

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



EL PAPEL DE LOS INTROYECTOS EN EL DESARROLLO DEL AUTOCONOCIMIENTO EN ADOLESCENTES DE UNA PREPARATORIA EN MODALIDAD INTENSIVA SEMIESCOLARIZADA.

Trabajo recepcional que para obtener el grado de
Maestro en Desarrollo Humano

Presenta: **JOSÉ GUADALUPE BAUTISTA NARANJO**

Asesora **DRA. MARGARITA LORENA CAMACHO SANTOYO**

Tlaquepaque, Jalisco. febrero de 2021.

Resumen

El presente proyecto de intervención con adolescentes de 15 a 19 años que estudian Bachillerato en la modalidad intensiva semiescolarizada, se planteó el objetivo general: Los adolescentes serán capaces de reconocer aquellos introyectos que les impiden fortalecer su proceso de autoconocimiento desde una perspectiva del desarrollo humano a través de la modalidad de taller con ejercicios estructurados privilegiando la escucha.

Se definió también la pregunta de intervención: ¿Cómo pueden afectar las autovaloraciones personales impuestas en la infancia en la construcción del autoconocimiento en los adolescentes?, así como el objeto de intervención desde la perspectiva del Desarrollo Humano: el autoconocimiento.

La estrategia metodológica para planear el diseño e implementar el trabajo de intervención fue desde la investigación cualitativa y el método fenomenológico, así como la investigación acción. Se diseñó el taller con 10 sesiones de 2 horas cada una, pero no fue posible concluirlo por la contingencia sanitaria de COVID 19, por lo que se reorientó la intervención realizando entrevistas fenomenológicas en modalidad virtual a 4 adolescentes. Se da cuenta de los primeros hallazgos, se integra la sistematización de la experiencia en la construcción categorías y subcategorías para obtener los resultados y conclusiones; que reflejó la satisfacción de los participantes al ofrecerles un espacio que les permitió abrirse a la experiencia de compartir sus historias de vida, autoconocerse, aceptarse de forma incondicional.

Palabras Clave: Adolescentes, autoconocimiento, introyectos, emociones.
Autovaloración

Agradecimientos.

Agradezco a nuestro padre Dios, que me brindo la oportunidad de vivir esta experiencia.

A mis padres que siempre los honro por darme el privilegio de la vida.

A mis Profesores por el acompañamiento en este reto personal y profesional.

A mi Asesora por su disposición, vocación y paciencia para guiarnos en la construcción de este trabajo de intervención.

A cada uno de mis compañeros, por compartir sus tiempos, experiencias y fraternidad en estos años de formación.

Índice

Introducción – Justificación	6
CAPÍTULO I. HUMANIZAR EL ESPACIO DONDE INTERVENIMOS	
1.1 Pertinencia Para el Desarrollo Humano	11
1.2 Implicación Personal	13
CAPÍTULO II. PROBLEMATIZACIÓN	
2.1 Problematización y Árbol de Problemas	15
2.2 Objetivo General	22
2.3 Objetivos Particulares	22
CAPÍTULO III. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	22
3. Antecedentes Conceptuales	22
3.1 Introyectos limitantes para el Desarrollo	27
3.1.1. El Reconocimiento de las Autovaloraciones	29
3. 2 Las Influencias Sociales y Familiares en el Autoconocimiento	31
3. 3 Adolescencia	33
3. 4 El Autoconocimiento	37
3.5 Las Emociones y su Relación con el Autoconocimiento	49
CAPÍTULO IV. FUNDAMENTACIÓN METODOLOGICA.	52
4. Fundamentación Metodológica	52
4.1 La investigación Cualitativa, el Método Fenomenológico y la Investigación Acción.	53
4.2 El Problema Identificado	57

4.3 El Propósito del Proyecto	58
4.4 Perspectiva Teórica del Proyecto	59
4.5 Planeación de la Intervención	60
4.6 Los Sujetos	61
4.7 El Taller	62
4.8 El Facilitador	63
4.9 Cronograma de Actividades	64
4.10 Planeación de Intervención	68
4.11 Situaciones no Previstas	90
4.12 Recuperación y Seguimiento de las Sesiones	94
4.13 Primeros Hallazgos de la Intervención	95
4.14 Hacia la Sistematización de la Experiencia	99
4.15 Categorización	107
CAPITULO V: Resultados y Conclusiones	124
5.1 Resultados y Conclusiones	124
Referencias Bibliográficas	131
Apéndice 1	133
Apéndice 2	134
Apéndice 3	135
Anexo 1	137

Introducción - Justificación

El presente proyecto de intervención se realizó con el propósito de dar cuenta como los adolescentes en esta etapa de transición en su vida se encuentran en una encrucijada en su autoconocimiento identificando que las influencias familiares y externas tienen injerencia en la determinación de este, así como aquellos componentes que integran el conocimiento de sí mismo y de qué manera los introyectos se encuentran implicados para realizar un reconocimiento congruente de su autoconocimiento.

Se mencionan aquellos aspectos que motivaron el interés por los sujetos de estudio que en este caso son adolescentes que oscilan en una edad de quince a diecinueve años, que asisten a una preparatoria intensiva semiescolarizada lo cual me permitió tener un panorama delimitado, dando cuenta de su pertinencia para el desarrollo humano. Se elaboró la problematización para comprender y reconocer las causas y, consecuencias del problema a intervenir implementando una estrategia metodológica como lo es el árbol de problemas, haciendo uso también de la entrevista fenomenológica con el fin de tener un acercamiento con los sujetos de estudio y del tema, lo cual permitió formular la pregunta de intervención: ¿Cómo pueden afectar las autovaloraciones personales impuestas en la infancia en la construcción del autoconocimiento en los adolescentes?. Se definió el propósito, así como los objetivos que se pretenden lograr con este trabajo de intervención.

Se estructuró la fundamentación teórica para lo cual se consultaron aquellos precursores destacados haciendo una revisión de las aportaciones en los antecedentes, teorías y referentes conceptuales que tienen relación estrecha con el autoconocimiento desde sus orígenes y conceptos similares a éste como autoconcepto, desde la mirada del desarrollo humano, con una perspectiva social y familiar, así como los introyectos, también la adolescencia como etapa y el papel que juegan las emociones en esta período de vida.

Se presenta la estrategia metodológica para realizar el trabajo de intervención desde la mirada de la investigación cualitativa y el método fenomenológico precisando a los sujetos de estudio, diseñando, el plan de intervención de acompañamiento en la modalidad de taller, con ejercicios estructurados, acciones y tareas que lo involucran, definiendo el lugar donde se llevará a cabo la intervención, así como los medios, formas para recuperar y establecer las evidencias de las acciones emprendidas, dando cuenta de los primeros hallazgos tanto de las primeras sesiones del taller como de las entrevistas realizadas. Siendo el siguiente paso sistematización de la experiencia, recuperando los datos obtenidos a través de las bitácoras, las grabaciones para realizar la transcripciones para poder construir las categorías y subcategorías previo a un ejercicio de especulación, cuidando el hilo conductor de realizar la vinculación de la evidencia empírica con la interpretación del investigador y sustentando con aportes teóricos que permitan reafirmar los datos encontrados, así como un proceso de categorización que permitió dar cuenta de resultados y conclusiones.

Por otra parte, es importante reconocer el contexto actual de los adolescentes, estudiantes de bachillerato en la modalidad intensiva semiescolarizado, esta particularidad de bachillerato queda fundamentado con el instructivo técnico para el reconocimiento de validez oficial de estudios para impartir educación media superior convocatoria 2019 en el que se define como una opción educativa del nivel medio superior, en el cual su plan y programa corresponde al bachillerato y de forma particular a la opción intensiva, en la modalidad escolarizada que se debe cursar en un mínimo de 18 y un máximo de 36 meses efectivos de clase se integra de 43 asignaturas de las cuales 30 corresponden a la formación básica obligatoria, 3 para orientar un proyecto de vida, 4 de formación para el trabajo y 6 de formación propedéutica. Es requisito obligatorio que los estudiantes que optan por esta modalidad tengan una edad mínima de 15 años cumplidos a la fecha de inscripción no existiendo máximo de edad, la mayoría de los estudiantes son adolescentes que no salieron en listas en las preparatorias de la universidad de Guadalajara.

También considero que no se puede hablar de un sector de la población como son los adolescentes sin ubicar el momento sociohistórico que les está tocando vivir, es decir; desde el neoliberalismo el cual se concibe con una naturaleza mercantilista, se caracteriza por tener un estilo de vida consumista. Donde la globalización viene a ofrecer oportunidades de negocios, se reducen las regulaciones al comercio, existe una competencia abierta, un individualismo competitivo, aceleramiento de las tecnologías, se da un crecimiento desmedido del uso de las redes sociales que obliga a la población vivir ensimismada en los aparatos celulares que generan que las interacciones familiares, personales e institucionales se vuelvan dependientes de estas tecnologías de información y la comunicación, permitiendo además que las instituciones sociales, políticas, culturales y económicas cedan al mandato de los intereses corporativos poderosos de los más privilegiados de la sociedad y del fanatismo religioso. (Giroux 2005).

Siguiendo con el mismo autor, menciona que un modelo neoliberal acarrea consecuencias tales como; la pobreza, desempleo, condiciones deplorables de salud, injusticias sociales que afectan más a la clase pobre, también provoca la desigualdad de los puestos de trabajo, en la equidad de género, reducción de fuentes de empleo, así como altos índices de delincuencia.

Haciendo una reflexión se puede identificar como este orden económico del neoliberalismo la población se caracteriza también por su marcado individualismo, en donde se ven seriamente afectadas las relaciones con la familia ya que los esfuerzos están centrados en cumplir con las obligaciones sociales, el trabajo, pagos de deudas, lo que hace que viva siempre con prisas y el contacto e interacción que tenemos con nuestros semejantes se hace de forma muy superficial. Este ritmo acelerado de vida tiene como implicación en las familias poca interacción entre los integrantes, disolviéndose las relaciones, el rompimiento de los vínculos con eminentes fracturas sociales y personales en el tejido social. (González y Mendoza, 2016). La falta de estructuración de vínculos sociales e institucionales afecta la coherencia y reproducción de una vida social, que se base

en relaciones de confianza y cuidado, que propicien el sano convivir, es decir; la seguridad y el cuidado entre todos miembros de una comunidad.

Históricamente el hombre ha buscado reconciliarse en un encuentro con la naturaleza y con sus semejantes, por lo que considero que desde el desarrollo humano se puede realizar un acercamiento a nuestros sujetos de estudio que son los adolescentes de nivel bachillerato en la modalidad intensiva semiescolarizada con el fin de reconocerlos en su proceso de formación de su autoconocimiento, siendo pertinente retomar a Carl Rogers (2014), y relacionar su teoría del enfoque centrado en la persona en la que se sustenta que cualquier ser vivo tiene una tendencia a la actualización que es una necesidad natural del mismo en la búsqueda continua hacia la autorrealización, el crecimiento, la madurez, ser capaz de reaccionar a los impulsos externos al expresar y activar su organismo.

En el caso de los adolescentes es bien sabido transitan por una etapa de crisis de identidad ya que se vive una transición al dejar de ser niños experimentando cambios biológicos y psicológicos, para ellos el desarrollo de las relaciones interpersonales es una condicionante sobre las autopercepciones, por lo que el atractivo físico de manera prioritaria se vuelve un factor que promueve la interacción con persona del sexo opuesto. (Cazalla, N., Molero, D. 2013).

Actualmente y de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el censo de población del 2020, refiere que, en México en el estado de Jalisco, la población total se componía de 8,348,151 de los cuales los adolescentes 15 a 19 años representan el 8.7 % ya que las mujeres cubren el 4.3% y los hombres el 4.4%.

De acuerdo con Rodríguez, J. (2014). En su artículo de la reproducción en la adolescencia y sus desigualdades en América Latina publicado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) hace referencia a la adolescencia de acuerdo a los cambios orgánicos que se presentan en esta etapa clasificándolo en:

- a) Adolescencia temprana de los 10 a los 13 años que marca el inicio de las transformaciones orgánicas.
- b) Adolescencia media que abarca de entre los 14 y 17 años.
- c) La adolescencia tardía que comprende de los 18 y 19 años

En estas edades se presentan una serie de cambios en el cuerpo, un despertar sexual y las capacidades para procrear por lo cual es una etapa que se fomenta la educación sexual con el fin de orientar sobre sus cuidados, el desarrollo intelectual y el desarrollo afectivo los cuales se explican de manera más detallada en la fundamentación teórica.

La adolescencia también es una etapa de confusiones en la cual las inquietudes, ansiedad y ganas de experimentar están en su esplendor, para lo cual al activar en ellos su tendencia a la actualización que menciona Rogers (2014), induciría que puedan relacionarse de manera eficaz con los que interactúan en su vida diaria; con la familia, maestros, compañeros de escuela, relaciones de noviazgo, interacciones que son prioritarias en esta etapa del desarrollo, teniendo como fin que puedan reconocer aquellos aspectos de su vida que les traen recuerdos gratificantes o de dolor e insatisfacción y que a su vez puedan hacer conscientes aquellos aspectos o valoraciones personales que quedan interiorizados en su persona y en ocasiones existen represiones que provocan que se haga difícil identificarlos o reconocerlos como son los introyectos.

Muñoz (2012), los explica como “mensajes explícitos e implícitos con respecto a la persona, la vida y los demás.” Todas aquellas percepciones que se quedaron arraigados en nuestro inconsciente y que se aprenden por personas que son significativas en nuestra vida como pueden ser nuestros padres, abuelos, hermanos mayores, profesores lo cual se tornan como creencias personales que forman parte de nuestra propia personalidad, llega asumirse como algo propio, tal como una valoración, un patrón de conducta, una verdad, un valor estético, entre otras. Estas autovaloraciones en la medida que se encuentran interiorizadas en la persona resultan difíciles de reconocer y la tendencia a la actualización se va encontrando con más obstáculos como en la etapa de la adolescencia, donde la

construcción de su autoconocimiento que no es otra cosa que la percepción que los sujetos tiene de sí mismos, de sus comportamientos y de sus relaciones con otras personas que les permitirá caminar hacia una madurez emocional

Por otra parte, es mi intención compartir mi experiencia de vida profesional en el trabajo con los adolescentes como director de nivel bachillerato en la modalidad intensiva semiescolarizada, así como el proceso de formación personal vivido en la maestría en desarrollo humano, me han permitido reconocer que existen condiciones como son las autovaloraciones que pueden favorecer u obstaculizar el potencial humano, las cuales se viven arraigadas desde una edad temprana en la familia, la escuela, los amigos por lo cual lo considero importante retomarlo desde mi implicación personal.

CAPÍTULO I. HUMANIZAR EL ESPACIO DONDE INTERVENIMOS.

1.1 Pertinencia para el Desarrollo Humano.

Al tener el propósito de trabajar con adolescentes en el proceso de reconocerse como seres únicos, con características y capacidades que los hacen diferentes a otros y permitirles que se descubran a sí mismos, y que puedan identificar quienes son, valorarse y aceptarse, es por ello que desde la mirada del desarrollo humano que en su práctica tiene como fin promover el potencial humano al permitirles verse como personas y buscar el equilibrio entre su yo ideal y su yo real como lo refiere Rogers (2014) ya que cuando existe cierta diferencia en el concepto de sí mismo, es decir; como la persona se desea ver como se ve, pueden surgir situaciones que lo pone en un estado de inconformidad, hace que se sienta insatisfecho. Entonces, como ser humano requiere de trabajar desde su ser interno con el fin de reconocer aquello que lo tiene inconforme, en ansiedad y con mayor razón si hablamos de los adolescentes que están una etapa de transición, dejan de ser niños para convertirse en adultos pero mientras en este proceso de conversión les surgen muchas confrontaciones personales con su propio ser y los cambios que experimenta su cuerpo, con sus relaciones y las personas que

interactúa en su entorno como son; la escuela, la familia, las amistades, la comunidad le surgen muchos cambios, experiencias y si a eso le aunamos todas aquellas autovaloraciones o creencias personales que les son sembradas en el inconsciente por estas interacciones como Muñoz (2012), lo explica como “mensajes explícitos e implícitos con respecto a la persona, la vida y los demás.” esas percepciones que en muchas ocasiones se quedan arraigadas en el inconsciente y que se aprenden por personas que son significativas en su vida y con las cuales tienen constante interacción por lo cual se vuelven algo propio, que se llega a asumir como verdadero y parte de su propia conducta o comportamiento de vida y se pueden llegar a presentar confusiones o complicaciones cuando en su vida real llegan a experimentar situaciones contrarias a ella, la autovaloración ya aceptada o asimilada como propia por lo anterior desde el enfoque del desarrollo humano es pertinente acompañar o facilitar un proceso que permita a estos adolescentes a identificar estos introyectos en esta etapa de su adolescencia en una interacción que promueva el cambio de la persona en dirección de su crecimiento personal y tener contacto con sus valores personales que lo hacen sentirse pleno, autentico, el no tener que satisfacer o dar gusto a otros por el simple hecho de agradar o ser aceptado. Brindarle esa apertura a la experiencia, al pensamiento crítico de su realidad, el fortalecer su propia autoestima, el poder ser dueño de su propia experiencia personal para llegar a la autodeterminación individual y convertirse en un adulto que está libre de prejuicios personales, es una persona libre en sus pensamientos, decisiones lo que permitiría sentirse seguro de sí mismo poderse relacionar de una forma más legitima en donde se desenvuelve a nivel comunidad o social.

Considero que esta etapa de la adolescencia es la ideal para ayudarle a hacer contacto con su propio autoconocimiento y favorecer la oportunidad de que reconozca sus recursos, que es diferente a otros, pero con un potencial que está en proceso de ser activado para convertirse en una persona plena y feliz, desde la mirada del desarrollo humano y el enfoque centrado en la persona.

1.2 Implicación Personal

Es en la etapa de la adolescencia donde surge el interés de realizar un proceso de acompañamiento a los jóvenes estudiantes de bachillerato en la modalidad intensiva semiescolarizada con respecto a la integración de su autoconocimiento y de manera implícita el reconocimiento de sus introyectos, ya que en mi experiencia personal desde hace 8 años realizando la función de director de una institución de educación media superior y estar en constante interacción con jóvenes de 15 a 19 años, he podido convivir y observar sus comportamientos, problemas personales, familiares que afectan de alguna forma su rendimiento escolar, una manera de acercarme a este conocimiento inicialmente es en el cumplimiento de un requisito institucional para conocer a nuestro prospecto estudiante, la cual consiste en realizar una entrevista psicopedagógica y algunas pruebas psicométricas por parte de la tutora de la escuela para ir identificando no sólo aspectos de su desempeño curricular sino también saber acerca de su historia de vida; intereses y motivaciones. He podido identificar que algunos de las situaciones que se repiten en estos adolescentes son; el bajo rendimiento académico, la falta de comunicación y seguimiento de los padres en su formación escolar. Ha sido repetitivo el hecho de que dan por sentado que todo está bien y al explicarles lo que sucede con sus hijos, es cuando se enteran que las cosas no eran como ellos pensaban, también el uso desmedido del celular que genera distracciones a su compromiso escolar, existen algunas situaciones que por curiosidad o influencia hacen uso y abuso de sustancias tóxicas, rompiendo con sus vínculos familiares; en esta etapa pueden ser sujetos vulnerable en el inicio de conductas delictivas y relaciones conflictivas, empiezan a experimentar sus

primeras relaciones de noviazgo e incluso algunos de 17 a 19 años, ya inician con una responsabilidad laboral lo que ha afectado su rendimiento académico al darle más peso al valor del dinero que los hace sentirse autosuficientes, estas vivencias van construyendo el autoconocimiento en los jóvenes acompañado de múltiples interrogantes que se hacen de su vida.

Con el fin de conocer acerca de este ciclo de vida que atraviesan los jóvenes, Cazalla, N. y Molero, D. (2013) refieren que la etapa de la adolescencia se distingue porque se presenta crisis de identidad, los jóvenes constantemente se hacen preguntas tales como; ¿Quién soy?, ¿Qué haré con mi vida?, ¿alguien se interesaría por mí?, cuestionamientos de auto referencia personal. Si a estos cuestionamientos le sumamos aquellos mensajes o valoraciones que reciben de su familia, maestros y compañeros de escuela, que quedan arraigados, se vuelve por lo tanto muy complicado que estos adolescentes sean capaces de reconocer su autoconocimiento personal e introyectos y su tendencia a la actualización se verá limitada. de ahí mi preocupación e interés de realizar este trabajo de intervención.

Resultando un tema significativo tanto por en mí labor profesional como en mi formación en la maestría de Desarrollo humano, el reconocimiento de una serie de valoraciones que nos limita nuestra capacidad de desarrollo ya que es difícil darse cuenta de ellas, generando insatisfacción y dolor personal que muchas de las veces quedan en el inconsciente por resultar amenazantes para el autoconocimiento. Reafirmando mi interés en esta etapa de la adolescencia con la intención de promover un proceso de acompañamiento en el puedan reconocer dichas valoraciones en la afirmación de su autoconocimiento.

De igual forma considero que es preciso profundizar aún más en el conocimiento de lo que sucede en esta etapa de la adolescencia constatar entre mis supuestos acerca de cuáles son las problemáticas que están implicadas en esta etapa de vida de acuerdo con mi experiencia y poder pasar al establecimiento de un horizonte teórico metodológico que guíe la identificación del problema a intervenir haciéndolo posible a través del proceso de la problematización.

CAPÍTULO II. PROBLEMATIZACIÓN

2.1 Problematización y Árbol de Problemas

De manera inicial es importante conceptualizar lo que se entiende por problema y lo que es problematizar como puntos de partida con el fin de reconocer el problema, el entramado de las relaciones implicadas y poder plantear la pregunta de intervención.

García L. (2005). Explican que el término problema proviene del vocablo griego probhma, problema, “lo puesto delante”, del verbo proballo; “poner delante” haciendo referencia a un conflicto de tipo teórico o práctico, lo que define como un obstáculo o vacío de información que impide que algo que se de cómo debería de darse y no se cuenta con los elementos para su explicación.

Por su parte la problematización se refiere a la revisión a fondo de objetivos, de estrategias, de programas, de acciones concretas, cuestionamientos, es una manera de proceder del investigador. La problematización, implica a la vez un saber hacer y un hacer (Sánchez, R. 1993).

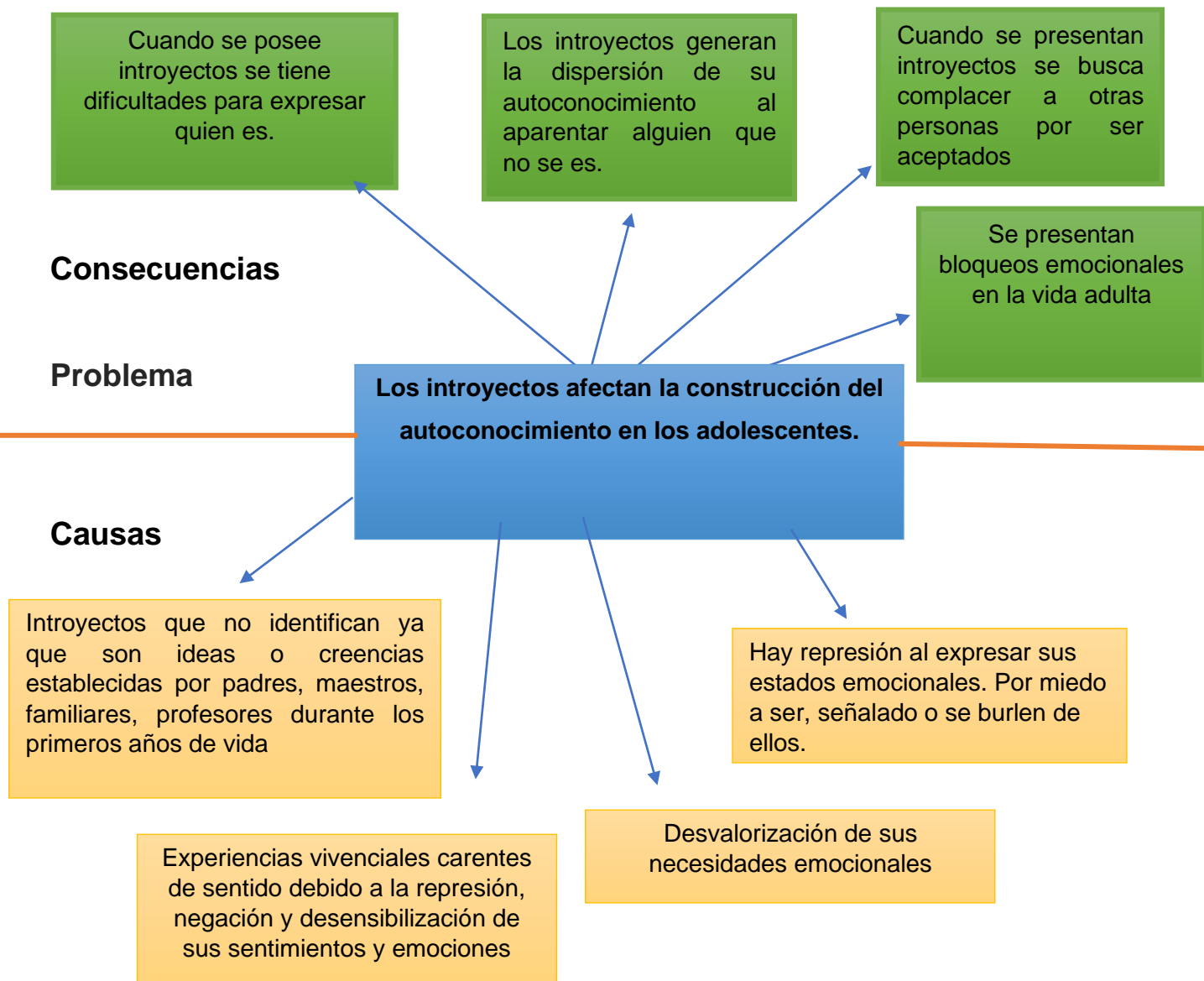
En este proceso es necesario hacer uso de técnicas y herramientas. Y en este saber hacer, fue necesario desarrollar una técnica como lo es el árbol de Problemas en la idea de indagar acerca de un problema, conocer y comprender la correlación de sus causas y efectos. (Román, M. 1999). Permitiendo así tener un panorama más claro del problema de intervención, en función de las causas y variables identificadas; siguiendo una metodología para la estructuración del árbol de problema la cual se describen a continuación:

- a) Definir y describir los sujetos de intervención.
- b) Precisar el problema o problemas principales que afectan a los sujetos de intervención.
- c) Analizar y elegir del problema principal en el que se enfocara la intervención
- d) Analizar y describir las causas del problema central
- e) Identificar las consecuencias o repercusiones de las causas del problema

- f) Presentar las causas y efectos, como un árbol; donde el tronco define el problema principal, las raíces las posibles causas y en las ramas las consecuencias.

Considerando la información anterior, en un primer momento construí un árbol de problemas para la identificación de la situación-problema a intervenir, que se representa a continuación:

ÁRBOL DE PROBLEMAS



Al realizar el análisis de la herramienta metodológica árbol de problemas, me fue posible visualizar de forma más clara la identificación de la situación-problema a intervenir.

Identificando el siguiente problema:

Los introyectos o las valoraciones autoimpuestas afectan la construcción del autoconocimiento en los adolescentes

Esta estrategia me permitió partir del problema central, identificando las causas y consecuencias, lo que me ayudará a indagar y profundizar con relación a qué es lo que les impide a los adolescentes Identificar que tanto las autovaloraciones impuestas como los introyectos en sus primeros años de vida pueden repercutir en el autoconocimiento ya que presentara bloqueos emocionales que en su etapa adulta pueda en algún sentido repercutir en sus relaciones afectivas adecuadas con familiares, amigos, profesores.

El identificar el problema por lo tanto nos genera la inquietud de indagar con el fin de contar con la mayor información posible que permita ir identificando, delimitando la situación o problema a intervenir e ir vinculando los elementos encontrados.

Pudiendo formular en estos momentos preguntas iniciales como parte el presente proceso de problematización:

¿De qué forma los introyectos impiden a los adolescentes la construcción de su autoconocimiento?

¿Cuáles son los aspectos que se deben cuidar con el fin de ayudar en el reconocimiento del autoconocimiento en adolescentes?

¿Es posible que a través del Desarrollo humano y sus postulados contribuir en los adolescentes en la construcción de su autoconocimiento?

¿Cuáles serían los beneficios para los adolescentes la construcción de su autoconocimiento personal?

Una vez establecidas las preguntas iniciales para problematizar se hace uso de herramientas como las entrevistas fenomenológicas que serán de utilidad con el fin de comprender el problema de intervención con mayor claridad.

Soto, C., y Vargas, I. (2017). Al referenciar la teoría de la fenomenología de Husserl y Heidegger, la cual sostiene que por medio de la reflexión de todas aquellas circunstancias y vivencias que se encuentran presentes en la experiencia de vida del ser humano, al reconocer las estructuras básicas que conforman la conciencia, considerando los contextos tanto exterior como interior, brindan información de la experiencia como un todo y desde la misma perspectiva del que la vive, permitiendo una mayor comprensión de esta.

El adentrarse a profundidad a estas experiencias permite conocer las raíces de las situaciones que le dieron forma por lo cual es necesario comprenderlo sin cuestionamientos, juicios, interpretaciones hasta llegar a hacer consciente de forma absoluta y describirlo tal como es; en este caso vemos como la fenomenología es base para muchas ciencias que buscan entender la experiencia y relacionarla con los fundamentos teóricos para lo cual en este trabajo considero trascendente hacer referencia de esta disciplina y relacionarla con la herramienta de la entrevista fenomenológica.

Con la finalidad de tener mayores elementos en el conocimiento del problema de intervención con adolescentes y de qué forma los introyectos o las autovaloraciones afectan la construcción del autoconocimiento, se precisó en este trabajo en un segundo momento el realizar entrevistas fenomenológicas.

Las cuales nos permiten comprender la experiencia vivida de cada persona, es decir; todos aquellos modos particulares de vivir su experiencia, la relación que tiene con las personas, situaciones u objetos con los que está en interacción. Al realizar esta actividad, se puede analizar si esos “objetos” tienen una existencia propia más allá de la conciencia de la persona. Aunque se identifican que son experienciados como “reales”, es preciso hacerlos de lado y deben ser analizados en su aspecto fenoménico. (Moreno, S 2014)

Para el presente proyecto se utilizó esta herramienta para conocer la experiencia vivencial de los adolescentes del nivel de bachillerato que oscilan en una edad de 15 a 19 años, que la gran mayoría de ellos no salieron en lista en las preparatorias en la Universidad de Guadalajara, viven por la zona cercana a nuestra Institución que es el Centro Educativo Francisco Orozco y Jiménez, incorporado a la secretaria de educación desde octubre del 2015 con clave de centro de trabajo 14PBJ0152O, muchos de los estudiantes son hijos de catequistas que acuden a los cursos de catequesis que se imparten en las instalaciones del plantel que compartimos con la Sección Diocesana de Evangelización y Catequesis (SEDEC), se realizó una guía de preguntas exploratorias para la entrevista fenomenológica con el fin comprender que es lo que ellos han vivenciado en sus años anteriores en sus diferentes grupos relacionales; la familia, amigos, la escuela (apéndice 1).

Tabla 2.1. Características del grupo de adolescentes entrevistados.

Nombre	Edad	Estado Civil y genero	Grado	Descripción personal 3 palabras
MDP	19	Soltera	Cuarto cuatrimestre	Amigable, buena persona y desconfiada
OGZ	15	Soltero	Cuarto cuatrimestre	Tranquilo, soñador y enojón.
YPL	16	Soltera	Segundo cuatrimestre	Alegre, seria y tímida
CVL	16	Soltero	Segundo cuatrimestre	Confiable, orgulloso y reservado
IGM	17	Soltera	Segundo cuatrimestre	Risueña, bonita y enojona.

Para la realización de las entrevistas en esta etapa de problematización se seleccionaron 5 adolescentes al azar de 15 a 19 años, fueron tres mujeres y dos hombres, se les solicitó su apoyo para responder las preguntas de la entrevista

explicándoles que tiene como finalidad la de conocer acerca de la etapa que están viviendo y cuya información será de uso confidencial.

Se pudo apreciar en la revisión de la información obtenida en dos entrevistas fenomenológicas que tienen una familia monoparental y en las otras tres entrevistas tienen una familia nuclear extensa que conviven con otros miembros como son tíos, hermanos y hermanas que están casados que cohabitan con sus hijos e hijas, en la misma casa, viven en la misma colonia o colonias aledañas a la institución escolar que asisten, pertenecen a una clase social media – alta que tiene como características que alguno de los padres de familia tiene un nivel de licenciatura, viven en casas y departamentos. El resto de los entrevistados se ubican en una clase media y media baja; se describe que el padre de familia tiene un nivel de estudios que va desde nivel preparatoria o secundaria viven en casas o departamentos propios o rentados. Y de acuerdo con la Asociación Mexicana de Agencias de investigación de Mercados (AMAI) describe que existen tipos de familias cuyas características corresponden a las familias de los adolescentes entrevistados, los engloba en tres grupos que son: Familias tradicionales, en transición y emergentes. En relación con las familias tradiciones, son en las que se cohabitan padres e hijos, que pueden ser hijos adolescentes, y puede también ser extensa cuando existe algún miembro como algún abuelo, nietos que comparte en el mismo hogar. Como en el caso de nuestros sujetos entrevistados.

También en la mayoría de las repuestas explicaban que la comunicación es por lo general adecuada, los padres son los que en ocasiones vienen de mal genio del trabajo llegan a veces estresados, gritando, enojados y ellos refieren que en esos momentos se alejan, no pueden hacer ningún comentario porque se pone tenso el ambiente en casa. En cuanto a las autovaloraciones y descripción personal de sus cualidades y defectos les es más difícil describir sus cualidades que los defectos, en las respuestas de los posibles introyectos no fue del todo claro identificarlos entre los que pudieron distinguir las adolescentes entrevistadas fue que deben primero apoyar en las labores domésticas, no es permitido llegar después de las 10 de la noche a casa, si pueden expresarse cuando se sienten tristes,

preocupados, sin embargo el enojo es algo que no se les permite, en el caso de los jóvenes varones identificaron que si tienen más permisos que las mujeres para llegar tarde, no hay una obligación por comprometerse con las actividades del hogar, es opcional el que apoyen en esas actividades a diferencia de las jovencitas.

Pude percibir que es difícil que reconozcan estas autovaloraciones con solo unas preguntas ya que son impuestas en muchas ocasiones en la niñez y no es posible que las identifiquen, ya que son adjudicadas como propias para lo cual se requiere de un proceso formal con el fin de identificarlo, en cuanto a las respuestas que dieron del reconocimiento de emociones se les menciono cuales son consideradas como las básicas que son; miedo, alegría, tristeza, enojo y amor ellos pudieron referir en la mayoría de los entrevistas que les resulta más fácil platicarlos con amigos, que con sus padres en el caso de algunas mujeres adolescentes si refieren que con su mamá pueden contar para comentarles de cómo se sienten. En la pregunta de que me explicaran una experiencia reciente de una emoción intensa que hayan vivido no se les complico expresar la emoción referir los sentimientos y sensaciones que percibieron en aquel momento.

Al realizar este análisis de la información obtenida de las entrevistas realizadas a los adolescentes se puede inferir qué tanto el problema puede ser viable intervenir considerando las teorías del desarrollo humano. Por consiguiente, después de realizar el análisis de las entrevistas fenomenológicas es el momento de plantear la pregunta de intervención:

¿Cómo pueden afectar las autovaloraciones personales impuestas en la infancia en la construcción del autoconocimiento en los adolescentes?

Planteada la pregunta de intervención, como resultado del proceso de problematización explicado con anterioridad, procedí a definir el propósito, el objetivo general y particulares que permitirán abordar el problema a intervenir.

Propósito

Implementar un proceso de acompañamiento en la modalidad de taller grupal con un grupo de adolescentes de bachillerato del Centro Educativo Francisco Orozco Jiménez (CEFOJ) con el fin de que reconozcan aquellos introyectos o autovaloraciones impuestas que les impiden la construcción de su autoconocimiento, desde el enfoque centrado en la persona

2.2 Objetivo General

Los adolescentes serán capaces de identificar aquellas autovaloraciones que les impiden el reconocer su proceso de autoconocimiento desde una perspectiva del desarrollo humano a través de la modalidad de taller con ejercicios estructurados favoreciendo la escucha en los adolescentes.

2.3 Objetivos Particulares:

- a) Identificarán las percepciones que son propias y las que le fueron autoimpuestas desde su infancia favoreciendo así el desarrollo de su autoconocimiento.
- b) Conocerán en relación con su autoconocimiento y lo aspectos que lo integran con el fin de activar su tendencia actualizante.
- c) Reconocerán a través de ejercicios estructurados las autovaloraciones que impiden la formación autentica de su autoconocimiento

Una vez determinado el propósito y los objetivos es preciso realizar la fundamentación teórica que permita reconocer aquellas teorías y fundamentos que darán respaldo al trabajo de intervención.

CAPÍTULO III. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3. Antecedentes Conceptuales

Con el propósito de dar a conocer los conceptos que se relacionan con el objeto de estudio el autoconocimiento, los introyectos en la etapa de adolescencia para lo

cual es pertinente hacer mención del desarrollo humano y uno de los precursores de esta disciplina que es Rogers con el enfoque centrado en persona y los términos conceptuales que definen esta perspectiva.

La base de las investigaciones y obras de Rogers (2014). Se sustentan en la premisa que las personas se conciben con la observación y las evaluaciones de sus propias experiencias de sus realidades que constituyen situaciones muy particulares de cada persona y solo cada una es capaz de decidir que tanto se quiere acceder a su propia experiencia de vida, partiendo de esta premisa y los conceptos que son básicos en la teoría de la personalidad, de la terapia y de las relaciones personales.

Los conceptos básicos que sustentan el enfoque centrado en la persona se inician con comprender lo que es la esfera de la experiencia para Rogers (2014) es todo aquello que sucede dentro del organismo sin importar el momento y que provee la posibilidad de tener contacto con la conciencia del ser. Lo que comprende todas aquellas situaciones, sensaciones, emociones de las cuales la persona no hace consciente, aunque se puede tener contacto con esa conciencia si se logra una concentración en considerar todo lo que pasa en nuestro organismo ya que esta esfera de experiencia es selectiva, subjetiva e incompleta y se encuentra sujeta a represiones de tipo psicológico, biológico. Lo cual es trascendente referenciar e identificar ya que nuestro trabajo es buscar como nuestros sujetos de intervención pueden hacer contacto con esas experiencias de vida que le son o han sido significativas en su trayectoria de vida personal.

Es importante precisar qué conforma esa esfera de experiencia que Rogers (2014) establece, que dentro de la misma se encuentra el self, que lo define como “una entidad inestable y mutable. Sin embargo, si se observa en cualquier momento, parece estable y predecible, y para observarla tenemos que “congelar “una sección de la experiencia, a lo que este mismo autor precisa que se trata de hacer una Gestalt y lo define como “el self es una Gestalt organizada y coherente que está sujeta a un proceso constante de formación y reformación a medida que cambian las situaciones.” Lo cual refiere que cualquier persona es capaz de

procesar un cambio personal de forma espontánea y natural siempre y cuando se den las condiciones para que sea capaz de reconocerlo.

Rogers también sustenta que existe un Self ideal que lo define como; “El concepto de sí mismo que la persona anhela y al cual le asigna un valor superior.” Para lo cual se hace una contrastación entre el self ideal y el self real ya que nuestro self real está sujeto a un proceso que no es estático y se pueden presentar cambios en cualquier momento o situación de experiencia de vida y cuando entra en contradicción con nuestro self ideal es cuando se presentan en la persona experiencias de insatisfacción, inconformidad, ansiedad lo que podría en ciertas circunstancias provocar desordenes neuróticos. La capacidad de aceptarse fácilmente sin juzgarse o emitir juicios puede representar un signo de salud mental. Trabajar para lograr el self ideal podría representar un modelo en el que se tendrían que concentrar los esfuerzos y al contrario cuando exista contradicciones con referente a la conducta y los valores reales, el self ideal inhibe la capacidad de desarrollo y convertirse en un obstáculo para el autoconocimiento cuando se contrasta con el self real. Las personas que se confrontan con estas contradicciones se da la negación, represión entre sus comportamientos y los ideales.

Estos postulados son de trascendencia considerarlos en el trabajo del reconocimiento de las autovaloraciones en adolescentes en la construcción de su autoconocimiento definiendo el proceso a seguir para que logren equilibrar su self real con el self ideal permitiéndoles que hagan un trabajo de aceptación en su esfera de experiencia personal.

Considerando a Rogers (2014), en otro de los conceptos del enfoque centrado en la persona es lo que él define como la tendencia de autoactualización que es parte de todo ser vivo y él la define como; el impulso que se aprecia en todas las formas de vida orgánica y humana de expandirse, extenderse, adquirir autonomía, desarrollarse, madurar y es la tendencia a expresar y activar todas las capacidades del organismo en la medida en que se enriquezca el mismo organismo o al self.” Se sustenta que todo ser humano tiene la posibilidad de

explotar sus capacidades y competencias hasta donde lo permite la estructura biológica.

Dicha tendencia por la salud no es una fuerza incontenible ya que se puede ver distorsionada, limitada, desviada y reprimida. Se puede percibir como un impulso con una fuerza dominante y motivadora la cual funciona de manera espontánea siempre y cuando la persona no se vea atado por situaciones del pasado o creencias que limiten es tendencia al crecimiento. Se sostiene que el ser humano tiene esa tendencia natural siempre y cuando existen las condiciones para que se dé impulso a transformarse en una persona con plenitud, satisfecha, autorrealizada.

Continuando con el mismo autor puntualiza también que para que el ser humano sea consciente al generar un cambio personal debe partir de la misma persona el tener el dominio del poder personal, siendo el responsable de tomar decisiones de sus comportamientos, del control de sus pensamientos, emociones, en síntesis lo define como el proceso que involucra ceder el poder, obtener, utilizarlo o compartirlo, tomar decisiones para lo cual Rogers afirma que los seres humanos tenemos esa capacidad para usar ese poder personal de manera adecuada y en nuestro propio beneficio, cuenta con los recursos para entenderse que es lo que le pasa, modificar sus comportamientos, reconocer las autovaloraciones que pueden afectar su autoconocimiento.

Es necesario con el proceso de construir los conceptos básicos del enfoque centrado en la persona lo que Rogers define como congruencia e incongruencia que tiene directa implicación con nuestro objeto de estudio el autoconocimiento.

Rogers, C. (2014) explica que las personas no se pueden clasificar en normales o anormales, inadaptados o adaptados, enfermos o sanos le apostaba a que el ser humano es capaz de captar su propia realidad definiéndolo congruencia al que describía como el nivel de estabilidad destaca entre la experiencia, comunicación y la conciencia. Estableciendo que un nivel alto de congruencia refleja la realidad en lo que se expresa, lo que vive y lo que le permite ante cualquier situación tener equilibrio entre sus propias observaciones y las de otras personas haciendo que lo

que refleja y observa es coherente. Se define lo que es la incongruencia cuando existe incompatibilidad entre lo que expresa, experimenta y la conciencia no puede reconocer lo que percibe con seguridad y existe negación o represión por esa incapacidad de ser consciente de su realidad que muchas veces esa incongruencia se manifiesta en forma de angustia, tensión, depresión, confusión o desorientación lo que genera un deterioro en la estabilidad y salud de la persona.

En este sentido Rogers sostiene que una persona puede ser capaz de recobrar su conciencia a la incongruencia entre la realidad que experimenta y su autoconocimiento ya que esto puede deberse en gran parte en las relaciones personales que le permitan hacer contacto con su conducta incongruente, lo que en el enfoque centrado en la persona se identifica con la relación auténtica, acompañada de la aceptación positiva incondicional que permite que sea sencillo y legítimo, lo que facilita que la persona pueda aceptarse a sí mismo y un último elemento que es imprescindible para lograr que la relación sea auténtica es la comprensión empática lo que describe como la capacidad de percibir como se siente la persona o comprender las emociones que experimenta el otro.

También conocidas como las habilidades para la relación facilitadora, este ciclo de concientizar y enriquecimiento personal tiene como fin superar las incongruencias que experimenta en su vida y facilitar una modificación psicoemocional de la persona.

Analizando este enfoque de desarrollo puedo inferir la aportación de utilidad para sustentar la investigación de mi objeto de estudio la metodología del enfoque centrado en la persona plantea la capacidad que tiene una persona de forma espontánea por su propio crecimiento, el ajuste con su entorno y su bienestar personal para lo cual es trascendente hacer énfasis que, aunque se refleja que el ser humano tiene esa tendencia natural a la autorrealización y crecimiento también es prescindible remarcar que los limitantes de ese desarrollo se hacen presentes desde los primeros años de vida y se establecen en la persona como introyectos que se vuelven complicados en el transcurso de vida identificarlos este tema resulta de interés para nuestro objeto de estudio para lo cual explicaremos lo que

son los introyectos y de qué manera influyen como bloqueo para el crecimiento del ser humano.

3.1 Introyectos Limitantes para el Desarrollo.

El hablar del crecimiento del ser humano envuelve una serie de postulados que infieren en la capacidad natural por la persona de buscar su desarrollo y estabilidad natural siempre y cuando se encuentren las circunstancias, que faciliten esa tendencia a la actualización ya que la mayoría de las veces existen bloqueos emocionales que repercuten en que la persona no pueda percatarse de esa capacidad debido a las autodefiniciones que le han sido atribuidas o adoptadas desde su etapa infantil, que desde la psicología se conocen como introyectos que conceptualizaremos referenciando algunos autores;

Muñoz, M. (2012) sostiene que las personas contamos con un proceso emocional que ella refiere como organísmico que puede verse afectado, bloqueado y convertirse en disfuncional debido a muchas experiencias que influyen en las experiencias vivenciales explica que esta interrupción del proceso natural del sentir tiene tu origen debido a tres fuentes como son; los introyectos, experiencias obsoletas y asuntos inconclusos.

Conceptualizando lo que se conoce como los introyectos que es uno de los intereses primordiales en este trabajo y como estos pueden bloquear el desarrollo humano.

Muñoz, M. (2012), define a los Introyectos como aquellos mensajes explícitos o implícitos con respecto a la persona misma, la vida y los que le rodean, les considera como ideas verbales y no verbales que la persona se tragó “sin masticar” que por lo regular se hace con el fin de ser aceptado de aquellas personas que le eran significativos, ya que estas ideas no tienen fundamento en la propia experiencia y se asumen para buscar aprobación y afecto.

Otro de los autores que define a las autovaloraciones personales que se adoptan desde la etapa infantil y muchas de las situaciones no somos conscientes de estas percepciones que se asimila como parte de un estilo personal.

Perls, F. (2013), describe a la introyección como un mecanismo de tipo neurótico por medio del cual se incorporan dentro del ser humano patrones, actitudes, comportamientos y formas de pensar que se han adoptado como parte de la propia personalidad.

Explicando como todo el mundo al crecer poseemos la capacidad de separar lo que es propio y lo que viene del exterior que no nos pertenece, relacionándolo con el proceso natural de alimentarse todo aquello que engullimos y digerimos nos provee de vitaminas brindan fortaleza al cuerpo, pero en el caso de los introyectos lo refiere como todos aquellos alimentos que no masticamos, que nos obligan a comerlos nos generan malestar, cayendo mal al estómago, se desea vomitarlos, en el caso que no se logran sacar de nuestro organismo se suprime o reprime la náusea, malestar se llegan a digerir dolorosamente e intoxicar al organismo. Al relacionarlo con el proceso psicológico se puede identificar la similitud con aquellos, conceptos, valores, morales, patrones de conducta, éticos, estéticos, políticos y culturales que provienen del exterior por lo que no existe nada en el ambiente para lo cual no haya una necesidad orgánica que puede ser física o fisiológica para convertirse en propias tendrán que ser digeridas y adoptadas como parte de la personalidad.

En la medida que se aceptan como propias las opiniones de otras personas, sus mensajes implícitos, sin juzgar, criticar o que son reprimidas por una figura de autoridad argumenta que son correctas, es lo tradicional o es lo que debe ser formando parte de la personalidad como una introyección lo que no favorece al crecimiento del ser humano.

La introyección se puede convertir en un peligro por lo general en estos dos aspectos;

- a) Cuando el individuo que introyecta posee varios introyectos se vuelve imposible que exprese o descubra quien es, por lo que le cuesta trabajo desarrollar su personalidad.

- b) Los introyectos provocan la dispersión de la propia personalidad cuando se quieren adoptar más de dos conceptos o percepciones que son incompatibles que sucede por lo común al querer parecer o actuar como alguien que no se es.

Por tanto, la introyección de acuerdo con Pearls es un mecanismo neurótico por medio del cual se adoptan comportamientos, patrones, actitudes, hábitos, modos de actuar y pensar que no son propios sino que no se ha tenido la oportunidad de reconocerlos, para lo cual analizando esta información puedo rescatar lo importante de poder detectarlos en una etapa adolescente con la finalidad de que en este ciclo de vida se pueda tener claro el autoconocimiento y puedan en su vida adulta tener una vida plena.

Como ya se ha venido explicando que las autopercepciones la recibimos del ambiente en su mayor parte de la familia, la escuela, los amigos, los estereotipos sociales, las influencias de los artistas de moda y es de esta forma como vamos adoptando estas percepciones autoimpuestas en la mayoría de los casos, nos ocupamos y preocupamos por darle gusto a los demás, por tener una membresía para ser aceptados en un grupo o círculo social y se genera un estigma que es el estilo que se debe seguir.

3.1.1. El Reconocimiento de las Autovaloraciones.

Considerando el enfoque centrado en persona de Rogers C. (2014). Al enfocarse a los problemas de las personas en los diferentes contextos sociales refiere que el "Poder Personal" como la capacidad que tiene la persona para hacer valer su poder de tomar decisiones en el cual este autor afirma que el individuo tiene la capacidad de con solo tener la oportunidad de hacer consciente la manera como lo usa de forma adecuada y benéfica la persona cuenta con los recursos suficientes para entenderse, promover cambios en sí mismo en sus conductas y comportamientos ya que por lo regular lo que afecta a la tendencia a la autorrealización es el control que influyen las opiniones, recomendaciones o aseveraciones de otros a sus acciones. A lo que resalta Carl Rogers que al ser la persona capaz de hacer de lado esas concepciones restrictivas al poder personal

permitirá que desde el plano personal y grupal se permeara a buscar soluciones que favorezcan el desarrollo y plenitud de las personas, hacemos alusión a este apartado del poder personal con el fin de comprender que al reconocer las autovaloraciones podemos hacer consiente a la persona para que pueda reconocer aquellos introyectos que no le pertenecen y que como dice afirma el mismo autor cuando la incongruencia se antepone entre la consciencia y la experiencia se presenta la represión y negación impidiendo su crecimiento personal.

Es por ello por lo que en este apartado es de suma importancia presentar la forma de reconocer los introyectos o autovaloraciones que afectan el poder personal y permitirle a la persona alejarse de aquellas interpretaciones inconscientes que ha asumido en muchas de las ocasiones desde la niñez. Y se manifiesta en comentarios como; “nunca hago nada bueno”, “no sé lo que quiero”, “mi madre dice que debo cuidarla”, “no soy capaz de mantener relaciones duraderas”, “nunca he sido bueno para la escuela”, entre muchas más.

Continuando con el mismo autor Carl Rogers, explica a los introyectos como *condiciones de valor* refiriendo que los niños al ir tomando conciencia de su yo tienen una necesidad de ser amados y ser apreciado en forma positiva ya que no saben discernir en aquellos actos que son propios de su identidad, por lo regular reaccionan a la aceptación de un acto como si tratara de ellos mismos, de la misma forma, reaccionan a un castigo por una acción en señal de desaprobación. El niño va creciendo, mostrando sus conductas que se traducen en actos de amor, aprobación, pudiendo actuar contra sus propios intereses hasta llegar al grado de que su actuar tienda a agrandar o pacificar a otros. Por lo cual este autor afirma que se puede evitar estas condiciones de valor si desde la niñez se es aceptado de forma incondicional y que el adulto tenga la capacidad de atender aquellas emociones negativas y rechace las conductas las acompañen evitando poner adjetivos calificativos a los actos que efectúa el niño lo que permite que el niño pueda reconocer aquellas actuaciones que son poco agradables, pero auténticas de su personalidad.

Ya que las condiciones de valor inhiben, la conducta, la maduración y el autoconocimiento lo que conlleva a que la persona muestre incongruencia y una personalidad de tipo rígida. En el enfoque centrado en persona busca enfatizar un ambiente propicio para hacer de lado las condiciones de valor, introyectos o autovaloraciones que no permiten el crecimiento de la persona fomentando que la persona active su tendencia actualizante y tenga el control de su dominio personal.

El mismo autor describió las seis condiciones que son necesarias y suficientes para llevar un acompañamiento con la persona de forma exitosa las cuales se mencionan a continuación:

1. Inicia cuando la persona presenta cierto grado de incongruencia, insatisfacción psicológica.
2. Busca contacto con un facilitador con el fin de ser atendido.
3. El facilitador muestra ser congruente en esta interacción.
4. El facilitador debe manifestar una consideración incondicional positiva para con la persona
5. El facilitador tiene comprensión empática con el marco contextual con la persona y se preocupa por transmitírselo.
6. El cliente percibe en un cierto grado las tres condiciones anteriores congruencia, consideración incondicional positiva, la comprensión empática.

Al cumplirse estas condiciones se espera que se active la tendencia actualizante en la persona y provoque un cambio positivo en su incongruencia que mostro al inicio de la relación de acompañamiento.

3. 2 Las Influencias Sociales y Familiares en el Autoconocimiento.

Hablando de estas influencias sociales en conjugación con el trabajo de desarrollo humano considero pertinente dirigir la mirada hacia el tejido social su implicación en lo social y en el eje comunitario de la familia.

Mendoza, G., González, J. (2016). Definen al tejido social como la configuración

de vínculos sociales e institucionales que promueven la cohesión y la reproducción de la vida social. Destacan la importancia de fomentar la creación de relaciones de confianza y cuidado para vivir conjuntamente, la construcción de referentes de sentido, pertinencia y la participación en las decisiones colectivas en la comunidad. Lo relevante es que buscaron no solo reconocer los conflictos que desintegran el tejido social, sino que se fomentaron prácticas que permitan generar vínculos, acuerdos, identidad entre los miembros de las comunidades con el fin de reconstruir la estructuras que habían sido afectadas por intereses políticos, partidistas, grupos delictivos, una sociedad consumista entrampada en el neoliberalismo que van en contra del bien común.

Estos mismos autores definen el buen convivir proponiendo una dinámica hacia el encuentro de una alternativa radical de estilo de vida, construyendo colectivamente condiciones sociales, económicas, políticas y culturales basadas en la solidaridad con los otros y el cuidado de la casa común, es decir nuestro planeta. Las consecuencias del desquebrajado tejido social se denotan por el desinterés para llegar a acuerdos, construir vínculos sociales, falta de espacios públicos para la convivencia, dificultad que existe en crear su sentido de identidad como comunidad y considero que existe un núcleo básico en la sociedad que es importante abordar para lograr una reconstrucción del tejido social es la familia.

Gómez, E. (2008) explica en su artículo de los factores de riesgo y protectores en la familia que la integración de los niños al sistema social estriba en tres dimensiones como son; la individual, la familia y la comunitaria. Ya que es en la dimensión de la familia en donde se propician los valores, las reglas, derechos y roles que se van asumiendo en su autoconocimiento como persona, la calidad de las relaciones que el niño va adquiriendo en la familia le permiten configurar sus modelos de autopercepción y relación con los demás por lo cual esta información que percibe influye en la disponibilidad de los otros y de recibir apoyo de los padres como de otras personas que le son significativas.

Por otro lado, la familia puede también influir en las conductas y comportamientos negativos debido a la falta de apoyo, violencia intrafamiliar, deserción escolar y la ausencia de padres en el hogar. Por lo cual la familia fomenta la unión y se solidarizan en la búsqueda de situaciones difíciles. El mismo autor argumenta que en la medida que existe una mejor comunicación familiar y fuerte vinculación emocional entre los miembros encuentran satisfacción en sus relaciones personales y familiares.

De ahí el propósito de establecer la forma de favorecer un proceso de acompañamiento a los adolescentes en el reconocimiento de sus introyectos que les fueron atribuidos y asumidos desde su núcleo familiar durante la etapa infantil ya que en transitar en esta etapa de transición de la adolescencia que se deja de ser niño para convertirse en adulto, es importante describir esta etapa.

3. 3 Adolescencia.

En esta etapa de transición de niñez a adulto es de trascendencia reconocer las experiencias por las que se atraviesan, por lo cual se explicará en que consiste y todo aquello que la involucra. Diversos autores definen los que es esta etapa;

Adolescencia proviene de un término en latín “adolescentia” que significa joven, adolescente, se deriva del verbo “adolesco” que para los romanos se refiere a crecer, desarrollarse, ir creciendo, convertirse en adulto. (Páramo, M. 2009 p. 25).

Considerando los referentes históricos se hace mención que, en la Atenas clásica, el tema de los jóvenes era motivo de preocupación para gobernantes y filósofos. La tendencia de los adolescentes a crear tumultos, a no atender instrucciones de sus mayores, aparecer como rebeldes y pendencieros, ya se mencionaba estos en los diálogos iniciales de Sócrates y platón.

Gallego, J. (2006). Lo explica preguntándose; ¿Qué es la Adolescencia?, y lo concibe como un cambio lento, turbulento, refiriéndose a los deseos y las aspiraciones, los estados de ánimo y la estimativa de los valores lo que permite

tener una concepción del mundo interior y exterior que coloca al ser en una crisis humana, lenta, profunda y larga.

Paramo, M. (2009) hace referencia que algunos autores al definir la adolescencia como un estadio transicional entre la niñez y la adultez como un periodo de desarrollo biológico, social, emocional y cognitivo, que debe buscarse manejar adecuadamente un equilibrio ya que, si no es manejado de manera satisfactoria, puede llevar a problemas emocionales y comportamentales en la vida adulta. Los autores plantean su comienzo aproximado entre los 10 y 13 años y su finalización entre los 18 y 22 años y la subdividen en adolescencia temprana, media y tardía.

También se explica desde el aspecto biológico mencionando que la adolescencia empieza con el inicio de la pubertad, desarrollo súbito de cambios físicos que es acompañado por la madurez sexual y que termina cuando asumen las responsabilidades asociadas con la vida adulta, como casarse, trabajar, tener una carrera profesional, aunque también refiere que la entrada en la adolescencia, la duración e incluso el hecho de asumir la existencia de un periodo distinto son establecidos por la cultura.

Por lo tanto, en esta etapa de adolescencia se refleja a través de una serie de cambios físicos que transforma el cuerpo de un niño en un joven adulto. Estas transformaciones repentinas reclaman que los adolescentes y sus familias los vean aceptados con rapidez con la que se da esa nueva imagen que deja el niño atrás. En algunos casos hay adolescentes que maduran de forma más rápida que otros.

Debido a esta inestabilidad que transcurre con rapidez en el cambio puede afectar el desarrollo psicológico y social de la persona. El madurar de forma anticipada con relación a los propios iguales parece ser un factor de riesgo para un desarrollo emocional equilibrado. Esto depende también de la situación socio ambiental del adolescente.

Es sorprendente que los cambios físicos y cognitivos que ocurren durante la adolescencia si estos no fueran acompañados por importantes cambios en el

desarrollo psicológico y emocional. Si se consideran la cantidad de cambios y tareas que debe llevar a cabo el adolescente para ir convirtiéndose en adulto por la mirada atenta de la familia y la sociedad, no pueden resultar extraños los cambios radicales emocionales que se tienen como fin de lograr su propia identidad.

Tomando como referencia el artículo de la CEPAL de Rodríguez, J. (2014) en el cual se explica la clasificación de la adolescencia y sus subetapas las especifican en desarrollo físico, intelectual y afectivo – emocional en este caso solo haré referencia de la edad de nuestros sujetos de estudio que es de 15 a 19 años que se encuentra entre la adolescencia media y tardía lo que se presenta a continuación:

A) Desarrollo físico e imagen corporal

La Adolescencia media que va de los 15 a 16 años en el cual se manifiestan los cambios del cuerpo, preocupación por mostrarse físicamente atractivo/a, en los hombres existe aumento de vello corporal, cambio de voz y masa muscular. En la Adolescencia Tardía que se presentan entre la edad de los 17 a 19 años presentándose un desarrollo completo de la pubertad, existe aceptación de los cambios y la imagen corporal.

B) Desarrollo Intelectual en la adolescencia media que es de los 15 a 16 años pueden mostrar un pensamiento hipotético deductivo en desarrollo, muestran un sentido de sentir superioridad, mostrando resistencia y egoísmo en su personalidad. Y en cuanto a la Adolescencia Tardía que oscila entre los 17 a 19 años se muestra un pensamiento hipotético deductivo, se da un desarrollo moral de tipo convencional y se desarrolla el lóbulo frontal cerebral que permite tener mayor habilidad de control de impulsos, planeación de conductas y resolución de problemas, tienen un poco más definidas sus metas vocacionales ya más claras.

C) Desarrollo Afectivo y emocional que se manifiestas en la adolescencia media que se presenta en la edad de 15 a los 16 años mostrando retraimiento o reflexión en sus situaciones personales, algunos presentan

dudas en cuanto a su orientación sexual. En el caso de la adolescencia tardía que va de los 17 a 19 años algunos muestran rasgos de extravagancia, muestran alto sentido de sensibilidad quieren mostrar independencia de los padres, presentan ya sus primeras experiencias sexuales, tienen una imagen más realista, se define su logro de identidad personal, social, sexual y vocacional tienen ya estructurada su escala de valores, muestran habilidad para establecer compromisos con sus ideas y sus propios límites.

Una vez abordada la etapa de adolescencia se mencionan los conceptos que tienen relación y se abordan con el fin de tener un panorama amplio de todo aquello que involucra a esta etapa para lo cual se consideran los aportes de Gallego, J. (2006).

El primero de ellos es el de autoestima, la cual es preciso cultivarla, darle valor a él y a sus cosas ya que al aceptarle provee gran seguridad, tan necesaria en medio de su inestabilidad. Es preciso a los adolescentes, darles señales claras, evidentes, de que son queridos por sí mismos proporciona una gran fuente de seguridad.

Dominio de sí. Es decir, educación de la voluntad es otro de los elementos que son importante en esta etapa de la adolescencia.

Autoridad. El adolescente tiene que apreciar claramente dónde está, en quien reside que por otra parte siempre hay que ejercerla como consecuencia de una tarea, de una misión o servicio y con una total coherencia por quienes la ejercen lo que provee respeto y obediencia en esta etapa.

Confianza. El adolescente en esta etapa debe tener una persona en quien confiar, ya que de lo contrario puede ser un chico perdido o de extraña personalidad

En este sentido comprendiendo lo que es la adolescencia, la primera fuente que le provee los valores es la relación de los padres con los adolescentes. Ya que las relaciones armoniosas con sus padres son fuentes para reforzar los elementos explicados con anterioridad, aclarando que siempre en todas las familias existen

desacuerdos, pero en la medida que se da la confianza para dialogarlos y negociarlos es base en las relaciones. A diferencia de cuando se tienen fuertes discrepancias con ellos sobre las más variadas cuestiones como el regreso a casa en los fines de semana, el desorden de la habitación, los posibles amigos y compañías que frecuenta, su rendimiento escolar, la práctica de una sexualidad activa.

Gallego, J. (2006) Afirma que, por lo general, los padres muy permisivos o restrictivos suelen ser los que tienen hijos adolescentes rebeldes, y con relaciones de tipo problemática y conflictiva.

Una vez analizado lo que es la etapa de la adolescencia y lo que involucra este estadio de vida es conveniente describir lo que significa el autoconocimiento y la forma como la definen algunos autores que se describen a continuación.

3.4 El Autoconocimiento

Con el fin de hacer un análisis y reflexión completo de este concepto referenciar las aportaciones de varios precursores por lo cual es pertinente fundamentar el autoconocimiento desde sus antecedentes y su evolución desde el autoconcepto y con algunos otros términos que tienen estrecha relación como son; la autopercepción, la autoestima, a continuación, se precisan estos aportes.

González, M. y Touron, J. (1992) Explican como el autoconcepto se ha convertido en objeto de interés en las diferentes áreas del saber cómo son; la filosofía, psicología, sociología, desarrollo humano y en el campo clínico. Partiendo del antiguo argumento filosófico de ¿Quién soy yo?, enfocándose en la forma como este se construye y de qué manera puede tener inferencia o repercutir en el afianzamiento de la personalidad y las conductas del ser humano. Estos autores reconocen a William James (1890) como uno de los pioneros de los estudios de este término ya que muchos de los escritos actuales derivan de sus aportaciones de la conciencia del sí mismo. En el que se argumenta a distinguir dos dimensiones del yo; el sí mismo como conocedor – proceso, agente de conducta- (Yo) y el sí mismo que es conocido como -objeto o estructura- (Mi), para el

mencionado autor el sí mismo del que tenemos conocimiento es objeto de estudio de la psicología y el sí mismo como conocedor, ejecutor, corresponde al campo de la filosofía.

Tomando como referencia a estos mismos autores es pertinente resaltar para este estudio del autoconocimiento los referentes históricos desde la sociología y la escuela del interaccionismo simbólico que refieren aspectos de la conducta humana no se podrían explicar sin considerar a la conciencia de sí mismo, convirtiendo al autoconcepto como base central de su teoría. En las teorías psicoanalistas mencionan este término en sus diversos escritos de ego, represión y los mecanismos de defensa, con autores como Adler, Fromm, Horney, Sullivan, Erickson.

En los años treinta y principios de los cuarenta del siglo pasado, teóricos del campo de la personalidad consideraron los modelos de Behavior limitados para explicar la conducta humana y remplazaron el “Yo” utilizado por la psicología con él, autoconcepto. En los años cuarenta aparece una nueva escuela de la psicología fenomenológica y humanista que se reconoce en nuestros días como la Tercera fuerza de la psicología y en las primeras fuerzas al psicoanálisis y al conductismo, por lo cual se ha mostrado un gran interés por el estudio del autoconocimiento. Se consideran los pilares las aportaciones de los autores como Snygg, Combs y Rogers psicólogos humanistas, junto a las de James, los interaccionistas, psicoanalistas en menos medida los cuales han asentado bases de esta actual conceptualización e investigación del autoconcepto. Con la aparición de la Revolución Cognitiva del procesamiento de la información en las décadas de los 50 – 60,

González, M. y Touron, J. (1992) explican el autoconcepto en la psicología fenomenológica y humanista de la personalidad hacen referencia de las aportaciones de dos precursores en este nuevo campo de la psicología humanista, perceptual, psicología fenomenológica, incluyendo a la Psicología del autoconcepto han aportado al análisis de la conducta humana a la interpretación que la persona hace de su propia realidad de forma subjetiva ya que no depende

solo del efecto automático de los estímulos del ambiente, ni el producto de los impulsos inconscientes, los estudiosos de este campo mostraban interés en la percepción de la persona por su realidad reflejaban un influencia notable de la Gestalt y el rol que estas percepciones conscientes, cogniciones y sentimientos juegan en la conducta humana. Estos mismos autores refieren el concepto de Combs en (1949) quien sostenía que la conducta de una persona es el reflejo de su campo de percepciones en el momento que se da el comportamiento, en cómo se ve la persona en las situaciones en las que se encuentra sumergida y la interrelaciones entre ambas percepciones. Y menciona que la conducta que se proyecta se compone de tres elementos;

- a) La percepción en su totalidad de las percepciones del individuo.
- b) El sí mismo fenoménico, el cual incluye todas las percepciones que una persona tiene sobre si misma sin tener en cuenta su importancia y claridad.
- c) El concepto de sí mismo que es la base del sí mismo fenoménico, que lo integran las percepciones más centrales e importantes del sí mismo.

En lo que concluye Combs que todas las percepciones que tiene una persona ninguna es tan importante como las que él tiene de sí mismo que es el punto de partida de toda conducta humana. Lo que la persona crea de sí mismo repercute en todos los aspectos de su vida.

Fuentes, M. et. Al. (2011) define el autoconcepto como las percepciones que él tiene individuo tiene sobre sí mismo, que tienen su base en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que el mismo hace de sus propios comportamientos El concepto que el individuo identifica sobre sí mismo como un ser físico, social y espiritual. El autoconcepto es considerado por muchos autores como una importante descripción del bienestar psicológico y del ajuste social. En gran variedad de estudios empíricos recalcan el planteamiento teórico donde se describe como el autoconcepto es un correlato del ajuste psicosocial de los adolescentes independientemente de su consideración como constructo unidimensional o multidimensional.

Los estudios unidimensionales afirman que los adolescentes con alto

autoconcepto pueden manifestar moderación de conductas agresivas, de burla o abuso de los demás, y presentan mayor número de conductas sociales positivas (Garaigordobil y Durá, 2006); bajo nivel de desajuste emocional, es decir son estables y no se alteran fácilmente ante las demandas del entorno. Muestran bajo nivel de proclive a sufrir trastornos de la conducta alimentaria, manifiestan pocos sentimientos de soledad y una mayor satisfacción con la vida (Moreno, Estévez, Murgui y Musitu, 2009) y reflejan una mejor integración social en sus relaciones en la escuela, a la vez que son valorados más positivamente por sus profesores (Martínez, -Anton, Buelga y Cava, 2007).

En cuanto al autoconcepto emocional, se han encontrado relaciones significativas y negativas con diferentes escalas de inestabilidad emocional (Garaigordobil, Durá y Pérez, 2005). Cazalla, N., Molero, D. (2013) de acuerdo con estos autores el autoconcepto es el resultado de la acumulación de autopercepciones que se adquieren de las experiencias de un individuo en su interacción con el ambiente. Conforme se cobra más madurez a través de los años se va estructurando un autoconcepto más estable y con más capacidad para dirigir nuestra conducta. Las autopercepciones se desarrollan en un contexto social lo cual implica que el autoconcepto y su funcionamiento particular está vinculado al contexto de su realidad.

Continuando con la referencia de estos autores mencionan que las etapas en la formación del autoconcepto de acuerdo con Haussler y Milicic (1994) postulan la existencia de tres etapas en la formación del autoconcepto.

1. Etapa Existencial o del sí mismo más remoto, que abarca desde el nacimiento hasta los dos años, y en la que el niño va desarrollándose hasta percibirse a sí mismo como una realidad distinta de los demás.
2. Del sí mismo exterior y va desde los dos años hasta los doce años abarcando la edad preescolar y escolar. Es la etapa más abierta a la entrada de la información en este sentido, es crucial el impacto del éxito o fracaso, así como la relación con los adultos significativos.
3. Denominada del sí mismo interior, el adolescente busca describirse en

términos de identidad, haciéndose esta etapa cada vez más diferenciada y menos global. Si bien gran parte del sustrato de su autoconcepto ya se encuentra construida, esta es la etapa crucial para definirse en términos de autovaloración social.

De tal forma, el conjunto de relaciones sociales vivenciadas por el adolescente le permite definir la mayor parte de sus vivencias de éxito y fracaso y, por tanto, van a reforzar o introducir cambios en su autoconocimiento. Las diferentes dimensiones o áreas del autoconocimiento y su importancia en la elaboración del propio sentido personal se encuentran estrechamente ligadas con la edad de las personas. Un ejemplo de ello lo constituye el hecho de que mientras en las primeras edades los niños reconocen su necesidad de los padres para su supervivencia, en la adolescencia tiene mayor importancia los iguales y el logro de la independencia.

Cazalla, N., Molero, D. (2013) menciona que existen diferentes dimensiones del autoconcepto son: Físico, personal, social y académico se explican que integran estas dimensiones;

- a) La dimensión del autoconcepto físico, aunque es totalmente aceptada como la habilidad y la apariencia físicas, se le agregan otras que distinguen los contextos competencia, apariencias, forma física y salud.
- b) La dimensión del autoconcepto personal que refiere a la idea que cada persona tiene de sí misma en cuanto ser individual, se integra del autoconcepto afectivo – emocional, ético y moral, el autoconcepto de la autonomía y el autoconcepto de la autorrealización.
- c) La dimensión del autoconcepto social le integran dos criterios que tienen relación con los contextos y por las competencias; que la integran la evaluación de las habilidades sociales, la prosocialidad, la agresividad, el asertividad.

- d) La dimensión del autoconcepto académico que tiene relación con las diferentes áreas del currículo escolar y sus capacidades en las diferentes áreas del conocimiento.

Por lo general, las descripciones que los adolescentes realizan de sí mismos, en la medida que aumenta la edad, se vuelven más confusas y sutiles. Pero, además en su complejidad, las autodescripciones pueden variar con respecto a las áreas más significativas de su vida y se reflejan cada vez más a aspectos relacionados con atributos de personalidad, intereses y aficiones, ideas, actitudes y valores.

La significación de los estereotipos sexuales ya determinados socialmente y la gran flexibilización que hoy en nuestros días se ha acentuado con las diferentes orientaciones que ya es otro tema de discusión, constituyen otro aspecto importante en este periodo evolutivo que incide en la importancia que el adolescente concede a ciertas áreas del autoconcepto. Wylie (1979) señalaba que las autopercepciones, respecto a este tema, en la adolescencia están basadas en los estereotipos sexuales tradicionales. Según la revisión de esta autora, los hombres se identificarían con roles que implicasen competencia y agresividad, mientras que las mujeres se describían como cariñosas, expresivas y preocupadas por el tema de la afiliación social.

Garaigordobil, M., Durá, A. (2006). Menciona la importancia que existe en las relaciones del Autoconcepto y la Autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años en un estudio realizado en España. Universidad del país vasco. Una gran variedad de autores asocia el término autoconcepto a los aspectos cognitivos del conocimiento de uno mismo, se utiliza la denominación de autoestima para los aspectos evaluativos-afectivos. En este artículo Cardenal y Fierro (2003) han definido el autoconcepto como un conjunto de juicios tanto descriptivos como evaluativos acerca de uno mismo, consideran que el autoconcepto expresa el modo en que la persona se representa, conoce y valora a ella misma, matizando que, por lo regular se expresan como sinónimos tanto autoconcepto y la autoestima. Las investigaciones que han estudiado estas relaciones entre el autoconcepto y la

conducta prosocial han descubierto que los adolescentes prosociales han demostrado que tienen bajo autoconcepto negativo, alto autoconcepto positivo y alto autoconcepto-autoestima, alto autoconcepto académico, social y familiar y alta autoestima.

Las investigaciones también han reflejado que los adolescentes que emplean más tiempo en actividades de aprendizaje cooperativo dentro del aula tenían mayor autoconcepto, y así mismo Hay, Ashman y Van Kraayenoord (1998) halló relaciones positivas entre habilidades sociales e indicadores de funcionamiento psicosocial (autoestima, bienestar y apoyo social) en adolescentes de 13 a 15 años. Existen también estudios en los que se han analizado las relaciones entre sentimiento de felicidad y autoestima, han revelado que la autoestima es una variable predictora de la felicidad, teniendo un impacto favorable para reducir los niveles de depresión.

Esto lo revelan a través de que se realizó el estudio con una metodología descriptiva y correlacional donde se establecieron relaciones de concordancia del autoconcepto, autoestima con cooperación, habilidades sociales, sentimientos de felicidad y dimensiones de personalidad como son: estabilidad emocional, apertura mental, sociabilidad y responsabilidad. Se utilizaron 6 instrumentos para la evaluación de las variables dependientes.

Rodríguez, A., (2009). Explican como a partir de que se comienzan a desarrollarse gran variedad de trabajos acerca de la naturaleza y componentes del autoconcepto es cuándo se empieza a diferenciar del resto de las unidades del autoconcepto general, las dimensiones que conforman su estructura, qué relación guardan estas dimensiones tanto con el propio yo-general como con el resto de sus dominios. actualmente se conoce ampliamente su asociación con la práctica deportiva y con imagen corporal, o sus cambios en función del sexo, de la edad o de los hábitos de vida más o menos saludables. También se ha examinado su relación con las habilidades sociales o sus variaciones en diferentes culturas.

El bajo autoconcepto físico se presenta, unido a una sensación más pobre de bienestar y de otro lado a unas puntuaciones más altas en ansiedad, depresión o

trastornos alimentarios y viceversa, quienes poseen unas autopercepciones físicas más positivas refieren un mayor bienestar psicológico y un malestar más reducido.

Algunos otros estudios indican que el autoconcepto físico tiene mucha relación de manera positiva con el bienestar psicológico y una relación negativa con el malestar psicológico, de tal forma que cuanto más elevado sea el yo-físico percibido, mayor bienestar experimenta la persona, menores niveles de ansiedad y depresión o menor riesgo posee de padecer un trastorno de la conducta alimentaria. Se han podido haber estado analizado esas relaciones en función de variables como la edad, el género o la actividad físico-deportiva, encontrándose, como norma general, que los adolescentes varones frente a las mujeres, los adolescentes de 12 - 14 años frente a los mayores de 15 años, y los que hacen actividad física frente a quienes no la hacen, ofrecen unas puntuaciones más elevadas en bienestar psicológico asociado al autoconcepto físico, y unas puntuaciones menores en el malestar psicológico relacionado con el yo-físico percibido.

Haciendo el análisis del autoconcepto, sus dimensiones de los diversos considero pertinente con el fin complementar el marco conceptual explicar las características del autoconcepto y sus relaciones con otros términos como la autoestima y el autoconocimiento para lo cual a continuación se dan a conocer los conceptos de estos términos y su relación con el autoconocimiento.

González, M, y Touron, J. (1992) describe a la autoestima como el componente evaluativo – afectivo del autoconcepto ya que se habla de las valoraciones que la persona se hace de sí mismo y refieren que existen tres clases de autoestima: a) General de auto valía, b) de eficacia y competencia y c) Situacional o barométrica, como fuentes de la formación de la autoestima, por lo que se argumenta que el sentimiento que se provoca con nuestro yo en la realidad tiene relación directa con aquello que deseamos ser y hacer, determinándose por la relación que existe entre nuestra actualidad de la mano con nuestras pretensiones refiriéndolo como una fracción cuyo denominador es las pretensiones y el numerador lo conforma el éxito.

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{éxito}}{\text{Pretensiones}}$$

Deduciendo que la conducta de cada persona se orientará al desarrollo de los diferentes dominios del sí mismo de acuerdo con su jerarquía de valores y de las características individuales.

Jiménez, M. (2019), en su Trabajo de Obtención de Grado, hace referencia a enfoques y modelo teóricos que reflejan las últimas tendencias de las investigaciones sobre el concepto de sí mismo con sus descripciones, métodos autodescriptivos que han tenido como finalidad reflejar los términos conceptuales que estructuran el autoconcepto que han sido precedentes para la evolución del mismo para investigar el desarrollo del autoconocimiento, se hace mención de este término referenciando a Sutton 2016, que lo define como el grado de conocimiento consciente que una persona tiene de sí mismo y de cómo es su interacción con otros. Remarcando que algunos otros autores lo describen como el proceso en que se contrasta las acciones actuales de la persona en relación con sus patrones internos, ante esta situación, la persona tendría que hacer los cambios necesarios en su comportamiento con el fin de reducir la inconsistencia entre estos elementos. Otros autores lo establecen que puede ser considerado como el impulso de una persona que le permite a un a reflexionar sobre los procesos psicológicos, vivencias internas y las relaciones interpersonales. Lo refieren como un factor de cambio, ya que desde la visión de que el sujeto pueda hacer contacto con sus necesidades reales ya que una creencia puede considerarse como una experiencia perceptiva que se pueden obtener de las demás personas al considerar sus apreciaciones como resultado lógico para que el individuo sustente su creencia considerando estas opiniones del alguien más. Por lo cual el bienestar psicológico es dependiente de los deseos y creencias de una persona.

Al hacer este análisis de relación entre el autoconcepto, autoestima y autoconocimiento en nuestro objeto de estudio en la revisión de los distintos

autores se puede apreciar el sustento de González, M. y Touron, J. (1992) al afirmar que las transformaciones que ha tenido el autoconcepto desde un enfoque evolutivo es ahora el autoconocimiento ya que se considera la base conceptual de la propia identidad personal y de la propia autoestima. Se argumenta de la gran variedad de estudios cuantitativos o correlacionales que se han hecho con relación al conocimiento de la evolución de autoconcepto solo se han enfocado a valorar su tendencia o estabilidad positiva o negativa conocida como autoestima llega a mostrar aumentos o disminuciones en las distintas etapas de la vida y no lo que realmente dentro del autoconcepto se mantiene estable o cambiante con el fin de tener una comprensión de este término. Es primordial hacer mención para reforzar la claridad del autoconcepto y sus diversas significaciones y transformaciones las aportaciones que se han logrado con las investigaciones al desarrollo del autoconcepto en las diversas etapas de Vida en seis etapas que se presentan como lo explican González, M. y Touron, J. (1992) citando a L' Eyecuyer:

Las fases del desarrollo del autoconcepto:

a) Emergencia del self que va de los 0 a los 2 años

La cual tiene como principal característica la diferenciación yo/no- yo en conjunto con el desarrollo de la imagen física ya que esta imagen es la base de la autoconsciencia en esta etapa y que va decayendo con el paso de la edad dando peso más a otras dimensiones.

b) Aserción el self que oscila entre los 2 y 5 años

Que se reconoce por la consolidación y afirmación del sí mismo a la edad de los tres años que es la edad donde se construye el sentido de identidad, la conciencia de sí mismo y desarrolla las posesiones usando pronombres personales y posesivos como yo, mi, mío y la identificación con otros a través de la imitación.

c) La expansión del self que va de los 5 a 12 años

Ingreso a la escuela y toma otras influencias que hacen que el sistema establecido pueda llegar a ser incompleto y se adquiera nuevas percepciones en esta vida escolar, sus grupos de relación con profesores y compañeros les ofrece un sentido

de pertenencia. Periodo en el que se estructuran y determinan jerarquías de la gran variedad de imágenes de sí mismo.

d) Diferenciación del self que varía en los 10 -12 a los 15 – 18 años

Que es la fase de más interés en la que buscamos enfatizar para nuestro caso de estudio ya que en esta etapa se da un proceso de diferenciación, revisión y reformulación del sí mismo ya que es debido a la maduración acompañada del cumulo de experiencias y el acercamiento a la vida adulta que fuerzan a la reformulación del autoconocimiento que se debe en gran parte por la percepción de sus cualidades y defectos, capacidades, aptitudes, talentos, afinidad e identificación con ciertas ideologías, se busca la autonomía propia, se hace una concientización entre cómo me veo y como me ven los demás. Es en esta etapa en la que se refuerza y desarrolla su auténtica identidad personal asumiendo con criterios propios que le dan sentido a su vida y los refleja en su propio autoconocimiento.

e) Madurez del self de los 20 – 60 años

Se refleja debido a que el autoconcepto evoluciona y puede reajustarse debido a los acontecimientos que experimenta en esta etapa como son: su capacidad de adaptación, empleo, afrontar relaciones de pareja y matrimonio, estatus, posición social.

f) Si mismo longevo que va de los 60 a 100 años

Se da un marcado decremento del autoconcepto en general provocado por situaciones como la percepción de la perdida de capacidades, dependencia para realizar ciertas actividades, enfermedades, reducción de la vida social, cede de la actividad profesional, sentimiento de soledad y dependencia lo que produce una reformulación del propio autoconcepto, de la identidad y de la moral.

El haber analizado estas fases por las cuales se dé el desarrollo evolutivo del autoconcepto en el ciclo vital de vida permite tener un panorama muy claro de en qué etapa es la que se debe trabajar para consolidar la construcción de la identidad personal.

De acuerdo con Bennett, M. (2011) refiere que el autoconocimiento no es un término nuevo se remota a la existencia del mismo ser humano ya que el templo de Delfos en la entrada ya existía una piedra que tenía una inscripción que decía “Conoce a ti mismo.” Por lo cual este autor lo explica como la forma de conocerse en todos los aspectos de la vida. El conocimiento de uno mismo permite poder vivir mejor con uno mismo y con los demás al poder identificar las capacidades que se tienen y reconocer aquellas debilidades personales que permita tener una imagen realista como persona.

Continuando con el mismo autor explica que el autoconocimiento es un proceso constante de auto reconocimiento de uno mismo para lo cual existen tres pasos que son;

1. Tener conciencia de uno mismo.
2. Descubrir y explotar los propios pensamientos, sentimientos y actos.
3. Poder ser capaz de observar y estudiar las experiencias pasadas para que permitan en el presente hacerlas conscientes para mejor nuestro futuro.

Ya que al analizar este proceso se puede tener más claridad de quienes somos en realidad. Una vez explicadas los aspectos relacionados con el autoconocimiento, sus sinónimos, características, dimensiones y fases es trascendente de reconocer que en este proceso de estructurarlo se ponen en juego las apreciaciones personales, de las interacciones y relaciones con la familia y sociedad lo que hace que en estas fases se presenten las emociones y el cómo se puedan manejar es vital para la construcción del propio conocimiento por lo tanto es importante explicar qué papel juegan las emociones en la definición del autoconocimiento.

3.5. Las Emociones y su Relación con el Autoconocimiento

Es un hecho que el hablar del autoconocimiento, autoestima, auto valía, autopercepción e ir identificando como nos vemos y de qué forma nos aprecian los demás con el fin de tener conocernos mejor, aceptarnos y reconocernos no

podemos dejar de lado la importancia de las emociones en este proceso de la construcción del autoconocimiento para lo cual referenciaremos algunos autores que tratan acerca de este tema.

Muñoz, M. (2012) refiere que todos como persona activamos nuestro proceso sensitivo al relacionarnos con el ambiente, que no existe ninguna que emoción que no tenga relación con el entorno por lo tanto se da la experiencia emocional en estrecha relación o combinación de la persona con su ambiente. Por lo tanto, esta relación provoca dos tipos de implicaciones como son:

- a) La persona no es totalmente responsable de lo que siente ya que se debe analizar aquello que provoco esa reacción emocional.
- b) Cuanto alguien siente algo con relación en lo que nosotros hacemos contribuido con una opinión, comentario, gesto somos corresponsables de ese sentimiento.

En mis relaciones puede ser responsable parcial o totalmente de lo que siento o de lo que puedo producir con el siempre hecho de mi presencia en algunos casos por lo tanto es importante considerar que en lo que estoy sintiendo tiene mucho peso la relación con mis semejantes. Para describir de manera adecuada la emoción es necesario diferenciar su relación o diferencia con la sensación y el sentimiento.

La Sensación es el proceso por medio del cual se detecta y se hace la codificación de aquello que percibimos del ambiente o nuestro entorno en las diversas relaciones y que se manifiestan de forma corporal y sensorial y que se pueden clasificar en sensaciones placenteras y las que generan una incomodidad o cierto desagrado.

La emoción se argumenta que existe una gran confusión en cuanto a la emoción y el sentimiento ya que algunos autores no encuentran diferencia y otros lo diferencian de forma conceptual definiéndola como una reacción básica y espontánea de nuestro organismo ante aquellos estímulos del entorno. Nos dan

como una alerta para prepararnos ante algo inesperado, protegernos de lo desconocido, precede al sentimiento y tiene dependencia con las sensaciones y percepciones.

Esta autora refiere que son cinco las emociones básicas; Miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría.

En el caso de los sentimientos refiere que es la asimilación y representación cognoscitiva de las experiencias emocionales como pueden ser; la sensación, la emoción, las percepciones, recuerdos y los pensamientos, nos permiten hacer contacto con nuestras necesidades psicológicas y de trascendencia propician el desarrollo y son más difíciles de reconocer.

Los sentimientos se clasifican en:

- a) Sentimientos de desarrollo: fomentan el potencial de la persona, proveen un equilibrio entre la novedad y la seguridad, se orientan a ser constructivos.
- b) Los sentimientos de deterioro: van en declive de la estima y valoración de la persona, son el resultado de experiencias desagradables, entorpecen y bloquean la experiencia emocional, generan una parálisis emocional.

Duque, H. y Vieco, P. (2007) explican la emoción como una respuesta afectiva. Las emociones se consideran en procesos más desarrollados respuestas psicofísicas a estímulos o situaciones significativas, que provocan un estado de sentimiento que puede estar definido (temor, cólera, celos) la alegría, el enojo, el miedo, la sorpresa, la tristeza, la ira y ciertos cambios en el organismo a los que llaman repercusión corporal (secreciones glandulares, aumento de los latidos del corazón, procesos digestivos). Además, puede hablarse de respuestas de conductas manifiestas (risas, gritos, golpes). Las emociones tienen componentes conductuales, se dan por medio de expresiones faciales, gestos y acciones.

Los sentimientos nos ofrecen como alertas de lo que estamos experimentando

es amenazador, doloroso, triste o regocijante. Se consideran una reacción frente a lo que se nos presenta y al hacerse presente definen nuestra percepción del mundo. Los sentimientos se clasifican en personales, sociales o altruistas, superiores.

La vida afectiva o la experiencia emocional presenta sus raíces en la emotividad y por tal motivo, en cierto sentido, se hace consciente y activa desde las primeras horas de la vida. es lo que los psicólogos llaman como la afectividad elemental. Los autores argumentan que las emociones van evolucionando con el paso de n la edad, o mejor dicho el clima emocional varia de año en año, de acuerdo con el ascenso del nivel de madurez general de la personalidad.

La clasificación de las emociones de acuerdo con Duque, H. y Vieco, P. (2007)

- a) Emociones básicas primarias. Son de corta duración, involuntarias, subyacentes y aparecen antes de la cognición. Son de corta duración, las se consideran que son Amor, Miedo, Tristeza, Ira y Alegría.

- b) Emociones secundarias se consideran que tienen una relación muy diferente a las emociones primarias ya que no son innatas, sino que por el contrario son aprendidas en la interacción del individuo con su entorno. Son de larga duración y se consideran como el producto de la no elaboración de las emociones primarias aquí aparece la primera cognición y luego la emoción

Por lo tanto, las emociones se van transformando con la edad, o mejor dicho el clima emocional varia de año en año, de acuerdo con las diversas fases del ciclo vital de la vida hasta llegar a un nivel de madurez general de la personalidad.

Una vez establecidos los contenidos conceptuales, teorías y apartados que integran la fundamentación teórica es preciso explicar de qué forma se abordará el trabajo de intervención y su fundamentación metodológica.

CAPÍTULO IV. FUNDAMENTACIÓN METODOLOGICA.

4. Fundamentación Metodológica

En este apartado se presenta el horizonte metodológico que se siguió para implementar el proceso de intervención; la elección de una propuesta de indagación social, los métodos afines, las estrategias metodológicas, los instrumentos, acciones y tareas que se llevaron a cabo con los sujetos de estudio, por lo tanto, es importante resaltar como lo refiere Noreña, A., Moreno, N., Rojas, J. Malpica, D. et. al. (2012), las consideraciones éticas a las que debemos sujetarnos al trabajar con personas como actores en este trabajo de intervención, así mismo el investigador, al comprender su realidad, respetar su dignidad, sus costumbres, cultura que se podrán ver expuestas al realizar la intervención, las conductas no éticas carecen de lugar en los trabajos de investigación científica ya que estamos trabajando con seres humanos ya que para este tipo de trabajos de intervención se requiere mas que un consentimiento informado, con el acercamiento con los sujetos de estudio por medio de entrevistas, los ejercicio que se realizan, involucra una reflexión del investigador del proceso que conlleva desde los efectos, alcances, consecuencias, las relaciones que generan con los sujetos de estudio, así como la forma en la que se redactan los resultados ya que en este trabajo metodológico se utilizan instrumentos para la recogida de datos que se obtendrán de los sujetos de estudio por lo cual el investigador debe garantizar su rigor bajo los siguientes criterios: la fiabilidad y validez, credibilidad, transferibilidad, consistencia, objetividad, relevancia, coherencia epistemológica ya que el enfoque cualitativo remarca un contexto un tanto complejo de interacciones, compromisos, conflictos, situaciones imprevistas, por lo cual el investigador debe tener presente estos principios que garanticen la calidad en todo el proceso teórico, metodológico y epistemológico del trabajo de intervención.

Se presenta el proceso a seguir del proyecto de intervención en el siguiente diagrama.

4.1 Proceso del proyecto de intervención.



4.1 La investigación Cualitativa, el Método Fenomenológico y la Investigación Acción.

Se dará una explicación de que forma la investigación cualitativa, el método fenomenológico y la investigación acción brindan aporte al trabajo de intervención, referenciando a Sandoval, C. (2002) quien argumenta que la investigación cualitativa refleja tres de las condiciones importantes por las cuales se puede generar conocimiento que se describen a continuación:

- a) El recobrar la información de los sujetos de estudio, como un lugar para construcción de la vida del ser humano.
- b) El acercamiento con la vida común y corriente como una forma básica de ver y poder discernir de la realidad de los sujetos de estudio y su interacción con su entorno.
- c) La forma de acceder al conocimiento de los sujetos de estudio y su realidad a través de su consentimiento.

Relacionándolo con nuestro caso en particular con nuestros sujetos de intervención adolescentes de 15 a 19 años estudiantes de bachillerato que se encuentran en un estadio intermedio de su crecimiento dejando su niñez para

convertirse en adultos en pleno proceso de fortalecer su autoconocimiento accediendo a su estudio y realidad al buscar acceder a aquellas autovaloraciones que les fueron autoimpuestas en su niñez con el fin de que las reconozcan y permitirse aceptarlas.

Refiriendo al mismo autor, el cual menciona que el proceso metodológico que se sigue en las intervenciones de tipo cualitativa es: la formulación, diseño, gestión y cierre por medio de los cuales se puede ir más allá de la sola descripción lo que permite el acceso a definir postulados de tipo comprensivo en algunos casos y en otros de tipo explicativo.

En este proceso metodológico relacionándolo con el presente trabajo de intervención se ha ido siguiendo desde que se formuló la justificación, el problema de intervención, construyéndose el árbol de problemas, la fundamentación teórica, el diseño de la intervención, cronograma y planeación de las sesiones, la puesta en marcha de la intervención, la sistematización de la experiencia, la categorización, los resultados y conclusiones.

Para lo cual la formulación es el punto de inicio formal de esta investigación y tiene como característica el detallar y determinar de forma precisa lo que se pretende investigar y el propósito que se persigue, este tipo de investigación sigue mínimo tres subprocesos los cuales pueden ser; de inicio la formulación, intermedio el plan de diseño e intervención y final con el cierre y evaluación. En el proceso del diseño del presente proyecto de intervención, se definió con la estructuración de un plan adaptable que dará guía al objeto de estudio con su realidad humana y la forma como se construye el conocimiento al acercarnos al contexto de nuestros sujetos de estudio que son los adolescentes. La formulación de inicio correspondió al planteamiento del problema de intervención, en el intermedio nos referimos a la metodología que se sigue en el diseño del plan de intervención, el trabajo de intervención con los sujetos de estudio y final con la valoración de los resultados alcanzados contrastados con los objetivos planteados en la problematización.

En el proceso de la gestión se identifica como el inicio palpable de este trabajo de intervención y se lleva a cabo de una o varias estrategias de acercamiento con la

realidad o realidades del objeto de estudio en nuestro caso muy particular con los adolescentes de 15 a 19 años estudiantes de bachillerato en el centro de estudio Francisco Orozco y Jiménez los medios de interacción son; el dialogo de la entrevistas fenomenológica, la reflexión y construcción grupal propia del taller en el lugar de intervención, las propias experiencias vivenciadas y compartidas en el mismo la observación y escucha activa entre otras estrategias como los ejercicios estructurados.

En el proceso de cierre se busca sistematizar las actividades que se desarrollaron de forma paulatina el proceso y los resultados del trabajo de intervención para lo cual en esta etapa se vuelve prescindible combinar dos tipos de trabajo, el ejercicio que comprenda la materialización de la realidad humana con el objeto de estudio alcanzado en la misma intervención con la participación directa del facilitador y la relación que se hace con la teoría investigada de acuerdo con el ámbito de pertinencia en la construcción teórica.

La investigación cualitativa se basa en la aprobación de la deducción que la condición humana tiene, formando parte de una cultura y sociedad, en específico siendo parte de una realidad única e irrepetible que se apropia de un momento de la historia social y personal. Asumiendo también la comprensión del conocimiento de la realidad humana que acepta la existencia de variedad de versiones con grados de entendimiento y validez de dicha realidad, en la investigación de tipo cualitativa implica reconocer que el conocimiento de la experiencia de la vida humana va más allá de su descripción operativa, con la comprensión del sentido de esta y de todos aquellos que la generan y la viven.

Refiriendo a Leal, N. (2003) con el fin de entender mejor esta realidad es de utilidad también hacer uso del método fenomenológico; hablar de la fenomenología como método se requiere que el investigador tenga claro el conocimiento de los fundamentos que permiten darle sentido a todas aquellas actividades que debe emprender para acercarse a lo que investiga, por lo cual se analizan los principios que regulan el presente método así como se lleva a cabo su aplicación en sus distintos momentos, en esta tarea de investigación se

consideran los postulados expuestos por Husserl quien explicaba que se orientaba permitiendo adentrarse a la realidad interna de la persona como referencia el marco vivencial del sujeto. Por tanto, el método fenomenológico tiene como finalidad buscar la comprensión y dejar ver los atributos constitutivos de dicho campo referencial a través de una serie de etapas que son:

1. Etapa previa o de la determinación de los supuestos que parte el investigador.
2. Etapa descriptiva en la que se brinda una descripción detallada de la realidad que experimentan los individuos que son sujetos de investigación en concordancia con el objeto de estudio.
3. Etapa estructural que tiene como finalidad el estudio y análisis fenomenológico.
4. EL análisis de los resultados haciendo el contraste con los supuestos planteados del tema de investigación.

En cada de una de las etapas mencionadas se deben seguir un proceso, así como los principios y bases fenomenológicas que deben ser del conocimiento y tomadas en cuenta por el investigador con el fin de tener un marco de referencia más amplio del individuo.

De acuerdo con La torre, A. (2003) la práctica profesional mediante la investigación acción es una modelo que tiene como propósito mejorar la calidad educativa y por medio de esta provocar un cambio en la sociedad atendiendo a las situaciones problemáticas del entorno para lo cual los centros educativos de deben institucionalizar esta práctica como una cultura investigadora de sus profesionales que sea agentes de cambio, sujetos pensantes, propositivos, creativos, competentes para planear y diseñar propuestas que incidan en atender o promover cambios en las problemáticas de tipo social. Hablar de la enseñanza y la investigación acción deben tener existir de forma interrelacionada al igual que no podemos hablar de la teoría sin relacionarla con la práctica, la investigación cobra relevancia en autodesarrollo profesional ya que los profesionales que se forman en las instituciones educativas deben desarrollar su habilidad como

investigadores, actores clave que incluso desde la perspectiva del Desarrollo humano se precisa incidir con una mayor conciencia y preocupación por lo que la práctica profesional, la intervención propiamente dicha cobra relevancia en los contextos sociales impactando de forma sustancial y en firme idea de generar cambios, al investigar y generar acciones vinculando al objeto o problema susceptible de intervención y los sujetos.

4.2 El Problema Identificado

El planteamiento del problema a intervenir se enfoca a buscar respuesta de qué forma los introyectos, o autovaloraciones impiden a los adolescentes la construcción de su autoconocimiento. Nos planteamos preguntas iniciales como son; ¿Es posible que a través del Desarrollo humano y sus postulados contribuir en los adolescentes en la construcción de su autoconocimiento?

¿De qué forma los introyectos impiden a los adolescentes la construcción de su autoconocimiento?, ¿Cuáles son los aspectos que se deben cuidar con el fin de ayudar en el reconocimiento del autoconocimiento en adolescentes?, ¿Cuáles serían los beneficios para los adolescentes la construcción de su autoconocimiento personal?, llegando a la formulación de la pregunta que guio el proceso metodológico de la intervención:

¿Cómo pueden afectar las autovaloraciones personales impuestas en la infancia en la construcción del autoconocimiento en los adolescentes?

Se pretende entonces, comprender desde la mirada del desarrollo humano aquellas autovaloraciones que los adolescentes asumen desde su niñez y de alguna manera al reconocerlas les de claridad de su autoconocimiento acercarnos a su contexto, sus realidades, experiencias de vida, es decir; como se viven con esas autovaloraciones.

4.3 El Propósito del Proyecto.

El proyecto “el papel de los introyectos en el desarrollo del autoconocimiento en adolescentes de una preparatoria en modalidad intensiva semiescolarizada”, tiene como intención reconocer de qué forma las autovaloraciones afectan el autoconocimiento en los adolescentes y estos puedan identificar aquellas que asumieron o se apropiaron desde su etapa infantil en su entorno familiar, escolar, social en el cual crecieron. El propósito alude a que los adolescentes puedan reconocer esas autovaloraciones, se requiere en un primer momento de que se permitan aceptar la invitación al taller de forma libre con el fin de que se sientan con esa libertad y confianza de que no están siendo obligados que nos permitan acercarnos a su realidad para conocer su contexto familiar, sus historias de vida y generarle esa apertura y sentirse confiado a abrirse a compartir sus experiencias personales, para algunos puede ser algo difícil más si en sus grupos familiares no se les permite expresar sus sentimientos, emociones o son de personalidad introvertida se busca propiciar un clima de seguridad fomentando la apertura y el cuidado de los adolescentes, apoyándonos del enfoque centrado en la persona, partiendo desde el reconocimiento de su autoconocimiento, cómo estos se perciben, ya que es una edad en la que comienzan a experimentar muchos cambios: físicos, mentales, sociales, de noviazgo, en algunos casos llegan asumir retos laborales.

El trabajar en un taller que favorezca la escucha presupone el lograr que exista en los sujetos de estudio esa disposición para atender sus propias vivencias así como la de los otros y de qué forma esas experiencias como resuenan en su vida personal con la idea de favorecer la apertura a compartir aquellas situaciones emotivas, traumáticas, reconocer aquellas que han sido alegres, tristes, dolorosas, fuertes permitirá que se den cuenta que son parte del proceso de crecimiento del ser humano al reconocerlas y aceptarlas fomentando que fortalezcan su autoconocimiento al verse alejados de aquellos introyectos que opacaban su crecimiento personal.

4.4 Perspectiva Teórica del Proyecto

Uno de los fundamentos teóricos que guiaran este trabajo es el enfoque centrado en persona de Rogers, C. (2014). En el cual se abordaran los postulados, principios y condiciones de este autor como son:

La esfera de la experiencia. Que se refiere a todo lo que una persona le pasa en su interior dentro de su organismo que en dado momento le puede permitir hacer contacto con la conciencia.

El autoconocimiento. La definición de su propio ser de forma consciente teniendo bien definida su identidad personal y su relación con los demás siendo libre de sus decisiones.

La tendencia a la actualización. Se refiere a la capacidad que tiene cualquier persona para hacer uso de aquellas herramientas que le permitan crecer, encontrar respuesta a sus situaciones personales y afrontarlas.

El poder personal. Tiene relación con el potencial que una persona puede tener al momento de tomar decisiones con respecto a sus experiencias de vida con solo reconocer que esa oportunidad la tiene a su favor.

Las condiciones de valor como un obstáculo para el crecimiento de las personas, los introyectos o autovaloraciones personales

Las seis condiciones por las cuales se realiza el acompañamiento con la otra persona que muestra algún grado de incongruencia o insatisfacción psicológica de forma que se acompañe a un cambio que propicie que se mueva de estado emocional.

Los introyectos como las autovaloraciones personales que se asumen como propias en la etapa infantil o adolescencia temprana por personas que pueden ser significativas en su vida como son; familia, amigos, profesores, compañeros en la escuela.

La adolescencia como esa etapa de transición en la que se deja de ser niño y se presentan una serie de cambios, físicos, biológicos, emocionales y que determinan el autoconocimiento en las personas.

Las emociones las cuales son primordiales en la naturaleza del ser humano y debe hacer contacto con estas con el fin de mostrar congruencia en su crecimiento personal.

La escucha activa que es primordial para poder hacer uso de las habilidades para la relación facilitadora como la congruencia, comprensión empática el facilitador debe hacerse presente en el contacto con la otra persona en forma mental y física.

Todos estos aspectos fundamentales que dieron sustento al presente proyecto de intervención de se explicitaron en el apartado de la fundamentación teórica.

4.5 Planeación de la Intervención

Gómez, E. Alatorre F. (2014) definen a la intervención como una práctica social completa que tiene una intención específica, un objetivo general que se orienta a considerar un problema de una situación real con el fin de inferir en un cambio o transformación. Tiene un carácter educativo cuando su propósito está orientado a la conformación de actores educativos, sociales con la capacidad de reconocer de forma realista las necesidades de su comunidad objeto de estudio procurando ofrecer propuestas de resolución a las necesidades detectadas.

En el caso particular del presente proyecto de intervención que se inicia al dar a conocer el problema de intervención, que se construyó al partir del planteamiento de un problema y en la problematización, en un segundo momento se fundamenta la necesidad de intervenir desde el desarrollo Humano, considerando como base el enfoque centrado en la persona propuesto por Carl Rogers con el propósito de realizar la intervención con nuestro objeto de estudio. El objetivo general y los específicos, que son las pautas que darán dirección para intervenir con nuestro objeto de estudio: El autoconocimiento y la forma como los introyectos afectan la construcción de este en adolescentes de 15 a 19 años de una escuela preparatoria de modalidad semiescolarizada. Se realizó la fundamentación teórica

con el fin de indagar que autores han hablado acerca del tema de intervención, partir de esos sustentos teóricos que permiten dejar claro y centrar el trabajo de intervención con el objeto de estudio aplicando una metodología deductiva de lo general a lo particular.

En la fase de aplicación de la intervención se detalla en donde encontramos a los sujetos de intervención, ¿Quiénes son?, ¿Cuál es su contexto?, ¿Qué características tienen?, se diseña la propuesta del plan para intervenir, así como; las actividades, recursos, que tiene como fin primordial estar en el lugar donde se presenta nuestro problema de intervención y evaluar los alcances de los objetivos generales y específicos.

4.6 Los Sujetos.

El trabajo de intervención se realizará con adolescentes con una edad promedio de 15 a 19 años estudiantes de nivel de bachillerato intensivo semiescolarizado que son de una clase social media, media baja, provienen de la zona metropolitana de Guadalajara el 80% de ellos viven de 20 a 30 minutos cuando mucho de lejanía del Centro Educativo Francisco Orozco y Jiménez (CEFOJ), son adolescentes que en su mayoría tenían como alternativa estudiar en bachillerato en la universidad de Guadalajara y al no salir en listas nos convertimos en una de sus opciones, ya que ya han perdido un semestre o más intentando a salir en lista en la antes mencionada casa de estudio y con la modalidad del plan de estudios que les ofrecemos recuperan ese tiempo perdido, algunos ya estuvieron en otra preparatoria y se cambiaron a nuestra institución por la cercanía, o por haber sido rechazados por haber reprobado, les dieron de baja por reprobación en seriación de materias, porque su situación económica en aquel entonces no le permitía continuar estudiando.

En el trabajo con estos adolescentes se tiene planeado intervenir por medio de la técnica de taller en el que se favorecerá el acompañamiento y la escucha,

utilizando ejercicios estructurados con el fin de facilitar en los adolescentes el reconocimiento de aquellas autovaloraciones que afectan su autoconocimiento.

4.7 El Taller

Se pretende abordar el trabajo en la modalidad de taller con el fin de hacerlo de una manera más vivencial ya que a esta edad el adolescente es inquieto y el hacerlo reflexionar se requiere de actividades más creativas que permitan atraer su atención por lo cual explicaremos que es un taller en que consiste, como es un grupo de escucha partiendo de las aportaciones de los siguientes autores.

Díaz, M. (2005) Quien describe el taller como una técnica de enseñanza, una forma de construir conocimiento a través de la interacción e intercambios de experiencias personales entre los participantes. Para este tipo de participación activa y compartida es necesario la preparación, organización y diseño del tema, así como de los materiales y recursos con el fin de que su desarrollo transcurra de forma óptima. Por lo cual considero adecuado usar esta técnica para llevar a cabo el trabajo con los adolescentes buscando dar respuesta al planteamiento del problema a la pregunta de intervención, validar el propósito del objeto de estudio y cumplimiento de los objetivos general y particulares.

En complemento del taller dentro de las actividades se favorecerá la escucha para el trabajo de intervención nos apoyaremos de esta técnica del enfoque centrado en la persona con el fin de profundizar en la reflexión y acompañamiento de los adolescentes en el tema del reconocimiento del autoconocimiento explicaremos en que consiste sanar con la escucha.

Barceló, B. (2003). Explica que la finalidad del enfoque centrado en la persona como un modelo de intervención socioeducativa para la facilitación y animación es una motivación el concentrarse en cómo lograr promover las condiciones para el crecimiento de la persona y de todos los que integran el grupo. Basado en la convicción muy clara de la capacidad que se puede fomentar y ayudar a que cada persona sea capaz de resolver sus propios problemas en lugar de aportar respuestas que vienen del exterior, tales como consejos o recomendaciones,

mostrarle ánimo, compasión, favorecer la motivación e interés de participación ya que el objetivo del trabajo en grupos es la escucha con el fin de permitir la activación de la tendencia actualizante, cuidar no afectar esta capacidad y dejarla actuar de forma automática y estar expectante a los cambios que se manifiestan. Al fomentar la escucha y el encuentro su propósito es estimular un clima que permita en lo posible que se dé la interacción con un profundo grado emocional entre los participantes.

Tomando en consideración que los cambios significativos de las personas son notables poco a poco en la medida que se hace consciente de aquello que tiene en su interior resguardado que en la interacción con el grupo y escuchar a otros encontrar significado a sus experiencias y relacionarlo con sus propias vivencias le permite darse cuenta y transmitir aquello que le resuenan en su persona.

4.8 El Facilitador

La responsabilidad al acompañar a los sujetos de intervención implica un gran reto para el facilitador ya que debe poner en juego las competencias que refiere el enfoque centrado en la persona y no solo hablamos del dominio cognitivo sino de las habilidades que se utilizan en la relación facilitadora, al estar en contacto con los sujetos de intervención como lo menciona Rogers, C. (2014) con relación a las condiciones para garantizar el proceso de acompañamiento de forma adecuada en donde establece que por los menos deben estar dos personas una que presentan un estado de insatisfacción o incongruencia y se acerca a un facilitador para ser atendido y este muestra congruencia en la relación, aceptación incondicional positiva para con la persona que está siendo acompañada y muestra comprensión empática lo que permite que los sujetos de intervención perciban estas habilidades de facilitación lo que fomentara que muestren apertura a la experiencia, puedan ser capaces de compartir esas vivencias que les han generado bloqueos, reprimirse al abrir sus emociones, por lo que debe involucra fomentar los vínculos de confianza y cuidado, la escucha activa, la aplicación de las respuesta de escucha y de acción con el fin de lograr que los sujetos de estudio puedan darse cuenta o reconocer en nuestro caso en particular aquellas autovaloraciones que

pudo adoptar en su etapa infantil o los inicios de su etapa adolescente y no le permiten el autoconocimiento de su persona con el propósito de activar su tendencia actualizante y promover en estos sujetos de estudio un cambio hacia su crecimiento y plenitud personal.

El facilitador hace uso de estas competencias desde el momento que se está diseñando el plan de intervención y que se debe definir en la planeación de cada una de las sesiones con el propósito de ir buscando dar respuesta al planteamiento del problema y los objetivos así como el objeto de intervención, cada sesión es una oportunidad de acercarse a los adolescentes con su realidad reconozcan sus autovaloraciones que no le permiten tener un autoconocimiento que les ayude a caminar hacia su desarrollo pleno en su etapa adulta.

4.9 Cronograma de Actividades

Egg, E., y Aguilar, M. (1997) refieren que la elaboración de un proyecto tiene por objeto definir qué es lo que se quiere realizar y de forma simple describir con qué fin y la forma como se llevara a cabo así también las razones que motivan el ejecutarlo clarificando la naturaleza, el origen, la prioridad de dar solución al problema, que actividades, alternativas, herramientas y recursos serán de utilidad para el alcance de los objetivos planteados.

Lo que realmente garantiza concretar el proyecto es llevarlo a cabo de forma sistemática y estructurada de todas aquellas actividades que involucra el diseño de este para lo cual deben detallarse la forma de organizar, coordinar en el espacio y tiempo considerando el alcance del problema, los objetivos cuidando ciertos aspectos que se mencionan a continuación:

- a) Especificar y enlistar las actividades y tareas a cumplir.
- b) Estructuración cronológica de las actividades o también llamada calendarización del proyecto.
- c) Referir los insumos que serán necesarios para su realización.

La finalidad es contemplar de manera global y sistemática todo lo que involucra el diseño y ejecución del proyecto de intervención.

4.10 Planeación de la Intervención

Se tiene planeado llevarse a cabo un taller compuesto de diez sesiones de dos horas mínimo de trabajo de acompañamiento por sesión, la calendarización dará inicio el 21 de febrero y el termino sería el 8 de mayo del presente año, se llevará cabo en el aula 17 de las Instalaciones del Centro educativo Francisco Orozco y Jiménez, se acordó con los adolescentes que se inscribieron de forma voluntaria trabajar los viernes en horas que no afecten con su desempeño académico. El horario que se pacto fue de las 10:00 a las 12:00 horas, se contempla llevar un registro de cada una de las sesiones que se realizara por medio de instrumentos como son; audio grabación, fotografías, portafolio de evidencias de las actividades realizadas en casa sesión por adolescente, en cuanto a la recuperación de las sesiones a través de fichas de sistematización y transcripciones de estas.

Propuesta de intervención por sesión:

- a) Tema que se trabajara.
- b) propósito de la Sesión
- c) Momentos (Inicio, desarrollo y cierre)
- d) Desarrollo: Actividades, tiempo y recursos, propiciar la escucha.

e) Cierre y retroalimentación del grupo.

PLAN DE TRABAJO. Se presenta la planeación de las 10 sesiones del taller

Sesión 1: Abriéndonos a la Experiencia.

Propósitos de la sesión:			
Fomentar un ambiente de confianza y cuidado para los adolescentes que les permita interactuar y expresarse.			
Definir la metodología y participación en las sesiones de trabajo.			
Momentos	Actividades	Tiempo	Recursos
Inicio	1.- ¿Por qué estamos aquí?, ¿qué expectativas tienen del taller?	15 min.	Papel de rotafolio y marcadores.
Conociéndonos	2.- Construyamos el encuadre de trabajo. (Horario, respeto, participación)	15 min.	Papel de rotafolio.
	3. ¿Quiénes somos? Dinámica de presentación. Se les pide a los participantes que se pongan de pie y hagan un círculo y que digan su nombre, edad y un hobby dando el ejemplo como facilitador.	20 min.	
	4. ¿Como nos sentimos en este momento?, ¿Cómo me sentí al llegar aquí?	20 min.	
Desarrollo	5. ¿Compartir una experiencia de la semana? Algo que me gusto, algo que no me agrado y lo puedan dibujar.	30 min	Hojas blancas, colores.
Compartiendo una experiencia			
Cierre	¿Como nos sentimos con la sesión del día de hoy?, (recuperar por escrito o a través		Formato de
¿Cómo nos vamos?			

	de la grabación) Solicitarles para la siguiente sesión un objeto de su preferencia. Solicitar su consentimiento para el trabajo de las sesiones		consentimiento informado.
--	---	--	---------------------------

Sesión 2: Conociéndome ¿Quién Soy Yo?

Propósito de la sesión			
Reconocer sus características físicas personales y como se relacionan con su persona y que encuentran de similitud con los demás.			
Momentos	Actividades	Tiempo	Recursos
Inicio ¿Cómo venimos del día de hoy?	Bienvenida ¿Como vienen el día hoy? Recordarle de los compromisos que guiaran la sesión de trabajo	5 min	Hoja de rotafolio con los compromisos que construyó el grupo (encuadre)
	1. Se hará la dinámica de “Te gusta tu vecino” para que se ubiquen en lugares diferentes a la sesión anterior, ya no por afinidad ni en parejas.	25 min.	
Desarrollo ¿Compartiendo mi experiencia?	La dinámica consiste en poner a todos en circulo y uno se queda de pie al centro del grupo y les preguntan a sus compañeros si les gustan sus vecinos si dice que, si todos se cambian de lugar	20 min.	

	<p>menos al que le preguntan, si dice que “no” le pregunta por quienes los quiere cambiar y solo los vecinos se cambian de lugar.</p> <p>¿Quién soy?</p> <p>2 Solicitarles el objeto de que trajeron y compartan de manera voluntaria: ¿por qué eligieron ese objeto? ¿qué les significa?</p> <p>3 Se les da una hoja de rotafolio y se les piden que dibujen su silueta, con ayuda de un compañero, le pondrán su nombre y describirán sus características físicas las que les gustan y no les gustan, así como sus cualidades y lo compartirán de manera voluntaria para todo el grupo</p>	50 min	Hojas de rotafolio y marcadores
<p>Cierre ¿Qué me quedo de la sesión?</p>	<p>- Darán respuesta a las siguientes preguntas: lo escribirán en su hoja de donde dibujaron su figura personal. ¿Me resultó fácil o difícil realizar la actividad? sí, no, por que</p>	15 min.	

	¿Qué descubro de mí? ¿Qué veo en mí y qué relación tiene con los demás?? Traer para la siguiente sesión una foto de cuando estaban pequeños de 4 a 10 años		
--	--	--	--

Sesión 3: Mis Defectos y/o Debilidades - Áreas de Oportunidad.

Propósito de la sesión			
Identificar las diferencias personales revisando los cambios que han experimentado en su crecimiento.			
Momentos	Actividades	Tiempo	Recursos
Inicio ¿Cómo me siento hoy?	Bienvenida Recordarle de los compromisos que guiaran la sesión de trabajo. Intercambio de Celular por un dulce.	10 min	Encuadre
Desarrollo ¿Cuáles son mis características personales?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntar cómo se sienten para trabajar en la sesión del día de hoy. 2. Antes y ahora. Solicitar que presenten su fotografía de cuando eran pequeños haciendo una diferenciación de que les gustaba de esa edad que no les gusta y que valoran ahorita de su edad actual. 3. Que puedan nombrar algunos aspectos de su personalidad que consideran son sus 	5 min. 20 min. 50 min	Fotografías Hojas blancas y plumas

	<p>debilidades: las más significativas y mencionen por qué</p> <p>a) Escribirán una lista de sus debilidades empleando enunciados completos.</p> <p>Ejemplo: Tengo un sobrepeso de 10 kilos. Soy muy orgulloso y me cuesta trabajo saludar a la gente.</p> <p>Rescribirán los mismos enunciados como una diferencia entre su yo real y su yo Ideal.</p> <p>Ejemplo: mi Yo ideal pesa 10 kilos menos que mi yo real. Mi yo ideal es más sociable siempre saluda y se la lleva bien con todo mundo.</p> <p>Se les pide que lean cuidadosamente los enunciados y descubran como les suenan.</p> <p>¿Hay alguno que no siento que suene realista?</p> <p>¿Existe algo que deba modificar de mi Yo ideal? ¿Qué sería?</p>		
<p>Cierre</p> <p>¿Qué me llevo el día de hoy?</p>	<p>- Expresaran como se sintieron con el ejercicio y lo que aprendí en esta sesión.</p> <p>Como me voy con una palabra. Para la siguiente sesión por escrito: preguntar a tres personas cercanas papá, hermano, amigo que les digan como los describen.</p>	<p>15 min.</p>	

Sesión 4: Mi Persona, Características Personales.

Propósito de la sesión			
Descubrir las características de personalidad como soy yo y como me ven los demás			
Momentos	Actividades	Tiempo	Recursos
Inicio ¿Cómo llegamos?	<p>Bienvenida</p> <p>Recordarle de los compromisos que guiaran la sesión de trabajo.</p> <p>Intercambio de Celular por un dulce.</p> <p>Preguntarles cómo ¿Cómo está mi estado de ánimo el día de hoy?</p> <p>Y que compartan todos de manera breve.</p>	15 min	<p>Encuadre</p> <p>Dulces</p>
	<p>Desarrollo</p> <p>Conociéndome: “lo que dicen mí y lo que soy”</p>	<p>1. Leerles un cuento de Jorge Bucay ¿Cómo crecer? Que está enfocado a la reafirmación de su esencia como persona.</p> <p>A) Se le pide a uno de los adolescentes que nos ayude con la lectura</p> <p>B) Terminada la lectura se les hace las siguientes preguntas: ¿De qué trata la lectura?, que tiene que ver conmigo?, ¿Qué aprendizaje de dejó el</p>	<p>20 min.</p> <p>50 min</p>

cuento? Se les invitará a que participen de manera voluntaria

C) "Revisar los adjetivos calificativos que describen mi persona" se les dará una hoja con una lista de adjetivos calificativos y escogen cuales de ellos consideran que los describen. De manera individual.

D) En la tabla comparativa hacen la comparación entre los adjetivos calificativos que lo describen y aquellos que preguntaron que son como los ven o los demás los describen.

E) En la misma tabla comparativa, responden de manera escrita si los adjetivos que eligieron que los describen y los que otras personas les dan tienen relación, si, no encuentran una

Tabla comparativa de cualidades y defectos.

	<p>relación y ¿qué descubren de esta comparación? Se acercan a como se ven y como los ven los demás.</p> <p>¿Qué les hizo sentir esta actividad?</p> <p>Lo compartirán de manera voluntaria</p>		
<p>Cierre</p> <p>¿Qué me llevo hoy?</p>	<p>- Expresaran ¿qué aprendí en esta sesión y cómo me sentí? de manera voluntaria</p> <p>Y finalmente con una palabra cada uno mencione como se va.</p> <p>Se les solicitará traer para la siguiente sesión su trayectoria de crecimiento desde que tenía 5 a 10 años y de los 11 a los 15 años, de los 16 a 19 años.</p> <p>En cada etapa describirán aquello que les gustaba, algo que no les gustaba, los recuerdos más significativos que tengan en cada etapa.</p>	<p>15 min.</p>	

Sesión 5: Las Autovaloraciones ¿Quién Dice que son Reales?

Propósito de la sesión			
Que el adolescente identifique aquellas autovaloraciones que le han hecho creer en algún momento en su vida y a la fecha lo sigue concibiendo como algo verdadero de su forma de ser.			
Momentos	Actividades	Tiempo	Recursos
Inicio ¿Como me siento hoy?	Bienvenida Recordarle de los compromisos que guiaran la sesión de trabajo.	10 min	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntar cómo están el día de hoy. 2. Se les pidió que elaboraran la trayectoria de las etapas de su vida sus recuerdos, agradables o desagradables <ol style="list-style-type: none"> a) De los 5 a 10 años b) 11 a 15 c) 16 a la fecha 	5 min.	Trayectoria de las etapas de su vida
Desarrollo Identificando las etapas de la vida. Identificar los introyectos o autovaloraciones.	De forma voluntaria podrán compartir lo que escribieron y recuerdan de esas etapas de su vida.	20 min.	
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Se abordará el tema de las autovaloraciones, introyectos o condiciones de valor. 4. Con ejemplos imágenes que se presentan a través de un Power point se les explica que son los introyectos ejemplo: 	50 min	Hojas blancas y plumas Presentación de power Point.

	<p>“Deberías ser como tu hermano él no me da problemas”</p> <p>“Las niñas buenas no dicen malas palabras”</p> <p>“Tus problemas no son tan importantes, debes crecer”</p> <p>Se les piden que identifiquen si en su casa, escuela habían escuchado alguna de este tipo de afirmaciones que recuerden.</p> <p>Se les da tiempo que piensen y recuerden.</p> <p>Se les pide si alguien tiene que compartir alguna experiencia personal. Y ¿Cómo los hizo sentir?</p> <p>¿Qué logro reconocer de esas autovaloraciones?</p>		
<p>Cierre</p> <p>¿Qué me llevo el día de hoy?</p>	<p>- Comparten como se sienten en esta sesión</p> <p>¿Cuál fue mi aprendizaje en esta sesión?</p> <p>Quiero pedirles que identifiquen 3 cosas que en su casa estaban permitidas o no estaban permitidas y las traigan por escrito la siguiente sesión</p>	<p>15 min.</p>	

Sesión 6 Las Experiencias Emocionales de mi Infancia en Familia

Propósito de la sesión			
Que el adolescente identifique las condiciones, autovaloraciones que son asumidas en la familia como actos de aceptación.			
Momentos	Actividades	Tiempo	Recursos
Inicio ¿Como estamos para iniciar?	Bienvenida	10 min	Bienvenida a la sesión.
	Recordarle de los compromisos que guiaran la sesión de trabajo.		
Desarrollo ¿De qué nos damos cuenta? Propiciando la escucha.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntar ¿Cómo se sienten para el trabajo de la sesión? 2. Se les comparte el video del cuento “Obstáculos”. Se les hacen las siguientes preguntas: ¿De qué trata el cuento?, ¿Quién me lo platica? ¿Qué me hace sentir el cuento? ¿Tiene que ver conmigo? ¿De dónde provienen esos Obstáculos? ¿Cómo es que yo los traigo? ¿Qué puedo aplicar en mi situación personal? Pudiendo contrastarlo con lo que escribieron en su trayectoria de vida. 	5 min.	Cuentos para pensar de: Jorge Bucay” Obstáculos”
		20 min.	Trayectoria de las etapas de su vida
			50 min

	<p>3. Se les pidió que identifiquen 3 cosas que en su casa estaban permitidas o no permitidas y las trajeran por escrito, se les pregunta ¿a quién le gustaría compartir?</p> <p>Fomentando que puedan reconocer ¿De qué nos damos cuenta?</p> <p>¿Qué reconocen de las limitantes de la familia?</p> <p>¿Me provocan alguna emoción, sentimiento?</p>		
<p>Cierre Cómo me voy, aprendizajes me llevo</p>	<p>¿Qué logro percibir de la sesión?</p> <p>¿Cómo me siento?</p> <p>Cómo me voy con una palabra.</p> <p>Se les pide que hagan su árbol de su propia familia en casa, es decir; todos los que integran su familia, quienes son, edad de los miembros, sus características más descriptivas, Ejemplo: ¿Mi mama es amorosa, mi papa es mandón, yo soy? (con fotos, ramas hojas, habrá un premio al más creativo)</p>	<p>15 min.</p>	

Sesión 7 Mi Árbol Familiar y la Experiencia Organísmica

Propósito de la sesión			
Que el adolescente identifique que características de su familia asimila como propias de él y hacer contacto con las sensaciones de su organismo.			
Momentos	Actividades	Tiempo	Recursos
Inicio ¿Como me siento el día de hoy?	Bienvenida		
	Recordarle de los compromisos que guiaran la sesión de trabajo.	10 min	Bienvenida a las sesión y encuadre
Desarrollo Presentando mi árbol familiar La experiencia organísmica, las sensaciones de mi cuerpo.	1. Preguntar ¿Cómo se sienten para el trabajo de la sesión?	5 min.	
	2. Se les pide que compartan de forma voluntaria su árbol familiar que se les dejo que construyeran con las características de la familia.	35 min.	Los árboles que construyeron.
	¿Cuántos son los miembros que integran su árbol familiar?, ¿Cuáles son las características ellos? ¿Cuáles me agradan o me desagradan?	55 min	
	3. La experiencia organísmica Se les indica que vamos a hacer un ejercicio para reconocer nuestros		Naranjas y antifaces para cubrirse los ojos Hojas blancas y plumas

sentidos.

1. Se le entrega a cada uno un antifaz se les pide que se lo pongan.
2. Una vez puesto el antifaz se les entrega una naranja y se les pide que la toque sientan la forma del objeto entregado, se les pide que la pelen y pongan atención al olor del zumo.
3. Ya pelada la partan a la mitad y la mitad se la coman como siempre.
4. La otra mitad si se irán comiendo gajo por gajo se den la oportunidad de degustar el jugo su sabor, como recorre su garganta.
5. Ya una vez degustada se les pide que se quiten el antifaz. Se junten en equipos de 3 o 4 integrantes y platiquen como se sintieron al vivir esta experiencia, que les gusto al darse el tiempo de hacer usos

	<p>de sus sentidos.</p> <p>6. En plenaria en grupo comparten sus ¿Cómo se sintieron en darse un tiempo en experimentar las sensaciones de su cuerpo?</p> <p>7. ¿Como puedo aplicar esto en mis emociones personales?</p>		
<p>Cierre</p> <p>¿Como se van?</p>	<p>¿Como me voy con una palabra?</p> <p>El recuento de las emociones quiero pedirles que se den la oportunidad de identificar las emociones que experimentan en la semana y escriban que emoción fue, ¿que la generó?</p>	15 min.	

Sesión 8. La Cara de las Emociones.

Propósito de la sesión			
Que el adolescente identifique las emociones, sus sensaciones representando como se reflejan en su rostro y en su cuerpo.			
Momentos	Actividades	Tiempo	Recursos
<p>Inicio</p> <p>¿Qué tal estoy hoy?</p>	<p>Bienvenida</p> <p>Quiero pedirles que recuerden los compromisos para trabajar en el curso.</p>	<p>10 min</p> <p>5 min.</p>	<p>Bienvenida a las sesión y encuadre</p>

<p>Desarrollo Dramatizando las emociones.</p> <p>Compartiendo mis emociones de la semana.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntar ¿Qué tal vienen el día de hoy.? 2. Se les indica que realizaremos la dinámica la cara de las emociones se les pide que se pongan de pie y se coloquen en parejas una frente a la otra. <ol style="list-style-type: none"> a) Se le dice que se les mencionara una Emoción (Miedo, tristeza, alegría, enojo, aburrimiento, afecto) y solo tendrán que dramatizar la cara a su compañero sin hablar, ni comentar nada solo harán los gestos que representen la emoción. b) Al escuchar la palabra cambio se mueven buscando otro compañero y esperan a escuchar la emoción para representarla. c) Al decir cambio se cambian de pareja al final de las emociones. d) Se les pide que en grupos de cuatro 	<p>35 min.</p>	<p>Dinámica la cara de las emociones.</p>
--	---	----------------	---

	<p>platicuen como se sintieron, ¿Qué emociones les fueron más fáciles o difíciles expresar?</p> <p>e) Se les pide que se sienten en grupo y compartan sus comentarios como se sintieron al dramatizar las emociones.</p> <p>3. Se les pide que si trajeron sus emociones que experimentaron en la semana para que puedan compartirlas de forma voluntaria.</p> <p>4. Se les invita a que compartan sus experiencias en grupo. Escuchamos sus experiencias e identificamos que emoción fue la que experimentaron. ¿Como se sintieron?, ¿Cuáles emociones fueron las más notorias? y ¿cómo se sienten al poderla compartir?</p>	55 min	
<p>Cierre ¿Como se van?</p>	<p>¿Qué puedo identificar de las emociones? Se les da un papelito con una de</p>	15 min.	Las sensaciones de

	las emociones y tendrán que elaborar un discurso de una emoción y sus sensaciones que implican de una cuartilla y lo traerán por escrito la siguiente sesión.		las emociones que experimente.
--	---	--	--------------------------------

Sesión 9 Expresar mis Emociones me Permite Crecer

Propósito de la sesión			
Que el adolescente pueda expresar las emociones y las sensaciones que limitan mi crecimiento como son la tristeza, enojo y miedo.			
Momentos	Actividades	Tiempo	Recursos
Inicio ¿Como vengo el día de hoy?	Bienvenida Pregunto quién quiere platicarnos los compromisos para trabajar en la sesión.	10 min 5 min.	Bienvenida a las sesión y encuadre
	1. Preguntar ¿Cómo vienen para el trabajo de la sesión? 2. Antes de iniciar para que nos presenten su discurso de emoción se les comenta que se le leerá un cuento que se llama; “La tristeza y la furia” de Jorge Bucay Una vez terminado de leer se les pregunta de qué	35 min.	
Desarrollo El discurso de la emoción. Mis temores.			

	<p>trato el cuento.</p> <p>Se les da una hoja blanca y pluma para que escriban esa experiencia que recuerdan.</p> <p>¿Alguna vez han experimentado estas emociones?</p> <p>¿Alguien recuerda alguna experiencia reciente que tenga relación con la tristeza y la furia?</p> <p>3. Se les pregunta:</p> <p>¿Quién quiere compartir su discurso? Al grupo.</p> <p>Se les motiva para lo compartan. De seguro serán muy buenos me gustaría escucharlos.</p>	55 min	<p>Bucay: El cuento de la Tristeza y la furia.</p> <p>Hojas blancas y plumas</p>
<p>Cierre</p> <p>¿Qué emociones experimente?</p>	<p>¿Qué experimente el día de hoy con una palabra?</p> <p>Se les da la hoja de actividad mis miedos donde podrán escribir los miedos que experimentan como persona, los que sienten de su familia y aquellos de ser adulto. Para traer la siguiente sesión.</p>	15 min.	<p>Hoja de mis miedos.</p>

Sesión 10 La Rueda de la Conciencia en las Emociones de Miedo.

Propósito de la sesión			
Que el adolescente identifique el proceso que se siguen en hacer el manejo de una experiencia de miedo con la rueda de la conciencia.			
Momentos	Actividades	Tiempo	Recursos
<p>Inicio</p> <p>¿Como estoy el día de hoy?</p>	<p>Bienvenida</p> <p>Preguntar quién nos quiere</p> <p>Recordar los compromisos que guiaran la sesión de trabajo.</p>	<p>10 min</p>	<p>Bienvenida a las sesión y encuadre</p>
<p>Desarrollo</p> <p>La rueda de la conciencia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preguntar ¿Cómo se sienten para el trabajo de la sesión? 2. Se les pregunta si trajeron su actividad por escrito de los miedos. 3. Quien quiere compartir cuales fueron los miedos que descubrieron que tienen como persona, de su familia, de ser adultos, de manera voluntaria. <p>¿Les fue fácil reconocerlos?</p> <p>¿Que reconocen de sus miedos?</p> <p>¿Qué sensaciones le producen?</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Se les presenta el formato de la rueda de la 	<p>5 min.</p> <p>35 min.</p> <p>55 min</p>	<p>En una hoja escrita con sus miedos</p> <p>El formato de la rueda de la conciencia.</p>

	<p>consciencia y se les pide que recuerden una experiencia de enojo que tenga muy presente.</p> <p>5. Se les explica con un ejemplo personal que escribir en cada apartado. Experiencia, sensación, interpretación, sentimiento, intención y acción.</p> <p>Ya compartida la experiencia se les entrega el formato de la hoja de la consciencia y se les pide que escriban su experiencia se les ayuda en la dudas que tengan.</p> <p>6. Se les solicita que compartan su experiencia a través de la rueda de la consciencia.</p> <p>¿Escuchamos las experiencias y preguntamos que pueden reconocer al hacer este ejercicio?</p> <p>¿Qué puedo descubrir de reconocer las emociones y darme ese tiempo para identificar qué es lo que me pasa y experimenta mi cuerpo?</p>		
Cierre	¿Qué experiencias me genero el	15 min.	Cierre final

¿Qué aprendí?	taller? Retroalimentar el trabajo en el taller se les entrega el formato de satisfacción para que den su opinión del taller que les gusto, que no les agrado.		Formato de satisfacción del taller.
---------------	--	--	-------------------------------------

4.11 Situaciones no Previstas.

En la mayoría de los proyectos de intervención las actividades planeadas pueden no salir como se plantearon por diversas circunstancias a nivel mundial se presentó una pandemia del virus COVID – 19, que provoco un cambio de 180 grados en las actividades cotidianas, dejando evidente la fragilidad humana provocando incertidumbre, ansiedad, depresión, tristeza e incluso, las decisiones que se han dado en los diferentes niveles de gobierno con recomendaciones de la OMS (Organización mundial de la salud), esta pandemia deja evidencia de los esfuerzos, solidaridad y sensibilización que debe prevalecer en la población con el fin de aminorar los riesgos, los cuidados por el otro. Aunque ya se tenía noticias de como otros países han sufrido los embates de este virus el 20 de marzo del 2020 se declaró en el estado de Jalisco, la suspensión de clases en todos los niveles de educación, por lo tanto las sesiones del taller que se venían realizando se tuvieron que detener y de acuerdo a las circunstancias no se tiene un tiempo definido en él se pueda regresar a lo que se dio por llamarle vieja normalidad, por lo tanto fue necesario reorientar la intervención y realizar entrevistas fenomenológicas, en el campo del desarrollo humano es una herramienta que tiene como fin comprender las experiencias vivenciales de las personas y la interacción con su contexto. Se entrevistaron a 4 adolescentes de 15 a 19 años que estudian su bachillerato en el Centro Educativo Francisco y Jiménez, los cuales fueron participantes del taller desde un inicio. Y de acuerdo con Moreno, S. (2014) es importante garantizar que en las entrevistas se pueda ayudar a la persona a que haga ese contacto con sus sensaciones corporales permitiéndole que se pueda identificar en la interacción con

la persona que perciba al tomar en cuenta lo verbal y reflexión, lo cual se logra al prestar atención a lo sentido y que se hagan las pausas que permiten ese contacto con lo vivido, para lo cual el entrevistador debe prepararse con anticipación con los aspectos que se quieren indagar en la entrevista pero también en esa interacción se requiere que esté en disposición para acompañar y escuchar de forma activa y empática estando pendiente de las expresiones de tipo afectiva verbales y no verbales, pueda reconocer y atender como se va sintiendo con lo que comparte la persona entrevistada y de qué forma puede esto impactar en la interacción, escucha y comprensión empática.

Las cuestiones técnicas para llevar con éxito este tipo de entrevistas tiene que ver con la forma de cómo se llevan a cabo, que preguntas y como las realiza el entrevistador, su forma de escuchar, que le hace sentido en su persona y lo que responde en este dialogo; es importante también considerar el ritmo con el que se lleva la misma, los silencios, el estar pendiente de la expresión no verbal y el tono al hablar.

El planear y llevar a cabo un entrevista de este tipo abarca dos apartados que son en lo técnico; se refiere a la forma metodológica como un proceso antes, durante y después de la entrevista, y el otro apartado; es el nivel relacional que es el hacerse presente con el entrevistado por lo cual las destrezas afectivas que pone en juego el entrevistador son de vital importancia ya que permitirán que se estudie mejor el fenómeno de investigación si el entrevistado logra percibirse aceptado, valorado, no juzgado, respetado y trasmite la confianza, apertura, comprensión empática, aceptación incondicional positiva.

En el proceso de continuar con nuestro trabajo de intervención se utilizará esta herramienta y se diseñó u una guía de preguntas (Apéndice 3).

Con los siguientes tópicos a indagar:

- a) El autoconocimiento. En la idea de indagar el conocimiento de su persona ya que las primeras sesiones la pretensión era que pudieran hacer esa exploración de sus características personales tanto físicas, relacionales, emocionales.

- b) Los introyectos que se interiorizan en etapas muy tempranas adoptándose como autovaloraciones personales que son inducidas por los seres significativos como son; padres, abuelos, hermanos mayores, profesores.
- c) Las emociones, en un intento de explicar o reconocer cómo se sintieron al establecer el contacto con sus experiencias sensoriales y ponerles nombre a situaciones de su vida que les provocan alegrías, tristezas, sentimientos de amor, miedos, enojo con sus diversas variantes durante las sesiones que se pudieron realizar del taller y traerlas al momento de la entrevista.

Por lo que se contactó a los sujetos y se les solicitó por medio de llamada telefónica y WhatsApp su apoyo para ser entrevistados, comentándoles que no sería posible realizarlas presencialmente, se harían a través de videoconferencia vía zoom, para lo cual se les mando la invitación por mensaje en WhatsApp. Cabe mencionar que se cuenta con las grabaciones con la previa autorización de los sujetos como evidencia de las mismas y poder realizar su análisis para la recuperación de la información.

4.1.1 Datos Relevantes de las Entrevistas Fenomenológicas.

Nombre	Edad	Genero	Grado que cursa	¿Cómo te sentiste en las sesiones del taller?	¿Qué pensaste cuando escuchaste que hablaríamos de las autovaloraciones y como afectan el autoconocimiento	¿Qué piensas cuando escuchas autoconocimiento?
Alex	19 años	Masculino	Quinto	Pude expresar cosas que no acostumbro a hablar	No entendía solo que hablaríamos de nosotros	Saber ¿cómo soy?
Belén	16 años	Femenino	Tercero	Al principio incomoda por tener que hablar cosas personales pero después me gusto	No me acuerdo pero si supuse que hablaríamos de cosas personales	Conocerme más a mí y aceptarme tal como soy.
Denisse	17 años	Femenino	Quinto	Tenía miedos porque había gente que no conocía, pero me gusto poder	Entendía que íbamos a hablar de lo que hacemos.	Aprender a valorarme ya que no somos perfectos.

				hablar cosas más		
Yahir	17 años	Masculino	Quinto	Pude sentirme a gusto ya que había compañeros con los que me llevo bien aunque el hablar de mis cosas si no me gusta mucho	Pues no entendía pero tenía la confianza en ti que sería algo padre.	Entender como soy y como ser mejor.

4.12 Recuperación y Seguimiento de las Sesiones:

El lugar de intervención es la Preparatoria Centro Educativo Francisco Orozco y Jiménez (CEFOJ) se encuentra ubicado en la calle Román Morales No. 517, entre federación e industria, colonia san Juan de Dios, en el Municipio de Guadalajara, se adjunta el mapa de ubicación (Anexo 1).

La recuperación y seguimiento de las primeras cuatro sesiones del taller se llevó a cabo por medio de audio grabaciones, previa solicitud de autorización por los adolescentes que firmaron la carta consentimiento informado (apéndice 2) , se tomaron también fotografías de los que participan en las diferentes sesiones, con las actividades que realizaron se elaboró por cada uno de los participantes una carpeta como portafolio de evidencias, también se realizaron cuatro entrevistas fenomenológicas que se presenta su diseño (Apéndice 3).

con el fin de concretar la intervención, además, se utilizó un formato denominado ficha de sistematización y la bitácora, donde se detalla los alcances, aciertos,

errores, sugerencias, emociones vividas, las observaciones y reflexiones que permiten reconocer los puntos de mejora y hallazgos que tienen relación con el objeto y sujetos de estudio.

4.13 Primeros Hallazgos de la Intervención.

Al realizar este primer análisis en la recuperación de intervención tanto en el taller de acompañamiento y las entrevistas fenomenológicas con adolescentes de 15 a 19 años que estudian su bachillerato en modalidad intensiva semiescolarizada al contrastarla con el objetivo planteado en el proyecto y la pregunta de intervención se mencionarán los primeros hallazgos que se pudieron descubrir, el objetivo general redactado refiere que: los adolescentes serán capaces de identificar aquellas autovaloraciones que les impiden el reconocer su proceso de autoconocimiento desde una perspectiva del desarrollo humano a través de la modalidad de taller con ejercicios estructurados privilegiando la escucha, pudiendo identificar las percepciones que son propias y las que les fueron autoimpuestas en su infancia con el propósito de activar su tendencia actualizante.

La pregunta de intervención planteada describe: ¿Las autovaloraciones personales impuestas en su infancia como pueden afectar la construcción del autoconocimiento en los adolescentes? también doy cuenta de otras interrogantes que giraron en torno a esta, ¿Cuáles pueden ser los beneficios para los adolescentes en la construcción de su autoconocimiento?, ¿Es factible a través del desarrollo humano y sus postulados contribuir en los adolescentes en la construcción de su autoconocimiento?, es trascendente para mi aportar con esta intervención en adolescentes que en esta etapa es donde empiezan a consolidar su autoconocimiento.

En este sentido al ir analizando las actividades realizadas en el taller que se dio inicio el viernes 21 de febrero del 2020, en un horario de las 10:00 a 12:00 horas, con 16 participantes 8 mujeres y 8 hombres me puede percatar desde los aciertos y dificultades que se hicieron presentes en el acompañamiento y facilitación con los adolescentes.

Los aciertos que considero relevantes fueron:

a) El invitar a los adolescentes a que me respondieran las entrevistas fenomenológicas con el fin de identificar sus características personales en la idea de ir estructurando el taller, pude percibir su curiosidad cuando me preguntaban esto para ser y poderles explicar que les invitaría a un taller para trabajar sobre autoconocimiento y autovaloraciones.

b) La disposición de los adolescentes cuando se les platico del taller y se les dio los listados para que se inscribieran casi en el primer salón que los invite tuvo la mayoría de los participantes.

c) El crear las condiciones simplemente del lugar; como fue la disposición de las butacas en círculo y el respetar la apertura o no a su participación, también las formas de interacción propias de su edad y la familiaridad de los compañeros favoreció el establecer poco a poco empatía y cambiar la percepción que tienen de mi como el director de la prepa y lo cual se convierte en un reto personal asumir este rol de facilitador.

d) El guiar a los adolescentes para la construcción entre todos de los compromisos del curso, se les brindo la libertad de retirarse si así lo deseaban con el fin de fomentar la confianza se les pregunto.

e) El clarificar el tema del taller ya que se les menciono el título del taller “El papel de los introyectos en el desarrollo del autoconocimiento en adolescentes de una preparatoria en modalidad intensiva semiescolarizada. Después de presentárselo se les pregunto ¿que se imaginaban que trataría el mismo?, sus respuestas fueron; “saber que queremos”, “que sentimos”, “qué pienso de mí mismo” y ¿saben por qué estamos aquí? A lo que responden: “para conocer nuestros traumas de pequeños”, “porque tú nos dijiste y nos anotamos” “conocernos mejor”, “ayudarnos a ser mejores personas”, “hacer más amigos” “reconciliarnos entre nosotros “aprender a ser Autogestivo” “definir lo que queremos” “espero hacer más amigos y conocer más personas”.

En relación con mi rol de facilitador:

- a) Pude darme cuenta lo importante de poder hacer la diferenciación entre el rol que ellos están acostumbrados a ver en mí y el que ahora me toca desempeñar como facilitador del taller, implica un esfuerzo porque te están dando un voto de confianza, además el conocerlos me permite ubicar sus participaciones y modos de interacción para estar atento y promover un ambiente de contención, un acompañamiento que les permita sentirse seguros en el espacio del taller y no perder el propósito del mismo.

- b) Percibí que sigo siendo directivo es algo que debo trabajar y no adelantarme a decirles cómo se deben expresar, que deben opinar, cuidar mis interpretaciones y no convertirlas en afirmaciones el algo que he sido consiente y debo buscar la forma de ir puliendo estas debilidades que no fomentan la libre apertura de los adolescentes. Siento que debo estar atento a las experiencias que comparten ya que empiezan a abrirse y sentir la confianza que algunos que no se atreven a comentarlo en público he visto que me buscan en privado y me han confiado sus experiencias y eso me alienta a seguirme preparando.

- c) Me percaté que pude respetar aquellos que son reservados y no se han sentido con la confianza para abrirse a expresar sus experiencias, comprendiendo que cada persona debe identificar el momento en el que se sientan con la libertad y la confianza sin sentirse forzados

- d) Percibí la disposición de los adolescentes con el fin de colaborar en entrevistas fenomenológicas, aunque fueron de manera virtual por videollamada ya que la situación del virus COVID 19 no se prestaba de otra forma.

- e) La Participación de los jóvenes en las entrevistas Fenomenológicas puede notarlos dispuestos, siendo necesario explicarles el propósito de las mismas y tiempo que nos llevaría realizarlas.

Estos aciertos que menciono fueron muy gratificantes, pero de nada sirven los aciertos si no podemos reconocer aquellas dificultades que se presentan en la interacción que también nos hacen darnos cuenta de si los temas son los pertinentes o están siendo comprendidos, las actividades o ejercicios son un medio y no un fin, y creo que el validar la practica también nos aporta mucho crecimiento para mejorar y poder realizar cambios en las siguientes sesiones.

Menciono también alguno de los obstáculos que se presentaron como fueron:

- a) Cuestiones técnicas que se hicieron presente en nuestro taller problemas con el equipo, el cañón, las pilas del control por mencionar algunos ejemplos.
- b) El tener un cronograma establecido facilita las cosas, pero también surgen situaciones emergentes que se hicieron presentes y que estuvieron fuera de la organización.
- c) Otra de las dificultades más bien le quiero llamar reto fue el que ellos pudieran percibirme de una manera diferente a como me ven a diario como director, el mostrar apertura, fomentar la escucha, el tener que dejar a un lado mi autoridad por la jerarquía y convertirme en su facilitador fue un reto personal.
- d) El tener que mostrarme tolerante para sus travesuras, su inquietud como adolescente también refleja muchas ganas de ser escuchados, dejar de mirarlos como alumnos y fomentar la relación empática, el cambio de rol para todos fue una experiencia diferente.
- e) El reconocer que cada quien se maneja con su propio ritmo y lo interesante de no querer forzar las cosas, no desesperarse porque algunos se

mostraban reservados en su participación y como el mismo ritmo del taller les fue ayudando a que se acercaran a la experiencia, ya que en un principio se sintieron nerviosos, incómodos de hablar de cosas muy personales en presencia de otros que no conocían pero al ver que son situaciones de la vida normal que hasta al mismo facilitador le pasan, propició que se pudieran dar las condiciones de un espacio abierto libre de juicios de valor que pueden mermar la confianza.

- f) Los tiempos en la programación de las entrevistas fenomenológicas fue complicado ya que se realizaron el mismo día y con poco tiempo entre ellas.
- g) Las circunstancias no se prestaron para concluir el taller como se tenía previsto por la pandemia del COVID -19 que nos obligó estar en resguardo por la seguridad de las personas en evitar la propagación del contagio con las sesiones realizadas que fueron 4 de 10 sesiones programadas y 4 entrevistas fenomenológicas material con el que se realizó la recuperación de los primeros hallazgos de la intervención.

4.14 Hacia la Sistematización de la Experiencia

Una vez identificado los primeros hallazgos, así como los aciertos y dificultades que se encontraron tanto en las sesiones del taller como en las entrevistas fenomenológicas se hace necesario continuar dando cuenta de la sistematización de la experiencia de intervención.

Tal como lo refiere Jara, O. (1998) cuando se habla de sistematización es remitirse a un ejercicio que tiene relación con experiencias prácticas en campos concretos como pueden ser; de educación, organización popular, en promoción social y en áreas sobre el desarrollo humano, las cuales se conocen como procesos sociales dinámicos que están en permanente cambio y dinamismo en los cuales se encuentran interrelacionados de forma opuesta una serie de factores objetivos y subjetivos como pueden ser; las condiciones del contexto en el que se da la

experiencia, las situaciones que se afrontaron, las acciones que se tiene predeterminadas a alcanzarse, las percepciones, interpretaciones de los actores claves que intervienen en la misma, los resultados que se tienen esperados o que pueden surgir de forma inesperada, las relaciones, interacciones y reacciones que se dan entre las personas que se encuentra inmersas en la misma.

Estas experiencias permiten dar cuenta de los aprendizajes y de las circunstancias que las permean, así como de situaciones que son únicas e irrepetibles, lo que hace que sea una gran responsabilidad el comprenderlas, analizarlas y poderlas comunicar ya que son experiencias y acercamientos a la realidad susceptibles de ser entendida permitiendo documentarlas como una reconstrucción ordenada, sistemática de la experiencia vivida, en este caso; la intervención.

Además de reconocer el significado que estas experiencias han tenido para los sujetos participantes, algunos autores lo refieren como un proceso que genera conocimientos, una vinculación entre la teoría y la práctica, partiendo de la experiencia de intervención en una realidad social lo que nos permite mejorarla. También promueve el enriquecer, confrontar, confirma y modificar los conocimientos teóricos actuales y existentes para que se conviertan en una herramienta con el fin de poder entender y en cierto modo fomentar estrategias para transformar la realidad de quienes están inmersos.

De forma sintética podemos identificar las posibilidades y para qué sirve sistematizar;

- a) Contar con una comprensión profunda de las experiencias vividas con el propósito de dar cuenta de ellas, como sucedieron.
- b) Comunicar, compartir y comparar con otras experiencias que tienen relación con la propia intervención y los aprendizajes obtenidos.
- c) Servir como sustento de los referentes empíricos, teóricos analizados y los aportes e interpretaciones personales que pudieron surgir.

En el caso de la presente experiencia de la intervención realizada con adolescentes de un bachillerato intensivo semiescolarizado se llevaron a cabo dos estrategias: un

taller pero por cuestiones fuera de nuestro alcance se presentó la pandemia del COVID -19 y solo se pudieron realizar cuatro de las diez sesiones planeadas en las cuales solamente se pudieron concretar las sesiones de trabajo relacionadas con el autoconocimiento, se determinó utilizar otra estrategia de indagación que fue la entrevista fenomenológica, para lo cual se les pregunto a cuatro de los dieciséis adolescentes que participaron en el taller si deseaban colaborar en las entrevistas, se llevaron a cabo cuatro de ellas. con el fin de recuperar de manera inicial como se sintieron en las sesiones realizadas con los ejercicios de autoconocimiento que se llevaron a cabo e indagar sobre lo que son los introyectos que fue uno de los temas de nuestro objeto de estudio y que pudieran reconocer si esas autovaloraciones que son condicionadas por personas significativas en su vida como los padres, familiares, hermanos, maestros, podrían reconocer alguna en ellos, otro de los tópicos que se abordó fue el de las emociones ya que es uno de las condicionantes que permite que en nuestro caso los adolescentes puedan realizar ese contacto con su persona lo que les pasa, las sensaciones que les son fácil identificar y cuales se les complica expresar.

Así, el dar cuenta de dos estrategias; de intervención e indagación, nos ubicó en proceso denominado triangulación metodológica.

Betrián, E., et. al. (2013), refieren La triangulación mencionando a Donolo (2009), como un procedimiento que permite tener un control implementado con el fin de asegurar el grado de confiabilidad de los resultados que se obtienen de una investigación. Al igual afirma Olsen (2004); que no solo es una estrategia que busca garantizar la validación, ya que su propósito es procurar tener una comprensión amplia de la realidad estudiada. De acuerdo con Denzin (1994), la triangulación metodológica, se pueden utilizar varios métodos que hagan referencia al mismo objeto. Por la tanto en nuestro caso en particular se realizó la combinaron de dos estrategias metodológica diferentes para el estudio y recuperación de la información con los sujetos participantes; el taller y las entrevistas fenomenológicas. Por lo tanto, se considera triangulación metodológica porque se basa en métodos y

técnicas con un estilo diferente; intervenir e indagar con el propósito de confirmar datos en un estudio, dar cuenta de un fenómeno o de un estudio en particular.

Recordando que para el presente proyecto de intervención se realizaron cuatro sesiones del taller a manera de intervención y cuatro entrevistas fenomenológicas como herramienta de indagación, en ambas situaciones se grabaron las sesiones con previa autorización de los participantes, como ya se mencionó con anterioridad, se transcribieron las grabaciones recuperándolas en las fichas de sistematización unificando un solo archivo en el cual estuvieron incluidas las bitácoras que se le denominó: sistematización preliminar.

El siguiente paso fue realizar un ejercicio de especulación que consistió en releer dichas transcripciones con el objetivo de poder identificar las temáticas constantes, que guardaran una vinculación con los objetos de estudio, la problematización, la teoría y la metodología, donde el siguiente paso fue la construcción de las categorías de análisis. Romero, C. (2005) citando a otros autores lo explica como un concepto que comprende elementos con peculiaridades que tienen en común cierto grado de relación entre sí. La misma palabra por si sola hace referencia a establecer una serie, clase que permite generar agrupaciones de elementos, ideas, interpretaciones que tiene relación con un concepto que integra un todo. Por tanto, se puede afirmar que es una forma de clasificar otras unidades más pequeñas llamadas subcategorías que tienen relación con la misma.

Por su parte Cazau, P. (2004) refiere a las categorías como las diferentes posibilidades de variación que pueden existir de una variable concordando o agrupando para lo cual estas se agrupan de acuerdo a los propósitos de cada investigación aunque cabe destacar que al tener la libertad para elegir el sistema de categorías o rubros, se deben cuidar dos requisitos como son: a) las clasificación o agrupación de las mismas deben ser mutuamente incluyentes considerando las diversas alternativas que entren dentro de ese grupo y b) deben ser además exhaustivas para lo cual se deben agotar todas las posibles variaciones dentro de la misma categoría o rubro.

En tanto que categorizar refiere al orden de agrupar cuidando el grado de relación de los elementos que lo integran guardando sintonía con la misma. Por lo cual el trabajo de categorización en investigación de tipo cualitativa refiere el proceso fundamental que surge del análisis e interpretación de resultados con el propósito de identificar los temas que son recurrentes, aquellos aspectos, características o elementos que sobresalen, las ideas que surgen de los datos recabados en el campo, con los sujetos y las experiencias vivenciadas en el estudio realizado, revelando y representando lo sucedido con el trabajo de investigación. Por consecuencia realizar un trabajo de categorización se deben cumplir ciertos principios y criterios como los son; a) Relevancia, b) Exclusividad y Complementariedad y cuando se refiere a relevancia es que se toman las que a punto de vista del investigador son aquellas que son más significativas dejando de lado aquellas que tras el análisis y realidad encontrada no se han tan importantes, en el caso de la exclusividad se basa en el criterio de ser excluyente de que las que ya fueron consideradas en una categoría no pueden pertenecer a otra y por último al hablar de complementariedad es importante tomar en cuenta que en el problema estudiado se abren una gama de categorías para su estudio que permiten complementarse con el fin de ahondar con más detalle cuidando una articulación que tiene relación con la realidad estudiada brindando aportes que no dan las otras categorías.

En Gómez, N. (2002) explica el proceso para definir las categorías mencionando que una vez reunido todo el material de campo en un solo paquete, que para nuestro caso representaron las fichas de sistematización que contenían las transcripciones de las 4 sesiones de intervención, las 4 entrevistas y sus respectivas bitácoras, fue necesario leer el material en repetidas ocasiones, para proceder a repasar cada uno de los párrafos con el fin de establecer las categorías para lo cual se requiere buscar las evidencias empíricas por cada una de las categorías y se identifican la frecuencia con el fin de establecer las subcategorías y realizar el trabajo de escritura lo que tiene un doble propósito que el investigador reconozca las evidencias y se las apropie, domine y pueda iniciar con la especulación que será de utilidad para la interpretación y la teoría que le dará

sustento, con apoyo de un medio gráfico (tablas) que nos permitió poder realizar una organización de las categorías y poderlas visualizar. Siguiendo un proceso metodológico de alinear la evidencia empírica encontrada que dan cuenta de cada una de las subcategorías en una columna, la interpretación de lo que el investigador puede percibir con relación a lo que los sujetos de estudio pudieron haber experimentado en cada una de las circunstancias en una segunda columna y poder contrastarlo con lo que refieren los teóricos de apoyo.

A continuación, se presenta la identificación de las categorías y subcategorías que se definieron en nuestro trabajo de intervención quedando organizadas de la siguiente forma:

Categorías y Subcategorías

Categorías	Subcategorías
<p>I. Descubriendo quien soy.</p> <p>Esta categoría hace referencia a como los adolescentes reconocen su autoconocimiento identificando sus características personales, que los hace diferentes a otro pero únicos que en esta etapa de transición en un proceso de ir reafirmando su personalidad.</p>	<p>1.1. Lo que se de mi....</p> <p>En esta subcategoría se pueden identificar las diferentes características personales, físicas, emocionales que hacen que un adolescente se reconozca y reafirme en el conocimiento de tiene de sí mismo expresando su apreciación personal en las diferentes áreas como son; la física, personal con el propósito de aceptarse.</p>
	<p>1.2Lo que veo de mi vida y de los que me rodean.</p> <p>Se pretende dar cuenta en esta subcategoría cómo los adolescentes se descubren en esta transición de su vida dejando de ser niños y valorar sus relaciones personales familiares, de escuela, amigos que les ayuda a contactar con las experiencias vividas y les permite</p>

	<p>fortalecer vínculos con la familia y con la comunidad.</p> <p>1.3. Hablando de mis rollos.</p> <p>En esta subcategoría se pretende evidenciar las emociones que experimentan los adolescentes cuando se les brinda el espacio y se permiten expresar lo que sienten pudiendo reconocer lo que pueden llegar a percibir al hablar de aquellas cosas que les causan dolor, tristeza, alegría, que muchas de las ocasiones les es difícil expresarlas en su propio hogar.</p>
<p>II. Los mensajes que me he creído.</p> <p>En categoría se pretende identificar las autovaloraciones o también llamados introyectos que se reciben desde la etapa infantil como creencias, ideas que preconcebimos de manera inconsciente que son establecidas por personas que son significativas en nuestra vida como pueden ser; los padres, hermanos, maestros que no tienen fundamento en la propia experiencia, sino que se aceptan como ley, con el fin de agradar, de ser aceptado, o por necesidad de afecto. Como, por</p>	<p>2.1. Es que así debe ser.</p> <p>En esta subcategoría se resaltan algunas de las autovaloraciones que los adolescentes han ido asumiendo desde su niñez como una verdad y de esa manera la asumen hasta una edad adulta sin percatarse que se la apropiaron ante experiencias que alguien les hizo creer que así debería de ser.</p>

<p>ejemplo: los niños no lloran, deben ser hombres, eres joven, tus problemas no son importantes.</p>	
<p>III. Me estremece y libera.</p> <p>Esta categoría tiene como propósito el identificar como los adolescentes al compartir sus experiencias dan cuenta de sus emociones que las reconocen como una moneda de dos caras; aquellas que les hacen sentirse alegre, feliz en plenitud y aquellas que no están acostumbrados a mostrar ya que sienten que incomodan a los demás, como son; tristeza, miedo, enojo, coraje, angustia, preocupación pero que forman parte de sus experiencias cotidianas con sus familias, amigos o la escuela que les permiten ir construyendo su autoconocimiento.</p>	<p>3.1 Hablarlo no me gusta</p> <p>La idea en esta subcategoría es identificar aquellas emociones que generalmente los adolescentes se rehúsan a hablar porque las consideran un asunto muy personal, se sienten apenados o incluso avergonzados, tampoco les gusta mostrarse ante los demás con expresiones de llanto, miedo, tristeza que los haga parecer débiles o que no son capaces de afrontar las situaciones que les está tocando vivir.</p> <p>3.2 Pero... se siente bien decirlo.</p> <p>Es esta subcategoría se pretende mostrar como aquello que no es siempre una experiencia agradable de hablar y al compartirlo y ser escuchados les da a los adolescentes una sensación de alivio, tranquilidad y se dan cuenta de ello, así como también de aquellas experiencias que le provocan momentos gratos, alegres, felices que los hace sentirse entusiasmados.</p>

4.15 Categorización.

Las categorías de análisis producto del trabajo de sistematización de la experiencia del trabajo con adolescentes de 15 a 19 años, se refleja en la recuperación del trabajo de campo en forma de evidencias, la interpretación del investigador y los aportes teóricos. Cabe mencionar que para la identificación de las evidencias empíricas se utilizaron las iniciales de los nombres de los adolescentes.

Categoría I: Descubriendo quien soy-

El trabajo con los adolescentes en reconocer su autoconocimiento es el proceso de conocerse a sí mismo al poder realizar ejercicios que le permitan identificar sus características personales es crucial es esta etapa de su vida ya que les permitan ir afianzando su personalidad les permitirá tener una madurez en su etapa adulta.

Subcategoría 1.1. Lo que se de mi....

La mayoría de los adolescentes en el proceso de reconocer su autoconocimiento en el taller pudieron reafirmarlo al auto aceptarse descubriendo quienes son, haciendo una reflexión que les permite tener contacto con ellos mismos, sabiéndose diferente a otros en sus características físicas, personales, emocionales pero que se saben que son únicos lo que les permite reafirmarse su identidad y personalidad. Al describir sus características físicas describiendo sus propias peculiaridades a través de preguntas generadoras: ¿Qué veo en mí y qué relación tiene con los demás?, expresando que existe algo que no les agrada y pueden reconocer las diferencias y logran aceptarse. Ellos pueden percibir que existen diferencias físicas, emocionales que son parte de su experiencia que al poderlas percibir pueden aceptarlas como su propio yo y lo reflejan en sus propios comentarios.

“Soy la más chiquita del salón debemos aceptarnos tal y como somos”. (DGM).

“No somos perfectos, que tenemos características similares pero diferentes”. (JALM).

“Estamos “desconformes” con nuestras características, lo importante es mis sentimientos ya que las personas no valoran lo que sentimos” (MGSC).

“Debemos entender que muchas cosas si nos gustan y que no nos gustan lo importante es que somos únicos”. (JDVA).

“Quererme más como persona, a que no somos los únicos que tenemos defectos, que somos humanos.” (DSR).

A lo que los teóricos confirman que el primer paso de conocerse y saber quién eres radica en aceptarse tal y como se es, haciendo ese contacto contigo a lo que refiere Seltzer, (2008). Que la autoaceptación manifiesta una afirmación integrada de nuestro yo-mismo. Cuando nos aceptamos, lo hacemos considerando todas las facetas de nuestro ser, no solo las positivas o más “estimables”. El Reconocer de manera incondicional nuestras debilidades y limitaciones lo cual no afecta en nuestra capacidad de auto aceptarnos plenamente. Al darse los adolescentes la oportunidad de describir sus características personales y hablar de ellos mismos, de cómo a veces no es tan fácil aceptarse, hace eco en el grupo y se van sumando las expresiones al respecto, otros asienten en señal de compartir el mismo sentimiento de no aceptación incondicional de sus imagen o características personales les permite también descubrir cómo es que los ven otras personas que forman parte de su cotidianidad incluso con aquellos seres queridos que conviven con ellos y poder realizar a través de un ejercicio de contrastación en relación a su propio conocimiento, tal como sucedió durante el taller, pudieron darse una idea de cómo la apreciación que tienen de sí mismos no siempre está en correspondencia en como los ven los demás, pero les devuelven respuestas que pueden ayudarlos a entender situaciones incluso a conocerse en este transitar por el camino de la adolescencia y se refleja a través de sus comentarios que son muestra de cómo se ven y los ven los demás a lo que se dan cuenta con estos aportes que se presentan:

“Pues yo no estoy conforme con lo que tengo, todo en mi es pequeño, mis ojos, mi estatura... (a lo que DGM dice que se siente identificada,) ... tengo ojos color cafés, delgada pequeña” (MGSC).

“No estamos satisfechos con quienes somos, no nos agrada nuestra apariencia, siempre nos vemos los defectos” (BYJR).

“No debemos darle gusto a nadie si no saber quiénes somos”. (ARMD)

“Pues aprendí a conocerme un poquito más, el escuchar las opiniones de varias personas que me importan, que son demasiado importantes en mi vida y que yo quiero muchísimo, o sea que conocieran realmente cómo soy y me ayudaran también a conocerme un poquito más, porque unas opiniones si me sorprendieron muchísimo, entonces es como que me ayudaron a superar también muchas cosas y a sacarme de varias dudas” (DGM).

El darse cuenta de cómo se ven y los perciben los demás es un camino que les brinda seguridad personal ya que no buscan tener que agradar al otro si no primero quererse y aceptarse a sí mismos tal como lo refiere Falicov, E. (2014) que a los seres humanos siempre nos resulta difícil la aceptación, la cual es considerada como un estado de equilibrio o paz interior con respecto a un tema. Las dificultades con la aceptación tienen como común denominador la diferencia o, mejor dicho, la percepción de la diferencia. Esta puede surgir entre lo que esperamos y lo que efectivamente sucede; entre lo que nos gustaría que fuera y lo que es, dentro de nosotros mismos o en una relación con otra persona; la percepción de diferencias que caracterizan a un grupo de individuos que hacen que a los de otro grupo les cueste aceptarlos o considerarlos en un pie de igualdad. Las situaciones que despiertan el rechazo, el conflicto o la diferencia suelen representar oportunidades de crecimiento y desarrollo de la conciencia. ¿Qué de eso que no podemos aceptar ofrece una puerta de entrada a otro espacio de nuestro complejo ser? Debido a que descubrimos algo propio que hasta ahora no habíamos registrado. Puede ser que en la relación con otros nos encontramos con partes inexploradas de nuestra manera de ser en el mundo. Y muchos adolescentes se viven comparándose con otros y que puede deberse a heridas de la niñez que han surgido desde el seno familiar por lo que a este aspecto algunos autores como Molina, S. et. al. (2009) refieren que en lo que respecta a los adolescentes que manifiestan un exceso de preocupación (debido a miedos / falta de aceptación personal), se observa que podría tratarse de un adolescente que responde ante ciertas situaciones que se le

plantean en el entorno, comportándose con intranquilidad, exceso de preocupación, tensión y nerviosismo. Es por tanto trascendente que los adolescentes trabajen en la aceptación y puedan desarrollar esa capacidad de estar internamente en paz consigo mismos. Algunas cuestiones se pueden transformar; el cambio está dentro de nuestro dominio personal por lo que se reflexiona que es vital que los adolescentes en esta etapa de la vida puedan lograr ese autoconocimiento.

Subcategoría 1.2. Lo que veo de mi vida y de los que me rodean

Al compartir los adolescentes experiencias de vida que les han sido significativas; historias fuertes que les representan dolor, tristeza, son capaces de reconocer a los personajes de su estructura familiar o social y a las situaciones que les han ayudado a entender por dónde caminar. Condición que se evidencio en el desarrollo de las sesiones cuando se trabajó con la frase: “La vida es un arte de dibujar sin un borrador” Son capaces de escucharse entre ellos y mantener una actitud empática, reconociéndose entre sus historias, (ayudando incluso cuando se comparte una vivencia desde el rol de facilitador). Cuando son capaces los adolescentes de hablar acerca de cómo se sienten al saber lo que piensan u opinan otras personas que tienen que ver con ellos, como son sus familiares, compañeros o amigos les permite afianzar sus relaciones estableciendo vínculos donde se refuerza la confianza que les ayuda a ir paso a paso hacia el reconocimiento interpersonal, la estima social y la aceptación de sí mismos.

“Tengo una tercia de reyes ...son las cartas cuando te tocan tres reyes que te permiten tener seguridad en el juego y ganar,..... la primera mi abuela que ya falleció y los otros dos eran dos de mis amigos que acaban de fallecer (narra el suceso).... me daban apoyo, que fuera una mejor persona que me cuidara que estudiara y que no anduviera en malos pasos ...me dejaron un gran mensaje, que no cayera en la situación de drogas y calle como andaba antes y que me hacen querer ser una mejor persona” ...(MGSC)

“Hay personas que te tratan mal a veces Buscan cosas que tu posees en vez de quererte como tal o algo así.” (BYJR).

“Me gusto que me hayan dicho que era inteligente, que era una muchacha que había madurado muy rápido y que siempre me esforzaba para conseguir lo que yo quería, que nunca me conformaba con nada”. (DGM)

“Me di cuenta de las personas que en realidad me apoyaban y de las que no me apoyaban, fue como con eso en lo que me ayudó, y dar me cuenta de las personas en las cuales puedo confiar y en las cuales no, porque una vez cambiando a mi adolescencia de ser niño, pues uno si le hacen algo, pues total nomás se enoja un día y al siguiente día ya se vuelven a hablar, y ya en la adolescencia ya es como un poco más de que dices: ah, es que ese compa me empezó a...., y eso fue lo que dije: ok, no debo de confiar en todas las personas que tope”....(JALM)

Se pude identificar como mucho de la estructura emocional que traen los adolescentes se trae cimentado desde el seno familiar como refiere Pons, J. (1998) El sistema familiar juega un papel fundamental para explicar la aparición de diferentes conductas desadaptativas en los hijos. Los padres, intencionadamente o no, son la influencia más poderosa en la vida de sus hijos. Las de otros contextos sociales -medios de comunicación, grupo de iguales, escuela, pasa normalmente por el tamiz de la familia, que puede en dado momento amplificar o disminuir sus efectos e influencias, sean estos positivos o negativos dejándole lecciones apremiantes en esta etapa de su vida. Por otra parte Erikson (1968) explica que una de las tareas en el desarrollo de la etapa de adolescencia supone prepararse para resolver el conflicto o crisis de la identidad versus la confusión de la identidad. En esta construcción de la identidad, la persona organiza sus habilidades, necesidades y deseos para adaptarlos a las exigencias de la sociedad. Respecto a la adaptación, Del Bosque y Aragón (2008) señalan que la meta de este proceso en la adolescencia consiste en lograr un ajuste entre las características personales y las demandas del entorno en el que se interactúa; es decir, lograr un “acuerdo armónico entre ellos mismos y su medio ambiente”, del proceso de adaptación social se reconoce la importancia de analizar la influencia de los principales contextos en los que se desarrollan los adolescentes, tales como la familia, la escuela y los pares. Con relación a la familia, diversos autores (Pons & Berjano, 1997; Caricote, 2008; Galicia, Sánchez & Robles, 2009; Vargas, 2009; Pulido, et al.,

2013) señalan que los padres y madres de familia son una de las fuerzas más poderosas que facilitan o dificultan el desarrollo de competencias de aceptación dentro del sistema social en los adolescentes ya que la relación con el mismo sexo permite un reflejo de la propia imagen en la búsqueda de la identidad; con la familia, el adolescente se encuentra en una encrucijada, necesita a su familia pero la búsqueda de una independencia y su egocentrismo le dificultan acercarse a ella, dirigiéndose con mayor énfasis a los grupos de amigos, quienes le proporcionan el apoyo que antes la familia le otorgaba Del Bosque A. (2008) y Fierro (1985) señalan que a partir de la construcción de la identidad psicosocial – la cual incluye la consolidación de ciertas competencias del adolescente, así como desarrollar su capacidad para enfrentar al mundo en el que interactúa, a su propia realidad social y a sus habilidades particulares para llevar a cabo determinadas tareas o para responder a las demandas de su entorno –, se establece su posibilidad de aceptarse con el fin de poder adaptarse con su medio con los cuales podrán llegar a representarles un aprendizaje que podrán quedar instaurados en cierto modo de manera permanente a lo largo del ciclo vital.

Subcategoría 1.3. Hablando de mis rollos personales

Fomentar un clima de confianza propicio genera que los adolescentes se sintieran con la libertad para compartir sus experiencias personales las cuales por lo general se sintieron con la libertad de poder platicar de situaciones tristes que les evocan recuerdos no muy agradables, pero cuando se sienten con la apertura de platicarlas entre iguales se puede apreciar que existió la disposición para estar atentos y brindar la escucha, porque muy probablemente hay situaciones que en cierta forma les hacía resonancia en su propia historia de vida o el nivel de empatía fue muy bueno para el que la compartía. El brindarles un espacio con el fin de que puedan comunicar sus experiencias personales, les crea ese sentido de pertenencia de escucha, el contar con un grupo de personas en las que puede sentirse confiados y expresar todo aquello que les preocupa, les es en cierto modo significativo brindándoles libertad y seguridad en un proceso de acompañamiento y se pudo constatar con los aportes que compartieron en el taller.

“Si aún tienen a sus papás, como sea divorciados o peleados, búsqúenlos, háblenles, nuestros papás no son eternos”(CEDH).

“Dormí por primera vez en un hospital cuidando a mi papá, él está bien ya, pero me impresionó que en el mismo cuarto había una persona que estaba por morir y escuchar lo que sucedía le preocupaba y asustaba”.... (YABP).

“He sabido diferenciar de cómo actuar en esos momentos que son buenos o malos para las personas, buscar hacer lo que sea lo correcto”....(BYJR).

“No me gusta decir mucho de mí, o sea de mis cosas esas que me han pasado en el atrás, o sea así cosas malas que me han pasado no me gusta decirlas y me cuesta mucho expresarlas, decir lo que me pasó y todo eso, porque no me gusta formar como una idea en las personas de que: hay pues mira, él es bien noble y que sabe qué, y es que a él lo han tratado bien mal y que sabe qué, o sea no, no, no me gusta causar como ese sentimiento en las personas, porque en realidad pues no es algo que vaya conmigo que no me vean como triste y agüitado, así de que: hay, es que él siempre se la pasa triste y llorando, ¡no!, o sea no, no es como mi imagen ser así.....(JALM).

El que estos adolescentes puedan expresarle les permite como refiere Goncalves, M. (2004). La capacidad de desarrollar el pensamiento abstracto y cuestionar los valores y normas instituidas ya sea en el contexto familiar, escolar o social, aunado a la necesidad de independencia, se traducen en aspectos interesantes para asumir la actoría social en espacios en los cuales estos sean considerados como potencialidades y no como amenazas. De esta manera, la opinión de los adolescentes respecto de sus vivencias, intereses y expectativas propias, de los otros y de su entorno, los convierte en potenciales actores sociales. En la medida que los profesionales asuman una actitud de diálogo al respecto se podrá catalizar este proceso de autoría social.

Ahora bien, este diálogo no supone valorar estas opiniones como "verdades absolutas", sino como susceptibles de ser confrontadas con otros jóvenes y los propios profesionales, cuyo rol es, precisamente, problematizar la realidad en compañía de los jóvenes a fin de construir espacios sociales posibles para el

desarrollo de las ideas e intereses de la población juvenil. Los roles y los valores constituyen la fuente principal de la formación de identidad, en la cual los grupos de referencia juegan un papel importante. Los compañeros sirven de apoyo emocional, de modelo y de audiencia entre sí para el ensayo de nuevas conductas. De esta manera, sus coetáneos le permiten aprender destrezas sociales, controlar su conducta, compartir problemas y sentimientos. Los amigos en esta época son más importantes que la familia. (Craig, 1988), citando a Piaget el cual plantea que en la adolescencia es el momento de las operaciones formales, su pensamiento es abstracto, lo que implica que son capaces de formular y comprobar hipótesis, estableciendo críticas sobre los valores familiares y sociales que les permiten evaluar lo que consideran bueno o malo para sí, pudiendo percibir los conflictos que provienen de sus diferentes roles (hijo, amigo, estudiante, etc.) y superar los que no aceptan ya que no les agradan, o simplemente dar sus puntos de vista de aquello que ya no les favorece en sus relaciones.

CATEGORÍA 2: Los mensajes que me he creído.

Al hacer el análisis de esta categoría con relación a las evidencias empíricas se pudo constatar que fueron pocas las que se pudieron identificar ya que por situaciones ajenas a lo planeado como ya se planteó en el apartado de situaciones no previstas, no fue posible llevar a cabo las sesiones del taller en las que se tenía programado trabajar este tema y lo que se pudo recoger de las entrevistas fenomenológicas sirvió de complemento en la identificación de las autovaloraciones o también llamados introyectos por lo que en la presente categoría se explica aquellas que fueron posible reconocer en la interacción con los adolescentes, debo reconocer que se tuvo que hacer una revisión exhaustiva a las fichas de sistematización con el propósito de analizar los comentarios de los sujetos de intervención y poderlas evidenciar en la presente categoría.

Subcategoría: 2.1. Es que así debe de ser...

En esta subcategoría se señalan algunas de las autovaloraciones que se pudieron identificar en el trabajo de acompañamiento en el taller que los adolescentes las pudieron asumir desde su niñez como una verdad y de esa manera la hacen suya hasta una edad adulta sin percatarse que se la apropiaron ante experiencias que alguien les hizo creer que así debería de ser. Los adolescente al poder compartir su experiencias de forma no planeada o espontánea y sentirse con la confianza de compartir aquellas anécdotas familiares pueden llegar a influir en ellos, no es fácil que se reconozcan ya que se alojan en el inconsciente y se requiere de un seguimiento en lo particular para que puedan entender que se trata de una creencia que está anclada desde su infancia, estos pueden reconocer que al relacionare con otros se pueden prestar a la etiquetas sociales, condicionantes de valor que se hacen con el fin de que puedan encajar en la escuela, en una comunidad o en la misma sociedad, este tipo de condicionantes pueden afectar directamente las apreciaciones de la persona como cuando se les dice:” no eres bueno para el estudio” debe conformarse, y posiblemente no podrá aspirar a mayores retos profesionales y personales o en el caso contrario con el fin de reconciliarse emocionalmente con sus progenitores que son personas significativas en su vida, se toman decisiones tanto personales como profesionales tal y como es el tener que ser un buen ejemplo, no defraudarlos, tener una profesión y muchas de las veces no se es consciente que lo que se está decidiendo ya que tiene introyectado el que debe dar gusto o satisfacer los deseos e inquietudes de sus padres. Otras situaciones que también en el trabajo del taller se pudieron apreciar en los ejercicios de autoconocimiento fue al constatar cómo los adolescentes pueden reconocer aquellos aspectos físicos que no les agradan ya que se ven influenciados por los estereotipos sociales, el querer encajar en los grupos en los que se relacionan, las influencias de moda, el darles gusto a los amigos, padre, que les determinan el ser de tal forma o comportarte de un cierto modo. estas autovaloraciones son difíciles de reconocer y hacer conscientes y las adoptan como creencias.

“Es que no quiero crearle falsas expectativas a las personas, como con este Rafa, lo corto y le digo que le vaya bien y haga su camino, porque no quiero crearle falsas

expectativas.....a mí, mi papá me decía que el fin de semana vendría por mí y luego no llegaba”.... (DGM)

“Nunca he tenido la confianza de hablar mis problemas o de contarle a alguien mis cosas o las cosas que pienso... y si le platico a mi familia ellas se echan la culpa o cuando se dan cuenta de cuando estoy mal y no me gusta que se sientan responsables de lo que me pasa. Mi abuela me dice tus problemas no son tan importantes es por eso por lo que no me gustan contarles porque siento que yo los incómodo”...(DGM).

“Tuve problemas de los cuales me peleaba y así, porque pues compañeros me decían: no, es que tú eres un burro y que sabe qué, y pues a mí me enojaba ...y de ahí ya pasaba a peleas y era cuando le hablaban a mis papás”....(JALM).

“Mucha gente ya te dice: no, tú no puedes, tú no vas a llegar a ningún lado, o cosas así. Y quiero estar bien con mi familia pues, que mi mamá no esté enojada. no quería ser la oveja negra de la familia, no quería ser yo tengo en mente y yo tengo la idea de que si saco un buen promedio y si saco una buena carrera voy a tener una mejor vida, o sea voy a tener, no me voy a tener que preocupar por nada si trabajo bien o tengo un buen sueldo o así.” ...(YRGL).

Autores como Muela, A. (1999; al citar a Perls, 2005), el cual afirma que el introyecto es conocido como la aceptación de las influencias del otro. Mediante el mecanismo de la introyección asumimos dentro de nosotros mismos, patrones, actitudes, modos de actuar y de pensar que no son verdaderamente nuestros. El introyector depende de los otros para establecer sus propias normas, valores y actitudes y es en las relaciones que tenemos con el otro, por lo tanto, cuando se habla del ciclo de la experiencia como referencia, se afirma que, entre los bloqueos, que dificultan la autorrealización del individuo, del ciclo conciencia-excitación-contacto, se encuentran los introyectos tal y cómo lo afirman (Castanedo, 1988; Zinker,1979). De forma más concreta, lo refieren que “se ha tragado las ideas de otros sobre lo que está bien o lo que está mal y es incapaz de localizar su propia energía” (1979, p. 84). Es trascendente reconocer que la gran diferencia entre desarrollarse desde el deseo del ser, a diferencia de hacerlo desde el deber ser, o

querer tener para tratar de ser. Se concluye que cuando las personas no se valoran por ser, no viven su autoestima por lo tanto viven desde el mundo externo y no desde su ser compartiendo y valorando a los demás. Lo que provoca que el reencuentro con nuestro ser real, a lo que Jung (1963) llama nuestro niño interior a fin de que cada uno desde su ser, desde su mundo interno, desde su yo, pueda decidir con ubicación de realidad, conciencia y responsabilidad lo que desea realizar o vivir en su vida. La necesidad de vivirse amado incondicionalmente, el de sentir afecto, seguridad, ubicación de la realidad y capacitación para la vida, que sucede con esta necesidad cuando no es cubierta desde el modo de ser, en el modo del deber ser o sobre la base del tener desde la filosofía existencial del ser humano, las relaciones del ser a ser el Yo – tú (Buber 1993) y las diferencias que marcan las teorías psicológicas con relación a las diferentes formas y fines de vivir desde el ser o tener (Fromm 1978), su relación con el amor y con el propósito de que exista una relación sana entre padres e hijos y sea de ser a ser. Lesbros, P. (2009). Ser, deber ser, querer ser y autoestima, lo que se tendrá que fomentar relaciones integras entre padres e hijos, con su familia y seres que son significativos.

CATEGORÍA 3: Lo que me estremece y libera

Al construir esta categoría se puede constatar cómo los adolescentes en el proceso de darse la oportunidad de compartir sus experiencias de vida se permitan dejar escapar las emociones en su distintas versiones aquellas que les traen recuerdos de miedos, alegrías, situaciones tristes, enojo, resentimientos que todavía se hacen presente con alguien significativo de su familia, experiencias bonitas que les provee recuerdos de afecto, algo que beneficio en el grupo fue la disposición de los adolescentes tuvieron al escuchar a otros, lo que genero confianza para sentirse con la libertad de hacerlo compartiendo al grupo sus vivencias personales resultando muy satisfactorio ya que en el proceso de irse conociendo así mismos, el poder aprender a abrirse a reconocer y aceptar las diferentes reacciones emocionales que pueden experimentar les ayuda a entenderse, escucharse, sentir

las emociones lo que refleja un ejercicio liberador ya que el darse ese espacio para poder diferenciar entre sus sentimientos y emociones que se hacen presentes les permite darse cuenta de cómo se pueden estar sintiendo, o poder llegar revelar lo que sucede en su interior y que muchas de las ocasiones no lo expresan, se reprimen por cuestiones sociales, o en sus familias no se dan los espacios para hablar de lo que les está pasando, o como se están sintiendo.

Subcategoría: 3.1. Hablarlo no me gusta....

Uno de los propósitos de la presente subcategoría es explicar aquellas emociones de desgaste como las nombra Muñoz, M. (2012), son aquellas que traen recursos de dolor, tristeza, enojo, miedo, rencor, resentimiento, odio, frustración todas aquellas versiones de sensaciones o emociones, evocan el sentirse incómodos expresarlas debido a que no están acostumbrados, ya que muchas de las ocasiones se les reprime en la misma familia pidiéndole que callen cuando expresan emociones de este tipo, debido a que muchos padres no saben cómo manejarlas solo las evitan o ignoran provocando que no se valoren cuando se expresan, que también sean usadas en su contra ya que denotan debilidad, fragilidad, son mal vistas socialmente no son agradables. En el trabajo de acompañamiento desde el primer día se hicieron presentes las emociones ya que los adolescentes se sintieron con la confianza de expresar aquellas que les eran dolorosas y que no les gusta platicar o que no habían compartido con nadie, al brindar este espacio, las condiciones fueron propicias para que ellos se sintieran con la confianza de abrirse a comunicarlo aun a pesar que todavía se podía percibir como les causaba dolor, al escucharlos su voz se quebraba y aun así continuaban compartiendo su experiencia haciendo contacto con esas emociones de tristeza, enojo, miedo, entre otras.

El acercamiento que los adolescentes hacen consigo mismo les permite sentirse con la confianza de hablar aquellas experiencias que les pasan y los hace sentirse tristes, alegres, enojados, con miedo o preocupados, el hacer consciente dichas emociones que todo ser humano puede experimentar y lo liberador que resulta poderlo expresar, favorece el aminorar la creencia inicial de que puede causarle

incomodidad el hablarlo. Es común que los adolescentes en muchas de las ocasiones reprimen sus emociones ya que incluso en la propia familia no se tiene la costumbre de hablar de las mismas, es difícil establecer un dialogo con los padres, propiciar un espacio para reconocer: ¿cómo es que están sus hijos?, ¿cómo se sienten?, se viven tan ocupados en sus actividades que no se dan tiempo para hacer ese contacto o puede deberse a que también los padres no saben cómo hacerlo, o no tienen la intención hacerlo, y una de sus principales justificaciones es que ellos no aprendieron a hacerlo. En muchas ocasiones se reprimen esas emociones en mandatos como: si vas a llorar vete a donde no te vea o cuando se les pregunta ¿Cómo estás?, el solo escuchar como respuesta un simple bien, dan por entendido que todo está en orden y por lo general es una respuesta que se da con el propósito de no dar explicaciones o en el peor de los casos se viven ignorados los adolescentes, ante las demandas cotidianas que tienen los padres. Se pudo apreciar los comentarios de los adolescentes al compartir sus experiencias para lo cual se citan algunos de estos.

“Si aún tienen a sus papás, como sea divorciados o peleados, búsquenlos, háblenles, nuestros papás no son eternos” ...(CED).

“A la edad de 7 años tenía un peluche un Micky mouse ya que le tenía miedo a la oscuridad y le contaba mis secretos” ...(ARMD).

“Nunca he tenido la confianza de hablar mis problemas o de contarle a alguien mis cosas o las cosas que pienso... no me gusta tanto que la gente que me importa me vea llorar, porque a veces siento que ellos se sienten mal o se sienten responsables por eso” ...(DGM).

“Antes me daba miedo preguntarles y escuchar su respuesta, me daba miedo que me dijeran algo que no me gustaría... es que como cuando yo me enojo soy muy impulsiva y siempre digo muchas cosas que no debo de decir” ...(DGM).

“No me gusta decir mucho de mí, o sea de mis cosas esas que me han pasado en el atrás, o sea así cosas malas que me han pasado me cuesta mucho expresarlas, decir lo que me pasó y todo eso, porque no me gusta formar como una idea en las personas de que: hay pues mira, él es bien noble y que sabe qué, y es que a él lo han tratado bien mal y que sabe qué, o sea no, no, no me gusta causar como ese

sentimiento en las personas, porque en realidad pues no es algo que vaya conmigo.”...(JALM).

Algunos autores confirman la trascendencia que trae consigo en las personas el poder expresarse y dejar fluir los que les está pasando tal como lo afirma Castellanos, L. (2018), mencionando que en el proceso de conocernos a nosotros mismos tenemos que aprender a ser muy abiertos para aceptar nuestras reacciones emocionales. Si aceptamos que los demás solo pueden estimular las emociones que tenemos latentes o adormecidas, cuando les permitimos salir, se podrá aprender algo uno mismo. En cada sentimiento y emoción se da una revelación de lo que tenemos dentro. Es una autorrevelación. En tanto Filliozat, I. (1997) refiere que las emociones a las que no les queremos prestar atención toman el poder, ya que lanza las interrogantes siguientes; ¿Quién nos ha enseñado a escuchar nuestros impulsos profundos?, ¿Quién nos ha enseñado a seguir la inclinación de nuestro corazón? El acceso a nuestras verdaderas emociones puede permitirnos responder a los desafíos que nos plantea la sociedad actual y su complejidad. Esta misma autora define que la emoción es un movimiento hacia afuera, un impulso que nace en el interior de uno y habla al entorno, una sensación que nos dice quiénes somos y nos conecta con el mundo. Nos guía recordándonos lo que nos gusta y lo que detestamos. Las emociones nos proporcionan el sentimiento de coexistir en el mundo. Otros autores como Larios, R. (2010), confirma que en el momento que una persona le puede poner nombre a eso que siente o esta experimentado en su cuerpo, cuando le da un significado se habla de sentimiento. Las emociones conectan el cuerpo con la mente de forma instantánea. Nombrarlas es requisito indispensable para tener el control sobre las emociones. Cuando las personas experimentan emociones responden de formas distintas por lo general expresan de inmediato esa emoción. Este tipo de expresión lleva a un desahogo y una disminución de la tensión. Esta autora refiere también que Una persona reprime sus emociones cuando toma medidas para no sentirlas. La represión se logra cuando una persona organiza su vida de tal manera que les es muy difícil encontrar los estímulos que le induzca sentimiento, o al negarse a pensar en dichos estímulos. La personalidad sana acepta que es capaz de experimentar cualquier sentimiento, aún

los más terribles, su integridad moral no depende de lo que siente sino de lo que expresa y actúa.

Castellanos, L. (2018), por su parte describe que existen razones por las que reprimimos o enterramos las emociones y sentimientos que nos disgustan y puede deberse a:

- a) Porque desde pequeños nos enseñaron a hacerlo debido a los ejemplos que vemos en nuestro hogar.
- b) Juzgamos las emociones al definirlos como malos o buenos es bueno sentir gratitud, es malo sentir coraje, los padres luego limitan a los hijos a no debes llorar en público, no debes sentirte triste.
- c) Existe conflicto de valores como el que no puedo llorar ya que me van a ver débil.

Por tanto, el modo de hacer uso de las emociones o reprimirlas tiene gran fundamento en las experiencias que los adolescentes tienen en el medio en el que se desenvuelven principalmente en el seno familiar. En el caso de aquellas emociones que son las que les agrada mostrar es como se explica a continuación en la siguiente categoría.

Subcategoría 3.2. Pero... se siente bien decirlo.

En esta subcategoría el propósito es dar cuenta de cómo los sujetos de estudio al hacer contacto con sus emociones y hacerlas conscientes pueden experimentar sensación de alivio, liberados por el simple hecho que existe la disposición de escucha, el que puedan valorar que lo que expresan es importante, aquello que les permite romper los paradigmas de las represiones que provienen de los círculos, familiares, sociales, es una revelación saludable el escuchar lo que sienten y expresan con todo su cuerpo. En las sesiones del taller los adolescentes pudieron compartir como han vivido diferentes emociones; el miedo, alegría, tristeza, enojo, angustia, reflejando las diferentes tonalidades que se pueden presentar de una emoción y en las diferentes experiencias. Entonces, cuando se les brinda un espacio de poder compartir cómo pudieron sentirse en ciertas circunstancias en las

que reconocen esas emociones que les generan desgaste emocional y así mismo aquellas que les generan recuerdos agradables de alegría, felicidad, gusto, les permite a los adolescentes reconocerlas, nombrarlas e ir las haciendo conscientes. El haberles ofrecido un espacio para poder hacer contacto con todo aquello que le significa en su vida, un lugar seguro en el que se sintieran con la confianza de hablar de sus vivencias personales y pudieran expresar como se sienten, cuales emociones, sentimientos son más fácil expresar para ellos y que pudieran reconocerse; como se han vivido en estos de adolescencia, el puedan darse cuenta del manejo de sus emociones y como se descubren en el uso de las mismas se puede interpretar como en las sesiones y entrevistas se percatan de cómo se sienten al hablar de ello ya que cada quien ha vivido experiencias muy diferentes pero se saben que las mismas emociones las experimentamos en todo momento de nuestra vida y ellos los pudieron reflejar en los comentarios que se presentan a continuación:

“Siempre he sido risueña me rio de todo, lo que más me gustaba cuando tenía esta edad era este columpio de hecho todavía lo tengo... de chiquita era más feliz que ahora”.. (DGM).

“Me decían de cosas en la secundaria y me tuve que pelear con la otra persona para que me dejara en paz”...(JDVA).

“Es que lloro a lo puro buey ...como que, si me hicieron enojar, pues me hecho una lloradita y a dormir, a también de que me enamoro muy fácil y que caigo muy fácil con los chicos, pero ya me di cuenta de que todos los chicos son iguales” (DSR).

“El haber compartido varias cosas que no había sacado por miedo y el poder hablarlo con ustedes, me ayudó muchísimo, siento que ya puedo controlar más mis enojos, que ya puedo controlar más mis emociones, y pues eso me ayuda muchísimo porque ya así ya casi no tengo tantos problemas” ...(DGM).

“Sí era como que muy difícil expresarme en el aspecto de decir lo que yo sentía y de cómo se sentían los demás, y sí era eso, como que me molestaba y ya. Por eso ahorita con esa clase pues sí es más, es como un poco más fluido en el aspecto de decir lo que siento si seguimos así con el taller sería, ya con el tiempo un poco más

fácil de expresar, de soltar un poco más las palabras de cómo me siento y así.
”...(JALM).

“Para mí pues el llorar es desahogarte, o sea si lloras ahora mañana puede que ya estés feliz, pero no es debilidad, o sea porque una persona llore no significa que sea débil, También como muchos hombres dicen, que los hombres no lloran, eso es mucha mentira. esa mentalidad no es la mía, yo no siento eso como de que los hombres no lloran, pues obvio que lloramos” ...(YRGL).

Castellanos, L. (2018) afirma que para madurar y crecer es esencial recuperar las emociones y sentimientos reprimidos. Freud como precursor del inconsciente, dice que todas las emociones se van al inconsciente y están constantemente tratando de llegar a la conciencia. Al reprimir las emociones caemos en una reacción en contrario o reactividad. Por ejemplo, si siento miedo, una manera de reprimirlo es reaccionar de forma agresiva. La comunicación de los sentimientos y emociones tiene como finalidad hacer capaces a las personas de llegar a un conocimiento profundo, a un entendimiento y a una aceptación mutua en el amor. Todos los sentimientos son reacciones muy naturales, resultado de innumerables influencias espaciadas a lo largo de la vida. La necesidad de ventilar o desahogo de las emociones es esencialmente un acto de confianza en el otro para poder comunicar las cosas a los demás, se necesita juntar dos actitudes: la bondad y caridad.

Una vez elaborada la escritura de las categorías se procedió a determinar los resultados que surgen del análisis que se siguió al ir contrastando las evidencias empíricas, la interpretación del investigador y los recortes teóricos cuidando que exista equilibrio entre los tres con el fin poder mostrar los aportes que se hacen presentes en este trabajo de investigación.

CAPITULO V: RESULTADOS Y CONCLUSIONES

5.1 Resultados y Conclusiones

A partir del análisis realizado como resultado de todo el proceso de la sistematización del trabajo de intervención y en la idea de dar respuesta a la pregunta de intervención planteada desde la problematización que hacía referencia a: ¿De qué forma las autovaloraciones personales como lo son los introyectos afectaban la construcción del autoconocimiento en los adolescentes? así como la formulación del propósito y objetivos que determinaron el camino a seguir, con un respaldo teórico y trazando un horizonte metodológico permitiendo dar cuenta de los logros obtenidos.

En cuanto al objeto de intervención se logró trabajar el autoconocimiento y acompañar en los adolescentes en el reconocimiento de sus características personales y que a pesar de que existen diferencias entre ellos pudieron darse cuenta de que nadie es perfecto, caminaron en un proceso de aceptación y valoración de sí mismos, representando un avance significativo en relación a su autoconocimiento durante las sesiones realizadas, aunque fue menos del cincuenta por ciento de las que inicialmente se planearon, también me di cuenta que aunque en el proyecto mi intención fue reconocer como los introyectos afectan el autoconocimiento en adolescentes de 15 a 19 años estudiantes de bachillerato de la modalidad intensiva semiescolarizada encontré que existen experiencias de vida en las que han permeado dichas autovaloraciones aunque ellos no las reconocen como tal, pude identificar algunas, hubiera sido importante poder trabajar con tiempos más establecidos y dar seguimiento de acuerdo a como se planteó en un inicio la intervención, pero esta “nueva normalidad, no lo permitió”.

En relación a las emociones puedo valorar como en todas las sesiones se hicieron presentes ya que el ofrecer este espacio de apertura con una escucha empática propicio la confianza y se vio reflejada en los momentos que pudieron compartir experiencias fuertes de situaciones dolorosas ante la muerte de familiares o personas significativas en su vida, enfermedades, bloqueos emocionales, resentimiento que siguen estando presentes, debo reconocer representó una

experiencia muy enriquecedora ya que ellos mismos expresaron gratitud el haber tenido este tiempo en el que pudieron compartir sus vivencias que muchas de las ocasiones en su familia es difícil hablar de ellas o no son valoradas ya que se aminoran como algo no importante.

Expresaron también que, aunque en un principio se sintieron nerviosos, incómodos de hablar de cosas muy personales en presencia de otros que no conocían, pero al ver que son situaciones de la vida normal que hasta al mismo facilitador les pasan propició que se pudieran dar las condiciones de un espacio abierto libre de juicios de valor que pueden mermar la confianza.

Es muy satisfactorio los alcances visualizados hasta este momento ya que me da la motivación de seguir trabajando como parte de mi implicación personal con estos sujetos de estudio en los que puedo identificar necesitan de ser escuchados, atender sus situaciones personales. En el centro educativo donde laboro plantearé dar continuidad a este tipo de actividades donde se pueda priorizar la escucha y dar atención a las experiencias de vida que requieran acompañarlos en el reconocimiento de aquellas autovaloraciones que no les permiten avanzar en la construcción de su autoconocimiento. Se puede resaltar como resultados en este trabajo que en cuanto al objeto de estudio que es el autoconocimiento se deduce como los adolescentes pudieron reconocer la autoaceptación al valorar sus características físicas personales y como se relacionan con su persona y que encuentran de similitud con los demás con el fin de aceptarse, sabiéndose quienes son; que les gusta, que les emociona, en dónde están parados, con quien se relacionan incluso a lo que están expuestos, les permitió compartir e identificarse con los otros, generando vínculos favoreciendo su sentido de pertenencia, describir sus características físicas al poder hablar de aquellas características personales que les gustan, aquellas que no les agradan y que aceptan refiriendo que nadie es perfecto y pueden aceptarse tal como son, pudieron reafirmar los elementos que integran el autoconocimiento como son la física, personal, relacional, emocional reconocer los cambios personales y emocionales que han tenido desde su etapa infantil a la fecha ya que se permitieron revelar sucesos significativos de su vida en

esta transición de ser niño a la adolescencia, se percataron de aspectos sensibles de su vida y que al platicarlos a otros compañeros, oírlos de ellos les hace sentido, ya que algunos de sus comentarios al finalizar las sesiones eran; “ es chido que uno se pueda desahogar”, “ feliz de compartir” “tranquilo”, “ incómodo”, “ ansioso no estoy acostumbrado”, “ nerviosa me sudan las manos”, “ conocer una parte más de los demás”, “ conocerte y aceptarte tal y como eres”, “ quererme más como persona”, “ no somos los únicos que tenemos defectos”. El self o el concepto de sí mismo como proceso es la todo aquello como las personas se reconocen con base en las experiencias, las vivencias y las expectativas del futuro como lo refiere Evans, (1975)

En cuanto a los introyectos o condiciones de valor como los menciona Rogers (2014) cabe aclarar que las sesiones que estaban planeada para trabajar este aspecto, no fue posible por la situación de la pandemia mundial del COVID-19 que nos tiene en pausa y un tanto paralizados, genero un cambio de 180° provocando incertidumbre en todas las actividades que estábamos acostumbrados a realizar por lo cual se cambió de estrategia de intervención a una de indagación haciendo uso de las entrevistas fenomenológicas con el fin de indagar sobre este objeto de estudio, que ya se mencionó con anterioridad y retomando los introyectos puedo decir que aunque los sujetos de estudio no los reconocen tal cual, se hicieron presentes ya que prevalecen en su inconsciente y no es tan fácil de reconocer se requiere de un trato personal más profundo reflejar que no son ideas propias si no concebidas por personas que son significativas, les menciono algunas que pude percibir como ejemplo;

“Mis padres cuando estaba pequeño nunca me llevaron, ni iban por mí a la escuela como lo hacían como mis hermanos”...(JALM).

“La vida es fea, al crecer me he dado cuenta de que antes era más feliz ya que no me daba cuenta de los problemas que había en la familia”...(BYJR).

“Tus problemas no son nada, deja de llorar eres todavía una niña es el mensaje que le daba una abuela.”...(DGM).

“No me gusta crear ideas falsas, cuando le pregunto ¿De dónde escuchaste eso?, me refiere que su papá siempre le decía que iba ir por ella para salir a algún lugar y nunca llegaba.” ...(DGM).

Por lo cual estas condiciones de valor o introyectos provocan que se repriman, se nieguen las emociones, la conducta, conduciendo a la incongruencia como afirma Rogers, C. (2014).

Por su parte las emociones se hicieron presentes en todas las sesiones en las que estuvimos interactuando pudieron expresar las experiencias que han vivido en diferentes circunstancias, me parece significativo que se hayan enfocado en compartir aquellas donde han tenido pérdidas y les han causado dolor, tristeza, miedo. Cuando compartieron aquellas situaciones que les hacía sentir felices se generaba un ambiente de alegría, silbidos, pero cuando se tocaban asuntos dolorosos la escucha y empatía se hacían presentes.

Al hablar de sus experiencias personales tocan fibras muy sensibles y los adolescentes pueden reconocer todas situaciones en ciertas circunstancias les hacen recordar cosas buenas o malas de su persona de sus relaciones personales en diferentes situaciones de su vida personal y ellos mismos reconocen que les cuesta trabajo el tener que hablar de estas vivencias que les traen recuerdos donde se hacen presente el miedo, dolor, tristeza ya que en su familia es muy raro que lo puedan hablar, ya que no se valora o se aminoran manifestando que no son importantes lo que puede provocar bloqueos emocionales.

En la interacción con ellos se pudo identificar que, aunque fueron inquietos en ratos se les olvidan los compromisos acordados en el grupo, cuando tienen que mostrar empatía ante las situaciones o emociones de sus compañeros lo hacen respeto y tolerancia. Se pudo apreciar que, aunque hablaron de sus defectos personales pudieron reconocer que hay cuestiones que no pueden cambiar y están en el proceso de aprender a aceptarse tal como son. Se han mostrado muy abiertos y sensibles ante las experiencias de sus compañeros.

En lo que respecta a mi rol de facilitador pude darme cuenta lo importante de poder hacer la diferenciación entre el rol que ellos están acostumbrados a ver en mí y el

que hora me tocó desempeñar como facilitador del taller, implica un compromiso porque ellos me brindaron un voto de confianza; además el conocerlos me facilitó el ubicar sus participaciones y modos de interacción para estar atento y promover un ambiente de contención, de acompañamiento que les permitió sentirse seguros en el espacio del taller y no perder el propósito del mismo. Me pude percatar que respeté aquellos que son reservados y no se sintieron con la confianza para abrirse a expresar sus experiencias, comprendiendo que cada persona debe identificar el momento en el que se sientan con la libertad y la confianza sin sentirse forzados. Note que sigo siendo directivo es algo que debo trabajar y no adelantarme a decirles cómo se deben expresar, que deben opinar, cuidar mis interpretaciones y no convertirlas en afirmaciones el algo que he sido consiente y debo buscar la forma de ir puliendo estas debilidades que no fomentan la libre apertura en los adolescentes. Siento que debo estar atento a las experiencias que comparten ya que al abrirse y sentir la confianza que algunos que no se atreven a comentarlo en público, pude apreciar cuando se me acercaban y buscaban en privado para confiarme sus experiencias lo que me alienta a seguirme preparando. Por lo tanto, puedo ponderar los alcances que se hicieron presentes en este trabajo como los enumero a continuación:

- a) El propiciar un espacio para que hagan contacto con su esfera de la experiencia, favoreciendo la escucha, se pudieron recuperar las vivencias que comparten que a su corta edad les van dejando recuerdos no muy gratos y poder reconocer que son situaciones de dolor, tristeza, miedo y menciono de manera general algunas como son; la enfermedad, la muerte de seres significativos en su vida como sus padres, abuelos, amigos, situaciones de peligro como, accidentes automovilísticos, intento de secuestro, robos en la vía pública, abusos de familiares, puedo reconocer esa necesidad que tienen de ser escuchados y lo trascendente de mostrar disposición en cada una de las participaciones, reflejarles de manera breve lo que pudieron estar sintiendo, mostrando comprensión empática, aceptación positiva incondicional, con una escucha comprensiva, ya que el grupo se notó desde el primer día disposición de escucha y empatía.

- b) Pude identificar que, aunque fueron inquietos en ocasiones y había que recordarles los acuerdos de trabajo en taller, sin embargo, fueron capaces de mostrar empatía entre ellos cuando alguno de sus compañeros abordada temas que les causaban tristeza o dolor. Se pudo apreciar que, aunque hablaron de sus defectos personales pudieron reconocer que hay cuestiones que no son fáciles de cambiar y poco a poco logar su propia aceptación. Se han mostrado muy abiertos y sensibles ante las experiencias de sus compañeros puede percibir que en las sesiones se hizo presente la apertura y confianza.
- c) Se recupera como ellos agradecen este espacio que se les brindo con sus comentarios que reflejaban como el haber escuchado a otros compartir experiencias muy personales, les dio la pauta para reconocer las propias, sentir confianza para compartir las suyas, el referir que ellos no estaban acostumbrados a hablar de ellas pero pueden reconocer lo valioso de sentirse escuchados y escuchar a otros que esas experiencias tan personales pueden ser valiosas y sanadoras desde el momento que las dejan fluir, con su matiz emocional que les provoca dejando sensación de alivio, liberación personal y que en algunas situaciones se requiere de apoyo especializado y profesional para su atención y seguimiento.

Puedo confirmar los frutos producto de este trabajo de intervención dieron resultados positivos a pesar que las circunstancias no permitieron que se cumpliera con la planeación establecida lo que se puedo llevar a cabo me deja un gran satisfacción y resalto que es un trabajo que queda abierto como evidencia la investigación, intervención realizada con jóvenes adolescentes que son el futuro de nuestra sociedad y en la medida que se sigan realizando propuestas de intervención que favorezcan el contacto con su esfera de experiencia podemos ir contribuyendo a que reconozcan aquellas experiencias que no les favorecen en su crecimiento personal, humanizando los espacios donde intervenimos.

Referencias Bibliográficas

- Barcelo, B. (2003). *Crecer en Grupos*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Bennett, M. (2011). *Autoconocimiento*. España, Edicionesi.com
- Cazalla, N., Molero, D. (2013). *Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia*. España. Recuperado <http://www.revistareid.net/revista/n10/REID10art3.pdf>
- C., M. R. (1999). *Guía Práctica para el diseño de Proyectos Sociales*. CIDE, 36.
- Gómez, E. (2008). *Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección*. Revista intercontinental de Psicología y educación, 105 -122.
- Dalton, M. e. (2007). *Las relaciones humanas*. México: Thomson, 3ra Edición.
- Díaz, M. d. (2005). *Modalidades de enseñanza centradas en el desarrollo de competencias*. Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Duque, H. y Vieco, P. (2007). *Conozca sus emociones y sentimientos*. Talleres vivenciales. Colombia. Editorial san pablo.
- Bermejo, D. (2012). Identidad, Globalidad y pluralismo en la condición postmoderna. *Pensamiento, Vol. 68*, 445-475.
- Erickson, E. H. (2004). *Sociedad y Adolescencia*. México: siglo XXI editores, S. A. de C. V.
- Fuentes, M. et. Al. (2011). *Autoconcepto y ajuste psicosocial en la adolescencia*. España: Psicothema, Vol. 23, Núm. 1 p 7 – 12
- García F. Y Córdoba, L. T. (2005). *La problematización*. México: Instituto Superior de Ciencias de la Educación del estado de México.
- Gallego, J. (2006). *Educación en la Adolescencia*. España. Thomson
- Garaigordobil, M., Durá, A. (2006). *Relaciones del Autoconcepto y la Autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años*. España. Universidad del país vasco.
- Giroux, H. A. (2005). El Neoliberalismo y la crisis de la democracia. *Anales en la Educación común*, 1.

- Gonzalez, M. y Touron, J. T. (1992). *Autoconcepto y rendimiento escolar. Sus implicaciones en la motivación y en la autoregulación del aprendizaje*. España: Universidad de Navarra.
- Jiménez, M. (2019). *Autoconocimiento en jóvenes para la toma de decisión de carrera profesional*. Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO
- La torre, A. (2003). *La investigación – acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. GRAO. Recuperado https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=investigaci%C3%B3n+accion&btnG=academia.edu.
- López, C. (2008) *Las reacciones postraumáticas en la infancia y adolescencia maltratada: el trauma complejo*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica (v.13, n.3), 2008, p. 159-174. ISSN:1136-5420
- Mendoza, G. e. (2016). *Reconstrucción del Tejido Social: Una apuesta por la Paz*. México: Centro de Investigación y acción Social por la Paz, del Centro de derechos humanos Miguel Agustín Pro Juárez, A. C.
- Moreno, S. (2014). *La entrevista Fenomenologica: Una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia*. Brasil. Revista da Abordagem Gestáltica: phenomenological studies, vol. XX num. 1 p. 71 - 76
- Muñoz, M. (2012). *Una Hipotesis humanista sobre la emoción. Cuadernos de difusión del Insituto Nacional de Investigación en desarrollo humano, 1 -33*.
- Noreña, A., Moreno, N., Et. al. (2012). *Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa*. Colombia. Dialnet. AÑO 12 - VOL. 12 Nº 3 p. 263-274
- Páramo, M. (2009). *Adolescencia y Psicoterapia: Análisis de Significados a través de grupos de Discusión*. España: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Perls, F. S. (2013). *El enfoque Gestalt y testigos de terapia*. Chile: Cuatro vientos.
- Rogers, C. (2014). *El Proceso de convertirse en Persona*. Buenos Aires: Paidós 9na reimpresión.
- Rodríguez, A., (2009). *Autoconcepto físico y bienestar/malestar psicológico en la adolescencia*. España, Revista Psico didáctica, Vol. 14. Núm. 1. P. 155 -158 Universidad del País Vasco.
- Rodriguez, J. (2014). *La reproducción en la adolescencia y sus desigualdades en América latina*. Chile. Naciones Unidas CEPAL

Soto, C. y Nuñez, I. E. (2017). *La Fenomenología de Husserl y Heidegger. Cultura de los cuidados*, P. 43 – 50.

Yuni, J. y Urbano, C. (2006). *Técnicas para investigar: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación*. Argentina. Editorial Brujas. P. 36 – 37.

Apéndice 1 Guía de la entrevista Fenomenológica

(como parte de la problematización)

Nombre: _____ **Edad:** _____ **Grado:** _____

A continuación, se te presentan algunas preguntas, te pedimos responder de forma honesta. *La información que se obtenga se maneja de forma confidencial.*

1. ¿Platícame quienes integran tu familia?
2. ¿Podrías describirme con tres palabras como eres diciéndome tres cualidades y/o tres defectos?
3. Me gustaría que me comentaras por lo menos tres creencias o valoraciones que en tu casa se repetían constantemente
Permitidos (as) Ejemplo: Tienes que ser como tu hermano él no me da problemas

No permitidos (as) Ejemplo: Mostrar tus sentimientos solo denota debilidad

4. ¿Cuándo expresas tus sentimientos y emociones por miedo, alegría, tristeza, enojo, amor por lo regular, ¿Con quién te resulta más fácil expresarlos?

5. Me podrías compartir una experiencia reciente donde viviste una emoción como es miedo, tristeza, alegría nombrando:

¿Cuál emoción fue la que experimentaste?

Sensaciones que pudiste percibir en tu cuerpo

Describe los Sentimientos que detectaste que te genero esa emoción.

Apéndice 2. Consentimiento informado



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD

Diplomado en Desarrollo Humano para el Fortalecimiento del Tejido Social

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. CP: 45090. Teléfono: +52 (33) 3669 3434

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Taller reconocimiento de introyectos para la construcción del autoconocimiento en adolescentes.

Nombre del facilitador: Bautista Naranjo José Guadalupe

Nombre del participante: _____

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
3. Que las sesiones serán conducidas por:
4. Que serán 10 sesiones de duración aproximada de 2 horas, los viernes y en el horario de 10:00 a 12:00 a.m. que se acuerden, en un lugar adecuado para la actividad, habrá necesidad de tomar fotografías o grabar algunas de las sesiones, sólo con fines académicos de supervisión.
5. Que en caso de requerir o solicitar una atención posterior seré canalizado por el facilitador (a) encargado a un servicio adecuado a mis necesidades.
6. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con la profesora de la asignatura:

Nombre completo y firma del
participante

Lugar y fecha

Puntos que cuidar para llevarse a cabo:

- ¡Gracias por aceptar hacer esta entrevista!
- Solicitar autorización para que se grabe la entrevista solo será para uso del entrevistador, protegiendo tus datos personales.
- Estaremos platicando una hora aproximadamente,
- ¿Como te gustaría que te llamará durante la entrevista? Podemos usar un nombre corto.
- Déjame explicarte el propósito de la entrevista hablaremos de como las autovaloraciones pueden afectar el autoconocimiento en adolescentes de 15 a 19 años estudiantes de bachillerato.

Nombre: _____ **Edad:** _____ **Grado:** _____

Preguntas:

1. ¿Como te encuentras el día de hoy?, ¿Cómo esta tu familia con esta situación del Coronavirus?
2. ¿Pláticame, tu edad tienes y en qué grado ya vas de tu bachillerato?
3. ¿Cuándo escuchaste que hablaríamos de las autovaloraciones que pueden afectar el autoconocimiento que pensaste?
4. ¿Como te sentiste en estos momentos que vas dejando tu niñez y que estas viviendo tu etapa de adolescente?, ¿Qué cambios has notado o experimenta?, ¿Qué te agrado o desagrado de estos cambios que experimentaste? ¿por qué?
5. Se dice que en la adolescencia se va forjando de una manera más clara el autoconocimiento ¿cuándo escuchas esta palabra que te imaginas?
6. ¿Me podrías compartir quién eres tú?, ¿Qué te gustaría compartir de ti? (Física, emocional, intelectuales, espirituales)
7. Déjame explicarte que son las autovaloraciones; se consideran aquellas valoraciones personales que nos hacen creer en muchas ocasiones desde nuestra niñez y las aceptamos muchas de las veces porque nos las imponen o nos las hacen creer como lo aceptable por -un adulto.

8. Mira te voy a comentar un ejemplo de valoraciones que la asumimos como personales pero que en ocasiones son impuestas en la familia, grupos de amigos o la escuela:

Ejemplo: ¡Los niños no lloran!, ¡Debes portarte bien y no darme problemas!, Mamá te ama cuando sacas buenas calificaciones!, ¡Es solo un juguete descompuesto, no debes llorar por eso!, ¡Tus problemas no son importantes!, ¡Es tu deber estudiar y no reprobar!

9. ¿Te suena familiar alguna?, ¿En tu familia, con los amigos o en la escuela escuchaste alguna parecida que te gustaría compartir? ¿me podrías platicar un poco más?

10. Este tipo de autovaloraciones en muchas ocasiones limitan nuestras verdaderas emociones y al reprimirlas, no reconocerlas, buscamos la aceptación de otros más que expresar lo que realmente sentimos. ¿Tú qué opinas al respecto?

11. ¿Qué emociones te cuestan trabajo expresar o no te gusta mostrar? Ejemplo: No me gusta que me vean llorar, me enoja que se rían de mí, me avergüenza que me digan cosas bonitas en público. Y ¿con cuáles emociones te sientes más cómodo, o cuáles si te gusta demostrar o compartir?

12. Recuerdas lo que trabajamos durante el taller en el cual tenía el propósito ... Se que fue poco tiempo en realidad, pero me podrías mencionar ¿cómo te sentiste en el taller con lo trabajado y con tus compañeros? ¿qué aprendiste? ¿Puedes identificar algún cambio antes de participar y después?

13. ¿Hay algo que te gustaría agregar, comentar alguna duda o comentario adicional?

Llegado el tiempo se agradece al entrevistado por compartir en esta entrevista, si tuviera que necesitar ampliar la información de lo tratado aquí te podría volver a contactar. ¿Para otra entrevista?

Anexo 1 . Mapa de ubicación Lugar de Intervención.

