayor madurez a través de hacer tu conducta más consecuente * con la realidad propia»

II. QUE SON LOS MECANISMOS DE DEFENSA

Los mecanismos de defensa son todos aquellos trucos utilizados por el Yo, para protegerse en sus conflictos y son totalmente inconscientes. En cada una de las etapas

de tu desarrollo experimentas situaciones conflictivas a las cuales respondes con actitudes y conductas defensivas» Cuando la utilización de estos mecanismos se hace en un grado normal, resulta benéfica para tu salud mental, pero el abuso en su empleo puede llevarte a un trastorno de tu personalidad.

Los principales mecanismos de defensa son:

A. Represión

Es el proceso mediante el cual se hacen desaparecer del plano de la conciencia las realidades dolorosas, que continúan actuando desde el inconsciente» Aquellas realidades que implican culpa, vergüenza o disminución en la autoestima, son particularmente propensas a ser reprimidas y brotan en el momento menos pensado con toda su fuerza. Por esto, conviene ir aclarando las situaciones a nivel consciente y en forma oportuna.

La represión no se produce por un esfuerzo deliberado y consciente de la persona, es más bien un repudio* o negación involuntaria, un proceso no consciente que actúa de manera automática. Mientras más represiones tienes tú como persona, más prejuicios desarrollas con el objeto de prevenir el despertar de tus deseos reprimidos. Por ejemplo, se da la represión en aquellos casos donde por un suceso trivial, tu respondes con una explosión emocional

repentina que puede estar ligada a algo muy personal o
significativo que está a menudo en tu inconsciente o sea, reprimido»

E<. Desplazamiento

Es la desviación del interés por una idea u objeto
hacia otro que se refiere o se parece al original en
algunos aspectos o cualidades.

Cuando tú te encuentras con el objeto o situación a la
que has desplazado el conflicto original, si sientes an-
gustia, temor o pánico y tiendes a evitar esa situación
de una forma permanente. Una tercera persona recibe todo
tu resentimiento, a ella le cargas toda tu ira por cual-
quier insignificancia y de esta manera desplazas tus
sentimientos.

Por ejemplo, el sentimiento de hostilidad que tú pue-
das sentir hacia uno de tus padres puede ser tan intenso,
que tu conciencia resulta incapaz de aceptarlo. Cambian-
do el odio hacia alguien que tenga parecido con el padre
(un hermano mayor, un profesor u otra persona) te pro-
teges contra el conocimiento consciente de esta actitud
que te genera angustia. Dicha angustia resulta de la
"prohibición" que te han inculcado desde la infancia de
abrigar sentimientos negativos contra los padres. En vez
de permitirte vivenciar esta angustia la disimulas

dirigiendo tu hostilidad contra otra persona; la has desplazado.

En otras ocasiones te has sentido ofendido cuando uno de tus padres reacciona contra cualquier mal hecho insignificante tuyo (que puede haber sido real o apenas imaginado por parte suya) con un evidente regaño. En este caso el padre está desplazando sobre ti un resentimiento que adquirió en otra parte; quizá fue regañado él por un jefe en el trabajo.

C. Proyección

Es la operación defensiva por la cual le atribuyes a otras personas o cosas, cualidades, sentimientos o deseos que tú rechazas como propios. La proyección desempeña en la existencia un papel permanente, ya que tú como persona, te estás proyectando constantemente en todo lo que haces, lo que dices y lo que percibes. Es así, como tratas de adivinar los motivos de un acto de otra persona, a quien muy a menudo atribuyes, sin saberlo, tus propios motivos, es decir lo que habrías pensado o hecho de haber estado en su lugar.

Por ejemplo, padres ambiciosos respecto de sus hijos, a menudo sólo proyectan sobre ellos, su propio deseo de éxito que sufrió desengaños en el curso de su existencia.

La proyección pone en cuestión deseos reales, pero reprimidos. Por ejemplo, es el caso de la agresividad provocada por las frustraciones* que tiende a liberarse con la proyección de esa agresividad sobre personas reales o ficticias. Constantemente encuentras individuos que critican con severidad e; n otros, los mismos defectos que son los puntos débiles de su propio carácter y que son absolutamente incapaces de reconocer. Cuando tú proyectas sobre otro algo, es para protegerte contra ello y también para obtener cierta seguridad volviendo a otro semejante a ti, así encuentran salida las tendencias que repudias.

D. Aislamiento

Se halla dirigido principalmente contra la ansiedad que se deriva de ciertas situaciones en las cuales el individuo está sumergido»

Tú buscas refugiarte de un problema, aislándote del mismo» No es solamente un aislamiento social o familiar, es aislar tu pensamiento o tu comportamiento de tal manera que se rompan tus conexiones con otros pensamientos, afectos o con el resto de la vida o personalidad.

Por ejemplo, algunos comportamientos familiares con otras personas a veces hasta bruscos, disimulan muy bien el componente emocional de ciertos deseos que no pueden confesarse»

E. Racionalización

Este mecanismo busca proporcionarte justificaciones racionales e intelectuales de tu conducta que en realidad ha sido provocada por motivos no reconocidos» Tus deseos y actitudes reales permanecen ocultos y disfrazados. Tu pensamiento defiende tu sentimiento. Por ejemplo, no es rara una expresión de desprecio hacia aquello para lo que uno es incompetente» Es una forma de respuesta a la angustia»

En general, la racionalización es una forma muy común de ocultarte a ti mismo y a los demás los motivos inconscientes de tu comportamiento» Todas las personas sanas alguna vez lo han utilizado, pero cuando se convierte en un instrumento permanente para enfrentar las situaciones de la vida» puede hacer parte de un trastorno de personalidad, en particular de una neurosis.

Un ejemplo muy común de la racionalización es el aducir a la "falta de tiempo" el incumplimiento de algún deber, cuando el motivo real fuera la pereza, la incompetencia o la negligencia.

La racionalización es un mecanismo que conduce hacia la autoprotección psíquica y hacia la tranquilidad» Desemboca, sin embargo, en el autoengaño y sus conclusiones son guías en las que no se puede confiar para su conducta

posterior. Estos autoengaños son defendidos con gran intensidad emocional ya que fueron creados para ocultar una verdad que sería dolorosa para el ego.

F. identificación

Su propósito es satisfacer deseos» Por este mecanismo tú te imaginas ser aquella persona con quien te identificas, cuyas conductas tú imitas en forma inconsciente»

La identificación contribuye también al crecimiento de las funciones de tu superego, si esta identificación responde a aspectos positivos de la otra persona y así influye constructivamente en tu propio desarrollo» De igual manera, puedes adquirir características socialmente indeseables de la otra persona, si éstas se-? te presentan como asociadas a una fuerza o mérito especiales (quizá por una racionalización que te haces al respecto) .

Así, un hijo puede identificarse con su padre y moldear su personalidad de acuerdo con la del progenitor, siguiendo sus pautas de conducta, sus intereses y compartiendo su forma de ser»

También se ve este mecanismo en el caso del paciente psicótico que cree ser Cristo y para completar su papel se deja crecer el pelo y la barba en la manera como un Cristo se representa habitualmente» En el primer caso la

identificación sería positiva (asumiendo que las conductas y actitudes del padre sean deseables); en el segundo caso sería síntoma de una psicosis**

G. Fantasías

Cuando tú te sientes incapaz de alcanzar un objetivo en la vida real, intentas tranquilizarte recurriendo a la imaginación, "soñando despierto". Son las llamadas castillos en el aire que tu construyes, con el fin de calmar tus angustias o autoconsolarte al sentirte impotente de obtener en la vida real un objeto, persona o situación.

Es normal que tú como todas las personas practiques la fantasía con frecuencia, pues de esta manera ensayas mentalmente la realización de tus ilusiones e ideales. Pero a todo momento es necesario reconocer tus fantasías como tales y no confundirlas con la realidad. Por ejemplo, si fueras a llevar al acto tus fantasías acerca del amor y matrimonio antes de estar preparado materialmente para ello, crearías mucha infelicidad para ti mismo y otras personas.,

H. Regresión

Es una vuelta hacia atrás. Por la regresión tú adoptas comportamientos nuevos pero que son característicos de un estadio anterior» Ante un conflicto tú puedes

regresar psíquicamente a etapas anteriores de tu desarrollo, ya sea en busca de gratificaciones pasadas o para evitar el enfrentamiento con el conflicto actual» En esta forma buscas seguridad y gratificación»

La reacción a frustraciones excesivas, provocadas por un superyo demasiado exigente, es una de las principales causas de la regresión. Por ejemplo, cuanto tú afrontas situaciones que ponen en peligro tu seguridad psicológica, no hallas otro camino que el regreso a conductas anteriores, más tranquilizantes para ti. Así, te manifiestas enfermo constantemente (no realmente) y esta enfermedad se convierte en un medio de atraer la atención de los demás para demandar cuidados y consideración,, También vemos este mecanismo en el niño que ya controla los esfínteres y que vuelve a mojar su cama después de que nace un hermano, que le quita en ese momento la atención de su madre. Por medio de su regresión el niño intenta recuperar las satisfacciones de un periodo anterior de su vida. En cierto sentido la regresión puede tener un valor terapéutico*, en la medida que sea temporaria* y ayude a salir de ciertas dificultades pasajeras»

I. Fijación

B Mientras la regresión es una vuelta hacia atrás, la fijación implica la persistencia de algunas característi-

cas relativas a un estadio ya normalmente superado» Este mecanismo indica que tú como individuo no te hallas presto a abordar un nuevo estadio* de tu desarrollo, ya sea que temas las dificultades de él, o que te sientas demasiado seguro en el estadio que debes abandonar, o bien que te sientas poco incitado a progresar, por el medio.

Se considera que existe fijación, por ejemplo, cuando un adulto se conduce en forma dependiente, a la manera de un niño» Se le verá aferrado a los demás, dedicarse a obtener consejo, opiniones y directivas y esperar que los demás se encarguen de resolver sus problemas»

Tú, como cualquier otra persona, presentas en la expresión de tu personalidad, un número más o menos grande de rasgos de fijación, pues tu crecimiento y desarrollo están siempre sometidos a tropiezos y choques»

J. Sublimación

Es el proceso por el cual los motivos socialmente inaceptables, encuentran expresión en una forma socialmente aceptable» Así, reduces tu tensión y llegas a una conducta satisfactoria. Por ejemplo, por medio de la creación artística y la investigación intelectual» o sea, tú diriges tus impulsos agresivos o sexuales hacia objetivos culturales y de superación. Es éste un mensaje

creativo y explica la intensidad con que algunas personas jóvenes se entregan a ciertas actividades de superación, tales como el dominio de un instrumento de música, la superación en el atletismo o el desarrollo de alguna actividad»

El no desarrollo de alguna actividad que sublime la energía sexual puede conducir al joven a actividades destructivas tales como, el sexo indisciplinado o la adicción a las drogas o al alcohol.

Las sublimaciones se manifiestan bajo la -fuerza de las presiones parentales, sociales y del superyo, como respuesta a ciertas prohibiciones y a ciertas normas que vuelven imposible la satisfacción directa de los impulsos y en esta forma evitas tensiones desagradables.

TALLER
SOBRE LOS MECANISMOS DE DEFENSA

I. PARTE

El -facilitador orienta y motiva a los alumnos a desarrollar este trabajo.

Identifica y escribe en su espacio dado, el mecanismo de defensa que se maneja o desarrolla en cada uno de los siguientes ejemplos;

La Zorra y .las uvas

Quiso una zorra hambrienta, al ver colgando de una parra hermosos racimos ríe uva, atraparlos con su bocas mas, no pudiendo alcanzarlos, se alejó diciendo a si mismas

"Están verdes!"

Hay quien justifica su incapacidad con el desprecio,

Esopo

i.

Una maestra tiene varios hijos pequeños y después de haber pasado una difícil mañana con ellos, llega a la escuela y descarga en sus alumnos todo su mal humor y aspereza»

La Lechera

Llevaba en la cabeza
una lechera el cántaro al mercado
con aquella presteza,
aquel aire sencillo, aquel agrado
que va diciendo a todo el que lo advierte
Yo si que estoy contenta con mi suerte:
Porque no apetecía
más compartí a que su pensamiento,
que a legre le ofrecía
inocentes ideas de contento,
marchaba sola, la feliz lechera,
y decía, entre si, de esta maneras
"Esta leche vendida,
en limpio me dará tanto dineros
y con esta partida,
un canasto de huevos comprar quiero
para sacar cien pollos, que al estío
me rodeen cantando el pío-pío.
Del importe logrado
de tanto pollo, mercaré un cochinos
con bellota, salvada,
berza y castaña, engordará sin tino;
tanto, que puede ser que yo consiga
al ver como le arrastra la barriga.

Llevarélo al mercado,
sacaré de él, sin duda buen dinero;
compraré de contado
una robusta vaca y un ternero,
que salte y corra toda la campaña,
desde el monte cercano a la cabaña.
Con este pensamiento enajenada, brinca de manera
que, a su salto violento,
el cántaro cayó. Pobre lechera!
Qué compasión! Adiós, leche, dinero,
huevos, pollos, lechón, vaca y ternero!

(Félix María de Samaniego)

Sor Juana Inés de la Cruz, la famosa escritora mejicana del siglo XVII, hermosa, inteligente hasta la genialidad, mimada por la realeza española, amiga de todos los intelectuales de su tiempo, a raíz de una decepción amorosa ingresa al convento de las monjas Jerónimas; allí muere dedicada al estudio y contagiada de peste, cuando se dedicó a cuidar a sus compañeras que morían de ese •flagelo*

4.

Un niño andaba distraído por el camino mirando unos pájaros» Tropezó sobre una piedra, dirige su cólera contra el objeto que acaba de tropezar y que lo lastimó,

lo acusa de maldad voluntaria y -frecuentemente lo golpea»

Una señora no recuerda haber sido violada a los siete a Píos. Busca ayuda psiquiátrica* porque no puede entender por qué no puede establecer relaciones sexuales planeenteras con su esposo, amándolo mucho. Esta experiencia que ella nunca había comunicado a-floraba cada ve?; que se enfrentaba a una relación sexual.

6:

“. . . De pronto, Tom dejó de silbar. Delante de él se encontraba un forastero; era un muchacho que apenas si le sacaba un dedo de estatura. Un recién llegado, de cualquier sexo o edad, era toda una curiosidad emocionante el pequeño lugarejo de San Petersburgo. Además aquel chico estaba bien vestido, y eso en un día de trabajo, lo cual era simplemente asombroso. Su sombrero era modernísimo; la chaqueta de paño azul, nueva, bien cortada y muy elegante; a igual altura estaban los pantalones. Tenía puestos los zapatos, aunque no era más que viernes. Inclusive llevaba corbata, que era una cinta de vivos colores» Había en toda su persona cierto airecillo de ciudad que a Tom le producía el efecto de una injuria» Cuanto más contemplaba aquella maravilla provocadora, más levantaba en el aire la nariz con un gesto de desprecio por todas aquellas galas, y más rota y usada le parecía

su propia ropa» Ninguno de los dos hablaba; en cuanto uno se movía, el otro hacía lo mismo; pero sólo de costado, haciendo rueda» Seguían trente a frente, mirándose sin pestañear» Al cabo, dijo Tom:

- Yo te gano.

- Pues has la prueba.

- Te digo que te gano.

-• A que no!

- A que sí !

Vino luego una pausa embarazosa Tom prosiguió;

- Cómo te llamas?

- Qué te importa?

- Si me da la gana, veré si me importa»

- Pues, por qué no te atreves?

- Ya verás, si sigues hablando.

- **Mucho! . » « Mucho!» ». Mucho! . » «**

- Te crees muy chistoso, pero con una mano atada atrás puedo darte una paliza»

-• A que no me? la das!

- Vaya un sombrero!

- Atrévete a tocarlo!

- Eres un mentiroso.

- Tú lo eres más;

- Si me dices otra vez algo, cojo una piedra y te la tiro a la cabeza.

- A que no!

- Lo que te pasa, es que tienes mi edo.

- Tú tienes más.

Otra pausa y más miradas y vueltas en derredor.

Después empujaronse hombro contra hombro.

- Lárgate de aquí , dijo Tom

-- Lárgate tú, respondió el otro

- No quiero

Ni yo tampoco

Así siguieron, apuntalado cada quien sobre una pierna y ambos empujando con toda su alma y lanzándose -furiosas miradas. Después que forcejearon hasta quedar jadeantes de **indignación**, ambos cedieron en el empuje con desconfiada cautela, y Tom dijo:

- Mujercita!

- Eres un cobarde. Se lo diré a mi hermano mayor, que puede deshacerte con un solo dedo»

- Lo que me importa tu hermano!... Tengo yo uno mayor que el tuyo, que si lo agarra, lo tira por encima de esa cerca.

(ambos hermanos eran imaginarios).

Eso es mentira

- No será mentira porque tú lo digas

- Tom rayó en el suelo con el dedo gordo del pie y dijo:

- Si pisas esa raya, seré capaz de pegarte hasta que pidas perdón

- El recién llegado pisó inmediatamente la raya y dijo;
- Ya está; veamos si haces lo que dices
- No vengas con esos desplantes. Cuidate
- Bueno anímate a torearne
- A que sil... Por dos centavos lo haría

El otro sacó dos centavos del bolsillo y, burlonamente, se los alargó, Tom los tiró al suelo de un manotazo. Y en ese mismo momento rodaron ambos, revolcándose en la tierra, agarrados como dos gatos, y asiéndose del pelo y de las ropas, forcejearon durante un minuto. Se golpearon y arañaron las narices y se cubrieron de tierra y de gloria.

Cuando la confusión tomó fuerza, apareció Tom, entre la polvareda, sentado a horcajadas sobre el forastero, molliándole a puñetazos.

Date por vencido

El forastero forcejeaba por librarse. Lloraba pero de rabia sobretodo.

- Date por vencido! Repitió Tom, y siguió golpeándolo.
- Por último el forastero balbució un "me doy" y Tom le; permitió levantarse y le dijo:
- Eso fue para que aprendas y te fijes con quien te metes... "

(Las aventuras de Tom Sawyer de Mark Twain.

El nacimiento de un nuevo hermanito para Juan, hace que éste reclame constantemente su biberón, más especialmente cuando la madre está alimentando al bebé.

6.

Un adulto trata de excusar una mala realización de una actividad, explicando ésta, por una deficiencia del instrumento o de la herramienta utilizada.

9.

San Francisco de Asís, perteneció a una familia rica e influyente de comerciantes, tuvo una juventud muy disipada... Abandonó todo para fundar una de las comunidades más numerosas de la cristiandad, basada en el amor a los pobres y a la naturaleza.

10.

Un hombre que al tomar la decisión de casarse, experimenta graves dificultades en el matrimonio frente a su compañera. Esta espera relaciones normales de intercambio y de igualdad. El espera, al contrario, relaciones semejantes a las que unen la madre y el hijo.

11._

II. PARTE

LOS alumnos reunidos en pequeños grupos naturales, buscan cuáles son los mecanismos de defensa más usuales en cada uno de ellos.

CAPITULO 6

EN QUE NIVEL BE ENCUENTRA TU AUTOESTIMA?

"Cada individuo es la medida de su amor a si mismo. Su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta; es una parte? fundamental para que el hombre alcance la plenitud y la autorrealización en la salud f i s i c a y mental, productivi - dad y creatividad, es decir, en la plena expresión de si mismo". (Abraham Maslow).

I. OBJETIVOS

Adquirir capacidad para descubrir el nivel personal de tu autoestima y así trabajar más positivamente en tu crecimiento y desarrollo personal .

Descubrir la incidencia del nivel personal de la autoestima, en tu conducta y en el desempeño de tus actividades.

II. QUE ES LA AUTOESTIMA?

Lo que se llama la autoestimación es el aprecio y la estima que sientes por ti mismo y el valor que atribuyes

a tu propio yo, como sentimientos y actitudes. El amor propio comprende ideas y sentimientos acerca de ti mismo. Ellos pueden ser positivos o negativos. Mientras más positivos sean tus sentimientos hacia tí mismo mayor es tu amor propio y mientras menos positivos sean esos sentimientos menor es tu amor propio.

La autoestima se diferencia del narcisismo en que éste se refiere al amor y a la admiración del propio cuerpo como expresión de regresión o fijación en una etapa infantil. En otras palabras, sería una expresión de egolatría o adoración del propio yo. El término narcisismo se deriva de Narciso, el joven de la leyenda griega que se enamoró de su figura en el agua.

El aprecio o menosprecio que tengas por tu persona se ha ido desarrollando durante el periodo de tu maduración psíquica al ser tratado con estima o desdén por tus padres, profesores, compañeros y hermanos. La suficiencia o la falta de propia estimación influye en tu desempeño intelectual, en tu nivel de satisfacción ante la vida, en tu salud y bienestar psicológico, en el grado de ansiedad y calidad de tu vida.

Tu propia estimación es favorecida o perjudicada por otras personas. Si de tus padres has recibido mucho afecto y calor el concepto de tí mismo será favorable; si

por el contrario, estas personas han sido frías e indiferentes o sobreprotectoras la autoestima será en menor grado.

Las observaciones y experiencias modifican tu autoestima, pues ellas provienen en gran parte de los contactos y reacciones con otras personas que son importantes para tí.

Este concepto de ti mismo se refleja claramente en tu conducta diaria, en cada situación en que actúas. La forma como tu te sientas frente a tí mismo, afecta las distintas percepciones*, sensaciones* y experiencias. El mismo estímulo puede provocar percepciones y significados muy diferentes en distintas épocas. Por ejemplo, si tu autoestima es baja y alguien reconoce que has tenido éxito en tu trabajo, puedes interpretar que te ridiculiza o subvalora. Cuando en realidad su propósito era estimularte. En cambio, si tu autoestima está alta este hecho produce el efecto contrario.

Si en alguna circunstancia de tu vida experimentas un concepto negativo de tí mismo, emprenderás tu trabajo con escasas energías, constancia y voluntad de éxito, gran recelo y poca creatividad y en cuanto aparezcan los primeros signos de fracaso confirmarás tus sospechas acerca de tus cualidades. En el caso que tengas un

concepto positivo de ti mismo, ocurrirá lo contrario si tienes más confianza en tus posibilidades, estás menos inquieto, eres más libre y creativo» Estas mismas experiencias te infunden nuevos ánimos.

III. ALGUNOS RESULTADOS COMUNES DE LA FALTA DE AMOR PROPIO

Los efectos de la falta de amor propio pueden crearte un círculo vicioso

Falta de confianza en si mismo: Las personas que carecen de amor propio a menudo tienen poca confianza en sus propios talentos. Ellos pueden creer que van a volver a fracasar, simplemente porque ya fracasaron en el pasado.

Mal desempeño en las labores: La falta de confianza en si mismo puede dar como resultado el hacer poco esfuerzo o ninguno en la realización de proyectos o en la busca de metas. Pero los fracasos que resultan por falta de esfuerzo no reflejan en realidad los talentos que una persona tenga.

Imagen errónea de si mismo y de los demás; Algunas personas no reconocen sus propios logros. Ellas creen también que a los demás en todo le va bien sin que tengan que hacer nada para que todo les salga bien.

- Vida íntima amargada. A las personas que les falta amor propio les cuesta trabajo entablar amistades. No es divertido estar con gente negativa. El resultado puede ser una vida solitaria y amargada.

IV. COMO DESARROLLAR POSITIVAMENTE TU AUTOIMAGEN

En cualquier momento de tu vida puedes mejorar el **concepto** que tienes de ti mismo, las posibilidades de aprendizaje existen desde que naciste hasta cuando te **mueras**. Tú, como ser humano puedes cambiar y crecer toda la vida, nunca es demasiado tarde. Podrás ser lento para aprender pero siempre tienes la capacidad para educarte.

Tu autoimagen puede ser estimulada en su crecimiento **con** algunas actitudes mentales como

- Ten presente que en el mundo no hay nadie exactamente igual a ti, por consiguiente todo lo que sale de tí es auténticamente tuyo, tu mente, tu cuerpo, tus pensamientos, tus sentimientos cualesquiera que sean; ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción. No tienes que parecerle a nadie, ni siquiera a tus padres y educadores. Siéntete orgulloso de ser quien-eres, investiga y aprecia tus propios talentos.

-- Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu permiso» Es cierto que no puedes sobresalir en todos los campos, como inteligencia, fortaleza física y hermosura, pero

sí puedes ser tan honrado, cortés, alegre, leal, fiel y entusiasta como cualquiera. La tarea más importante que puedes realizar es hacer un inventario de tus cualidades positivas. Muchas veces te desprecias porque no te das cuenta del valor de tus atributos. Mientras tú te estimes y te quieras puedes buscar con valor y optimismo soluciones para tus interrogantes e ir descubriéndote cada vez más. Acepta tus errores y

aprende de ellos, aprende a amar a la persona especial que tú eres.

Ponle atención a tus pensamientos y emociones y toma tiempo para estar con ellos. Hazles que te haga sentir contento y satisfecho. Dedícate a actividades que puedas gozar solo, tales como trabajos manuales, lecturas o deportes individuales y aprende a disfrutar de tu propia compañía.

Aprende a aceptarte y a elogiarte: Identifica tus puntos fuertes y débiles. Todo el mundo los tiene! Siéntete orgulloso de tus éxitos, tanto los grandes como los pequeños. Recuerda, que tus experiencias son tuyas propias. Gózalas!

Ánimate y ayúdate. Toma la actitud de que "si puedes". Date el tiempo suficiente para alcanzar tus metas personales y animarte a medida que luchas. Busca metas

realistas y lógralas adquiriendo habilidades nuevas y desarrollando las que ya tienes.

V. INCIDENCIA DE TU AUTOESTIMA EN TU SALUD MENTAL

El aprecio y valoración de tu medio familiar, escolar y social inciden significativamente en tu autoestima y contribuyen además al logro de una vida psíquicamente sana. El concepto que tengas de tí mismo se refleja claramente en tu conducta. Tú te sueles comportar en la forma que corresponde al concepto que tienes de tu propia persona. En cada situación en que actúas llevas contigo, por así decirlo, el concepto de ti mismo. Cuando tu sabes cual es el concepto que una persona tiene de si misma, te queda más -fácil comprender su comportamiento.

Si tú tienes un concepto inadecuado de ti mismo, o sea, donde no hay concordancia entre tu propia realidad y la idea que tienes de ti, puede llegar a ser esto fuente de trastornos psíquicos. La desintegración de la persona **puede** manifestarse en: miedos e inseguridad, sentimientos de derrota, actitudes defensivas, reacciones descontroladas frente a otras personas quizás por tener una imagen distorsionada de su carácter. Además, se demuestra esta desintegración en poca aceptación de los demás, dificultad para escuchar a otras personas y comprender su **mundo** interior y la mayoría de las veces se siente desdenado y engañado.

Para proporcionarte una vida psíquicamente sana, lo decisivo es que llegues a tener una estimación y un concepto de ti mismo positivo y realista. Cuanto más alto es el nivel de tu autoestima, más probable es que-) trates a los demás con respeto y eficiencia, con amabilidad y generosidad. No pienses que los altos honores, los grandes éxitos externos, ni la riqueza material pueden equilibrar un pobre concepto de ti mismo; éste sólo se desarrolla en un ambiente donde se practique el aprecio, el respeto, la comprensión del mundo interior del prójimo, la autenticidad y la franqueza.

VI. COMO PUEDE CONTRIBUIR TU FAMILIA A LA FORMACION DE UNA BUENA AUTOESTIMA

Este sentimiento de valor propio es aprendido, no naces con él, es en tu familia donde se desarrolla. Lo adquieres en las primeras fases de tu crecimiento a partir del contacto con tu madre y con otras personas importantes en tu vida.

A medida que creces y aparece el lenguaje comienzas a desarrollar un sentido del Yo y percibes las reacciones de las personas hacia ti. Alrededor del segundo año ya has empezado a adquirir un sentido de autonomía y de individualidad como persona diferente de tus padres. Si por ejemplo escuchabas con frecuencia Qué niño tan inquieto!, asumías estas palabras como si fueran ciertas

y fuiste formando un concepto de lo que creías que eras;
"Soy inquieto" !

En el transcurso de tu crecimiento fuiste teniendo contacto con otras personas fuera de tu familia como amigos, vecinos, compañeros de colegio y profesores; las actitudes que estas personas tengan contigo te ayudarán a reforzar tu propia imagen- Si por ejemplo un amigo te dice: "No tienes idea de jugar", puedes tornar dos actitudes; Si tienes un buen concepto de tí mismo pensarás; "Eso no es cierto, hoy amanecí cansado; la semana pasada jugué bien". Pero si tienes una autoestima baja asumirás estas palabras como ciertas, probablemente no querrás jugar más.

Ya en tu adolescencia atraviesas por un período crítico para el desarrollo de tu autoestima. Es una etapa en la que formas tu propia identidad, conoces tus habilidades, necesitas sentirte importante y distinto a los demás. Es el momento en que pasas de la dependencia a la independencia y en el que tienes que tomar decisiones relacionadas con la profesión, trabajo y relaciones afectivas. La opinión que hoy tienes de tí mismo proviene de los conceptos que adquiriste durante tu infancia. Esta es una etapa de reorganización en la cual reforzarás o cambiarás tu propia autoimagen.

Si llegas a la adolescencia con una buena autoestima, desarrollas relaciones más satisfactorias, eres más eficiente, capaz de enfrentar situaciones difíciles y confiar en tus propias capacidades, para llegar a la vida adulta con los elementos necesarios para ser una persona productiva, satisfecha de tí misma y con probabilidades de proyectarte social mente.

La contribución de? tu familia para reforzar tu autoestima puede ser:

- Brindarte apoyo y comprensión .
- Demostrarte afecto a través del contacto físico. Hacerte notar con palabras que eres importante en la familia.
- Elogiar tus logros y compartir contigo sentimientos, actividades, intereses y aficiones.
- Darte oportunidad de expresar tus ideas, así sean diferentes a las de los demás y escuchar tus opiniones»
- Aceptar que tienes gustos e intereses propios y reconocer tus capacidades o talentos especiales.

Permitirte enfrentar cuestiones que sean de tu propia responsabilidad, fracasos y errores.

- Dejarte elegir y tomar opciones respecto a acontecimientos de la vida diaria, así aprenderás a desarrollar tu propio criterio.
- Facilitarte que hagas lo que estás en capacidad de hacer, de este modo desarrollas tus habilidades y conoces tus limitaciones.
- Debe compartir contigo actitudes, creencias o valores para que puedas fijar tu posición ante ellos.

Tu autoestima se manifiesta a través de tu comportamiento. Se puede saber si tienes una buena o mala autoestima observando QUE haces y COMO lo haces. Este concepto de ti mismo puede ser modificado con el tiempo, pero es la familia el núcleo donde se desarrolla.

TALLER

AUTOESTIMA

El facilitador da las orientaciones y motiva la realización del siguiente trabajo:

- 1, Puedes recordar alguna ocasión reciente en que te sentías con muchos ánimos? Tal vez sacaste una nota alta en un examen, o recibiste un regalo de alguien que te quiere, o te hizo una llamada telefónica una persona muy significativa para tí?

Trata de volver a ese momento y revivir la sensación que tuviste! Así, es como se siente uno cuando tiene la autoestima alta.

Compara la experiencia tuya con la de tus compañeros de grupo. Escúchales cuando la cuenten? así te escucharán cuando cuentes la tuya.

2. Recuerdas otra ocasión cuando cometiste alguna falta grave o cuando alguno de tus padres te hizo una reprimenda fuerte? Cuando peleaste con un compañero y recibiste palabras ofensivas, o te sentiste incapaz de enfrentar una dificultad?

Nuevamente vuelve al pasado y revive los sentimientos de ese momento, aunque te resulten dolorosos! Así es, como se siente uno cuando se tiene la autoestima baja.

Otra vez, compara 3. a experiencia tuya con 3. a de tus compañeros escuchándose con atención»

3. Relájate un instante y examina el estado actual de tu autoestima. Está alta o baja en este momento?

Te ha sucedido alguna cosa en especial para sentirte así, o es tu estado de ánimo normal?

Después de que cada uno de los miembros del grupo ha hecho esta reflexión, formar luego, equipos de cuatro compañeros para compartir estos sentimientos» Compáren las vivencias que les hacen sentir la autoestima alta o baja» Esto les ayudará a descubrir aspectos nuevos en sus compañeros y a sentirse más unidos, comprensivos y tolerantes.

4. Aprovecha un momento en que te encuentres reunido con tu familia y dedícate a observar la forma en que se comunican, las expresiones que usan y el tono de la voz. Te sorprenderá descubrir cómo una simple expresión como: "Hazme el favor"... puede despertar un sentimiento de valor o de desprecio, según el tono de la voz o la expresión del rostro, o el momento en que se diga...

5. Reflexiona y analiza la siguiente afirmación de San Agustín en el año 399 (D.C.)

"La gente viaja para maravillarse de la altura de las montañas, de las grandes olas del mar, del largo curso de los ríos, de la vasta extensión del océano. del movimiento circular de las estrellas. . . y pasa junto a si misma sin maravillarse".

El hecho de comprender esta afirmación te hace subir la autoestima o por el contrario te la baja? Por qué?

6. Piensa si en tu infancia alguna vez te pusieron en ridículo, recibiste mal trato, te hicieron sentir incapaz, te compararon con alguien que consideraban mejor que tú... Analiza en qué medida esto, ha influido en la autoestima que en realidad posees?

PROPIA ESTIMACION DE UNA PERSONA

Propia estimación débil.

Propia estimación fuerte

La persona siente y piensa:

La persona siente y piensa:

Me gustaría tener mayor aprecio de mi mismo

Siento que soy una persona de valor y que tengo muchas cualidades

Muchas veces me gustaría ser otra persona»

Me siento seguro en mis relaciones con los demás»

Me avergüenzo de mí mismo.

No es necesario que otros compartan mis puntos de vista»

La mayoría de las veces me siento real mente inútil.

Siento simpatía hacia mi mismo.

No encuentro ninguna razón por la que alguien debi era apreciarme.

Cuando hago alguna cosa, no tengo por qué ser siempre perfecto.

Me frustro con facilidad - Acepto mis fracasos y frustración ante las críticas, tradiciones, retos y fracasos.

Soy alguien fácil de — Me siento orgulloso de mis logros ser un buen deportista, un buen estudiante»

Analiza cada una de las columnas y señala con una X, las afirmaciones con las cuales te sientes más identificado y valora el grado de tu propia auto-estima.

- Elabora una lista de las expresiones; que escuchas de tus padres, maestros, amigos y compañeros acerca de tu propia persona y coloca al frente de cada una, la expresión que te gustaría escuchar en lugar de cada una de ellas, o si por el contrario la dejarías así,,

NOTA; Este trabajo se llevaría a una plenaria, en la cual el facilitador estaría atento a la confrontación que hace cada alumno entre la forma como lo perciben y él mismo se percibe, para ayudarlo y orientar! en el mejoramiento de su autoimagen.

En el grupo general el facilitador tratará de llevar a cabo una lluvia de ideas para sugerir todas las formas posibles de; elevar la autoestima» Estas ideas se van anotando en un papelógrafo o tablero, seleccionando los que se refieren a acciones más concretas y se pide a los alumnos que cada uno consigne en su cuaderno esta síntesis»

CAPITULO 7

COMO NOS COMUNICAMOS Y RELACIONAMOS

"Ser empático significa entrar dentro del mundo perceptual del otro. Estar con la otra persona dejando a un lado sus puntos de vista, sus juicios de valor, para poder penetrar en ese mundo del otro sin prejuicios".
(C. Rogers)

I. OBJETIVOS

Utilizar mecanismos efectivos y claros que faciliten una mejor comunicación entre todos los miembros de la familia.

Lograr que tú como persona aumentes el nivel y la profundidad de tus relaciones interpersonales para incrementar tu desarrollo personal.

II. A QUE NIVEL SE DESARROLLA TU COMUNICACION

Cuando tú inicias el proceso de la comunicación comienzas a ser persona, es decir, cuando eres capaz de

relacionarte con los otros, cuando rompes con el egocentrismo* de tu infancia y cuando entablas relaciones interpersonales con tus semejantes.

I. Comunicarse no es simplemente hablar, preguntar o escuchar; comunicarse es recibir y transmitir mutuamente vivencias y experiencias, eso no se logra siguiendo normas fijas, sino viviendo cada situación en su verdadera realidad. La comunicación es el instrumento por medio del cual se puede medir el nivel de autoestima, autoapreciación. Abarca todo lo que sucede entre los seres humanos, porque la comunicación es el factor más simple, pero más importantes para determinar el tipo de relación que se ..desarrolla con los demás.

En tus relaciones interpersonales, la comunicación se puede dar a tres niveles o grados:

A. Nivel neutro

La relación que tú entablas a este nivel es la más superficial , en ella cuidas lo más posible la intimidad con mil mecanismos de defensa que impiden a otros penetrar en tu mundo íntimo, el mundo de tus valores, aspiraciones, sentimientos, vivencias y actitudes de vida.

Aquí no adquieres ningún compromiso con los demás, ni corres ningún riesgo; o sea es una relación despersonalifi -

cada, Puede producirse la susceptibilidad, la incapacidad de comprender las intenciones de los otros, porque en realidad desconoces las personas con quienes tratas,

B. Nivel exterior

Te comunicas con el entorno sin correr ningún riesgo. En este nivel puedes ubicar las conversaciones sobre política, el tiempo, lo científico o cualquier tema que sea ajeno a tí mismo o al otro como persona.

C = Nivel interior

Este nivel ya afecta directamente tu personalidad y supone alguna manifestación de tu intimidad» Aquí ya entran tus sentimientos y emociones, tus valores, experiencias vitales, tus deseos y esperanzas y tus actitudes ante la vida» Pocas veces la comunicación llega a este nivel porque exige personas definidas y libres que buscan en el otro enriquecimiento y donación»

Generalmente nuestra comunicación es despersonalizada, somos identificados por un número, por una licencia, por un pasaporte o por una ocupación. La comunicación se da con mayor profundidad cuando cada uno expresa como se ve a sí mismo, no sólo a través de sus sentimientos y emociones» sino de valores y actitudes de vida.

III. ELEMENTOS DE LA COMUNICACION

Cuando inicias una comunicación uno de los instrumentos empleados es la palabra, pero observas también la dificultad de adecuar lo que quieres decir con lo que realmente dices. Otras veces empleas símbolos que son aquellos gestos que constituyen una comunicación no verbal y que pueden ser interpretados de diferente manera.

El instrumento que más te compromete, son las actitudes de vida, que son aquellas donde se habla menos y se dice más, cuando se deja de predicar y en lugar de ello se vive. Esto es lo más profundo en el campo de la comunicación.

Las palabras y los símbolos ofrecen un mayor nivel de dificultad porque la libre interpretación puede desvirtuar el mensaje que quiere comunicar, debido al medio ambiente, temores, tensiones, inseguridad, falta de confianza, estado de ánimo, prejuicios raciales y culturales, nivel socio-cultural o educación.

IV. ELEMENTOS BASICOS DE LA COMUNICACION

Para entablar una comunicación interpersonal satisfactoria debes tener en cuenta unos elementos básicos:

~ **Escucha** Es oír a otra persona profundamente, utilizando todos tus sentidos para entrar en contacto con

ella, tratando de percibir todos sus sentimientos, palabras, pensamientos e ideas» Es necesario que te coloques en el mismo plano para entender lo que el otro está diciendo para no darle un significado diferente. La palabra es la misma empleada por los dos, pero en cada uno de nosotros posee un significado diferente.

La mejor arma que tú puedes emplear para modificar una personalidad mejorando sus relaciones humanas y su comunicación, es atender a lo que el otro dice, comprender cómo lo siente, apreciar el significado y sentir el matiz emocional que tiene él, lo que está expresando- Esto es lo que Rogers llama "comprensión empática".

Empatizar es una destreza que tú puedes adquirir. Para ello es necesario sensibilizarte, aprender a escuchar realmente en forma más sensible, captar aún los más sutiles significados de lo que el otro experimenta y expresa- Atender no sólo a su expresión verbal, sino a todo el lenguaje no verbal de sus gestos, ademanes, posturas, tonos de voz, silencios que dicen mucho sobre lo que la persona experimenta, vive y siente.

Cuando dos personas discuten alteradamente y descubren que alguien capta su modo de ver la situación, las

afirmaciones se vuelven menos exageradas y defensivas y desaparece aquella idea obsesiva: "yo tengo toda la razón y tú estás completamente errado".

Este manejo de la comunicación te lleva a un mejor acercamiento, una mayor aceptación de los demás, actitudes más positivas y una mayor capacidad de resolución de problemas.,

Ser escuchados Es un derecho de todo ser humano. Cuando alguien te escucha te permite percibir el mundo de otra manera. Tus pensamientos negativos o amenazantes se convierten en soportables, muchas veces encuentras las soluciones que no se veían claras, defines tus ideas y pensamientos, sentirte escuchado, aceptado y comprendido, permite y promueve una mejor relación interpersonal.,

Oyentic¿dad; Ser auténtico no significa desnudarte ante todo el mundo, dar a conocer tu intimidad a diestra y siniestra. No necesitas de disfraces y máscaras para presentarte ante el mundo, tampoco estar constantemente a la defensiva. Es más bien poder aceptar tus propias limitaciones y tus fallas, sin desvalorarte por ellas, sin negarlas. Todo esto te permite vivir en forma espontánea, ser lo que tu eres y vives. La autenticidad es la coherencia* entre lo

que experimentas y vives en el mundo interior y lo que comunicas y expresas.

Aceptación y amor: Amar significa que tú atiendes, valoras y aceptas, aprecias a la persona por lo que es. La **apoyas** y la, ayudas a vencer obstáculos, buscas su bienestar y su felicidad. Admiras a esa persona, **l** ai **reconoces**, le manifiestas tu cariño verbal y no verbal.

Para aceptar y amar a otra persona tienes que empezar por aceptarte y amarte ai ti mismo. Cuando tú te **rechazas** no tienes recursos para valorar a otra persona, o crees que ésta no aprecia tu cariño. La **aceptación** no implica aprobación total de la conducta **del** otro, porque una cosa es aceptar a las personas con **sus** fallas y limitaciones y otra aprobar y **justificar sus** actitudes y conductas.

El **aeréelos** **Aprecias** a otro en la medida en que confías en él, le permites crecer, ser independiente y enriquecerse por medio de sus experiencias. El **aprecio** es valorar al otro por lo que es, no por lo que sabe o tiene; es también demostración de amor y **aceptación**.

E1CQoQEÍ.ÓQ de 1.a libertad: Cuando se dan en una relación que tú establezcas, los elementos anteriores estás promoviendo la libertad de la persona. Por lo

tanto, haces la relación más dinámica y profunda, sin autoritarismo, represión, dependencia y posesión»

” Retro-alimentación* : Para el logro de este elemento debes tener una actitud de apertura a la comunicación personal sincera para no sentirte desvalorado, insultado o rechazado, sino entenderla como una oportunidad de reflexión, de autoconocimiento y desarrollo. Esta retroalimentación consiste en manifestar en forma clara, oportuna, prudente y cariñosa a la otra persona, cómo nos afectan sus conductas, actitudes y acciones»

V» EL. DIALOGO FUNDAMENTO INDISPENSABLE DE LA COMUNICACION

Uno de los fundamentos de la comunicación es el diálogo, Para que éste exista es preciso que cada uno de los interlocutores esté en presencia del otro y lo acoja no solamente en forma comprensiva sino también activa.

No es posible el diálogo si no tienes cierta fidelidad contigo mismo, con tu propia interioridad , pero también con la de los demás. No se reduce a oír las palabras del otro, pues detrás de ellas hay una intención, un significado. Al estar en diálogo de verdad, tú intuyes lo que el otro tenga necesidad de decirte, aunque no lo exprese abiertamente por algún motivo inconsciente.

Para comunicarte puedes utilizar muchos sistemas. La comunicación se basa en infinidad de detalles: comprende murmullos, silencios y a veces caricias; requiere saber en qué momento se debe hablar y en qué momento se debe callar y es posible que la misma palabra pueda entenderse en un significado diferente. El tono de la voz cargada de emotividad * aumenta o disminuye la resonancia del mensaje y éste exige un cambio, tanto de quien lo emite como de quien lo recibe. El mismo silencio comprensivo puede ser una forma de comunicación. Existe una tendencia a evitar los diálogos que pueden ser desagradables para el otro, encubriéndolos con el falso humanismo de no proporcionar un disgusto al otro. Se prefiere la tranquilidad evadiendo el problema, pero en el fondo se está limitando el diálogo e impidiendo la comunicación auténtica.

Tú puedes deteriorar la comunicación cuando asumes estas actitudes:

- Escuchar a los otros evaluando su mensaje en actitud de juez. Esto impide comprender al otro en su esencia; no te permite ver su realidad tal como él la ves.
- Actitud interrogativa, hasta afectar el respeto por la intimidad del otro, queriendo llegar más allá de lo que el otro está dispuesto a comunicarte.

- Actitud generalizadora, que desconoce que la otra persona es singular y única y la cataloga bajo esquemas universales.
- Actitud sermoneadora, donde te conviertes en un predicador, no teniendo en cuenta que mejor que dar consejos es ayudar al otro a que encuentre su propio camino»
- Recibir secamente el mensaje, sin aprecio por la opinión contraria; herir a los demás con prejuicios; querer imponerte en todo momento; rehusar entrar en el razonamiento expuesto cuando te exige un cambio de actitud personal. oír sin escuchar fijándote más bien en los detalles nerviosos, en las repeticiones, en detalles sin importancia y estar descubriendo fallas en la argumentación para arremeter contra el otro sin compasión.

Es importante que entiendas que en el diálogo todo el cuerpo comunica, no sólo con las palabras, sino con la cara, la posición del cuerpo, el ritmo respiratorio, el tono de la voz.

VI. QUE APORTA LA COMUNICACION A LA SALUD MENTAL

La comunicación es el factor más importante que afecta la salud de una persona y sus relaciones con los demás.

Ella es clave fundamental de la salud mental. La persona **que comienza a** perturbarse* en su salud mental, puede **perder** a un nivel muy elemental la capacidad de común i corazón y esto es lo que llamamos bloqueo* que genera **per-turbación** o enfermedad.

Si **puedes** ayudar a una persona, la forma de hacerlo es **propiciándole** una comunicación efectiva y libre. La principal barrera que se opone a este tipo de **comunicación** es nuestra tendencia espontánea a juzgar, evaluar, aprobar o reprobar las afirmaciones de la otra persona.

Por la comprensión empática* haces sentir a la persona valorada, aceptada, querida y esto la conduce a valorarse, aceptarse y quererse como persona en quien se puede confiar. La posibilidad de autoaceptación se? incrementa gradualmente cuando descubre que no es calificada, ni juzgada y en cambio es reconocida como un ser distinto y valioso.

La empatía facilita la autoexploración y el autoconcepto. Al mejorar el autoconcepto mejora el comportamiento y la persona se manifiesta más integrada y positiva, **lo** cual mejora la comunicación y esto redunda en **beneficio** de tu salud mental.

TALLER
C O M U N I C A C I O N

La dinámica que tú como facilitador, a continuación desarrollarás con los alumnos tiene como propósito clarificar de una manera espontánea ante ti mismo y ante los demás, las acciones y actitudes que generalmente presentan ciertos obstáculos en la relación con los demás»

MECANICA:

Se seleccionan en el grupo ocho parejas las cuales representarán hechos referentes a la vida real que manifiesten cada una de las siguientes situaciones:

1. Papá autoritario - hijo rebelde.
2. Mamá autoritaria - hija comprensiva.
3. Maestro injusto - Alumno ofendido
4. esposo machista - esposa sometida
5. Dos compañeros líderes que compiten su liderazgo
6. Compañero auto-suficiente Compañero agresivo
7. Esposo machista — Esposa que trata de ser madura
8. Pareja de amigos muy egoístas

Se les sugiere traer preparado el diálogo de cinco minutos por pareja, destacando claramente las actitudes correspondientes a cada una.

Se realiza la representación y los demás compañeros del grupo observan y toman nota de las conductas.

El facilitador orienta la participación para que los alumnos identifiquen a las personas por sus comportamientos y para que opinen sobre los mismos.

Luego deben definir cuales son los obstáculos para la comunicación detectadas en cada una de las parejas.

Finalmente se concretarán algunas posibles acciones correctivas para mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales.

Proponemos un modelo de diálogo donde se pone de manifiesto la comprensión empática.

El profesor indica a los alumnos la forma de representar vivencias en este u otro diálogo similar.

Personajes: Catalina y Pablo

Pablo: Tengo tantas cosas para contrariarte que no sé por dónde empezar...

Catalina: Qué bueno, estás deseoso de hablar largo rato conmigo.

Pablo: Estos últimos meses he actuado como si no fuera yo mismo, tantas cosas me preocupan y me dan vueltas en la cabeza.

Catalina: Estás tan preocupado que te da la impresión
de no saber quien eres»

Pablo: Estoy a poco tiempo de terminar
mi bachillerato, debo elegir mi carrera»
Tengo sin definir mi situación militar.., La
situación económica de mi -familia' me exige
buscar trabajo para el próximo a Pío. Estoy an-
sioso por conocer el resultado de las pruebas
del ICFES» En fin, todo esto se me ha vuelto
un nudo en mi cabeza!

Catalinas Te sientes abrumado y como acosado a dar
solución inmediata a todo esto»

Pablos Ay! si. Quizás no me gusta confesármelo,,»»
pero creo haberme equivocado en l a elección de
modalidad en bachillerato y no sé si realmente
estoy hecho para estudios superiores.

Catalinas Te sientes realmente desubicado y prefieres
un objetivo menos elevado para el futuro»

Pablo: Eso pienso. Si. Si hubiera podido cont&ntar —
me con una meta menos elevada, probablemente
me hubiera sentido mejor.

Catalinas Prefieres trazarte propósitos mas al Ganza-
ta l ss.

Pablo: Si» Eso crea«»» Siento que me hace bien
expresar así lo que tengo dentro.»»

Catalina: Es decir, sientes que el simple hecho de
expresar en voz alta tus sentimientos te
hace bien! Te ayuda en cierto sentido...

El facilitador podría sugerir una dramatización con
los tres tipos de comunicación y su comparación.

Escuchar la canción "Me olvidé de vivir " por Julio
Iglesias.

CAPITULO 8

LA SEXUALIDAD CREATIVA

'La sexualidad favorece la integración interpersonal por — que afecta la persona en su corporeidad, en su afectividad y en su carácter espiritual, ya que es al mismo tiempo genitalidad, ternura y amor " . (Luis Jorge González)

I. OBJETIVOS

Dar un conocimiento adecuado sobre el desarrollo físico, mental y emocional de la sexualidad.

Ayudar a eliminar temores y angustias relacionadas con el desarrolles y ajuste de lo sexual»

Desarrollar actitudes correctas para el comportamiento sexual hacia si mismo y hacia los otros.

II. QUE SABES TU DE LA SEXUALIDAD

La sexualidad es un componente de la personalidad humana que abarca tanto su composición biológica* como emocional* y social. La sexualidad es al mismo tiempo una

realidad física y mental en cada ser humano. Su ejercicio puede ser fuente de inmenso placer y expresión de **sentimientos** profundos, pero también puede ser fuente de graves trastornos en la vida personal y social..

La educación sexual comprende la formación de una serie de conocimientos, actitudes y normas que SE? adquieren a lo largo de la vida, según la edad y la oportunidad, de un modo simple y natural. La educación sexual debe ser un proceso gradual que se inicia desde la infancia por cuanto las primeras inquietudes del niño frente al sexo se manifiestan en el hogar. Es allí entonces, donde él debe encontrar respuesta adecuada y oportuna a sus interrogantes. • Por lo tanto, los padres son las personas directamente encargadas de impartir la educación sexual; si cumplen su deber en ello, el niño encontrará seguridad y confianza, además de un modelo apropiado al cual podrá imitar. Posteriormente al iniciar la etapa escolar el niño acudirá a sus maestros y a otras personas que deberán estar al igual que sus padres, preparadas suficientemente para satisfacer sus inquietudes y necesidades al respecto.

Educar 3. a sexualidad es educar para el amor. Consiste la educación sexual en dar al niño la posibilidad de integrar la sexualidad, de incorporarla a su manera de vivir, de sentir y querer, elevándola al nivel de persona.

El instinto sexual tanto en el hombre como en la gran mayoría de; los animales (cordados) es controlado por el cerebro que interactúa con otros órganos y sistemas para que tal instinto se cumpla»

El cerebro cumple en el ser humano el papel importante de ser asiento del pensamiento, de la razón i de la voluntad.

La Organización Mundial de la salud plantea como elementos básicos de una educación para vivir una sexualidad sana;

- La aptitud para disfrutar de la actividad sexual y reproductiva de conformidad con una ética* personal y social,
- La ausencia de; temores, sentimientos de vergüenza y culpabilidad, de creencias infundadas y de otros factores psicológicos que inhiban la reacción sexual o perturben las relaciones sexuales.
- La ausencia de trastornos orgánicos, de enfermedades y deficiencias que entorpezcan la actividad sexual y reproductiva.

La sexualidad humana concebida como algo de suyo pecaminoso, llevará a una educación basada en el temor y la sanción,, Por el contrario, si se tiene una concepción de

la sexualidad humana como una dimensión del hombre, una forma de relacionarse con el mundo y con los demás, se impartirá una educación sexual orientada hacia la autodeterminación que le brindará al individuo los elementos mínimos para que logre aceptar su propia sexualidad y la de los demás.

Tampoco debe ser concebida la sexualidad humana solamente como si nómino de genitalidad*, porque no es posible que algo tan profundo e integral a la vida humana se reduzca a una relación genital que es instintiva y temporal, sin dejar de reconocer su importancia en el desarrollo de una vida sexual sana. Es así como la sexualidad abarca toda la dimensión de la persona humana y la genitalidad se refiere únicamente a la función de los órganos genitales.

La información sexual debe llegar a su tiempo, ni muy pronto por precipitación, ni muy tarde por descuido. La niñez debe ser el objeto principal de la educación; no se debe esperar a la pubertad* y al despertar sexual del joven para explicarle todo lo referente a la sexualidad.

Sólo dentro de un ambiente de diálogo llano y directo, se puede vencer la represión que la cultura ha impuesto a la sexualidad. Si no existe libertad para preguntar, para comentar las preocupaciones, no se establece un

clima propicio para el proceso educativa. La educación sexual debe inculcar el sentido de la ética y la responsabilidad; no se trata solamente de una información sobre anatomía* o fisiología* de? los órganos sexuales, La educación sexual se fundamenta en un aprecio de uno mismo, por su propio cuerpo, por las expresiones de la afectividad , de l a ternura , de la amabilidad.

Educar para amar es el fin de la educación sexual. La utilización del sexo es el medio«

III. COMO DEBE IMPARTIRSE LA EDUCACION SEXUAL

La educación sexual debe ir orientada hacia una conducta responsable mediante una información completa y una atención oportuna en los aspectos físicos, emocionales y sociales que forman la identidad* personal y evitando una educación sexual que se reduzca a los órganos genitales y descuide aspectos básicos de la persona.

En general , la educación sexual dentro de la familia, debe basarse en algunos puntos:

- Debe estar dotada de confianza, espontaneidad y naturalidad.
- Debe ser impartida a través de situaciones y circunstancias de la vida diaria, que son conocidas por el ni Pío.

Debe ser oportuna, es decir, que una vez planteada determinada pregunta, la respuesta no sea postergada»

Hay que tener en cuenta que si el niño pregunta, es porque está en capacidad de obtener una respuesta»

La educación sexual debe ser impartida en una acción conjunta por la familia, la escuela y la sociedad. La mayoría de los padres no están preparados para impartir dicha educación, por lo tanto es a la escuela y en ella al maestro sólidamente preparado a quien compete en primera instancia impartir y guiar esta educación.

La escuela también tiene que convertirse en un centro en el que el niño encuentre apoyo psicológico y solidaridad emocional. En otras palabras la escuela no puede ser sólo un sitio para formar cabezas sino también corazones.

La conversación debe ser siempre amplia, sin apuros ni evasiones, llevando el tema hasta donde el niño lo necesite, en medio de un clima de confianza y respeto mutuos.

Debe haber comunicación directa, es decir, al niño hay que hablarle de lo que pregunta y no de otra cosa, llamando los órganos y funciones por su nombre específico.

La educación sexual no debe ser represiva, es decir, **•frente** a los planteamientos, observaciones y actitudes **del** niño, no debe anteponerse el "no" que prohíbe y **sanciona** su manifestación espontánea y libre.

El ideal es que la educación sexual sea impartida individualmente, adaptándose a las necesidades concretas **de** cada niño, a sus capacidades y nivel de desarrollo.

Hay temas que en términos generales pueden ser abordados **por** ambos padres; por ejemplo, el embarazo y el **nacimiento»** Otros, como **las** relaciones sexuales, es **preferible** que sean tratados por el padre del mismo sexo, lo que facilitará la madurez emocional a través de la identificación con el padre que informa.

Si no se actúa con sinceridad y espontaneidad, el niño **desconfía** de sus padres y al comparar lo que sabe con lo que quieren enseñarle, se siente engañado y se **aleja** de ellos;» Cuando llega a tener un problema **serio** vinculado al sexo, se siente desorientado y sin apoyo.

COMO MIRAS TU LA SEXUALIDAD

i» Se distribuye el grupo en equipos de cinco alumnos.

El facilitador los motiva para realizar el trabajo en una forma sincera y espontánea, sin inhibiciones» Se les da una lista de palabras referentes a distintos órganos o partes del cuerpo y se les pide que busquen a cada palabra el mayor número de sinónimos posibles, permitiéndoles emplear palabras vulgares y de uso corriente.

Un posible listado sería;

- a. Nariz
- b., Senos
- c» Orejas
- d. Pene
- e. Vagina
- fv Caderas
- g. Rodillas
- h. Pies
- i ,, Testículos
- j. Boca

Al cabo de media hora se hace una plenaria donde el representante de cada grupo lee los sinónimos encontrados a cada palabra» Se nombra un alumno que anote en el

tablero el número de aquellos frente a cada una de las palabras.

Se abre la discusión orientada a descubrir a cuáles palabras le encontraron el mayor número de sinónimos; a cuáles menos.

Se confrontan las actitudes personales frente a cada una de las palabras para constatar la morbosidad con que se nombran algunas partes del cuerpo y la naturalidad con que se nombran otras. El profesor los llevará a reflexionar para hacerles caer en la cuenta de que todas las partes del cuerpo son igualmente valiosas, sanas e importantes en la totalidad de nuestra persona.

2« Dar y recibir afecto.

El facilitador, de acuerdo al conocimiento que tiene del grupo decide si puede realizar este taller, u esto más adecuado, en tanto prepara el grupo para su aplicación.

Se pide a los alumnos formar dos círculos concéntricos de igual número de personas. Se colocan los del centro frente a los de afuera. Estos después de realizar un ejercicio debe girar sobre su derecha para cambiar de pareja y así sucesivamente hasta terminar la ronda.

Se sugiere a cada pareja mirarse a la cara, luego deben expresarse el uno al otro sin palabras, tratando de comunicar con el tacto o un gesto algún sentimiento como rechazo, indiferencia, enojo, aceptación, compañerismo, aprecio, ternura.

Por último, deben darse un abrazo.

Si el grupo es muy numeroso pueden subdividirse en equipos de a diez, con el fin de que todos los integrantes logren hacer la práctica de los ejercicios.

Se hace una plenaria para que los alumnos expresen sus vivencias acerca de

-- Cómo se sintieron al recibir y dar expresiones de sentimiento.

- Qué bloqueos experimentaron personalmente y cuáles descubrieron en su compañero.

-- Confrontar experiencias personales, por ejemplos

Si Pablo manifestó con sus actitudes rechazo a Cecilia, ver si ésta captó ese rechazo y cómo se sintió al ser rechazada. Otro ejemplo podría ser: Carlos quiso manifestar aprecio y valoración a José» Constatar si éste captó esos sentimientos y cómo se sintió al percibir el aprecio de Carlos.

A través de estas reflexiones y otras que considere pertinentes el profesor, conducir a los alumnos a profundizar sobre la necesidad de dar y recibir cariño» También llevarlos a analizar sobre el sentido normal y sano de estas demostraciones mutuas de los sentimientos» Hacerles tomar conciencia, además, de qué dichos sentimientos hacen parte de la expresión de su sexualidad y de que no hay que interpretar ésta, como genitalidad solamente»

Descubrir por medio de este ejercicio, cómo los;- mensajes se transmiten no solamente con palabras sino con gestos y actitudes» Hacerles ver que nuestras expresiones no verbales son habitualmente mucho más honestas que nuestras palabras y frecuentemente hay una gran discrepancia entre ambas.

Conocer su propia capacidad de relacionarse íntimamente y tomar conciencia de sus limitaciones al respecto»

3. Sustentación de conceptos sobre la sexualidad»

Teniendo en cuenta los elementos de juicio adquiridos por los alumnos a través del estudio de la sexualidad, se dividen en equipos de a cinco. Se nombra un monitor y se les distribuyen algunos textos sobre este tema.

Cada texto debe ser discutido por el equipo y luego se realiza una plenaria para compartir con el resto del grupo, sus opiniones»

A manera de sugerencia les proponemos los siguientes textos:

- "Sexo no es algo que hacemos? es algo que somos"
- La sexualidad incluye todas las influencias biológicas y cultural es que tienen efecto en la conducta de uno como hombre o como mujer»
- El amor no sexualizado o psíquico es la necesidad de cariño, confianza e intimidad desprovista del desseo de posesión física» Sobre esta necesidad se estructura el amor, base fundamental para establecer una relación íntima con otra persona»
- Si los padres tienen una actitud enfermiza hacia al sexo, si tienen muchos sentimientos de culpa y represiones en esta área, entonces los hijos aprenderán la misma actitud perturbadora y sufrirán por ello toda su vida»
- El principal órgano sexual es el cerebro»
- La información acerca del sexo, frecuentemente errónea y afectada por factores emocionales negativos, a

menudo se recibe de compañeros de grupo, generalmente dentro de un medio de chistes de doble sentido y charlas vulgares.

El pilar de las actitudes sexuales de los individuos, se forma en los primeros años de vida. Las actitudes de los padres hacia el hijo y lo que el hijo percibe de la sexualidad de los padres es un modelo que muestra qué hacer y cómo hacer en relación a la sexualidad.

La asimilación del rol masculino o -femenino está influido por los modelos presentados por los padres o personas significativas. Dichas asimilaciones interiores se proyectan más tarde en la vida de la pareja»

Las cuatro categorías que hacen del acto sexual una relación humana plena son: La conciencia, la reciprocidad, la libertad y la responsabilidad.

Educación sexual es aportar la información necesaria con la actitud necesaria para que el individuo pueda adquirir las creencias, los valores y las actividades que le permitan realizar su auto-determinación para el desarrollo de su sexualidad equilibrada y positiva»

El facilitador debe orientar el desarrollo de la plenaria de tal manera que los alumnos expresen sus

conceptos personales y los confronten con los conceptos
tudiados para transformar primero sus criterios y luego
sus actitudes frente a la sexualidad.

CAPITULO 9

DESCUBRE COMO FUE TU DESARROLLO PSICOSEXUAL

"Si concebimos la sexualidad humana como algo pecaminoso la educación que se imparta generará una acción basada en el temor y la sanción» Por el contrario, si tenemos una concepción de la sexualidad humana como una dimensión del hombre, como una forma de relacionarse con el mundo y con los demás, educaremos para la autodeterminación y para la aceptación de 3. a sexualidad" (Blanca Libia Caro)

I ., OBJETIVOS

Señalar las características del desarrollo psicosexual y su incidencia en la integración adecuada de tu personalidad.

Concientizar a los alumnos de la importancia de desarrollar una clara identidad sexual para el logro de la aceptación de su propio sexo.

II. EL APORTE DE TUS PRIMEROS AÑOS A TU EDUCACION SEXUAL

Tu sexo biológico como ser humano quedó establecido desde el momento de la concepción, pero el sentirte hombre o mujer lo fuiste aprendiendo día a día desde el momento de tu nacimiento. Tu sexualidad se ha ido desarrollando en un proceso paulatino que culmina en la integración adecuada de tu personalidad.

Los primeros meses de tu vida constituyeron para tí la primera experiencia de amor y calor. Esta relación madre e hijo es de suma importancia no tan sólo en este periodo, sino a lo largo de toda tu vida, pues te fue proporcionando confianza o desconfianza en tí mismo y en quienes te rodean. La aceptación paterna o materna que hayas experimentado de tu propio sexo es trascendental en tu identificación sexual, ya que desde niño te fuiste sintiendo hombre o mujer y adquiriste satisfacción o insatisfacción con respecto a tu sexo.

La seguridad y ternura te fueron transmitidas desde los primeros meses por medio del contacto físico, las caricias, las miradas y las sonrisas que intercambiaste con tu madre o quien la sustituyó y de esta manera pudiste recibir no sólo el alimento material, sino el espiritual que tanto necesitabas para crecer sano y feliz.

En el transcurso de tu niñez fuiste ampliando más tu vocabulario y dentro de éste cuentan mucho las palabras que aprendiste para designar las partes y funciones de tu cuerpo. Si te proporcionaron unos términos adecuado seguramente aprendiste a expresarte correctamente en tu ambiente familiar o fuera de él» Si tus padres utilizaron estos términos con seguridad y aplomo evitaron transmitirte inhibiciones y morbosidad.

Lo normal es que desde niño hubieras hecho tu exploración corporal y posiblemente experimentado una sensación física agradable» En estos casos ocurre a veces que algunos padres por falta de preparación se molesten o regañen y hagan sentir al niño que "eso es malo" ya que así les enseñaron a ellos. Estas actitudes pueden crear **sentimientos** de culpa o predisposición negativa en tus futuras relaciones sexuales. Este deseo de tocarte los genitales aparece en forma espontánea, sin que nadie te lo haya enseñado y desaparece de la misma manera sin que nadie te haya enseñado a no hacerlo.

Son parte de la educación sexual el sentido del pudor* y de la intimidad que aprendiste desde niño. Por ello a partir del momento en que te sentiste capaz de bañarte solo o que tu pudor así te lo indicara, debieron respetar ese deseo de? privacidad. También es parte importante de esta educación el papel que cumplen los padres como

figuras de identificación, pues de este modo, lo que se inicia como una simple imitación del modelo paterno en sus pautas de conducta, características, normas, valores, motivos e intereses se van con virtiendo en rasgos de personalidad. Así aprendiste tu papel sexual y empiezas a sentir la satisfacción e insatisfacción de tu identidad femenina o masculina.

La curiosidad -fue una de las características de tu niñez y te llevó a explorar la realidad. Fuiste tomando conciencia de esta realidad en la medida en que encontraste personas que te respondieran con la verdad, con cariño y con confianza. Estas respuestas no fueron solamente con palabras sino también con reacciones y actitudes.

En el proceso de tu educación sexual vas madurando como persona, por ello aprendes a ser responsable en el uso de tus capacidades humanas, entre ellas crear una actitud positiva ante el cuerpo; descubrir que éste es un don por medio del cual te expresas como persona, que no tiene partes sucias, que debe ser conocido en su anatomía y funcionalidad y que los genitales deben ser incorporados a este aprendizaje. Por último en este proceso creas una actitud responsable en las relaciones afectuosas, ya que debes tener presente que siempre somos personas en función de otras personas, vivimos permanentemente en

relación unos con otros y en ese marco de relaciones humanas se dan las manifestaciones del amor; cariños, ternura, cuidado y protección.

A la edad de diez años estabas terminando una etapa y empezando otra, donde comienzan a manifestarse signos de madurez orgánica« Te inquietaste en una forma más decisiva por tener información completa sobre el acto sexual, las diferencias físicas, los papeles sociales, la menstruación, el embarazo y el parto.

Esta edad es considerada intermedia entre la niñez y la adolescencia,, En las niñas se empieza a observar un crecimiento más rápido, flujo blanquecino en los genitales externos, vello en el pubis, axila y piernas y aumento en el tamaño de las mamas. Es característica también la aparición de "olor a transpiración".

f' Entre los once y doce años tus cambios corporales comenzaron a ser más visibles y dos años más tarde estas en pleno desarrollo de adolescencia« Generalmente las niñas comienzan a menstruar y los varones a eyacular. El cambio físico es; manifiesto, se da ese "estirón" tan notable. En los niños aparece el vello en el pubis, las axilas, las piernas y la cara; aumenta el tamaño del pene y del escroto» Son frecuentes las erecciones del pene que no siempre son relacionables con la estimulación de

tipo sexual y que más adelante se acompañarán de las conocidas poluciones o eyaculación del semen durante el sueño, en forma involuntaria. Es normal que en esta etapa aparezcan dolores musculares, la fatiga asociada con los ejercicios y los deportes. Estos cambios físicos son los que se han llamado "pubertad" y ésta es considerada una fase de la adolescencia. Todos estos cambios son propiciados por las hormonas sexuales. La masculina que se llama testosterona, se forma en los testículos; la femenina que se llama estrógeno se forma en los ovarios.

Puedes experimentar ansiedades ocasionadas por los cambios físicos y las nuevas emociones. Para superar aquellas y para el proceso de identificación de tus funciones como adulto es necesario desarrollar unas buenas relaciones con tus padres, pues éstas tendrán como resultado unos comportamientos adultos sanos. Es muy importante conversar con tus padres acerca de las relaciones sexuales, pues un padre que se atreve a ser amigo del hijo le hará menos daño que todos los charlatanes que se encuentran en la calle. También te ayuda la lectura de libros adecuados a tu edad sobre educación sexual **debiariamente** sel ecci onados»

III. DESARROLLO PSICOSEXUAL DE TU ADOLESCENCIA

La palabra "adolescencia" deriva de la voz latina "adolescere" que significa crecer y desarrollarse hacia la madurez. Esta etapa comprende edades muy variables, pero aproximadamente se acepta entre los doce y los veintiún años. En ella se presentan profundos cambios biológicos y psicológicos que influyen en tu desarrollo y comportamiento.

En la vivencia de tu adolescencia puedes recordar desde que empezaste a ser consciente de tus cambios biológicos que produjeron en ti un despertar del instinto sexual, acompañado de grandes inquietudes como tu tendencia a compartir con los compañeros del mismo sexo sobre signos en el despertar sexual. Las diferencias individuales en la aparición de dichos signos no deben ser motivo de preocupación, pues en el desarrollo físico y emocional inciden muchos factores como la constitución, la herencia, las influencias del ambiente y las enfermedades.

Tu adolescencia ha sido caracterizada posiblemente por interrogantes frente a la vida, como: primeras manifestaciones de tu sexualidad, intereses laborales, vocacionales, dudas espirituales e intelectuales, deseo de ejercicio físico, de correr riesgos. Puedes sorprenderte

inquieto o en éxtasis*, mirando sin ver, lejano, perdido en tus ensoñaciones, imaginándote como protagonista de algo grandioso para arreglar este mundo.

Es normal que estas inquietudes lleguen a producir una crisis en ti, porque estás revisando tus valores infantiles y adoptando otros que van a configurar' tu personalidad madura, . Este? ensayar, probar y adquirir nuevos valores te da la oportunidad de vivir experiencias inolvidables y concebir tu adolescencia como un periodo de la vida emocionante, hermoso y trascendente*.

IV. CARACTERISTICAS PSICOSOCIALES DE TU ADOLESCENCIA

Algunas manifestaciones más sobresalientes de tu adolescencia son:

A. Independencia

La lucha por lograr tu independencia del medio familiar es en realidad una forma de crecer y progresar en tu desarrollo; al mismo tiempo sientes la necesidad de mantener una cierta dependencia familiar. Se produce el alejamiento de los padres para buscar otro grupo fuera del hogar. En la medida en que las relaciones con los padres se van aflojando progresivamente comienzan a hacerse hostiles y surgen los conflictos por la diferencia de valores culturales. En estos grupos fuera del hogar

buscas ser bien recibido, ser popular y tener la oportunidad de hacer algo por ti mismo.

B, Rebeldía

La rebeldía con relación a la sociedad y a los adultos es también una lucha por lograr tu independencia. Tú como adolescente observas, criticas, discutes, revisas, sientes deseos de comer y vestir a tu gusto, escuchar tu música y recrearte a tu manera. A veces tomas actitudes agresivas, desafiantes, rebeldes e impertinentes, utilizas argumentos contradictorios y sin fundamento con el sólo fin de contraponer tus ideas. Es posible que en ocasiones mires a tus padres como seres anticuados, aburridos, y pasados de moda. Por lo mismo puedes buscar una figura adulta fuera de tu casa a la cual admiras, aceptas y de quien introyectas* muchas formas de comportamiento.

Es este momento en el cual tú como adolescente necesitas una gran ayuda por parte de tus padres, pero ésta puede ser difícil debido a que en algún momento ellos se han sentido rechazados porque les has manifestado que ya no son tu modelo, ni tu ideal. Si éstos adoptan una actitud de comprensión y mucha serenidad se ganarán nuevamente tu amistad, en cambio, si su actitud es de reproche y de reclamo contribuirán a aumentar los motivos que los separan de tí. .

Tus padres pueden asumir la actitud de confiar poco en ti, bien sea porque quieren sobreprotegerte, seguirte dominando, o porque temen darte muchas libertades» De esta situación tu puedes aprender para el futuro que, si como padre quieres que tus hijos lleguen a ser adultos maduros, debes confiar en tus hijos, dejándolos emancipar gradualmente, dándoles apoyo emocional y comprendiendo aquellos brotes que son consecuencia del periodo de crisis por el cual pasas,,

Tú como adolescente si no logras resolver favorablemente esta crisis de independencia puedes seguir relacioné ndoteneuróticamente con tus padres, o sea, creando conflicto y deterioro constante en tus relaciones con ellos. En cambio si logras resolver favorablemente tu crisis, te convertirás en un buen padre, porque hasta la edad adulta el padre y la madre seguirón siendo para ti, las figuras más significati vas.

C. Inseguridad

La inseguridad te hace dudar de tus capacidades de adaptarte socialmente, de tus aptitudes como persona. Esta preocupación la disimulas a través de la rebeldía; las bravatas y la fanfarroneria que pueden surgir como •formas de miedo o de inseguridad. Puedes experimentar una gran tendencia a sentirte humillado o al temor de

hacer el ridículo en las reuniones de grupos y por esto es muy típica la timidez en las primeras fiestas juveniles.

D. El amor como fuente de preocupación

Los cambios glandulares que has experimentado en tu adolescencia producen sentimientos sexuales nuevos que suelen ser extraños y turbadores cuando se experimentan por primera vez» El ajuste heterosexual* significa que en este período tu comienzas a familiarizarte e interesarte por el sexo contrario y por lo tanto, debes definir tu identidad sexual, o sea la forma como aceptas el papel de tu propio sexo»

Los impulsos sexuales que acompañan tu amor adolescente alcanzan gran intensidad, especialmente en los muchachos y se expresan en una acentuación de la masturbación o en el contacto sexual transitorio. Estos impulsos tienen motivaciones diferentes para la niña y el varón: en ella llevarán envuelta toda su afectividad, rica en ternura y en amor romántico, en cambio en el joven los impulsos lo llevan a sentir su urgencia en forma independiente y muchas veces en contra de las aspiraciones sentimentales. Para él, amor y sexo son muchas veces dos cosas completamente diferentes. Ella llega al acto sexual para reafirmar y dar mayor fuerza a su amor; él está empujado en gran parte para reafirmar su varonilidad.

En la adolescencia tu amor es un amor idealizado, lo que suele llamarse un enamoramiento "ciego", en el cual se sobrevaloran las cualidades del ser amado. Te formas una imagen idealizada de la persona que amas, atribuyéndole cualidades y valores que no corresponden a la realidad, sino a lo que tú quisieras que poseyera.

E. Labilidad

Esta se manifiesta en la facilidad para cambiar de opinión con la natural variabilidad del estado de ánimo. Esto facilita vencer las resistencias si se te dan razones justas y valederas en un clima de afecto y comprensión. Sientes un creciente aumento de la emotividad* que manifiestas en cambios repentinos de ánimo, como llanto o reacciones desmedidas a la menor provocación.

V. POSIBLES PROBLEMAS DE TU ADOLESCENCIA

En tu adolescencia pueden aflorar algunos problemas tales como; la masturbación, la homosexualidad, la pornografía.

A. La masturbación

La masturbación es la búsqueda de auto-erotismo* mediante la auto-estimulación de los órganos genitales para obtener placer sexual sin el acto correspondiente.

Es posible que el instinto sexual te llame con tanta insistencia que se vuelva uno de tus mayores problemas y en ocasiones buscas con la masturbación la satisfacción de ese instinto» La masturbación aparece en esta etapa como una manifestación importante y normal de tu desarrollo, la cual guarda mucha relación con las expresiones afectivas y sentimentales. Es una búsqueda de satisfacción en sí mismo, que puede presentarse a edades más tempranas por la exploración del cuerpo infantil y por curiosidad; ya en tu adolescencia empieza a asociarse con fantasías relacionadas con personas»

Es de aceptación universal que la masturbación no produce daños físicos ni psicológicos» También se está de acuerdo en que la sensación de daño o culpa, o sea el miedo al castigo, no los efectos de la masturbación misma, es lo que en realidad afecta psicológicamente al adolescente produciendo ansiedad y conflicto» Este debe resolverse tan pronto como aparezca, por medio de una discusión abierta y con naturalidad en el círculo familiar, en la escuela, o con personas autorizadas» Si por el contrario, no se resuelve puede acentuar la tendencia a masturbarse, especialmente si se trata de un adolescente con algún problema emocional o afectivo.

Si este hábito de la masturbación lleva a una práctica demasiado frecuente, es posible que sea manifestación de

algún tipo de ansiedad por alguna otra causa, como serían las fantasías que acompañan a la masturbación, los temores naturales del desarrollo sexual, o la confusión en asegurar su propia identidad.

La masturbación puede constituir un signo de que algo anda mal cuando un adulto la prefiere y la reemplaza definitivamente por la relación sexual personal, bien sea porque tiene dificultad para la realización del acto sexual o porque no puede llegar a esa relación por el miedo que le produce»

B. Homosexualidad transitoria

Es bueno que conozcas el hecho fisiológico de que ningún macho es completamente masculino y ninguna hembra completamente femenina» Cada sexo en su camino hacia la maduración psicológica—sexual pasa por un período de "falsa homosexualidad"¹¹ que se presenta en los adolescentes con intensidad y duración muy variadas» Tú como adolescente puedes hacer más difícil la situación de quienes tienen este problema, porque tiendes a excluirlos del grupo y con esto puedes exponerlos a caer en verdaderos estados homosexuales. Lo que pueden hacer por estos jóvenes, las personas que los rodean, es ofrecerles la oportunidad de poder salir de esta situación por medio de la ayuda comprensiva y el manejo tranquilo, considerando el proceso como una de las variantes del desarrollo.

Este comportamiento homosexual transitorio de la adolescencia debe ser comprendido en su justa dimensión y no confundirlo con la verdadera homosexualidad, de la cual hablaremos más adelante.

C. La pornografía

Etimológicamente la palabra pornografía viene del griego porné (prostituta), significa tratado de la prostitución o de las prostitutas. Se entiende entonces por pornografía toda imagen o escrito de carácter obsceno. El diccionario Larousse define como obsceno todo aquello que hace referencia maliciosa o groseramente al sexo de un modo manifiesto y sugerido.

Lo pornográfico tiene como elemento característico la ausencia de relación verdadera, es decir, de ternura, de amor. Crea un mundo imaginario a base de relatos exagerados. Lo pornográfica fomenta o pretende hacerlo, la relación excitante del individuo con su propio cuerpo, la masturbación, restándole la capacidad de comprensión de la verdadera dimensión del amor: dar y recibir. La pornografía se centra en la genitalidad y no hace referencia en ningún caso a la afectividad, a la ternura o al sentimiento.

La sola y única expresión del aspecto genital humano sitúa al hombre dentro de un plano de inferioridad, pues

no está haciendo alusión a su capacidad de decisión, a tu capacidad de responder ante sí mismo y ante el otro por la expresión del impulso sexual» Este desequilibrio afecta psicológicamente al individuo que como ser humano no sólo es esencialmente un ser biológico sino un ser psicológico y social» El consumo habitual de la pornografía es manifestación de una personalidad desarticulada, que no confía en su propio valor humano, centrada en sí mismo, tal como lo está el niño recién nacido. Es narcisista, en síntesis no ha madurado, se ha quedado fijo en etapas anteriores así su edad cronológica sea otra.

El interés por la pornografía es un fenómeno directamente asociado con tu adolescencia» La pornografía a tu alcance puede causarte problemas cuando no has recibido una adecuada información sobre el sexo, cuando en el medio familiar no hay claridad y libertad para hablar de sexo y las informaciones se reciben en la calle.

Tú como adolescente que apenas estás conociendo, analizando, probando y adquiriendo nuevos valores, puedes involucrarte en formas degradantes de información sexual, por no haber tenido claros los conceptos del significado de tu sexualidad como ser humano.

Tú mismo debes ser responsable de la asistencia a espectáculos pornográficos, lectura de? revistas que presentan la sexualidad de un modo vulgar. En ambos casos se puede apreciar la sexualidad en una forma deshumanizada que rebaja tu dignidad humana y le quita todo el sentido a la significación del amor de una pareja que se compromete en un proyecto de mutua realización, plena y estable.

VI. TACTICAS CREATIVAS PARA ENCAUZAR LA SEXUALIDAD

La creatividad en sus diferentes aspectos te puede ayudar a canalizar tu sexualidad. La creatividad abarca todos las áreas del vivir cotidiano: relaciones interpersonales, trabajo, contacto con la naturaleza, integración personal, el descanso, el deporte, la alimentación, las luchas sociales, actividades de; solidaridad, ayuda a los necesitados y las relaciones personales con un ser trascendente. Para lograr que las grandes áreas ds la vida sean orientadas hacia la creatividad, hace falta un proceso de aprendizaje. Este implica unos pasos:

Primero; Hay que prestar atención en forma detallada y con interés afectivo, al comportamiento sexual del modelo ola persona que admira.

En segundo lugar, es necesario memorizar las conductas observadas con atención, pero de tal manera que la mente

pueda realizar una especie de ensayo como el de los actos de teatro, acerca de cómo debe ser el comportamiento sexual inspirado en el modelo»

En tercer lugar, se debe realizar la actividad motora 0 las acciones correspondientes al modelo observado» Esto requiere habilidades -físicas y ojalá recibir retroalimentación* por parte de alguna persona, si es posible, por parte del modelo en cuestión.

Finalmente, es necesario que exista una motivación, recibir reforzamientos externos provenientes de otros o un reforzamiento previo, como por ejemplo, analizar los beneficios que obtendrá más adelante del uso creativo de la sexualidad»

Para desarrollar el proceso de orientar la sexualidad en una forma creativa se requiere que tú como adolescente te experimentes profundamente amado y aceptado dentro de un ambiente donde puedas disfrutar de unas relaciones interpersonal es sanas de índole comunitario.

El trabajo creativo requiere estar de acuerdo con tus características y aptitudes, que te satisfaga plenamente y que sea expresión de tu propio yo. Comprometerte con la sociedad en -forma consciente, trabajando por su transformación y buscando con su ayuda lo que puedes hacer en su favor, sobretodo de los más pobres y oprimidos» Tam-

bién, la tarea de recrear la naturaleza es psíquicamente afín con la sexualidad» Tú puedes descubrir creativamente qué es lo que puedes hacer para combatir la contaminación ambiental y restaurar el orden y el ritmo vital de la naturalezas Ser creativos implica ser sencillo y sensible para tener tiempo de contemplar las aves, las nubes, la belleza y experimentar alegría í l descubrirla.

TALLER
EL ROL SEXUAL.

PROPOSITO

Descubrir las limitaciones que nosotros mismos nos imponemos por pertenecer a un sexo determinado y reconocer las potencialidades que tiene tanto el hombre como la mujer.

PROCEDIMIENTO

1. El facilitador escribe en el tablero las siguientes expresiones:
 - a. Las mujeres son más sentimentales que los hombres.
 - b. Los hombres no deben llorar.
 - c. Las mujeres deben permanecer en casa cuidando a los hijos.
 - d. Es más importante que los hombres vayan a la escuela que las mujeres.
 - e. Los hombres y las mujeres no deben competir en los mismos deportes.
 - f. a los hombres les toca mantener la familia»
 - g. Los hombres no deben hacer oficios de la casa»
 - h. Las mujeres no deben tener profesiones donde se necesite fuerza o mucha inteligencia.

2. El facilitador realiza una votación haciendo levantar la mano de aquellos que estén de acuerdo con las frases que anotó en el tablero. Un alumno voluntario

anotará los que están "de acuerdo" "en desacuerdo" y las abstenciones, de cada una de las expresiones.

Fomente además, el diálogo con los alumnos mediante las siguientes preguntas:

- a. Dónde han aprendido que estas frases son ciertas o no?
- b. Qué pasaría si las cosas fueran al contrario?
Por ejemplo, que los hombres si lloran,
- c., Cuál de las frases indica algo con lo cual estás de acuerdo y por qué?
- d., Si una mujer dirige una empresa o conduce un autobús, se hace menos mujer?
- e. Qué mensajes nos da la T. V. , el cine y las revistas *acerca* de cómo deben ser el hombre y la mujer?

4. Trate el facilitador de explicar a los alumnos como cada persona puede desarrollar sus capacidades físicas e intelectuales independientemente de su sexo y triunfar en la vida, si se le da la oportunidad y él o ella se esfuerzan para lograrlo. Dé ejemplos de mujeres que se han destacado en actividades que se decían, eran de hombres (Gol da Meir — Jefa de Gobierno de Israel), y de hombres que se han destacado en actividades que se decían, eran de? mujeres (Vidal Sasoon - diseñador de modas).

CAPITULO 10

CAMBIOS FISICOS DE TU ADOLESCENCIA

“El sexo y sus deseos nos son dados por la naturaleza, pero en cambio, el amor nosotros debemos aprenderlo.
(J» Bodamer)

I. OBJETIVOS

Brindar al alumno la oportunidad de aclarar dudas acerca de la adolescencia y los cambios corporales que se dan durante este periodo»

Describir los caracteres sexuales del hombre y de la mujer.

II. COMO IDENTIFICAS TU EVOLUCION SEXUAL

Durante tu infancia no existían mayores diferencias entre tu cuerpo y el del sexo opuesto, sólo los caracteres sexuales externos o primarios»

Al llegar a la adolescencia empezaste a experimentar cambios profundos que son los llamados caracteres sexuales

secundarios*

Dichos caracteres sexuales hacen su irrupción en nuestra vida desde el comienzo de la "pubertad" y son:

HOMBRE	MUJER
- Voz grave ,,	Voz aguda
-- Aparición de vello pubiano, axilar y pectoral ; además bigote y barba generalmente.	— C o n í i g u r a c i ó n a n c h a d de la pelvis.
— Musculatura más compacta.	A c u m u l a c i ó n d e g r a s a
- Configuración estrecha de la peí vi s,	e n I a s c a d e r a s
- Aumento de tamaño de los órganos genitales,,	- Desarrollo de los senos «

Los órganos sexuales del hombre constan de dos partes; el aparato germinador y el aparato copulador,

El aparato germinador comprende los órganos encargados de producir, almacenar y transportar los gametos masculinos o espermatozoides. Dicho aparato está conformado por los testículos, por unas pequeñas glándulas generadoras de las secreciones que constituyen el semen y por los; conductos que llevan a los espermatozoides al exterior.

Los testiculos son las glándulas sexuales del hombre y estén dentro de una bolsa de piel llamada escroto, ellos además de producir las células reproductoras masculinas

llamadas espermatozoides, producen la testosterona, que es la hormona sexual masculina por excelencia y la cual al incrementarse en su producción marca el inicio del fenómeno llamado pubertad, por las transformaciones que provoca en el organismo del niño,,

Las pequeñas glándulas que forman parte del aparato genital masculino son:

La próstata que está localizada debajo de la vejiga. Su misión es producir un líquido que forma parte del semen o secreción genital del hombre»

Las vesículas seminales que tienen la función de secretar un líquido que favorece la vitalidad y la supervivencia de los espermatozoides.

Las glándulas de Cooper que producen un líquido que lubrica el pene para facilitar la relación sexual

La otra parte que constituye los órganos sexuales masculinos es el aparato copulador. Este se refiere al pene o miembro viril que le permite al hombre unirse sexualmente con una mujer. El pene termina en un extremo ensanchado llamado glándula, que se encuentra normalmente cubierta por un capuchón de piel llamado prepucio; éste tiene la capacidad de retractarse completamente, dejando el glándula al descubierto.

F Cuando el prepucio es demasiado estrecho causa dificultades para orinar y para hacer el aseo adecuado del glande, lo que puede ocasionar infecciones locales •frecuentes. Cuando esto ocurre, se recomienda hacer una pequeña operación llamada circuncisión, que consiste en cortar y eliminar la parte sobresaliente del prepucio.

El aparato reproductor de la mujer tiene tres tipos de órganos;

Los ovarios encargados de suministrar los óvulos y las hormonas sexuales -femeninas.

El aparato copulador conformado por la vagina y los genital es externos.

Los órganos de la maternidad, a saber: el útero, las trompas de Falopio y los senos.

Los ovarios son las pequeñas glándulas semejantes a una almendra, situados a los lados de la parte inferior de la cavidad abdominal. Sus funciones son análogas a las de los testículos en el hombre, consisten en aportar los óvulos y producir las hormonas sexuales de la mujer, los estrógenos y la progesterona.

Aunque sus funciones son análogas a los de los testículos, también hay diferencias: el testículo produce espermatozoides ininterrumpidamente toda la vida adulta

del hombre; en cambio el ovario contiene, desde que nace la niña, todos sus óvulos ya formados, pero en estado de inmadurez. A partir de la pubertad, en cada ciclo menstrual el ovario madura un óvulo en lugar de producirlo como en el caso del testículo, este se mantiene activo hasta muy avanzada edad; mientras que en la mujer la actividad ovárica termina entre los cuarenta y cinco y los cincuenta años.

El aparato copulador de la mujer está conformado por la vagina y los genitales externos que tienen la doble función de recibir el pene del hombre durante la relación sexual y servir de conducto para la expulsión del niño durante el parto.

La vagina es un conducto cilíndrico de siete a diez centímetros de largo, que comunica el útero con el exterior y está conformado por músculos en forma de anillos que tienen la propiedad de dilatarse considerablemente.

Las glándulas de Bartholino se encuentran a los lados de la vagina y tienen la función de secretar, durante la excitación sexual, una sustancia lubricante que sirve para humedecer la región genital y facilitar el acto sexual.

La vulva es la región de los genitales femeninos que comunica la vagina con el exterior. Está constituida por los labios mayores, los labios menores, el clitoris, el orificio vaginal y el himen.

Los órganos de la maternidad son aquellos órganos que tienen la misión específica de garantizar el desarrollo del niño durante el embarazo y producir el alimento adecuado para sus primeros años de vida. Son ellos;

El útero Tiene la importante función de abrigar y proteger al niño durante los nueve meses de gestación. El útero está compuesto por un músculo hueco de gruesas paredes, cuya forma y tamaño son similares a un aguacate éste tiene la propiedad de aumentar de tamaño, según lo requiere el crecimiento del niño y de contraerse en el momento del parto con el fin de expulsarlo. Una vez terminado el parto, el útero recobra en pocos días su tamaño inicial,,

El cuello uterino o cérvix es el extremo inferior del útero que se comunica con la vagina.

El endometrio es la mucosa que recubre el útero y es rica en sangre y elementos nutritivos. Esta mucosa se renueva todos los meses y tiene la función de proporcionar abrigo y alimento al hijo concebido, durante los primeros días de la gestación, mientras se desarrolla la

placenta. En promedio se produce un óvulo potencial cada 29 días el cual viaja a través del oviducto (trompa de Falopio) hacia el útero. Si es fecundado (lo cual ocurre habitualmente en el oviducto), se implanta en el revestimiento interior del útero (el endometrio). Si no es fecundado, degenera y el revestimiento endometrial se desprende en la menstruación.

Las trompas de Falopio son unos conductos de diez centímetros de largo que tienen la función de unir el útero con los ovarios. Recogen el óvulo en el instante de la Ovulación y lo conducen al útero para ser fecundado,,

Los senos son unas glándulas de gran tamaño, llamadas también glándulas mamarias, formadas aproximadamente por dieciocho segmentos o lóbulos, cada uno de los cuales está conformado por un sistema de pequeños conductos que se originan en miles de alvéolos que a manera de ramas convergen hasta terminar en un sólo conducto que se dilata en su extremo, formando una ampolla detrás del pezón. Los alvéolos son las glándulas encargadas de producir la leche y expulsarla por medio de los conductos mencionados.

El ciclo menstrual :

: Los órganos reproductores de la mujer funcionan de una manera cíclica porque en ellos ocurren cambios y fenómenos que se repiten periódicamente.

Se denomina ciclo menstrual el conjunto de cambios y fenómenos que ocurren en el organismo de la mujer en el periodo comprendido entre el primer día de una menstruación y la víspera de la siguiente. El ciclo menstrual tiene la finalidad de madurar un óvulo y preparar el organismo para su posible fecundación.

Se llama menstruación propiamente a las hemorragias periódicas que experimenta la mujer entre la pubertad y la menopausia y que son provocadas por el desprendimiento y expulsión del endometrio correspondiente al ciclo anterior.

Los cambios hormonales que ocurren durante el ciclo menstrual suelen provocar algunas alteraciones en los senos, cuyos tejidos tienden a congestionarse ligeramente en los días inmediatamente anteriores a la menstruación y pueden causar molestias.

Las manifestaciones que permiten identificar el momento de la ovulación son: La sensación de un súbito picotazo en el ovario, un leve dolor en la parte baja de la espalda, una ligera molestia abdominal» Estos síntomas no se presentan en la misma forma en todas las mujeres, por lo que cada una debe aprender a reconocerlos de su propio organismo.

En la mayoría de los casos, el efecto de las hormonas femeninas puede producir cambios en los estados de ánimo» Estas variaciones como las molestias físicas son menos incómodas en las mujeres que, aprenden a seguir con interés sus propios procesos biológicos y reconocer la evolución natural de su fisiología, que en aquellas otras mujeres que lo soportan de manera inconsciente y pasiva.

La hipófisis o glándula pituitaria situada en la base del cerebro, regula el funcionamiento de todas las glándulas del organismo. Ella detecta y mide en la sangre la concentración de las diferentes hormonas; cuando alguna de éstas está por debajo de lo normal, secreta la hormona que sirve para estimular a la glándula correspondiente hasta que regula su nivel.

La hipófisis trabaja en estrecha relación con el hipotálamo que es la parte del cerebro encargada de regular las funciones neuro-vegetativas del organismo; por lo tanto, en la especie humana el cerebro constituye el centro de control de la actividad sexual.

1 •

TALLER

DESCUBRIMIENTO FISICO DE SI MISMO

El -facilitador orienta el trabajo con el -fin de identificar el conocimiento que los alumnos poseen sobre conceptos básicos de su desarrollo sexual.

Pareamiento

1, Himen	Revestimiento de tejido blando rico en vasos sanguíneos.
2. testosterona	Cese de la hemorragia periódica
Utero	Célula reproductora que proviene de la madre,
4, Circuncisión	Glándula que regula el funcionamiento de todas las demás del organismo,
5» Endometrio	Organo musculoso, hueco ,, situado e n la cavidad pélvica entre la vejiga y el recto,
6, Ovulo	Extirpación del prepucio,

7, - Pubertad	Delgada membrana que se extiende por la abertura de la vagina.
S. Menopausia	Saco que contiene los testículos.
9» Testículos	Principal hormonas sexual masculina.
10., Espermatozoi de	Aparición de los cambios físicos del adolescente.
11. Semen	Primer ciclo menstrual.
12. Menarqui'a	Principal hormona sexual femenina.
13. Hipófisi-	Sustancia lechosa y azu carada.
14. Estrógeno	Lugar donde se producen las células reproductoras masculinas.
15. Escroto	Célula reproductora que proviene del padre»

Luego, mediante una plenaria, se aclararán las **dudas** presentadas y se precisarán conceptos erróneos que ¹³jo el desarrollo sexual presenten los alumnos»

1 ALL..ER

LA ADOLESCENCIA Y LA VIDA ADULTA

OBJETIVO

Brindar al alumno la oportunidad de compartir temores y expectativas en relación a la adolescencia y la vida adulta.

PROCEDIMIENTO

El facilitador organiza los alumnos en grupos, Les dará a cada grupo un tema relacionado con la adolescencia y la vida adulta que deberán discutir por espacio de quince minutos para luego planear una breve representación sobre su propio tema.

Después le pedirá a cada grupo que haga su representación en un espacio de cinco minutos» Una vez terminados todos los grupos, el profesor procurará promover un debate acerca de la realidad que cada grupo expresó.

Por último, promoverá el diálogo con los alumnos mediante las siguientes preguntas:

- a. Qué cambios se? han producido en ustedes desde la niñez hasta el presente?
- b. Cuáles son las diferencias entre un . joven adolescente como ustedes y un adulto? <a nivel físico, intelectual.
- c. Qué es lo mejor de ser un joven adolescente?
Qué es lo más difícil de serlo?

d. Qué es lo mejor de ser un adulto?

Qué es lo más difícil de serlo?

e. Cuáles son las cosas, que como adolescentes más les preocupan en la actualidad?'

f. Qué nuevas responsabilidades tendrán que asumir cuando sean adultos?

Una posible lista de temas para que los alumnos discutan en grupo y luego hagan una pequeña representación serían:

1. Relación de unos hijos adolescentes con padres autoritarios»

2, Relaciones de unos hijos adolescentes con padres comprensivos; y abiertos»

3. Relaciones de unos hijos adolescentes con padres solta reprotectores.

4. Actitud de los padres abiertos y comunicativos frente a la inquietudes sexual es de sus hijos adolescentes,,

5, Actitud de los padres cerrados y negativos frente a j las inquietudes sexuales de sus hijos adolescentes.

b. Actitud de los padres frente a la elección vocacional de los hijos adolescentes.

7, Formas de afrontar los padres el fracaso escolar de los hijos.

CAPITULO i 1

LA SEXUALIDAD EN LA EDAD ADULTA Y EN LA'VEJEZ

"El amor da sentido a la sexualidad porque la orienta decididamente al encuentro con el Tú, evita que se utilice al otro como un medio para la propia realización personal, sexual o genital y consigue que las energías de la genitalidad pongan su meta en el servicio del (Luis Jorge González),

I. OBJETIVOS

Desarrollar criterios propios y bien fundamentados que guíen y den sentido a tu experiencia sexual en la vida adulta.

Identificar las características de la tercera edad para prepararnos a vivir esta etapa en una forma gratificante y productiva.

C Adquirir elementos sobre el conocimiento de la psicología de los ancianos para aceptarlos como son, respetar sus formas de pensar y de actuar y ayudarles a vivir con mayor plenitud.

II. EXPRESION DE LA SEXUALIDAD EN LA VIDA ADULTA

Esta edad la inicias aproximadamente a los veintiún años, cuando alcanzas a completar la madurez física y estás listo para asumir las responsabilidades y deberes del adulto. Influirán en tu conducta las normas que aprueba la sociedad en la que vas a vivir.

Tu desarrollo biológico puede no ser paralela con tu desarrollo emocional, pero para hablar de madurez en la edad adulta es indispensable haber superado satisfactoriamente las etapas anteriores» Si no se da esta superación, continuarás actuando como un niño o adolescente aunque tengas treinta, cuarenta o cincuenta años. De esta manera serás incapaz de establecer relaciones profundas, sentirás temor de entregarte, te aislarás y te relacionarás superficialmente.

I Como adulto normal tus intereses y energías se dirigirán a finalidades distintas de tu crecimiento y desarrollo; serás relativamente independiente de tus padres y habrás establecido delimitaciones claras entre tú y ellos. Un desarrollo adecuado te lleva a mirar a tus padres en una forma realista porque han sido interiorizados como parte importante de tu identidad» Así, actúas según tus propios criterios porque los has incorporado a tu sistema moral y no por temor a desconcertar los a ellos.

Las tensiones y frustraciones te pueden provocar ansiedad y brotes depresivos. Según la capacidad de adaptación que desarrolles, tendrás la posibilidad de tolerar tanta la tensión como la ansiedad y saber persistir en tus propósitos a pesar de las dificultades que se encuentren. Si posees la suficiente seguridad en tu identidad sexual y no necesitas demostrarte a tí mismo o a los demás tus cualidades femeninas a masculinas con una actividad sexual inadecuada, agresiva o seductora.

También tu adecuada madurez te evita el temor de perder en la relación sexual tu propia identidad y te ayuda a encontrar una relación más íntima y significativa» Cuanto más seguro estés de ti, mismo, mayor será tu capacidad de? intimidad en el sexo, en el amor, en el matrimonio, en la amistad y en situaciones que implique cooperación, competición o liderazgo.

El matrimonio es una de las más importantes experiencias de tu vida adulta. La elección del cónyuge marca un nuevo camino en tu vida al asumir un estado diferente al que tenias antes. En la adolescencia se piensa en el matrimonio.¿ casi exclusivamente en términos de amor, se ama más el amor en sí que a la persona misma» En cuanto a sus noviazgos, el adolescente no se penetra auténticamente en la manera de ser de la persona amada y muchas

veces ni en intereses y aspiraciones comunes que influirán en la vida futura.

En la edad adulta en cambio, al elegir tu compañero debes tener en cuenta que sea alguien con el cual puedas combinar valores, intereses, disposición sexual y aspiraciones» Debes buscar aquella pareja con la cual puedas lograr un nivel de convivencia, comprensión y satisfacción de las necesidades mutuas, partiendo desde un conocimiento de ti mismo y del otro para alcanzar una relación matrimonial satisfactoria.

En la adaptación a esta nueva vida se presentan no pequeñas dificultades, pues los principios psicológicos que rigen la vida de un individuo solo no son los mismos que rigen la conducta de una relación. Para muchas personas la adaptación en el matrimonio, se refiere exclusivamente a los sexual, Aunque el sexo si desempeña un papel vital para el futuro del matrimonio, también comprende la compatibilidad y satisfacción física, la compenetración social e intelectual y la satisfacción emocional mutua.

La vida matrimonial plantea una nueva reestructuración de la personalidad, puesto que es necesario renunciar a algunos aspectos de la individualidad,, Los esposos son mutuamente dependientes en muchos aspectos y el bienestar de cada uno está ligado a la satisfacción del otro. La

complementar i edad debe expresarse en apoyo, interdependencia y confianza para comprender y cuidar de todos y cada uno de los miembros de la -familia,

Las relaciones sexuales satisfactorias contribuyen a la felicidad del matrimonio; para lograrlas es necesario un ajuste afectivo y personal mutuo y unas actitudes corporales adecuadas y recíprocas» La relación sexual es un medio de comunicación en la cual intervienen fundamentalmente!; la voz, el oído, la vista y el tacto. Todos juegan un papel importante y predisponen el cuerpo para la expresión de la sexualidad.

En el acto sexual se conjugan las respuestas sexuales de ambos miembros de la pareja. Cada uno actúa en el otro como estímulo erótico y juega un papel importante en la respuesta de su pareja. Ambos van al acto sexual aportando lo que tienen en sus personas; actitud frente al sexo, experiencias anteriores, necesidades emocionales "fisiológicas, expectativas de lo que va a ocurrir en la relación. En tanto cada uno logre comunicar todo esto a la otra persona y sea capaz de recibir comunicación de ella, habrá un claro entendimiento o integración de ambos.

En el acto sexual podemos considerar cuatro fases; excitación, meseta, orgasmo y resolución.

r La motivación o excitación la hace cualquiera de los dos cuando envía el mensaje o invitación al acto sexual, que la otra persona aprueba o rechaza. En este inicio cada una de las partes debe tener clara la importancia y conveniencia del acto sexual . Es la conciencia clara la que debe actuar para que de manera voluntaria y libre, sin presiones y sin dejarse llevar por los sentidos y estímulos físicos, tome la responsabilidad de tener o no tener ese acto sexual.

La estimulación mutua es aquella mediante la cual uno produce al otro efectos eróticos que causan la excitación sexual. - La sucesión de estímulos va incrementando la excitación hasta alcanzar su máximo en la etapa ll amada de meseta. Esta se refiere al momento en que la tensión llega a su mayor intensidad y se produce luego el reflejo orgásmico, o sea, la liberación de energía acumulada en el organismo que es les que produce la máxima sensación orgánica del placer sexual. La estimulación es tanto más provechosa cuanto más espontánea e intensa sea. Al incrementar la capacidad de percepción utilizando al máximo los cinco sentidos hay una mejor respuesta a los estímulos eróticos.

¡ Durante la fase de meseta se produce la culminación máxima de la excitación (en el hombre pero no necesariamente en la mujer) y el grado mayor de la carga

erótica que en la respuesta sexual finaliza con el orgasmo. Este es una consecuencia de toda la excitación y no el objetivo exclusivo del acto sexual porque durante el mismo, se experimentan sensaciones placenteras como respuesta a los estímulos eróticos» Así el orgasmo viene a ser un placer más durante el acto sexual y no el placer exclusivo; tanto es así que no es indispensable el orgasmo para que el acto sexual sea placentero.

La falta sistemática de orgasmo no siempre manifiesta un trastorno funcional de la persona, la ausencia ocasional está dentro de un comportamiento normal.

La última fase del acto sexual corresponde a la fase de resolución o sea, de reposo; es; decir, donde cada uno tiene la sensación de relajación, bienestar y agrado, una vez satisfechas sus mutuas necesidades sexuales. Esta •fase final de reposo es también una ocasión para manifestarse física y verbalmente el cariño y amor que mantiene la unión física en el acto sexual.

Hacen difícil la adaptación sexual; Las actitudes erróneas acerca del sexo, la insuficiente e inadecuada información sexual, las experiencias sexuales traumáticas», las diferencias en el deseo sexual e intensidad de éste y la falta de comunicación entre los miembros de la pareja para hablar sobre este aspecto. Muchas veces esta incompatibilidad sexual refleja perturbaciones* en otras

áreas de la vida conyugal , como roces, pequeñas diferencias que crean ansiedad, temores, resentimientos que eliminan la posibilidad de conseguir la armonía sexual y pueden llegar hasta deteriorar la salud mental de la pareja con sus consecuencias en la vida familiar»

III. LA VIDA SEXUAL EN LA VEJEZ

Se ha considerado tradicionalmente el comienzo de la vejez a los sesenta y cinco años» El envejecimiento no es homogéneo en todos los seres de la misma edad. Hay personas en quienes la vejez se manifiesta claramente en edades relativamente tempranas y por tanto prematuras» Otros llegan a edades muy avanzadas sin presentar signos evidentes de deterioro físico y mental.

Generalmente sobreviene en esta etapa, primero la decadencia física y luego la mental. Debe considerarse esta época un estado normal del desarrollo y entender que todo período en la vida humana ofrece sus compensaciones,

Los fundamentos para una vejez feliz se construyen desde la niñez» Si se ha aprendido a aceptar la realidad, lo bueno y lo malo que nos traiga la vida, a planear para el futuro en una forma independiente y realista, a llevarse bien con los demás y tener capacidad de amarlos en una forma adulta y madura se tendrá una mejor adaptación en la vejez.

Esta adaptación a la vejez se hará más difícil si se asume una actitud irracional, negando sus cambios y limitaciones, convirtiéndose en una persona intolerable, regresando a la infancia al volverse dependiente de otros, criticando a la juventud» Dificultan también esta adaptación la pérdida del vigor físico, intelectual, sexual y el sentimiento de inutilidad.

En esta edad es muy oportuno dedicarse a servir a los demás, tomando parte en diversos programas culturales y de bienestar social» La persona debe prepararse durante la edad adulta para vivir una vejez activa» Debe aprovechar parte de su tiempo libre para estudiar y aprender algo que le interesa y que pueda realizar más adelante, ya que es fundamental para una vejez sana, sentirse útil a sí mismo, a su familia y a la sociedad en que vive.

La independencia que el individuo puede tener a través de una actividad permitirá que otras personas no tengan que atenderlo mientras él pueda hacerlo, evitando así sentirse una carga para la familia y de esta manera puede continuar con su esfuerzo, igual que los demás, buscando la realización» Si durante esta etapa desempeña una actividad, el anciano podrá enfrentar mejor las nuevas situaciones que se presentan.

: Si las personas que llegan a la vejez se sienten queridas y respaldadas pierden el temor, pero si se

sienten solas y sin apoyo tendrán más dificultades en vivir esta etapa; por esto es tan importante tener buenas relaciones con los demás miembros de la familia»

i Puede seguir dándose en algunos hombres de edad mayor, una falsa actitud con respecto a la sexualidad que los lleva a buscar experiencias erótico-sexuales con otra compañera» Esto se ve influenciado por temor a sentirse perdiendo su potencia sexual, cuando en realidad ésta se conserva en el hombre hasta los noventa años»

i Los ancianos necesitan estar conscientes de que ocurrirán modificaciones en sus respuestas sexuales, pero que no deben tener miedo a ellas, sino que deben aceptarlas como perfectamente normales, pues no impiden de ninguna manera una satisfacción sexual»

p Respecto a la mujer también hay la creencia de que pierde la capacidad de experimentar placer sexual, después de la menopausia» Estas creencias no tienen ninguna base real, pues hay amplias pruebas sobre la capacidad sexual de la mujer en esta etapa de la vida, superior a la del hombre. Por lo tanto, el proceso de educación sexual que tú estás realizando no puede dejar de englobar en sus objetivos una adecuada preparación para la tercera edad» El tener una vejez sana en la esfera física y en la psicoemocional y afectiva depende en parte, de asumir tus necesidades sexuales sin tabúes ni temores»

Tu adolescencia es precisamente el periodo de la vida en el que se consigue evitar todas aquellas falsas concepciones, que de otra manera causarán daño en la actuación sexual más tarde. La castración psíquica que casi siempre ocurre en la vejez puede y debe evitarse en tu niñez y juventud antes de que estés expuesto a nociones equivocadas, incorrectas y anti científicas» Es importante facilitar a los viejos de hoy todos los medios para que los últimos años de sus vidas sean útiles y felices y en eso la sexualidad influye en una forma decisiva.

TALLER-

LA VIDA ADULTA Y LA VEJEZ

Al finalizar esta unidad se hará un pequeño taller en el cual se divide el grupo en dos partes:

A la mitad del grupo se le sugiere discutir y reflexionar sobre cuáles son las actitudes de un adolescente frente al matrimonio y la vida sexual.

La otra mitad del grupo reflexiona sobre cuáles serían las actitudes de un adulto maduro, frente a los aspectos descritos arriba, teniendo en cuenta los contenidos ya estudiados»

Para esta actividad se sugiere un tiempo de trabajo de unos treinta minutos, al final de los cuales el -facilitador orientará a los alumnos para que expresen los conceptos o criterios que captaron a través de este trabajo.

CAPITULO 12

DISFUNCIONES SEXUALES, VARIACIONES DE LA CONDUCTA SEXUAL Y HOMOSEXUALISMO

"Una es lo que es y está donde está por lo que tiene en la mente; y puede modificar lo que es y el sitio donde está, cambiando lo que ha admitido en su mente" . (Ziq Ziglar).

I. OBJETIVOS

Definir algunos conceptos sobre las disfunciones sexuales.

Identificar la incidencia de las disfunciones sexuales en la salud mental.

II. SABES QUE SE LLAMAN DISFUNCIONES SEXUALES

Se considera "disfunción sexual" cualquier conducta sexual, independiente de su naturaleza, que acarrea mal-estar, dolor o sufrimiento en relación con la actividad sexual, para uno o ambos miembros de la pareja. Estas disfunciones se caracterizan por alteraciones

inhibitorias (impotencia) o alteraciones excitatorias (eyaculación prematura)

En el desarrollo y ejercicio de tu sexualidad puede **presentarse** un funcionamiento inadecuado o disfunción y que ocasiona problemas psicosexuales. La mayoría de las disfunciones tienen una solución relativamente fácil en manos de profesionales capacitados. Si no se tratan, pueden generar angustia, depresión, y dentro del matrimonio pueden llevar a desajustes maritales.

Las disfunciones más comunes son: Inhibición del deseo sexual, inhibición de la excitación sexual, inhibición del orgasmo masculino, inhibición del orgasmo femenino, eyaculación precoz, dispareunia funcional y vaginismo funcional!

A. Inhibición del deseo sexual.

Es un trastorno relativamente raro que consiste en la inhibición total y persistente del deseo sexual; generalmente se manifiesta en inhibición de la excitación o del orgasmo. Las causas de este problema pueden ser de origen psíquico u orgánico, o bien puede obedecer a factores socioculturales, educacionales o individuales»

B. Excitación sexual inhibida

Esta disfunción generalmente se llama frigidez en la

mujer e impotencia en el hombre. Esta última se caracteriza por una falla parcial o total para obtener erección, que lo incapacita para completar el acto de una manera satisfactoria. Frigidez es la incapacidad de la mujer para obtener una excitación sexual hasta la satisfacción completa»

Las causas más frecuentes de la inhibición de la excitación sexual son los defectos anatómicos*, los problemas neurológicos*, el proceso de envejecimiento y el uso del alcohol u otras drogas» Pero son más comunes los factores psicológicos como por ejemplo, la actitud negativa hacia la sexualidad que podría expresarse en una sensación de culpa hacia todo lo relacionado con el ejercicio y disfrute de la sexualidad.

Las actitudes negativas pueden ser transmitidas por los padres y reforzadas social o culturalmente. Es el caso de aquellos conflictos no resueltos, como por ejemplo, el pensar que las relaciones sexuales no pueden mezclarse con sentimientos puros hacia un ser querido. En la', mujer puede obedecer a sentimientos hostiles que causa la idea de que el hombre utiliza el sexo en forma desconsiderada contra ella y que por lo mismo, todo acto sexual es un insulto a la feminidad, una humillación, un sometimiento o una situación de ridículo.

En el hombre, este conflicto le hace ver la sexualidad polarizada, o sea en dos alternativas antagónicas; el amor "puro" y la genitalización. Es el caso de los hombres que no integran los dos elementos constitutivos del amor (el afecto y la genitalidad) en uno solo y piensan que las relaciones sexuales solamente se disfrutan con mujeres de ciertas características; negativas como nivel social, cultural o económico bajo, representado típicamente en la prostituta. Reservan para la esposa el amor supuestamente puro, exento de genitalidad. Freud llamó a este conflicto; complejo "madona - prostituta".

Otros factores que pueden influir en esta inhibición son; el temor a la relación sexual por diversas causas, como embarazo, enfermedades venéreas, el temor de expresar sentimientos tiernos por no aparecer frágil ante el otro, el miedo a fallar como en el caso de hombres inseguros de su propia virilidad o masculinidad.

C. Inhibición del orgasmo femenino

Es una inhibición persistente del organismo, cuya característica es la ausencia de la satisfacción sexual después de una excitación adecuada y suficiente. Las causas son diversas y pueden ser de? orden socio-cultural , psicológico y con menos frecuencia de tipo orgánico.

b Los aspectos psicológicos se relacionan con la forma como ella ve su papel como mujer y también influyen los factores enunciados en la inhibición de la excitación sexual»

D, inhibición del orgasmo masculino

: Este consiste en la inhibición persistente de la satisfacción sexual manifestada por retardo o fallas en la eyaculación que sigue a un periodo suficiente y adecuado de excitación. Influyen en esta inhibición también, los factores mencionados anteriormente.

F. Eyaculación precoz

Es el acto eyaculatorio que ocurre antes de que la persona lo desee. Se debe a una persistente ausencia de control de la eyaculación durante el acto sexual. Su origen es psicológico en la gran mayoría de los casos, asociado a las relaciones interpersonales, a la angustia o la depresión. Es una de las disfunciones más frecuentes y puede ser pasajera.

F. La dispareunia funcional

Esta disfunción se define como un dolor genital persistente durante el coito, tanto en el hombre como en la mujer, pero más común en esta última. Dicha disfunción se asocia a problemas psicológicos, pero es uno de los

trastornos que con mayor frecuencia tiene su origen en problemas orgánicos, generalmente de localización genital, tales como infecciones, fisuras-», inflamaciones y tumores. Esta disfunción hace indispensable una consulta al médico general, antes de pensar en un problema psicológico.

G. Vaginismo funcional

Se define como la presencia de espasmos recurrentes, persistentes e involuntarios de la musculatura vaginal durante el coito, haciéndolo doloroso, incómodo y muchas veces imposible. Este disturbio está asociado a conflictos interpersonal es especialmente con referencia a la pareja.

Debido a las dificultades interpersonales que producen estas disfunciones, especialmente en la unidad de la pareja, debe buscarse una ayuda especializada temprana, pues todos estos problemas son asequibles al manejo psicoterapéutico con posibilidades de buen éxito.

III. PUEDES IDENTIFICAR LAS VARIACIONES DE LA CONDUCTA SEXUAL

Lo que tú has escuchado que se denomina desviaciones, perversiones o parafilias (términos que ya no se utilizan), se refiere a aquellas personas que orientan sus impulsos sexuales fuera de las normas aceptadas por la

sociedad en que viven. Por tal razón estas personas se ven obligadas a vivir ocultando la variación de la conducta sexual que han asumido o hacia la cual se sienten arrastradas.

Estas variaciones de la conducta sexual son sencillamente realidades que han existido en todas las épocas pero que no son la -forma mas adecuada para lograr una vida plenamente humana. El hombre puede optar entre muchos caminos pero no todos son adecuados. Tú como ser humano tienes tres opciones en la vida: Actuar según tu naturaleza, por debajo de ella o por encima. Cualquiera de estas opciones determinará tu humanización o tu des-humanización«

Las parafilias más comunes son:

A. El voyerismo

El voyerista o mirón erótico obtiene gratificación sexual mirando a otros envueltos en relaciones sexuales, o a mujeres desprevenidas, desnudas, o en el proceso de desnudarse. La gratificación se obtiene por masturbación practicada durante o después del acto voyerista. Las personas tímidas son propensas a asumir esta conducta, pero es más común en personas de edad avanzada o disminuidas físicamente, razones por las cuales se ven imposibilitadas o limitadas para la realización del acto

sexual,, Estas personas compensan sus deficiencias por medio de la imaginación.

B. El Exhibicionismo

Se Caracteriza esta desviación por la exposición repetida de los genitales a mujeres extrañas, usualmente jóvenes con el fin de sorprenderlas o atemorizarlas, nunca seducirlas. Este acto exhibicionista acompañado o seguido de masturbación procura al individuo gran estímulo y satisfacción sexual.

A veces esta variación de la conducta sexual está motivada por sentimientos de inferioridad que el individuo trata de compensar o anular por medios de la exhibición, El verdadero exhibicionista es aquel que no puede dominar sus impulsos y que obtiene satisfacción sexual solamente por ese medio» El nerviosismo y el miedo que el exhibicionista provoca en otros, son estímulos excitantes para él,,

Por lo general el exhibicionista tiene algún trastorno menor de la personalidad como sería una neurosis, pero también hay enfermos mentales o psicópatas con esta tendencia,, En otros casos también se da en alcohólicos y personas con defectos físicos que se ven impedidos; de concretar una relación sexual normal,, Ocurre principalmente en hombres entre los veinte y los cuarenta años:

este deseo es de naturaleza compulsiva, o sea que se repite en una forma incontrolable y enfermiza.

C. Paidofilia o pedofilia

El término paidofilia procede de dos palabras griegas; Paidós - niño y Filia = amistad o amor.

Etimológicamente la paidofilia es el amor erótico que experimenta un adulto con niños recién entrados en la pubertad o aún más jóvenes. El paidófilo se siente inhibido frente a una persona adulta y por ello busca compañeros; sexuales de su nivel emocional o sea niños de uno u otro sexo.

La paidofilia puede darse en ambos sexos pero es; mucho más frecuente entre los hombres. Sus causas son muy diversas, pero casi siempre están relacionadas con un fuerte sentimiento de inferioridad. Es un infantilismo psicosexual ; los paidófilos se sienten disminuidos física y psíquicamente y buscan la relación con alguien de su nivel, una criatura inocente. Es un temor a la sexualidad responsable que ha encontrado alivio para las tensiones sexuales en la búsqueda del placer con sujetos que no generan un temor, es decir, que no son objetos sexuales adultos amenazantes».

D. Gerontofilia

El término gerontofilia procede de dos palabras griegas; gerontos - anciano y filia - amor. La gerontofilia es el opuesto a la paidofilia. La persona que se orienta por esta variación del comportamiento sexual obtiene su satisfacción máxima en relaciones eróticas con ancianas o ancianos.

Como la paidofilia, la gerontofilia suele originarse en sentimientos de inferioridad. En este caso la motivación estética o sea la belleza del niño es sustituida por una motivación de dependencia, y la búsqueda de protección que le proporciona el anciano. Esta tendencia se encuentra oculta y se pone de manifiesto en los casos de parejas que se casan aunque medien entre ellos veinte o más años, de diferencia. Suele ocurrir en jóvenes que perdieron a su padre durante la infancia y buscan un sustituto para éste, en una persona que tenga más o menos la edad que tenía su padre al morir.

A veces la fijación se hace con los abuelos. Hay algunos autores que afirman que un buen porcentaje de niños criados por sus abuelos suelen tener tendencias gerontófilas. En algunas ocasiones ciertos juegos que practican los abuelos con los nietos, los excitan sexualmente y esto puede convertirse en una fijación que se

acentúa en la edad adulta» Los abuelos son más grat i í Arcadores con los niños que sus mismos padres y los miman en exceso., lo cual contribuye a la -fijación.

E. Bestialismo o Zoofilia

Esta variación del comportamiento sexual se refiere al contacto sexual con los animales. Se caracteriza por el uso repetido de éstos, como método preferido o exclusivo de obtener excitación o satisfacción sexual.

En algunos casos la relación es coital, en otros, el animal ha sido entrenado para estimular a su amo lamiéndole o frotándose contra sus genitales. La zoofilia como fenómeno transitorio puede ser común entre adolescentes jóvenes en ciertas áreas rurales, pero cuando ésta persiste en la edad adulta, siendo disponibles otros medios normales de satisfacción sexual, se puede pensar que hay bestialismo. En algunas regiones del país es algo culturalmente más aceptado, sin embargo, no debe considerarse necesariamente menos enfermizo.

F. Transvestismo

El transvestista logra obtener excitación sexual al vestir prendas femeninas. En la historia del desarrollo de estos pacientes es común encontrar experiencias infantiles de aprendizaje defectuoso o que sufrieron problemas

de identidad psicosexual y no recibieron los correctivos oportunos y necesarios. Es el caso de niños vestidos como niñas, o estimulados por sus padres a vestir como niñas, o castigados haciéndoles vestir como niñas o motivados en sus juegos transvestistas.

El transvestismo se da solamente en los hombres y tiende a aparecer desde la niñez o adolescencia temprana y si va acompañado de trastornos de identidad sexual puede evolucionar hacia un transexualismo.

G. Transexualismo

Se define esta variación de la conducta sexual, como un deseo consciente definido de cambiar de sexo, por considerar que se es víctima de las circunstancias al haber sido atrapado en un cuerpo del sexo opuesto. Consiste en el cambio anatómico del sexo» Puede ocurrir tanto en hombres como en mujeres»

El transexualismo no se debe confundir con el transvestismo ni con la homosexualidad, pues la mayoría de los transvestistas no son transexuales. Una de las causas del transexualismo es una mala identificación sexual en la infancia; es el caso por ejemplo, de una madre posesiva que establece un vínculo excesivamente estrecho con el niño y como rechaza su identidad masculina, estimula la identidad femenina vistiéndolo como tal, puesto que en

ella secretamente, en la profundidad de sus sentimientos, rechaza el papel masculino del hijo.

H. Fetichismo

Se lo define como la estimulación y gratificación sexual obtenida a través de objetos inanimados o con partes del cuerpo de una persona del sexo opuesto, se da solamente en los hombres.

Es el caso de coleccionar prendas femeninas interiores, zapatos, ligüeros con los cuales el sujeto se masturba y se convierten en fetiches necesarios para su excitación. Su origen puede obedecer a una angustia de castración producida en la infancia.

I. Masoquismo y sadismo

El masoquista procura el orgasmo mediante la asociación del placer con el sufrimiento, la violencia y el dolor. Se provoca a la pareja para que ésta lleve a cabo todo tipo de maltrato físico. Esta variación es el polo opuesto al sadismo.

El sadismo consiste en infligir o causar sufrimientos físico o psicológico a otra persona (amante) con el propósito único de obtener gratificación sexual. La víctima del sadista puede ser un adulto que consiente a

esas prácticas o sea un mazoquista, o no consiente a ellas, siendo -forzado por métodos violentos.

Estos; trastornos son crónicos y con frecuencia se acompañan de tendencias homosexuales y fetichistas. La mayoría de las veces el masoquismo y el sadismo se presentan conjuntamente y constituyen lo que se denomina sadomasoquismo.

El término sadismo proviene del marqués de Sade que vivió en el siglo XVIII y fue muy famoso por su extravagante comportamiento sexual, descrito en algunas de sus obras. Fueron muy conocidas las escenas de tortura y •flagelación a las que sometió a varias prostitutas»

El masoquismo es un término tomado de Leopoldo Von Sacher—Masoch, un novelista austriaco en cuyas obras el protagonista siempre lograba el máximo placer sexual por medio de los actos brutales y violentos a que era sometido por su amante.

IV. HOMOSEXUALISMO

f El homosexualismo como el heterosexualismo y el b i sexual i smo es una orientación sexual.

i Homosexual es; quien en la vida adulta es motivado por una atracción erótica exclusiva o preferencial hacia miembros del mismo sexo, la cual generalmente va acompañada de relaciones sexuales con éstos»

i El homosexual i siOD existe en todas las sociedades y culturas. Comportamientos homosexuales al igual que bi-**sexuales**, se observan también en otras especies animales.

Las conductas homosexuales pasajeras de naturaleza **experimental** son comunes en **la** pre-adolescencia, en **la adolescencia** y en situaciones en las cuales no hay la disponibilidad o el acceso a miembros del sexo opuesto, como en el caso de? las prisiones. Muchos autores moder-
no **s a c e p t a n** .l a t. e n d e n c i a h o m o s e x u a l como un **a f a s e n o r**
en **el** desarrollo psico-sexual de la persona.

Según estos autores, este desarrollo involucra tres etapas sucesivas: una primera -fase inicial de autoerotismo, una -fase de tendencia homosexual y finalmente la fase estable y adulta de la heterosexualidad*. También afirman que una actitud homosexual es una etapa posible, pero no necesaria, en este desarrollo psico-sexual.

La fase inicial de autoerotismo puede caracterizarse por las gratificaciones que el niño obtiene en el contacto con su propio cuerpo. La fase de tendencia homosexual le expresa en abrazos, besos, caricias, que obedecen a una necesidad de comunicación entre personas de la misma edad, y los lleva a buscar seguridad, comprensión y ayuda. Algunos adolescentes sienten temor a en frentar sus preocupaciones sobre experiencias y sentimientos homose-

xuales, por el rechazo que encuentran en nuestra **sociedad**, La mayoría aceptan cualquier otro problema relacionado con la sexualidad, menos éste.

La homosexualidad femenina se conoce también con los nombres de Sáfico y Lesbianismo. Viene del nombre de Saffo, una poetisa griega nacida en la isla de Lesbos. Ella cantó en numerosos poemas el amor entre mujeres, fundó una academia en la que junto a una formación literaria se inducía a las alumnas a prescindir de los hombres en sus expansiones amorosas.

La homosexualidad puede obedecer a varias causas; La opinión más aceptada actualmente respecto a la naturaleza de la homosexualidad es que se trata de un trastorno de tipo psicológico, que consiste en una identificación profunda con el otro sexo y un rechazo de su propia **naturaleza** sexual» A veces el ambiente familiar se opone al sexo del niño, prefiriendo el opuesto y despreciando el sexo real del pequeño. Entonces el niño o niña procurará identificarse con el elegido por la familia aunque ello suponga el rechazo de su propio sexo.

Si los padres mantienen entre sí una relación intersexual sana y respetable y así mismo aceptan y respetan el sexo de sus hijos, es probable que el niño o niña tenga un desarrollo psicosexual normal. Pero cualquier

deficiencia en 3.ª vida hogareña y principalmente cuando los padres asumen actitudes de rechazo respecto al sexo de sus hijos, es probable que el niño tenga problemas en su desarrollo posterior.

En otros casos el niño por diversos conflictos de su persona profunda, rechazará su propio sexo, sea por temor, sea por inseguridad y procurará identificarse plenamente con el sexo opuesto. Otros factores que influyen para determinar una conducta homosexual son; miedo y hostilidad hacia alguno de los padres, falta de claridad en el desempeño del papel masculino o femenino de los padres. También importancia cultural exagerada a la figura masculina que produce sentimientos de fracaso en muchos varones que, creen no poder llenar este requisito.

El acceso para gozar sexualmente con miembros del propio sexo durante la adolescencia que se presenta con mayor facilidad, puede ser otra circunstancia favorable para despertar esta conducta» Ciertos defectos físicos como la obesidad y el acné, o variaciones de estatura exagerada, son también circunstancias que inciden en el muchacho o muchacha para ajustarse social y sexualmente a miembros de su propio sexo.

t Otro aspecto por medio del cual los padres pueden ayudar a crear en sus hijos una actitud homosexual, se

relaciona con la molestia que manifiestan cuando los hijos **tratan** de establecer relaciones con personas del otro sexo. Con esta actitud, los padres pueden crear en los niños miedo y hostilidad hacia el sexo opuesto» Además, los patrones sociales que nuestra cultura impone respecto a los papeles masculino y femenino pueden engendrar inseguridad personal en el niño y en el adolescente. Estos papeles son en la mayoría de los casos convencionales y la insistencia en ellos, como algo esencial **puede** producir dudas respecto a la propia identidad sexual.

Es necesario hacer un esfuerzo preventivo respecto a la homosexualidad, para facilitar el desarrollo de una actitud mental sana:

Suministrando una educación sexual adecuada para padres e hijos que facilite un clima de opinión donde la homosexualidad se discuta en una forma abierta y razonable y se maneje objetivamente.

Formando un hogar tranquilo y feliz en el que se posibilite al niño **Pío**, desde la edad más temprana descubrir su propia **identidad** sexual y desarrollarse adecuadamente en este sentido» La relación del padre y la madre es muy importante, ya que ellos son las personas más significativas en la experiencia del niño. El ejemplo de la

relación sexual y amorosa de los padres es un modelo de conducta para él y puede dar la tónica para que un joven adopte o rechace la masculinidad o feminidad.

Los educadores, padres y orientadores deben tomar las medidas posibles para deshacerse ellos mismos de los prejuicios contra la homosexualidad, con que las personas de nuestra sociedad han sido educadas. Aclarar algunos conceptos, como por ejemplo, el que la conducta homosexual no es necesariamente una enfermedad o una forma de trastorno mental, o que los homosexuales son siempre **desadaptados**, neuróticos e inmaduros.

Cuidando desde la infancia que el niño encuentre siempre en el hogar una figura masculina sana para que la copie y se identifique con ella. El padre es muy importante para el desarrollo psicosexual del niño y debe hacer grandes esfuerzos para dedicarle todo el tiempo que sea posible. Cuando el padre no está presente en el **ambiente** familiar debe contar con un sustituto durante los aftas críticos del crecimiento.

El educador debe resolver sus propias inhibiciones y tabúes sexuales para poder formar e informar sexual mente» El estado de seguridad o inseguridad, el tono de la voz y las actitudes generales del educador pueden comunicar mucho más que lo que verbal mente se pretende. El

educador actual no recibió esa orientación en el momento en
que la necesitó, por lo tanto suele producirse en él, una
gran tensión entre los conocimientos adquiridos y los
estados emocionales no superados. El educador debe pre-
pares intelectual y emocionalmente»

TALLER

DISFUNCIONES Y VARIACIONES DE LA CONDUCTA SEXUAL

OBJETIVO

Brindar al adolescente la oportunidad de aclarar dudas acerca de su desarrollo psico-sexual para asumir una actitud sana y madura frente a su propia sexualidad»

PROCEDIMIENTO PRIMERA PARTE

El facilitador distribuye los alumnos en pequeños grupos y a cada uno le señala una pregunta con la finalidad de promover el diálogo y la discusión.

Se nombra un vocero que tome nota de los aportes de cada uno y luego los lleve a la plenaria.

¡ Las preguntas podrían ser las siguientes:

Qué recuerdan ustedes, sobre la forma positiva o negativa como los padres resolvieron sus inquietudes y curiosidades sobre la sexualidad? Cómo se sintieron frente a las respuestas de los padres?

Cuáles son las ventajas y desventajas que encuentra cada uno, al hecho de pertenecer a su propio sexo? Cómo se siente cada uno en el rol sexual que como adolescente le toca desarrollar?

Con cuáles personas sienten mayor inhibición o mayor confianza para hablar de temas referentes a la sexualidad? Por qué?

Cómo ven el desempeño de sus padres en el papel que a cada uno le corresponde como esposo y como padre? Cómo les gustaría desempeñar ese mismo papel cuando sean adulto*?

Cómo reaccionaron sus padres o quienes los sustituían en las primeras experiencias de ustedes como hijos ante las relaciones con el sexo opuesto? Qué sentimientos despertaron en ustedes las reacciones de sus padres?

Cada uno trate de expresar algunas de las ideas con que sus padres y educadores les han comunicado la información sobre la sexualidad»

Cada uno comparta con sus compañeros de grupo los conceptos que tiene sobre el desarrollo de su sexualidad y sobre la vivencia de la misma.

SEGUNDA PARTE

Aprovechando la organización de los equipos después de la plenaria anterior, se discuten las siguientes planteamientos:

Compartan lo que cada uno ha observado en su ambiente social o familiar acerca de las disfunciones o variaciones sexuales estudiadas en este capítulo.

De acuerdo a lo estudiado y discutido sobre la sexualidad, cuáles consideran deben ser los elementos que deben constituir una adecuada educación sexual?

CAPITULO 13

ENFERMEDADES POR TRANSMISION SEXUAL

"El sexo puede ser, según como se lo ejercite una fuente de alegría y plenitud vital o un motivo de sufrimiento y degradación". (Wardell Pomeray)

I, OBJETIVOS

Adquirir información sobre las enfermedades que se transmiten sexual mente para identificar los síntomas, l as •formas de transmisión y las precauciones para prevenirlas.

i Aprender a asumir las exigencias de la amistad y los compromisos del amor con madurez y responsabi l i dad.

11. GENERALIDADES

í Puedes conocer con el nombre de enfermedades venéreas ciertos padecimientos infecto-contagiosos que se contraen generalmente por medio del contacto sexual. Estas enfermedades son producidas por microbios (bacterias) característicos para cada una y se contagian fácilmente de una persona enferma a otra.

Las enfermedades venéreas existen desde que existe i ai humanidad, han causado millones de muertes y aunque ahora existen tratamientos eficaces que las curan, siguen siendo enfermedades frecuentes y peligrosas. No existen vacunas para prevenirlas y la negligencia de muchas personas en evitar contagiarse o evitar contagiar a otras, hace imposible controlarlas.

: Estas enfermedades no respetan edad ni sexo, pueden infectar tanto a ni Píos como adultos e incluso puede dañar al niño que se forma durante el embarazo. Siempre están presentes en el ambiente de la prostitución y son menos frecuentes en las clases sociales más educadas y en algunos países más desarrollados culturalmente.

En nuestro medio son varios los factores que ayudan a que aumente la frecuencia de estas enfermedades: desconocimiento de cómo son y de los estragos que causan, irresponsabilidad de las personas en cuanto a prevenirlas y controlarlas, aplicación de tratamientos inadecuados e **insuficientes** y la creciente prostitución y promiscuidad sexual .

Hay más de veinte enfermedades de esta clase que pueden ser transmitidas por vía sexual. Las más frecuentes en nuestro medio son la sífilis, la gonorrea, y el chancro blando. De creciente frecuencia esta presentan—

dose el temible SIDA.
explicadas a continuación.

Estas cuatro enfermedades serán

A. Sífilis

La sífilis es producida por un microbio que se llama "treponema pálido" del tipo de las espiroquetas, que tienen una forma parecida a una espiral o a un tirabuzón. Este microbio es móvil, capaz de penetrar en los tejidos y tan pequeño que sólo es posible verlo al microscopio.

La sífilis se contagia de una persona a otra, principalmente por medio del acto sexual. Puede atacar cualquier órgano o tejido del organismo y producir muy diversas manifestaciones y trastornos según la región que afecta. En su periodo inicial suele expresarse por una úlcera o chancro localizada en los genitales o mucosas; boca, ano, que se manifiesta en los primeros quince días después del contacto sexual. Esta ulceración suele cicatrizar espontáneamente, lo cual hace creer falsamente a la víctima que está curada. Si no hay tratamiento médico la persona afectada comienza a presentar lesiones, en otras partes del organismo, especialmente en la piel que también se curan aparentemente para luego expresarse la enfermedad comprometiendo la integridad del sistema nervioso central, mediante dificultad para la marcha, sensación de; vértigo, trastornos sensitivos, convulsiones y muerte.

; Lo anterior se resume diciendo que es una enfermedad que engaña al enfermo con la aparente auto-curación.

El chancro constituye la sífilis primaria. Las manifestaciones de la piel son la sífilis secundaria. Las manifestaciones del sistema nervioso central constituyen el terciarismo sífilítico.

Esta enfermedad es completamente curable, sin secuelas en la etapa primaria y secundaria, más no en la terciaria. Su tratamiento es muy simple y su droga de elección es la penicilina.

Antes del descubrimiento de la penicilina solía decirse; "Si no temes a Dios, témele a la sífilis". Los médicos modernos agregan; "Cierto, pero antes de la penicilina"¹. Como ves esta enfermedad constituyó un flagelo de la humanidad llevando a la muerte a las personas, por las complicaciones finales que suelen presentarse en su tercera etapa. Por ello es muy importante no acudir a automedicación y desde la primera etapa buscar ayuda médica.

B. Gonorrea

Esta es también una enfermedad infecciosa, contagiosa, que afecta especialmente los tejidos mucosos de los órganos genitales y urinarios; la uretra o conducto urinario del pene, la vulva y la vagina en la mujer. Puede

atacar otros tejidos como los ojos y ocasionalmente puede extenderse a los órganos genitales internos o por vía sanguínea pasar a otras partes del cuerpo.

La gonorrea es producida por un microbio conocido como "gonococo" que al igual que el de la sífilis no atraviesa las partes de piel gruesa, sólo los tejidos suaves como los de los genitales»

La forma de contagio de la gonorrea es principalmente mediante los actos sexuales, pero se conocen muchos casos de contagio por contacto con cosas contaminadas como ropa interior o pus que queda en los inodoros» Es importante que tengas presente que si una persona con gonorrea se toca los genitales y luego los ojos, sin lavarse puede transmitirse la gonorrea a ellos, la que se llama conjuntivitis gonorreica que si no se trata a tiempo puede causar ceguera.

En el varón la etapa aguda de la enfermedad comienza con escozor en el conducto uretral al orinar, que se acompaña de salida de secreción purulenta, primero amarillenta, luego puede hacerse verdosa y sanguinolenta» También puede adentrarse y atacar la próstata, las glándulas seminales, o aún llegar hasta los testículos y puede dejarlos estériles, o subir por la vejiga y causar severas cistitis.

En la mujer puede causar molestias menos intensas, pero también con escozor al orinar, irritación en la vulva y en la vagina, -flujo vaginal de mal olor; puede llegar a las trompas o tubos y causar estrechez y esterilidad*. La madre embarazada puede contagiar a la criatura en el momento de nacer, pues el niño se contagia al pasar por la vagina infectada»

En los homosexuales al igual que la sífilis, la gonorrea puede infectar el ano y el recto de estas personas» Para prevenir esta enfermedad, en especial las personas que se relacionan con prostitutas o con mujeres promiscuas, es necesario usar el preservativo* durante los contactos sexuales. Lo mismo se aplica a la mujer en cuanto mantener actividad sexual con hombres inmaduros, promiscuos o mujeriegos.

El tratamiento de esta enfermedad se realiza con ciertos antibióticos que es necesario aplicar según sea la persona, la etapa de avance de la enfermedad y otros factores. Si no se tiene cuidado de recibir un tratamiento médico adecuado, la gonorrea puede esconderse un tiempo o avanzar lentamente, lo que puede ocasionar reactivaciones* más serias y otras complicaciones. Una vez curada no es necesario continuar haciéndose controles, como en el caso de la sífilis»

C, Chancro blando o chancroide

El nombre de esta enfermedad se originó debido a que las lesiones iniciales tienen cierto parecido al chancro sífilítico; sin embargo, tiene claras diferencias con la sífilis» El chancro es más frecuente en las personas con malos hábitos de higiene.

Es producido el chancro por un microbio llamado *Hernofilus ducreyi*. Este tiene preferencia para desarrollarse y vivir en la piel, en especial de los genitales. Fuera del organismo sobrevive muy poco tiempo y muere muy fácilmente por la acción de los desinfectantes y los cambios de temperatura.

El chancro se manifiesta en forma de llagas o ulceraciones dolorosas y sensibles, cubiertas de una secreción purulenta amarillenta que aparecen en la piel de los genitales o en las zonas cercanas. Generalmente se **acompañan** de "secas" o ganglios inflamados en las ingles, que pueden abrirse y supurar. Todas las zonas afectadas se inflaman y son dolorosas, Las ulceraciones pueden aumentar y extenderse, lo que puede ocasionar destrucción de grandes extensiones de piel. El tratamiento se hace por medio de antibióticos y otros cuidados general es.

D. SIDA (Síndrome de inmunodeficiencia adquirida)

Ante la creciente expansión de la epidemia de Sida y el daño que esta infección puede causar entre nosotros, es necesario que tú conozcas adecuadamente el problema y puedas protegerte? del contagio»

, En la actualidad casi todos los países ' del mundo, enfrentan con temor y ansiedad la propagación del SIDA. Es éste, una grave enfermedad producida por un virus llamado "virus de la inmunodeficiencia humana", el cual destruye las células encargadas de defender nuestro organismo, dejándonos sin con que combatir las infecciones.

El virus del SIDA puede vivir dentro del cuerpo humano por lo menos un año entero antes de que la enfermedad se manifieste. Con el tiempo el virus afecta a la persona haciéndola incapaz da? defenderse de otras enfermedades que al final le van a causar la muerte,,

1. Vías de infección del SIDA

Tú puedes infectarte, como cualquier persona, de? varias maneras;

Tú puedes infectarte si tienes un contacto sexual íntimo con alguien, hombre o mujer, que sea portador del virus; si te aplican sangre de una persona infectada; si usas jeringas o agujas que han usado personas que ya lo

adquirieron. También las mujeres infectadas pueden transmitir el virus a sus bebés durante el embarazo o durante el nacimiento.

Al comienzo en varios países del mundo los varones homosexuales -fueron los primeros en enfermarse? pero día a día aumentan los casos de hombres y mujeres que nunca han tenido relaciones homosexuales y están infectados.

, Las personas que han contraído el virus pueden tenerlo en cualquier parte de su organismo, pero muy especialmente en su sangre, en su semen, en los líquidos de la vagina. Al tener un contacto sexual íntimo con una persona infectada el virus puede entrar entonces por la vagina, por el pene, por la boca o por el ano y muy especialmente por este último, ya que la piel que lo recubre es muy delicada y se lesiona fácilmente dejando entrar el virus. En conclusión el SIDA se transmite por el intercambio de líquidos y mucosas.

Tú no adquieres el contagio por la convivencia social con la gente en el trabajo, en el colegio, en la guardería, en fiestas, en supermercados o en el hogar. El virus no se transmite ni por los alimentos, ni por el agua, ni por aire. Tampoco lo adquieres por nado en una piscina, por el uso compartido de vajillas, utensilios de cocina, sanitarios, lavamanos, ni teléfonos. Tú puedes

trabajar, estudiar, viajar, conversar y convivir en tu casa con una persona infectada por el virus del SIDA» El virus no se transmite por la picadura de mosquitos ni otros insectos como en el caso de la fiebre amarilla, el dengue o el paludismo.

I Si alguna vez en forma voluntaria donas sangre, debes estar absolutamente seguro de que no te contagiarás del SIDA, porque los equipos que utilizan los bancos de sangre para extraerla deben ser nuevos y de material desechable. Para seguridad de quien recibe la sangre, se les debe hacer la prueba de anticuerpos! para el SIDA y si la sangre es sospechosa destruirla»

2. Precauciones contra el Sida

Para protegerte de Sida se deben tener presentes las siguientes recomendaciones

£ Mantener buenas relaciones con tu pareja sexual, evitando las relaciones con personas distintas, pues mientras más compañeros sexuales tengas, más riesgo habrá de contagio.

Mientras no estés absolutamente seguro de que tu compañero no está infectado, practica las relaciones sexuales con cuidado, evitando el intercambio de fluidos corporales especialmente el semen y las secreciones vaginales, los cuales pueden estar infectados. El condón o

preservativo en estos casos se usa fundamentalmente como una medida de buena higiene para la conservación de la salud»

Evita tener relaciones sexuales bajo los efectos del trago o la droga, porque así se hacen cosas que en sano juicio no se harían y que son muy arriesgadas.

No utilizar la penetración anal porque aún con condón es arriesgada, porque puede romperse»

Nunca inyectarse drogas que no sean ordenadas por el médico» Cuando te inyecten medicamentos pide que se haga con jeringas desechables.

3» Generalidades sobre el Sida

Una persona que se infecta con el virus del Sida no presenta inicialmente ningún signo de enfermedad y puede gozar de muy buena salud y de un perfecto estado físico, porque lo único que ocurre es un cambio en la sangre que sólo puede encontrarse haciendo una prueba de laboratorio»

Aunque esté aparentemente aliviado puede transmitir el virus en sus relaciones sexuales o al compartir agujas para inyectarse. Después de transcurrir un tiempo en el cual el virus está dañando las células de defensa del cuerpo, el paciente empieza a presentar síntomas que son parecidos a los de otras enfermedades y pueden ser diarreas frecuentes, fiebre continua, pérdida marcada de

peso, infecciones repetidas o cualquier otro síntoma de **enfermedad»**

Mientras el Sida progresa, los síntomas se vuelven más serios porque cada vez el virus destruye más y más células de defensa, hasta que el paciente se muere por infecciones o tumores.

Si se ha tenido un comportamiento arriesgado, aunque todavía no tenga síntomas debe hacerse una prueba que consiste en un examen de sangre.

Se debe enseñar a los niños a protegerse y esto es mucho más fácil si se ha tenido una buena información sobre las partes de su cuerpo y si se le ha enseñado a amar y respetar su cuerpo y el de los demás. E.L. ni fío debe saber muy bien y a su tiempo cómo se transmite el contagio; pero el adulto debe evitar que el niño aprenda a ver el sexo como algo malo, sucio o peligroso.

Los padres y los maestros deben orientar la sexualidad de los niños y de los adolescentes, no sólo con sus palabras sino con su ejemplo, mostrando una actitud constante de respeto y comprensión. Deben informar al joven con naturalidad y sin deformaciones los aspectos relacionados con el contacto sexual, la importancia de una sexualidad segura y los peligros de un comportamiento arriesgado.

Los enfermos del Sida, no son peligrosos, a menos que se tenga con ellos contacto sexual o que se manejen sus líquidos (sangre, semen, materia fecal) sin la debida precaución. Estas personas necesitan apoyo y amor, amistad y confianza. Si conoces a alguien con Sida no lo dejes solo; respeta su enfermedad y el dolor cié su familia y anima l o a desarrollar actividades que estén a su alcance.

Actualmente el Sida no es una enfermedad curable. Las medicinas como el AZT han prolongado la vida de alguna gente con Sida. Existe la esperanza de que se desarrollen nuevos tratamientos. Tampoco existe una vacuna para prevenir la infección. La manera más eficaz para prevenir], o es no exponerse al virus, cosa que esda uno puede controlar con su propio comportamiento.

TALLER

ENFERMEDADES POR TRANSMISION SEXUAL

PROPOSITO

Concientizarte de la importancia del aseo, la higiene, el respeto y el cuidado del cuerpo en su valoración personal y en la prevención de muchas enfermedades.

PROCEDIMIENTO

El facilitador motivaré a los estudiantes para que cada uno realice a nivel personal, una composición referente a la valoración y respeto que debe tener de su propio cuerpo y el sentido de la entrega total a otra persona.

Para esta composición o redacción puedes utilizar como guía, el siguiente listado de palabras:

Salud	Dinero
Orden	Reflexión personal
Valores personales	Valores; sociales
Valores éticos	Comunicación inter- personal
Descanso, diversión	impulsos
Ignorancia	Consecuencias
Voluntad	Dominio de sí mismo
Responsabilidad	Pudor
Curiosidad	Autoestima

Para la elaboración personal los alumnos disponen de treinta minutos»

Luego el -facilitador los organiza en grupos pequeños con el fin de que compartan su composición con los compañeros del grupo y elijan una para llevarla luego, a la plenaria.

Para escoger esta composición deben tener en cuenta la profundidad de las ideas, los valores que se destacan y el sentido dado a la vida»

El trabajo en pequeños grupos tendrá una duración de treinta minutos.

Finalmente, para concretar este trabajo se hará la plenaria, donde se leerán las composiciones elegidas por los grupos y se discutirán las ideas expuestas en ellas*

Esta última fase del trabajo puede tener una duración de una hora»

El facilitador orienta la proyección y análisis de películas como:

-Nuevo enfoque de las enfermedades venéreas»

CAPITULO 14

PROBLEMATICA SOCIAL: DELINCUENCIA JUVENIL Y

PROSTITUCION

Salud sexual es la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual, por medios que sean positivamente enriquecedores y potencien la personalidad, la comunicación y el amor" O.M. S.

I. OBJETIVOS

Adquirir información acerca de las manifestaciones actuales de la problemática social para asumir una actitud preventiva consigo mismo y de ayuda a los demás.

Reconocer el valor de la dignidad humana para aprender a respetarse a si mismo y a los otros.

II. GENERALIDADES

El estado de transición de valores que estamos experimentando se manifiesta en una descomposición social donde la delincuencia y la comercialización del sexo asumen

proporciones alarmantes» La prostitución de lujo es generalmente aceptada en la alta sociedad y la baja prostitución encuentra siempre mercado entre la población de menor poder adquisitivo,. Así mismo la delincuencia se origina más -frecuentemente en las zonas empobrecidas y desorganizadas de las grandes ciudades.

Es necesario que conozcas estas manifestaciones de la problemática social para evitar riesgos en el futuro

I A. Delincuencia juvenil

i La delincuencia es una manifestación de desajuste social, deficiencia básica del proceso de relación con los semejantes y expresión de situaciones creadas por el hombre que revelan la existencia de necesidades insatisfechas» l,,a delincuencia es un fenómeno ligado a la edad, ya que con frecuencia comienza relativamente pronto en la vida, especialmente en la adolescencia.

Las factores que influyen en la delincuencia son i numerables, pero para ello la presencia y el afecto de los padres en los primeros años de la vida se consideran de suma importancia. En el medio familiar existen pautas de conducta que el niño a lo largo de su desarrollo va asimilando paulatinamente. Un hogar acogedor, armónico, proyecta en el niño seguridad, paz y bienestar y un hogar

repulsivo, desconcertado, proyecta incertidumbre, inseguridad e insatisfacción.

P La figura paterna, o sea el padre, emite naturalmente signos de potencia y autoridad; si éstos son bien emitidos, con cariño y comprensión, generan confianza y respeto. Mal emitidos, con brusquedad y dureza, producen decepción y rebeldía. Por lo tanto, el ambiente familiar **ipuede** llegar a generar comportamientos delictivos* o antisociales debido a experiencias negativas o deficiencias de cariño y comprensión. Dichos comportamientos representan medios para satisfacer las necesidades profundas que se sienten y que no han sido llenadas por una adecuada educación.

Las relaciones padre-hijo de este tipo de jóvenes han sido basadas en una normas disciplinarias inadecuadas que pueden ser muy relajadas por una parte, o demasiado rígidas por otra, y donde el castigo físico sustituye el razonamiento para corregir la mala conducta» Sus relaciones se basan en la hostilidad mutua, la falta de comprensión, la indiferencia y la apatía de los padres,

I Los jóvenes delincuentes presentan los siguientes comportamientos;

- Desarrollo moral inadecuada; con el robo, las mentiras, las borracheras y delitos sexuales violan las « normas morales.
- Deficiencias en el desarrollo de su personalidad manifestada por la ansiedad y sentimientos ilógicos de culpabilidad.
- Conductas agresivas que se derivan de su trastorno, Este se manifiesta en su egocentrismo*, lazos emocionales poco profundos, desobediencia, berrinches, irresponsabilidad, autoritarismo*. Frecuentan malas compañías, se dedican a actividades de pandillas, destruyen todo y de esta manera tratan de llamar la atención.

Todas estas conductas representan necesidad de afirmación del Yo, necesidad de prestigio, ansias de libertad y liberación, satisfacción de complejos de injusticia, deseos de poder y admiración. Mientras estas necesidades no se satisfacen, la conducta del joven se caracteriza por la evasión y fuga de la realidad para vivir en un mundo de fantasías,

La delincuencia es un trastorno de conducta que aparece esencialmente como una inadaptación a una situación y a un ambiente dados. Por lo tanto, los padres deben tratar de desarrollar un ambiente cálido y acogedor para

sus hijos, donde el diálogo puede establecerse fácilmente, teniendo presente que el padre con autoridad firme pero comprensiva, tiene menos probabilidad de tener un hijo delincuente que el padre autoritario poco afectuoso y negligente»

B. La Prostitución

El amor como esencia de toda educación es un valor insustituible en toda relación humana positiva. La relación sexual sin la presencia del amor queda reducida a una expresión del instinto, es un simple acto de placer realizado por alguien que comercia con su cuerpo, con su propia dignidad de persona. Entendida así, la prostitución es un problema social.

El Código Penal alemán define la prostitución como "lujuria mercantilizada habitual". Estas tres palabras contienen los tres rasgos fundamentales que describen este fenómeno social:

Lujurias se refiere a una búsqueda de satisfacción puramente genital.

Mercantilizada; se refiere al factor lucrativo, es decir, que haya interés de cambio, de lo contrario no hay prostitución. No se puede llamar prostituta ni a la mujer que se entrega mil veces por amor o por placer, ni

ai hombre que hace del erotismo su mayor interés en la vida. Estas personas podrán ser promiscuas, pero si no se da la compra y venta del amor no puede considerarse como prostitución.

Habitual; no basta una entrega ocasional por dinero o por otro valor de cambio; es preciso que la persona a quien se le llama prostituta la ejerza como una profesión habitual o frecuente que haga de ella su modo de vida principal .

La prostitución también surge de los efectos de la revolución erótica, ya no se da simplemente para la satisfacción del macho porque el surgimiento notable de la homosexualidad y el lesbianismo han hecho negociable también la satisfacción de estas aberraciones.

1. Causas de la prostitución

| La causa principal de la prostitución se encuentra en las estructuras sociales basadas en un sistema establecido de valores culturales y normas sociales que rigen nuestro comportamiento en todos los órdenes de la vida» Dichas estructuras dividen a los hombres en dos grandes razas; aquella a la que pertenece mi mamá, mis hermanitas, mi novia; y la otra, a la que pertenecen las prostitutas, los homosexuales, las mujeres fáciles, en fin, todos aquellos que no valen.

i Otro -factor que contribuye a la existencia de la prostitución es el ambiente donde vive la mujer, en particular las normas éticas que lo rigen. El sentimiento de culpabilidad puede llevar a la mujer a pensar que ha pecado irremediablemente y no le queda otro camino que la prostitución. Así afirma Gutiérrez de Pineda que la región etnográfica antioqueña es la de mayor religiosidad y también la de mayor índice de prostitución.

: Además también tienen una gran incidencia en el desarrollo de esta forma de erotismo, el aspecto económico expresado en la miseria, la ignorancia y los problemas mentales y biológicos. En cuanto a los aspectos psicológicos es interesante mencionar la afirmación de la ONU: "...las prostitutas tienen de ordinario leves anormalidades mentales y psíquicas y que muchas de ellas adolecen de falta de madurez psico-sexual, lo cual se debe a menudo a una interrupción del desarrollo causada por frustraciones sufridas en la primera infancia".

; En lo que respecta a la genética, no existen factores que demuestren que la prostitución sea congénita. Afirma Poli y Adler, que "ninguna mujer nace prostituta y cualquier mujer puede? llegar a serlo". Para los psicoanalistas uno de los factores principales detrás de la prostitución se origina en el deseo de auto-destrucción de la prostituta. Cuando una niña no se siente amada por el

padre más tarde tratará de degradar su propio valor sexual, entregándose a cualquiera» Así expresa su autoimagen negativa, adquirida por la desvalorización que percibió por parte de su padre» Por otra parte, hacerse prostituta puede tener un elemento de revancha o desquite frente al padre que la desvalora.

2. Consecuencias del consumo de la prostitución

Aunque nuestra sociedad colombiana tolere la prostitución, reglamentándola, no podemos dejar de reconocer que dicho fenómeno, es un problema social que afecta a todos los estamentos sociales»

i La prostitución es un problema social porque:

i Margina a la mujer que la ejerce, negándole toda oportunidad de superación y de realización.

I Atenta contra la dignidad de la persona de la mujer, cosificándola, reduciéndola a la naturaleza de objeto de placer y de "cosa " comerciable.

t Impide el desarrollo cultural, afectivo, económico de la mujer prostituida, negándole el acceso a otras esferas sociales donde pueda regenerarse, no permitiéndole el desempeño de otro empleo en un ámbito social diferente»

i Esclaviza a la mujer a los deseos más brutales del hombre, en cuanto a sexo se refiera.

Explota *la* condición femenina de estos miembros de la sociedad, por intermedio de los que se aprovechan de esta profesión y las promueven con fines comerciales; los proxenetas,

Sus consecuencias nutren otra gama de problemas que afronta el país: los gamines, la droga, el alcoholismo, la delincuencia y muchos otros que tienen sus raíces en este fenómeno social.

La prostitución es un problema tan agudo en Colombia que los mismos legisladores han sido, hasta ahora, impotentes para controlarla y prevenirla y, aún más, incapaces para extinguirla. La prostitución es por tanto, una verdadera epidemia, un cáncer social, cuyo antídoto y remedios aún no se conoce.

3, Efectos de la prostitución en la salud mental

Tu integridad personal como hombre o mujer te exige un análisis serio y responsable del fenómeno de la prostitución para asumir actitudes vigilantes frente a las posibilidades que te presenta el mundo de hoy de caer en ella, con sus consecuencias para tu salud física y mental»

t' Ante las condiciones adversas que trae el medio ambiente externo, la prostitución genera conductas anormales de desadaptación que se manifiestan en:

Desesperanza o sentimiento de lo irremediable, de lo definitivo, de quienes están en un callejón sin salida. Es también el sentimiento de soportar una fatalidad en la que con frecuencia se siente confirmada cuando da una mirada retrospectiva* sobre lo que fue su pasada, su vida de niña, de adolescente y luego de mujer. Por otro lado no se siente con fuerzas para escapar de esa situación, sufre pasivamente esa fatalidad.

¿ Desvalorización. Este mecanismo de complejo de culpa la hace sentir desvalorada ante los ojos de los demás, máxime cuando éstos son su propia familia, y ante sus propios ojos, lo cual la puede llevar hasta el masoquismo, muy frecuente en estas jóvenes.

Este sentimiento de desvalorización lo proyecta al hombre y a la sexualidad, menospreciando la imagen masculina y la relación hombre-mujer en todos sus aspectos.

El dinero constituye su único valor» Son envidiosas, desconfiadas porque notan que su oficio no es aceptable socialmente. Son agresivas como manifestación de la insatisfacción de los instintos primarios.

Son, pues, personas afectadas vitalmente por la falta de satisfacción adecuada y oportuna de sus necesidades para la supervivencia y el desarrollo de la individualidad. También son personas afectadas existencialmente, a

causa de la experiencia de pérdida de identidad, de desvalorización de su función como persona humana, de su dignidad como mujer, a quien se le desconocen los valores y se le ignoran sus potencialidades, con lo cual llegan poco a poco, a una actitud de apatía, de desesperanza y de autodestrucción.

4. Cómo afecta la prostitución la dignidad del hombre

6 La conducta sexual humana está influenciada o condicionada por el aprendizaje social» Uno de los papeles trascendentales de; la sexualidad son los conceptos de masculinidad y feminidad que condicionan el modo de actuar, pensar y sentir de un individuo. Amamos y pensamos «cómo hombre o como mujer según el patrón establecido»

L Todo ser humano al nacer empieza a ser moldeada por la cultura a través de la familia» Be le infunden creencias no sólo religiosas y políticas sino también sociales, acerca de lo que es decente, moral , propio del hombre o de la mujer.

En la cultura latinoamericana, el machismo ampliamente difundido incluye la creencia de? que el hombre es más sensual, de que tiene por naturaleza mayores necesidades sexuales y por consiguiente, de que debe tener mayores libertades, hasta el punto de que no se castigan sus "infidelidades" v se le concede todo el derecho a usar v

a abusar de? la prostitución. La infidelidad hiere la **dignidad** humana porque significa engate, deshonestidad, y deslealtad hacia 1 a otra persona y hacia sí mismo.:

El hombre que acude a la prostitución descuida o ignora principios éticos fundamentales actuando sin ninguna responsabilidad ante su compañera sexual y ante 1 as consecuencias de la relación.. Explota los sentimientos de la otra persona y los expone a que se transformen en rechazo.

También en virtud del machismo de nuestro medio el hombre, es impulsado y hasta obligado por la presión social a tener otra u otras mujeres, además de la legítima. El hombre ha buscado en la prostitución un sustituto del amor para llenar esta necesidad y no lo ha logrado. Al hacerlo ha violado su propio código de **dignidad** humana denigrando al ser humano a la condición de objeto negociable, olvidando que sólo el amor puede pagar el amor.

I La prostitución "lujuria mercantil izada habitual", carece de sentido. Por lo tanto, tú como adolescente debes ir creando las condiciones *para* formarte una ética sexual sin diferencias de sexo, sin engaños, sin imitaciones; Sin prostitución!

III. SUGERENCIAS A PADRES Y EDUCADORES

Ante la problemática que nos plantea la prostitución podemos darnos cuenta de la dificultad de combatir el problema mismo, una vez establecido, y la necesidad de educar para prevenir lo buscando primero sus causas.

Algunas pautas que pueden orientar un posible programa educativo son:

- Concientizar. Poner de relieve la incompatibilidad de la prostitución con la dignidad y el valor de la persona humana.
- Orientar el uso adecuado de los medios de comunicación ya que en muchos casos éstos refuerzan patrones de conducta machista, como se ve en las telenovelas y en las películas de acción.
- Fomentar una sana interacción social entre los sexos, de tal manera que los jóvenes se acostumbren a tratarse con naturalidad, independientemente de sus condiciones por sexo y valorándose como personas. Esta interacción puede lograrse mediante el deporte, las diversiones y el trabajo común.
- Realizar programas de educación sexual para niños, jóvenes y adultos a fin de familiarizarlos con la higiene moral y social de la sexualidad.

Mejorar las condiciones de la mujer -Frente a los
, servicios de seguridad y asistencia social» Aplicar
eficazmente el principio de igualdad de remuneración
; entre la mano de obra masculina y femenina.-,

Trabajar por la rehabilitación de las prostitutas
I ofreciéndoles ayuda y asistencia necesarias a las que
• desean reintegrarse a la vida normal.

CASO DE PROSTITUCION TOMADO DE LAS MEMORIAS DEL
PRIMER SEMI MARIO LATINOAMERICANO DE
PEDA606IA REEDUCATIVA

Para ilustrar lo anterior tenemos un testimonios

Lilias "Tengo 18 años, pertenezco a una -familia de 7
hermanos, mi madre nos abandonó cuando yo tenía 3 años,
mi papá me regaló. Yo estuve con una -familia hasta la
edad de? 8 años, en que me trataron muy mal, me obligaban
a hacer oficio, lavar, mantener la casa en orden, etc;.,
una vez se perdió la tapa de la llenadora, yo no sabía
donde estaba, me pegaron y me produjeron una hinchazón en
el ojo» Hablé con una amiga que me dijo que ellos no
eran mis padres, que me escapara. . . y así lo hice; cogí
mis Jfuat.ros chi ros y me fui, me encontré con una pandilla
de gamines comandada por una niña» Al principio no me
dejaban robar por inexperta, sacábamos comida de las

canecas, dormíamos bajo los puentes, luego aprendí a hacer "zona

La palabra zona quiere decir que en cada esquina se coloca un gamín; debes haber cuatro, uno en cada esquina y dos en el centro del robo, con el -fin de enviar el objeto **robado** de mano en mano y así evitar que se coja fácil al **que** tiene el objeto, , Empecé, pues, a hacer zonas, hasta **que** perdí el miedo; me volví una ladrona profesional, cada día crecía más y más mi rabia; la jefe de la pandilla tenía la madre inválida y me aconsejaba que buscara a mi madre, pues ella quería mucho a la suya. Dormí a en los andenes y, no obstante, vivía feliz porque amaba a su madre y contaba con su amor; un buen día se robó una **grabadora** y en su loca carrera la cogió un carro que la mató. Nosotras la velamos y la lloramos, a mi me quedó como recuerdo su frase: "busca a tu madre". En esos días participé en un robo grande, mis buenos amigos gamines conociendo mi deseo de buscar a mi madre no quisieron que se? repartiera el dinero, sino que me fuera en busca de mi madre. Fui a hacerlo y conocí a mi padre y a mi abuela, ésta me remitió a mi madre, pensé que había encontrado a alguien en mi vida, mis hermanos me recibieron bien, pero a l os 20 días ella misma me dijo. ; "Vete a trabajar en lo **que** sea con tal que traigas dinero". Fui a un restaurante y ella iba a reclamar el dinero. Cuando me di cuenta **que** ella era una alcohólica y prostituta me dolió mucho,

ya que nos trataba muy mal, así que escapé a los diez años; unos días caminé, otros me pegué a los camiones, otros me subía a los buses y me metía debajo de los asientos» Así llegué a la ciudad de Pereira con \$ 20 y un gran aburrimiento. No encontré a mis amigos gamincitos, no encontré a nadie, me encontré sola, triste, con frío, con hambre, me fui a la 4a con 10a, centro de la prostitución en dicha ciudad; allí me senté a esperar llorando,..« viendo a quien podía robar.

• Pasó por allí una señora y me preguntó quién era y qué me gustaba. Le dije que lo que más me gustaba era estudiar; cuando yo veía una ñifla con uniforme me parecía cosa del otro mundo, porque era mucha mi afición al estudio.

Volviendo al tema de la señora, al ver mi idea de que quería estudiar, me entusiasmó, me dijo que ella me ayudaría y me llevó a otra ciudad. Qué alegría! podría estudiar en el mejor colegio. Entre tanto me invitó a comer, qué alegría con el hambre que sentía!, no sé qué me di ó, pues quedé atontada, sin sentido, me llevó a un carro; al fin me encontré en un cuarto oscuro, lleno de láminas sexuales; yo de gamin sólo conocí la droga, allí no conocía el acto sexual.

En ese cuarto estuve horas y horas, porque allí pasa

el tiempo... días, meses, años. . . sin uno darse cuenta, pues está encerrado. En ese primer momento llegó el que?, entendí más tarde, llamaban el "mantenido", esto significa que es el que compra a la niña. Esta valdrá por el licor que torne y las relaciones que tenga en la noche; me cogieron pues y me dieron basuca, luego ya drogada me sacaron, me sentaron en una silla a esperar»' Yo recibí, muy mal a mi primer cliente, éste me trató con las palabras más soeces, me golpeó y luego me hizo beber una jjetel 1 a de aguardiente revuelto con otras cosas. Entonces me llevaron a otro cuarto y me pusieron a oler coca, fumaban marihuana y me echaban el humo por la cara, me golpearon hasta que perdí el conocimiento. Al otro día amanecí ensangrentada y con un billete de \$ 200 en la cama; en esos momentos entró el mantenido, me dio un trato inhumano y me preguntó que dónde tenía el dinero. Yo se lo entregué y me dijo que yo no podía tener ni un peso, ni de propina.

Uno llega a amar al mantenido, a amarlo porque él le pega, le da droga, le mima, le defiende en ocasiones; en fin, se le mira como a su verdadero amo.

Aprendí a herir, a odiar, experimenté el placer de la droga; fui vendida en tres ocasiones, la primera por \$13.000. oo, la segunda por \$16.000. oo, y la tercera por \$19.000. oo.

PROBLEMA!ICA SOCIAL

El facilitador utilizará para estos temas la proyección y análisis de películas como las siguientes?

-Robó, huyó y lo pescaron» Woody Allen.

-Historia de fango»

-Momentos de decisión» Brancot Ann.

-Victima inocente» La juventud se divierte.

- Mujer explotada.

CAPITULO 15

LA VIDA TE DARA MUCHO MAS QUE LAS DROGAS. .

'La fuente de la tranquilidad se encuentra en nuestro interior, no en los tranquilizantes ni en las drogas estimulantes".

I. OBJETIVOS

s Prevenir sobre los peligros que el consumo de la droga representa para el logro de tus metas y aún para tu propia vida.

Concientizar sobre la necesidad de encauzar tu energía juvenil hacia la formación de una personalidad equilibrada y sobre el ejercicio de tu voluntad como el mejor apoyo para superar las crisis.

II. GENERALIDADES

La adicción a las drogas suele ser un síntoma de un trastorno en la personalidad. Viene acompañado por uno o más de los siguientes fenómenos; La desintegración familiar, las malas relaciones interpersonales, antecedentes

familiares de consumo de alcohol u otras sustancias que producen dependencia, la insatisfacción ante situaciones laborales o estudiantiles, o la acción específica de algunas drogas que por si mismas inducen a la dependencia.

La mayoría de los adictos a las drogas son personas que carecen de una figura paterna fuerte y consistente*. El no tener un modelo masculino adecuado puede tener la consecuencia de que el posible adicto no desarrolle controles internos, siempre espere satisfacción inmediata para sus necesidades y al mismo tiempo se frustra en forma continua debido a sus demandas exageradas ya l a falta de capacidad de su ego, para posponer sus deseos y esforzarse en lograr sus objetivos.

La mayor parte del abuso de las drogas hoy en día, es de tipo social, basado en la aceptación del grupo para ponerse a la par, curiosidad, alienación*, desafío y debilidad de voluntad. El problema del uso, abuso y mal uso de las-drogas se ha extendido con fuerza explosiva en los últimos años, dado que su ingestión antes considerada como una cosa desviada, peligrosa y fuera de lo normal , ha llegado a aceptarse equívocamente por la mayoría en la nueva generación como una prueba de valor, autorrealizaciónj y rechazo de lo ya establecido.

En la iniciación y continuación del consumo de drogas aparecen una o varias de las siguientes causas:

i **BAJA AUTOESTIMA;** La persona adicta a las drogas generalmente no cree en ella misma» No piensa que tiene alguna cualidad, no sabe valorar su potencial humano.

I **FALTA DE METAS Y OBJETIVOS EN SU VIDA;** Generalmente el drogadicto no tiene idea de qué quiere y además no cree que pueda lograr nada, así que para qué intentarlo siguiera. » .

I **FALTA DE COMUNICACION:** El drogadicto es incapaz de expresarse, de decir lo que siente, de comunicarse auténticamente con alguien. Es la persona que se siente terriblemente sola, aunque la soledad es muy común en el hombre actual .

i **BAJO TONO EMOCIONAL:** Es la poca cantidad de energía que tiene una persona para afrontar las diferentes situaciones que se presentan en la vida.

¿ **POCA HABILIDAD PARA CONFRONTAR SU PROPIA REALIDAD, LA REALIDAD DEL OTRO Y LA REALIDAD EXTERNA;** Esto sucede principalmente a los adolescentes dado el sentimiento de inseguridad que les caracteriza y el deseo de disminuir las tensiones por los cambios ocurridos en este período.

i **La** persona que confronta su realidad, es quien sabe gozar cuando hay que gozar y trabajar cuando hay que trabajar. Posee habilidad para ver las causas y las

consecuencias de sus acciones y las de los otros« **Habilidad** para tomar decisiones» Es capaz de ver y enfrentar **las** cosas y las situaciones como son.

INSATISFACCION DE LA CURIOSIDAD: La persona quiere **conocer** los efectos de las drogas para tener experiencias nuevas, placenteras, emocionantes o peligrosas. Provocar además, una sensación de bienestar o tranquilidad.

¡SEGURIDAD DE PERTENECER A UN GRUPO: De esta manera se tiene la sensación de ser aceptado por otros, se busca imitar para crearse un lugar dentro del grupo, lograr una cierta independencia para adquirir un estado superior de **conocimientos** o de capacidad creadora.

EVASION DE LA REALIDAD: La búsqueda de una engañosa liberación que producen las drogas y el alcohol puede hacer que las personas, especialmente los adolescentes, las consuman en un intento por evadir la realidad, por [huir de los problemas familiares y escolares,

Ante estas razones aparentemente justas y hasta convincentes, tú puedes reflexionar y argumentar que;

- La 'droga crearía en el consumidor una dependencia donde descuida toda actividad personal, familiar o social que no lleve a la obtención de la sustancia.

Le impulsa a entrar en actividades delictivas: prostitución, accidentalidad, agresión, robo, con el fin de conseguir el dinero necesario para comprar la droga.

- La persona afectada rompe con todo tipo de comunicación, se aísla y puede perder el contacto con la realidad convirtiéndose en un ser muy poco productivo para él y la sociedad»
- Pierde capacidad vital, especialmente su capacidad intelectual, pues los elementos tóxicos de las sustancias **acaban** por lesionar su organismo»

Ya puedes deducir que la farmacodependencia (toxicomanía, habituación, adicción) es una expresión de desequilibrio en la salud mental del individuo, porque el abuso **de** todas estas sustancias como cigarrillo, marihuana, alcohol, bazuco y tranquilizantes le restan a la persona energías necesarias para su vida, llevándola a una desmotivación por todas sus funciones vitales.

I. Tú como cualquier persona eres susceptible de llegar a la farmacodependencia y por ello, hay que estar muy vigilante y actuante sobre los factores de riesgo» Los efectos son ruinosos y peor aún, la recuperación es sumamente difícil y costosa. La ignorancia y la complicidad son responsables de esta epidemia y por esto es importante que asimiles toda esta información para que te

comprometas a nivel personal y social, en un trabajo de prevención.

III. DEPENDENCIA PSICOLOGICA, FISICA Y TOLERANCIA

I La dependencia psicológica se refiere a la necesidad de utilizar una droga repetidamente, sin tener en cuenta sus consecuencias. Sentía una compulsión o impulso constante para continuar tomando una droga, debido a que ésta proporciona alivio a la tensión y a la incomodidad emocional .

La dependencia física es la que provoca una serie de síntomas somáticos cuando se suspende la administración de la droga. Estos síntomas alcanzan intensidad máxima al cabo de cierto tiempo y disminuyen también con un ritmo definido. La diferencia de esta dependencia con la psicológica es que, la física se refiere a un estado fisiológico* anormal que aparece cuando una droga se ingiere o se administra en forma repetida,

(Los síntomas pueden ser; espasmos musculares, insomnio, hipertensión, fiebre y hasta la aparición de convulsiones y delirios.

La tolerancia es una tendencia a aumentar la dosis progresivamente, ya que con el tiempo las dosis anteriores no dan las sensaciones que el farmacodependiente busca.

e La habituación es la dependencia a una droga que al ser suspendida no presenta síntomas -físicos.

Las principales drogas que producen dependencia son:

A» Marihuana

H Esta es derivada de la planta "Cannabis". Dicha planta ha tenido una larga historia de usos variados sociales, culturales y medicinales» En casi todas partes la preparación una vez seca, se combina con tabaco y se fuma, principalmente *como* cigarrillos.

Los efectos sobre la conducta dependen de la cantidad consumida, la potencia de la preparación y la vía de consumo. El efecto más común consiste en un estado de ensoñación a menudo caracterizado por euforia, hilaridad y un sentimiento interno, intenso y excitado de bienestar. El habla es rápida y voluble, los sentimientos pueden tomar nuevos y especiales significados. Si se halla solo, el individuo puede encontrarse aletargado; en compañía de otros puede estar inquieto, sociable y parlanchín. La conducta puede ser impulsiva y las respuestas emocionales excéntricas*.

Si se ingiere en dosis elevadas puede ocasionar el insomnio

reducción del deseo y la potencia sexual, alucinaciones e

ideas delirantes o simplemente puede producir

somnolencia* y coma*, aunque estos efectos son variables e impredecibles en cada persona.

La marihuana tiene efectos intoxicantes que conducen a la disminución de la función intelectual y psicomotora, alteración de la conciencia debido a que las ideas aparecen flotando desconectadas unas de otras; las apreciaciones de tiempo y espacio se afectan considerablemente: recuerdos intrascendentes que pertenecían a un pasado remoto se hacen vividos, al tiempo que se olvidan experiencias recientes. Las cosas parecen más pequeñas, más grandes, más largas o más lejanas.

El uso crónico de la marihuana produce el llamado síndrome amotivacional que se caracteriza como su nombre lo indica, por una pérdida de la motivación, e interés por realizar actividades que le eran comunes al individuo antes de iniciarse en la droga. Es el caso de; un joven que después de atravesar un periodo de bajo o nulo rendimiento en la realización de sus labores escolares, le va mal en varias asignaturas, decide que no puede con el colegio y coge el vicio de la marihuana como un recurso a su descompensación,,

No se ha podido establecer con certeza si esta sustancia desarrolla dependencia física, pero es evidente que ocasiona dependencia psicológica, aunque sus defensores

argumentan que no es muy grande, puesto que es posible dejar de fumarla por periodos variables. No obstante, el peligro no estriba tanto en la dependencia psicológica como en los síntomas que produce, ya que pueden estar asociados a síntomas de alto riesgo en los individuos que la usan. Además porque existe una posibilidad de que la marihuana sea la puerta que conduce al consumo de drogas duras tales como la cocaína, los derivados del opio y los barbitúricos*.

El diagnóstico de la intoxicación por marihuana, no constituye un problema muy complejo para detectarlo,- En el individuo que ha fumado recientemente hay síntomas característicos como el típico olor a quemado, el enrojecimiento de los ojos, sequedad de las mucosas, A largo plazo se puede diagnosticar el ya nombrado síndrome* a motivación al *.

B. La Cocaína

La coca es un arbusto que crece en la región andina y ha sido usada durante siglos por los nativos de esa área para aumentar la resistencia física, logrando así cumplir largas jornadas sin necesidad de mayor ingestión alimenticia. También fue muy utilizada como estimulante para la llama y la alpaca.

Cuando la coca es procesada químicamente, unida a la maceración de sus hojas para tomar la forma de un polvo blanco, se llama cocaína.

La administración de esta droga se lleva a cabo, ya sea inhaládola o inyectándola intravenosamente. El descuido de higiene con las inyecciones, a menudo produce contagios como por ejemplo el caso del Sida, Los usuarios de la cocaína buscan en ella, más que todo, su efecto euforizante*. El individuo tiene la sensación de poseer grandes poderes físicos o mentales y con frecuencia sobrestima sus habilidades, exponiéndose a peligrosos accidentes.

Tiene además otros efectos! se desarrollan ideas delirantes de persecución, acentuadas junto con ansiedad, ilusiones y alucinaciones visuales, auditivas y táctiles, resultando a veces un individuo con un potencial peligroso por su actividad anti-social. Son comunes el hormigueo, la diarrea, la náusea, pérdida del apetito y el insomnio. Estos síntomas pueden persistir por algún tiempo después de la ingestión.

Produce también una estimulación intensa, una sensación de regocijo, euforia y confianza en uno mismo, aumenta el fluir de las ideas y una sobreestimulación del habla y de la actividad. Durante este periodo debe haber

un aumento real en la capacidad de trabajo, pero conforme se agota el estímulo de la droga, la persona se siente débil, deprimida, inquieta, malhumorada e irritable.

El uso de la cocaína produce una enorme dependencia psicológica y no produce dependencia física. Cuando se someten a examen físico, los pacientes presentan hipertensión, taquicardia, dilatación de la pupila y señas de inyecciones en los brazos, en el trayecto de las venas superficiales. En los casos más serios es posible que presenten convulsiones severas, dificultades respiratorias y muerte.

En los últimos años ha entrado en circulación un subproducto del procesamiento de la cocaína llamado "Bazuco", que ha causado tantos o más estragos que la droga original» El bazuco es la pasta que queda como residuo después de la elaboración de la cocaína. Se fuma mezclada con tabaco y produce una severa adicción.

La adicción al bazuco es diferente a la producida por la cocaína; se trata en este caso, de un proceso adictivo muy agresivo cuyos síntomas son: sensación de euforia seguida de angustia o irritabilidad que lleva, rápidamente al deseo compulsivo de seguir utilizando la droga, alucinaciones e ilusiones cuando el uso de ésta se prolonga por largo tiempo. Al suspenderse el uso del bazuco puede precipitarse una psicosis* paranoide* aguda.

Es la más tóxica de todas las drogas conocidas, por ser compuesta por muchos ácidos -fuertes, como ácido sulfúrico, benzoico, alcaloides, kerosene y muchas impurezas como talcos y polvo de ladrillo» El bazuco produce fibrosis pulmonar irreversible en pocos meses, d años corrosivos en los órganos internos como los pulmones, el corazón, el hígado, los riñones, los huesos y el cerebro. Por eso se nota disminución en el poder intelectual, además de quebrantos de salud.

No es fácil identificar los adictos a la pasta de coca, porque sus efectos duran poco tiempo y no dejan rastros muy evidentes. Así pues, una persona puede fumar veinte cigarrillos de bazuca entre las cinco de la tarde y las ochas de la noche y regresar a la vida -familiar sin presentar signos de intoxicación. Sin embargo, existen otras pistas, como por ejemplo, el deterioro de las relaciones interpersonales, el bajo rendimiento académico • laboral, la vida desordenada y el deslizamiento hacia niveles sociales cada vez más bajos. En algunos casos, ya más graves como ocurre con otras drogas, el adicto llega a necesitar grandes sumas de dinero para financiar su dosis diaria de bazuco y empieza a delinquir para obtenerlas, cayendo en un círculo vicioso del que difícilmente podrá salir sin ayuda.

C., D r o g a s s i c o d é l i c a s

I Las drogas de esta categoría más frecuentemente usadas y más ampliamente estudiadas son: El LSD, La Mescalina y la psylocybina.

El LSD es la dietilamida del ácido lisérgico que se obtiene de un hongo- La mescalina se extrae de un cactus silvestre que crece en algunas regiones de México, mientras que la psylocybina proviene de otro hongo del mismo país llamado, psylocybe mexicano.

p Estas drogas casi siempre se toman oralmente y producen alucinaciones* auditivas, táctiles o visuales muy intensas, causando la percepción de los colores en tonalidades especialmente fuertes. Hay incoherencia de ideas y los usuarios muestran por lo tanto incapacidad de sostener una conversación o estados de angustia incontronables, miedo a perder el dominio de sus actos y el contacto con la realidad.

D. Las drogas sedantes

Estas sustancias también llamadas tranquilizantes son utilizadas para controlar los nervios y generan una paz artificial que a su vez conduce a una dependencia. Modifican la ansiedad no resolviéndola y por lo tanto agravándola.

Este tipo de adicción es como el alcohol imso, aceptado socialmente por ser difícil de identificar como problema. Sus cuantiosas ventas sugieren una farmacodependencia bastante generalizada, indicativo de severos conflictos emocionales. Por sus efectos nocivos es indispensable una legislación que restrinja y controle legal mente la excesiva facilidad en conseguirlas. Sólo un médico es la persona indicada para aconsejar a quienes desean utilizarlas.

I La costumbre de auto-meducarse es la vía más fácil, pero se corre un riesgo innecesario puesto que el alivio que se experimenta es apenas momentáneo y las consecuencias de la adicción pueden ser muy graves.

E. Inhalantes

, En la actualidad una amplia serie de productos comerciales pueden ser inhalados en forma deliberada buscando efectos específicos. En el mercado se encuentran disponibles; derivados del petróleo como la gasolina y el kerosén, el pegamento cuyo vapor se inhala, diferentes aerosoles, rociadores de pinturas, lacas y barnices, betunes líquidos para zapatos y quitamanchas.

! Los niños y los adolescentes han sido los principales consumidores de estos inhalantes, especialmente gamines.

La -forma de empleo es la aspiración nasal, bien sea directamente o bien en recipientes a bolsas plásticas»

Las características de la embriaguez es su duración breve, la cual conduce a repetidas intoxicaciones. Los efectos más típicos son excitación eufórica, confusión, ataxia*, cefalea*, lenguaje dificultado y mareos» Posteriormente aparecen alucinaciones visuales, somnolencia y finalmente inconsciencia total.

Los inhalantes son extremadamente tóxicos y pueden causar la muerte por destrucción de algunos órganos como el hígado, los riñones, los pulmones y la médula ósea.

F. Dependencias más aceptables socialmente

El cigarrillos Es la. dependencia más difundida y físicamente peligrosa para el hombre» Al fumar, millones de partículas compuestas de carbón, alquitrán y nicotina llegan a las paredes de la tráquea y los bronquios, donde por el abuso se produce una reacción bronquítica que se manifestará al cabo de los años, en tos, expectoración, dificultad respiratoria, bronconeumonías y al final enfisema* pulmonar.

Efectos a corto plazo: El cigarrillo puede afectar a un individuo, en un corto plazo, en el aspecto físico, en el rendimiento y en la salud»

En el aspecto físicos los dientes se vuelven amarillos, lo mismo que los dedos y las fosas nasales« Se adquiere un olor y alienta desagradables y se contamina el ambiente con ese olor. La piel pierde su frescura y se desarrollan arrugas prematuras.

En el rendimientos fumar afecta negativamente la resistencia y especialmente el rendimiento atlético» Los fumadores se cansan con mucha facilidad y tiene una respiración difícil; esto reduce la resistencia física, por lo tanto, un fumador no podrá ser el mejor en los deportes»

¡ En la salud: la presión sanguínea aumenta, lo mismo que el ritmo cardíaco, lo cual hace que el corazón realice un trabajo más fuerte. Muchos fumadores tienen una tos permanente y dolores en el pecho.

I Efectos a largo plazos Una de las principales causas de mortalidad es el cáncer en el pulmón» El cigarrillo es el responsable de aproximadamente el 75% de todos los casos de este tipo de enfermedad» Mientras más cigarrillos se consuman diariamente y a más; temprana edad se haya comenzado a fumar, mayor es la posibilidad de adquirir cáncer en el pulmón.

El corazón también puede ser afectado seriamente por el cigarrillo. Una persona que fuma menos de diez

cigarrillos al día corre el riesgo cuatro veces mayor de sufrir un ataque cardíaco que un no fumador» Este riesgo aumenta en las personas que consumen más cigarrillos» Otras enfermedades como la arterioesclerosis, la bronquitis crónica, el enfisema pulmonar, todas ellas serias, tienen mayor posibilidad de desarrollarse en los fumadores,,

Arterioesclerosis: endurecimiento de las arterias, manifestada por hipertensión sanguínea, angina* de pecho y desarreglos funcionales del corazón.

Bronquitis; Es una inflamación del revestimiento interno de los conductos bronquiales que se manifiesta en dificultades respiratorias, tos, ronquera y resistencia para curarse de los resfriados. Los casos de bronquitis crónica pueden producir complicaciones como enfermedades cardiacas»

Enfisema: Enfermedad incurable de los pulmones. Los sacos más pequeños del pulmón llamados alvéolos, se distienden* excesivamente y pierden su elasticidad normal» Esto hace que el aire quede atrapado en los pulmones y la respiración se haga muy difícil.

I Los bebés que nacen de madres fumadoras son muy pequeños y pueden tener dificultades en su desarrollo como presentar más posibilidades de contraer resfriados y

problemas bronquiales. Los no fumadores que viven o trabajan con fumadores inhalan el humo que el fumador no absorbe y que contiene gases venenosos como el monóxido de carbono, amoníaco y cadmio*, los cuales impiden la normal oxigenación de los diversos órganos del cuerpo humano, .

El Alcohol; Si bien el cigarrillo es la causa de dependencia más universal, el alcoholismo constituye la más generalizada en el mundo occidental.

El alcohol afecta todas las células del cuerpo pero principalmente se sienten sus efectos sobre las células del cerebro. De ello vienen las alteraciones del juicio y la conducta, como desinhibición de impulsos agresivos y sexuales, irritabilidad, locuacidad, alteración de la memoria y la atención, incoordinación muscular y lenguaje I arrastrado.

En el plano físico los efectos nocivos abarcan la gastritis, úlceras gástricas, problemas en el corazón y los vasos sanguíneos y severo deterioro del hígado que conduce irremisiblemente a la muerte. Este da fío al hígado se llama cirrosis hepática, caracterizado por un infiltrado de grasa en las células del hígado que impiden su normal funcionamiento.

También puede llegar a producir el llamado "delirium tremens". Este hace de la víctima una persona irritable, inquieta, que sufre de temblores y tiene sueños terroríficos seguidos de síntomas psicóticos como la agitación y **alucinaciones** de tipo visual, auditivo y táctil, confusión y desorientación. Generalmente los factores que originan la necesidad de

ingerir el alcohol son:

- El deseo de alivio a las tensiones producidas por

conflictos, resentimientos, frustraciones y otras

fuentes de angustia. Una persona bien adaptada experimenta angustias, pero es capaz de recurrir a medidas que tiendan a trastornar su personalidad.

Por el contrario, si la persona es emocionalmente dependiente e inmadura, su tolerancia frente a la angustia y a la frustración es baja, y por ello puede

llegar a desarrollar una reacción neurótica o recurrir a la ingestión del alcohol, lo cual fácilmente llega a ser un hábito. Esto sucede por cuanto la persona piensa que el alcohol es el único agente capaz, de aliviar de manera efectiva las desadaptaciones que hacen su vida incómoda o insoportable.

Una madre indulgente y demasiado sobreprotectora, propicia la -fijación del individuo en la etapa oral . Como consecuencia de ello, hace una demanda de exigencias cada vez más fuerte, hasta hacerse impasibles de satisfacer. La resultante frustración conduce a buscar la solución en el alcohol»

Algunas veces el alcohólico periódico busca un escape en el alcohol, para evadirse inconscientemente de un superego demasiado estricto, a sea para salirse de aquella instancia normativa que tan insistentemente se dio en su formación, desde ni Pío. Si la persona maneja **adecuadamente** los mecanismos de defensa, es capaz de protegerse contra esa angustia que le generan ciertas situaciones de la vida»

Un hogar destruido hace que el individuo crezca dentro de un ambiente de conflictos con sus padres y hermanos» Debido a esta falta de consistencia se desarrollan frustraciones, sentimientos de culpa, rencor y hostilidad que se desahogan con el alcohol»

Los factores culturales y sociales influyen en el grado de alcoholismo» El deseo de adaptarse a las costumbres de? un grupo, la necesidad de hacer algo que proporcione cierto prestigio y la respuesta a determinadas; expectativas a menudo son motivaciones para

beber. Esto porque se considera que no puede darse
¿? una fiesta o reunión social sin el consumo de alcohol,

L Cuando se ingieren en dosis excesivas bebidas alcohólicas se termina por sufrir ciertos

; la personalidad que se manifiesta en;

. Alteración de la estabilidad emocional.

. Con frecuencia se presenta avitaminosis- y a veces
tuberculosis.

. Degeneración del tejido nervioso.

. Tendencia a actuar en forma brusca»

Sentimiento de rechazo y frustración»

. Sentimientos de culpa

. Falta de respeto a las normas éticas y morales

. Tendencia a mentir y a engañar

. Pérdida del espíritu de superación

. Irresponsabilidad en el trabajo

. Abandono de los deberes del hogar

. Demencia

IV. COMO PUEDES EVITAR EL RIESGO DE LA DROGADICCION

| Las actitudes, hábitos y comportamientos que se esta-
bilicen en tu adolescencia, seguramente constituirán una
forma de comportamiento habitual en tu edad adulta. Por
ello es de suma importancia evitar todo contacto con los
narcóticos. Su consumo te puede llevar a la

desintegración de tu personalidad e imposibilitarte para ser realizado en el futuro, en el trabajo y en el amor.

[Tú como adolescente que te encuentras en un proceso de desarrollo y crecimiento personal debes estar alerta ante los; peligros que te presentan las distintas modalidades de farmacodependencia.

Todo este proceso de prevención abarca desde las tempranas épocas de tu desarrollo, las relaciones interpersonales en el seno familiar, en e cual te desenvuelves y los inicios de tu edad adulta»

Para lograr un acertado programa de prevención de la

draga y que redunde positivamente en el logro de tu salud mental, debes crear con tus compañeros, tu familia y tus educadores un ambiente propicio en donde las experiencias, los valores humanos y la consideración de la persona como tal, sean parte fundamental del proceso educativo.

I Este principio de una educación más humana contribuye

a mejorar las relaciones entre profesores y estudiantes, en el sentido de desarrollar una buena comunicación entre unos y otros, despertar la sensibilidad y preocupación por los demás, participar en trabajos de grupo, donde recibas el beneficio de experiencias vivenciales, donde puedas expresar tus propios sentimientos y adquirir conciencia de tus debilidades.

Es también de enorme importancia darte cuenta que tus emociones tienen gran influencia en tu vida, que tus sentimientos siempre están presentes y que si aprendes a expresarlos, así como a reconocer y aceptar también los ajenos, tus relaciones interpersonal es mejorarán considerablemente,

- Propiciar una atmósfera abierta, de confianza y participación para todos, que facilite las relaciones emocionales y afectivas, constituirá un aporte valioso al desarrollo de tu buena salud mental y prevención de la drogadicción.

TALLER

FARMACODEPENDENCIA

Se organiza el grupo en cinco equipos« El facilitador le propone a cada equipo un DRAMA para representar en la forma más vivencia! posible, las conductas que identifican las personalidades que favorecen el desarrollo de la farmacodependencia.

Equipo 1. BAJA AUTOESTIMA: Representa a las personas que no se valoran, que no reconocen sus cualidades y se creen incapaces de todo.

Equipo 2. FALTA DE METAS Y OBJETIVOS EN LA VIDA: Representa a las personas que no saben que quieren en la vida, ni que les gusta, ni para que sirven y ni siquiera quieren intentarlo.

Equipo 3. FALTA DE COMUNICACION; Representa a las personas incapaces de abrirse a la comunicación, o las que no encuentran con quien dialogar, a quien contarle sus vivencias de cada día y que manifiestan sentimientos de soledad y aburrimiento.

Equipo 4. BAJO TONO EMOCIONAL? Representa las personas que han perdido la energía para trabajar, para estudiar, para luchar y hasta para amar y vivir. Generalmente no les importan mucho las personas que están a su

alrededor, ni su presentación personal, ni sus objetos personales.

Equipo 5. POCA HABILIDAD PARA CONFRONTAR LA REALIDAD propia, la del otro y la ajena: Representa a las personas a quienes les falta la capacidad de ver y enfrentar las cosas y las situaciones como son. También representa alas personas que no son capaces de tomar decisiones.

Una vez realizados estos dramas, el facilitador trata de propiciar una reflexión y un análisis de estas conductas,

Se pide a los alumnos que cada uno haga una confrontación personal para ver, en qué grado se) identifica con alguna o algunas de estas conductas representadas.

El fin que se busca con ello, es el de ejecutar acciones concretas que lleven al adolescente a modificar su conducta con miras a fortalecerla y a evitar ponerse en el camino de la drogadicción.

Para la profundización de este tema se sugiere la proyección análisis de películas como;

-La drogadicción

Volver a vivir
(Alcoholismo)

-•Droga viaje a la nada

— Quién Yo?

-Documental sobre la droga

(cigarrillo)

- Dime por qué no debo usar droga

CAPITULO 16

EL ORIGEN PRODIGIOSO DE LA VIDA '

de las máximas maravillas de "La -fecundación de un óvulo por un espermatozoide es la naturaleza". (R. Spitz)

I. OBJETIVOS

Reconocer las diferentes etapas de la gestación y los principales factores que inciden en la salud del bebé durante este proceso»

Identificar la incidencia de los factores físicos,

psíquicos y emocionales en la madre y en el niño durante el período de la gestación, .

Distinguir algunas de las enfermedades que afectan a

la futura madre y que repercuten en la salud de su hijo.

II. LA CONCEPCION

i El inicio de tu vida se dio en el momento de la concepción, o sea aquella función biológica mediante la cual un espermatozoide, célula sexual masculina, penetró en un

óvulo, célula sexual femenina, para dar origen al nuevo ser que tú eres. Este evento tuvo lugar en las trompas de Falopio, donde residen los óvulos de la mujer hasta que sean expulsados hacia el útero»

Durante las primeras tres semanas de vida del óvulo •fecundado, la principal tarea del niño en gestación consiste en trasladarse desde las trampas de Falopio hasta el útero, donde encuentra una fuente segura de alimentos y puede además, realizar en el organismo de su madre los cambios necesarios para garantizar la continuidad del embarazo. El proceso de acomodarse el óvulo fecundado en el útero se llama implantación.

> En los genes presentes en los cromosomas del óvulo fecundado estuvieron determinados de manera básica tu sexo, tus características físicas, tu temperamento y todo aquello que hace de ti una persona totalmente diferente a los demás, tanto en el aspecto físico (por lo menos en parte) como en los rasgos de tu personalidad. La información genética* del óvulo fecundado contiene además, las minuciosas instrucciones de su propio plan de desarrollo que dirigen y controlan el complicado proceso de la división celular, hasta completar la formación del organismo humano que tú estás llegando a ser.

El óvulo contiene sólo cantidades microscópicas de alimento; una provisión de almidones, proteínas y

azúcares que duran más o menos ocho días? al cabo de ellos, el pequeño embrión se adhiere a la pared de la matriz y se abastece a expensas de la madre»

La etapa siguiente de tu desarrollo fue la llamada embrionaria comprendida entre el final de la nidación y la culminación de la octava semana de la gestación. (Embrión es el nombre que se le da a la criatura durante las primeras semanas de su gestación). Esta etapa comprende dos periodos: el de la formación de los órganos y tejidos y el del desarrollo y perfeccionamiento de los mismos.

Una vez instalado en el útero, pudiste acelerar tu proceso de formación y crecimiento» Así vemos como al mes de haber sido concebido ya se habían formado, aunque de manera rudimentaria, todos tus órganos y tejidos además de otros provisionales que te iban a servir de protección y comunicación con tu madre durante la gestación, tales como el saco amniótico o membrana fetal, la placenta, el cordón umbilical y el saco vitelino»

El saco amniótico es una bolsa que encierra al niño y que a medida que éste crece aumenta de tamaño y se llena de líquido, con el fin de amortiguar los golpes o movimientos bruscos de la madre.

La placenta es un órgano muy complejo en el cual se lleva a cabo el intercambio de oxígeno, nutrientes y desechos entre el niño y la madre. A través de la placenta recibiste de tu madre oxígeno y alimentos y al mismo tiempo le pasaste a ella, los desechos para que fueran eliminados a través de los riñones suyos. La sangre del niño y de la madre no se mezclan en ningún momento, ya que la placenta sirve de filtro para permitir únicamente el intercambio de los elementos arriba mencionados.

El cordón umbilical es una especie de tallo que surge de la mitad del cuerpo del embrión y crece hasta formar un largo cordón cuya función es comunicar su corriente sanguínea con la placenta. Este cordón queda encerrado junto con el niño dentro del saco amniótico o membrana fetal.

El saco vitelino es un órgano semejante a una bolsa situado encima del cordón umbilical, que tiene como función producir glóbulos sanguíneos para el embrión en la etapa inicial de la vida intrauterina. Cuando el niño ha completado la formación de la médula espinal, ésta asume dicha función y el saco vitelino se atrofia para ser expulsado después del parto, junto con el saco amniótico y la placenta.

Ya han transcurrido cuatro semanas a partir de la fecundación y la madre tiene solamente quince días de retraso en la menstruación; sin embargo, su hijo posee una gran cabeza con el esbozo de los ojos y las orejas, un cerebro característicamente humano, un corazón que trabaja sin descanso, una espina dorsal en desarrollo, unos riñones y un sistema digestivo. Todos estos órganos aunque todavía primitivos han formado ya sus elementos esenciales y componen las características de un pequeñísimo organismo que funciona con asombrosa perfección.

i Durante el segundo mes de vida intrauterina*, tú concentraste tus esfuerzos en dar a tus diferentes órganos la complejidad y madurez necesarias para su funcionamiento en la edad adulta y a perfeccionar tu aspecto físico, Los brazos, las piernas, la cara, los ojos, la nariz y los oídos se perfilaron cada vez con mayor claridad.

Al finalizar la etapa embrionaria solamente ocho semanas después de la concepción, tus extremidades están completamente formadas y dos semanas más tarde se pueden observar hasta las huellas digitales. Poco a poco el saco vitelino empieza a delegar en el hígado y el bazo la función de producir los glóbulos sanguíneos y éstos a su vez, la delegan gradualmente en la médula que es la encargada de producir dichas glóbulos por el resto de la vida.

Es muy importante que tengas en cuenta que las primeras ocho semanas del embarazo constituyen el periodo de formación del niño, lo que hace pensar en la necesidad de protegerlo de todos aquellos factores que pueden alterar su desarrollo, como por ejemplo algunas infecciones virales, ciertas drogas y la exposición a los rayos X.

La siguiente etapa de tu desarrollo intrauterino es la llamada etapa fetal que comienza al final de la octava semana» Ya dejas de ser embrión para denominarte feto. Ya está tu organismo completamente formado y empieza a perfeccionarse el funcionamiento de tus órganos. Esta etapa fetal culmina con el nacimiento.

De las nueve a las once semanas adquiriste un tamaño aproximado de tres centímetros de largo, tenías una gran cabeza, ojos soñolientos, brazos y piernas capaces de moverse, patear y agarrar. Pero debido a tu pequeño tamaño, tu madre no percibía tus movimientos sino varias semanas después.

Al término de las once semanas de gestación culminó la formación de los párpados y tu rostro empezó a presentar el aspecto que te caracterizaría durante el resto de tu vida. El cerebro se encontraba totalmente encerrado en una cavidad protectora especial; durante este período fetal el cráneo estaba dividido en cuatro segmentos

separados que permitían que tu cabeza fuese maleable* y que en el momento del parto pudiera adquirir la forma que más facilitara su paso por el canal vaginal. Los segmentos del cráneo tardarán varios meses en juntarse y sólo quedarán sellados completamente poco antes de tu pubertad.

Al comienzo de la etapa fetal tus órganos genitales empezaron a adquirir el aspecto correspondiente a tu sexo. En este periodo duplicaste tu tamaño, pasando de tres centímetros a seis centímetros de largo.

La décima segunda semana de la gestación marcó el momento en el cual los diferentes órganos de tu cuerpo alcanzaron la madurez necesaria para empezar a funcionar. De ahí en adelante solamente crecías y te fortalecías hasta hallarte en condiciones de vivir fuera del vientre materno. Tu crecimiento fue tan rápido que el espacio de la cavidad uterina iba resultando cada vez más estrecho» El útero comenzó a crecer, abultando el vientre de la madre quien empezará a percibir por primera vez tus movimientos.

Ya el feto de cuatro meses tiene periodos de vigilia* y de sueño. Tus sentidos son capaces de responder a los estímulos, distingues el latido del corazón de tu madre, te chupas los dedos, tragas y orinas líquido amniótico* y eres capaz de hacer el movimiento respiratorio. En la

estrechez del vientre materno buscar tu propia comodidad hasta encontrar tu posición -favorita para dormir» Al cumplir las dieciseis semanas de gestación habrás alcanzado un tamaño de dieciseis centímetros»

En la vigésima semana aproximadamente se puede oír el latido de tu corazón y tu esqueleto se ha conformado totalmente» Estos latidos son perceptibles por medio del estetoscopio*.

¡ El final del embarazo transcurre sin mayores cambios, exceptuando el notable incremento de tu talla y de tu peso: a los cinco meses medirás aproximadamente entre veinticinco y treinta centímetros; al nacer tu talla alcanzará los cincuenta centímetros» Debido a tu rápido crecimiento y a la creciente estrechez en que te encuentras, en el séptimo mes te quedarás casi inmóvil, con la cabeza hacia abajo colocándote en la posición más conveniente para el parto»

III, EL PARTO

El parto es la salida del feto y la placenta del aparato genital de la madre» Se presenta en el periodo ¡comprendido entre las semanas treinta y ocho y cuarenta del embarazo» Si el parto ocurre antes de tiempo, la supervivencia del bebé se da por su peso, estado de desarrollo y cuidados otorgados.

El trabajo del parto comienza con la presión del feto hacia las paredes del útero. Las contracciones de éste hacen presión contra las nalgas y las extremidades inferiores del feto y el canal vaginal experimenta una gran distensión para permitir el paso de la cabeza y los hombros,, Cuando el bebé desciende por el canal vaginal suele darse un movimiento de rotación, lo que facilita el paso de la cabeza a través de la pelvis. El obstetra o la misma acción del parto rompe las membranas fetales en una etapa clave denominada comúnmente "ruptura de la bolsa de agua".

IV. ENFERMEDADES MAS COMUNES EN EL RECIEN NACIDO

Apnea, es decir, la suspensión de la respiración durante veinte segundo o más.

Ictericia, enfermedad producida por la mala eliminación de la bilis y caracterizada por la piel, se presenta hacia el tercer día de vida. Se debe a la incapacidad del hígado del bebé para eliminar la bilirrubina; puede producir deterioro mental severo, parálisis cerebral y aún la muerte si los niveles se elevan mucho.

Neumonía, puede presentarse al nacer o puede ser ad-

quirida después del parto y puede conducir a la muerte en corto tiempo,,

Meningitis (inflamación de las membranas que rodean las estructuras del sistema nervioso central) . Esta resulta por la infección causada por organismos, infecciosos que transportados por la sangre, llegan al cerebro»

El parto concluye con el alumbramiento, o sea cuando el bebé es separado del cordón umbilical que lo une a la placenta, la cual es arrojada espontáneamente por el organismo entre los cinco y los veinte minutos siguientes»

La episiotomía es una pequeña incisión en la comisura posterior de la vulva que se hace en algunas madres, para evitar el desgarramiento de los tejidos maternales; cicatriza rápidamente y no deja rasgo alguno.

La operación cesárea es una incisión abdominal hasta el útero para extraer el feto de la placenta. Se realiza esta operación por una inadecuada posición fetal o por cualquier otra anomalía que sea de alto riesgo para la madre y el hijo.

V. INFECCIONES DE LA MADRE EN LA ETAPA EMBRIONARIA

De todas las infecciones virales la que conlleva el mayor peligro durante la gestación es la rubéola debido a que cuando la madre contrae esta infección en las diez primeras semanas, existe la posibilidad de que el bebé nazca con algunas malformaciones. El riesgo es aproximado.

«lamente del veinte por ciento, es decir, que de cada cinco madres que sufren la enfermedad una dará a luz un niño con problemas»

Las enfermedades que se presentan en el niño asociadas con la rubéola son;

I - Sordera (por lo general total o parcialmente corregible con audífonos)

! - Cataratas total o parcialmente corregibles con cirugía y anteojos.

· - Malformaciones en el corazón, operables en la actualidad.

- Retardo mental, el cual presenta un riesgo más bajo.

En la actualidad se dispone de una vacuna eficaz contra la rubéola, de manera que los problemas mencionados se pueden evitar en su totalidad. Sin embargo, la sospecha, no confirmada, de que otras infecciones virales como la varicela, las paperas, la roe i ola y el sarampión también pueden afectar la salud del niño en gestación. Es conveniente como medida de precaución que las mujeres adultas que no hayan sufrido estas enfermedades en la niñez y en consecuencia, no hayan adquirido inmunidad contra la infección deben vacunarse contra el sarampión y las paperas y evitar el contagio de la varicela y la

rociola, especialmente en los dos primeros meses del embarazo.

Además de las infecciones virales hay otras enfermedades como la tuberculosis, la diabetes y la sífilis que requieren atención especial durante la gestación;

La tuberculosis, Con esta enfermedad se impone un tratamiento adecuado, ya que si la madre se encuentra en estado avanzado de tuberculosis aumenta el riesgo de muerte para el niño»

- La diabetes. Requiere un estricto control médico durante la gravidez y en los días posteriores al parto, porque puede ocasionar problemas serios, tanto a la madre como al niño» Las complicaciones más frecuentes en la madre diabética son la eclampsia: enfermedad que padecen las mujeres embarazadas y se manifiesta por retención de líquidos en el organismo, por aumento exagerado de peso, hinchazón en las extremidades, hipertensión arterial y muchas veces convulsiones» Infecciones de todo tipo: renal, intestinal, pulmonar. Todas estas complicaciones pueden atentar contra la vida de la madre o del niño.

v - La sífilis» Ya vimos que la mujer embarazada que padece sífilis transmite al hijo su enfermedad, por lo cual si padece esta enfermedad debe someterse rápidamente

aun tratamiento procurando evitar que el niño nazca con sífilis congénita.

i Otros factores que pueden repercutir en el bienestar de la madre y el niño son:

La edad de la madre. Según los avances de la ciencia médica se puede afirmar que existe un período en la vida de la mujer que se puede catalogar como el más adecuado para la maternidad, de los veintitrés a los veintinueve años. Las madres demasiado jóvenes tienen una mayor probabilidad de sufrir complicaciones parto, ocasionados por un desarrollo insuficiente del sistema reproductor» En las madres de más edad los riesgos se explican por el deterioro paulatino de su organismo.

Sin embargo, aunque no se procrea en la edad ideal, ya

el progreso de la medicina permite solucionar la mayoría de las complicaciones que puedan surgir, teniendo presente un especial cuidado en la época del embarazo.

En los últimos años de la edad fértil de la mujer

cuando se aproxima la menopausia, es desaconsejable concebir debido a que en esa edad aumenta considerablemente el riesgo de tener hijos con síndrome de Down o mongolismo*.

También requiere especial atención durante el embarazo, la nutrición de la madre, pues se ha observado que la desnutrición severa afecta al hijo impidiendo el normal desarrollo de su cerebro, pues aparece con menor número de células nerviosas, lo que constituye una de las causas del retardo mental.

La automedicación tampoco se recomienda durante la gestación, ya que las sustancias químicas que penetran en la corriente sanguínea de la madre pasan con frecuencia a la del feto y puede tener graves e irreparables consecuencias» Estas varían de acuerdo con los componentes de las drogas, la dosis y la etapa de la gestación en la que la mujer la utilizó. Para evitar malformaciones y enfermedades en el niño, la madre debe abstenerse de tomar drogas por iniciativa propia y hacerlo bajo control médico en casos de absoluta necesidad.

Afectan la salud del niño en gestación, además el licor y el cigarrillo. Las madres que fuman tienen un mayor riesgo de sufrir abortos espontáneos y sus hijos nacen generalmente de bajo peso. El alcoholismo de la madre puede presentar una serie de síntomas, como el retardo en el crecimiento, en el desarrollo psicomotor* y en el cociente de inteligencia por debajo de lo normal.

Las irradiaciones también pueden tener efectos indeseables en el niño. La dosis alta de radioterapia*

aplicadas en la zona abdominal de la madre? pueden causar mal-formaciones en el hijo y aún provocar el aborto. Las radiografías que utilizan irradiaciones de poca intensidad son menos peligrosas, pero es aconsejable abstenerse de practicarlas a menos que sean indispensables» Si esto ocurre el radiólogo debe tener conocimiento del estado de gravidez de la paciente, con el fin de tomar precauciones.

El control prenatal por parte de los servicios de salud, constituye la manera más eficaz de asegurar el bienestar de la madre y el hijo, ya que por su medio se supervisa todo el proceso del embarazo, se diagnostica y trata a tiempo cualquier anormalidad que pueda surgir y a su vez se prepara a la madre para esta bella e importante función.

V I . INCIDENCIA DE LA SALUD DE LA MADRE EN EL NIÑO

La futura madre debe tener conciencia de la obligación de velar por su bienestar y el de su hijo, evitando el contagio con algunas enfermedades ya nombradas y cuidando de su buen estado físico y mental en general.

Si la madre goza de buena salud mental, su equilibrio psicológico le permite pasar por la experiencia del embarazo y el parto sin sufrir trastornos de consideración. Se pueden presentar algunas perturbaciones leves y tran-

sitarías que se explican por la necesidad de adaptarse al nuevo estado.

Si la madre es una persona que le hace frente a la vida en forma positiva, aceptará el embarazo con alegría; si por el contrario se trata de una mujer negativa y pasiva tendrá una mayor tendencia a sentirse agobiada y deprimida»

| Las mujeres que durante su infancia tuvieron sanas relaciones con sus padres, crecieron en un ambiente familiar con figuras parentales definidas y tuvieron una plena aceptación de su feminidad, superan fácilmente los trastornos emocionales de su propio estado y se adaptan a él con mayor rapidez que las que sufren serias perturbaciones psíquicas.

| Los grandes cambios que ocurren en el organismo de la gestante repercuten en su estabilidad emocional. Así por ejemplo, debe modificar su imagen corporal , adaptarse a la pesantez de su cuerpo y a la pérdida de agilidad. Experimenta también desconcertantes y súbitas variaciones de su estado de ánimo: unas veces se siente feliz e ilusionada con su maternidad y en otras ocasiones la invade un profundo sentimiento de tristeza y melancolía, lo que se explica porque la progesterona tiene normalmente, un efecto depresor del estado de ánimo y durante la

gestación el nivel de circulación de esta hormona se mantiene elevado. También la acompaña una sensación de temor y ansiedad ante el parto que hoy en día puede ser menos traumático* si se hace una preparación adecuada.

: En este período la mujer debe comprender la diferencia que le trae su estado, admitirlo y aceptar sus propias limitaciones» Recordar que es imposible que haya una total independencia entre su estado emocional y el sano desarrollo del bebé y que estas perturbaciones pueden originar sentimientos de inseguridad y problemas en la personalidad de su hijo» De ahí. la importancia de la presencia del padre? durante el embarazo para contribuir al afianzamiento del equilibrio emocional de la madre, con su. comprensión y apoyo.

TALLER

I EL ORIGEN PRODIGIOSO DE LA VIDA

1. El facilitador orientará la proyección y análisis de : algunas de las siguientes películas:

- La reproducción humana

- El milagro de la vida

- Biografía intrauterina

- Empieza una nueva vida

- La procreación

- Primeros días de vida

2. El facilitador organiza los alumnos en pequeños grupos, a ser posible mixtos para que dialoguen acerca de las responsabilidades de cada progenitor, frente al embarazo. Cada grupo debe elaborar una declaración sobre dichas responsabilidades.

MEDIOS PARA CONTROLAR LA NATALIDAD

"Si la sexualidad es el lenguaje del amor, si lo que da valor al sexo como lenguaje es la libertad, el respeto por el otro y la capacidad de hacerlo más persona, ella no puede ser ejercida sino dentro del marco de una clara y consciente responsabilidad" (Carlos Alber Calderón)

I. OBJETIVOS

Reconocer los diferentes métodos para asumir responsablemente el control de la natalidad.

Concientizarse de la necesidad de orientar correctamente el desarrollo de su vida sexual para evitar embarazos indeseados con sus consecuencias.

II. ASUME CON RESPONSABILIDAD TU VIDA SEXUAL

Dentro del sentido de proyección que tú como adolescente tienes de tu vida futura, puedes entender y evaluar las posibles consecuencias de un embarazo no deseado que

pueden disminuir substancialmente las posibilidades de realización de una vida equilibrada, fructífera y feliz. El logro de dicha realización se hace más posible en la vivencia de los valores morales, intelectuales y sociales que posees porque te llevarán a asumir una actitud sana y creadora ante lo sexual y al logro de la responsabilidad ante la vida.

Tú como adolescente debes aprender a ejercer tu sexualidad con sentido de responsabilidad hacia tu pareja, las sociedad y hacia ti mismo, cualesquiera que sean tus creencias, tu posición ideológica y tus aspiraciones. Esto implica la necesidad de adquirir conocimientos claros sobre la anticoncepción como parte de tu educación sexual y de tu desarrollo psico-social.

p Una buena educación sexual te ayudará a tomar una decisión correcta, aceptada desde el punto de vista médico y conforme con la moral. La procreación exige una maduración de tu personalidad, la elección acertada de una pareja y las posibilidades económicas de ofrecer lo necesario para la supervivencia del hijo. La opción consciente y responsable te evitará que te enfrentes a problemas cuya solución esté fuera de tu alcance y que generalmente no has deseado, los cuales pueden llegar a comprometer toda tu vida futura.

ir Otro motivo por el cual debes evitar la fecundidad en la adolescencia es porque antes de los dieciocho años, los riesgos de mortalidad materna son mucho más altos que después de esta edad y los hijos de madres adolescentes **presentan** con mayor frecuencia prematuridad*, menor peso y más alta tasa de mortalidad. Además nuestra sociedad actual a pesar de la permisividad existente,' no está **preparada** para aceptar sin críticas a las jóvenes madres **solteras**, ni al niño nacido fuera del matrimonio» En consecuencia, la adolescente embarazada recurre más fácilmente al aborto, normalmente practicado mal y por manos **no** profesionales«

III. ANTICONCEPTIVOS MAS UTILIZADOS

ñ pesar de que la adolescencia es una etapa inadecuada para el ejercicio de una actividad sexual madura y responsable, si tu opción personal te lleva a asumir dicha actividad sexual, te presentamos alguna información sobre los métodos anticonceptivos para que al menos se evite la posibilidad de un embarazo no deseado y las secuelas que esto acarrea« La utilización de los métodos anticonceptivos debe hacerse bajo orientación médica.

1. Pastillas e inyecciones hormonales

La píldora o contraceptivo oral es el método de control **natal** de mayor utilización a nivel mundial. Asegura

una protección de casi el ciento por ciento. En las mujeres adultas y sanas no representa un riesgo para su salud, en cambio en las adolescentes debe usarse solamente después de que la joven haya completado su crecimiento y solamente cuando se haya establecido un cuadro menstrual regular durante por lo menos dos años.

La píldora está hecha con hormonas sintéticas y su función es modificar la composición hormonal del organismo provocando el cese de la ovulación, o sea del proceso mediante el cual se madura el óvulo para ser expulsado a la trompa de Falopio. Altera la mucosa del útero impidiendo la implantación del óvulo fecundado y el paso de los espermatozoides por el cuello uterino.

Las cantidades y proporciones de hormonas que contienen estas píldoras varían en las diferentes preparaciones comerciales y en los productos modernos son disminuidas al mínimo para ser eficaces. Las más comunes contienen 21 píldoras: éstas deben tomarse una por día, interrumpiendo después; por siete días. En este período aparecerá la menstruación, En otros casos hay 21 píldoras de un color y siete de otro. Estas últimas no contienen hormonas sino vitaminas y minerales; esto se hace para que la usuaria no pierda la costumbre de tomar una píldora diaria y al mismo tiempo darle un reconstituyente» La primera píldora debe tomarse al quinto día desde el

inicio de la menstruación, salvo que las instrucciones indiquen diferentemente»

La pildora está contraindicada en casos de diabetes, trastornos hepáticos*, hipertensión*, trombosis*, e incluso ante la presencia de jaquecas cotidianas. Algunos estudios señalan efectos secundarios como: depresión, jaquecas, aumento de peso, descenso de la libido* y aparición de coágulos sanguíneos» Sin embargo, tiene efectos positivos en los dolores premenstruales y como preventivo de tumores mamarios.

2, El condón o preservativo

Este método es uno de los más antiguos y más usados. Obliga para su uso a la participación del varón y por lo tanto promueve la coparticipación de la responsabilidad. No tiene contraindicaciones médicas en la fisiología normal de la mujer y ayuda en parte a la defensa contra las enfermedades venéreas.

El preservativo o condón es una cubierta hecha de goma

látex muy tenue, con un depósito en su parte final para el semen eyaculado. El caucho es muy delgado y una vez puesto no altera la sensibilidad» Hay de dos tipos: secos y con jalea; esta última actúa como lubricante.

Este preservativo se pone sobre el órgano cuando éste

está erecto, cuidando de disponerlo uniformemente, sin

arrugas y evitando que quede atrapada una cantidad de aire» Se utiliza solamente en el momento del acto sexual y terminado éste hay que retirar el pene mientras todavía está erecto, sosteniendo el borde con los dedos a fin de evitar que el semen se escurra entre el miembro y el condón.

3. Dispositivo intrauterino (DIU)

Es un dispositivo que se inserta dentro del útero por parte de un especialista. Su presencia destruye parte de los espermatozoides y detiene la implantación y el desarrollo del óvulo fecundado» Puede ocasionar hemorragias y tiene riesgo de embarazo tubárico (ectópico).

Este dispositivo es un pequeño aparato de plástico inerte*, de diferentes formas y tamaños. Entre los más usados están: el asa de Lippes en forma de doble S y la nueva generación de? la T y Siete de cobre en las cuales en forma descendente se encuentra enrollado un hilo de cobre» En estos dispositivos la lenta disolución del cobre en la cavidad uterina aumenta la protección anti-conceptiva» La cantidad de cobre que se disuelve es tan pequeño que en ningún caso tiene contraindicaciones.

4. El diafragma

Es un capuchón de caucho que se inserta en el fondo de la vagina para impedir el paso de los espermatozoides

dentro del cuello del útero. El médico debe examinar la mujer para indicarle cuál es el tamaño del diafragma que debe usar y para enseñarle cómo ponerlo y sacarlo.

I El diafragma se coloca antes del acto sexual y no debe ser retirado antes de, por lo menos, ocho horas. Para una protección más eficaz es necesario poner espuma o crema anticonceptiva en el diafragma y en el fondo de la vagina. Este una vez usado se lava, se seca y se espolvorea con talco y así puede usarse varias veces. Este método no da una protección muy eficiente»

5. Espermaticidas

Estos son normalmente espumas o aerosoles, cremas, pastas, jaleas, tabletas espumosas que se colocan antes del coito en el fondo de la vagina y que contienen sustancias químicas que destruyen los espermatozoides» Son inofensivos y aceptables como método transitorio pero el grado de protección que imparten es bajo. Usados en combinación con el diafragma dan mayor seguridad.

6. Método del ritmo y de la temperatura basal

| Este método denominado también de "Ogino y Knaus" de los nombres de los dos científicos que lo han descrito, se basa sobre el estudio del ciclo menstrual de la mujer. Existen días de infertilidad absoluta, días de fertilidad y otros en los cuales el embarazo es posible pero no seguro.

El método del ritmo implica calcular el tiempo de Ovulación y señalar los días más -fértils de la mujer, generalmente, entre el día 11 y el 18 antes de que empiece el próximo periodo» Aunque se han elaborado ayudas como calendarios, termómetros especiales y calculadoras, no es método muy confiable, por la irregularidad en el periodo menstrual, éntre otras razones.

El descubrimiento de variaciones de la temperatura basal de la mujer en relación con la ovulación, ha aha -dido un elemento más de juicio sobre los días estériles y fecundos.

La temperatura debe registrarse todas las mañanas antes de levantarse y antes de tomar cualquier tipo de alimentos» Puede ser registrada por via bucal o rectal , pero siempre en el mismo sitio» La temperatura es más baja durante la primera parte de un ciclo» La ovulación se efectúa alrededor de 48 horas antes de la subida de la temperatura. Una vez aumentada, la temperatura tiende a estabilizarse; hay una diferencia de poco más de medio grado entre las dos fases.

f La mujer entra en la fase de esterilidad a los tres días contados desde el momento en que la temperatura se estabiliza» Utilizando simultáneamente el método del ritmo y el de la temperatura basal se puede controlar la •fecundidad en forma más eficiente?»

Estos dos últimos métodos son aceptados y aconsejados por la Iglesia Católica como medios de control de la fecundidad.

7. El Coito interrumpido

Consiste este método en retirar el pene de la vagina poco antes de la eyaculación, evitando en esta forma que el semen penetre. Carece de base científica ya que cualquier secreción producida antes de la eyeculación puede llevar varios millones de espermatozoides. Presenta también una cierta dificultad para su uso, porque consiste) en interrumpir el acto sexual e implica entonces par parte del hombre un notable autocontrol»

I*. De ser utilizado este método con mucha frecuencia puede llegar a causar sentimientos de insatisfacción psicológica que más adelante pueden interferir en la adaptación normal de la pareja.

8. La esterilización

Es un método de control de la natalidad difícilmente reversible» Puede ser practicado en la mujer y en el hombre» En la mujer consiste en la interrupción, por medio de cauterización y/o escisión* de un tramo de las trompas de Falopio. Con esto se impide el paso del óvulo hacia la cavidad uterina y lógicamente el de los espermatozoides hacia el óvulo.

En la actualidad, la esterilización se practica con métodos simples y menos traumatizantes por medio del endoscopio (esterilización laparoscópica) que es una especie de periscopio que se introduce en la cavidad del abdomen a través de un pequeño orificio en la pared y por medio del cual se puede primeramente separar las trompas y (después, con un instrumento que se introduce a través del mismo aparato proceder a la cauterización y la escisión de las mismas.

¹ También se puede hacer la operación a través de la

vagina y en este caso se llama colpotomía.

La esterilización masculina o vasectomía consiste

en la interrupción del canal deferente, que es la vía que recorren los espermatozoides desde el testículo hasta las vesículas seminales» Consiste en practicar dos pequeñas incisiones, separar los canales deferentes e interrumpirlos.

i Tanto en la mujer como en el hombre la esterilización

no afecta ni las funciones ni el apetito sexual. Sencillamente se impide en forma quirúrgica el paso del óvulo o del semen. Es un método difícilmente con una operación especializada se alcanza una recanalización de un 25% de los casos tratados. Por esta razón la esterilización debe responder a una prescripción

médica o a la expresa voluntad del interesado, previa una amplia información de lo que ello representa y su alcance.

La información e instrucción sobre los métodos anti-conceptivos se te han dado para contestar a legítimas inquietudes y curiosidades que se han venido presentando en tu proceso de desarrollo, además para que actúes de acuerdo a tu sentido de responsabilidad.

Es evidente que el conocimiento completo te ayudará una vez alcanzada tu madurez física, fisiológica y psicológica, a un correcto juicio en el curso de tu vida. El control de la fecundidad es ante todo una decisión personal y un hábito cultural.

IV. EL ABORTO

El aborto es la interrupción del embarazo con expulsión del producto de la concepción, por causas naturales o medios artificial es. Existen dos clases de aborto:

a. El Aborto Natural

También llamado espontáneo. Ocurre cuando intervienen -factores físicos patológicos* tanto en el feto como en la madre producido por déficit hormonal, malformaciones uterinas o fetales y enfermedades infecciosas.

b. El Aborto Provocado

0 inducido con el propósito de destruir la vida del

niño en gestación. Estos abortos se clasifican en dos categorías;

- Los llamados abortos clandestinos que son los procedimientos practicados por personas inexpertas utilizando técnicas primitivas como agujas, pinzas o ganchos que matan el feto y producen su expulsión. Estos métodos son practicados en pésimas condiciones higiénicas y con graves peligros para la salud y la vida de la madre.

- Los otros abortos son los llamados clínicos o legales

que consisten en la terminación deliberada del embarazo por medio de un procedimiento quirúrgico practicado por un médico debidamente entrenado, utilizando instrumentación adecuada y condiciones higiénicas. Este tipo de aborto es necesario en el caso del embarazo ectópico, ya que en éste peligra la vida de la madre. Este aborto sólo está permitido durante los primeros tres meses de gestación.

c. La legalización del aborto

En los sistemas legislativos contemporáneos de las distintas naciones podrían distinguirse tres corrientes claramente discernibles con respecto al aborto: posición

restrictiva, moderada y permisiva. Estas posiciones

dependen de los criterios éticos y morales de quienes directa o indirectamente determinan las leyes que las rigen,

El que un aborto inducido sea practicado o no, únicamente porque es legal o ilegal puede ser un recurso para evadir responsabilidades de tipo ético y moral y para abandonar en los legisladores una responsabilidad que debe ser asumida por los; directamente afectados»

Las legislaciones que mejor favorecen los procesos decisivos responsables desde los ángulos ético, profesional y práctico, no son necesariamente las más restrictivas, pero sí las que mejor protegen a la mujer contra los peligros de salud y del abuso de otras personas, pues permite que, tanto los directamente afectados como los profesionales al servicio de éstos, exploren y analicen todas las circunstancias en un ámbito legal.

Desde un punto de vista médico-científico arroja mucha claridad sobre la decisión, el hecho de que en los adelantos de la medicina contemporánea muy pocos casos de embarazo pueden considerarse como críticos para la salud de la madre» Aún existiendo en la madre una severa patología, actualmente es posible sacar a ésta adelante si se le proporciona el debido tratamiento y los cuidados necesarios.

d. Consecuencias físicas psicológicas del aborto

Tanto el aborto clandestino como el legal tiene riesgos de producir complicaciones en la madre como hemorragias, infecciones, laceraciones del cuello uterino, perforaciones uterinas, convulsiones, estado de coma y accidentes anestésicos. Al aumentar el número de abortos se eleva la frecuencia de éstas complicaciones.

í Cuando el aborto se vuelve una práctica tan corriente se aumenta la probabilidad de serios problemas en la madre como abortos espontáneos, partos prematuros, esterilidad, embarazos ectópicos y también pueden quedar secuelas psicológicas de esta experiencia.

Al respecto es interesante citar el caso de Hungría que prohibió el aborto después de haberlo permitido libremente durante veinte años, al comprobar que la salud de la mujer lejos de ser protegida con la legalización y de solucionar problemas asociados con las prácticas ilegales, había tenido el efecto contrario,

. El impacto psicológico del aborto provocado puede afectar profundamente la vida de la mujer, pues su desenlace repercute en su equilibrio emocional y se caracteriza por síntomas bien definidos como el desasosiego, la inquietud, las pesadillas y los sentimientos de culpa por haber destruido deliberadamente la vida de un niño» des™

encadenando reacciones psicológicas adversas que atormentan a la mujer durante mucho tiempo y algunas veces el resto de la vida»

Por otra parte, las reacciones posteriores al aborto inducido suelen presentar síntomas de depresión reactiva generado por sentimientos de culpa más o menos manejables, según la fuerza psíquica de la adolescente.

Los psicólogos afirman que la mujer, de cualquier edad, antecedentes personales y comportamiento sexual, posiblemente sufre un traumatismo* con la destrucción del embarazo, ya que se trata de algo que toca lo más profundo de sus sentimientos porque llega al fondo de su propia vida, de manera que destruyéndolo, se destruye a si misma.

Si lo dicho es cierto para todas las mujeres, es importante que reflexiones cómo para las adolescentes embarazadas por primera vez y sobre todo en situación extramatrimonial es mucho más grave, pues a la crisis de desarrollo se suma la crisis causada por el rechazo de la sociedad, de la familia y de las personas cercanas»

I Estas crisis generan ansiedad y tensiones internas y externas donde resultan amenazados tus procesos psíquicos y consecuentemente tu propia identidad y tu autovaloración. También se agrava 13. situación por los factores de

tensión que acompañan la decisión entre un aborto inducido o un parto normal.

I Vemos como el adolescente se? debate internamente en medio de experiencias ambivalentes*, frente al rechazo social, las responsabilidades de la maternidad sin el vínculo del matrimonio y el afecto natural hacia el propio hijo, muchas veces agudizado por la hipersensibilidad* del organismo. Si opta por e agobiada por sentimientos de culpa de toda índole, que irrumpen a través de todas las barreras represivas. Si opta por el parto normal se ve amenazada por el miedo al rechazo y por las fantasías de toda una vida futura en función de una circunstancia no planeada, no querida y no esperada..

Esto hace que la joven adolescente experimente reac-

ciones emocionales y afectivas tan violentas que de no encontrar personas expertas que faciliten el desahogo de tales sentimientos, fácilmente son víctimas de un creciente bloquea de razonamiento, cada vez más lejos de su propia realidad.

Si la adolescente decide dejar que el embarazo siga su

curso normal, todavía se encuentra ante la alternativa de conservar al hijo o darlo en adopción. Con claridad es necesario analizar las repercusiones que tendría una

experiencia de separación en una persona profundamente afectada por el miedo, la ansiedad y la culpa. La psicología ha establecido con angustiante precisión las deformaciones en el carácter del niño provocadas por la experiencia de una madre psicótica.

V. PATERNIDAD RESPONSABLE

La decisión de iniciar una vida sexual activa no puede depender de la facilidad o dificultad para el uso de anticonceptivos, sino que debe basarse en tu madurez y en la de tu pareja. Sólo con una conducta madura la pareja podrá comprender si existe un amor profundo y estable que los una.

Es posible que tú como adolescente sientas deseos de iniciar una vida sexual activa exista o no afecto profundo, por pura curiosidad, sin tener en cuenta que el alto sexual debe realizarse con responsabilidad y Cumpliendo ciertos requisitos sentimentales, sociales, legales y religiosos.

Nuestra condición de seres humanos hace que las prácticas del sexo sean diferentes de las de los animales. En estos se practica sólo instintivamente para reproducción y goce en la época de celo de la hembra que coincide con la ovulación. En cambio en los seres humanos, la actividad sexual se realiza en forma voluntaria por la

decisión de las personas implicadas. Esto conlleva el deber de actuar con amor y responsabilidad.

Tú no debes considerar el sexo, en ningún momento con superficialidad, ya que él envuelve emociones, sentimientos profundos y la reproducción de la especie. Siempre el sexo es un coayudante del amor para la creación y perpetuación de la familia humana que es la unidad básica de nuestra sociedad.

I Un hijo debe tenerse cuando de común acuerdo la pareja sea consciente de que lo desea y tiene los medios suficientes para alimentarlo, vestirlo, educarlo, entregarle el afecto necesario, favorecer su desarrollo en todos sus aspectos, orientarlo en la vida. Además transformarlo con el tiempo, en un individuo capaz de mantenerse a sí mismo, de formar una familia y ser útil a la sociedad en que vive.

TALLER

MEDIOS PARA CONTROLAR LA NATALIDAD

El facilitador prepara el trabajo con base en las películas, para llevar a los alumnos a un análisis serio y a una toma de conciencia de la responsabilidad frente a la vivencia de su vida sexual»

Realización de cine-forum, mesa redonda y debates sobre el contenido de las películas»

Les sugerimos el siguiente listados

- La decisión es tuya
- El grito silencioso
- No matarás
- Control de la natalidad
- Fecundidad conyugal y paternidad responsables
- Paternidad responsable
- Aborto, decisión de la mujer. Focus Acta Film.
- Aborto, déjame vivir. Rocio Freixas
- Aborto, hoy mamá me ha matado. Att. il lo Monje
- Introducción a la planificación familiar

CAPITULO 18

LA ALIMENTACION FUENTE DE ENERGIA VITAL

"Salud es el estado de máximo bienestar físico, psicológico y social". O. M. S.

I. OBJETIVOS

Identificar las sustancias nutritivas, su clasificación de acuerdo con la función del cuerpo humano y los alimentos en que se encuentran.

» Distinguir los factores que deben tenerse en cuenta para seleccionar el tipo de alimentación.

Reconocer la relación que existe entre los cambios fisiológicos, la actividad física y mental con las necesidades nutricionales durante la adolescencia y la vejez.

II. ALIMENTACION, NUTRICION Y SALUD

Existe una estrecha relación entre la buena alimentación y la buena salud porque los alimentos te dan la

energía que necesitas para moverte y para trabajar; además, te ayudan a crecer, desarrollarte y renuevan tus órganos y tejidos» Es necesario entonces que conozcas el valor nutritivo de los alimentos para que puedas aprovecharlos al máximo.

' Cada sustancia nutritiva es empleada para así poder cumplir todas las funciones que te mantienen. El proceso de digestión logra que los alimentos ingeridos sean aprovechables por el organismo y luego pasen a formar parte de todos los órganos y tejidos.

Tu cuerpo en desarrollo requiere porciones diarias y equilibradas de proteínas*, carbohidratos*, grasas, minerales y vitaminas, lo mismo que de un equilibrio nutricional y el buen funcionamiento» Las necesidades nutricionales del ser humano son diferentes y están determinadas por varios factores como son: la edad, el sexo, la actividad física y las etapas de desarrollo.

A. Sustancias Nutritivas

[Las sustancias nutritivas se encuentran divididas de

acuerdo con la función que cumplen en tu organismo.

Estas funciones son de tres tipos; energética, formadora y reguladora.

1, Función energética

La cumplen aquellos alimentos que te suministran el material para producir energía, es decir, son combustibles que le dan a tu organismo la fuerza que necesita para vivir, para el movimiento, para mantener el calor del cuerpo y también para mantener activo el cerebro»

L Las grasas y los carbohidratos que también son llamados azúcares, son las principales sustancias nutritivas que te dan energía» Puedes encontrar estas sustancias en alimentos como: el azúcar, la panela, el arroz , la yuca, la mantequilla y el aceite»

2. Función formadora

A este proceso contribuyen l os alimentos que se encargan de tu crecimiento, renovación de tejidos, como cuando ocurre una herida en la piel o cuando estás enfermo. Estas sustancias son las proteínas y las encontramos en alimentos tan importantes: la carne, la leche, l os huevos, el pescado y también plantas leguminosas como el frijol, la soya, los garbanzos y en menos cantidad el trigo, la avena y la cebada.

Las proteínas son esenciales para mantenerte sano» Al comer alimentos ricos en este nutriente el organismo los transforma en otras sustancias más sencillas conocidas como aminoácidos que se aprovechan para formar tejidos, como los huesos, los músculos y la sangre.

f La escasez de alimentos ricos en proteínas trae dificultades para tu desarrollo normal, se disminuyen tus defensas contra los agentes infecciosos. Puede producir esta deficiencia de proteínas, raquitismo, anemia, enfermedades de la piel, enflaquecimiento y falta de crecimiento.

3. Función reguladora

Tu cuerpo necesita de otras sustancias que te ayudan a regular y a mantener su buen funcionamiento, para que los carbohidratos y las grasas se conviertan en energía y para que las proteínas cumplan su función formadora. Estas sustancias son las vitaminas y los minerales. Sin las materias minerales no puedes alcanzar el desarrollo ni conservar la vida, ya que éstos regulan el metabolismo* del agua, la sensibilidad de los nervios y músculos. También en algunos casos las vitaminas y los minerales son sustancias que sirven para formar tejidos como lo hacen el calcio y el hierro.

Las vitaminas reciben nombres de letras, por eso las conoces como vitamina: A B C D E K. Los minerales más importantes son el hierro, el calcio, el fósforo, el potasio, el sodio, pero también existen muchos otros.

Alimentos como las frutas, las verduras, las hortalizas te proporcionan cantidades suficientes de vitaminas y

minerales. Sin estas sustancias tampoco puedes mantener buena salud. La deficiencia de ellas puede causar enfermedades como el escorbuto o sea el sangrado de las encías y la caída de los dientes, las hemorragias o pérdida de sangre, la mala coagulación de la sangre por falta de vitamina K, la disminución de la visión durante la noche por falta de vitamina A, poca resistencia a las infecciones y otros trastornos.

4. El agua elemento indispensable al organismo

El agua es un elemento muy importante para el buen funcionamiento de tu cuerpo. Ella cumple numerosas funciones desde regular la temperatura interna del cuerpo hasta servir de vehículo para expulsar los desechos.

La cantidad de agua que tu cuerpo necesita diariamente es grande, porque se debe compensar la pérdida por el sudor, por la orina, por las heces, por la respiración y en algunos casos por diarreas, vómitos y fiebres. El agua que pierdes continuamente la puedes reponer ingiriendo bebidas y alimentos. Cuando la cantidad de agua que pierdes diariamente es igual a la cantidad de agua que tomas, entonces se puede decir que tu organismo está en equilibrio de líquidos y que en circunstancias normales no tiene problemas de deshidratación o mal funcionamiento corporal, debido a la falta o al exceso de agua.

fc Por esto, diariamente una persona debe tomar entre seis y ocho vasos de agua para mantener en equilibrio los líquidos del cuerpo y asegurar su buen -funcionamiento» El agua que necesitas se obtiene de muchas formas, por ejemplo, tomando agua pura, jugos, frutas, sopas, bebidas refrescantes, estimulantes y bebidas alcoholicas»

i En el grupo de las bebidas refrescantes están; los jugos de? frutas, la leche, las limonadas, las gaseosas, el yogurt y por supuesto el agua pura.

j Las bebidas estimulantes son las que afectan el sistema nervioso y cuando la persona las toma siente que su organismo reacciona y tiene más entusiasmo para trabajar» En este grupo pueden mencionarse el té, el café, el chocolate y la cocoa.

Las bebidas alcohólicas son aquellas cuyo principal componente es el alcohol etílico, que no es un alimento porque cuando se toma, el organismo no es capaz de digerirlo y el hígado tiene que trabajar mucho para deshacerse de él. En este grupo están la mallicos destilados como el whisky, el ron, el brandy y el aguardiente.

Ya que el agua es un alimento tan necesario en tu

vida, sin él no sobrevivirás por mucho tiempo, es conveniente que sea potable o sea que esté libre de impurezas,

de suciedad y principalmente de microbios que son peligrosos para tu salud. El agua contribuye a mantenerte la piel sana, fresca y los nervios en buen funcionamiento.

i B. La alimentación en las diferentes etapas de tu desarrollo.

[Las necesidades nutricionales de las personas son

diferentes y están determinadas por varios factores como son: la edad, el sexo, la actividad física y las etapas de desarrollo»

i Durante tus primeros años de vida y hasta la adoles-

cencia las necesidades de nutrientes son mayores porque tu cuerpo está creciendo y desarrollándose» Durante la edad adulta las necesidades de nutrientes son menores que en las etapas anteriores porque el organismo ya está formado pero necesita conservarse bien.

L En cuanto al sexo, generalmente los hombres necesitan

mayor cantidad de alimentos energéticos ya que desarrollan más actividades y más fuertes. Sin embargo, las mujeres necesitan en su alimentación más hierro» A mayor actividad física más gasto de energía y a menor actividad menos nutrientes energéticos.

De acuerdo con las diferentes etapas de tu desarrollo

hay distintos requerimientos nutricionales:

i La madre embarazada debe consumir especialmente alimentos ricos en proteínas* minerales y vitaminas como; carne, huevos, leche y sus derivados. También verduras, hortalizas y frutas. Los alimentos energéticos, en cambio, los debe consumir en poca cantidad»

Durante el embarazo debe evitarse el uso de alcohol, té, café, antibióticos, tranquilizantes, barbitúricos, anfetaminas, cigarrillo, tabaco, laxantes y aspirinas porque todos estos productos pasan al feto provocándole malformaciones y retraso físico y mental.

En la etapa de lactancia, la madre necesita mayor cantidad de alimentos energéticos y agua» Debe preferir pastas, cereales, tubérculos, también leche, queso, huevos, carnes, hortalizas y frutas»

El niño lactante debe alimentarse con la leche materna durante los primeros cuatro meses, ya que es el nutriente ideal para su buen crecimiento y desarrollo.

b A partir de los cuatro meses se pueden introducir lentamente estos alimentos y para el sexto mes la dieta del niño es más completa. Incluye preparaciones blandas con carne molida, huevo, gelatina, galletas. Alrededor del año, el niño debe consumir los alimentos normales de la casa.

El niño de dos a seis años, requiere proteínas, minerales y vitaminas para la formación de sus huesos, dientes, músculos y piel. Necesita ingerir diariamente leche, carne, verduras, -frutas, cereales y alimentos ricos en energía porque se da un aumento en su actividad -física y en el desarrollo de su cuerpo.

El niño de seis a doce años aumenta su actividad física y mental, asiste a la escuela, por lo tanto necesita mayor cantidad de nutrientes especialmente de carbohidratos, proteínas, minerales como el calcio, el hierro y el fósforo.

I Debido a que en la etapa de la adolescencia se presentan cambios -físicos, psicológicos y sociales, tu alimentación debe ser abundante en nutrientes formadores y energéticos, o sea, alimentos ricos en proteínas, carbohidratos;, calcio, hierro.

El adulto necesita una dieta balanceada que le proporcione un equilibrio de nutrientes de acuerdo con su edad y actividad -física.

El anciano necesita mayor cantidad de proteínas, vitaminas y minerales que retarden el deterioro de los tejidos, de los músculos y de los huesos. Por lo tanto debe consumir alimentos como leche, pescado, carne, pollo, huevos en preparaciones blandas que se digieran fácilmente.

te. Efecto recomendable disminuir el consumo de carbohidratos y de grasa® porque representan un peligro para la salud, al mermar la actividad física»

El deportista requiere una dieta balanceada que le proporcione todos los nutrientes y un poco más de sustancias energéticas. La alimentación antes, durante y después de las competencias debe ser líquida y ligera para evitar problemas digestivos.

C. Tus hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios se forman desde tu nacimiento por la educación y las costumbres de la familia, por la disponibilidad de los alimentos y por las comidas de la región donde se vive. Dichos hábitos son la forma como se seleccionan, se consumen y se utilizan los alimentos.

Los buenos hábitos alimentarios adquiridos desde la niñez te hacen responsable de tu alimentación» Los malos hábitos provocan problemas nutricionales y perjudican tu salud; generalmente las creencias erróneas sobre la alimentación contribuyen a la formación de malos hábitos»

El equilibrio adecuado diario de la dieta alimenticia es fundamental para el buen funcionamiento de tu cuerpo. Cuando se altera éste, no se realizan todas las funciones, no se evacúan con regularidad los desechos, se

sobrecargan de trabajo algunos órganos y otros permanecen inactivos. Es muy importante que recuerdes: el principal objetivo de la alimentación es mantener el organismo bien nutrido. Por eso es necesario que aclares algunos hábitos alimenticios para que puedas cambiar aquellas que contribuyen a tu buena nutrición.

I Con el fin de conservar la salud es necesaria que los cuatro sistemas excretores: pulmones, piel, riñones e intestinos funcionen normalmente. La eliminación inadecuada es una de las causas más frecuentes de enfermedad y comienza a veces por hábitos dietéticos irregulares o carenciales, o sea deficientes en algunos de los elementos que constituyen una buena alimentación. Dentro de tus hábitos alimenticios debes tener presente que el desayuno es una de las comidas más importantes, si tenemos en cuenta que ha pasado mucho tiempo entre la hora que comiste por la noche, y el momento en que te levantas. Por lo tanto, tu estómago está vacío y necesita más alimentos que te den energía para comenzar a estudiar o a trabajar.

I Como la salud física y la mental están estrechamente relacionadas, trata de evitar los trastornos emocionales como: disgustos, impaciencia, angustia y ansiedad a la hora de comer. Si te es posible, relájate durante algún tiempo después de la comida, dejando a un lado las

problemas en esos momentos para que no te estropeen la digestión.

I La salud es una -fuente principal de tu -felicidad. Cuando 3.a posees logras más satisfacción en tus actividades, , En cambio, cuando estás enfermo se afecta tu espíritu, tu temperamento, pierdes el sentido del humor y te sientes diezmado y por consiguiente no tienes capacidad para disfrutar de lo que la vida te ofrece cada día. Por lo tanto, tu salud y la de los demás, debe ocupar un puesto importante en tus intereses. No debe posponerse a la fama, al progreso, a las ganancias. La pérdida de la salud física afecta* tu buena salud mental.

D. Cómo planear un menú

Para obtener una dieta balanceada que a la vez sea nutritiva y económica, debes tener en cuenta los alimentos clasifica dos en los siguientes grupos:

- Alimentos ricos en energía: grasas y aceites, tubérculos, azúcares, cereales y productos con base en éstos ; por ejemplo pastas alimenticias y pan.
- Alimentos ricos en proteínas; leche y derivados: carnes, aves y pescados, leguminosas y huevos.
- Alimentos ricos en vitaminas y minerales: hortalizas, frutas y productos de origen animal.

Incluye todos los días en el menú alimentos que te proporcionen energía como la papa, la yuca, el plátano, el arroz y el aceite» Proteínas como la . ' Leche, la soya y la carne y vitaminas y minerales como las hortalizas y las frutas.

Come algún alimento crudo, por lo menos una vez al día por ejemplo ensaladas y -frutas» Combina alimentos blandos con alimentos que haya que masticar» No comas los mismos alimentos muy -frecuentemente, recuerda que dentro del mismo grupo de alimentos puedes escoger y comprar cantidades diversas para preparar los menús por varios días. Debes tener especial cuidado en el uso de grasas y aceites y también de los azúcares. Es preferible usar grasas de origen vegetal que ayuden a que el organismo no acumule sustancias dañinas para el corazón. Debes reducir el consumo de azúcar y panela, pues el aumento de calorías te trae como resultado problemas de obesidad con sus consecuencias funestas para la presión, el corazón y la circulación.

TALLER

LA ALIMENTACION FUENTE DE ENERGIA VITAL.

El facilitador organiza el grupo en equipos de a cinco alumnos. Los motiva y orienta para que con base en los conocimientos adquiridos elaboren un menú para cada día de la semana, teniendo en cuenta que sea económico y nutritivo.

Luego cada equipo expondrá su propio menú para hacer un análisis comparativo y crítico de los diferentes menús.

Con el fin de establecer los principios básicos de una buena alimentación, el facilitador promueve una lluvia de ideas con las siguientes preguntas;

- Cómo podemos mantener nuestro cuerpo saludable?
- Qué pasa cuando descuidamos nuestra alimentación?
- Explica la importancia de comer alimentos balanceados, incluyendo los diferentes grupos de alimentos.

Haga una lista de hábitos alimenticios, buenos y malos para la salud, que poseen los adultos que ellos conocen.

CAPITULO 19

LA RECREACION FUENTE DE SALUD

'Por qué? la sociedad y la angustia se han convertido en los males de le época, se aumentan las clínicas de reposo y el consumo de pastillas tranquilizantes"
(A. . Ortega Gaisan)

I. OBJETIVOS

Adquirir la -formación de hábitos de salud, organiza-
ción y disciplina para que logres un mayor equilibrio
emocional.

Propiciar tu desarrollo integral: -físico, mental y
social para alcanzar un sano esparcimiento, desenvolvi-
miento y educación.

Identificar la recreación como medio para combatir los
vicios, -forma de realización humana y de aprovechamiento
de tu capacidad creadora.

II, LA RECREACION: CONDICION PARA TU DESARROLLO

Siendo el ser humano una unidad psico-física, todos sus procesos orgánicos y mentales deben interrelacionarse para alcanzar una salud integral» De ahí que para ser persona íntegra requieres un cultivo adecuado y racional de tus componentes, tanto -físicos como psíquicos. La sensación de estar sano ha de acompañarse de un conocimiento básico de lo que requieres, de la satisfacción de estas necesidades a través de tus propios recursos y luego de los del medio del cual haces parte, en forma creativa y armoniosa.

Uno de los medios para el logro de tu salud integral es la recreación que es considerada una exigencia de la naturaleza humana, innata en tí como persona y que surge en virtud de tu necesidad básica de ocupar tu tiempo libre» De esta manera se incluye la posibilidad de que tú como individuo puedas reafirmar tu personalidad, descansar tu cuerpo y tu mente y desarrollar tu creatividad»

El concepto de recreación implica unos componentes: físico, intelectual, emocional , -familiar y social»

v En el aspecto físico tú puedes lograr ejercitación y desenvolvimiento de tus facultades orgánicas, merma de la fatiga y eliminación de energías superfinas; además desarrollar habilidades y destrezas.

En la recreación de índole intelectual puedes encontrar desarrollo psíquico que comprende inteligencia, memoria, voluntad, inventiva, agilidad mental, atención, reflexión, análisis, razonamiento, concentración, En el aspecto emocional de la recreación puedes obtener más capacidad de amar, amistad, aprecio, afecto, dinamismo, emotividad, entrega y audacia. En el aspecto familiar la recreación es generadora de disciplina, es equilibrio de cargas- dentro del hogar y medio para compartir emociones y buscar estabilidad en compañía de las personas que más quieres. Esto te une más estrechamente a ellas y propicia una convivencia dinámica*. En el aspecto social la recreación te enseña a compartir, relacionarte, cooperar , servir, ayudar, influir, opinar, identificarte y respetar .

III. TUS NECESIDADES PSICOLOGICAS Y EL DEPORTE

Tu propia observación y experiencia te han convencido que mucha parte de las necesidades básicas del ser humano se pueden satisfacer a través del deporte en general. Estas necesidades básicas podrían ser: Afecto, reconocimiento, pertenencia y autonomía, cosas que aportan a tu autoestima.

La recreación creativa y sana incrementa tu autoestima facilitándote sobresalir, llamar la atención, dar muestra de tus capacidades y lograr una buena actuación.

Cuando fallas o no estás en forma defiendes tu imagen buscando racionalizaciones, excusándote, amparándote en las circunstancias externas o exagerando las internas como el cansancio, el dolor, la excitación, todo para justificar tus inadecuaciones. No quieres subestimarte. La baja en tu autoestima acarrea situaciones de frustración, agresión y enfermedad incalculables.

El deporte da status y reconocimiento, sobre todo cuando el líder, el grupo o el gran público dan su aprobación.

Y si el deporte no es a nivel competitivo hay menos riesgo de perder la autoestima y es más probable que las ganancias a nivel de satisfacción de esta necesidad de reconocimiento sean mayores. Puedes darte cuenta: que cuando tú logras un cierto dominio de destrezas mínimas esto te permite estar mejor, a tono contigo mismo y con los demás. Los otros así lo reconocen y esto es suficiente para ti.

Otra necesidad psicológica que el deporte satisface plenamente es la de pertenencia. Tú necesitas estar asociada a alguien, requieres hacer parte de un grupo. El deporte tanto pasivo como activo te ayuda a llenar esta necesidad. Al buscar el deporte para mejorar tu estado físico o simplemente divertirse, o al jugar con otra(s) persona(s) a juegos quietos que requieren concentración, o al dedicar tiempo a una afición que te produce

satisfacciones creativas, estés compartiendo con otros la misma actividad o identificándote con ellos,.

También puedes observar como la necesidad de amar y ser amado se inserta con fuerza en el grupo deportivo. Hay un verdadero intercambio afectivo entre sus miembros: hacia los del mismo equipo hay camaradería, se movilizan emociones y afecto, frente a los competidores se movilizan emociones encontradas que a veces pueden ser odio, agresión, rechazo pero no indiferencia que ya sería la expresión del desamor. Muchas veces surgen dinámicas de integración que producen toda clase de interacciones tanto físicas como afectivas y que suelen dejar huellas imborrables entre sus integrantes.

Ser autónomo* es otra aspiración normal de todo ser humano. A través del deporte puedes lograrlo, especialmente el no competitivo. Al asumir voluntariamente un tipo de actividad física o deporte, tomas la responsabilidad por ti mismo, acatas tu propio ritmo, tu expresión corporal y lúdica*, lo mismo que tu autorrelajación o sea tu propia autonomía. En esta medida se acrecientan tus capacidades y destrezas psicológicas de autoestima, autoafirmación, autocontrol, y de autogratificación.

IV, OTROS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y LA

RECREACION

Además de satisfacer las necesidades básicas del individuo en lo que respecta particularmente a las necesidades de asociación e integración, también ves lo que puedes lograr por medio de la actividad física y la recreación.

- Reafirmar tu personalidad mediante la creación de nuevos intereses

 - Fomentar tu creatividad mediante el desarrollo de ha-

 - bilidades y aptitudes artísticas.

- Restituir tu equilibrio emocional descansando el

 - cuerpo y la mente.

 - Desarrollar tu concepción estética.

- Cultivar actitudes de cooperación, equipo y solidari—

 - idad?

- Disminuir la depresión y la ansiedad al aumentar la

 - energía psíquica, logrando mayor autovaloración y sensación de bienestar.

- Utilizar constructivamente el tiempo libre o desocupado,

 - tendiendo así a enriquecer tu vida y constituyéndose en una expresión de auto-realización.

- Elevar tu capacidad de trabajo y aprendizaje a la vez que te enseñas a mantener una conducta camaraderil y i disciplinada,
- Despertar en ti la alegría de vivir irradiando paz, buenas relaciones interpersonales y mente positiva.

V. SIGNIFICADO Y FUNCION DEL JUEGO EN EL NIÑO

i En el desempeño de tu papel de padre, en el futuro, debes tener presente que el juego y la infancia se hallan tan unidas que casi puede decirse que para muchos se confunden. No hay infancia sin juego, ni juego sin infante i. a.

Es de trascendental importancia que entiendas, que el juego es un móvil fundamental en el proceso de evolución infantil. El juego es desarrollo de potencialidades a través de una ejercitación placentera y espontánea; es expresión de ideas, sentimientos, fantasías; es elaboración de temores, angustias, ansiedades; es en definitiva actividad creadora.

El niño juega utilizando todos los elementos que están a su alcance: primero la voz y el cuerpo; luego los juguetes adquiridos o aquellos creados por él con los más variados elementos. Estos le ofrecen un amplísimo campo para averiguar, descubrir y probar, por que a diferencia

de los adquiridos, de rígidas estructuras, no limitan el interés, y porque una creación siempre está proyectando la que sigue.

El niño aprende jugando y al jugar crea» Su «fantasía transforma un objeto en otro y en su mundo de juegos le otorga a las cosas una vida distinta, una realidad diferente de la que puede percibir un adulto. También los niños mientras juegan manifiestan actitudes y sentimientos que están impregnados de significación. Así por ejemplo la deslealtad del chico en el juego puede reflejar su tristeza por alguna injusticia que se le ha hecho. Como padre de familia tendrás que comprender que para el niño es una ocupación tan importante como es para ti realizar tu trabajo.

En el juego el niño crea un mundo para él manejable frente al mundo del adulto, que es demasiado grande para él y logra así superar de un modo directo y seguro, una realidad que excede aún a sus posibilidades. Por ello el juego constituye para el niño algo muy serio, casi sagrado. Todo esto explica su enfado cuando se le interrumpe en sus juegos y se le arranca de sus tentativas de construcción de un mundo propio.

Para el niño jugar no sólo es satisfacer una necesidad natural, sino el ejercicio de una actividad indispensable

para su normal desenvolvimiento psico—físico. El juego es una actividad que le permite expresar libremente sus aptitudes, gustos e incluso la raíz de su personalidad» Jugar es afianzarse como persona, es socializarse; éste le promueve las actividades de grupo, la posibilidad de compartir y colaborar. Aunque en los primeros años sea solitario paulatinamente va convirtiéndose en una actividad social y comunitaria.

t¹ También el juego es liberación emocional en el niño, ya que da lugar a la salida de las tensiones emocionales como tristeza, alegría y celos. Para los investigadores de la infancia, el juego es la mejor pantalla de exploración, utilizado además para el tratamiento de las perturbaciones psíquicas.

VI. TIPOS DE RECREACION

Definida la recreación como cualquier forma de experimentación o actividad a que se dedica un individuo por el goce personal y la satisfacción que le produce directamente, vemos entonces que las actividades recreativas son diversas y que pueden clasificarse en dos grandes divisiones:

Las que implican considerable esfuerzo físico, llamados juegos de movimiento; y los sedentarios, o sea aquellos en que predomina la actividad mental. Unos y otros

practicados con moderación pueden constituir un valioso aporte para tu desarrollo corporal y espiritual.

Las actividades físicas son todas aquellas que te sirven para conservar y mejorar tu salud física. **Los ejercicios** al aire libre son los mejores, pero no hay que **excederse** en ellos, hasta la -fatiga o cansancio exagerados. **Los** niños deben solazarse lo antes y lo más posible al **aire** libre, gozando del sol y del aire puro; la **juventud** debe cultivar la gimnasia y el deporte y los adultos no deben descuidar el ejercicio de su fuerza física y de su destreza, especialmente los que trabajan con **predominio** de la inteligencia.

Entre estas actividades están; la natación, el ciclismo, el fútbol, el baloncesto, el boxeo, el tenis, la equitación, excursionismo, alpinismo y pesca.

Las actividades artísticas son aquellas que te permiten desarrollar tu capacidad creativa. Entre las más conocidas figuran: actividades musicales como cantos y ejecuciones instrumentales, danzas, teatro (títeres y **marionetas**) ; trabajos manuales como artesanías, cerámicas, tejidos, dibujo, pintura, escultura.

También encuentras actividades mentales y lingüísticas como el ajedrez, los clubes de discusión, escritura creadora, lecturas que pueden cubrir muchos de tus intereses

y facilitar tu recreación.

Por último, tienes otras actividades llamadas sociales que **te** producen bienestar y sirven para el **engrandecimiento** y solas del espíritu como serían las caminatas, la exploración de la naturaleza, los campamentos, **visitáis** a museos, galerías de arte, zoológicos, parques naturales, bibliotecas, hemerotecas y organización **de** clubes juveniles»

VII. UTILIZA BIEN TU TIEMPO LIBRE

Tu tiempo libre puedes invertirlo en estudio individual y **educación,** en actividades sociales y en diversiones amables! pero algunas veces estas tres metas pueden combinarse.

I **Entre** los propósitos de las tareas recreativas y educativas encuentras que la lectura es uno de los medios fundamentales de aprender y estimular el pensamiento, **enriquecer** tu imaginación y llevarte a conocer otros mundos. El trabajo creativo de las artes y la música, representan un papel importante en las actividades educativas para tus horas libres, pues engrandecen el espíritu y **sirven** para tu bienestar y el de los demás. El trabajo artístico satisface el deseo de expresarte a tí mismo y al mismo tiempo contribuye al placer de los demás,

quienes en tu producción artística obtienen también descanso y alegría.

I; Los pasatiempos constructivos te dan satisfacción personal y social como por ejemplo las artes manuales, la fotografía y la jardinería. El ajedrez entre los pasatiempos es una de las recreaciones más sanas y útiles; quita preocupaciones cotidianas, descansa del trabajo e invita al ejercicio intelectual fortaleciendo la mente.

Los juegos de salón y las reuniones sociales de grupos religiosos, culturales, políticos y cívicos te permiten comunicarte con otras personas e impulsar el intercambio y esclarecimiento de ideas con propósitos educativos, cívicos y políticos. Todos ellos contribuyen al desarrollo de tus aptitudes personales y a la capacidad de relacionarte mejor con personas que comparten tus mismas inquietudes.

En la organización de tu tiempo debes tener presentes

- El tiempo requerido para tu estudio y trabajo.
- Las horas dedicadas al sueño de acuerdo con tu edad.
- La recreación debe tomar parte de tu tiempo sin deterioro de tus obligaciones y como un aporte a tu salud mental,,

VIII. UN PROGRAMA PARA LA SALUD IRRADIA SALUD MENTAL

A través de todo lo leído y trabajado en esta unidad, bien puedes haber comprendido que un programa para la salud busca que vivas saludablemente, siendo activo pero obteniendo suficiente reposo, aprendiendo a relajarte, a respirar con libertad y profundidad y a evitar todo aquello que intoxica y resta tranquilidad.

Tú como adolescente necesitas dar escape a tu energía física a través de los deportes y a actividades recreativas. Los campos de juego no sólo te alejan de las calles y de los vicios sino que te ofrecen algo que hacer en tu tiempo libre y disfrutarlo.

Requieres además del sano cansancio del deporte para absorber tu fuerza creciente, desarrollar tus habilidades y ampliar tu capacidad mental. Los juegos de competencia, la cultura física y los deportes activos desarrollan no sólo la buena condición física sino también virtudes como la equidad en el juego, el orden, la disciplina y la responsabilidad. Fortalecen tu capacidad de adaptarte a las condiciones de vida cambiante, te ayudan a sobrepornerte a tus inquietudes emocionales y a ciertas conductas irracionales.

El descanso bien aplicado como una pausa creativa te libera **de** la tensión nerviosa y la fatiga causadas por el

exceso de presión y te da la sensación de alivio y tranquilidad, de vitalidad renovada que repercute en tu salud mental. Al lograr físicamente sentirte bien, obtienes un •funcionamiento normal de todo el sistema cardiovascular*, muscular, digestivo, es decir de todo el organismo, que a su vez te reporta beneficios psicológicos.

El congestionamiento de las ciudades, la magnitud de las distancias que se tienen que recorrer entre el hogar y los sitios de educación o trabajo, las dificultades de transporte, el hacinamiento* familiar y comunitario, las presiones económicas y sociales y la influencia de los medios masivos de comunicación plantean para todos nosotros dificultades serias de estrés, pereza y evasión que debemos afrontar ante la pérdida cada vez más significativa de la salud mental. Urge entonces, para todos la recreación como una alternativa de utilización constructiva del tiempo libre.

La mayoría de la gente tiene poca idea de como tiene distribuido su tiempo en las diversas actividades. Derrochan las horas y se encuentran sin tiempo para nada. Cualesquiera que sean tus necesidades de tiempo, es probable que puedas hacer mejor uso del mismo mediante una Planificación previa. Esto requiere que analices tu vida diaria, para averiguar cuanto tiempo empleas en cada una de tus actividades.

Con base en esta observación puedes intentar elaborar tu horario y programar en él todas tus actividades recreativas, escolares y -familiares. Puedes experimentar-

este plan durante dos semanas y luego lo revisas para hacerle los ajustes necesarios» La distribución del tiempo puedes hacerla mentalmente cada día de acuerdo con la pauta establecida previamente»

í El cumplimiento de este horario es importante porque la repetición continuada y voluntaria te lleva a crear hábitos que repercuten en la productividad y rendimiento de tu trabajo. Ellos también te hacen la vida más -fácil y son un ahorro de tiempo y energía.

Entre las ventajas de un horario para tu trabajo se anotan:

- Te permite dedicar a cada actividad el tiempo necesario.
- Te da un límite de tiempo para iniciar y -finalizar el trabajo.
- Te reduce al mínimo la pérdida de tiempo.
- Te habitúa a realizar las actividades a horas -fijas.

TALLER I

LA RECREACION FUENTE DE SALUD

OBJETIVO

Descubrir -formas creativas de invertir bien el tiempo libre. Aún cuando éste no represente más que una pequeña parte de una semana, la forma en que lo inviertas puede tener un efecto real en el total de satisfacción que obtengas en la vida.

PROCEDIMIENTO

El facilitador divide la clase en grupos de cinco o seis personas. Hace que en cada grupo un alumno se ofrezca voluntariamente como secretario. Pide a los alumnos que en torbellino de ideas enumeren en los siguientes diez minutos todas las maneras que se les ocurren de pasar un sábado o domingo libres. El facilitador les hace respetar estas reglas durante el torbellino de ideas;

-Lo importante es la cantidad de ideas; no la calidad.

- No discutan, debatan o evalúen las ideas.

-Cualquier idea vale, incluso aquellas poco corrientes.

Reseñen por escrito todas las ideas.

Mientras el grupo participa en el torbellino de ideas, el secretario debe hacer una lista de todas ellas» Es posible que el facilitador necesite escribir algunas ideas en el tablero para ayudarles a comenzar s

- Aprender a tocar guitarra
- Practicar yoga
- Hacer una comida exquisita
- Asistir a un programa de televisión
- Practicar la jardinería

Cuando hayan finalizado los diez minutos cada grupo copia su lista en hojas grandes de papel periódico y las pone en la pared» Los alumnos circulan por entre las listas fijadas y elaboran una lista personal con veinte actividades que consideran interesantes y/o realizan habitual mente.

i Cada alumno puede a continuación codificar su lista de la siguiente manera;

- Escribe la letra (R) junto a cada actividad que lleves a cabo con regularidad.
- Pon el símbolo (<+) junto a las actividades que más te agradaría realizar.
- Pon un signo de exclamación (I) junto a toda actividad que te gustaría hacer o ensayar.

- Escribe la letra (C) junto a toda actividad de la que estés realmente cansado, pero que realizas porque la hacen tus amigos o tu familia.

- Escribe la letra (X) junto a cualquier actividad que hagas sólo porque la tienes a mano o es fácil de realizar y no porque obtengas gran satisfacción de ella.

Luego se reúnen en equipos para compartir las actividades a las cuales cada alumno le ha dado mayor importancia o prioridad. Este compartir podría ser empleando la siguiente frase inconclusa: "Me di cuenta de que yo..."

TALLER II

LA RECREACION FUENTE DE SALUD

OBJETIVO

j- Incrementar la creatividad para recrearse y descansar utilizando los recursos de la naturaleza.

PROCEDIMIENTO

El facilitador organiza el grupo en equipos de seis alumnos. Luego motiva y orienta para que cada grupo planee un día al aire libre, estimulando la mayor creatividad y la mejor organización de las actividades con miras a un buen descanso.

| El facilitador puede darles algunas ideas a manera de sugerencia como:

- Pintura dactilar con: flores, frutos, hojas, tierra.
- eonomómicas
- Sainetes
- Juegos
- Trovas (concurso)
- Fogata
- Cacería extraña: Recopilar elementos perdidos, sugeridos por quien dirige, teniendo en cuenta el medio donde se desarrolle. Hacer luego una exposición.

Lo ideal es que dicha planeación pueda hacerse realidad para que experimenten en la práctica los beneficios de la recreación al aire libre y su aporte benéfico a la salud mental .

CAPITULO 20

EL. SENTIDO DEL TRABAJO EN LA REALIZACION PERSONAL

" El trabajo es condición inherente a la persona. Es un medio fundamental de desarrollo personal" (Sofia Molano)

I. OBJETIVOS

Identificar el trabajo como un medio fundamental para alcanzar tu desarrollo personal y tu plena realización,

Reconocer las actitudes personales hacia el trabajo para detectar la influencia positiva o negativa de las mismas en la energía mental y física.

II» EL TRABAJO COMO INSTRUMENTO DE REALIZACION PERSONAL

. Trabajas cuando realizas una tarea para conseguir un fin determinado. Tu actividad humana está siempre aplicada a la transformación del mundo y su mejoramiento. Tú como persona humana te forjas y te superas por el ejercicio de tus capacidades. El trabajo no es asunto

que tú puedas preferir u omitir, sino algo necesario a tu Desarrollo personal.

, El trabajo es también un medio para el desarrollo de tu potencial intelectual, social y afectivo que marcará el éxito en las etapas posteriores de tu vida. Tu trabajo es una función social porque con él prestas un servicio a la sociedad; por eso cuando te trazas como meta realizar bien algún trabajo, le das al mismo un sentido personal y propio; además de la posibilidad que te brinda de madurar como persona y enriquecer el trabajo mismo con esta dimensión social.

El trabajo hace que te sientas útil e importante en tu familia y en la sociedad, porque en él entregas algo de ti mismo, das lo que tienes a los demás. Por eso en su realización debes aportar tus ideas y buscar la mejor forma de hacerlo. Tu rendimiento y satisfacción dependen de varios factores: el reconocimiento y la valoración de lo que haces, la capacitación que tienes para el trabajos, las condiciones en que trabajas, el buen trato, el interés, la dedicación y la responsabilidad con que lo realices. El trabajo es una de las mayores responsabilidades que te tocará enfrentar cuando seas adulto, porque incide directamente en tu realización como persona.

III. TU ELECCION VOCACIONAL

No es tarea -fácil buscar y decidirse por alguna profesión. Te; exige estudio, pensamiento critico, planificación y un profundo conocimiento de ti mismo. Te será provechoso para una acertada decisión en tu elección vocacional , un examen sobre las características del trabajo futuro, de los estudios que necesitas, así como de las aptitudes específicas y mentales, capacidad física y personalidad.

La elección de tu profesión u oficio es reflejo de tu personalidad y al mismo tiempo la profesión interviene en el moldeamiento de ésta al darte ideales, costumbres, objetivos y en general un estilo de vida. Si aciertas en la elección vivirás una experiencia agradable y si por el contrario te ocupas en algo para lo cual no tienes vocación te enfrentarás a situaciones difíciles y encontrarás odioso tu trabajo.

Es indispensable que conozcas tus propias actitudes específicas. Algunas profesiones exigen destreza en las matemáticas, otras requieren especial capacidad para la coordinación motora. Las que se refieren a las letras, deben poseer facilidad para escribir y para la lectura; las profesiones artísticas y musicales exigen un talento especial .

Al elegir tu profesión es preciso considerar también la fortaleza física y las condiciones ambientales para el trabajo» Por ejemplo una persona que le gusta el campo no puede elegir una profesión de oficina. Otras ocupaciones requieren capacidad para permanecer mucho tiempo de pie, hablando o sentados.

Incide también en la decisión de tu carrera, las características de tu personalidad. La capacidad para relacionarte es necesaria en cualquier oficio o profesión, pues toda persona depende en cierto grado de otros para desempeñarse. Ciertas profesiones requieren más aptitudes sociales que otras. Por ejemplo, un vendedor, una secretaria, un representante, tiene que ser una persona a la cual le guste la gente y goce con su trabajo. Las personas más introvertidas les gusta conseguir trabajos que exijan menos contacto con el público.

IV. PRUEBAS PARA TU ELECCION VOCACIONAL

En general los colegios y las universidades te proporcionan la oportunidad de explorar tus aficiones y aptitudes por medio de pruebas psicológicas estandarizadas. Esta ayuda te la proporcionan psicólogos y consejeros. La puntuación de estos test se basa en la semejanza que tienen tus preferencias con las de las personas que ya han alcanzado el éxito en sus profesiones al establecer la correspondiente comparación.

i Para ayudarte al conocimiento de ti mismo y sugerirte posibles directrices vocacionales estén los tests de aptitud y las pruebas de inteligencia.

jt Los tests de personalidad persiguen identificar ciertas formas de comportamiento o rasgos de conducta manifestados en diferentes situaciones» Las puntuaciones en éste tipo de pruebas aportan gran riqueza de datos como grado de sociabilidad, confianza en uno mismo, sensibilidad, sentimientos de inferioridad, capacidad de mando, capacidad de sumisión, introversión y extroversión.

Los tests de aptitud te proporcionan una información más específica sobre tu persona. Ellos intentan captar la capacidad y habilidad que posees para las diversas artes y determinar los grados de destreza manual y aptitudes mecánicas.

Las pruebas de inteligencia son conocidas popularmente como test C. I. (Cociente intelectual). Bajo distintos métodos comparan sus resultados con el sentido común y la capacidad de aprendizaje que poseen las personas de la misma edad y del mismo grupo escolar.

Para que estas pruebas sean auténticamente significativas, se debe tener en cuenta, a la hora de ser interpretadas, tus motivaciones e intereses, tu rendimiento en

el estudio, tu capacidad de lectura y tus actividades extraescolares.

En la elección de tu vocación ten presente que posiblemente trabajarás en ella toda tu vida. Por eso es importante que al elegir tu profesión, ésta esté en estrecha relación con tus aspiraciones y al alcance de tus posibilidades, conocimientos y capacidades para que sea lo más satisfactoria y productiva posible.

V. EL TRABAJO Y LA SALUD MENTAL.

La seguridad personal y una buena imagen de tí mismo te ayudarán a asumir el trabajo con responsabilidad y con criterios propios que te permiten decidir sobre lo que deseas y debes hacer. Elegido el compromiso laboral de acuerdo a las posibilidades que tienes para cumplirlo, no tienes por qué angustiarte, pues con la aceptación estás diciendo que eres capaz de hacerlo bien. No hay que tender al perfeccionismo, que te mantendrá en inseguridad e insatisfacción permanentes, pero también es conveniente que tengas en cuenta que si bien el perfeccionismo angustia, la mediocridad no aporta nada positivo a tu vida y te resta mucho valor como persona.

Si tus actividades diarias te convierten en una obligación pesada y sin interés, afectan tu realización y tu equilibrio emocional. El trabajo es fuente de energía

vital si lo realizas en forma agradable, creativa y satisfactoria. Si te entusiasmas con tu trabajo te será más fácil realizarlo. La fatiga que pueda producir el **trabajo** proviene muchas veces del desinterés, de la apatía, más del trabajo mismo. Una tarea difícil realizada **con** interés, es menos fatigosa que un trabajo liviano **no hecho** con desgano.

No es sólo el trabajo lo que te fatiga, es también la **actitud** mental con que te enfrentas a él. Una actitud **positiva** te lleva con presteza al lugar de tu trabajo y a **entregarte** a él con entusiasmo y siempre deseando conocer a fondo lo que puede mejorar o enriquecer tu labor. El **trabajo** asumido así no te pesa ni te fastidia, lo amas como una oportunidad para desarrollarte como persona.

Para mantener la alegría en la acción debes evitar por encima de todo el agotamiento debido al esfuerzo que debes realizar, porque él puede ser causa de angustias, tristezas o sufrimientos que deteriorarán tu salud mental, debido a la tensión que ese estado de ánimo te produce. Tú como todas las personas tienes un ritmo individual que varía según la tarea, el grado de entrenamiento y el estado de salud. Si sobrepasas tu propio ritmo tendrás un rendimiento negativo y sufrirás la calidad y la cantidad de tu trabajo.

No debes centrar tu interés en la cuantía del salario, sino que la tarea elegida para tu realización personal, debe ser un medio para lograr metas y aportar al bienestar de otros» Esta actitud estimula tu voluntad y despierta el gusto por el esfuerzo, realiza tus ideales y te ayuda a lograr el dominio de ti mismo, el ajuste y equilibrio personal. Te facilita la calma, la paz, la serenidad y la alegría al trabajar, cooperar y enfrentar dificultades. Este equilibrio contigo mismo y con el mundo que te rodea, es condición necesaria para la madurez; humana.

Para favorecer el desarrollo de una buena salud mental, el criterio más importante para elegir tu vocación no debe ser la cantidad de dinero que ganes, porque esto puede llevarte a acciones delictivas que te pueden degenerar y destruir. Acaso producen felicidad las grandes sumas de dinero obtenidas por ejemplo con el narcotráfico? El criterio para su elección debe ser encontrar lo que más te realice y gratifique, lo que ejerza una influencia más constructiva sobre ti; es decir, todo lo que influye favorablemente en tu crecimiento como persona y como miembro de la sociedad.

I Es posible que la satisfacción o el disgusto que genera en tí la actividad laboral trascienda a los demás. Si el trabajo no te gratifica te puedes manifestar

resentido, suspicaz, poco colaborador y hasta llegar a sentirte desgraciado porque la vida te obliga a ganarte el sustento. Tu trabajo puede convertirse en algo tedioso, repetitivo o monótono por la -falta de motivación, de interés o de capacitación. También puede ser por unas relaciones -familiares actuales insatisfactorias, que te hacen sentir extraño o ajeno a todo lo que no seas tú mismo y tus problemas personales. Todo lo que en la relación -familiar te haya afectado, puede ser introyectado en las relaciones laborales, como incapacidad para comprender a los compañeros, jefes o subordinados; puedes llegar a identificar la autoridad del jefe con la figura inaceptable de tu padre y hasta rechazarlo.

Muchas veces te tocará afrontar un trabajo que no está de acuerdo con tus aspiraciones, gustos e intereses. Para evitar que se te vuelva aburridor y desmotivador debes tratar de? desu.brir su valor como medio de sustento, o como una oportunidad para servir a los demás; como expresión de tu fe religiosa o tus ideas políticas. También puede ayudarte, el tomar conciencia que mediante el trabajo se vive, que es una situación humana y que te ofrece unas posibilidades de autorrealización.

TALLER

EL SENTIDO DEL TRABAJO EN LA REALIZACION PERSONAL

Mediante este trabajo el facilitador orienta a los alumnos a para explorar sus intereses ocupacionales. Los resultados de este cuestionario pueden ayudar a la elección de tu vocación u oficio, o al menos despertar en el joven la motivación para conocerse y ubicarse según sus capacidades.

De acuerdo a las áreas de mayor puntaje se orienta a los alumnos en la búsqueda de carreras u ocupaciones afines con esos intereses para el logro de su realización.

CUESTIONARIO DE INTERESES OCUPACIONALES

Este cuestionario tiene por objeto ayudarte a conocer tus verdaderos intereses ocupacional es. Para que pueda dar buenos resultados, es necesario que contestes a él con veracidad y exactitud.

A medida que leas cada cuestión, piensa qué tanto me gusta hacer esto?

De acuerdo a la siguiente graduación escribe frente a cada cuestión el número que corresponda a tu agrado o desagrado:

- a) 5 significa "me gusta mucho".
- b) 4 significa "me gusta algo o en parte"
- c) 3 significa "me es indiferente; ni me gusta ni me disgusta"
- d) 2 significa "me desagrada algo o en parte"
- e) 1 significa "me desagrada mucho o totalmente"

SECCION A

Qué tanto te gustaría

Número

1. Salir de excursión?
2. Pertenecer a un club de exploradores?
3. Vivir al aire libre, fuera de la ciudad'
4. Sembrar y plantar en una granja durante
| las vacaciones?
5. Criar animales en un rancho durante las
> vacaciones?
6. Ser técnico agrícola en una región
Algodonera?

Suma

SECCION B

Qué tanto te gustaría

Número

1. Armar o desarmar objetos mecánicos?
2. Construir objetos o muebles de madera'
3. Manejar herramientas y maquinaria?
4. Reparar las instalaciones eléctricas
de tu casa?

5. Di se fiar y dirigir la construcción de un pozo o noria?
6. Ser perito mecánico en un gran taller?_

Suma

SECCION C

Qué tanto te gustaría

Número

1. Resolver mecanizaciones numéricas?_
2. Resolver problemas de aritmética?
3. Llevar las cuentas de una Cooperativa_____... ..
Escolar?
4. Explicar a otros como resolver problemas de aritmética?_
5. Ser experto calculista en una industria?
6. Participar en concursos de aritmética?_

Suma_

SECCION D

Qué tanto te gustaría

Número

1. Conocer y estudiar la estructura de las plantas y de los animales?
2. Hacer experimentos de biología, física o química?
3. Investigar el origen de las costumbres de los pueblos?
4. Estudiar y entender las causas de los movimientos sociales?
5. Leer revistas y libros científicos?_

6. Ser investigador en un laboratorio de biología, física o química?

; Suma

SECCION E

Qué **tanto** te gustaría

Número

1. Discutir en clase?
2. Ser jefe de un club o sociedad?
3. Dirigir la campaña política de un periódico estudiantil?
4. Leer biografías de políticos eminentes
5. Ser agente de ventas de una empresa comercial?
6. Hacer propaganda para la venta de un periódico estudiantil?

Suma

SECCION F

Qué **tanto** te gustaría

Número

1. Dibujar y pintar a colores?
2. Modelar un barco?
3. Encargarte del decorado de una exposición escolar?
4. Idear y diseñar el escudo de un club o sociedad?
5. Diseñar el vestuario para una función teatral?
6. Ser perito dibujante en una empresa industrial?

Suma

SECCION G

Qué tanto te gustaría

Número

1. Escribir cuentos, crónicas y artículos?
2. Leer obras literarias?
3. Escribir versos para un periódico estudiantil?
4. Representar un papel en una obra teatral
5. Participar en un concurso de oratoria?
6. Ser redactor de un periódico?

Suma

SECCION H

Qué tanto te gustaría

Número

1. Cantar en un coro estudiantil?
2. Escuchar música clásica?
3. Aprender a tocar un instrumento musical?
4. Ser miembro de una asociación musical?
5. Leer biografías de músicos eminentes?
6. Ser miembro de una sinfónica?

Suma

SECCION I

Qué tanto te gustaría

Número

1. Atender a enfermos y cuidar de ellos?
2. Proteger a los muchachos menores del grupo?

3. Ser miembro de una sociedad de ayuda y asistencia?
4. Enseñar a leer a los analfabetos?
5. Ayudar a tus compañeros en sus dificultades y preocupaciones?
6. Ser misionero al servicio de las clases : humildes?

i Suma

SECCION J

Qué tanto te gustaría

Número

1. Llevar en orden tus libros y cuadernos?
2. Ordenar y clasificar los libros de la biblioteca?
- 3.** Aprender a escribir en máquina y Taquigrafía?
4. Ayudar a calificar pruebas?
5. Encargarte del archivo y los documentos de una sociedad?
6. Ser técnico organizador de oficinas?

Suma

CLASIFICACION Y CLAVE

Intereses

Puntos

- A. Al aire libre
- B. Mecánicos**
- C. De cálculo
- D. Científicos

- E. Persuasivos
- F. Artístico-plásticos
- G. Literarios
- H. Musicales
- I. De servicio social
- J. Oficina

INTERESES PREFERENTES

- Primer lugar
- Segundo lugar
- Tercer lugar

F INTERPRETACION DE LA SUMA DEL CUADRO DE INTERESES

	Porcentaje		Porcentaje
30	1007.	17	577.
29	977.	16	537.
28	937.	15	507.
27	907.	14	477.
26	877.	13	437.
25	837.	12	407.
24	807.	1 1	377.
23	777.	10	337.
22	737.	9	307.
21	707.	8	277i
20	677.	7	237.
19	637.	6	207.
18	607.	5	177.

HOJA DE RESPUESTAS

DEL CUESTIONARIO DE INTERESES OCUPACIONALES

Nombre _____ No. _____ Grupo _____

Al	Me	C1	Ct	Ps	Ap	Lt	Me	Ss	Df
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

I-----I-----I-----I-----I-----I-----I-----I-----I-----I

100	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
90	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
80	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
70	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
60	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
50	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
40	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
30	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
20	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
10	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
0	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
	Al	Me	C1	Ct	Ps	Ap	Lt	Ms	Ss	Df

CAPITULO 21

| LA AFECTIVIDAD EN LA CONQUISTA DE LA MADUREZ HUMANA

'El desarrollo afectivo produce un amor sano, el cual exige una participación emocional activa y espontánea en la vida d e c a d a d i a. (Elena González — Ruíz)

I. OBJETIVOS

Comprender el dinamismo de tu vida afectiva y la repercusión en tu desarrollo integral.

Descubrir la relación que existe entre la madurez afectiva y la salud mental.

II. CONCEPTO

La afectividad es el compuesto de estados emocionales que evolucionan entre los polos: Placer—displacer desagrado, los cuales se presentan con mayor o menor intensidad y duración, y con manifestaciones diversas las que se conocen como emociones, sentimientos y pasiones»

III. COMO REPERCUTE TU DESARROLLO AFECTIVO EN TU PERSONALIDAD

Tu afectividad tiene una base psicológica a partir de la vida intra-uterina. Posteriormente vives de sensaciones y tensiones interiores, pero la afectividad propiamente dicha no existe todavía. Toda tu vida oscila entre dos polos: placer y dolor. Cuando se da el equilibrio entre éstos, no presentarás problemas en tu futuro. Si hay predominio del placer, prevalecerá en tu desarrollo el comportamiento hedonista y si predominan las emociones dolorosas presentarás tendencias masoquistas con agresión al interior de tí mismo.

La afectividad desempeña un papel fundamental en el desarrollo de tu sana personalidad. En tu niñez asociaste maquinalmente el dolor o el placer a las personas u objetos presentes, experimentando emociones agradables o desagradables en grado y frecuencia diferentes. Tú te valorabas a tí mismo de acuerdo a como otras te valoraban, introyectando tal contenido afectivo como una parte de tu propio yo.

En tu etapa infantil no poseías capacidad crítica, por lo tanto tu mente dejaba penetrar todas las experiencias positivas; y negativas,. Al llegar a la edad adulta si han predominado las experiencias negativas puedes

experimentar dentro de ti, inseguridad acerca de tu propia identidad, realidad y valor y proyectar en los demás tus problemas personales, manteniendo una dependencia afectiva e inseguridad emocional y vida interior vacía.

La riqueza de tu vida interior nace del equilibrio de la vida afectiva. Dicha riqueza se manifiesta en tu capacidad de captar el mundo exterior y guardarlo positivamente en el contexto de tu mente. Si tienes felicidad en tu interior la proyectarás exteriormente en la vivencia comunitaria integrada y es requisito indispensable en tu futuro para formar una sólida unión conyugal .

IV. LA AFECTIVIDAD FUENTE DE ENERGÍA

Tus sensaciones, tus emociones y experiencias infantiles son parte de la base de todo el aparato psicológico. Este contenido inicial permanece siempre activo en tu mundo mental consciente que se va desarrollando posteriormente durante toda tu vida. Este mundo afectivo, cuyas bases fueron formadas en tu infancia, se encuentra íntimamente unido a tu energía vital por que los sentimientos, las emociones y las necesidades afectivas son la fuente de tu energía psíquica. Si ese contenido es de signo positivo, la energía que se deriva del mismo es también positiva, creadora de la actividad humana.

Cuanta mayor afectividad integrada florezca y se desarrolle en tu mente, de tanta mayor actividad creadora dispondrás para tu trabajo diario. Si eres una persona **afectivamente** ajustada serás esencialmente dinámica, impresionante y avasalladora. Serás líder por naturaleza ya que dicha energía despierta nuevos caminos y metas de acción constructiva y te moviliza a lograr objetivos lanzándote hacia el objeto que despierta tus sentimientos.

Como se ha visto, tu vida afectiva puede ser influenciada positiva o negativamente desde el inconsciente. La influencia positiva determinará un estado de seguridad, autonomía y confianza y la negativa llevará a la inseguridad, dependencia e insatisfacción. De aquí resulta que lo afectivo desempeña un papel preponderante en tu condicionamiento personal y en las motivaciones profundas de tu conducta. Por tanto la higiene mental y la educación de la afectividad son requisitos esenciales para mejorar tu rendimiento mental y tu conducta social.

Se entiende por higiene afectiva la limpieza y el saneamiento de la multitud de sentimientos y emociones negativas que fueron acumulándose en el interior de una persona desde su infancia.

V. LA AFECTIVIDAD EN RELACION CON LOS VALORES

i Tu yo man i-fiesta una clara tendencia hacia lo que tú consideras valores por estar afectivamente unida a ellos. Por ejemplo, si para ti representa un valor estudiar y **prepararte**, dedicarás todo tu tiempo y empeño a lo que te **lleve** a ser un buen estudiante. También puede darse la situación de un amigo o amiga que aprecias inmensamente, pues harás entonces todo lo que esté de tu parte por agradecerla y mantener unas buenas relaciones.

Tu. mente no siempre toma como valor, el auténtico valor real, pues a veces asimila como valor un contenido cualquiera y le dedica sus mejores sentimientos. Esto se ve en el caso del drogadicto para quien la droga asume una importancia primordial por encima de lo que las personas normales consideran como valores, tales como Dios, •familia, carrera, amor, lealtad, patriotismo, etc.

La experiencia de acercarte a dichos valores y la sensación de irlos realizando despierta sentimientos de satisfacción y felicidad, los cuales determinan nuevas actitudes y nuevas conductas de índole? positiva. Tú puedes observar que la mente, por medio de la idea, señala el objeto que valoras, muestra el camino y tu energía dinámica te impulsa en la acción.

Esto se hace evidente al observar que los líderes y las personas activas que disponen de una gran energía afectiva son los que realizan y triunfan en la acción. También se ve cómo muchos líderes actúan como verdaderos tiranos» porque guardan experiencias negativas y frustradoras» las cuales proyectan o transfieren en sus actuaciones. Puede ser que no tengan conciencia de su actitud destructora. Estos individuos necesitan aceptarse e integrarse para poder dar la gran riqueza interior que poseen.

VI. EVOLUCION DE LA AFECTIVIDAD A TRAVES DE LAS DIFERENTES ETAPAS DEL DESARROLLO

En un principio, durante tu infancia, eras naturalmente egocéntrico. Te constituiste el centro de tí mismo y de todo el mundo» Hasta cierta edad dicha actitud egocéntrica formó parte de los mecanismos responsables de tu crecimiento y madurez posteriores, ya que tus exigencias ante tu madre y otros que te cuidaron, ayudaron a lograr tu sobrevivencia. Para ti todo cuanto te rodeaba -las personas y las cosas no tenían otra razón de ser, ni otra función que satisfacer las necesidades y deseos de tu pequeña persona. Te sentías algo muy importante.

Cuando pequeño no podías pasar mucho tiempo sin caricias, sin palabras llenas de afecto; era necesario el

intercambio afectuoso con tu madre. La necesidad de este afecto lo manifestabas mediante el llanto para expresar la urgencia de la compañía de tu madre y la sonrisa como respuesta.

Más adelante deseabas ser el centro de atención general, especialmente frente a extraños y hacia todo lo que estaba a tu alcance para hacerte notar. Esto coincidía particularmente con tu ingreso a la escuela que fue una de las etapas críticas, porque hasta ese momento te encontrabas en el hogar, al lado de tu madre, rodeado de cuidados y atenciones. Ahora en la escuela tenías que someterte a horarios, normas y exigencias para realizar tus actividades. Esto te proporcionó sentimientos de temor y a la vez de orgullo. En el medio escolar aparecieron como figuras centrales tu maestro y tus compañeros a quienes dirigiste el afecto que antes tenías totalmente a tu familia. Tu vida afectiva se fue ampliando y poco a poco renunciaste al egocentrismo exclusivo que caracterizaba tu infancia.

A esta edad te relacionabas más conscientemente con los demás; con tus hermanos y otros niños tenías frecuentes discusiones. Se encontraba más viva tu sensibilidad, llorabas con facilidad y te avergonzabas fácilmente de tus errores. Tu rica imaginación era una compensación afectiva y sentías temor por falta de confianza en tus

posibilidades. Las pinturas y los cuentos que inventabas eran manifestación de tus sentimientos y carencias afectivas» Querías actuar según tus deseos y solías tener estado de ánimo muy irregulares, explosiones de violencia por cosas insignificantes.

Después de algunos años de escolaridad tu evolución afectiva se manifestó en explosiones emocionales intensas pero cortas, falta de confianza en ti mismo y necesidad de elogio y aprobación.

Aproximadamente a los diez años, si eras un niño (a) normal mostraste un carácter más abierto y unas relaciones afectivas sorprendentes, te divertías con más facilidad, manifestaste un gran deseo de aprender, auto-crítica y alegría de vivir. También desplegabas intensos ataques de ira y a veces eras insultante y mordaz, pero en lo general sin rencores» Te gustaba estar con tus padres y te sentías satisfecho con su compañía.

Tu adolescencia es un periodo de crisis afectiva con características específicas observables, con una intensidad que no admite tonos intermedios como son la violencia, la cólera y la irritabilidad. ¡Estas se manifiestan en tu desarreglo emotivo traducido en hiperemotividad, pero otras veces se observa lo contrario, la hipoemotividad; en este estado te sumerges en el mutismo con una

negativa sistemática a comunicarte. Esto expresa la falta de adaptación a situaciones nuevas.

En esta etapa dejas la familia para pasar a otros ambientes: colegio y trabajo. Tienes que mantener relaciones con personas desconocidas con nuevos intereses afectivos y diferentes formas de interrelación. Ante estas nuevas situaciones tu experiencia te impulsa a recurrir a veces a las reacciones más primitivas y propias de la niñez, como llorar o peinarte mala cara»

Tu socialización afectiva es aún incompleta, las reglas establecidas a través de valores e ideales de la sociedad mayor se contraponen con los comportamientos determinados por tu grupo de coetáneos. Por ello no comprendes el mundo de los adultos, te ves rechazado e incomprendido lo cual puede tener consecuencias desastrosas, porque te aíslas y sufres al no recibir de ellos la aprobación necesaria para poder expresarte. Si estas situaciones de frustración son prolongadas, los mecanismos de regulación afectiva pueden quedar perturbados.

Si la actividad de tus padres y educadores es equilibrada podrá permitir liberarte de la excesiva dependencia. Es necesario que te brinden ayuda para que percibas que ellos se interesan por tí y te dan apoyo. Es preciso que tus padres se conscienticen de la delicada situación

en que te encuentras para que actúen con prudencia y discreción y eviten la rudeza, la burla, las actitudes desvalorizadoras y traumatizantes.

Por tu parte es importante que razones por inducción y deducción la crisis que se da en ti a causa del cambio de tu situación afectiva y de las nuevas exigencias sociales que imponen tu adolescencia. Tú tienes que modificar, en esta etapa intermedia de tu maduración, las estructuras intelectuales que regulan tu afectividad..

Realmente es en tu adolescencia cuando se verifica una gran transformación. Experimentas sensiblemente tu capacidad de raciocinio, de reflexión personal, de introspección, de abstracción; e igualmente experimentas dentro de ti mismo la evolución que te induce a buscarte como primer paso un amigo, un confidente. El amigo íntimo te ayudará a liberarte de ti mismo y abrirte a los demás» Es puede ser el medio para descubrir el camino hacia el amor-donación que caracteriza al adulto y abandona definitivamente el amor captativo propio de la infancia.

Con frecuencia los adultos no perciben el momento crucial que vives como adolescente. Si esto sucede se constituyen en una fuerza exterior que te impulsa a cerrarte sobre ti mismo, lo cual es contradictorio al crecimiento y la autoafirmación que caracterizan la

maduración. Este enfrentamiento te obliga a colocarte en una actitud de autodefensa que más tarde puede cristalizar en una verdadera neurosis. Esto hace que frenes en el proceso de tu madurez, que sufras una alteración irracional de los valores; esta confusión te puede ocasionar trastornos en el campo afectivo-social, lo que implica un proceso de regresión que puede fijarte en una fase plenamente narcisista y egocéntrica,

VII. LAS FIJACIONES AFECTIVAS

La fijación es el fenómeno de parada, de detención del crecimiento dinámico de tu vida afectiva. Viene a ser como un estancamiento proveniente de las frustraciones y de las vivencias negativas, las cuales se reflejan en tu comportamiento directa • indirectamente, Estas experiencias si llegan a incurrir en un estado de fijación, tienden a repetirse continuamente y a reproducirse a lo largo de tu vida estorbando y perjudicando tu desarrollo armónico,

Generalmente se puede verificar que lo más característico en las personas que tienen fijaciones afectivas es el carácter difícil o de mal genio, porque han introyectado una carga agresiva que se exterioriza;

- A través de la depresión, la tristeza, el menosprecio y hasta la abyección y envilecimiento propios.

- Por el pesimismo que ve siempre lo negativo y el derrotismo,,
- Por un espíritu de autodestrucción que se revela en el deseo de? encontrar reposo, de huir, de esconderse y desaparecer, hasta de suicidarse y hundirse viciosamente en el alcohol o en las drogas.
- A través de la irritabilidad que todo lo agiganta, supone demostraciones de desafecto o desatención, asume actitudes de repulsa y de celo que no son sino negación de amor y expresión de odio represado.

Lo más importante es que todo este comportamiento inadecuado difícilmente lo capta el sujeto que lo sufre» Su yo protegido por los mecanismos de defensa o lo racionaliza justificándose, o lo proyecta alrededor culpando al vecino o familiares, o lo transfiere condenando a terceras, criticando, murmurando y a veces hasta difamando; entre tanto él mismo se que queda tranquilo.

Algunas de las causas o actitudes negativas que pueden ocasionar y producir fijación son:

- El trauma de una mujer que se siente abandonada psicológicamente por su marido.
- La repulsa, el rechazo de un hijo antes de nacer y las tentativas de aborto.

-El castigo del niño en forma persistente, el continuo reclamarle y exigirle obsesivamente.

- Los temores y recelos, la superprotección y el mimo, la excesiva tolerancia que lleva al niño a erigirse en rey, señor y dominador.

El no preparar debidamente la llegada de otro herirían i - to, al cual el niño toma como intruso, como rival o alguien que vino a privarle, a desposeerle del puesto de triunfalismo en que vivía.

-El desajuste de los miembros de la familia que engendrará desavenencias en la misma, contaminando el ambiente y traumatizando al niño, especialmente desde el nacimiento hasta los siete años.

Todas estas actitudes defensivas dan a la personalidad un tono de rigidez, de paralización, de indiferencia que constituyen el nudo del problema, pues la vida afectiva y emocional es por naturaleza dinámica, siendo esta energía la que alimenta la acción y la creatividad. En cambio la fijación se denota por el estancamiento, el tedio y la inercia.

VIII, EDUCACION DE LA AFECTIVIDAD

E En la vida, con frecuencia encontrarás personas que son adultas según la edad», pero que psíquicamente

consideradas se hallan todavía en la fase infantil a causa de fijaciones o represiones. Estas impiden su crecimiento psíquico, moral y espiritual y las dejan reducidas a la una eterna inmadurez.

De todo esto se deriva la importancia de la educación o formación para el amor. Tanto a los niños como a ti, como adolescente todavía carentes de plena madurez psíquica, es necesario enseñarles a descubrir en sí mismos sus tendencias egocéntricas y a aceptarlas como tales, a fin de que se decidan a transformarlas en tendencias capaces de realizar primero la plenitud propia y posteriormente la de los otros. Es necesario pues, que sepas hacer uso de todas tus potencialidades canalizándolas en orden a alcanzar tu propia realización y la del otro.

Educar es dirigir a cada persona individualmente de un modo progresivo y gradual a adquirir conciencia del verdadero sentido de la vida, sin meterla forzosamente en moldes, permitiéndole ser ella misma y respetando al máximo su individualidad.

Tú como adolescente descubres el pleno sentido de tu existencia cuando llegues a entender que todas tus acciones están dinamizadas por el amor.

IX. INFLUENCIA DE LA AFECTIVIDAD EN LA SALUD

Nada influye tanto en la vida del hombre, en su aspecto -fisiológico y psicológico como la afectividad. Tanto es así que las personas que alcanzan su madurez psicológica, son aptas para vivir normalmente las relaciones interpersonales y la vida comunitaria con salud física y mental.

La inmadurez afectiva es la que crea depresión y ésta causa dolencias físicas y mentales, principalmente físicas por desfallecimiento y derrota de los anticuerpos de defensa del organismo. De la falta de madurez afectiva dependen primordialmente tanto las enfermedades emocionales como neurosis, histeria, como muchísimas enfermedades somáticas como la hipocondría, úlceras, alergias, Reumatismo, acné y otras. Quien no dispone de una estabilidad afectiva está sujeto a bruscos cambios psíquicos y así mismo está propenso a los estados de tensión y depresión que van disminuyendo sus defensas orgánicas y psíquicas.

X. EL APRENDIZAJE ASERTIVO MODIFICA TU CONDUCTA

Si tú miras un diccionario verás que el verbo aseverar significa; declarar o afirmar positivamente, con seguridad, con sencillez o con fuerza. Esto solamente no es suficiente, la persona asertiva posee estas cuatro

características:

-Se siente libre para manifestarse,, Mediante palabras y actos se dice: esto es lo que yo siento, pienso y quiero.

- Puede comunicarse con personas de todos los niveles y

esta comunicación es siempre abierta, directa,- franca y adecuada.

- Tiene una orientación activa en la vida. Va tras lo

que quiere, en contraste con la persona pasiva que aguarda a que las cosas sucedan.

- Actúa de un modo que juzga respetable. Al comprender que no siempre puede ganar acepta sus limitaciones, Sin embargo, siempre lo intenta con todas sus fuerzas de modo que gane, pierda o empate conserva su respeto propio.

- Si tú asumes una conducta asertiva puedes expresar libremente tus emociones, o sea expresar adecuadamente todos tus estados afectivos.

Este aprendizaje asertivo te enseña el arte de una comunicación más profunda con los demás, un enfoque activo de la vida y el dominio propio.

TALLER

; El -facilitador motiva a los alumnos para realizar el siguiente trabajos leer los contenidos de este documento y luego desarrollar las sesiones indicadas al -final.

I., MEJORE SU ASERTIVIDAD

Los Problemas de Ser Inactivo

Mucha gente experimenta ansiedades vagas, tensiones, dolencias o problemas físicos **como** consecuencia de sus deficiencias en asertividad. Estos individuos permiten que los demás tomen ventajas sobre sí mismos. No son capaces de decir "NO", Evitan las discusiones a toda costa, pues se desconciertan y se sienten indecisos cuando se enfrentan a otros,

En el trabajo se marean o se les hace un nudo en la garganta cada vez que su jefe los llama para hablar con ellos un momento. En su hogar dejan que los miembros de su familia les pasen por encima. Continuamente hacen lo que sus amigos y conocidos quieren que hagan. Raramente hablan. Si alguien les dice que hoy lucen especialmente bien, se sonrojan y dicen algo tonto como; "Oh, usted debe estar charlando". Trabajan más duro que sus compañeros pero nunca ganan lo que merecen porque son incapaces de pedir un aumento de sueldo.

Algunos individuos inasertivos no son capaces de alzar la voz. Si alguien se los exige pueden elevar el tono con cierta torpeza pero rápidamente regresan a su manera de hablar suave y pausada» Evitan la mirada directa a los ojos» Cruzan la calle para evitar encontrarse con algún conocido, pues se sienten cortados al saludar, por esta razón algunos de los individuos inasertivos tienen fama de ser orgullosos o exóticos*, a pesar de que internamente puedan sentirse hambrientos de contacto

Social.

Algunos reconocen su inasertividad y la presentan como un problema sentido cuando buscan ayuda profesional» Suelen afirmar que buscan ayuda terapéutica porque nunca parecen decir o hacer las cosas adecuadamente, viven confundidos sobre su comportamiento social, su pareja o padres; continuamente están solicitándoles favores que los inasertivos cumplen obedientemente.

Pueden ser temerosos de intentar innovaciones» Sus jefes abusan de ellos y son objeto de la burla de sus compañeros» Los inasertivos dejan que las cosas marchen. No tienen coraje para replicar y, si lo hicieran no sabrían que decir» Los demás entablan rápidamente conversación con nuevos conocidos. Ellos enmudecen» Otras personas se desenvuelven fácilmente con el sexo opuesto» Los inasertivos lanzan furtivas miradas y escapan

temerosos de ser descubiertos« 0 bien puede ser que, desde la ruptura de su última relación “-matrimonio a cualquier otro tipo de unión- no hayan sido capaces de intentarlo de nuevo.

El doctor Andrés Salter, uno de los pioneros del Intrenamiento asertivo, pensaba que la mayoría de los problemas se debían al miedo a la propia expresión» El encontró que sus clientes raramente comprendían sus propias necesidades; sabían que se sentían mal pero no lograban identificar deficiencias de su comportamiento.

En su clásico libro de 1949 TERAPIA REFLEJA CONDICIONADA (escribid) que la mayoría de ellos interpretaban su déficit asertivo como una necesidad de hacerse importantes para los demás o de poner a los otros en primer lugar. Aunque toques de altruismo* hacen ciertamente de este pequeño planeta un lugar más agradable para vivir, se requiere algunas veces pensar en sí mismo para poder vivir bien.

Be ha encontrado igualmente que muchos clientes confunden conducta asertiva con conducta agresiva.

II. QUE ES UNA CONDUCTA ASERTIVA?

A. Asertividad contra Agresividad

La concepción popular del término “asertividad” no ayuda a clarificar su significado. En una revista

popular de psicología se ilustró una experiencia en entrenamiento asertivo con la caricatura de un hombre pateando una puerta con el -fin de dar salida a su angustia por la cantaleta constante de su esposa- La asertividad no debe confundirse con beligerancia o violencia. El individuo asertivo no busca continuas confrontaciones ni se mantiene a punto de explotar.

I La conducta asertiva puede ser la expresión de uno mismo en la medida en que esté de acuerdo con la propia forma de sentir»

F Tal como lo expresaron el doctor Fertenheim de la Universidad de Cornell y Jean Baer, en su libro NO DÍGA SI CUANDO QUIERA DECIR NO, el asertivo asume ante la vida un papel más activo que pasivo; expresa directamente sus ideas y sentimientos y comunica quién es él como persona.

c La conducta asertiva puede incluir algunas veces actos de agresión verbal, como en el caso de una discusión necesaria para defenderse de otro, pero incluye también sonreír a la gente y involucrarse en breves conversaciones sobre el clima; implica caminar con la cabeza levantada en lugar de cabizbajo, y no dar una apariencia malhumorada o excéntrica.

(1) N.T. La asertividad se ha definido como la expresión adecuada de los sentimientos.

B. Asertividad contra inhibición

El comportamiento asertivo puede ser mejor entendido como lo opuesto al comportamiento inhibido o ansioso» Mientras las personas inhibidas o tímidas evitan mirar directamente a los ojos debido a su baja autoestima, **el** individuo asertivo en cambio mantiene un contacto visual **apropiado**; tampoco evita la mirada fija de? otras personas ni experimenta incomodidad por esto» Mientras un c?. pBTSO na **inhibida** o inasertiva puede evitar hacer un comentario **acerca de** que su cuenta no está correcta, pues considera **que no es** el sitio adecuado para hacer una "escena", la **persona** asertiva por su parte hace ver el error de manera breve y sin agresión; no haces una algarabía y no permite **que** otros le tomen ventaja. Un individuo asertivo puede insistir en hacer o decir, de acuerdo con sus sentimientos, lo que está bien; pero luego se da cuenta que está equivocada, admite su error de inmediato. Una persona asertiva es cortés, no es altanera ni ruda» El asertivo habla fácilmente a otros en fiestas y reuniones. Tampoco se retira a un rincón ni juega a ser un payaso. Cuando una persona asertiva se entera de que alguien está hablando sin fundamento sobre? él, le solicita cortésmente **que** corrija lo que está diciendo y luego no le da más importancia. No se envuelve en situaciones de violencia física y no discute por el sólo motivo de discutir. No

acos tumbra aprovechar la ocasión como una oportunidad para expresar la agresión u hostilidad que había tenido acumulada.

Una persona asertiva es capaz de decir "NO" cuando lo desea y puede a veces permitirse a si mismo negarse hacer un favor si consideré que será inconveniente. La persona asertiva puede decir "NO" y no se siente culpable cuando tiene que hacerlo.

I III. POR QUE HAY ALGUNAS PERSONAS ASERTIVAS Y OTRAS INASERTIVAS?

A. La asertividad es aprendida

Muchas teorías en psicología argumentan que los tipos de experiencia que se tengan en la infancia pueden convertir a un individuo en asertivo o inasertivo. La asertividad no es una característica que surja en la adolescencia o en los primeros aftas de adulto.

La asertividad y la inasertividad son patrones de respuesta aprendidos en situaciones sociales; no son "accidentes de la naturaleza".

B. El Papel de Ser una "Gran Persona"

La asertividad probablemente se desarrolla gradualmente a través de los aftas como un resultado de las

interacciones del niño con sus padres y otras "grandes" personas de su vida» Si un niño es castigado cada vez que levanta la voz, o haga algo que interfiera la conveniencia de sus padres, el niño tenderá a ser retraído o introvertido, o en otro extremo, hostil y agresivo., Los niños y adultos que se comportan agresivamente lo han aprendido por lo que observan de sus padres o ' de otros modelos importantes cuando éstos se encuentra bajo tensión. El miedo puede también interferir con la autoexpresión y con el comportamiento asertivo.

C. El miedo condicionado

El miedo condicionado o aprendido puede interferir con el comportamiento asertivo y la autoexpresión. Si un niño es castigado por alzar la voz o decir "NO", volverá a sentir esta experiencia de miedo cuando vea la necesidad de levantar la voz o decir "NO"; generalmente los niños son castigados por decir lo que piensan o por cualquier otro tipo de comportamiento asertivo logrando que se asocien el dolor y el acto de ser asertivo. El niño aprende que ser bueno es mantenerse quieto y callado. Sus padres confunden la asertividad con la agresividad, y el niño mismo tiende a confundir la expresión adecuada de sus sentimientos con agresividad y maldad.

Albertico. El aprendizaje y la generalización del miedo. Al comienzo de 1919, James Watson, considerado

por muchos como el padre de la psicología comportamental , demostró cómo se podía condicionar el miedo con un niño de once meses llamado Alberto. El niño disfrutaba jugando con una rata blanca en el laboratorio, el doctor Watson hizo que cada vez que Alberto mirara o se acercara a la rata se produjera un sonido muy fuerte, el cual era provocado por unas barras de acero cerca de sus oídos. Después de varias repeticiones, Alberto mostró una extraña aversión hacia la rata.

« Luego el miedo se fue generalizando también a objetos similares a la rata, incluyendo un conejo blanco y una estola de piel» No fue necesario en el futuro volver a hacer sonar las barras de acero cuando Alberto miraba la rata» El miedo a la rata había sido aprendido o condicionado»

El cuerpo recuerda»»» el concepto de miedo condicionado sugiere que un niño puede aprender a ser miedoso o ansioso en una situación en la cual, ha sido castigado en el pasado, aun cuando hubiese sido muy joven para recordarlo ahora» Quién puede recordar los castigos que recibimos cuando teníamos uno o dos años? No somos capaces de recordar los detalles de lo que ocurrió, ni ser capaces de explicarlo con palabras, pero las sensaciones corporales de miedo nos dicen que algo doloroso pudo haber ocurrido.

»Miedo adaptado y miedo inadaptado; Muchos miedos condicionados son bastante útiles y nos permiten desarrollar hábitos que nos ayudan a mantenernos con vida o bien. Correr en medio del tráfico puede haber sido condicionado, lo que nos previene de sufrir algún incidente. Pero en cambio otros miedos como levantar la voz por ejemplo, puede resultar desadaptativo, siendo ambos el producto de un aprendizaje.

D. Las Creencias

| El doctor Alfoert Ellis, el autor de la Terapia Racional Emotiva, ha descrito numerosas creencias comunes que causan comportamientos irracionales o inasertivos. Estas incluyen:

La creencia de que es esencial que seamos aprobados o amados por todo lo que hacemos. Todos hemos observado que los niños pueden tener miedo a la desaprobación de la gente "grande", pero algunas veces los adultos pueden temer no ser aprobados o ser agredidos por expresar lo que verdaderamente sienten. Usted no puede gustarle siempre a todo el mundo»

La creencia de que tenemos que ser competentes y adaptarnos a todo lo que emprendemos. Muchos tenemos padres perfeccionistas, quienes nos han transmitido parámetros* demasiado exigentes o irreales para nuestro

desempeño. Así, evitamos muchas actividades sociales que pueden brindarnos satisfacción por miedo al ridículo» Así como no necesitamos ser futbolistas profesionales para disfrutar de un juego con nuestros amigos, tampoco necesitamos ser unos perfectos conversadores para poder desempeñarnos adecuadamente a nivel social . Podemos actuar asertivamente aún si ocasionalmente hacemos el ridículo.

La felicidad del ser humano se relaciona con el trato a los demás y somos relativamente impotentes cuando de eliminar miedos y pensar se trata. Todos podemos hacer que nuestras vidas sean diferentes. Podemos adoptar la actitud de que es posible cambiarnos a nosotros mismos y nuestras relaciones y, más aún, nuestras creencias negativas.

Podemos ser felices disfrutando de lo que podamos, tenemos la capacidad de ser asertivos con nuestras vidas, intentar nuevas cosas, lograr la felicidad de- la manera que comúnmente conocemos o imaginamos» Si nos permitiéramos a nosotros mismos tomar razonablemente los riesgos, creyendo que podemos aceptar nuestras vidas como son, seríamos realmente asertivos.

E. Los Efectos del Modelado

Uno de los logros más distinguidos que se encuentran

en la literatura de los años 60 70 son las investigaciones realizadas por el doctor Albert Bandura de la Universidad de Stanford, relacionadas con el poder de influencia que poseen los "modelos" en los niños. Algunas de estas investigaciones fueron llevadas a cabo con el fin de observar los efectos de la violencia de la TV en los niños. Se pudo observar que los niños que ven individuos agresivos en la vida real, en películas, o en tiras cómicas, tienden a actuar más agresivamente, en especial en las situaciones similares a las experimentadas. Los niños que ven a las personas comportarse agresivamente en la TV aprenden a imitar este comportamiento agresivo y también desarrollan la noción de que éste es legítimo, especialmente si ellos han visto al agresor desde el principio.

Modelando el comportamiento agresivo: Pero el comportamiento agresivo no es el mismo que el comportamiento asertivo. Más aún, podemos generalizar que muchas personas se comportan inasertivamente porque no tuvieron la oportunidad de observar modelos de comportamiento asertivo, o porque asertividad y agresión fueron confundidas por las-"grandes" personas de sus vidas» Una joven puede haber observado que su madre ha "sufrido pacientemente" por años, aguantándose a su padre» De esta manera ella no ha podido conocer ni desarrollar un comportamiento

asertivo y no aprendió que éste es una opción para las esposas. o ella quizás ha observado que su madre es castigada por su padre y que no hace nada por evitarlo.

F. Son Asertivas las mujeres feministas?

' Podemos asumir que los jóvenes adultos son parte de la "generación de la televisión" y que por consiguiente han podido observar gran variedad de modelos que se comportan de diferentes formas. Es poco probable que estas personas en sus 20 ó 30 años nunca hubiesen observado comportamientos asertivos. Situaciones hogareñas pueden haberles enseñado que algunos comportamientos asertivos no son adecuados para ellos. Las jóvenes madres inasertivas pueden haber aprendido de la TV y de sus compañeras de escuela que las mujeres, como los hombres, pueden comportarse de manera asertiva, pero las influencias del hogar pueden colocarlas en conflicto, ya que consideran que una mujer asertiva es una "liberada" o "marimacho". Así las influencias hogareñas interactúan con otro tipo de influencias llevándonos a determinar cuáles comportamientos son más apropiados para nosotros. La joven puede creer equivocadamente que ser asertiva es ser agresiva o masculina y adoptar por lo tanto un modo de ser posesivo en su interrelación con los demás; repitiendo así el modelo de su madre.

La Mujer Profesional» Las jóvenes que ingresan a la Universidad o al mundo del trabajo tienden a adoptar ciertos roles sexuales típicos de los hombres. Los ejecutivos de negocios generalmente son hombres y sus secretarias mujeres; las mujeres son quienes decoran la oficina, le? brindan café a sus jefes y contestan al teléfono» Los médicos son identificados con hombres y las enfermeras como mujeres» Sin embargo, tanto en el mundo de los negocios como en el hogar, las mujeres han adoptado las mismas conductas» Las mujeres profesionales pueden confundir su asertividad con tener que hacer lo que típicamente los hombres hacen» Deben aprender que estarán en peligro si sacrifican su feminidad.

G» Son Asertivos los Hombres Rudos?

.. Debido a las influencias del hogar los hombres también pueden llegar a confundir la asertividad con la agresividad.

Las jóvenes piensan que deben ser pasivas; en cambio los hombres probablemente piensen que deben ser agresivos, Para muchos jóvenes los valores masculinos se encuentran representados en el futbolista, en el boxeador o el beisbolista» (Todos estos son jugadores "rudos"). Todas estas características son influidas por los padres y por los compañeros, quienes consideran que los hombres

deben practicar algún deporte» Para muchos hombres sería altamente asertivo afirmar "No seré agresivo".

IV. Y USTED QUE? NECESITA SER MAS ASERTIVO?

Para comenzar llene la planilla de asertividad con el fin de observar que tan asertivo es usted»

A» Aprenda Más de Usted Mismo

Aumentar su asertividad es una -forma de; decidir qué comportamientos necesita cambiar para substituir a los que le están generando tensión, y luego, sistemáticamente, practicar los nuevos comportamientos» Algunas veces los nuevos comportamientos le harán sentir muy bien, de manera casi inmediata, pero en ocasiones pensará que ha hecho algo mal y tendrá que examinar las creencias que pueden estar causando este sentimiento»

B» Seguimiento Conductual

Luego de llenar su rejilla sabrá cuáles son las áreas que necesitan más asertividad» Pero es importante que usted lleve un registro para que pueda realizar un seguimiento de su conducta. Este autorregistro puede llevarse por una semana en promedio.

! Usted podrá darse cuenta que este seguimiento conductual puede ayudarle a ser más asertivo» Luego de que

haya observado sistemáticamente su comportamiento llene el cuestionario de asertividad de Rathus y anote su puntaje en una hoja aparte» Seguidamente borre sus respuestas» Después de transcurrida su semana de seguimiento conductual vuelva a llenar el cuestionario de asertividad de Rathus» Su puntaje inicial cambió? Si su puntaje» aumentó puede significar que usted ha intentado ser más asertivo durante la semana de seguimiento conductual. Si su puntaje bajó quizás tenga que aumentar sus comportamientos asertivos en situaciones sociales»

C. Precisando las áreas inasertivas

La auto observación de sus comportamientos asertivos e inasertivos pueden destacar ciertas áreas problemáticas que usted podrá a estar ignorando. En cuanto comience a comportarse asertivamente, empezará a sentirse mejor» Si su comportamiento asertivo es común en ciertas áreas notará que en éstas es donde tiene menores dificultades» Notará también que se siente mal cuando se comporta inasertivamente.

Se dará cuenta que al comportarse asertivamente desaparecerán algunas manifestaciones de ansiedad, como dolores en la región abdominal, nudos en la garganta y malestares difusos. Preste atención a las cosas que se dice así mismo cuando se comportan asertivamente. Es

tan habitual su comportamiento inasertivo que cuando sucede no se dice a si mismo nada? Justifica su comportamiento inasertivo diciéndose a si mismo cosas como: "Eso no necesita un examen riguroso"? Si alguien se le "mete" en la fila, le permite que lo haga? Racionaliza su inasertividad diciéndose a si mismo cosas como "porque este tipo sea incivilizado, no tengo que serlo yo también?". No se quiere decir que lo agarre y lo saque de la fila, pero si puede decirle algo como "Perdone, pero el final de la fila va por allá"»

V. VENTAJAS DEL ENFOQUE GRUPAL DEL ENTRENAMIENTO

ASERTIVO

A. Interestimulación

En la dinámica del grupo (8 a 10 participantes) cada participante estimula a otros miembros del grupo para que lleguen a ser más asertivos. Es también altamente efectivo porque cada participante es recompensado por los demás cuando actúa asertivamente.

B. Solución Grupal de Problemas

f En el grupo existe una gran fuente de recursos para formular qué tipo de conductas asertivas son más adecuadas o efectivas para los participantes» A menudo no sabemos con exactitud qué hacer frente a un problema,

aunque reconozcamos su existencia.¡; podemos ser inclusive demasiado "cerrados" -frente a la situación.

Cada miembro del grupo de entrenamiento puede aportar sugerencias para una conducta asertiva apropiada basada en sus propias experiencias. Este proceso de dar y recibir que ocurre en el interior del grupo durante la solución del problema es, en si mismo, asertivo. Cuando una conducta sugerida por alguien le suena bien a varias personas, hay razón para creer que puede dar resultado.

C. Modelamiento

En la dinámica del grupo los participantes pueden exhibir o modelar, conductas asertivas que les son sugeridas por los demás. Observar modelos es un método más rápido de aprender y adoptar conductas que el proceso individual de ensayo y error.

D. Ensayo de Conductas

El grupo es un excelente medio para el ensayo de conductas. Cuando los participantes practican posibles conductas asertivas en la cálida compañía y la aceptación de su grupo, no se sienten tan solos para realizar sus esfuerzos. El grupo provee además una realimentación constructiva frente al ensayo, ayudando a que la conducta sea más adecuada. Se presta atención al contenido de la

conducta, al tono de voz y a la postura del cuerpo. Las conductas asertivas practicadas frente a otros proveen mejor preparación ante situaciones de la vida real que las conductas asertivas practicadas solitarias.

E. Juego de Roles

• En el juego de roles un miembro del grupo ensaya una conducta mientras otro actúa como interlocutor y receptor de la conducta. El receptor actúa y habla como en una situación real y quien está ensayando su conducta gana experiencia a medida que la responde. Los demás participantes también pueden "soplarle" al compañero posibles respuestas asertivas para ayudarlo a enfrentar la situación. Puede ser útil que un miembro del grupo se sitúe detrás de quien está ensayando y le susurre respuestas asertivas a medida que la conversación avanza. Estas sugerencias pueden ser atendidas o no por quien está actuando el rol.

F. Desinhibición

El acto de observar comportamientos asertivos en el grupo y escuchar informes sobre conductas asertivas desarrolladas entre una sesión y otra, ejerce un efecto desinhibitorio sobre los participantes más ansiosos del grupo, estos últimos estarán más dispuestos a expresarse y actuar asertivamente cuando ven que otros lo hacen y que reciben recompensas por tal comportamiento.

VI. DESARROLLO DEL PROGRAMA

Existen múltiples técnicas de entrenamiento para incrementar la asertividad de un individuo o de un grupo; podría decirse que a través de la experiencia cada psicólogo o psiquiatra va elaborando su propio sistema» La Secretaria de Salud Mental ha decidido presentar a los equipos locales un programa sencillo disertado por Rathus y Nevid para ser aplicado por un grupo sin que su desarrollo requiera de un monitor especialmente entrenado.

PRIMERA SESION

1. Cada integrante del grupo debe llenar el test de Rathus y 1 a Rejilla de asertividad.
2. Basándose en los resultados anteriores y a través de la discusión con otros integrantes del grupo, cada participante elige dos o tres áreas que él considere importantes para trabajar. La tarea principal para una mujer podrá por ejemplo en mejorar la asertividad con sus hijos evitando conductas agresivas; otra podrá querer mejorar su asertividad hacia sus compañeras de trabajo a quienes considera chismosas y engreídas, un hombre podrá elegir ser más asertivo con sus jefes y con sus subalternos.
3. A cada miembro del grupo se le asigna la tarea de leer el capítulo 1 o sobre asertividad para la semana siguiente.

4. Cada miembro del grupo elige tres conductas específicas como tarea para la semana. Se debe comenzar conductas asertivas poco amenazadoras, como echar un piropo a alguien, sonreír, decir hola o pedirle a otro un pequeño favor. En semanas las tareas asignadas aumentarán su complejidad.

SEGUNDA SESION

5. Durante esta sesión se discute en detalle el capítulo sobre ASERTIVIDAD, a cada miembro del grupo se le da una oportunidad para expresarse ante la lectura. Se debe destacar aquellas áreas que parezcan importantes para la vida de cada uno. Se dará también máxima importancia a distinguir las; conductas asertivas de 1 a 5 conductas agresivas.

6. Cada miembro informa sobre las tres conductas asertivas ejercitadas durante la semana anterior. Relata cómo se di ó la situación, lo que él hizo o dijo, la respuesta que recibió de su conducta asertiva y cómo se sintió al comportarse asertivamente. Los éxitos obtenidos por cada miembro en la realización de sus tareas deben ser acogidos; favorablemente por el grupo y percibir aprobación o elogio. En aquellos casos en los cuales la conducta asertiva haya sido contraproducente el grupo deberá abordar y analizar conjuntamente el problemas La sonrisa habrá parecido falsa?

Se realizó la conducta en un momento inapropiado? La respuesta recibida fue adecuada? Fue la conducta más agresiva que asertiva?

7. Debe invertirse tiempo suficiente en programar conductas asertivas importantes y específicas para cada uno de los integrantes y practicarlas en el grupo a través del ensayo y el juego de roles» La conducta ensayada debe recibir una retroalimentación social constructiva, la cual será sugerida por el grupo tantas veces cuantas sean necesarias

B. A cada miembro del grupo se le asigna la tarea de comprometerse; en la realización de 20 conductas asertivas antes de la próxima reunión. Para cada tarea el individuo llevará un pequeño registro donde anotará

- La situación en la que estuvo involucrado»

— Lo que hizo o dijo.

-La respuesta de quien recibió la conducta»

- Cómo se sintió al ejercer la conducta asertiva»

TERCERA SESION

9, Esta sesión comienza con el relato de algún evento que haya ocurrido la semana anterior a cualquiera de los miembros. Sin embargo, durante esta sesión no todos los participantes presentan su informe. Sólo deberán

ser abordadas aquellas conductas asignadas que puedan ser problemáticas o conductas que ocasionen dificultades imprevistas, si el grupo EXPRESA SUS SENTIMIENTOS sobre el progreso de cada uno de los integrantes y sobre la experiencia de haber sido miembro del grupo.

REJILLA DE ASERTIVIDAD (Rathus y Nevid)

IE

1. LAS DIFICULTADES

0		A	c		
D	N	i	i		C
0	i	i	d		0
»	n	g	0		\$
	0	0	C	V	p
	s	s	a	e	t
	s	s	s	c	c

3
C
I
o
l
s
I
P
I
a
I
n
I
e
I
r
I
o
I
1
T
I
r
3
a
I
b
3
a
I
j
I

le ayuda a:

las solicitudes de:

que es desacuerdo con:

trabaja con:

lo que realmente pienso a:

Me complido o alabanzas a:

Me complido o alabanzas de:

leste a:

lido reciasos de:

diendo la mirada a:

i i
I I

INVENTARIO DE ASERTIVIDAD DE RATHUS (Rathus Assertiveness Schedule "RAS")

El inventario consta de 30 ítems. Usted debe indicar el grado que cada uno de ellos le es característico y lo ir. a la siguiente escala:

- 5 - muy característico de sí, extremadamente descriptivo,
- 4 - bastante característico de sí, bastante descriptivo.
- 3 - moderadamente característico de sí, ligeramente descriptivo.
- 2 - poco característico de sí, ligeramente no descriptivo,
- 1 - bastante no característico de sí, bastante no descriptivo.
- 0 - no característico de sí, extremadamente no descriptivo,

Se recomienda tranquilidad, encerrando en un círculo, a la derecha de cada ítem, el valor con que éste lo describe, tratando de no dejar ningún ítem sin responder.

Los rasgos de las personas parecen ser más agresivos que yo*	0	1	2	3	4	5
Intento para tener o aceptar compromisos (salir con alguien) debido a mi timidez»	0	1	2	3	4	5
Cuando la comida servida en un restaurante no está hecha a mi satisfacción, se quejo al mesero	0	1	2	3	4	5
Intento evitar dañar los sentimientos de otras personas, aun cuando mi interés ha sido perjudicado o injuriado»	0	1	2	4	5	
Desde que he tenido considerable dificultad para soportar cercanías que me resultan completamente satisfactorias, tengo dificultad en decirle "NO"*	0	1	2	3	4	5
Cuando me encargo de una tarea, insisto en conocer el por qué.	0	1	2	3	4	5
En ocasiones en que busco una buena y vigorosa disputa,	0	1	2	3	4	5
Me esfuerzo por seguir adelante como la mayoría de las personas de mi posición	0	1	2	3	4	5
Si soy honesta, la gente se aprovecha de mí*	0	1	2	3	4	5
Me siento incómodo iniciando conversaciones con nuevos conocidos y extraños.	0	1	2	3	4	5
Me da vergüenza no sé que decirles a personas atractivas del sexo opuesto»	0	1	2	3	4	5
Intento hacer llamadas telefónicas a establecimientos de negocios e instituciones»	0	1	2	3	4	5

INVENTARIO DE ASERTIVIDAD DE RATHUS (Rathus Assertiveness Schedule "RAS")

Refiero solicitar un trabajo o la admisión a un colegio mediante una carta que [través de una entrevista personal,	0 1 2 3 4 5
dentro embarazoso devolver mercancías*	0 1 2 3 4 5
Si un pariente respetado e íntimo «e estuviere fastidiando, ahogaría si sentimiento antes que expresar mi fastidio*	0 1 2 3 4 5
le evitado preguntar cuestiones por temor a aparecer estúpido*	0 1 2 3 4 5
durante una pelea, a veces, estoy temeroso de trastornarse tanto que pueda perder el control de mí mismo y demostrar debilidad*	0 1 2 3 4 5
Si un famoso y respetado conferencista emite una expresión con la cual no estoy de acuerdo, hago que el auditorio escuche también mi punto de vista mediatamente	0 1 2 3 4 5
Evito discutir sobre precios con espleados y vendedores*	0 1 2 3 4 5
Intento hacer alguna cosa importante o que vale la pena, se las ingenio para hacer que los otros se enteren de ello.	0 1 2 3 4 5
Soy franco y franco respecto a mis sentimientos.	
Si alguien ha estado hablando malas y falsas historias respecto a mí, lo busco cuanto antes para "arreglar cuentas"	0 1 2 3 4 5
Frecuentemente tengo dificultades para decir NO*	0 1 2 3 4 5
Tiendo a ocultar mis emociones antes que hacer una escena*	0 1 2 3 4 5
Me quejo por un mal servicio en un restaurante o en cualquier otra parte.	0 1 2 3 4 5
Cuando se dicen un cumplido no sé cómo reaccionar*	0 1 2 3 4 5
Si una pareja que está cerca a mí, en un cine o en una conferencia estuviere hablando muy fuerte, yo les pediría que se callasen o que se fuesen a conversar a otro lado.	0 1 2 3 4 5
(e resisto cuando quieren avasallarse o sobrepasar los límites que impongo	0 1 2 3 4 5
Soy rápido para expresar mi opinión	0 1 2 3 4 5
Hay ocasiones en que no puedo decir nada*	0 1 2 3 4 5

Revertido ítem debe cambiar el valor, de 0 a 5 pasaría de 5 a 0! El puntaje total se obtiene sumando las respuestas a ítem, después de cambiar los valores a los ítems revertidos.

CAPITULO 22

LA SALUD MENTAL EN EL AMBIENTE FAMILIAR

"Uno de los problemas más graves de la familia es la sustitución de la comunicación afectiva por una comunicación a través de cosas, donde el dinero se convierte en ídolo y reemplaza el afecto" . (E. Allaví lia)

I. OBJETIVOS

Reconocer la importancia de un ambiente familiar que favorezca el desarrollo armónico y ajustado de tu personalidad.

Valorar el papel de la familia como medio de integración y comunicación para propiciar el mejoramiento de la Salud Mental de sus miembros.

II. LA FAMILIA BASE DE LA SOCIEDAD

: Debes saber que la familia como institución social es la más estable, duradera y universal que constituye una de las bases de toda sociedad. La Familia es el grupo

primario en el que tú te desenvuelves gran parte del tiempo y además en ella aprendes un sistema general de cultura, constituido por valores, creencias y normas, las cuales debes asumir para poder actuar como miembro de una sociedad.

Es pues la familia un producto de la sociedad que a su vez ella conforma e integra; ambas interactúan ya que familia y sociedad son un todo y por tanto lo que altera la familia altera también a la sociedad y viceversa. Tu personalidad básicamente se forma en la familia y ella se expresa en tus relaciones con los otros.

A través del tiempo se ha asignado a la familia el cumplimiento de una serie de funciones como la biológica, la económica, la socializante o educativa y la afectiva. Además es a esta Institución a la que prioritariamente le corresponde velar por el bienestar de quienes la integran, para lo cual puede recurrir a otras instituciones que le sirven de apoyo en otros campos, tales como educación, religión, supervivencia, protección, seguridad social y salud.

Todos tenemos una familia y también hemos compartido en ella momentos buenos y malos. Esto nos hace ver que no podemos idealizar tanto la posición de la familia. Para una familia, aún con deficiencias, es preferible

para un niño que el mejor internado, albergue infantil u orfanato del mundo, por la relación íntima y permanente entre sus miembros que produce estabilidad y facilita la comunicación.

Hay casos en los cuales la problemática familiar afectarla tanto el desarrollo del niño y su estabilidad emocional que sería preferible confiarlo a una Institución que favorezca su equilibrio físico y psíquico. Se presentan con alguna frecuencia en algunas familias, sobre todo en los barrios marginados, casos de madres prostitutas, padres psicópatas o sádicos* que atentan contra la integridad de sus hijos por medio de la violencia física, psicológica y del abuso incestual de los menores.

IIII. EL DESAJUSTE FAMILIAR GENERA MALTRATO AL MENOR

Se considera maltrato; al conjunto de lesiones orgánicas y secuelas psíquicas en un menor de edad que se presentan como consecuencia de la agresión no accidental, por parte de un adulto. Se incluye dentro de éste; el maltrato físico, el abuso sexual, el maltrato emocional y el abandono.

El maltrato físico se define como el uso de la fuerza física, en forma intencional dirigida a herir o lesionar un niño, ejercida por el padre u otra persona responsable

de su cuidado- Los indicadores -físicos son5 marcas de latigazos, marcas dejadas por hebillas, huellas de mordiscos, huellas de estrangulamiento, quemaduras por cigarrillos, por agua caliente, fracturas y múltiples huellas de traumas tanto viejos como nuevos en diferentes estados de cicatrización»

El abuso sexual comprende una serie de actos en los cuales el adulto involucra al niño, haciendo de él un objeto de su descarga impulsiva. Se vale así de su ascendencia y fuerza física o ganando su aprobación mediante obsequios, promesas y amenazas. El abuso sexual comprende una amplia gama de comportamientos como caricias, relación, coito, pornografía, prostitución, incesto* y violación»

El maltrato emocional se define como toda acción que conlleva al deterioro en el niño de su integridad física, psíquica y emocional, produciendo en el niño desórdenes en el habla, retraso en el desarrollo físico y falta de logros personales.

El abandono, la última y más drástica forma de maltrato, implica la carencia total de atención a las necesidades primarias y afectivas del niño.

El problema del maltrato es un problema real y grave en nuestro país» La consecuencia más grave del maltrato

es la repetición de este mismo sotare los hijos y la continuidad de este problema por muchas generaciones. Dicha continuidad sucede por cuanto las personas tendemos a tratar a nuestros hijos de la misma manera como nuestros padres nos trataron a nosotros. Por lo tanto, es necesario que tú crees la conciencia de las dimensiones del problema y de la necesidad de aprender medidas preventivas para interrumpir este ciclo de violencia que tanto afecta la salud física y mental.

En la medida en que tú tomes conciencia de la forma como eres tratado en tu hogar, puedes hacer una selección de las conductas aceptables que han favorecido tu crecimiento como persona y de los comportamientos que rechazas porque sientes que te han afectado o causado daño. Con base en esto, tú puedes introyectar la imagen de padre o madre -que quisieras ser para tu hijo, utilizando todos los medios a tu alcance para formarte una personalidad capaz de desempeñar adecuadamente aquellos papeles.

IV. LAS NORMAS EN TU SISTEMA FAMILIAR

Para crear un ambiente familiar saludable es necesario que existan normas que establezcan expectativas, valores y sistemas de comunicación. Las normas que te ayudarán a desarrollar como una persona adecuada deber ser:

- Humanas; o sea hechas para beneficio de toda la familia — Rija. Se debe aceptar a cada persona por lo que es, respetando sus sentimientos, reconociendo que tiene fallas, pero en todo momento resaltando el valor de todos sus miembros.
- Flexibles; es decir, aplicadas considerando las diferencias individuales como serian circunstancias, necesidades y capacidades de cada persona. Además también deben ser las normas abiertas al cambio como fuente de crecimiento personal y de la unidad familiar.
- Abiertas; porque permiten una libre comunicación para expresar necesidades y deseos en forma espontánea y honesta.

V. FUNCION DE LA FAMILIA EN LA SALUD MENTAL

La inevitable y constante influencia que existe entre los miembros de tu familia es un factor determinante para la salud mental, física y emocional de todos ellos. El ocupar el mismo ambiente y vivir las mismas condiciones hace que los miembros de la familia influyan los unos en los otros para el bien o el perjuicio de su salud mental. Cualquiera que sea el ambiente emocional que prevalezca, todos se contagiarán de él.

Ahora bien, la salud, según la Organización Mundial de la Salud, no es únicamente la ausencia de enfermedad

sino el estado general de bienestar que permite el desarrollo integral de los individuos y los capacita para responder en forma adecuada a las demandas de su mundo interior y del ambiente que los rodea. Entendido en esta forma el concepto de salud, se plantea la urgencia de que tu familia integre en el listado de sus funciones alguna que tenga relación cierta con la promoción de la Salud Mental. Esto implica que deban adelantar acciones y cultivar actitudes tendientes a favorecer tu desarrollo y el de los demás miembros, que sean capaces de reconocer su propio valor y estén deseosos de obtener cada vez, mejores condiciones de vida.

Como ser humano eres responsable de cuidar tu vida y por esto, tu familia debe cultivar el sentido de la autoestima, el cual lógicamente garantiza que tú te esfuerces por cuidar tu salud física y mental. (El grado de autoestima que tienes depende en gran parte del trato que recibes en tu familia, tal como en el futuro la autoestima de tus hijos será influenciada por el trato que tú le des a ellos). En la medida en que te formes con capacidad de enfrentar críticamente las condiciones sociales, de planear tu futuro, de establecer prioridades combinando adecuadamente los criterios de necesidad, urgencia y posibilidad, irás venciendo o por lo menos, atenuando obstáculos que entorpecen tu desarrollo individual y social.

La época actual plantea una serie de condiciones políticas, sociales y económicas que en algunas ocasiones constituyen motivo de tensión, zozobra y angustia; la falta de fuentes de empleo, los ataques guerrilleros, la lucha por el poder, la inseguridad, la violencia, la congestión urbana, la miseria y muchos otros. Ante todo esto tu familia no puede permanecer pasiva, ya que estas circunstancias afectan la salud mental y física de todos sus miembros»

¿Podemos afirmar que los mayores factores de cambio en la estructura familiar a través del tiempo han sido y son los producidos por el desarrollo de la tecnología y la industrialización, ya que estos dos factores propician cambios en los patrones familiares. En tu caso particular es muy probable que tu padre, y quizás también tu madre, trabajen fuera de casa en una oficina, fábrica o negocio en vez de labrar una parcela de tierra como lo hacían tus antepasados. El lugar donde tu familia vive, y las condiciones en que vive, dependen de la forma en que tus padres ganen el sustento. Las condiciones familiares las determinan factores sociales y económicos ajenos a la familia misma.

Por las presiones de la sociedad moderna se ha llegado a pensar que el futuro de la familia será de una total desorganización donde las relaciones humanas estén

completamente deterioradas y no haya amor, de tal manera la familia no cumplirá sus funciones.

Frente a estas presiones; es importante que entiendas el valor de tu familia y su incidencia en tu salud mental. En países muy desarrollados, como el caso de Suecia, se observa que la juventud actual añora patrones de vida familiar tradicionales y manifiesta que aunque no han vivido esta experiencia han leído sobre el particular o lo han conocido en otros países y desean formar una familia unida y estable.

Para que tu familia promueva la salud mental de sus miembros es necesario que colabores a crear un ambiente donde;

- Se conceda espacios de la vida diaria al diálogo»
- Se mantenga una organización interna basada en un afecto claro de aceptación.
- Se reconozca la individualidad de cada uno y respete su autonomía.
- Se desarrollen prácticas familiares para compartir sentimientos, emociones, tareas, decisiones, diversiones y opiniones.
- Se fomenten estímulos positivos sin desconocer que la sanción es parte del proceso formativo.

Se aporten elementos indispensables para la superación.

Haya orientación respecto a condiciones que afecten el proceso normal de tu desarrollo y adaptación como son; la sexualidad la elección de una vocación, la selección de amistades, la utilización del tiempo libre; la exploración de tus habilidades, los duelos que puedan presentársete.

En conclusión, comprometerse tu familia en la promoción de la salud mental no es nada distinto a propiciar el desarrollo integral de todos sus miembros, reconociéndola como una unidad compleja que tiene unas necesidades materiales, afectivas, sociales e intelectuales. El resultado de tu esfuerzo por crear una familia con una mejor salud mental, redundará en una mejor comprensión de los papeles del hombre y de la mujer, en actitudes de ayuda mutua, en una vida sencilla pero con cierta comodidad. Respecto al sexo se desarrollarán criterios libres de tabúes y se impartirá desde la familia una enseñanza clara y adecuada.

VI. RASGOS DE UNA FAMILIA SALUDABLE

Las familias saludables son aquellas en las cuales se mantiene un esfuerzo y un trabajo conjuntos para propiciar el crecimiento de las personas y desarrollar un buen

ambiente -familiar. Estas familias se manifiestan en actitudes como:

- Se comunican y escuchan: Se expresan los sentimientos y se responde; se reconocen los mensajes no verbales, las palabras desviadas o las frases reprimidas y se desarrollan patrones de reconciliación. Se esfuerzan por compartir las comidas y se da el compañerismo en forma regular.
- Se afirman y apoyan mutuamente y sin presiones, mostrando un ánimo positivo porque hay en sus miembros alta autoestima.
- Se respeta y se enseña a respetar a los otros. La familia respeta las decisiones y las diferencias individuales; además se observa delicadeza en el manejo de los secretos, la correspondencia, la moda, los amigos y las cosas de propiedad individual.
- Se desarrolla sentido de confianza. Los esposos confían plenamente el uno en el otro y a su vez dan a los hijos la oportunidad de ganar confianza. No se abusa de ésta por medio de charlas pesadas, trampas o diversiones y en caso de perder la confianza se hacen correctivos para recuperarla.
- Existe sentido de la diversión y del humor. Al reconocer su nivel de tensión se presta atención a su

necesidad de divertirse y se usa el buen humor en forma positiva. Se planea como utilizar el tiempo libre y la forma de disfrutarlo en familia, controlando también el uso de la televisión.

- Se valora el servicio a otros en forma concreta. Los miembros de la familia son comprensivos, altruistas, generosos y hospitalarios.
- Se admite y busca ayuda para sus problemas. La familia considera parte de la vida normal que haya problemas y busca técnicas o caminos para solucionarlos.

tema VII. INFLUENCIA DEL HOGAR EN TU SALUD MENTAL

. La familia al igual que los seres humanos atraviesa por etapas secuenciales de desarrollo. Su estructura es una durante el periodo de crianza de los hijos, es otra cuando los hijos entran a la adolescencia y los padres alcanzan la madurez; otra diferente cuando los hijos maduran, se casan y siguen sus diferentes caminos y los padres van entrando en la ancianidad.

Así como se presentan crisis en tu maduración también existen crisis en la vida de la familia. A medida que tu familia evoluciona de una etapa a la siguiente, debe ir descubriendo un nuevo equilibrio adecuado para la reciprocidad tanto entre los esposos como de padres a hijos.

Tu -familia debe ser considerada como una especie de unidad de cambio; los valores que se intercambian son amor, alimenta, protección, bienes materiales y comunicación, Dentro de este grupo tus padres son el comienzo, tus primeros proveedores y los hijos al principio son receptores, pero con el tiempo también ellos asumen ese papel con respecto a los padres.

Tú necesitas el apoyo de tu familia, a su vez ésta requiere el apoyo de la comunidad que la rodea. Es decir, hay una continuidad fundamental entre individuo, familia y sociedad. El clima emocional de tu familia está, en continuo desarrollo, los valores y las expectativas de tu familia cambian con el tiempo y las adaptaciones al papel familiar también se modifican.

Un buen hogar satisface tu necesidad de seguridad emocional, proporciona una atmósfera dentro de la cual puedes llegar a ser lo que debes ser. Tú como persona necesitas saber que existen seres que se preocupan por tí, que te aceptan y te quieren. Tú debes estar siempre seguro de que tus padres te quieren y te querrán pese a lo que digas o hagas.

Tu hogar debe ser un escudo contra un mundo que a veces no te comprende, tu protector contra los temores que a veces puedas tener, y debe proporcionarte

sentimientos de satisfacción y seguridad tan necesarios para tu sano crecimiento emocional, como lo es el buen alimento para el crecimiento físico.

Para mantener tu salud mental es también esencial estar seguro de que tus padres se quieren entre sí; esto no quiere decir que no les oigas a veces alguna discusión,, Lo fundamental es dar al amor y al afecto todo su valor, que es mucho más importante que juguetes, vestidos y accesorios "de marca"» En el futuro tú recordarás con más agrado un rato de diálogo con tus padres sobre las experiencias y los detalles de la vida cotidiana, que cualquier regalo costoso que te hayan dado.

El hogar es más fuerte que cualquier otra influencia, en determinar qué tan feliz eres tú, como joven, como te relacionas con los adultos, otros jóvenes o niños, qué tan confiable eres contigo mismo y como respondes a situaciones nuevas o extrañas. Tu hogar tiene una influencia profunda para determinar tu destino emocional.

TALLER
AMBIENTE FAMILIAR

1. El facilitador propone a los alumnos la proyección y análisis de algunas películas cornos

- Tiempo de vivir, Liza Minnelli.
- Alguna vez te has avergonzado de tus padres?
- La familia hoy.
- La autoridad y la disciplina en el hogar.
- Diálogo Padres e Hijos.
- Factores que afectan la comunicación padres e hijos.

2. Como mejorar la comunicación en el hogar

El facilitador establece un contacto con los padres de familia de sus alumnos para realizar un trabajo formando grupos integrados de padres e hijos.

El facilitador da a cada equipo de padres e hijos una pauta que contiene algunos puntos sobre los cuales deben dialogar.

Cada grupo nombra un relator que sintetizará los aportes dados por sus miembros para llevarlos a una plenaria con el fin de compartir las experiencias y buscar acciones concretas para establecer una buena comunicación en la familia.

Sugerimos el siguiente derrotero que puede ser modificado a criterio del facilitador.

- A. En qué circunstancias concretas se han estimulado los éxitos y los esfuerzos tanto de los padres como de los hijos?
- E. Comentar acerca de la forma como se hacen las correcciones, Se critican los actos o las personas?
- C. En el manejo de los sentimientos se usan los mensajes en primera persona o por el contrario» se expresan en forma indirecta, negativa?
- D. Cuáles son las manifestaciones de afecto, ternura y apoyo empleadas en el hogar? En qué medida se da responsabilidades a los hijos y cómo responden a ellas?
- E. En qué forma los padres ayudan a sus hijos a fijarse metas realistas o alcanzables? Si el padre espera demasiada de su hijo, el hecho de no lograr lo que desea, puede ser un duro golpe.

Además de responder estos cuestionamientos deben sugerir en los equipos formas concretas de adoptar conductas positivas.

En el desarrollo de la plenaria el facilitador debe hacer que enfatice en la importancia de la comunicación

en la familia como medio para favorecer la salud mental de sus miembros.

3. En otra sesión, el facilitador propone a los alumnos que reunidos en equipos de a cinco describan un cuadro ideal sobre: «Cómo les gustaría que fuera la familia que ellos van a constituir en el futuro» Luego, se lleva a una plenaria para hacer énfasis en los aspectos más importantes.

PARA REFLEXIONAR

- Papi , cuánto ganas por hora?
- No me molestes que estoy ocupado!
- Papá, por favor» sólo di me cuánto ganas por hora?
- ochocientos pesos.
- Papá, me puedes prestar 400 pesos?
- Vete a dormir y no me molestes!

Cae la noche. El papá medita y se siente culpable» Va al cuarto del pequeña y le dice en voz baja:

- Aquí tienes el dinero que me pediste.

El niño le da las gracias, mete sus manitos debajo de la almohada y saca unos billetes»

Ahora ya completé el dinero. Tengo 800 pesos. Papi, me podrías vender una hora de tu tiempo?

(Adaptado del boletín "Nuestro Mundo." Anónimo)

CAPITULO 23

RESCATEMOS NUESTROS VALORES

"Tener o no tener es importante.
Pero ser o no ser es esencial".
(Sofía Mol ano)

I. OBJETIVOS

Tomar conciencia de tus valores como persona para alcanzar tu plena realización.

Aceptar el compromiso contigo mismo, con los demás y con el mundo, proyectando tus valores personales.

II. CONCEPTO DE VALOR

La noción de valor abarca no sólo lo que es moral mente bueno, sino también lo que es bello, estético y verdadero. El valor es todo aquello por lo que estás a favor o en contra, es todo lo que da sentido y dirección a tu vida y por lo cual vale la pena vivir y actuar. Valor es todo aquello que consideres valioso y se une afectivamente a tí, pasando así a constituir un factor constante y determinante de tus propias actitudes y comportamientos.

III. LA VIVENCIA DE LOS VALORES

Los valores que posees inherentes a tu calidad de persona, implican compromisos que debes conocer para asumirlos poniéndolos al servicio del mundo en que vives. Con tu capacidad creadora y tu posibilidad de amar, de servir, de aprender, producir y proyectarte ocupas un sitio único sobre la tierra y este hecho entraña una grave responsabilidad contigo, con los demás y con el mundo en que vives y actúas.

Tú como persona requieres aprender el proceso para clarificar tus propios valores y elaborar la jerarquía de los mismos. Este aprendizaje es significativo y se integra a tu existencia. Cuando tu conoces y manejas este proceso de valoración, no necesitas terceras personas que te indiquen, modelen o sugieran la conducta a seguir en cada momento de tu vida, sino que eres capaz de tomar decisiones, elegir libremente y autodeterminarte.

En la sociedad contemporánea en que vives te encuentras materialmente bombardeado por diversos estímulos y distintos modelos que te influncian y confunden al vivir diferentes valores. Debes capacitarte para distinguir un modelo real, de los modelos falsos moralizadores y mercantilistas que pretenden inculcar valores a los miembros de una sociedad.

Las escalas valorativas de los individuos son muy diversas y en muchas ocasiones, éstas provocan confusión y se pueden convertir para tí en área de conflicto. Entre los métodos que pueden utilizarse para llevarte a adoptar la escala de valores que deberá regir tu vida, están

- La imposición de valores por medio de una autoridad que dirige, obliga y sanciona.
- La moralización por medio de consejos o sermones, a •fin de que vivas de acuerdo con los valores que se te predi can.
- El "dejar hacer" que no te exige ningún compromiso y que te permite elaborar tu propia escala valorativa *como* puedas y se te ocurra.
- Dialogar sobre los valores, compartir las experiencias propias, escuchar y respetar al otro.
- Vivir en congruencia* con los valores que se sustentan, es decir, modelar con la propia vida.

IV. ELIGE TU PROPIA JERARQUIA DE VALORES

. La determinación de la jerarquía de un valor no depende exclusivamente de tu preferencia» sino también de los hechos y las razones en que dicho valor se apoya y que lo

Convierten en preferible, Deben tomarse en cuenta, en primer lugar, tus necesidades, intereses, aspiraciones, reacciones, preferencias y demás condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que te rodean, En segundo lugar, las cualidades del objeto, o sea aquellas propiedades que lo convierten en preferible, y en tercer lugar, la situación o sea, las condiciones en que tú te relacionas con el objeto que eliges»

Existen diversas jerarquías de valores» Cada persona madura tiene la suya propia elegida a lo largo de su vida y que le es significativa» Te presentamos a continuación una escala valoral típica, flexible y abierta a modificaciones a fin de partir de una base concreta para que tú, como persona, elijas libre y conscientemente tu escala valorativa:

A. Valores Eticos

Aquellos que tienden al bien intrínseco*, al bien supremo, como los valores universales, cósmicos y de trascendencia; amor, justicia, verdad, libertad, dignidad, felicidad, perfección, bondad, respeto.

13. Valores Estéticos

Aquellos que tienen hacia la percepción y apreciación de la belleza; sensibilidad, inspiración.

C. Valores Personales

Aquellos que residen en el interior del individuo, los valores intrínsecos del ser: el amor a sí mismo, respeto a sí mismo, capacidades de admiración, de amar, de conocer, de crecer, juicio crítico, verdad y honestidad, sentido de justicia, sentido de responsabilidad, tendencia a la libertad y al desarrollo, actitud de servicio.

D. Valores Sociales

Aquellos que están dirigidos a lograr el bien del grupo social en el que se vive» De los valores sociales se desprenden o derivan los valores nacionales, comunitarios, religiosos, educativos, -familiares, ecológicos, culturales, científicos.

1. Valores Comunitarios

Relaciones interpersonales, cooperación, participación responsable, capacidades de diálogo y comunicación, respeto al otro y a su dignidad humana, solidaridad, corresponsabilidad, trabajo, productividad, capacidad de servicio»

2. Valores Familiares

Amor, respeto, justicia, verdad, libertad, participación, responsabilidad, cooperación, lealtad, solidaridad, comunicación, actitud de servicio.

3. Valores Educativos

Respeto, autodisciplina, desarrollo integral y armónico, amor a la justicia, libertad, solidaridad, paz, orden, responsabilidad, estabilidad, libertad de credo»

4. Valores Ecológicos

Amor a la naturaleza, aprovechamiento de los recursos naturales, corresponsabilidad, estabilidad, armonía»

5. Valores Nacionales

Amor a la patria, nacionalismo, libertad, independencia, paz, orden, unidad, justicia, participación responsable, convivencia, respeto.

V. CLARIFICA LOS VALORES DE TU PROPIA EDUCACION

El objetivo -final de tu proceso educativo es que mediante el aprendizaje significativo, el compartir experiencias personales, escuchar, respetar y confiar en los otros, tú logres la madurez y autonomía para elegir libre y adecuadamente los valores propios que formarán tu jerarquía valoral y que como persona necesitas para tu sobrevivencia, desarrollo y realización.

En el proceso educativo que vives puedes discernir si lo que te enseñan y exigen pueden ser reconocido como un valor, de acuerdo a los siguientes criterios;

Que pueda ser elegido entre varias alternativas,

Se elija después de un estudio consciente de sus características.

- Que sea elegido libremente y sin presiones externas.
- Sea significativo y apreciado por quien lo elige.
- Sea positivamente reconocido a nivel universal y se mantenga abierto.
- Se exprese en forma vivencial.

Este vivir el valor debe ser consistente* y repetida.

Cuando se te facilita el clarificar tus propios valores y elaborar tu jerarquía valorativa, te evitas la confusión, la ansiedad y el conflicto que se produce cuando los valores son impuestos, cuando éstos carecen de sentido o significado o incluso cuando son contradictorias con la propia valoración de la persona.

Los valores son una necesidad en tu vida como ser humano. Te proponemos cinco dimensiones personales que pueden ayudarte en el proceso de clarificación de valores, encaminada no sólo al bien personal sino al bien social.

- Pensamiento. La utilización de tu razón en forma eficaz te servirá para tomar decisiones y por lo tanto desarrollar una escala valorativa.

Sentimiento» La madurez de tu persona puede medirse y depende, en gran parte, de la conciencia de tus sentimientos. Cuando eres consciente de tus sentimientos los aceptas y expresas abiertamente, tienes la posibilidad de lograr con mayor facilidad y éxito tus metas personales.

Elección. Tienes la libertad de escoger entre varias alternativas distinguiendo las presiones y las consecuencias de dicha escogencia.

Comunicación. Es indispensable que se dé ésta en tu proceso valorativo para que dicho proceso surja de la interacción social, ya que los valores no se dan en el vacío.

Actuación. Vivir de acuerdo con una jerarquía de valores libremente elegida, da un significado a tu existencia. Actuar en forma consistente y congruente con los valores y metas fijados, incrementa la posibilidad de que tu vida se rija por valores elegidos.

VI. LOS VALORES DE NUESTRA SOCIEDAD

La sociedad industrial te propone como valor máximo, el TENER, en oposición a la valoración que el Humanismo promueve que es el SER» Se valora en dicha sociedad a la persona, por sus posesiones, sus conocimientos, su estatus y su capacidad adquisitiva.

El afán de tener promueve el consumismo, el cual despersonaliza. En el consumismo no se valora, no se ama; el objeto es símbolo de poder, de posesión; se convierte en constructor del ego» Por ejemplo: "Valgo más con algo nuevo, con algo caro, o raro".

Este afán de TENER también produce sentimiento de poder, el sentirse poderoso al poseer más o mejor que otros. Es exitoso el hombre que tiene mayor influencia, el rico, el competitivo y activo, el directivo, el empresario, el político y todo aquel que domina y somete a otros seres humanos.

El TENER crea espíritu de competencia: Los estímulos y las emociones tienen como base poseer más y mejor que los demás. Por ejemplo, estar al último grito de la moda es lo que realmente hace valer. Este afán de TENER también esclaviza. Las cosas nos poseen, el ser humano no tiene identidad propia ni libertad.

i La ciencia, la técnica, la industrialización, la masificación, la despersonalización son factores que modifican una jerarquía de valores centrada en la persona, o sea en el SER y la encaminan al no ser, al TENER.

El SER que promueve el Humanismo no puede definirse como se describe el TENER porque el ser humano es un ser dinámico, en constante transformación, único e

irrepetible. Para SER plenamente se requiere desarrollar una actividad interior, estar en una actitud de renovación, desarrollo y crecimiento, renunciar al egocentrismo y al egoísmo» Implica además, la autoaceptación, la autoestima, la autoevaluación y seguridad en sí mismo para no apoyarse y aferrarse en lo que se tiene sino en lo que se es.

No debe caerse en el Humanismo antropocéntrico en el cual el hombre se centra en sí mismo, olvida y menosprecia su trascendencia, deseando someter a él todas las fuerzas de la naturaleza, rompiendo sus relaciones con todo ser superior. Para el antropocéntrico no existe más poder que el suyo y desea que su autonomía sea completa, absoluta y definitiva, aunque sea a costa de quitar la libertad de otras personas.

T ALLER

SUBASTA DE VALORES

OBJETIVOS

Identificar tus valores prioritarios y practicar la toma de decisiones por consenso en un ambiente de grupo para que seas consciente de tu propia jerarquía de valores,

PROCEDIMIENTO

El facilitador divide el grupo en equipos de a seis alumnos. Pide a los alumnos que se imaginen que pronto iniciarán un viaje a un nuevo planeta, idéntico casi a la tierra; una vez allí se le entrega a cada uno parte del territorio para iniciar una nueva civilización. Explica que el papel principal que desempeña cada grupo es la transmisión de los valores más importantes de la Tierra, a la nueva civilización. Les explica que sólo pueden ser transmitidos catorce valores diferentes en total, y que un mismo valor no puede darse en dos civilizaciones.

El problema de repartirlos se resolverá llevando a cabo una subasta de valores, vendiéndose cada uno de los catorce al mejor postor. Se darán 1.000 puntos a cada grupo para que los utilice en la adquisición de valores. Durante la subasta, cada grupo tratará de comprar el mayor número posible de valores hasta ver agotados sus

puntos, viéndose obligado en tal caso a abandonar la subasta.

El -facilitador proporciona a cada grupo la lista de los catorce valores de la hoja de trabajo número 1 y da 20 minutos para que cada grupo planifique la estrategia que debe usar en la subasta.

Para iniciar la subasta el facilitador debe elegir uno de los valores y luego, elegir el que tenga mejor voz de subastador, y comenzar: "Quién ofrece diez puntos? Bien, ya tenemos diez, ahora quién ofrece veinte? Y así, hasta que las ofertas se detengan, momento en que termina la operación con un "Adjudicado!". A continuación hace lo mismo con un segundo y un tercer valor, hasta que estén vendidos todos los valores o los grupos hayan agotado sus puntos.

Inmediatamente, se da tiempo a los grupos para que discutan los que opinan acerca del éxito alcanzado en el logro de sus metas, qué valores se adjudicaron, cómo tomaron las decisiones y qué tipo de civilización piensan que tendrán con los valores obtenidos. Finalmente, todos los alumnos puede discutir la actividad.

Si el facilitador desea, puede conducir los grupos a un proyecto más complicado, como podría ser el diseño de la nueva civilización o planificación de la nueva ciudad.

Variación. En lugar de elegir valores generales para toda la civilización, el -facilitador puede pedir a los grupeas que escojan los rasgos de carácter que les agrada- ría que tuviera cada uno de los miembros de la civiliza- ción, En este caso se entrega la Hoja de trabajo No. 2

HOJA DE TRABAJO No. 1 - LISTA DE CATORCE VALORES

Qué valores deseas que sean los más importantes de tu civilización? Ordénalos jerárquicamente de mayor a menor importarle:!, a.

_____ Riqueza	_____ Salud
_____ Igualdad	_____ Paz
_____ Familia	_____ Justicia
_____ Progreso	_____ Belleza
_____ Tradición	_____ Sabiduría
_____ Libertad	_____ Poder
_____ Amor	_____ Felicidad

HOJA DE TRABAJO No. 2

LISTA DE VEINTE RASGOS DE CARACTER

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. Honesto | 11. Responsable |
| 2. Travieso | 12. Cuidadoso |
| 3. Seguro de sí mismo | 13. Autónomo |
| 4. Ordenado | 14. Independiente |
| 5. Agresivo | 15. Racional |

- | | | | |
|-----|-------------|-----|------------|
| 6. | Valiente | 16. | Curioso |
| 7. | Cooperador | 17. | Espontáneo |
| 8. | Competitivo | 18. | Amistoso |
| 9. | Creativo | 19. | Flexible |
| 10. | Leal | 20. | Receptivo |

TALLER-
CACERIA DE OBJETOS - VALOR

OBJETIVO

Discutir y analizar la razón por la cual determinados objetos representan ciertos valores, para que tomes conciencia y clarifiques algunos de los valores que tú y tus compañeros mantienen,

PROCEDIMIENTO

El facilitador divide la clase en grupos de tres o cuatro. Explica a los alumnos que se trata de? una cacería de objetos valor, que difiere de una cacería de objetos corrientes en que se les entrega una lista de valores en lugar de una lista de cosas. La tarea consiste en encontrar algo que represente cada valor de la lista y traerlo a la clase.

Se entrega a cada alumno una copia de la Hoja de Trabajos» La actividad puede encargarse como trabajo para la casa o puede ser desarrollada en el Colegio, realizando la clase al aire libre, en un parque o lugar apropiado para que puedan llevar a cabo el trabajo encargado» Cada grupo debe ponerse de acuerdo en qué cosas representa cada valor, de modo que si se ha puesto como trabajo para la casa, el facilitador debe dar tiempo a los grupos, al

iniciar la clase, para decidir sobre el objeto adecuado para cada valor. Recordarles también, la necesidad de preservar en lo posible el medio natural; en tal caso se les sugiere que solamente describan los seres vivos, sin erradicarlos.

Se continúa esta cacería de objetos-valor con una discusión, en la que los alumnos de cada grupo presentan las cosas que encontraron y explican: i)» Por qué escogieron cada objeto. 2). Qué valor representa cada uno?

HOJA DE TRABAJO

Instrucciones; A continuación se muestra una lista de valores. El -facilitador les indica que cada alumno debe buscar algo que represente cada valor y traerlo a la clase. Ejemplo: para el valor amistad, podrían traer una piedra; "las buenas amistades son, como las piedras, indestructibles, aún cuando se las someta a fuertes tensiones" .

Valor	Objeto	Razón de elección
-------	--------	-------------------

- | | | |
|-----------------------|--|--|
| 1. Belleza__ | | |
| 2. Amor. | | |
| 13. Amistad | | |
| 4. Verdad | | |

5. Paz

6. Igualdad

i También se puede utilizar la cacería de objeto.....valor-
para estructurar los conceptos que de si mismos tienen
los alumnos» Por ejemplo, el facilitador puede reunirlos
por parejas atendiendo al grado de conocimiento' que exis-
te entre ellas: mientras más se conozcan, mejor. A
continuación, en forma individual o con cualquier es-
tudiante que no sea su pareja, cada uno debe buscar
cinco cosas que le recuerden cinco cualidades positivas
de su pareja» Por ejemplo, un alumno puede seleccionar
una flor delicada porque le recuerda la sensibilidad de
su compañero hacia los demás. Inmediatamente después,
cada pareja debe comunicarse mutuamente lo que ha encon-
trado en la cacería y por qué lo ha elegido.

CAPITULO 24

LA BUSQUEDA DE LA AUTENTICA REALIZACION

"La realización es crecimiento continuo de tu ser, con el que vas satisfaciendo las necesidades superiores que te acercan más a tu propia naturaleza"

(Alfonso Lara Castilla)

I. OBJETIVOS

Descubrir los valores personales que has desarrollado y los que posees en potencia para realizar un trabajo de crecimiento personal con proyección a los demás»

Propiciar los conocimientos para que tú te fijes una meta en tu realización y logres llegar a ser más cada día.

II. CONTENIDO

Si buscas el significado de la palabra "autorrealización", puedes encontrarla bajo distintos nombres: creatividad, individualización, integración, auto-actualización, autonomía funcional, productividad, salud psíquica.

En general podría decirse que la autorrealización es el desarrollo de todas las potencialidades de la persona; es decir, el llegar a ser plenamente ella misma, lograr todo lo que las capacidades innatas* y latentes* le posibiliten.

Maslow define el término "Autorrealización" de la siguiente manera; "Autorrealización es la realización creciente de las potencialidades, las capacidades y los talentos, como cumplimiento de la función llamada vocación ..."

La Autorrealización se extiende a todo el periodo de la vida, ya que el desarrollo de tu personalidad comienza con la satisfacción de las necesidades básicas o primarias, en el nivel más primitivo del existir humano, hasta lograr la necesidad de autorrealización en el nivel más alto de las posibilidades del ser humano.

La escala de necesidades presentada por Maslow para llegar a tu autorrealización se presenta en forma de una pirámide con las necesidades más elementales como fundamento y las sucesivamente más autorrealizantes en los consiguientes estratos hacia arriba.

Una explicación de esta pirámide sería;

1. Necesidades fisiológicas o primarias:

En este primer nivel, el más elemental, se encuentran las necesidades relacionadas con la conservación de la vida, como alimentarse y vestirse.

1.2. Necesidad de seguridad:

El ser humano necesita asegurar su futuro, no sólo en el plano material sino también en el psicológico e intelectual mediante el apoyo y el desarrollo de sus capacidades.

1.3. Necesidades sociales:

El hombre necesita saber que pertenece a un grupo de
lv sus semejantes y que es aceptado dentro del mismo.

1.4. Necesidad de estima:

Aquí se ubican las necesidades que experimenta el ser humano relacionadas con la obtención de una estimación especial, prestigio o estatus dentro de los grupos a los que pertenece.

5. Necesidad de autorrealización:

El ser humano necesita concretar en diversas obras sus aspiraciones, conocimientos, potencialidades y habilidades, así como desarrollarse en las diferentes actividades que realiza.

A. Necesidad de autorrealización

Desde tu nacimiento necesitaste relacionarte con los demás y lo seguirás haciendo durante toda la vida para enriquecer tu personalidad y darle sentido tu existencia.

El contacto con los demás te ofrece cariño, apoyo, compañía y muchos conocimientos y experiencias que son a su vez recíprocos, ya que darse significa compartir, colaborar y ayudar.

Todo lo que tú aprendes tiene sentido si sabes aprovecharlo y ponerle; al servicio de los demás; esto te ayudará a tu realización personal y contribuirá a la de los otros. Muchas veces ocurre que sientes miedo a relacionarte con otras personas, bien sea por temor al rechazo o por experiencias negativas que te han afectado mucho. Esto sucede cuando has tenido dificultad en la relación con otros, cuando has querido ayudar a alguien y no ha sido posible hacerlo o cuando has confiado en alguien que traicionó tu confianza.

En estas ocasiones compruebas que no siempre resulta fácil darse a los demás. Debes tratar de vencer ese miedo comprendiendo que no todas las personas son iguales. La capacidad de darte a los demás es signo del

grado de madurez que posees, pues tu te fortaleces en la medida en que compartes con los otros.

Si tú eres una persona inmadura y egoísta llevas una vida vacía. Cuando tu das lo mejor de ti mismo y compartes los sentimientos, las ideas e ideales con otras personas recibirás también lo mejor que ellos puedan darte, tendrás grandes satisfacciones en tu vida y obtendrás más logros en tu realización personal.

B. Características de la persona autorrealizada

Teniendo en cuenta la opinión de diferentes autores (Allport, Rogers, Maslow) las características que te identificarán como persona autorrealizada pueden sintetizarse así:

Tienes una amplia extensión del sentido de ti mismo: En la medida en que mejor te conoces y mejor te realizas, eres en mayor grado, tú mismo. Te das cuenta de quién eres, de cómo eres, en otras palabras te conoces en profundidad.

Cuando piensas las cosas y no obras a impulsos de una manera irreflexiva; cuando tienes la medida de lo que puedes y de los que no puedes; cuando al conocerte no te quedas en la exterioridad de tu YO, por miedo a encontrarte con una realidad interior desagradable,

sino que tienes el coraje de enfrentarte tanto con lo malo como con lo bueno de ti mismo, estás ampliando la extensión de tu personalidad.

En la medida que seas persona autorrealizada eres realista para mirar tus propias cualidades y defectos: abierta al cambio para mejorarte y sociable. Lo anterior supone que estás dispuesta a aprovechar las experiencias para lograr nuevos aprendizajes y no repetir tus errores; a manifestar a los demás la persona que realmente eres siendo coherente entre lo que interiormente posees y entre lo que expresas en tu comportamiento exterior.

El ser realista también te implica, ser sincero, porque es un esfuerzo por mostrar lo que eres por dentro y por ir adquiriendo la interpretación de la realidad que te rodea. Si eres persona sincera eres espontánea, pues el nivel de sinceridad depende del grado o nivel de verdad que vives en tu vida. Es necesario que tengas en cuenta que la sinceridad no es decir lo primero que se te ocurra y mucho menos, si hieres con ello a los demás.

El ser realista te supone también tener algunas veces experiencias negativas, es decir, enjuiciamientos y comportamientos que no han sido acertados. E"n otras

palabras presupone errores que has reconocido y esto mismo te está hablando de tus propias limitaciones como persona. Debes admitir tus propios fallos y errores, sin que esto te cree una subvaloración* personal, pues muchas veces un fracaso puede servirte como la mejor lección para el futuro.

La persona autor realizada es capaz de establecer relaciones emocionales con otras personas, en los niveles íntimo y no íntimo: Tu condición personal se entiende como apertura a los otros, éstos tienen importancia para ti y a la vez tú eres importante para ellos. Es verdad que no todos son para ti igualmente importantes, lo mismo se puede decir de la valoración y de la importancia que los demás dan a tu persona.

Sea cual fuere tu temperamento tienes que vivir abierto a los demás porque sólo cuando vives esta apertura y te muestras como eres, provocando en el otro también la apertura de su ser, estás viviendo tu propia realidad personal.

El amor es tan esencial en tu vida que, sin él llegarías a anularte psicológicamente. Tú como ser humano no puedes realizarte si de alguna manera, no eres capaz de amar y si no sientes al mismo tiempo satisfecha tu necesidad de ser querido.

La persona que se autorrealiza es creativa, está en desarrollo constante y vive en búsqueda de sí mismo. La creatividad es una tendencia natural a realizarte tú mismo, se da en cada momento y etapa de tu vida. Naturalmente el grado de creatividad en cada etapa es diferencial, pues deberás entender que no puedes ser igualmente creativo en tu juventud que en la tercera edad.

La creatividad debes entenderla también como la capacidad para encontrar nuevas soluciones a un problema. Guarda estrecha relación con la dirección de tu vida y el medio socio-cultural que te rodea. La tendencia natural de tu creatividad experimenta un serio retroceso en tu realización si estás en presencia de condiciones ambientales desfavorables. En cambio, si éstas son favorables se facilita tu autorrealización.

La creatividad supone por lo tanto conocerte bien, aceptarte, ser auténtico y tener una dirección en tu existencia. Además la persona humana es tan variada y tan rica que abre en su vida y en la de los demás, multitud de posibilidades para cuya realización está dotada por la naturaleza, de un modo peculiar como lo están también las demás personas.

A diario puedes sorprenderte de como van los hombres expresando su espíritu creativo y muchas veces ni

podrás imaginarte los caminos tan distintos que van centrando la vida de las personas.

La persona que se autorrealiza es autónoma y se auto-dirige. En el sentido más autorrealizante, autonomía significa llegar a ser capaz de pensar y actuar por ti mismo, con sentido crítico pero teniendo en cuenta los puntos de vista de otras personas. En la autonomía no se trata de una obstinación* cerrada ante los criterios ajenos. Lo contrario de autonomía se llama heteronomía que significa ser gobernado por los demás.

La autonomía debes entenderla no como un actuar a rienda suelta, pues ella debe ser cultivada progresivamente por tus padres o sustitutos, facilitándote en las distintas etapas evolutivas las libertades más propicias para un recto desarrollo de tu eventual independencia.

A medida que tu creces física, moral y emocionalmente debes ir consiguiendo cada vez mayor grado de habilidad y confianza para obrar de una manera adecuada y madura, por tus propios medios sin pedir que otros tomen tus decisiones y provean tus necesidades. Esto presupone que vayas al mismo tiempo adquiriendo un adecuado criterio de respeto por las normas sociales y las necesidades de los demás.

La autonomía te hace actuar con una facilidad y una confianza cada vez mayores y te capacita para abordar los problemas de la vida de un modo adecuado y con menos tensión emocional«

La esencia de la autonomía radica en que tu llegues a ser capaz de tomar tus propias decisiones, pero la autonomía no es lo mismo que la licencia total. Tener autonomía significa tener en cuenta los factores que son más decisivos e importantes para una acción que concierne a todos.

La habilidad para tomar decisiones debe ser fomentada desde el inicio de la infancia, porque cuanto más autonomía se adquiere desde niño, mayores posibilidades se tiene de llegar a ser aún más autónomo.

Finalmente debes tener presente que autorrealización no significa ausencia de problemas humanos. El conflicto, la ansiedad, la frustración, la tristeza, la lesión y la culpa pueden ser detectados en los seres humanos saludables. Lo fundamental es que éstos afronten los problemas, dificultades y circunstancias de la vida con actitudes positivas que contribuyan a aumentar su nivel de autorrealización.

Lo que se llama ACTITUDES POSITIVAS es sencillamente el aprendizaje de la buena educación realizado en tu propia persona, por si misma y para si misma. . Este aprendizaje una vez asimilado y constituido en hábito se proyectará sin que tú te lo propongas, a la sociedad .

Estas actitudes demuestran tu -forma de pensar, sentir y comportarte en relación con los hechos, situaciones y personas» Se manifiestan en una apertura y búsqueda de entendimiento que favorecen la comunicación. Las actitudes positivas se aprenden, por lo tanto, tú puedes aprenderlas y perfeccionarlas.

Son actitudes positivas:

- La comprensión
- La tolerancia
- El entusiasmo
- El optimismo
- La seguridad en si mismo
- La confianza en los demás
- La apertura al diálogo

TALLER
AUTORREALIZACIÓN

El facilitador trabajará este tema con una dinámica que busca dos fines:

1. Ayudar al alumno a descubrir en qué grado ha logrado el desarrollo de? sus potencialidades
2. Proponerte una meta para lograr cada día crecer en tu autorrealización.

El -facilitador divide la clase en grupos de a diez. A cada grupo se proporcionan: Una cartulina, o una hoja de papel para cada participante, lápiz y marcadores.

Tiempo de trabajo: Tres horas.

PROCEDIMIENTO

El -facilitador invita a los alumnos a dibujar un muñeco o muñeca del largo de la hoja, que sea como el retrato de sí mismo y que presente claramente: cabeza, tronco, dos piernas, dos pies, dos manos en posición vertical.

Estos minutos -favorecen un rato agradable, al hacer evidente, diferentes aptitudes para el dibujo en cada uno.

Terminado el dibujo anterior se utilizan unos treinta minutos para escribir paso a paso (no se dictan todos al mismo tiempo, sino uno por uno) los siguientes que el -facilitador considera conveniente puede indicarles que anoten los sentimientos que experimentan en ese momento.

-A la altura de tu MANO DERECHA: Describe tus principales habilidades, virtudes y capacidades.

- A la altura de la MANO IZQUIERDA: Describe tus principales defectos.

- A la altura de la RODILLA DERECHA; Describe que te hace feliz, alegre, animado, resuelto...

-A la altura de la RODILLA IZQUIERDA el facilitador considera conveniente puede indicarles que anoten los sentimientos que experimentan en ese momento.

-A la altura de tu MAMO DERECHA: Describe tus principales habilidades, virtudes y capacidades.

- A la altura de la MANO IZQUIERDA; Describe tus principales defectos.

- A la altura de la RODILLA DERECHA; Describe que te hace? feliz, alegre, animado, resuelto...

- A la altura de la RODILLA IZQUIERDA; Describe que te ocasiona malestar, tristeza, enojo, apatía...

- A la altura del PIE IZQUIERDO: Coloca "dónde estás
• hoy" en tu vida...

- A la altura del PIE DERECHO: "Hacia dónde vas" en tu
vida...

Esta parte es relativamente larga, pero si se ha
propiciado un ambiente de cordialidad y profundidad re-
sulta muy agradable y hermoso.

Una vez terminada esta primera parte, se continúa con
la siguiente:

El facilitador estimula la participación de todos los
alumnos, pero se deja en libertad de hacerlo o no.

Se les pide comunicar lo que cada uno quiera de su
"Autorretrato";

Cada persona pasa al frente del grupo y comunica lo
que ha escrito, presentando su persona ante los compañe-
ros. De esta manera cada uno le da a los otros, el don
de sí mismo, en la medida de su decisión libre»

Es importante en este momento un ambiente de respeto y
privacidad.

Al compartir todo esto en grupo, se debe insistir a
los participantes que no pueden hacer uso indiscriminado
de los puntos trabajados anteriormente.

En otra sesión, el -facilitador realizará con los alumnos un trabajo de reflexión personal, donde cada uno anota :

- Cuáles de tus actitudes te identifican como persona autorrealizada? . . .

- Cuáles actitudes positivas son más comunes en tu actuar diario?...

- Descubre cuáles son tus fallos más notorios y qué te parece importante empezar a mejorar... Ojalá anotes las razones que te mueven a hacerlo.

- Trata de fijarte metas pequeñas y alcanzables, teniendo en cuenta que algunos cambios exigen más tiempo, es fuerza y constancia que otros.

CAPITULO 25

AUTOCONOCIMIENTO

'Cada ser humano es; único e irrepetible" (Sofia Molano de S. >

I. OBJETIVOS

Reconocer lo que te hace una persona diferente de los otros, lo que es original y exclusivamente tuyo para afirmar tu individualidad.

Adquirir la capacidad de aceptarte tal como eres y de respetar la individualidad de los otros.

Lograr una mayor comprensión de la conducta humana para establecer mejores relaciones interpersonales.

II. QUE ES LA PERSONALIDAD

Personalidad es la expresión de lo que tú eres y de **la** que tú haces. Es el reflejo a la interpretación de tu yo interno frente a los demás y se revela por tu conducta y por las reacciones de los demás ante esa conducta.

El hecho de que tú seas una persona completamente diferente a las demás tiene su fundamento en dos factores: Herencia biológica y medio ambiente. La integración de estos dos factores determinan los aspectos cognoscitivos, afectivos, motivacionales, así como los comportamentales que integran tu personalidad.

La herencia es la dotación genética que recibiste al ser concebido y que te llega a través de muchas generaciones como un caudal de características biológicas que al interactuar con determinados fenómenos ambientales posibilitan determinados comportamientos

El medio ambiente en el cual has vivido comprende los aspectos físico y social» El medio físico se refiere al nivel geográfico natural como clima, temperatura, humedad y características de cada región. También comprende los ambientes contruidos por el hombre así, no es lo mismo vivir en la ciudad, en el pueblo o en el campo. El medio social comprende todas las influencias que recibes desde **tu** infancia de tus padres, hermanos, abuelos, vecinas, **compañeros** y amigos.

Par a tu autoconocimiento y el conocimiento de los **otros** es importante que puedas diferenciar temperamento y carácter. El temperamento se relaciona más específicamente con aspectos biológicos determinados por la

herencia, identificados como tu constitución física, de la cual hacen parte tu sistema nervioso y tus glándulas endocrinas que determinan en mayor o menor grado tu estilo personal de responder, sentir y actuar. El carácter se refiere a aspectos más relacionados con tu experiencia; estado de educación y aprendizaje. Está conformado por tus primeras vivencias de interacción con tu mundo familiar y cultural. En tal sentido el carácter es el resultado del esfuerzo y de la disciplina que has asumido.

De las razones anteriores puedes deducir que el temperamento tiene más de heredado y el carácter tiene más de adquirido y los dos constituyen lo que llamamos personalidad. En mayor o menor grado, la calidad humana de una persona se manifiesta en su carácter. Estas diferencias que has apreciado entre las personas te ofrecen un campo abierto a la comprensión de cada una de ellas que actúa de manera diferente porque sus experiencias vividas no son nunca las mismas. Gran parte de lo que experimentas y sientes deja en ti una impresión duradera que influye en tus sentimientos, pensamientos y actos de toda la vida.

1 El punto de vista del libro "Please Understand Me" (Compréndame por favor) escrito por Keirsey Botes, es que la gente es diferente y que nada puede cambiarla. No hay

ninguna razón para hacerlo, porque las diferencias son a veces buenas, no malas» Es precisamente esta variación en comportamiento y actitud lo que provoca en cada uno de nosotros una respuesta común; ver a los otros diferentes y concluir que estas diferencias son manifestaciones de maldad,, bondad, estupidez o enfermedad. Creemos que nuestro trabajo, al menos para aquellos cerca a nosotros, debe ser corregir estos defectos, hacerlos justamente nosotros.

Afortunadamente este proyecto es imposible. "Esculpir" a otro dentro de nuestros propios gustos fracasa antes de empezar. La gente no puede cambiar su forma, es inherente, innata e indelebe. La forma no puede ser autocambiada, aunque algunos cambios son posibles, estos son una distorsión, son como una marca, no una transformación.

Lo más importante de este capítulo es; que tú llegues a comprender a las personas con quienes te relacionas, padres, hermanos, esposo(a), hijos, como una persona DIFERENTE, alguien a quien tú puedes, con cierto sentido "adivinator", llegar a comprender y ganar su apreciación. Pero primero tú debes estudiarte a ti mismo, porque si no tienes un retrato preciso de ti mismo no puedes tenerlo de otro» Una buena manera de lograr el autoconocimiento es; desarrollar el test indicador Myers - Briggs. Esto

debe hacerse con una persona autorizada para administrarlo, psicólogo y psicorientador.

III. EL CLASIFICADOR KEIRSEY DEL TEMPERAMENTO

INSTRUCCIONES: En este folleto hay 70 preguntas, a ser contestadas con una de las alternativas a ó b. Para responder a cada pregunta elija su alternativa y registre], a en la hoja de respuestas que se encuentra aparte dentro del folleto. Para marcar a ó b en dicha hoja basta con colocar una X en la columna y renglón correspondiente. No hay respuestas "buenas" ni "malas"; la que refleja su propia opinión ante cada pregunta es la correcta para usted.

1. En un encuentro social usted prefiere:
 - a. Conversar con muchas personas, inclusive extraños
 - b. Conversar con pocas personas, y conocidas
2. Se considera más;
 - a. Realista que es peculativo
 - b. Especulativo que realista
3. En su opinión es peor;
 - a. Tener "la cabeza en las nubes"
 - b. Ser muy inflexible en sus opiniones y costumbres
4. Les importa más:
 - a. Los principios morales o lógicos
 - b. Las emociones
5. Se atrae más hacia;
 - a. Lo convincente
 - b. Lo conmovedor

Usted prefiere trabajar:

- a. Sobre tiempos límites
- b. Cuando se sienta "inspirado"

Su manera de tomar decisiones es:

- a« Cautelosa
- b., Impulsiva

En los encuentros sociales usted

- a. Se queda hasta tarde, con creciente energía
- b. Sale temprano y con la energía disminuida

Le atraen más las personas:

- a. Sensatas
- b. Imaginativas

Usted se interesa más:

- a» Por lo ya realizado
- b. Por lo posible

En juzgar a otros, influye en usted

- a. Las leyes más que las circunstancias
- b. Las circunstancias más que las leyes

En su relación con otros se inclina a ser:

- a. Objetivo
- b. Personal

Usted es más:

- a. Puntual
- b. Tranquilo en cuanto al tiempo

Le incomoda más, tener las cosas

- a. Completas
- b. Incompletas

En sus grupos sociales usted:

- a. Se mantiene al día en las cosas de los amigos
- b. Se atrasa en las noticias de los amigos

16. Al hacer las cosas común y corriente usted tiende más, a hacerlas
- De la manera acostumbrada
 - De su propia manera
17. Los escritores deberían
- Decir las cosas de una manera concreta
 - Expresar se más por vía de analogías
18. Le llama más la atención
- La lógica del pensamiento
 - Las relaciones humanas armónicas
19. Usted se siente más cómodo haciendo
- Juicios de lógica
 - Usted prefiere decir las cosas
20. Usted prefiere decir las cosas
- Arregladas y decididas
 - Sin arreglar y con las decisiones pendientes
21. Usted se considera más
- Serio y decidido
 - Tranquilo
22. Al usar el teléfono usted
- Se supone que se dirá todo lo que hay que decir
Ensayo mentalmente que va a decir
23. Los hechos
- Hablan por sí mismos
 - Ejemplifican principios
24. Los visionarios (personas que tienen ideas grandiosas pero no siempre factibles)
- Le irritan
 - Le fascinan
25. Usted se ve más generalmente como una persona
- De cabeza fría
 - De corazón cálido

26. De las dos posibilidades mostradas a continuación, es peor ser
- a., Injusto
 - b., Inmisericorde
- 27., Por lo general uno debería procurar que los eventos ocurran
- a» Por cuidadosa selección
 - b. Por el azar
- 28» Se siente mejor
- a. Habiendo comprado algo ya
 - b. Teniendo la opción de comprar algo
29. Cuando se encuentra en un grupo social usted
- a» Inicia las conversaciones
 - b. Espera que otro las inicie
30. El sentido común es
- a. Raras veces cuestionable
 - p b. A menudo cuestionable
31. Los niños deberían
- a. Hacerse más útiles
 - b. Ejercer más su fantasía
32. Al tomar decisiones usted se siente más cómodo siendo guiado por
- a. Normas y criterios
 - b. Sentimientos
33. Usted es más
- a. Firme que benévolo
 - b. Benévolo que firme
34. Usted admira más
- a. La habilidad de organizar y ser metódico
 - b. La habilidad de adaptar e improvisar
35. Usted valora más
- a. Lo definitivo
 - b. Lo posible

36. Una interacción nueva y no rutinaria con otros
- a. Le estimula y le energiza
 - b. Le cansa
37. Usted es más frecuentemente
- a. Una persona práctica
 - b. Una persona imaginativa
38. Usted es más propenso a
- a. Ver cómo pueden ser útiles las otras personas
 - b. Ver como otras personas ven las cosas
39. Le da más satisfacción
- a. Discutir un asunto exhaustivamente
 - b. Llegar a un acuerdo sobre un asunto
40. Le domina más
- a. Su cabeza
 - b. Su corazón
41. Se siente más a gusto con trabajo
- a. Arreglado por contrato
 - b. Hecho casualmente
42. Usted tiende a buscar
- a. Lo ordenado
 - b. Lo que resulte
43. Usted prefiere
- a. Muchas amistades con contactos breves
 - b. Pocas amistades con contacto más prolongado
44. Se orienta más con base en
- a. Los hechos
 - b. Los principios
45. Le llaman más la atención
- a. La producción y distribución
 - b. El diseño y la investigación

46. Le halaga más que le digan
- a. "Usted es una persona muy lógica"
 - b. "Usted es una persona muy sentimental"
47. Usted valora más ser una persona
- a. Estable, sin vacilar
 - b. Devota
48. Usted por lo general prefiere una declaración
- a. Final e inmodificable
 - b. Tentativa y preliminar
49. Se siente más tranquilo
- a. Después de tomar una decisión
 - b. Antes de tomarla
50. En un encuentro social usted
- a. Conversa tranquila y prolongadamente con extraños
 - b. Encuentra poco que decir a los extraños
51. Usted confía más en su
- a. Experiencia
52. Usted se considera
- a. Más práctico que ingenioso
 - b. Más ingenioso que práctico
53. La persona más apreciada es la de
- a. Razonamiento lógico
 - b. Sentimiento intenso
54. Se inclina más a ser
- a. Justo e imparcial
 - b. Compasivo
55. Por lo generales preferible
- a. Asegurarse que las cosas ocurran según un plan
 - b. Dejar que las cosas sucedan como caigan

56. En las relaciones entre personas las cosas deberían ser
- Renegociables
 - Circunstanciales y al azar
57. Al repicar el teléfono usted
- Corre para contestarlo primero
 - Espera que otro lo conteste
58. Usted valora más en si mismo
- Un -fuerte sentido de la realidad
 - Una imaginación activa
59. A usted le atraen más
- Los principios -fundamentales de un asunto
 - Las sutilezas de un asunto
40. De los siguientes el error más grande es
- Ser demasiado apasionado
 - Ser demasiado objetivo
61. Usted se ve básicamente como
- Cabeciduro
 - De corazón blando
62. Le gusta más una situación
- Estructurada y con horario -fijo
 - No estructurada y con horario libre
63. Usted es una persona más
- Rutinizada que impulsiva
 - impulsiva que rutinizada
- I 64. Se inclina ser más
- Asequible
 - Reservado
165. En los escritos usted prefiere
- El figurativismo

66. Le es más difícil

- a. Identificarse con otros
- b. Utilizar a otros

67. Usted desea para usted mismo tener

- a. Claridad de razón
- b. Intensidad de pasión

68. De los siguientes el mayor defecto es

- a. Ser indiscriminado
- b. Ser criticón

69. Usted prefiere

- a. El evento planeado
- b. El evento no planeado

70. Usted tiende a ser más

- a. Deliberado que espontáneo
- b. Espontáneo que deliberado

HOJA DE RESPUESTAS

CLASIFICADOR KEIRSEY DEL TEMPERAMENTO

Nombre del
Respondí ente__

Para las preguntas que trae el folleto, marque una X para
cada respuesta en la columna a o b

	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	
1			2		3		4		5		6		7
8			9		10		11		12		13		14
15			16		17		18		19		20		21
22			23		24		25		26		27		28
29			30		31		32		33		34		35
36			37		38		39		40		41		42
43			44		45		56		47		48		49
50			51		52		53		54		55		56
57			58		59		60		61		62		63
64			65		66		67		68		69		70

E I

S N

T F

J P

DIRECTRICES PARA EL PUNTAJE

Sume abajo, así que el número de respuestas "a" se escriba al pie de cada columna (Ver ilustración), haga lo mismo para las respuestas "b" que usted ha tachado. En cada uno de los catorce cajones debe haber un número.

Traslade el número de la casilla de la hoja de respuestas a la casilla número 1 abajo de la misma hoja. Haga lo mismo para la casilla 2 y así en adelante. Note, sin embargo, que usted tiene dos números para las casillas del 3 al 8. Baje el primer número de cada casilla a debajo de 1 segundo como lo indica la flecha, Ahora sume todos los pares de números y entre el total en las casillas de abajo (de la hoja de respuestas) así que cada casilla tenga solamente un número.

Ahora usted tiene cuatro pares de números. Encierre en un círculo la letra debajo del número más grande de cada par (Ver la ilustración de la hoja de respuestas) Si los dos números de cualquier par son iguales, entonces no encierre ninguno, sino que coloque una X debajo de ellos y enciérrelos en un círculo.

	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b
1			2		3		4		5	
6			7		8		9		10	
15			16		17		18		19	
22			23		24		25		26	
29			30		31		32		33	
36			37		38		39		40	
43			44		45		46		47	
50			51		52		53		54	
57			58		59		60		61	
64			65		66		67		68	
									69	
									70	

tiene: ---
 tipo: E I S N T F J P

Usted tiene ahora identificado su "tipo", debe ser uno de los siguientes:

- INFP ISFP INTP ISTP
- ENFP ESFP ENTP ESTP
- INFJ ISFJ INTJ ISTJ
- ENFJ ESFJ ENTJ ESTJ

Si usted tiene una X en su tipo, usted es un tipo mezclado. Una X puede mostrarle cualquiera de los cuatro pares: E o I, S o N, T o F y J o P. Aquí hay 32 tipos mezclados además de los 16 relacionados arriba.

que X N T P	E X T P	E N X P	E N T X
es X N T J	E X T J	I N X P	I N T X
que X N F P	E X F P	E N X J	E N F X
des X N F J	E X F J	I N X J	I N F X
X S T P	I X T P	E S X P	E S T X
X S T J	I X T J	I S X P	I S T X
X S F P	I X F P	E S X J	E S F X
X S F J	I X F J	I S X J	I S F X

Habiendo identificado el tipo, la tarea ahora es leer el tipo de descripción y decidir que tan correcta es. Usted encontrará una descripción o retrato de su tipo en la página indicada en la tabla de contenido. Si usted tiene una X en su tipo, el suyo es una combinación de dos tipos» Si por ejemplo, los puntajes de; la E y la I son iguales y el tipo es XSFJ, entonces usted leería ambos ESFJ Y ISFJ y decidiría, usted mismo, cuales partes de cada descripción son aplicables.

Uno puede aprovechar para leer otros retratos de un opuesto para ver cuales cosas son de "otro lado..¹¹ (Como proceda uno después de leer su propio tipo de retrato, depende ampliamente de su temperamento. Algunos tipos usted los leerá varias veces antes de volver al texto, mientras que con otros regresará inmediatamente. Es posible que usted nunca lea los 16 tipos de descripción.)

Esto muestra que la tipología es útil si un observador

puede distinguir entre cuatro tipos de t mperamento. No es necesario hacer las más buenas distinciones» Sin embargo, tales diferencias pueden llegar a ser útiles después de un largo estudio»

Los retratos cuya descripción encuentra en los anexos identifican en gran parte la personalidad de un individuo, pero como toda el clasificación, son tendenciales por lo tanto, no tienen un sentido est tico ni de rotulación. No se dan en estado puro, pueden darse mezclas o combinaciones de ellos, que a su vez dan origen a otros 32 tipos, en cuyo caso se toma de cada uno de los retratos que conforman la mezcla, lo que la persona encuentre más adaptada a su realidad personal. (Ver anexos),

GLOSARIO

- ABSTRACCION; Procesa de pensamiento que separa, destaca o suprime contenidos parciales del contenido total de la conciencia.
- ABYECCION: Envilecimiento, bajeza.
- AFECTIVO; Referente a los sentimientos, a las emociones, a las pasiones.
- AGRESIVIDADs Desequilibrio psicológico que provoca la hostilidad de una persona a las otras que la rodean
- ALIENACION; Sentimiento de extrañeza, de sentirse extraño a personas, cosas, o situaciones. Trastorno de la conciencia en el que existe alteración del modo de verse a si mismo y de ver el mundo.
- ALTRUISMOS Amor a los demás, ausencia de egoísmo en los pensamientos, los sentimientos y los actos.
- ALUCINACION: Percepción ilusoria que no corresponde a un estímulo exterior.
- AMBIVALENTE: Presencia simultánea de dos sentimientos opuestos (atracción y repulsión), de dos direcciones opuestas de la voluntad respecto a un mismo objeto.
- AMNIOTICO: Liquido contenido en el Amnios o membrana interior del saco que envuelve y protege al embrión.
- MOTIVACIONAL Carente de motivación.

ANATOMIA? Ciencia que estudia la estructura de las diferentes partes de los cuerpos orgánicos, especialmente el humano.

ANGINA: Nombre dado a todas las afecciones inflamatorias de la faringe. Angina de pecho, afección del corazón que se manifiesta en crisis dolorosas y sensaciones de angustia

ANTICUERPOS: Sustancia defensiva creada en el organismo por la introducción de microbios o productos microbianos de células o humores que provienen de un sujeto de especie diferente.

ATAXIA; Falta o irregularidad de la coordinación, especialmente de las acciones de los músculos sin debilidad o espasmo de éstos.

AUTODIRECTIVA: Libre decisión de un individuo para dirigir sus comportamientos.

AUTOCONSISTENCIA; Firmeza o estabilidad de sí mismo.

AUTOESTIMA: Aprecio o valoración de sí mismo.

AUTONOMIA: Condición de la persona que no depende de nadie. Libertad de gobernarse a sí mismo.

AUTORITARISMO: Uso riguroso de la autoridad. No tolera la contradicción. Imperioso y violento.

AVITAMINOSIS: Carencia o deficiencia de vitaminas.

BARBITURICOS: Sustancia química, base de numerosos hipnóticos y sedantes del sistema nervioso.

BIOLOGICA: Referente al estudio de las leyes de la vida.

BLOQUEO: Interrupción o interceptación del pensamiento, observada especialmente en el lenguaje de los esquizofrénicos.

CADMIO: Metal blando, blanco azulado, empleado en aleaciones y bajo forma de sales»

CARBOHIDRATOS: Sustancias orgánicas que contienen carbono, Hidrógeno y oxígeno y constituyen fuentes estables y fácilmente digeribles de calorías o energía nutritiva como los azúcares, los almidones, celulosas y gomas.

I CARDIOVASCULAR; Relativo al corazón y a los vasos
s a n g u : i . n e o s e n g e n e r a l »

[CAUTERIZACION: Quemar con un cáustico o un hierro
candente.

I CEFALEA; Dolor de cabeza.

• COETANEOS: Di cese de las personas que viven o coinciden
durante un mismo periodo de tiempo.

COGNOSCITIVO: Referente a la capacidad de conocer.

COHERENCIA: Relación del Yo con el mundo exterior, cone-
xión con el medio ambiente.

COMA; Sopor profundo con abolición del conocimiento y de
la sensibilidad que aparece en el curso de ciertas
enfermedades. Depresión física próxima a la muerte.

CONSECUENTE: Dicese de la persona que obra conforme a
sus teorías,

CONSISTENTE; Duración, estabilidad, fijeza.

DELICTIVO: Relativo al delito, que implica delito.

DESAVENENCIA; Oposición, enemistad, desacuerdo, desunión,
disentimiento, discordia, ruptura,

DESPERSONALIZACION: Pérdida del sentimiento de la perso-
nalidad o del de propiedad de las
partes del propio cuerpo, fenómeno
frecuente en la esquizofrenia.

DINAMICA; Se refiere ala variaciones del estado psíquico
bajo la influencia de fuerzas. Estos son los
instintos, libido, impulsos móviles o tendencias.

DISTENDERSE; Causar una tensión excesiva. Estado doloro-
so de un músculo o articulación producido
I por un traumatismo.

ECTOPICO: Anomalía de situación o de posición de un feto
o un órgano.

¡EGOCENTRISMO: Tendencia del hombre a considerarse como

centro del universo. Es una forma de con-
cebir el mundo de acuerdo a la importancia
que tiene para su yo.

EMOCIONAL: Referente a las emociones o sea a los estados afectivos intensos y relativamente breves.

EMOTIVIDAD; Grado en que se emociona una persona por las emociones recibidas, mayor o menor facilidad de emocionarse.

EMPATIA: Propiedad de revivir las vivencias de otras personas, especialmente su estado emocional; capacidad de situarse en su lugar, de compartir sus sentimientos.

ENURESIS: Incontinencia urinaria o micción involuntaria especialmente en la cama. Estado morboso particular de la infancia y la adolescencia.

ESCISION: División, rompimiento. Referente a la personalidad, es la destrucción de la unidad de I a misma.

EROTISMO; Exageración del instinto sexual y perversión de la sensibilidad sexual normal. Amor enfermizo o afición desmedida a todo lo que concierne el amor.

ESQUIZOFRENIA; Grave trastorno mental que implica pérdida de contacto con la realidad y una desorganización o desintegración temporal o permanente de la personalidad.

ESTADIO: Período o fase de desarrollo.

ESTERILIDAD: Incapacidad para producir un nuevo ser.
Estado de una mujer que no concibe o de un hombre incapaz de fecundar, sea cual fuere la causa.

ESTETOSCOPIO: Instrumento médico para la auscultación mediata de los órganos torácicos, el abdomen, el cráneo y las arterias periféricas.

ESTRES: Se refiere a una sobrecarga impuesta al individuo creando un estado de tensión exagerada. También puede considerarse como un agotamiento nervioso.

ETICA; Parte de la filosofía que estudia el bien y el mal en la conducta humana y los principios que orientan el obrar del hombre,. Disciplina que se ocupa de los valores morales y de la conciencia que queda asociada a la responsabilidad del hombre en sus acciones.

EXCENTRICA: que esta lejos del centro, Extravagante original.

EUFORIZANTE: Lo que produce sensación de bienestar, de? satisfacción o de confianza.

EXCITABILIDAD: Capacidad de todo ser vivo de reaccionar a estímulos. Psicológicamente es la capacidad de dar una respuesta afectiva.

EXCRETORAS: Conductos que sirven para eliminar los productos de desecho del cuerpo, como heces, sudor, orina.

EXTASIS: Estado de contemplación donde el alma se siente transportada fuera del cuerpo. Exaltación mental con abolición de la sensibilidad y el movimiento.

FIJACIONES: Detención del desarrollo de la libido en una fase que no corresponde a la edad del individuo.

FISIOLOGIA: Ciencia que estudia la vida y las funciones orgánicas.

FISURAS: Fractura longitudinal de un hueso. Hendedura. Ruptura.

FRUSTRACION: Tensión emotiva originada por el fracaso en obtener la consecución de lo que se esperaba. En Psicoanálisis es la vivencia producida por un obstáculo exterior que impide la satisfacción de impulsos instintivos.

GENESIS: Principio fundamental biogenetico. Reproducción, origen o desarrollo.

GENETICA: Ciencia que estudia la herencia de los organismos y el modo de transmitirla.

GENITALIDAD: Referente al «empleo de los órganos genitales o de la reproducción.

GRATIFICACION: Recompensa. Satisfacción. Gusto que se experimenta por una tarea realizada o logro obtenido.

HACINAMIENTO: Amontonar. Dicese de las personas que viven aglutinadas en un pequeño recinto.

HEDDNIISTA: Seguidor de la doctrina según la cual el placer de los sentidos es el bien supremo.

HETEROSEXUAL. : Que tiende a un compañero sexual del sexo opuesto, que es atraído por el sexo opuesto.

HIPEREMQTIVIDAD: Emotividad exagerada.

HIPERSENSIBILIDAD: Sensibilidad acentuada, superior a la normal, frente a ciertos estímulos o sustancias que originan reacciones exageradas.

HIPERTENSION: Aumento del tono o tensión en general.

HIPNOSIS: Estado de sueño o trance inducido en una persona por medio de sugestión verbal por parte del hipnotizador o por concentración en algún objeto.

HIPOEMOTIVIDAD: Estado de descanso de la conciencia, provocado por factores afectivos, en el que se produce una regresión de las funciones básicas de la personalidad y las funciones corporales.

HIPOCONDRIA: Trastorno mental caracterizado por la constante preocupación respecto a la salud propia y por la tendencia a exagerar los sufrimientos reales o imaginarios.

IDENTIDAD: Conjunto de circunstancias que distinguen a una persona de las demás.

IDENTIFICACION: Principio fundamental en el cual cuando los hechos o dos cosas se funden en una unidad, se produce un contenido psíquico nuevo.

IDIOSINCRATICO: Referente a la idiosincrasia o sea al temperamento propio, por el cual se distingue uno de los demás.

IMPERMEABLE: Dicese del cuerpo o conducto que no permite el paso de los líquidos.

INCESTO: Relación sexual entre parientes muy próximos, (ascendiente y descendiente; hermanos).

INCONSCIENTE: Lo que no se encuentra actualmente en la conciencia, pero es accesible a sí la, como lo olvidado y lo reprimido.

INERCIA; Propiedad que poseen los cuerpos de permanecer en un estado de reposo o de movimiento hasta que los saque de él una fuerza extraña. Incapacidad de moverse espontáneamente. Resistencia pasiva que consiste sobre todo en obedecer.

INERTE: Que carece de actividad y movimiento propio. Que no tiene actividad moral o intelectual. Paralizado.

INNATO; Lo que nace al mismo tiempo con nosotros. Congénito, connatural, hereditario.

INSTINTO: Tendencia innata a realizar ciertas acciones orientadas hacia un fin sin previo conocimiento de este fin.

INTRASCENDENTE: Asunto que no es grave. Que no tiene importancia.

INTRAUTERINA: Se dice de lo que tiene lugar dentro del útero.

INTRINSECO: Intimo, esencial y exclusivo de una parte u órgano. Valor intrínseco de una cosa es el que tiene de por sí, a diferencia del convencional ,

INTROSPECCION: Contemplación o examen de los propios pensamientos y sentimientos autoanálisis.

INTROYECCION: Recepción en el yo de opiniones y motivaciones que son ajenas y se adoptan como propias. Proceso por el cual es posible la absorción de parte de la personalidad de otro en la propia personalidad.

IRREVERSIBLE; Que no puede ser repetido en sentido inverso.

IRRITABILIDAD: Propensión a encolerizarse, Sensibilidad o reacción anormalmente exagerada de un órgano a las excitaciones ligeras. Personalidad psicopática de los individuos que reaccionan exageradamente a las influencias exteriores.

LATENTE: Algo que está oculto, que no se manifiesta exteriormente.

LIBIDO: Impulso inconsciente más intenso, fuerza que rige la vida de los seres animados. Instinto sexual o energía psíquica, en el vocabulario de los psicoanalistas.

LUDICO: Relativo al juego.

MACHISMO: Brevísima oración del dominio y el poder del varón en algunas culturas.

MALEABLE: Dócil. Que puede forjarse o moldearse fácilmente.

MASOQUISMO: Perversión sexual en la que solamente puede experimentarse gozo sexual cuando se sufre dolor. También se dice en sentido amplio de la obtención de placer mediante el dolor propio.

MASTURBACION: Autosatisfacción sexual. Excitación de los órganos genitales y producción del orgasmo por medio de la mano sola o acompañada de cualquier objeto.

MERCANTILISMO: Espíritu económico según el cual el valor y la riqueza se basa únicamente en la posesión de dinero y metales preciosas.

METABOLISMO: Cambios fisiológicos entre el organismo vivo y el medio exterior. Conjunto de transformaciones físicas químicas y biológicas que en los organismos vivos experimentan las sustancias introducidas o las que en ellos se forman.

MONGOLISMO: Enfermedad caracterizada por el aspecto mongólico del rostro y por un desarrollo mental anormal,,

MUTISMO: Ausencia de lenguaje hablado a pesar de que se conserva la capacidad de hablar. Se observa principalmente en depresivos y esquizofrénicos, pero también a veces en neuróticos e histéricas y en niños (como síntoma neurótico).

NARCISISTA: Amor mórbido y excesivo de sí mismo.

NEUROLOGICO; Referente a los nervios y a las enfermedades del sistema nervioso.

NEUROSIS: Enfermedad caracterizada por trastornos nerviosos sin lesiones orgánicas y por trastornos psíquicos de los cuales el enfermo no es consciente.

NEUROTICO: Que padece neurosis. Relativo a la neurosis.

OBSESIVO; Individuo que experimenta constantemente una idea o temor que es sentido por él como forzado, impuesto en contra de su voluntad.

OBSTINACION: Porfía, terquedad, empeño, testarudez, insistencia, prejuicio y resistencia .

PARAMETRO: Dato que se considera fijo en el estudio de una cuestión.

PARANOIDE: Individuo que sufre? una rara psicosis que se caracteriza por manías persecutorias y frecuentes alucinaciones por lo general de tipo auditivo. Experimenta vanidad, desconfianza, inquietud.

PATOLOGICO: Referente al estudio de las enfermedades, sus causas, manifestaciones y alteraciones que producen en tejidos y órganos.

PERCEPCION: Sensación interior. Impresión material hecha en nuestros sentidos por alguna cosa exterior.

PERTURBACION: Desorden, turbación, alteración, trastorno, especialmente en el cuerpo humano.

PORNOGRAFIA: Tratado acerca de la prostitución. Carácter obsceno de obra literaria o artística.

PREMATURO: Que ocurre antes del tiempo propio o término.

PRESERVATIVO: Que evita el desarrollo de una enfermedad o previene un daño. Condón.

PROTEINA: Sustancia alimenticia que consta de carbono, oxígeno, hidrógeno, nitrógeno y a veces azufre, fósforo o yodo y que forman los constituyentes característicos de los tejidos y líquidos orgánicos.

PBI COANAL IT ICO: Referente al método de investigación psicológica que tiene por objeto traer a la conciencia los sentimientos oscuros o reprimidos.

PSICOMOTOR: Referente a los efectos motores de la actividad psíquica.

PSICOSEXUAL: Relativo a la parte psíquica o emotiva del instinto sexual.

PSICOSIS: Nombre general de todas las enfermedades mentales. Obsesión constante y pertinaz.

PSICOTERAPIAS Tratamiento de las enfermedades, especialmente de las nerviosas por la sugestión o persuasión y demás agentes psíquicos.

PSIQUIATRICA: Referente al estudio y tratamiento de las enfermedades mental es.

PUBERTAD: Periodo de la vida comprendido entre los 12 y 14 años, en el que comienza la función de los órganos reproductores indicada en el hombre por la erección y eyaculación seminal y en la mujer por la menstruación.

RACIONALIZACION: Organización sistemática del trabajo para obtener un mayor rendimiento. En psicología es justificación de un acto, idea o actitud que al parecer son ilógicos o irracionales.

RADIOTERAPIA: Tratamiento de las enfermedades por toda clase de rayos, especialmente los rayos X.

REACTIVAR: Dar más actividad.

REGRESION: Retorno a una fase anterior de? evolución que no concuerda con la edad y estado social del individuo.

RETROALIMENTACION; Fortalecimiento o enriquecimiento mutuo en el intercambio de experiencias.

RETROSPECTIVA: Que se refiere a un tiempo pasado.

SADICO: Placer malsano en ver o hacer sufrir al prójimo.

SINDROME: Serie de signos y síntomas que existen a un tiempo y definen clínicamente un estado morboso determinado.

SOMNOLENCIA: Estado intermedio entre el sueño y la vigilia. Pesadez, torpeza de los sentidos, ganas de dormir. Falta de actividad, pereza.

SUE; VALORACION: Valoración inmoderada, por debajo o inferior a lo justo o verdadero.

SUPER-YO: Sistema funcional de la personalidad constituido por las motivaciones morales tomadas de la familia y de la sociedad.

TABUES: Prohibiciones establecidas por la sociedad que llevan al individuo a experimentarse culpable o a inhibirse.

TEMPORARIO: Temporal o momentáneo»

TERAPEUTICA: Parte de la medicina que enseña el modo de tratar las enfermedades.

TRASCENDENTE: Que penetra, traspasa, se divulga o propaga»

TRAUMATICA: Choque o sentimiento emocional que deja una impresión duradera en la subconsciencia.

TROMBOSIS: Obstrucción de un vaso sanguíneo a causa de la formación de coágulos de sangre»

VIGILIA: Acción de estar despierto o en vela. Privación del sueño durante la noche.

BIBLIOGRAFIA

- ACHA IRIZAR, Félix. Realización Personal. Bilbao, Mensajero, 1980.
- ACKERMAN, Nathan, Diagnóstico y tratamiento de las relaciones Familiares. Buenos Aires, Paidós, 1973
- ALEXANDER, S. F. Relaciones -familiares en la adolescencia. El encuentro de dos crisis. 1983. Citado en Cuadernos del Instituto de Sociología por Arancibia Mariana.
- ALONSO, S.M. Virginidad, Sexualidad, Amor. Madrid. Claretianos, 1983
- BELTRAN PENA, F. y GUERRERO, J.M y otros. Problemática del Comportamiento y Salud en Latinoamérica. Bogotá, Nueva América, 1982
- BERNE, Eric. Qué dice usted después de decir Hola? Barcelona, Grijalbo. 1975
- BERSH, D. Educación para la salud del individuo y de la Comunidad. Simposio sobre Tecnología Apropriada para E la salud. Washington, 1980
- BERSH, D. El Fenómeno de la Salud. Bogotá, Andes, 1978
- BERSH, D. Manual de Atención Primaria de Salud en la Familia. Armenia. Litográficas Comitécáfé, 1982
- BIRREN Y REUNER. Enciclopedia de la Vida Sexual. Barcelona. Ed. Argos Vergara S.A. 1977. Citado por Argos Vergara S.A.
- BLEULER, E. Afectividad, Sugestibilidad, Paranoia. Madrid. Morata, 1969
- BRISTOL, Claude. El Poder Mágico de la Voluntad. Buenos Aires, Centro. 1973

- BDDAiiER, J. Sexualidad, Amor, Neurosis. Ginebra. 1970
- BUSCAGLIA, Leo. Vivir, Amar y Aprender.
 Arte de ser Persona. Buenos Aires, Emecé
 Ed i tares. 1985
 Amar a los demás. Buenos Aires, Emecé Editores
 1985
- CABILDO, A. H., Consideraciones sobre el Problema de la
 Salud Mental en México. Revista Salud' Publica»
 México 9 (4); 503 - 513, 1967
- CALDERON NARVAEZ, G, Programa de Salud Mental Comunita-
 ria en México. Boltetín de la Oficina Sanitaria Pa-
 namericana. Washington 75 (5): 430 - 438. Mov. 1973
- CALDERON, N. G. Realización de las Actividades de Higiene
 Mental. Revista Higiene México, 19 (3) 1968
- CARROL, H. Higiene Mental. Dinámica del Ajuste Psíquico.
 México. Continental. 1975
- CERDA, E. Psicología de Hoy. Barcelona, Herder, 1975
- CODERCH, Juan. Psiquiatría Dinámica. Barcelona, Herder,
 1982
- CLAVIJO, Hernando. Tipología para un Diagnóstico de la
 Crisis Familiar. Presentado en el Seminario Avances
 y Perspectivas de los Estudios Sociales de la Familia
 en Colombia, Medellín. 1983
- CURSO DE RELACIONES HUMANAS. Bogotá, Prometeo, 1975
- CURSO DE ORIENTACION FAMILIAR: SEXUALIDAD. Barcelona.
 Donado. 1983. 264 p.
- DAVIDOFF, L., Introducción a la Psicología. Bogotá.
 McGraw Hill. 1985
- ELLIS, Albert. Razón y Emoción en Psicoterapia. Bilbao,
 Biblioteca de Psicología» 1980
- ERICKSON, E. H. Identidad y los Ciclos Vitales. New
 York, International Universiti es. 1959
- FEDERACION INTERNACIONAL DE PLANIFICACION DE LA FAMILIA,
 REGION DEL HEMISFERIO OCCIDENTAL. Sexualidad humana
 y Relaciones Personales. New York, Centro de Docu-
 mentación y Publicaciones. 1983

- FEMI.CHEL, Otto. Teoría Psicoanalítica de las Neurosis. Buenos Aires. 1986
- FAST, Julius. El Lenguaje del Cuerpo. Barcelona, Kairós, 1980.
- FISHBEN. Investigaciones de Salud Mental. Bol. U.S.F Washington 54 (6) : 544 ~ 565 - Junio 83. Citado por Noll es, Stanley F.
- FRANCO CASTAÑO, G. La Salud Mental en la Promoción de la Fam:i lia. Documento mimeografiado. Sena , 1986.
- FREUD, Segismundo. El Yo y el Ello. Obras Completas. Tomo III. Madrid, Nueva. 1973
- E] Yo y los Mecanismos de defensa. Buenos Aires. Pai dos, 1982
- FUNDACION PARA EL BIENESTAR HUMANO. Trabajemos con la Familia. Medellín. Documento mimeografiado. S. F.
- _ vivamos en Familia. Medellin, Gráficas, Epoca, 1986
- FUSTER, J.M. Como potenciar la autorrealización. Bilbao, Mensajero,, 1977
- GARCIA, 1960. Citado en la Revista: Salud Mental y Desarrollo Psicosocial del Niño. O.M.S» Guicha. 1977 ISBN 92- 4
- BIRALDO, A. S.F. Citado por Arenas Nina de Liberación Sexual. Caracas EF'LA. Colección Protesta, S.F.
- GIRALDO NEIRA, Octavio. Explorando las Sexualidades Humanas. México, Trillas. 1985
- GONZALEZ GARZA, Ana María. El Enfoque Centrado en la Persona. Aplicaciones a la Educación. México, Trillas. 1987
- GONZALEZ RUIZ, H. Amor y Madurez Psicológica. Educación de la Afectividad. Madrid, Covarrubias, 1978.
- GONZALEZ RUIZ, E. Curso de Psicología Dinámica. Equilibrio y Armonía de la Personal i dad. Madrid, Covarrubi as. 1978
- GONZALEZ, F.A. Fundamentos de Medicina. Farmacodependencia. Medellin, Servigráficas. 1984

- GONZALEZ L. J. Hacia una Sexualidad Creativa. México, Ideal. .1.982
- GOMEIZ, Paul. La Familia del Farmacodependiente. Curso sobre Farmacodspendencia. U. de A. Depto. de Orientación y Consejería. Medellin, 8. 3.
- GUILLAMOM, 1984. Metodología para el Curso de Educación Familiar: Guía Didáctica para Profesores de Educación Familiar» Lima» 1985. Citado por Belaunde de Salazar, So-fia.
- HAUGHTON, 1982. Psicología del desarrollo de la Infancia y la Adolescencia. Barcelona, Herder, 1983» Citado por Horst Nickel.
- HERNANDEZ Y ESTRADA. S. F. Farmacodependencia. Documento mimeografiado.
- HINCAPIE A, O» La Persona. Cali. Franciscana, 1974.
- HILL, Napoleón y STONE, Clement. El Exito a través de una Actitud Mental Positiva» México, Herrero Hermanos, 1960
- HOMO 1982!. Citado por Wei I C. Salud Mental de la Familia» Crónica de la O.M.S. Gíncha 20 (10); 414 - r 420. Oct. 80.
- HORNEY, Karen. La Personalidad Neurótica de Nuestro ' tiempo. Nueva York» Norton» 1937
- I HORTELANO, A. Yo-Tú. Comunidad de Amor. Madrid, Paulinas. 1969
- KLUCHBN, Murray. La Personalidad en la Naturaleza, la Sociedad y la Cultura. Barcelona, Grijalbo» 1969
- |KDLB, LAWRENCE C. y NOYES» Psiquiatría Clínica Moderna. México. Ed. Fournier. 1965
- KNOBEL, M. Infancia, Adolescencia y Familia. Buenos Aires, Grami a. 1972
- > LERSCH, F 'H» La Estructura de la Personalidad. Barcelona, Scientia. 1968
- LIDZ, Theodore. La Persona, su Desarrollo; a través del Ciclo Vital. Barcelona Heider, 1973
- LDWEN, Alexander. Bioenergética. México. Diana» 1979»

- M A R CO, 1973. Citado por ACEP. Educación para la Vida Familiar. Manual guía para trabajo con la Comunidad. 1973. 2 Vol.
- MASLOW, A. H» La Autorrealización. New York. Grune Stratlon, 1984
- MASLOW A. H. Motivación y Personalidad. Barcelona, Sagitario, 1975.
- MAY, A, La Salud Mental de los Adolescentes y los jóvenes» Revista de la O.M.S. 1973, 7. 58 - 61
- MINÜCHIN, SALVADOR» Familia y Terapia Familiar. Barcelona, 1977
- MORETTI, D. Si a la Vida. No ai Aborto. Bogotá, Paulinas, , 1984
- MORSE, S. F. El Aprendizaje de la Comunicación en el Medio Familiar. Vol. 4 No» 9 Mayo 82» Citado en la Revista Signos Universitarios.
- NICKEL, HORST. Psicología del Desarrollo de la Adolescencia» Desarrollo del Ni fío hasta su ingreso a la Escuela. Barcelona, Herder. 1976
- NOYES, A. y KOLB L. Psiquiatría Clínica Moderna. México» La Prensa Médica Meicana. .1966
- ORAISON, M. El Misterio Humano de la Sexualidad» París. Sen i l , 1966
- ORAISON, M, Psicología de Nuestras Relaciones con los demás. Bilbao, Mensajero. 1979.
- GROANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. Investigaciones de Salud Mental. Crónica» Ginebra 15 (10). 1982
- F' ANCHERI , F'. Manual de Psiquiatría Clínica. México» Trillas. 1979
- PEPIN, Louise. La Psicología de los Adolescentes» Barcelona ,, Oi kos-Tan . S , A » 1975
- PINILLOS, J. L. Principios de Psicología. Madrid. 1975.
- PINZON UMANA, EDUARDO. Hombre Moderno y Comunicación Interpersonal. Bogotá, Lámpara. 1972

- POLAINO, 1983. Citado por Fenichel, Otto. Teoría Psico-
artai Iti ca de? las Neurosis. Buenos Aires, Paidós.
Jjr 1986
- QUIJ A E* A, H. La Familia, el Abandono y la Salud Mental en
el Ni fio. Revista Venezolana de Sanidad y Asistencia
Social. 1959
- RAPAILLE, Gilbert C. BREUGNOT, Pascale. BOUTHIER,
Bernard. Escáchelo; Es su Hijo. Respuestas a los
problemas Básicos de la Relación Padres-Hijos.
Barcelona, Pomaire. 1980
- RELACIONES FAMILIARES. Laboratorio VI. Madrid,
i 'JC' Edici ci ones Paul i ñas. 1986
- RENDON, L. . Estructuradón de la Personalidad y Relacio-
néis Humanas. Medellín, tí et a, 1980
- RESTREPO Z,, Fabio. Generadores de Tensión. Madrid,
Grijalbo. 1984
- RIMON, David C. y MASTERS, John C. Terapia de la
Conducta» T é c n i c a s y I H a l i a z g o s E m p i r i c o s. M é x i c o,
Trillas, 1980
- ROGERS, CARL. El Proceso de Convertirse en Persona.
, Buenos Aires, F'aidós. 1977
- ROJANO DE LA HOZ, R. Problemas socioculturai es y Tres
Alternativas de la Terapia Familiar en Colombia. Fo-
ll s t o m i m e o g r a f i a d o. 19 8 4
- SALAZAR RAMOS, R. Problemática de Comportamiento y Sa-
lud en Latinoamérica. Bogotá, Nueva América. 1982
- SATIR, Virginia. En Contacto Intimo. Como relacionarte
contigo mismo y con los demás. México. Concepto.
1981
- SHERMAN, Harold. Conozca su Propia Mente. México,
Diana. 1982
- SLAVSON, 1982. Citado por Sartorius Norman y Philip
Grahen. Salud Mental Infantil. Crónica de la O. M. S.
Ginebra 38. 1984
- SALOMON, P. y PATCH, V. Manual de Psiquiatría. México,
Manual Moder no « 1982
- STERN, H. La Educación de los Padres. México. Conti-
nental. 1982

- STEVENS, John O. El Darse Cuenta- Chile, Cuatro Vientos. 1977
- TAMAYO, S.F. Citado por Quijada, Hernón. La Familia, el Abandono y la Salud Mental en el Nifto. Revista Venezolana de Sanidad y Asistencia Social. (Caracas). 24»
1959
- TIECHE, Mauricio. Guía de Educación Familiar, Madrid, Ed. Interamericana, 1979
- TORO, R.T. y ORTEGA A.H. Fundamentos de Medicina. Psiquiatría. Medellin. Corporación para Investigaciones Biológicas 1984.
- TURO, Pedro. Trastornos de la Personalidad. Capitulo publicado en el libro "Fundamentos de Medicina. Psiquiatría". Medellín. Corporación para Investigaciones Biológicas. 1984. De Toro, R. J. y Ortega A.
- UNESCO. Seminario sobre Sexualidad Humana. Chile. 1982
- UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA. Seminario sobre Relaciones Entre Padres e Hijos. Medellin, Imprenta. U., de A. S. J.
- UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA» Seminario sobre Sexualidad Humana. Medellin, Imprenta U. de A, 1984
- VALVERDE, 1973. Citado por Bowlby, John. Los cuidados Maternos y la Salud Mental. Washington. Oficina Sanitaria Panamericana. 1968. 232 p. (Publicaciones Científicas No. 164).
- VALLEJO, J., Curso de Relaciones Humanas. Sobre una moderna Teoría de la Personalidad Bogotá. Prometeo, 1975
- I VARENNE, 1973. Citado en la Crónica de la O.M.S. Desarrollo Infantil, Del Mito a la Realidad. (Ginebra) . i 977
- | VASQUEZ, E, Psicoterapia de la Farmacodependencia. Folleto mimeografiado. S.F.
- i VELA, Jesús Andrés. La Entrevista Psicológica. Como Ayudar a los Demás en sus Problemas, Bogotá,, Indoamericano Press. Service de Colombia, 1980
- i WEL.L, C. Investigaciones de Salud Mental. Crónica de la O.M.S. 1983. 15 (10)

WERTHIMER, 1981. Citado por CH» T. Tart. Psicologías Transpersonales. Buenos Aires. Paidós. 1982

WEILL, Pierre» Relaciones Humanas en el Trabajo y en la Familia. Buenos Aires, Kapeluz, 1983

ZIGLAR, Zig. Como Criar Hijos con Actitudes Positivas en un Mundo Negativo,, Bogotá, Norma. 1985

Seis de cada cien personas (E.U.A.) son ISFJ. Con este tipo prima el deseo de ser servicial y ministrar a las necesidades individuales de otros. El ISP "J" lleva un sentido de la historia, un sentir de continuidad con los eventos y relaciones del pasado. Valora las tradiciones y la conservación de los recursos. Es el menos hedonista de todos los tipos y cree que el trabajo es bueno, la recreación debe ser merecida. Está dispuesto a trabajar horas interminables. Al comprometerse con un trabajo hará todo lo posible para realizarlo. Valora y respeta los procedimientos establecidos para hacer las cosas, y quiere hacerlas bien. No cuestiona los métodos de costumbre para hacer las cosas; para el ISFJ el manual de procedimiento es la ley. Se irrita cuando otros violentan o desobedecen los procedimientos de costumbre, aunque no siempre deja ver su irritación» Usualmente la torna hacia adentro y la puede vivenciar como -fatiga o tensión muscular,

El ISFJ es súper con fiable y no está al gusto trabajando en una situación donde las reglas se cambian constantemente. Su necesidad de ser servicial ante otros lo conduce hacia tales ocupaciones como enfermería, medicina, (especialmente práctica general), bibliotecología y los puestos de mando medio. Se relaciona bien con personas que lo necesitan, por ejemplo los enfermos, los ignorantes, los estudiantes y el jefe. Realiza mucha satisfacción al surtir las necesidades del otro, rindiendo el servicio de una manera cuidadosa y gentil. Cuando el servicio tal deja de ser necesitada, la naturaleza de la relación puede cambiar, de modo que el ISFJ ya pierde su interés en ella. Le gusta ayudar a los oprimidos y responde con más adecuación que otros tipos, ante la servil i dad. Tiene un extraordinario sentido de responsabilidad y un talento poco común para ejecutar rutinas que requieren procedimientos repetidos y secuenciales; de ahí su éxito como enfermera, secretaria o docente consagrado» La especulación y la teoría no le llaman la atención al ISFJ; prefiere dejar estas cuestiones para otros mientras se ocupa él mismo con lo práctico y lo que exija que los "pies estén sobre la tierra".

El ISFJ es devoto y leal ante su jefe y tiende a identificarse con las personas de su entorno de trabajo, no la institución. Espera que otros, incluyendo al jefe,

sigan los procedimientos prescritos y se siente mal cuando otras personas no se comportan como se espera. Parece sentirse personalmente responsable para asegurar que las personas de una institución o empresa realicen los procesos según las reglas y rutinas ya establecidas. A menudo se fija en el estatus conferido por los títulos y oficios y sabe aprovecharse de ello. Es consciente del valor de los recursos materiales y se escandaliza ante el desperdicio o desaprovechamiento de ellos. Le importa ahorrar-corno garantía contra un futuro incierto.

El ISFJ puede sentir incomodidad al encontrarse en una posición de autoridad sobre otras personas, y pueda intentar hacer todo él solo en vez de insistir que otros hagan su trabajo. Como resultado de ello, a menudo queda sobrecargado de trabajo.

Es devoto de su familia y casi siempre un excelente administrador del hogar. Es común ver su hogar bien tenido por dentro y por fuera. Como padre el ISFJ espera que sus hijos se conformen a las reglas de la sociedad y siente una responsabilidad personal para asegurar que dichas reglas se respeten. Le ofende la ostentación, prefiere tener como amigos a personas calladas y modestas en vez de pretenciosas o hulosas. Según la opinión del ISFJ las personas deben comportarse de acuerdo a su posición; se molesta ante otros que comportan de una manera superior o inferior a su estatus social.

Generalmente la mujer ISFJ demuestra un talento para hacer atractivo su hogar, al estudio tradicional, y sirve comidas gustosas y nutritivas, manteniendo el ambiente del hogar ordenado y aseado. El hogar es importante para el ISFJ mujer u hombre como su territorio para dominar y conservar.

Siendo superconfiable él mismo, el ISFJ puede tener una curiosa fascinación ante las personas irresponsables, alcohólicas o glotones. Muchos ISFJ se casan con alcohólicos y luego proceden a jugar al Rescate-Rechazo interminablemente, siempre tratando de reformar al cónyuge recalcitrante. A veces la madre ISFJ puede encontrar humor en la conducta disipada de un hijo varón mientras insiste que sus hijas respeten las tradiciones y hagan lo correcto al tiempo apropiado siempre.

Con frecuencia el ISFJ queda desatendido y subvalorado. El valor de sus aportes fácilmente pasa desapercibido. Esto puede tener el efecto de producir un resentimiento en el ISFJ, causándole mucho sufrimiento inmerecido.

El INFJ se enfoca en las posibilidades, piensa en términos de valores y llega fácilmente a decisiones. Es lamentable lo pequeña de la proporción de este tipo entre la población general (el uno por ciento en los E.U.A.), por cuanto el INFJ tiene una inusitada motivación de ayudar a otros y goza sinceramente de aportar a su bienestar. Tiene una gran profundidad de personalidad; es complejo y por tanto puede comprender y tratar a otras personas también complejas.

El INFJ tiene una visión de los eventos humanos en el pasado, presente y futuro. Puede ser apto para interpretar los fenómenos psíquicos. Tiene mucha capacidad para la empatía, así' llegando a comprender las emociones e intenciones de otras personas antes que ellas mismas se conscienticen de ellas. El INFJ intuye el bien y el mal en otros, al mismo tiempo de ser incapaz de saber cómo lo hace. Pero los sucesos posteriores a menudo reivindican sus intuiciones.

Por lo general el INFJ es buen estudiante, exhibiendo una creatividad no ostentada. Toma su trabajo en serio y goza de la actividad académica. Puede exceder de perfeccionismo y así invertir más de la cuenta en alguna actividad que no merece tanto esfuerzo. Por lo general no será un líder visible pero podrá ejercer influencia tras la escena.

Es difícil llegar a conocer a un INFJ. Suele tener una vida interior muy enriquecida pero su propia reserva le inhibe para compartir sus pensamientos excepto con personas de especial confianza. El vulnerable frente a su fuerte tendencia a introyectar los dolares ajenos, lo cual le conduce a ser herido fácilmente, de ahí su reserva. Personas que han conocido durante largo tiempo a un INFJ se sorprenden ante facetas de su personalidad que emergen repentinamente. Siendo muy íntegra y consistente, el INFJ tiene una personalidad muy compleja y convulsionada, lo cual produce perplejidad en él mismo, a veces.

Al INFJ le gusta complacer a otros, por lo cual aporta sus mejores esfuerzos a todas las situaciones. Prefiere estar de acuerdo con los demás, el conflicto le incomoda. Las tendencias psíquicas aparecen con mayor frecuencia en el INFJ que en otros tipos. Tiene una imaginación muy activa que opera tanto a nivel de la memoria como de la

intuición; por ello se le ve a menudo como un místico» Dicha imaginación puede desenvolverse en una creatividad asombrosa en los campos del arte, música, ciencia, literatura y matemática. Es el más poeta de todos los tipos. No puede evitar el intuir, esta habilidad se extiende a abarcar las personas, las cosas y los eventos tomando la forma de visiones, episodios de premonición, premoniciones e imágenes tanto auditivas como visuales de cosas futuras. EL INFJ puede lograr una pasmosa comunicación con ciertos individuos a la distancia.

Muchas INFJ eligen una carrera en las humanidades y buscan ocupaciones donde pueden interactuar con otras personas, pero en una relación uno a uno. Por ejemplo, el médico general puede ser un INFJ, o el psiquiatra o psicólogo. El pulpito puede atraerlo pero esto le exige un rol extrovertido que le requiere mucha energía.

Puede ser escritor por ocupación, por cuanto suele emplear un lenguaje que contiene muchas imágenes verbales. Es maestro de la metáfora, lo cual produce una elegancia en sus comunicaciones tanto verbales como escritas. Su gran talento para el lenguaje generalmente lo dirige hacia las personas describiéndolas y manteniendo correspondencia con ellas de una manera personal e íntima. El INFJ que escribe generalmente lo hace con una persona particular en mente, dirigirse por escrito a un lectorado abstracto y sin cara lo dejaría sin inspiración.

El INFJ puede ser un psicoterapeuta sobresaliente a nivel individual. Tiene la habilidad superior a la de la mayoría de ponerse en contacto con los arquetipos de sus pacientes. Al mismo tiempo el INFJ es el más vulnerable de todos los tipos ante el brote de su propio contenido arquetipal. El INFJ puede practicar la terapia, o enseñar, el escribir sobre la psicología a menudo le fascina. Sea cual sea su campo de trabajo en el terapia, suele tener éxito por su amplio calor humano, su endovisión, su capacidad de concentración, su originalidad y sus destrezas de organización.

Tanto en su trabajo como en su vida social el INFJ es muy sensible en su trato de otros, al mismo tiempo de saber trabajar bien dentro de una estructura social. Tiene una capacidad para trabajar en ocupaciones que requieren soledad y concentración, pero también puede acoplarse bien a otras personas, a menos que la interacción humana sea superficial. Le gusta resolver problemas y sabe comprender y utilizar los sistemas de relación creativa y humanamente. Sea Patrono o empleado, el INFJ se inquieta por los sentimientos de las personas y es

capaz de captar el sentir de los individuos y grupos dentro de la organización. Sabe escuchar bien y es accesible para consultar y colaborar con otros. Una vez hecha una decisión hace empeño por implementarla.

Por lo general el INFJ es apto para las relaciones públicas y goza de buenas relaciones interpersonales. Valora la armonía y hace todo lo que pueda para que el equipo humano funcione suavemente. El exceso de crítica lo aplasta, sus sentimientos son fácilmente heridos. Responde ante el elogio, y tal como él mismo encuentra la aprobación de otros muy motivante, la utiliza a su vez él mismo para motivar a otros. Al encontrarse sometido a un ambiente de trabajo hostil, o bajo constante crítica, puede perder su confianza en sí mismo, llegar a ser infeliz e inmobilizado, y hasta enfermarse.

El INFJ suele ser muy entregado a su cónyuge, pero no siempre asequible a un acercamiento físico. Le gusta ser físicamente demostrativo a veces, pero a su propio tiempo, cuando tiene las ganas. Esto puede confundir a un cónyuge extrovertido. A menudo las expresiones de afecto por parte del INFJ pueden ser humorísticas y originales. El INFJ desea tener armonía en su hogar y encuentra el conflicto, sea abierto u oculto, extremadamente destructivo. Tiende a tener pocas amistades pero éstas serán profundas y duraderas. El INFJ mujer especialmente se vincula con sus hijos al nivel de una simbiosis psíquica. Este vínculo puede producir una sobredependencia malsana tanto para la madre como para el hijo. Al mismo tiempo el INFJ suele ser amigo(a) de sus hijos sin aflojarse en la disciplina de ellos. Por lo general se inquieta por el confort del hogar, especialmente en lo que al bienestar y salud del cónyuge y los hijos se refiere.

El ENTP quiere ejercer su intuición en el mundo de las personas y las cosas. Encontrado en cinco entre cien personas (en los E.U.A.), el ENTP extraviarte intuición, así que trata las relaciones sociales con imaginación tanto como las de la mecánica y la física. Se mantiene pendiente ante lo que ha de suceder luego, y está siempre sensible ante las posibilidades.

El ENTP sobresale en el análisis, especialmente el análisis funcional, y tiene tanto una tolerancia como un gusto por la complejidad. Tiende a expresar interés por todo; por ello es una fuente de inspiración para otros, quienes se encuentran estimulados por el entusiasmo del ENTP. El ENTP es el más renuente ante el hacer las cosas de determinada manera tan sólo porque siempre se has ha hecho así. Siempre tiene el ojo pelado para buscar un procedimiento mejor, siempre está buscando nuevos proyectos, nuevas actividades, nuevos procedimientos.

El ENTP confía en el valor de sus actividades y manifiesta una encantadora capacidad de ignorar lo común, lo tradicional y lo autorizado. Como resultado de esta actitud abierta, a menudo introduce un toque nuevo a su trabajo y a su vida. El ENTP es un juez acertado de la pragmática tanto de lo social como de lo mecánico y puede llegar a ser experto en dirigir relaciones entre los medios y los fines.

Donde el ENTP ve el diseño como un fin en sí mismo el ENTP los ve como un medio; el fin es el invento que funciona, el prototipo replicable. Las ideas valen siempre y cuando posibilitan las acciones y los objetos. "No se puede hacer" presenta un desafío al ENTP, el i citando en él la respuesta: "puedo hacerlo!" No es sin embargo el movedor de montañas como lo es el INTJ. Antes, el ENTP siempre confía en su capacidad de improvisar algo, y manifiesta un talento no común para responder ante cualquier situación.

El ENTP puede ser un interlocutor fascinante por su habilidad de desenredar las verbalizaciones complejas de otras personas. Es capaz de emplear tácticas del debate para sacarle ventaja al otro, aunque el "opositor" sea un amigo valorado. El ENTP es más hábil que nadie de

mantener una posición de ventaja en una discusión con otros. Valora la adaptabilidad y responde con destreza ante los cambios de posición del otro, hasta mantenerse varias movidas adelantado de él. Voluble y motivante, el ENTP puede ser la tuerza vital de una organización. Si es empresario puede defenderse con lo que tenga a la mano, contando con ingeniosidad para resolver los problemas a medida que se presenten en vez de generar un detallado plan desde antemano. Un plan muy general basta para que el ENTP se sienta confiado y listo a proceder a la acción, contando con su habilidad para improvisar alguna solución para cualquier problema que se presente. Por esta tendencia de depender de su ingeniosidad e improvisación, es capaz de hacer caso omiso de la necesaria preparación. Tras repetidos fracasos en situaciones donde sus improvisaciones fueron inútiles, el ENTP puede desarrollar formas de evitar las situaciones tales como alternativa a una buena preparación.

El ENTP puede triunfar en una variedad de ocupaciones siempre y cuando el trabajo no contiene demasiada rutina monótona; de otra manera el ENTP se aburre. Si le deja de presentar un desafío cualquier proyecto en que se encuentra involucrada, el ENTP le pierde entusiasmo y deja de perseguirlo, muchas veces incurriendo así en el disgusto de sus colegas.

Pocas veces es conformista el ENTP. Le gusta "ganarle ventaja" al sistema al mismo tiempo que utiliza las reglas del mismo para ganarle el juego, sea éste cual sea. Entiende bien las políticas de las instituciones y enfrenta estas realidades muy adecuadamente, siempre apuntando hacia el comprender a las personas dentro del sistema en vez de juzgarlas. Brilla en los proyectos innovativos y los administra bien si no incluyen ninguna rutina tediosa. Puede ser un docente sobresaliente, continuamente inventando nuevas formas de involucrar a los alumnos en el aprendizaje y hacerlo emocionante. Como empleado el ENTP puede trabajar contra el sistema tan solo por el perverso gusto de ganarle alguna ventaja. Ser aventajado o manipulado por otro le es humillante por cuanto ofende su gusto en el arte de ganarle a otro. El ENTP es ingeniero natural de las relaciones humanas y los sistemas humanos, Su buen humor y perspectiva optimista tienden a contagiar a otros, por ello buscan su compartí.

Como cónyuge el ENTP tiende a crear un ambiente muy animado por ser conversador, pronto para reírse y por su buen humor. No le inspira el orden en las rutinas del vivir diario, por lo general busca que otro organice las cosas. La vida con ENTP puede ser una aventura atrevida por cuanto el ENTP puede llevar su familia 'a sufrir

peligros de tipo económico o físico. El ENTP se inventa la forma de mantenerse inconsciente del hecho de que carece del conocimiento necesarias para evitar tales peligros.

Si el cónyuge del ENTP no es competitiva, le puede cansar los constantes juegos de éste para buscarle ventaja. Y si acaso lo es, la competencia puede generar conflictos. Siendo por lo general buen proveedor, el ENTP es capaz de arriesgarse a todo en su carrera, peligrándola sin darse cuenta de las consecuencias; por ello puede presentar desafíos innecesarios ante los que tienen poder sobre su éxito profesional. Si dichos desafíos elicitaban respuestas negativas de sus jefes, el ENTP puede reaccionar con gusto por tener así oportunidad de improvisar una solución a la crisis y generalmente es capaz de lograrlo.

El ENTP propende a tener toda suerte de aficiones y ser experto en campos no esperados, pero generalmente no quiere compartir estas aficiones con sus seres queridos en el sentido de enseñárselas. De hecho el ENTP puede ser muy inconstante en la atención que presta a sus hijos. Este asunto suele ser cosa de banquete o hambruna. El ENTP propende a tener un avivado círculo de amigas cuyas actividades y problemas le interesan. Por lo general es tranquilo, pocas veces crítico o cantaleños. Su peor posibilidad es la de mostrar características de caprichosidad y puede desalentarse fácilmente.

RETRATO DEL ESTP

El ESTP es una persona de acción. Cuando alguien de este tipo está presente las cosas comienzan a moverse. Se encienden las luces., suena la música., comienza el partido. Y partido lo es para el ESTP, el empresario sobresaliente, el diplomático internacional, el conciliador, y el árbitro par excelencia. En los EE UU un 13 por ciento de la población es de este tipo extrovertido, sensorial, pensante, perceptivo. Al encerrar en una sola palabra su esencia, ésta sería RECURSIVO.

La vida no se vuelve tediosa en presencia del ESTP. Su estilo atractivo y amistoso tiene un aire teatral que hace emocionante a la situación más rutinaria y ordinaria. El ESTP por lo general conoce las mejores restaurantes y los meseras suelen llamarlo por su nombre. Es sofisticada y pulido, un manipulador magistral del ambiente externo.

El ESTP acierta en observar las motivaciones de otras personas, de alguna manera muy sensible ante las indicadores no verbales que otros tipos desaperciben. Y es un maestra para utilizar estos indicadores para convencer al otro. El ojo del ESTP siempre permanece pelado ante el ojo del otro para saber dirigir sus acciones hacia el auditorio. Sagaz, listo y divertida, el ESTP parece poseer una cantidad no común de empatía, cuando en realidad esto no es cierto; antes es tan agudamente consciente de las señales mínimas mandadas por otras, que sabe anticiparle varias movidas al otro. El ESTP sabe utilizar la información así adquirida para lograr las metas que tiene en mente, al parecer con nervios de acero, arriesgando todo de una manera para otros suicida. A otros tipos esto los dejaría exhaustos, pero al ESTP lo estimula mantenerse al -filo del desastre. El ESTP es un pragmática inmisericorde, viendo el fin como la justificación de cualesquier medios que parezcan ser necesarios—quizás lamentable pero necesario. Usualmente sin embargo el ESTP no se detiene para justificar sus acciones sino que progresa para adelante hacia lo siguiente acción.

El ESTP suele sobresalir como iniciador de actividades que reúnen gente a negociar. Puede ser un valioso administrador ambulante para sacar a empresas quebradas de la bancarrota, y eso con estilo! **Puede** vender una idea o proyecto como nadie, pero le da pereza seguir para coordinar los tediosos detalles administrativos que un proyecto requiere. Por ello a menudo no se le valora al ESTP por los extraordinarios talentos que posee, ya que todo el mundo solo piensa en sus debilidades en vez de sus puntas fuertes. Pocas

empresas saben utilizar a sus ESTP debidamente. Al mismo tiempo, cuando un ESTP se empeña para realizar un proyecto por su propia cuenta es muy posible que fracase, aunque su proyecto sea brillante, por su misma renuencia ante el molestarse con los detalles de seguimiento. Afortunada es la empresa que utilice las habilidades promocionales y empresariales del ESTP constructivamente. Pero si dichas habilidades no se utilizan constructivamente el ESTP puede buscar oportunidades antisociales para canalizarlas.

El ESTP vive por el momento y como cónyuge presta emoción e sorpresas al matrimonio. El ESTP generalmente es extremadamente atento ante su compadra en público y hábil para los ritos sociales. Conversa de una manera encantadora y divertida, provocando risas alrededor al recontar chistes de su repertorio inagotable. Irradia el encanto. Para sus amigos nada es inmerecido, al mismo tiempo que su propia familia puede sufrir por su negligencia. Con el tiempo el cónyuge puede sentirse cosificada, un patrimonio negociable. El ESTP no se presta a hacer compromisos profundos pero es muy popular y conoce a muchas personas por nombre. Para el ESTP las relaciones suelen ser condicionales, la condición siendo: Qué puede ganarse de esta relación? Lo que se gane sin embargo lo comparte libre y generosamente con el cónyuge. El regalo inesperado, el viaje impulsivo a alguna parte exótica, la sorpresa extravagante de navidad—de todo esto puede ser beneficiario el cónyuge del ESTP. Diversión, emoción y risa, además de la impredecibilidad caracterizan la relación. El ESTP no tolera bien la ansiedad, por tanto suele evadir o abandonar las situaciones cargadas de tensiones interpersonal es. El ESTP es un misterio para su cónyuge u otros. Pocas personas comprenden esta personalidad. El mismo ESTP comprende bien la máxima: "El que viaja más rápido, viaja solo". Pero con todo el ESTP no sufre mucho tiempo de la soledad. Enfrenta la vida con un buen apetito para las cosas buenas de este mundo, buscando la emoción quizá como guerrera, atleta, aventurero, o jugador-profesional pero siempre acortejando la Dama Fortuna de una forma u otra. El tema de búsqueda de lo emocionante permea la vida del ESTP.

RETRATO DEL INFP

El INFP presenta una -fachada da calma ante el mundo, haciéndose ver como reticente y tímido. Demostrando una cierta reserva ante otros, en su interior es todo menos distante. Posee una asombrosa capacidad nutricia pocas veces encontrada en otros tipos. Atribuye una intensa importancia—hasta apasionada—a unas pocas personas especiales, o alguna causa. Una palabra que encapsula este tipo es IDEALISTA. A veces este atributo le deja sentirse solo al INFP, especialmente por cuanto apenas uno entre cien personas (en E. U. A.) es INFP.

El INFP posee un profunda sentido de honor derivado de sus valores internos. El INFP es el principe o princesa de la mitología, el campeón del rey, defensor de la fe, y guardián del castillo. Sir Galahad y Joan D' Arc son los prototipos masculino y femenino del INFP. Para entender al INFP hay que entender su causa, pues es capaz de hacer sacrificios extremos por alguien o algo en el cual cree.

El INFP busca la unión en su vida, unión entre cuerpo y mente, emociones e intelecto. A menudo puede haber un motivo trágico atravesando su vida pero otros poco perciben de esta clave menor. Su profundo compromiso con lo positivo y lo bueno le hace estar a la alerta ante lo negativo y profano, lo cual puede asumir las dimensiones de una fascinación. Así el INFP puede vivir una paradoja, atraído por la pureza y la unión pero echando vistazos hacia atrás a lo mancillado y profanado. Si un INFP cree haberse cedido ante una tentación, puede darse a acciones de expiación. Dicha expiación sin embargo probablemente quedará dentro del INFP, por cuanto no siente la necesidad de hacer público el asunto.

El INFP prefiere el proceso de valoración sobre el de la lógica. Responde ante lo hermoso versus lo feo, lo bueno versus lo malo y lo moral versus lo inmoral. Gana sus impresiones da una manera fluida, global y difusa. Las metáforas y similitudes le vienen por naturaleza pero pueden ser forzadas. El INFP tiene la habilidad tanto de interpretar

símbolos como de crearlos, por lo cual puede a menudo escribir con lenguaje exuberante. Puede forzar los límites de la lógica, por cuanto ve a la lógica como algo opcional.

En su trabajo el INFP es adaptable, abierto ante nuevas ideas y nueva información, y bien consciente de las personas y sus sentimientos. Se relaciona bien con la mayoría, sin embargo con alguna distancia psicológica. Es paciente ante situaciones complejas pero impaciente ante detalles de rutina. No le gustan las interrupciones del teléfono. Trabaja bien tanto solo como con otras personas. Puede equivocarse ante los hechos pero casi nunca ante los valores. Su elección de carrera puede inclinarse ante el pastorado, el trabajo misionero, docencia universitaria, psiquiatría, arquitectura, psicología—pero no hacia el negocio. Parece apto para el estudio y puede aplicarse al mismo con ahinco con el fin de calificarse como profesional, en muchos casos rindiendo mejor en la universidad que en la secundaria. Tiene un gran interés por las actividades académicas y demuestra una asombrosa habilidad para los idiomas. Fácilmente puede sentir un llamado para salir al mundo con el fin de ayudar a otros; parece dispuesto a hacer los sacrificios necesarios para responder a dicho llamado, aun cuando esto signifique tener que pedir a otros, a que hagan lo mismo. Los INFP pueden ser sobresalientes actores y novelistas por su capacidad inusitada de disimular su propia personalidad ante la representación de otra ficticia.

Como cónyuge, el INFP tiene un profundo compromiso con sus votos. Desea vivir en armonía y puede tomar medidas extremistas para lograrlo. Es sensible ante el sentir de otras y le gusta complacer a sus seres queridos. Puede encontrar dificultad en conciliar su ideal romántico de la vida conyugal con las realidades cotidianas del vivir con otra persona. A veces el INFP puede sentir temor ante los logros excepcionales, creyendo que los avances de hoy deberán ser pagados en moneda de sacrificios mañana. El diablo seguramente cobrará cara cualquier experiencia de éxito, hermosura, o salud o riqueza por parte del INFP. Por ello éste se mantiene a la guardia contra el permitirse relajarse en la felicidad conyugal. Puede tener dificultad para expresar su afecto directamente pero puede comunicar interés y afecto indirectamente.

El hogar del INFP es su castillo. Como padre es fiera para proteger su familia y es muy consagrado al lograr el

bienestar de los miembros de su -familia. Su fuerte capacidad de devoción., simpatía y adaptabilidad en sus relaciones le facilitan el logro de la convivencia armónica. Es leal a su familia y aun cuando pueda soñar con pastos más verdes., si se permitiera extraviar hacia tales pastos muy pronto encuentra los espinos. La convicción preconsciente de que el placer-tendrá que ser pagado con el dolor puede causar una incomodidad en el sistema -familiar del INFP.. quien puede mostrarse siempre vigilante contra la invasión. En las rutinas del vivir diario el INFP tiende a ser complaciente y puede preferir que otro tome las decisiones suyas—a menos que se le violente su sistema de valores. Ante esta posibilidad él opone una resistencia -firme; de sus ideales no puede haber desvío alguno. La vida con un INFP puede avanzar suavemente hasta tanto se le violente un ideal. Ante este acontecimiento el INFP ofrece -fiera resistencia.

Para el ENFP nada sucede que no tenga algún significado, y es acertadamente intuitivo acerca de las motivaciones de los demás. Por ello posee un talento para ver la vida como un emocionante drama, cargada de posibilidades para el bien y el mal. Este tipo representa apenas un cinco por ciento de la población (de E.U.A.), pero el extraordinario impacto que tiene en otras personas le hace muy influente entre sus semejantes. El ENFP busca ser auténtico, aun dentro de su espontaneidad. Por cuanto este atributo se comunica a otras personas, éstas encuentran mucho atractivo en ello. Para el ENFP mismo sin embargo, sus esfuerzos por lograr la autenticidad nunca le satisfacen; por ello vive recriminándose por ser tan consciente de su yo.

Para el ENFP las experiencias emocionales son muy importantes, sin embargo al vivenciar tales experiencias se inquieta por sentir que parte de sí mismo está dissociada. Lucha por ser congruente pero siempre se ve en el peligro de perder contacto con sus propios sentimientos, los cuales el ENFP posee en una amplia gama de variedad.

El ENFP se mantiene pendiente de su entorno alrededor; poco de lo no estrictamente ordinario escapa su percepción. Es un observador agudo y penetrante, capaz de concentrarse con ahinco en otro individuo al mismo tiempo de estar al tanto de lo que sucede alrededor. Su atención nunca es pasiva, nunca se extravía. A veces el ENFP se encuentra interpretando los eventos en términos de la "motivación oculta" del otro, atribuyendo significados especiales a las palabras y conductas. Estas interpretaciones suelen ser negativas, y en la mayoría de las casas, desacertadas. Esto resulta en introducir un elemento innecesariamente tóxico en la relación. Siendo agudamente perceptivo, el ENFP tiende a quedar escaso de juicio, lo cual le produce incomodidad. Estos errores se derivan de su tendencia a enfocarse en los datos que confirmen sus propios prejuicios. Sus percepciones pueden ser acertadas a la vez que sus conclusiones sean equivocadas.

Por ser hipersensible y siempre a la alerta, el ENFP suele sufrir de tensión muscular. Vive preparado para enfrentar emergencias; por poseer esta habilidad, supone que otros son iguales. Se aburre rápidamente tanto con las

situaciones como las personas, y busca evitar la repetición de experiencias. Disfruta el proceso de crear algo, sea una idea o un proyecto, pero no sostiene el interés lo suficiente como para realizar un seguimiento. Suele ser entusiasta y esto se contagia. Por tanto otras personas quedan encantadas con el ENFP. Pero la fiera independencia de este tipo le hace repudiar cualquier subordinación, ya sea ante otros o de parte de otro ante él. Suele atribuirles más poder a las figuras de autoridad que éstas realmente poseen; cree también que estas personas poseen una capacidad de comprensión que por lo general no existe. Mientras resiste la idea de crear dependencia en otras personas o lograr un poder sobre ellas, su propia carisma atrae a otras personas que esperan ser guiadas por él. El ENFP constantemente se encuentra rodeado por otros quienes lo buscan por su sabiduría, inspiración, valentía y liderazgo—y estas expectativas las encuentra muy pesadas.

Los ENFP tienen una marcada latitud en sus posibilidades ocupacionales y logran éxito en muchas campos. Como trabajadores suelen ser muy entusiastas, ingeniosos, imaginativos, y capaces de hacer casi cualquier cosa que les llame la atención. Pueden resolver la mayoría de los problemas, especialmente aquellos que tienen que ver con personas. Son encantadores y al gusto con los colegas a la vez que otros disfrutan de su presencia. Los ENFP son ingeniosos para organizar las personas; tienen mucha habilidad para iniciar reuniones y congresos pero quedan cortos en lo que tiene que ver con coordinar los detalles operativos de dichas eventos. Les gusta inventar nuevas maneras de hacer las cosas, y sus proyectos a menudo son acogidos por otras personas. Siendo ellos mismos imaginativos, pueden tener dificultad en aceptar las ideas iniciadas por otros. Tienen que hacerlas suyas como condición esencial para prestarles su propia energía. Una vez las personas o proyectos llegan a ser rutinarias los ENFP tienden a perder su entusiasmo; para ellos lo posible es más llamativo que lo actual. Los ENFP hacen uso de sus poderes intuitivos. Suelen mantener una amplia red de contactos personales y telefónicos, gastando energía en mantener sus relaciones profesionales y personales.

Los ENFP suelen ser vendedores por excelencia, también políticos, escritores de libreto para cine y estrada, y en general se sienten atraídos hacia las artes interpretativas, especialmente el drama. Les gusta trabajar con personas, por cuanto necesitan la retroalimentación que les da la

interacción humana. Pueden encontrar dificultad para trabajar dentro de los confines de una institución, especialmente en lo que a observar las reglas, rutinas y procedimientos estándar se refiere. A menudo ven a los procedimientos y políticas como una provocación para buscar cambiarlas, por lo que los superiores y colegas del ENFP a veces se encuentran con la necesidad de hacer adaptaciones y operaciones de salvaguardia. Los ENFP pueden mostrar impaciencia con otras personas; en una organización pueden buscar problemas por hacer partida con los detractores de la misma, los cuales encuentran en el ENFP un amable escuche. Fácilmente puede aburrirse el ENFP si ha elegido una ocupación que exige mucha atención a detalles de seguimiento sobre un periodo de tiempo. Le gusta más la variedad en las actividades cotidianas, por cuanto éstas le dan latitud para sus talentos de invención.

Como cónyuge, el ENFP tiende a ser amable, suave e inconformista. No se interesa por lo rutinario del mantenimiento cotidiano y siempre busca nuevas salidas para sus inspiraciones. Como padre el ENFP es consagrado a sus hijos pero algo impredecible en el trato son los nietos, pasando de ser un amigo rescatador a disciplinario severo. No siempre tiene el aguante necesario para ser consistente con sus imposiciones disciplinarias, esperando más bien que su cónyuge haga el seguimiento. Este puede experimentar sorpresas encantadoras: una extravagante generosidad hoy, luego un periodo de frugalidad. Al ENFP no le gustan las iniciativas del cónyuge en el manejo de la plata, y puede hasta obligarle a devolver las compras. Por lo general el ENFP es la persona a cargo del hogar, dentro del cual exige un ambiente libre de conflictos. Al ser la persona encargada de la economía doméstica, la casa puede contener lujos extravagantes al mismo tiempo que faltan otras necesidades. No siempre le interesa ahorrar para el futuro y puede despreciar cosas tales como seguro de vida y cuentas de ahorro.

El ENFP se dedica a la busca de lo novedoso. Es cautivo de su propio sentido de lo posible y sus poderes de intuición. Al mismo tiempo suele ser una persona calurosa y encantadora en las relaciones interpersonal es, lo cual le da aptitud para tratar a otras personas. Su rol de extrovertido suele ser bien desarrollado, lo mismo que su capacidad para lo novedoso y lo dramático.

EL CLASIFICADOR KEIRSEY DE LOS TEMPERAMENTOS

Retrato del ENFJ

Los ENFJ son líderes sobresalientes de personas en grupo, rol que desempeñan con mucho ahinco. Tienen el encanto de esperar que otros les vayan a seguir, sin dudar que querrán hacer lo que ellos sugieren. En la mayoría de los casos esto en efecto sucede, porque el ENFJ tiene mucho carisma. Los ENFJ valoran sobremanera la colaboración de otros y están ellos mismos dispuestos a ser muy colaboradores.

Encontrándose entre apenas un cinco por-ciento de la población norteamericana, el ENFJ ubica a las personas en el lugar de máximo valor en su propia jerarquía de valores. Esto hace que se sienta responsable por el sentir de los demás hasta tal punto que la misma relación quede sujeta a estrés. El ENFJ irradia la disposición de involucrarse en la vida de otras personas; por ello muchos lo buscan para recibir apoyo y protección con la consecuencia de que el ENFJ no es capaz de satisfacer tantas expectativas. Al mismo tiempo no tiene la habilidad de extraerse de la relación a pesar de sentirse sobrecargado por las demandas de la misma. No puede abandonarla a pesar de lo irrazonables de las demandas de la otra persona. o si las mismas circunstancias le obligan a incumplir con las exigencias del otro, el ENFJ experimenta una carga de culpa fuera de toda proporción con la realidad del caso.

El ENFJ es muy propenso a idealizar las relaciones interpersonales, elevándolas así a un plano que la realidad de la naturaleza humana no puede sostener. Esta misma idealización puede sobrecargar a las amistades del ENFJ por cuanto éstas se ven incapaces de llegar a la altura de la percepción que de ellos tiene el ENFJ. En realidad sin embargo éste es muy tolerante ante los demás, poco crítico, y siempre confiable.

El ENFJ siempre cree que otros le comprenden y que aceptan sus comunicaciones. De la misma manera que él mismo es aceptante, se supone que otros también lo sean. Ante el encontrar que su propia posición o creencias no son aceptadas el ENFJ queda perplejo y a veces herido. Afortunadamente esto no ocurre con frecuencia, ya que el ENFJ posee mucha destreza en el uso del lenguaje, especialmente para hablar; es particularmente apto para comunicarse cara a cara. Por ello tiene influencia ante grupos de personas. No vacila en expresarse, sea el grupo grande o pequeño.

El ENFJ tiene mucha habilidad de empatía, asimilándose los sentimientos, atributos y creencias de otros. Esto le puede representar un peligro por la tendencia a asumir las cargas ajenas como si fueran suyas propias. En el proceso el ENFJ puede arriesgar su propio sentido de identidad. Tiene mucho de mimica por su misma capacidad de empatía e introyección. Tiende a inquietarse por los problemas de las personas allegadas, al mismo tiempo que sus inquietudes por los de otras personas no tan cercanas pueden sobrecargarlo emocionalmente.

El ENFJ debe confiar en sus intuiciones, por cuanto éstas por lo general están bien desarrolladas. Las decisiones hechas con base en la pura lógica le pueden fallar; por ello le sería útil consultar con una persona que tiene el atributo T. En el marco de los valores sin embargo, el ENFJ se encuentra sobre un piso firme. Por lo general sabe con certeza cuáles son sus propias preferencias y pueden leer a otras personas con un acierto sobresaliente. Pocas veces se equivoca el ENFJ acerca de las motivaciones o intenciones ajenas, así estén éstas disimuladas.

El ENFJ es un excelente compañero y cónyuge.; también es muy consagrado a sus hijos, sin ser dominante frente a ellos o el cónyuge. Por ello puede llegar a ser víctima de éste porque su propia conformidad invita a los abusos. El ENFJ siempre trata de agradar y se culpa a sí mismo si la vida del hogar no marcha con armonía. Es incansable en sus esfuerzos de lograr dicha armonía, gastando para ello su dinero, tiempo y energía

liberalmente. Su sueño con la relación ideal vive al lado de su consagración a los seres queridos; la discrepancia entre sus sueños y la realidad produce una vaga insatisfacción con dicha realidad.

Este anhelo de lo perfecto se generaliza a la carrera del ENFJ, causándole insatisfacción también con su empleo. El ENFJ es apto para una amplia gama de ocupaciones que prometen éxito. Por su aptitud verbal el ENFJ es apeteído para trabajos en los medios de comunicación, el ministerio, el drama y el cine. Los ENFJ suelen ser excelentes psicoterapeutas y docentes superiores, además de buenos ejecutivos y vendedores. No suelen rendir bien en ocupaciones como la contaduría; por lo demás, casi cualquier ocupación que exija contacto personal y sostenido con otras personas es aprovechable por el ENFJ.

Los ENFJ prefieren tener las cosas organizadas y concretadas. Les gusta planear sus actividades laborales y recreacionales con anticipación y suelen ser muy confiables para cumplir los compromisos así establecidos. Se sienten a gusto en situaciones complejas que requieren el equilibrar muchos datos. Al mismo tiempo pueden liderar a las personas

—ENFJ—

con solicitud y encanto. Suelen ser muy buscados por dondequiera que vayan. Por cuanto se sienten cómodos tanto en situaciones de liderazgo como cuando les toca seguir a otro, su presencia es cómoda para los demás sea cual sea la situación. El ENFJ es especialmente apto para dirigir eventos tales como matrimonios, entierros y fiestas.

RETRATO DEL ISFP

Aunque todos los SP son artesanos por naturaleza, el ESFP es el que persigue su arte con el mayor grado de gracia y adorno. El ISFP se inclina más hacia las "artes re-finadas" que los otros SP, de modo que al presentarse un compositor, bailarín o artista de talento especial, es probable que éste sea ISFP. De acuerdo a las investigaciones de la tipohistoria Beethoven, Toscanini, Rembrandt y Nijinski fueron auténticos ISFP. Pero al temperamento de este tipo es muy difícil de observar, por-tanto el ISFP es el más desentendido de todos los tipos.

EL motivo de dicho desentendimiento es la tendencia del ISFP de no expresarse directamente por palabras sino por medio de la actuación. Si encuentra algún medio artístico de expresión, entonces su carácter se manifiesta a través de dicho medio. Pero si esto no ocurra la persona queda desconocida, su reticencia haciéndola casi invisible. En aquellos casos donde se logra un grado extraordinario de destreza artística, como en el virtuoso, el ISFP llega a ser muy famoso, pero con todo, su naturaleza sigue siendo poco visible. Harpa Marx, un brillante actor cómico, (su medio fue el mimo) era prototipo del ISFP, combinando su fama con una invisibilidad muda.

Una cuidadosa observación revela que el infrecuente ISFP (cinco por ciento de la población de los EE UU) es tan hedonista e impulsivo como los otros tipos SP. No le empuja una búsqueda del significado (NF) ni tampoco ninguna fascinación con la ciencia (NT) o el comercio (SJ). El ISFP vive la vida del epicúreo (buscador del placar) en el aquí y ahora, con tanta gracia como sea posible. No planea ni hace preparativos. Su sumersión an su arte no es una preparación para algo luego; antes él vivencia su arte intensamente, ahora mismo. El ISFP no espera, porque esperar es ver-marchitarse su impulso; el desea y valora su impulso y lo ve como el centro de su vida. Tampoco es devota del juego artístico; sino que está arrebatado por su impulsa artístico como si fuera por un remolino o imán. Por ello las largas horas de "ensayo" "ofrendadas" por el virtuoso a su arte no se tratan de ensayo en verdad, el cual tampoco es ofrendado; es el HACER y es arrancado del complaciente ISFP

por la misma actuación. Esta—la actuación—es el amo del ISFP, no lo es él de ella. Por ello hay que abandonar respecto al ISFP cualquier concepto de un cuidadoso y devoto planeador—sometido a una rígida disciplina de ensayo y preparación. Antes, él pinta, canta, toca, baila, hace carreras, patina o lo que sea sencillamente porque lo TIENE QUE hacer; escala la montaña porque está ahí.

Por cuanto el ISFP permanece arrebatado por la actuación del momento en vez de estarse preparando para alguna meta en la distancia, él no se da cuenta de la fatiga, el dolor o el peligro en que pueda estar incurriendo. Por lo general vive inconsciente de estos compañeros de muchas de sus actividades predilectas. No es cuestión de ser exento de estas condiciones, sino que la absoluta sumersión del ISFP en su arte o acción no le permite darse cuenta de ellas. En esto el ISFP es similar a los otros SP y diferente de todos los demás tipos.

El ISFP, como los otros SP, tiene una inteligencia de indole particular. (Para efectos de este discurso inteligencia se define como el hacer cosas bien bajo circunstancias variadas.) Esta categoría de inteligencia puede llamarse la "concreción artesana". Un talento tal difiere radicalmente de aquel poseído por los NF, NT, y SJ—reconociéndose eso sí, que ellos también tienen sus propias habilidades particulares. Esta concreción artesana le mantiene al ISFP muy cerca a la intensa realidad. Mientras que el ISTP está sintonizado con la herramienta, el ISFP está sintonizado con el color, la línea, la textura, el claroscuro al tiempo que el toque, el movimiento, el ver y el oír se mantienen en armonía. Los sentidos del ISFP parecen estar más finos que los de otras personas. Por la fineza de su discriminación cromática, Rembrandt casi saboreaba los colores; Toscanini podía oír una sola nota falsa en el más complejo pasaje coral-orquestal, y las palabras de Hemingway saboreaban y olfateaban y palpaban los oleajes. Esta extremada concreción le viene por naturaleza al ISFP y está incrustada en la trama y urdimbre de su ser.

La faceta social del carácter ISFP no debe quedar eclipsada por las espectaculares actuaciones que pueda realizar. Habiendo tantas competidores en la cercanía suya, el ISFP tiene que ser el más bondadosa de todos los tipos. Esta bondad es incondicional. Aquí hay compasión, de la que todos somos capaces, llevada a su más lejana extremidad. El

—ISFP, cont.—

ISFP es especialmente sensible ante el dolor / sufrimiento de otros, y al igual que San Francisco de Asís, da libremente de su compasiva impulsividad al sufriente.

Al ISFP no le interesa desarrollar la habilidad lingüística ni para escribir, discurrir o conversar. El lenguaje es abstracto, no concreto. El ISFP tiene que tener su dedo sobre el pulso de la vida, y ese pulso tiene que ser sentido—por el tacto, en los músculos, en los ojos, los oídos. Este énfasis en los sentidos, por estar tan sintonizado con la realidad, puede ocasionar una renuncia al lenguaje en algunos ISFP, de modo que al lenguaje llega ser un estorbo para las relaciones interpersonal es. Por ello el ISFP es visto a veces como reservado y privativo, dado a rendirse muy fácilmente en sus intentos de expresarse verbalmente. Pero esta renuencia ante el hablar no se trata tanto de falta de capacidad como de desinterés. Hemingway rompió esa barrera, creando una espléndida instancia de la incursión de un ISFP en el mundo de las palabras, hacienda de una aparente inarticularidad un arte, cambiando así la cara de la literatura del Siglo Veinte.

Es asombrosa el número de ISFP quienes han sido grandes artesanos, especialmente en la música y la danza. Probablemente una debida investigación revelaría que muchos grandes atletas también pertenecen a este grupo. Esto no quiere decir que todos los ISFP son artesanos en un sentido estrecho de la palabra. El arte es, en un sentido amplio, cualquier actividad cuya próxima movida es una variable libre, y es el arte en este sentido la fuerte de los SP en general y el ISFP⁵ en particular. Así que el ISFP tiene muchas posibilidades ocupacionales, especialmente si no abandona la escuela precipitadamente (y muchos ISFP si lo hacen, por cuanto la escuela ofrece poco que llama su atención o desafía su especie particular de inteligencia). Es muy triste cuando el ISFP elige un trabajo cuyas operaciones son fijas por regla o necesidad y por tanto no libres. Para ser feliz y productivo el ISFP debe elegir acciones variables, y ser galardonado por realizarlas.

En muchos ISFP existe un anhelo instintivo por la naturaleza, o sea lo que es pastoral y bucólico. Se sienten a gusto en la selva y la naturaleza les da la bienvenida. Algunos tienen una maña especial con los animales, casi como si existiera un vínculo de simpatía y confianza mutuas. En algunas instancias se puede ver un vínculo similar entre el ISFP y los niños pequeñas, instantánea y primitivo.

El ISFP tiene en común con todos los SP los siguientes atributos optimismo, alegría, egalitarianismo, fraternalismo e insubordinación. Tiende, con todos ellos, a evadir la obligación, el deber, el confinamiento y las restricciones. Como ellos ama la emoción, el riesgo y la suerte. ; es descomplicado en sus motivaciones, confiado, receptiva, generosa y en todo sentido de la palabra un gastón no un ahorrador.

RETRATO DE UN ESFP

El ESFP irradia un atractivo calor y optimismo. Sagaz, encantador, listo, voluble y abierto ante el ambiente, esto describe al ESFP quien se suma a un 13 por ciento de la población de los EE UU. Es un acompañante divertido y el más generoso de todos los tipos. EJECUTOR sería la palabra que mejor encapsula al ESFP.

El ESFP evita la soledad y busca la compañía de otros siempre que sea posible. Le es fácil encontrar compañía por cuanto otros gustan de su presencia, ya que crea emoción dondequiera que esté. Su alegría de vivir se le ve en la cara y otros se contagian de ella. Suele ser conversador sobresaliente y su charla encanta por su sagacidad. El ESFP tiene un aire de sofisticación y le gusta vestirse de moda. Manifiesta un disfrute de todas las cosas buenas: el vestir, comer, la comodidad física y el pasar bueno. Su mentalidad es la de "comed, bebed y ragocijaos"; alrededor suyo la vida puede tener una atmósfera festiva de alegría.

Como cónyuge el ESFP es emocionante e impredecible, lo cual puede causar una compañera más callada alguna ansiedad y tensión por vivir al filo de la aventura. El hogar del ESFP es propenso a estar lleno de gente pasando bueno. No se permitirá que los problemas se manifiesten; el ESFP logra esto mediante una actitud de "caminar por el cementerio silbando", negándose a reconocer el desastre y la depresión.

El ESFP puede exceder en su generosidad. Lo de él es tuyo, y lo tuyo es de él. Ayuda a todos sin esperar la reciprocidad, de la misma manera que quiere sin esperar ser querido. El ESFP manifiesta ver la vida como un inagotable reservorio de placeres que no requieren ningún esfuerzo para lograr su permanencia.

La capacidad del ESFP de disfrutar la vida le hace más sujeto a tentaciones que otros tipos. Suele ser impulsivo; por ello tanto el hombre como la mujer ESFP son vulnerables ante la seducción psicológica, si bien no la física, ya que el ESFP se entrega fácilmente a las exigencias de otros. Como padre el ESFP es muy entretenido, amistoso y una fuente de diversión y emoción. Al presentarse una enfermedad o problema sin embargo, el ESFP puede impacientarse y desear estar en otra parte.

De todos los tipos al ESFP tiene menos tolerancia ante la ansiedad. La evita por medio de negar las posibilidades negativas hasta encontrarse absolutamente obligado a enfrentarlas. Suele ser algo autoindulgente, pero para evitar

dificultades con otros dará la apariencia externa de renunciar a su propio gusto para complacer al otro—para luego hacer lo que él mismo quiere.

El ESFP prefiere trabajos activos y debe evitar los que le obligan a estar solo. Sobresaliente en las relaciones públicas, gusta de trabajar con personas. Toma sus decisiones con calor personal con base en referencias personales o las de otros allegadas. Confía en su propia experiencia y generalmente demuestra tener buen sentido común. La locuaz sociabilidad del ESFP, y su adaptabilidad, le hacen una fuente de calor para otros. No le molestan las interrupciones del teléfono; es verbalmente hábil. Es confiable para tener datos acertados acerca de las personas que lo rodean, reuniendo dichos datos a través de continuas observaciones, las que hace sin esfuerzo.

No le interesan mucho al ESFP las actividades académicas.; le sirven los conocimientos estrictamente por su valor utilitario del momento. Evita las ciencias y la ingeniería; gravita hacia los negocios. Es apto para las ventas, especialmente de productos tangibles. Puede ser efectivo en la educación, especialmente al nivel primario, y la enfermería puede atraerle por su drama. Es apto para trabajar con personas en crisis, cual aptitud le puede conducir hacia el trabajo social. Le gusta también entretener a otros, lo cual le impulsa hacia las artes de actuación, las cuales le estimulan por tenerle ante los ojos del público.

RETRATO DEL ESFJ

Siendo el más sociable de todos los tipos, el ESFJ se motiva por sus interacciones con otras personas, idealizando lo que sea, o al que sea, que elicite su admiración. ARMONIA es la clave de este tipo, que se suma a un 13 por ciento de la población de los E.U.A.

El ESFJ es el gran "nutridor" de las instituciones establecidas tales como el hogar, la iglesia, y los grupos cívicos. Dondequiera que vaya promueve la armonía y las relaciones armónicas. Es el anfitrión por excelencia, capaz de llamar a las personas por nombre después de un solo encuentro. En una reunión social se le ve atender a las necesidades de los otros, esforzándose de asegurar que todos estén cómodos e incluidos en la interacción. Los vínculos sociales le importan y sus conversaciones a menudo se encaminan hacia el recuento nostálgico de los recuerdos del pasado. Las tradiciones son desarrolladas, apoyadas y cuidadosamente observadas por el ESFJ.

Al ESFJ le hiere la indiferencia por cuanto necesita que se le aprecie tanto por sí mismo y por la abundancia, típicamente en forma de servicios, que da a los demás. Es muy consciente de las apariencias y le importan las opiniones de otros ante las normas sociales. Los valores del ESFJ toman la forma de SE DEBE y NO SE DEBE. ; estos valores los expresa libremente. Conscienzudo y ordenado, el ESFJ se inquieta al encontrarse aislado de otras personas.

En cuanto a selección de carrera el ESFJ se inclina hacia las ocupaciones de servicio. Tiene la personalidad extrovertida que le hace sobresalir en las ventas; a menudo es ganador de los concursos de ventas. Sabe personalizar su venta, de modo que el cliente no está comprando el producto sino que está haciendo un trato personal con el ESFJ. Este mismo atributo hace que el ESFJ puede sobresalir en la docencia, la predicación, supervisión, administración, como entrenador y en general los trabajos que implican una relación persona a persona. Pocas veces llega a irritar a sus superiores por cuanto respeta las reglas y los procedimientos

y se orienta hacia el deber y el servicio. Es leal -frente a
—ESFJ, cont. —

sus superiores. Tiende a estar consciente de los acontecimientos y problemas en la vida de sus colegas y disfruta conversar sobre estos temas, pero si la discusión se gira hacia las abstracciones de la filosofía o la ciencia, el ESFJ se aburre. Analizar las cosas complejas, por ejemplo intentar buscar una explicación de eventos por medio de un análisis de principios, no le llama la atención, como ocurre con el NT.

El ESFJ tiene un conjunto de valores en forma de SE DEBE y NO SE DEBE referente a la familia y hogar, y exige que su cónyuge e hijos las observen. Es consciencioso frente a las responsabilidades del hogar, ordenado en la casa, y prefiere que los otros ocupantes también lo sean. Disfruta de socializar y atender a visitas. Desea que las decisiones de familia se arreglen con rapidez y eficiencia, y quiere que la vida familiar sea rutinizada, llevada con horario, y correctamente ejecutada. Acepta las actividades rutinarias, es devoto de los valores tradicionales del hogar, respeta sus votos matrimoniales, y es el más compasivo de todos los tipos. Tiende a depender de su cónyuge y puede escogerlo en torno al asegurar que tenga un lugar apropiada entre los estratos sociales. Le gustan los ritos relacionados con el servir buenos alimentos y bebidas, disfruta las ocasiones festivas, respeta y acumula un buen número de posesiones materiales. Toma en serio su rol en la comunidad; es sensible ante las personas reconocidas como las que toman las decisiones y se identifica con ellas. Es consciente de cuestiones de estatus, y depende de la autoridad superior como fuente de las opiniones y valores.

El ESFJ lleva su corazón por fuera, dejando ver sus reacciones emocionales. Necesita ser amado, necesitado y apreciado, y gasta mucha energía procurando asegurar que lo sea. Se pone deprimido y hasta tendiente al suicidio si se llega a atribuirse a sí mismo la culpa por cualquier problema en su institución o sus relaciones

personales, y de hecho propende a hacerse dicha atribución.

Por lo general el ESFJ respeta y reverencia a sus padres, y como niño es obediente ante ellos y sus profesores. Sabe expresar el sentir apropiado ante cualquier situación.

—ESFJ, cont.—

Es compasivo, sentimental y por lo general celebra con gusto y elegancia los cumpleaños y aniversarios, haciendo de ellos una ocasión de deleite. Al mismo tiempo sin embargo puede causar en otros tensión debido a sus anticipos de desastre y tristeza, exhibiendo un pesimismo que puede ser contagioso. Necesita controlar sus temores ante las posibilidades nefastas y suprimir su tendencia a anticipar desastres.

Los hijos del ESFJ se ven como una extensión de la familia, por tanto todo lo que hacen refleja sobre el ESFJ. Si las cosas no marchan bien el ESFJ se torna criticón, regañando hasta el cansancio al cónyuge y los hijos. Este tipo puede casarse con una persona alcohólica o con otro tipo de debilidad. Si una mujer ESFJ se casa con un hombre que no sea buen proveedor, vivirá echando cantaleta sobre las comparaciones entre ella y otras mujeres cuyos maridos les dan más posesiones y estatus. El ESFJ tanto hombre como mujer vive en términos de personas y cosas en vez de ideas y principios. Disfruta los procesos de tomar decisiones, especialmente cuando éstas tienen que ver con su utilidad para las cosas o las personas.

RETRATO DE UN INTP

De todos los tipos, el INTP demuestra el grado más alto de precisión en el pensamiento y el lenguaje. Ve instantáneamente cualesquier distinciones e inconsistencias en el pensar y el hablar. La palabra que más capta el estilo particular del INTP es ARQUITECTO—el arquitecto de ideas y sistemas tanto como de edificios. Este tipo destaca apenas el uno por ciento de la población de los EE UU.

El INTP detecta las contradicciones en las declaraciones no obstante la distancia en tiempo y espacio que las separe. Su visión intelectual se gobierna por al principio de buscar todo lo que sea relevante a la situación entre manos; por ello puede concentrarse mejor que cualquier otro tipo.

La autoridad derivada de oficio, posición o renombre no impresiona al INTP. Solamente le impresionan aquellas declaraciones que sean lógicas y coherentes. La autoridad externa por si es irrelevante. Al INTP le aterran la redundancia y la incoherencia. Posee un deseo de conocer al universo; por tanto el INTP constantemente está buscando la ley de la naturaleza. La curiosidad -frente a estas llaves del universo es una -fuerza motivante para este tipo.

El INTP valora la inteligencia en si mismo y los demás. Puede aficionarse al acumular ideas, principios y la comprensión de la conducta. Una vez llegue a saber algo, no lo olvida. Puede obsesionarse con el análisis. Una vez que se "encarreta" con un proceso del pensamiento, dicho proceso llega a tener una vida propia para el INTP, el cual persevera hasta que logre comprender el asunto con toda su complejidad. Puede llegar a ser cansón por- la ostentación de su intelecto, e impacientarse con otros menos dotados intelectual mente. El INTP encuentra que esto genera hostilidad y conductas defensivas de parte de otras, quienes le pueden ver a él como arrogante.

Para el INTP el mundo existe primordialmente para ser

entendido. La realidad es trivial, una mera plataforma para

comprobar— las ideas. Es esencial que el universo sea entendido y que lo que se diga de él se diga con acierto, coherentemente y sin redundancia. Este es el objetivo —final del INTP. No le importa si otros le acepten o entiendan sus verdades.

El INTP es el matemático, el —filósofo, el científico; cualquier actividad que requiera la arquitectura de ideas intriga a este tipo. Sin embargo no se le debe pedir al INTP que realice la implementación o aplicación de sus modelos al mundo real. El es el arquitecto del sistema; deja para otros el ser el constructor y el implementador. Muy a menudo entonces, el trabajo del INTP no se le acredita, sino que el constructor e implementador se gana la fama y la fortuna mientras el INTP permanece en el anonimato. La apreciación del trabajo teórico del INTP a menudo aparece después de su deceso, o nunca.

El INTP suele evitar el trabajo de escribir o vender. Puede ser sin embargo un excelente docente, especialmente para estudiantes avanzados, aunque ni con ello el INTP no suele ganar mucha popularidad por cuanto puede ser muy exigente en lo que demanda de sus alumnos. No tiene habilidad para las tareas de oficina y se impacienta con los detalles de rutina. Prefiere trabajar calladamente, sin interrupción, y a menudo solo. Si una organización desea aprovechar los talentos del INTP, le deben dar un equipo humano de apoyo que capture sus ideas cuando emergen y antes de que el INTP les pierda interés y las abandona.

El INTP toma en serio su relación matrimonial y por lo general es consagrado a su cónyuge, a pesar de ser distraído a veces. No recibe con grado una constante actividad social, ni tampoco una desorganización en el hogar. Es probable que su cónyuge organice la vida social de la pareja. Si se le permite, el INTP se refugiará en el mundo de sus libros y solo saldrá cuando sus necesidades físicas lleguen a ser apremiantes. El INTP es, sin embargo, complaciente y fácil para la convivencia, aunque tendiente a olvidar los compromisos, aniversarios y las ritos del vivir diario—a menos que se le recuerde. Puede encontrar—dificultad para expresar sus emociones verbalmente, por lo tanto su cónyuge puede creer que no se le valora lo suficiente. El INTP es atento con sus hijos; goza de los niños y participa en su crianza. El hogar del INTP generalmente se mantiene con un ambiente calmado, con una disciplina benéfica, pero bien ordenado.

El INTP enfrenta su ambiente primordialmente por medio de su intuición. Su cualidad más sobresaliente, que es su función de pensar, se mantiene oculta excepto ante las personas bien allegadas. Por ello el INTP es a menudo desentendido, percibido como difícil de conocer; pocas veces se le reconoce su verdadero nivel de competencia. Tiende a ser tímido excepto ante los amigos cercanos, ya que es difícil penetrar su reserva. Es muy adaptable mientras que no se le violenta algún principio. En este caso el INTP no tiene nada de adaptable! Puede encontrar dificultad para hacerse entender por otros por cuanto tiende a pensar de una manera complicada y quiere ser preciso, sin redundancia en sus comunicaciones. Por cuanto sus cualidades del sentir pueden no ser desarrolladas, puede quedar insensible ante los deseos de los demás.

RETRATO DEL INTJ

De todos los tipos el INTJ es el más seguro se si mismo. Encontrándose en el uno por ciento de la población (de E.U.A.), el INTJ vive dentro de una realidad introspectiva, enfocándose en las posibilidades, pensado en términos de una lógica empírica y prefiriendo que los eventos y las personas sirvan algún fin útil y positivo. Le es fácil tomar decisiones, y una vez lo haga, descansa. Mira hacia el futuro en vez del pasado. La palabra que más encierra su esencia es CONSTRUCTOR—constructor de sistemas y implementador de modelos teóricos.

Para el INTJ la autoridad basada en posición, título, rango o publicación no tiene fuerza alguna. Este tipo no se deja seducir por la magia de lemas o clisés. Si una idea u posición le tiene sentido al INTJ, la adopta; sin no, la rechaza sin miras a quién fuera que la generó. La autoridad de por si no le impresiona.

Sin embargo el INTJ se conformará a las reglas si le son útiles—no porque crea en ellas ni porque sean lógicas, sino por la particular visión que tiene de la realidad. Es el pragmático supremo, que ve la realidad como algo completamente arbitrario e inventado. Para él la realidad es maleable y puede ser cambiado, conquistado o dominado. La realidad es un crisol para el refinamiento de las ideas, y en este sentido, el INTJ es el más teórica de todos los tipos. El ve la realidad al servicio de las ideas; ninguna idea es demasiado exuberante para considerar. El INTJ siempre permanece abierto ante nuevos conceptos; de hecho es hasta agresivo para buscarlos.

El INTJ manipula el mundo de la teoría como un gigantesco tablero de ajedrez, siempre buscando las estrategias y tácticas que funcionen. El INTJ tiene un gran amor por la lógica, pero no requiere que ésta sea expresable; basta que tenga apenas una vaga, intuitiva impresión de la lógica no expresada (de un sistema) para que actúe con confianza. Es suficiente que las cosas tengan el PARECER de la lógica. Es más el INTJ siempre tiene el ojo pelado ante las consecuencias de aplicar nuevas ideas o

posiciones. Puede ser inmisericorde en la implementación de nuevos sistemas sin tomar en cuenta el costo personal en términos de tiempo y energía. Las teorías que no funcionan las descarta sin vacilar.

Para comprender al INTJ es necesario observar su forma de tratar la realidad, no su trato de las ideas. Su pensar consciente es extrovertido y empírico. Por ello es experto en generalizar, clasificar, resumir, aducir evidencias, comprobar y demostrar. Se siente menos cómodo con la razón pura, o sea con la lógica sistemica donde los principios son explícitos. El INTJ utiliza su intuición, en vez de una lógica deductiva, para percatar la coherencia de una situación.

El INTJ desea llevar las cosas a su término, siempre pensando con ello en las consecuencias a largo plazo. Las ideas le tienen mucha importancia pero siempre las sujeta a la prueba de su utilidad. Las dificultades le estimulan por cuanto disfruta respondiendo a un desafío cuya solución exige creatividad. Estos atributos canalizan al INTJ hacia ocupaciones donde los modelos teóricos puedan ser traducidos a la realidad. Construye sistemas humanos dondequiera que trabaje si se le da la mínima oportunidad para ello. Puede sobresalir en la investigación científica y también coma ejecutivo. En yugo con un INTP que sirva como el arquitecto de sistemas, el INTJ pone una dimensión a la organización que asegura que el trabajo del INTP no quede consignado a recoger polvo en una biblioteca.

El INTJ puede a veces cerrar su mente ante toda idea ajena a la suya; esto puede ser una debilidad o una fuerza para su carrera, por cuanto es capaz de no tomar en cuenta las ideas y deseos de otros. El INTJ suele ascender a posiciones de responsabilidad, ya que trabaja largo y duro hacia la consecución de sus metas sin escatimar ni tiempo ni esfuerzo por su propia parte ni tampoco por parte de sus colegas y empleados. Mientras el INTP se conforma con disertar el sistema, el INTJ vive para ver el sistema traducido en sustancia. Para ambos tipos sin embargo su maestro es la coherencia. Les importa la consistencia tanto interno como externo; si un INTJ se encuentra trabajando en una situación donde existan funciones traslapadas, duplicación de esfuerzos, movimiento ineficiente de papel y desperdicio de recursos, no descansa hasta que el problema se corrija. Le importa la efectividad de costos. Con frecuencia busca

ocupaciones en la ingeniería, especialmente la ingeniería humana. Se le encuentra también en las ciencias -físicas, en roles que requieren el desarrollo tales como el diseño de currículo u otros que buscan la creación y aplicación de la tecnología a situaciones complejas.

Los compañeros del INTJ a menudo creen que éste los ve transparentes, y que siempre les percibe como defectuosos. Le tendencia de las personas a sentirse "pilladas" por el INTJ resulta en relaciones con distanciamiento. Sus colegas encuentran emocionalmente frío al INTJ, hasta falta de calor humano. Por su tendencia de ser tan exigente con otros como lo es consigo mismo, lo perciben como demandante e imposible de complacer. Los INTJ son muy rendidores tanto en el estudio como en el trabajo. En el trabajo toman en serio las metas de la empresa, por tanto se esfuerzan para lograrlas. Son empleados consagrados y leales pero su lealtad la dirigen hacia el sistema, no a individuos dentro del sistema. Por ello los cambios de personal de la institución no les causan duelo—como sucede con los NF, cuyas lealtades se dirigen más hacia los individuos que los sistemas. Los INTJ propenden a verbalizar lo positivo y callar los comentarios de una naturaleza negativa; les gusta más impulsar su organización hacia adelante que lamentar los errores del pasado.

Como cónyuge el INTJ desea que su hogar tenga orden y armonía. Es el más independiente de todos los tipos. Confía en sus intuiciones acerca de otros al seleccionar amistades y cónyuge, aun en contra de las evidencias y presiones aplicadas por otros. Es difícil leer las emociones del INTJ y éstas casi no las expresa externamente. A veces se le verá frío, reservado y emocionalmente inerte, pero en realidad el INTJ es hipersensible ante las señas de rechazo de parte de sus seres queridos. En situaciones sociales puede permanecer callado y despreciar los pequeños ritos que ponen a gusto a otras personas. Por ejemplo, el INTJ puede comunicar su desprecio por la conversación cafetera como una pérdida de tiempo; por ello otras personas reciben una impresión de impaciencia del INTJ que éste no siempre siente. Para las relaciones interpersonales el INTJ funciona mejor en su trabajo que en el recreo. No le gusta el contacto físico excepto con unas pocas personas seleccionadas.

Como padre el INTJ es consagrado y devoto, los hijos son un enfoque de mayor importancia en sus vidas. Les da apoyo y tiende a darles libertad para desarrollarse por rumbos de su

propia elección. El INTJ suele ser -firme en su disciplinamiento y no le gusta repetir las instrucciones dadas a los niños—ni a otras personas. Siendo el más independiente de todos los tipos.. el INTJ tiene una gran necesidad de autonomía.; la indiferencia o crítica de otros en general no lo molesta desde que se crea tener la razón. Tiene además una gran necesidad de privacidad.

La preferencia más importante del INTJ es la INTUICION., pero esto pocas veces lo deja ver. Antes, utiliza la función del PENSAR para tratar al mundo y a las personas. Es vulnerable en lo que a las emociones se refiere y en este área puede cometer errores.

RETRATO DE UN ENTJ

Si se fuera a tratar de encapsular el estilo del ENTJ en una sola palabra, ésta sería COMANDANTE. La motivación básica, y su necesidad más constante, es la de dirigir, pues desde temprana edad se le observa haciéndose cargo de los grupos. Este tipo se encuentra entre un cinco por ciento de la población (en E.U.A.). El ENTJ quiere imponer estructura a toda situación que encuentre—quiere organizar— las personas para el logro de metas en la distancia. Su pensar empírico, objetivo y extrovertido puede ser altamente desarrollado; si así es el caso él clasifica, generaliza, sintetiza, aduce evidencias y demuestra comprobaciones con facilidad. Es capaz de establecer planes para una tarea, empresa u organización, pensando más al nivel de políticas y metas que de reglas y procedimientos. El ENTJ atribuye más valor al pensar empírico que intuitivo al mismo tiempo que posee un sentido intuitivo de coherencia que complementa su pensar empírico.

Siendo tolerante de procedimientos ya establecidos, el ENTJ es capaz de abandonarlos si le parecen inadecuados a su situación. Rechaza enfáticamente la ineficiencia, y el repetir errores lo impacienta. Requiere una razón coherente para cualquier acción; los sentimientos personales no le bastan como razón suficiente. Al estar a cargo de una organización el ENTJ es más capaz que nadie de ver para dónde va dicha organización y comunicar su visión a otros. Es el constructor de organización por excelencia y no puede abstenerse de liderar. A veces no entiende él mismo cómo llegó a estar al mando de una situación. Si es administrador puede organizar sus departamentos en un sistema bien coordinado, haciendo sus planes por anticipado y equilibrando los objetivos de corto plazo con aquellos del futuro más lejano. Busca la eficiencia en su personal y la sabe percibir. Prefiere fundamentar sus decisiones sobre datos impersonales, quiere trabajar con base en planes bien pensados, y ejecutarlos con procedimientos bien ingenieros—y desea que otros le sigan este ejemplo. El ENTJ dará respaldo a las políticas de la organización y espera que los demás también lo hagan.

El ENTJ por lo general ascenderá a las posiciones de responsabilidad y le gusta ser ejecutivo. Es incansable en su devoción a su trabajo y fácilmente puede opacar otras áreas

de su vida por causa de él. Podrá reducir la ineficiencia, ineffectividad y la confusión está dispuesto a echar a los empleados que practican tales conductas. Le gusta trabajar dentro de alguna especie de estructura organizacional, dentro de la cual tenderá a ascender a los niveles superiores de responsabilidad.

El ENTJ se hace cargo de su hogar. Al estar presente él, todo el mundo se dará cuenta de quién es el que manda. Por cuanto su trabajo le importa tanto sin embargo, puede asentarse cada vez más del hogar, especialmente si es hombre. Sea hombre o mujer, el ENTJ exige mucho de su cónyuge; para estar bien en el matrimonio ésta necesita tener una personalidad bien estructurada y -fuerte, una autonomía bien desarrollada, muchos intereses variados y una buena dosis de autoestima. Que una esposa tenga su propia carrera puede no gustarle al esposo ENTJ por cuanto éste tiende a ver su hogar y -familia como parte de su trasfondo profesional, un recurso y anexo al marco de desarrolla de su propia carrera.

Como padre, el ENTJ definitivamente se hace cargo de sus hijos, quienes sabrán cuáles son las normas que les rigen. Si éstos no las obedecen el padre ENTJ no tiende a formar un escándalo; antes, probablemente expedirá un mandato en firme, sin alzar la voz, y dará por sentado que va a haber obediencia de inmediato. Siendo importante al ENTJ tanto su matrimonio como su relación con los hijos, estas consideraciones pueden perder prioridad ante el intenso interés que invierte en su trabajo. No tiende a hacerse ilusiones románticas con un cónyuge perfecto, pero si espera que su hogar sea atractivo, bien organizado en cuanto condición física y de mantenimiento, y que las comidas se sirvan en un horario bien definido. Todo ello, al pensar del ENTJ, tiene el fin de crear un sistema familiar en el cual los hijos puedan ser criados para ser productivos y sanos y la relación conyugal pueda ser armónica y con una devoción mutua entre los dos. El hombre ENTJ puede esperar que su mujer sea activa en los asuntos cívicos de de la comunidad, ser socialmente sofisticada, y de un nivel académico a la par con el suyo. Por su parte la mujer ENTJ puede encontrar dificultad para casarse con un hombre que no quede sobrecogido por la fuerza de la personalidad y voluntad de ella.

RETRATO DEL ISTP

Igual de impulsivo como lo son los otros tipos SP, la vida del ISTP es acción con estilo, y para él la acción es su propia razón de ser. Le gratifica más la acción nacida de un impulso que la engendrada de un propósito. Si por acaso la acción está al servicio de un fin o propósito, que defienda como pueda dicho propósito; no se le puede permitir influenciar la ejecución. La acción es autodirigida, autoconducente; contiene sus propios imperativos que para el ISTP no pueden ser reducidos a meras reglas o leyes. El ISTP puede ser ferozmente leal a sus "hermanos" pero a la vez ferozmente insubordinado, viendo la autoridad y la jerarquía como innecesarias y superfluas. No se trata tanto de oponerse a las reglas como simplemente ignorarlas. El ISTP tiene que "hacer su propia cosa", estar libre para variar cada sucesiva moción. Y el ISTP se enorgullece en poder hacer esta moción con destreza.

El ISTP es a menudo intrépido, arriesgándose más que otros tipos, aun tras repetidas lesiones. De todos los tipos el ISTP es el más propenso a medirse a sí mismo, o su técnica, contra el azar, los porcentajes o el destino. Se deleita en la emoción, algo de la cual debe disfrutar cada día, en forma del desplazamiento rápido haciendo carreras, en paracaídas o montando las oleadas. Esta hambre de acción le sujeta más al aburrimiento que a cualquier otro tipo, su impulso obligándole a un paso cada vez más agitado. Sin embargo no se aburre mientras está "haciendo su cosa", aun cuando puedan haber largos ratos de inactividad, como en la pesca, el viajar, o cazar.

La naturaleza del ISTP se aprecia más fácilmente en su manejo de herramientas—de cualquier tipo desde el microbisturí hasta el avión impulsado por cohete. Desde temprana edad la herramienta lo atrae como un imán, al tiempo que las herramientas le caen a la mano rogándole que las ocupe. Muchos pilotos sabían desde los cinco años que iban a ser pilotos. El ISTP busca un oficio que le permita utilizar herramientas: el conducir, guiar, operar. Sea bisturí o bulldozer, el ISTP lo maneja con una asombrosa precisión. Otros utilizan herramientas pero no con la virtuosidad del ISTP. El ISTP es el artesano de la

herramienta por cuanto él más que nadie manda a la herramienta y la sujeta a su propio impulso. El ISTP, personificado en Miguel Angel y Leonardo DaVinci, trabaja (o mejor, juega) con sus herramientas a impulso personal, no sobre horario. Si un horario externamente impuesto coincide con el impulso.- bien.; si no, defiéndase el horario.

Una herramienta de atractivo especial para el ISTP es el arma. Si el ISTP llega a oponerse a la sociedad por cualquier motivo, dispone su arma con un ingenio mortal que reivindica su rebeldía. El matón de hoy, el pistolero del oeste norteamericano y el duelista del Europa del Siglo 18 pueden verse como los virtuosos del homicidio. Todos se enorgullecen de su proeza. Por fortuna se enfrentan entre si en el campo de batalla, los buenos guerreros del terruño, el soldado, el alguacil, el policía, el agente de inteligencia. Esto no es para decir que todos los guerreros son ISTP, ni tampoco que todo ISTP es experto en armas, sino que al virtuoso de las armas es probable ISTP,

El ISTP juega al impulso, tomando tiempo libre porque le da la gana. (Se recomienda no impedir al ISTP que tiene "impulso" de hacer algo.) El neurocirujano fumiga sembrados con avioneta como afición, conduciendo su motocicleta al aeropuerto.; el financiero sale de cacería en medio de una visita de auditoria. No hay límite de las maneras en que el ISTP busca emoción en su jugar. Aunque pueda dar la impresión de preferir la soledad en su trabajo, de hecho busca sus compañeros para jugar. Los carreristas, montañistas, aviadores, cazadores hacen manada. Su compañerismo se media a través de la herramienta.; su conversación es escasa y breve. El ISTP se comunica por medio de la acción y muestra poca preocupación por desarrollar destrezas verbales. Esta falta de interés en la comunicación verbal puede confundirse con la dislexia, pero este concepto (de la dislexia) es absurdo con respecto al ISTP. Acérquese ésta a una herramienta de cualquier grado de complejidad y véase qué tan rápidamente sobrepasa a otros en aprender su uso y qué tan preciso es su léxico

para hablar de sus diferentes aspectos. A pesar de su insubordinación el ISTP puede ser un gran líder, pero tiene que estar en el frente espada en la mano, dirigiendo el ataque. El ISTP puede triunfar como líder de batalla. Su supremo realismo, absoluto oportunismo y sentido de expediente le permiten aprovechar el momento y explotar al máximo cualesquier recursos que hayan (sean de él o no)

-re-

para capitalizarse en las distancias y errores del opositor. Para el líder de batalla el combate es un arte., un juego intelectual no en el sentido de estrategia (eso es para el NT > sino utilizando lo que está a la mano para vencer al otro con el menor daño propio posible.

La educación del ISTP merece comentario. Dueño de una inteligencia artesana, al ISTP no le interesa el curriculum que abunda en la escuela moderna. Ninguna cantidad de persuasión o regaño le convence a as-forzarse para aprender sus tareas. Para el ISTP el trabajo escolar.- además de serle irrelevante., se trata -Je una preparación para algo que el ISTP jamás va a realizar. No quiere prepararse para nada.. y no vacila en comunicarle esto a sus instructores pretendientes. Los argumentos de éstos son triviales para al **ISTP**,

CLASIFICADOR KEIRSEY
DEL TEMPERAMENTu

RETRATO DEL ISTJ

Al ISTJ se la conozca por su autoridad decisiva en asuntos da negocio. Es al guardián de las instituciones probadas por al tiempo. Si se le fuera a rotular con una sola palabra, ésta seria CONFIABLE. Su tipo representa un saís por ciento de la poblacion de los EE UU. La sola palabra del ISTJ es su garantía. El experimenta gran angustia al pensar- en la posibilidad de una nación, estado, institución o familia en bancarrota.

Esta tipo es callado y serio, tanto en al trabajo cama en su casa. El ISTJ as perseverante y confiable. La idea de deshancar un contrato sarta pavorosa para él» Al dar su palabra, empaña su honor. Se puede contar con él para conservar los recursos da la institución a la cual sirve. Desempeña sus deberás sin fanfarria y da una manera práctica; sor ello la consagración que impulsa su trabaja puede pasar desapercibida. _____j*

Por su interés en los detalles da procedimiento, la justica, la practicalidad y su deseo de valar per una buena disposición da los recursos humanos y material as, al ISTJ gravita Hacia ocupaciones en las cuales estas cualidades son ¿tilas. Por ejemplo, se le pueda encontrar en oficias tales como auditor, contador o funcionario de hacienda en el gobierno. La gustan las inversiones en accionas que prometan mucha seguridad; al ISTJ no va a arriesgar al dinero, ya sea al suyo propio o al da otras personas.

El ISTJ puede desenredar los nudos de la contaduría. Comunica un mensaje de confiabilidad y estabilidad; por ello pueda ser un excelente supervisor de pabellón en un hospital. biblioteca o negocio. Podría velar por- las operaciones de una casa funeraria, o ser secretaria de juzgada o investigador jurídico. A menudo se le encuentra como docente de secundaria en las áreas da comercio. , economía doméstica, educación física o las ciencias. Puede ser- también oficial militar da alto ranga. Parece

—ISTJ, cont.—

tañar hielo en las venas por cuanto sus allegados no perciben la vulnerabilidad que siente ante la crítica.

El ISTJ es paciente con su trabajo y con los procedimientos de una institución, aunque no siempre con los individuos que componen su personal. El ISTJ se preocupará porque los recursos materiales sean repartidos de acuerdo a las necesidades; quiere que otro tanto acurra con las personas también.

Como cónyuge el ISTJ es una fuente de fortaleza. Tal como este tipo cumple con sus contratos de negocio, asimismo cumple con su deber matrimonial. Siendo leal y fiel, asume responsabilidad ante sus hijos y cónyuge. DEBER es una palabra bien entendida por este tipo. El ISTJ hombre se ve como el proveedor de la familia, aunque pueda aceptar que su esposa tenga una carrera o trabaje—pero siempre que las responsabilidades para con los hijos se cumplan. Tiene una visión matriarcal de su masculinidad. La mujer ISTJ es igualmente confiable y estable; renuncia a lo frívolo a favor de lo sensata; con ello puede hacer caso omiso de su sensualidad.

El ISTJ suele ser consistente en el trato con sus hijos, deletreando con absoluta claridad las reglas de la familia. Al hijo inconforme o rebelde le irá mal ante el padre ISTJ—y viceversa. El niño ISTJ será obediente y una fuente de satisfacción para sus padres y educadores.

Siendo el ISTJ muy práctico y sensato, puede buscar un cónyuge completamente irresponsable, lo cual hace que el matrimonio desarrolle una relación más padre-hijo que adulto-adulto. En este caso el ISTJ oscila entre los roles de rescatador y reformador del cónyuge errante. Con ello el matrimonio se hace un juego vitalicio. Por un lado ocurren la Irresponsabilidad, Promesa de Cambio, Breve Periodo de Reforma y luego otra vez la irresponsabilidad; por parte del ISTJ vienen la Desaprobación, Rescata, Regaña, Perdón, Aceptación de Promesa de Cambio, y luego la danza se repite. Esta pauta se ve cuando un ISTJ se casa con un alcohólico para emprender una vida de manutención puntuada por periodos de ira y rechazo. De alguna manera, aunque el ISTJ puede aceptar una periódica caprichosidad en otros que son para él significativos, no la podría aceptar en sí misma.

AL ISTJ no le gusta la ostentación en el hablar, el vestir o el hogar. Aborrece la pretenciosidad, prefiere el simple orden y funcionalidad en su ambiente doméstico y de trabajo. Le importa más la perdurabilidad de las muebles que compra; su estética le preocupa poco. Así mismo su ropa será práctica y perdurable; no le interesa la moda ni el lujo. "Sensatez" tanto en su alimentación como su ropa es lo importante; lo exótico en la comida, bebida o recreo no le llama la atención.

El hombre ISTJ puede gustar de actividades y lenguaje vulgares cuando no hay mujeres presentes. A menudo se recrea en viajes se pesca o caza con las compañeras. Más que la ISTJ mujer, el hombre se inclina a involucrarse en organizaciones de servicio a la comunidad que transmiten los valores a la juventud, tales como las Scouts. Comprende y aprecia el aporte que estos grupos hacen para conservar las tradiciones nacionales. Como otros tipos SJ, el ISTJ se deleita con especialidad en las ocasiones festivas realizadas con carácter de rito social tales como bodas, fiestas anuales, y cumpleaños. En el trabajo sin embargo se inclina a ver la fiesta anual de navidad como un mal necesario al mismo tiempo que participa y la disfruta.

RETRATO DEL ESTJ

El ESTJ se mantiene en buen contacto con su entorno. Conoce a la BU comunidad y por lo general es una persona de mucha fortaleza moral. La palabra clave para caracterizarla es RESPONSABLE. Se encuentra en el 13 por ciento de la población de los EE UU.

El ESTJ tiene una habilidad extraordinaria para organizar procedimientos bien ordenados y en detallar reglas. Le gusta ver que las cosas se realicen de una manera correcta. Se impacienta con aquellos que no atienden con acierto a los detalles.

El ESTJ se siente cómodo evaluando a otros y tiende a juzgar la eficacia de su conducta en términos de los procedimientos normativos de operación. Puede ser cortante con los que no siguen tales procedimientos correctamente. El ESTJ es realista, platónico, y más curioso acerca de nuevas aparatos y procesos que nuevos principios y teorías.

El ESTJ por lo general es leal a sus instituciones, trabajo y comunidad. ; suele ser un excelente y fiel cónyuge y padre. Percibe dónde está su deber y no se escatima en cumplirlo aunque esto le cueste sacrificio. Por estas cualidades no es raro que ascienda a posiciones de responsabilidad en su trabajo, en la comunidad y en sus afiliaciones religiosas. Tiende a afiliarse con una variedad de organizaciones cívicas y apoyarlas tanto con su presencia como su participación. Es puntual y requiere que otros también lo sean.

El ESTJ puede no **siempre** responder ante los puntos de vista y emociones de otros, y puede llegar a conclusiones impulsivamente a veces. No siempre se dispone a escuchar con paciencia a ideas contrarias, especialmente si ocupa una posición de autoridad. Le cuesta esfuerzo mantenerse abierta ante los insumos de aquellas que dependen de él sus

—ESTJ, cont.—

Tal es el grado de conformidad del ESTJ con las instituciones establecidas y las modalidades de acción de las mismas., que no puede comprender a los que pueden desear abandonar o cambiar dichas instituciones. Le gustan las rutinas en el hogar- y el trabajo. : tiene un lugar para todo todo en su lugar. Suele ser ordenado en su trabajo y hasta su recreo.

Participa en las relaciones humanas a través de tradiciones u ritos.. promoviendo la armonía y al contentamiento en sus relaciones mediante el crear rutinas y procedimientos bien ordenados, Las tradiciones le tienen gran significado y gusta de participar en ellas. Disfruta las oportunidades de ver a sus amigos, excolegas y parientes en funciones tales como colaboraciones de aniversario" encuentros de jubilados paseos anuales, colaboraciones de fachas especiales y bodas. Es fácil conocer a un ESTJ, ésta no confunde al otro enviándole doblas mensajes. Es confiable y consistente. ; lo que parece ser es lo que es.