



INSTITUTO DE CIENCIAS Y
ESTUDIOS SUPERIORES DE
TAMAULIPAS A.C.

Bienvenidos a Paradigma

Estimados Alumnos y Docentes:

La comunidad educativa de la Facultad de Psicología les saluda con el gusto de siempre en esta edición.

Las investigaciones presentadas en este número pertenecen al área de la Psicología Clínica. La primera aborda una realidad silenciosa: el hombre maltratado. De acuerdo al INEGI de los homicidios registrados en México en el año 2015, el 88% fueron cometidos contra hombres; sin embargo, uno de los principales problemas es que se ha naturalizado. La antropóloga Marta Lamas, coincidió en que las agresiones contra los varones no escandalizan como la femenina debido a la normalización de la visión de la sociedad en torno a ésta.

María de Lourdes Almazán Morales presenta, "Violencia en la Pareja: Las Víctimas Tabú", reflejando así el fenómeno de la actualidad que el cual escasamente se habla. Aborda temas que buscan explicar la etiología y el perfil de la víctima para sensibilizar sobre los alcances de esta realidad social.

Contradiendo la idea errónea de que el ocio es solo pérdida de tiempo, se ha demostrado que aporta desde diversión, aprendizaje y hasta beneficios para el desarrollo en general. Como por ejemplo la felicidad, desarrolla la creatividad y la amistad. De ahí

la importancia de dejar espacio libre para llevar a la práctica el ocio.

Ana María Velázquez Muñoz presenta "El Ocio Como Factor de Desarrollo para el Adolescente", encontraran la fundamentación de la importancia de practicar actividades en nuestro tiempo libre que permitan enriquecer y fortalecer la salud física, emocional y hasta espiritual del ser humano, especialmente en la etapa de la adolescencia. Los eventos realizados en el cuatrimestre se encuentran el XVII Coloquio de Investigación en Psicología y el Concurso de Carteles, espacio en donde los alumnos presentan sus investigaciones realizadas, tanto en formato de exposición así como en el de cartel. En la reflexión encontrarán un análisis del libro "La Clínica del Niño con Problemas y su Familia" y las tradicionales secciones de galería de fotos y

HECHO
PARA TRIUNFAR | HECHO
EN ICEST

Lic. Lorena Juárez Orta, MTI.

Buzón



Nos encantará saber tu opinión y sugerencia sobre esta publicación, escríbenos a:
paradigma@icest.edu.mx

Índice



03 - VIOLENCIA EN LA PAREJA:
VÍCTIMAS TABÚ

30 - EL OCIO COMO UN FACTOR DE
DESARROLLO PARA EL ADOLESCENTE

58 - GALERÍA DE FOTOS

Directorio



Lic. Sandra L. Ávila Ramírez, M.E.
Rector

Lic. María del Socorro Moreno González,
M.C.A. Directora general de desarrollo
académico

Lic. Rocío Quiroz Orozco, M.E.
Jefatura de la Lic. en Psicología



VIOLENCIA

En la Pareja:

VÍCTIMAS TABÚ

RESUMEN

La presente investigación plantea la siguiente hipótesis: “Una personalidad dependiente, sumisa e introvertida, presencia de baja autoestima así como una sobrevaloración del sexo contrario son rasgos que prevalecen en la personalidad del hombre que es víctima de violencia en la pareja”.

Objetivo: Distinguir los rasgos de personalidad que prevalecen en hombres abusados física y psicológicamente por su pareja.

Material y Método: Se realizó la investigación durante el período comprendido de septiembre 2016 a abril 2017, con una muestra

INVESTIGACIONES

de 30 hombres adultos de entre 18 y 57 años cuyo requisito era encontrarse actualmente en una relación heterosexual y tener un mínimo de 2 meses dentro de ella. La ocupación, escolaridad y nivel socioeconómico eran indistintos. Se utilizaron dos instrumentos, cuestionario de diseño propio, con 71 ítems de escala tipo Likert con diferentes opciones de respuesta y el “Test de la persona bajo la lluvia” realizado por Silvia Mabel Querol y María Chávez Paz. Es

una prueba de tipo proyectiva que busca evaluar las ansiedades, temores, aspectos conductuales que se activan ante una situación de presión ambiental.

María de Lourdes Almazán Mireles
* Alumna Investigadora Univ. IGEST
Generación 2014 – 2017

Conclusiones: De acuerdo a los datos obtenidos a través de la presente investigación se observa que el 30% de los participantes muestran signos de violencia dentro de sus relaciones de pareja. El rasgo con mayor presencia fue Ansiedad con 67%, seguido por Timidez e Introversión con 44%, Dependencia con 33%, Depresión y Dificultades/Conflictos con el sexo contrario con 33%, seguidos por Conflictos con la figura materna y Deseo de no ser controlado/independencia con 22%, Dependencia materna con 11%. Los rasgos de Inseguridad, Tendencia a negar las presiones, deseo de mantenerse infantil y sumisión obtuvieron 0%.

Palabras clave: Dependencia, Introversión, Maltrato, Víctima, Violencia.

INTRODUCCIÓN:

En el mundo y específicamente en México, ha prevalecido la idea de la supremacía de el hombre sobre la mujer, otorgándoles mayores derechos y libertades reprimiendo a la mujer en distintos ámbitos desde el político, laboral, sexual, y religioso. La mujer ha representado la parte emocional de la sociedad, más frágil, gentil y noble, mientras el varón la parte ruda, instintiva e impulsiva. Siendo ésta la imagen correcta que debe representar cada género. No obstante el hombre también ha sufrido de dicha represión y las expectativas de la sociedad.

Fue a partir del siglo XX que los roles comenzaron a cambiar, primeramente en países primermundistas en los que la liberación femenina dio comienzo, volviéndose parte activa de la sociedad y exigiendo cada vez

una mayor igualdad. Actualmente el avance ha sido completamente significativo, sin embargo, no se ha deshecho del todo la visión antigua de lo que simboliza cada sexo. En países tercermundistas como México, dicha liberación tomó tiempo en surgir, y fue gracias a la globalización y tecnología que estas ideas comenzaron a tener una mayor fuerza. Tiempo después surgieron las primeras marchas a favor de los derechos homosexuales por parte de la comunidad LGBT, exigiendo su propio espacio en la sociedad y la aceptación plena de su decisión.

La violencia en la pareja ha sido el tema de discusión desde hace mucho, otorgando una mayor cantidad de derechos y de decisiones a la esposa. No está de más comentar que anteriormente el hecho de que el esposo violara a su esposa no era mal visto Como agresión, ya que suponía que debía cumplir esa tarea. Conforme la sociedad y las leyes se modificaron las relaciones de pareja cambiaron, incluyendo el rol de cada integrante.

El hecho de mencionar que un varón puede ser víctima de violencia y no quien la cause es un tema totalmente ignorado, algo que al parecer para muchas personas es imposible, no obstante existen historias que nos dicen otra cosa; hombres que han sido humillados y golpeados por su pareja, algo que resulta aún más impactante cuando la pareja es una mujer. Maltrato físico y psicológico que muchos viven en silencio siendo probablemente la causa de esto la vergüenza y la falta de medidas por parte de autoridades que en muchos de esos relatos solo se mofaron de ellos sin brindar ningún tipo de ayuda u orientación a la víctima.

En un estudio realizado en Reino Unido por el Home Office Homicide Index publicado en febrero del 2016 y realizado durante marzo del 2014 a marzo del 2015 se registró un total de 6.5% de mujeres y un 2.8% de hombres que reportaron haber vivido abuso por parte de su pareja equivaliendo a 1.1 millón de mujeres y 500,000 hombres víctimas. En otro estudio realizado en México por el INEGI en el 2012 menciona que el 78% de los jóvenes en edades entre 15 y 24 años han sido agredidos psicológicamente por su pareja.

En la actualidad podemos observar que muchas mujeres se jactan de ser celosas, de ser agresivas e inclusive posesivas con sus parejas, algo que no parece ser percibido como una declaración del abuso existente hacia sus parejas, y aquellos varones que hablan del acoso y humillación sufridos pasan de largo, inclusive hay personas que lo justifican, como si el hecho de abusar de alguien física y psicológicamente fuera algo comprensible. O es caso que ¿aún pensamos en el hombre como un ser sin sentimientos incapaz de ser herido?

Estadísticas en el Mundo

En Perú, en 2004, el Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social realizó un estudio exploratorio en tres distritos. Se entrevistó a 1,037 personas de entre 15 y 59 años que vivían con su pareja. “Del total de mujeres actualmente unidas que agredieron a su pareja, el 19.2% agredió físicamente; el 5.7% psicológicamente; el 19.4% psicológica y físicamente; y el 55.7% no cometió agresión. En el caso de los varones, el

19.6% agredió físicamente; el 5% psicológicamente; el 19.7% psicológica y físicamente; y el 60.8% no causó agresión”, señala el estudio.

En Reino Unido, el índice de homicidio del ministerio de Interior (Home Office Homicide Index), publicado en febrero de 2016 y marzo de 2015, “hubo 6.5% de mujeres y 2.8% de hombres que reportaron haber experimentado algún tipo de abuso por parte de su pareja, lo que equivale a un estimado de 1.1 millón de víctimas mujeres y 500,000 víctimas hombres”.

En Chile, en 2013, Carabineros informó que las denuncias de hombres agredidos por sus compañeras aumentaron 17% entre 2010 y 2012. De más de 17,000 casos ascendieron a más de 20,000.

En Canadá, en 2014, las mismas proporciones de hombres y mujeres reportaron ser víctimas de violencia conyugal en los cinco años previos: 4% respectivamente. “Esto se traduce es alrededor de 342,000 mujeres y 418,000 hombres en todas las provincias”, informa Statistics Canadá, la agencia del gobierno encargada de compilar las estadísticas del país.

En Estados Unidos, en la encuesta nacional sobre violencia sexual y de pareja de 2010, realizada por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés: Centers for Disease Control and Prevention), se entrevistaron a 9,086 mujeres y 7,421 hombres y encontró que “cerca de 1 de cada 4 mujeres (el 24.3%) y 1 de

VIOLENCIA
En la Pareja:
VÍCTIMAS TABÚ

cada 7 hombres (el 13.8%) han sufrido violencia física grave por parte de una pareja íntima (p. ej., un golpe con el puño o con algo duro, golpizas o ser golpeado contra algo) en algún momento de su vida”.

A nivel global, dos terceras partes de las víctimas de homicidio cometido por compañeros íntimos o familiares son mujeres (43,600 en 2012) y un tercio (20,000) son hombres. Casi la mitad (47%) de todas las víctimas femeninas en 2012 fueron asesinadas por sus compañeros íntimos o familiares, en comparación con menos de 6% de las víctimas masculinas”, indicó el estudio mundial sobre el homicidio de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), publicado en 2013.

El Hombre Maltratado en México

En una sociedad machista, como lo es en México, cuándo una mujer va a declarar es doblemente victimizada, además de abrir la posibilidad de que un hombre sea víctima sería como poner en duda su hombría provocando que solo sea ridiculizado e ignorado. Para ellos es un problema denunciar que vive en maltrato creando así un problema social en el que no solamente hablamos de la existencia de éste tabú recurrente en el que se imposibilita al hombre ser capaz de “ser herido”, sino que además es ignorado por el sistema de justicia mexicano y no existe ningún tipo de programa de ayuda para ellos por parte del gobierno.

Nelia Tello, académica de la Escuela Nacional de Trabajo Social de la Universidad Nacional

Autónoma de México (UNAM) comenta: “Es un poco osado hablar de violencia doméstica contra hombres. La verdad es que tuve que dejar de hacerlo porque era agredida en casi todas las entrevistas. Eso refuerza aún más mi afirmación de que es un fenómeno oculto, no aceptado, no reconocido y rechazado como tal. Evidentemente no es el problema dominante en relación a la violencia doméstica, pero es un problema que se da”. Además de haber sido criticada en innumerables ocasiones por abogar por una vida sin violencia por ocasiones inclusive se le ha dicho que “como es mujer debe defender siempre a las mujeres” a lo que ella responde “Yo estoy en contra de la violencia, no importa contra quien”.

Estadísticas en México

En 2012 Un estudio del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) detalla que 8 de cada 10 jóvenes son maltratados por sus novias, ya sea de manera física, psicológica, sexual y hasta económicamente. (INEGI, 2012)

El INEGI precisa que el 78% de los jóvenes entre 15 y 24 años son agredidos psicológicamente por su pareja, quien navega la mayoría de las veces con bandera de “víctima”.

Según la Encuesta Nacional de Violencia en las relaciones de Noviazgo muestra que en las relaciones que establecen las y los jóvenes entre los 15 y los 24 años existe:

Violencia física

- 5% de los jóvenes han experimentado al menos un incidente de violencia física en la relación de noviazgo
- 16.4% en zonas urbanas
- 13.2 en zonas rurales
- 61.4% de las mujeres han sufrido violencia física durante el noviazgo.
- 46% de los hombres han sufrido violencia física durante el noviazgo.
- 62.5% de los jóvenes han buscado ayuda.
- 33% de los jóvenes han buscado ayuda de los amigos.
- 9.2% de los jóvenes han buscado ayuda de otros familiares.
- 14% de los jóvenes han buscado ayuda de la mamá.
- 66% son hombres que buscaron ayuda
- 34% son mujeres que buscaron ayuda.

Violencia psicológica

- 76% de los jóvenes son víctimas de violencia psicológica o 76.3% en áreas urbanas.
- 74.7% en áreas rurales.

Violencia sexual

Dos terceras partes de las mujeres mencionaron que las han tratado de forzar o forzaron a

tener relaciones sexuales. 16.5% de los jóvenes señalaron haber sufrido algún evento de violencia sexual por parte de su pareja. De 4 jóvenes agredidos, sólo 1 llama a la línea Joven para solicitar información que aclare los tipos de violencia, preguntando: “¿si me obliga a casarme es violencia?”, “¿si me chantajea es violencia?”, ¿si sólo yo saco la cartera para pagar es violencia?”. Esto hace notoria la falta de información que existe entre los jóvenes para ser capaces de identificar la violencia en pareja por sí mismos.

Tipos de Violencia

a) Violencia Interpersonal

La violencia interpersonal es “cualquier estado, intención y/o acción o acciones de naturaleza destructiva, dirigidos directa o indirectamente contra una persona, varias personas (un grupo o una comunidad o contra otras especies animales) que no desean dicho dolor o consecuencia negativa.

Para ello, el agresor o agresora puede utilizar métodos verbales (insultar, gritar), físicos (pegar, empujar), psicológicos (ignorar, humillar y acosar afectiva y moralmente), indirectos (hablar mal de otra persona o criticar a sus espaldas) y/o materiales (tales como actos de vandalismo o las situaciones donde se destruyen objetos significativos para las personas). El resultado final es siempre la destrucción o la posibilidad de situar a la víctima en riesgo de sufrir dicho daño, cualquiera que sea la forma que adopte. La violencia puede ser clasificada en función de la forma que adopta y cómo se muestra en las interacciones sociales.

Todos los tipos de violencia están estrechamente relacionados y generalmente se encuentran varios tipos de violencia juntos.

b) Violencia física

Se refiere a aquellos actos o acciones que provocan o pueden ocasionar un daño o sufrimiento físico que pueda causar o no lesiones internas, externas o ambas hacia la víctima, y donde existe un contacto directo con el cuerpo o un contacto con armamento u objeto entre dos personas o varias personas (un grupo o una comunidad). Se trata de un tipo de conducta directa y activa, porque se produce principalmente en una confrontación o en un encuentro “cara a cara” durante una interacción social.

Este tipo de conducta es más evidente, fácilmente observable y detectable, razones por las que probablemente ha sido el foco de atención en los estudios sobre la violencia, diseñándose así muchos instrumentos para su medición. Son ejemplos de violencia física acciones como pegar, golpear, abofetear, empujar, pellizcar fuerte, lanzar objetos al cuerpo, o cualquier otro maltrato que afecte la integridad física de las personas que puede ocasionar heridas, hematomas, fracturas, contusiones, etc.

También se puede considerar como violencia física toda conducta destinada a agredir a otra persona de forma indirecta a través de los bienes o pertenencias que integran el patrimonio de la víctima (como esconder, romper o robar objetos con valor material o afectivo.

c) Violencia verbal

Se refiere a aquellas afirmaciones verbales que son expresadas para herir a otras personas (como insultos, los descalificativos personales, las palabras hirientes). Al igual que la violencia física, también es un tipo de conducta directa donde existe contacto con la parte confrontada y que tiene lugar durante una interacción social.

d) Violencia indirecta

Se trata de un tipo de violencia donde no hay un contacto directo entre dos personas durante la interacción social, pero puede existir una tercera parte (persona u objeto) que puede participar. Es decir, el daño expresado, en lugar de ocurrir cara a cara, se presenta indirectamente o de manera encubierta. Este tipo de violencia ha sido definida como un tipo de “manipulación social atacando al objetivo por caminos tortuosos”. Es un tipo de comportamiento en el que el agresor intenta infligir daño, pero de manera que parezca que no hay intención de herir, evita demostrar agresión y si es posible permanece no identificado.

e) Violencia Psicológica

Se refiere a todas aquellas conductas, actos o exposición a situaciones que ocasionan o puedan ocasionar daño emocional o perturbar la existencia y el desarrollo sano de la víctima. Comparte características con la violencia indirecta, sólo que en este caso sí puede existir un contacto directo entre dos personas sin que exista una tercera que participe.

El daño puede ser también encubierto, el agresor puede intentar provocar o infligir daño sin que aparezca que hay intención de herir ni de demostrar violencia y sin que la víctima sea consciente de que está siendo agredida. Probablemente las personas con mayores habilidades y recursos psíquicos o psicológicos utilizarán este tipo de violencia más retorcida y subliminal.

Ejemplos de este tipo de violencia son desacreditar a una persona, ofender, humillar, aislar, amenazar, intimidar, ridiculizar, acechar, perseguir, chantajear, inducir miedo o crear inseguridad.

f) **Violencia sexual**

La violencia sexual se refiere a todo acto o actividad que atenta contra la libertad sexual de la persona, que amenaza o vulnera su derecho a decidir voluntariamente tanto sobre el acto sexual como sobre la forma de contacto sexual, genital o no genital. Mediante el uso de la fuerza física, psíquica y verbal se reduce a la persona a condiciones de inferioridad con el objetivo de imponer o mantener una conducta o relación sexual en contra de su voluntad. También se incluyen los actos ofensivos y no deseados hacia la víctima que tengan un fin sexual, o los comentarios o referencias sexuales utilizadas para intimidar, humillar o agredir a la víctima.

Podemos hablar también de un tipo de acoso reiterado denominado “afectivo”, que debe diferenciarse del acoso sexual, aunque puede presentar algunos solapamientos. Se trata de una máscara del verdadero afecto que agobia, cansa y enerva.

Se incluiría:

La cronofagia: Consiste en robar el tiempo del otro e interrumpirle constantemente cuando está haciendo algo importante con cualquier pretexto.

El canibalismo afectivo: Acosar constantemente a la víctima solicitando afecto, caricias, besos, o con la necesidad constante de expresar y recibir palabras, gestos o contactos cariñosos.

La fragilidad afectiva: Acosar a la víctima solicitando su afecto y quejándose de traición y abandono cuando la víctima intenta hacer algo libremente.

Chantaje afectivo: Amenazar a la víctima con dejar de quererla si no se presta a sus demandas a veces ilógicas o imposibles.

Amenazas de abandono: Parecidas al chantaje, excepto en que las contrapartidas exigidas para mantener el afecto son imprecisas, aleatorias, imposibles o inexistentes.

La confusión afectiva: expresiones aleatorias de afecto y desafecto que se alternan sin razón ni explicación, o que se presentan de manera simultánea en una combinación contradictoria de mensajes verbales y no verbales.

También existen la violencia económica significa impedir a la persona acceder a la propiedad y la independencia, y la violencia material, que consiste en destruir los bienes de la víctima (no dejar a alguien disponer de dinero, romper bienes de la propiedad de alguien como su ropa o muebles, controlar el dinero de la otra

persona o impedir que trabaje).

La Violencia en la Pareja

La violencia en la pareja también denominada “íntima”, “conyugal” o “doméstica”, se refiere al maltrato que ocurre entre los integrantes de una pareja, que pueden o no estar casados; es la violencia que se produce en un ámbito privado en el que agresor y víctima mantienen una relación íntima; puede incluir la violencia entre cónyuges o ex cónyuges, parejas que conviven o han convivido sin haber contraído matrimonio, parejas que no han iniciado la convivencia pero tienen compromiso de casarse o vivir juntos, o novios o ex novios.

Este tipo de violencia también se clasifica dependiendo del rol de abusador o abusado en la relación. Es violencia contra la mujer cuando el que maltrata es el varón, es violencia contra el varón cuando quien ejerce la violencia es la mujer, y es violencia cruzada cuando ambos se agreden mutuamente.

Suele utilizarse el término violencia doméstica o violencia de género. Sin embargo, ambos términos suelen referirse a la violencia masculina contra la mujer (sin considerar a parejas del mismo sexo o varones también víctimas de este tipo de violencia), que ocurre en la convivencia, en el hogar o incluso se ha considerado todas las formas de violencia entre miembros de una familia, padres, hijos, etcétera.

Por ello, la mejor opción sería restringir el término de “violencia en la pareja”, “violencia íntima” o “violencia entre o intra sexos” a

todos los tipos de violencia que se ejerce entre dos personas que mantienen o mantenían una relación íntima (sentimental, afectiva, emocional, amorosa o sexual), y dentro de este tipo distinguir entre violencia contra la mujer por parte de un varón, violencia contra la mujer por parte de otra mujer, violencia contra el varón por parte de una mujer y violencia contra el varón por parte de otro varón.

La Violencia Íntima

La violencia en la pareja, íntima o entre/intra sexos, engloba a todas aquellas personas, sean del sexo que sean, que mantienen una relación sentimental, amorosa o sexual, independientemente de que estén unidas en matrimonio o convivan. La violencia en el interior de la pareja suele mantenerse porque normalmente existe un ciclo que sigue varias fases y que se repite con el tiempo. La pareja también vive periodos de calma en la relación que pueden durar días o meses, pero lentamente comienza de nuevo la tensión entre ambos y las explosiones de violencia.

El Ciclo de la Violencia

La primera fase se denomina “acumulación de tensión o escalada”. Se caracteriza por una sucesión de pequeños episodios que ocasionan roces permanentes con la pareja, incrementando así la ansiedad y hostilidad. Comienzan los desacuerdos, peleas, malas interpretaciones, y la tensión entre ambos aumenta.

A esta fase le sigue un “episodio agudo”: poco a poco las peleas y roces aumentan hasta que la tensión acumulada es tan

insoponible que da lugar a una explosión de violencia, un hecho que puede desencadenarse de manera imprevista y descontrolada ante cualquier situación y que la víctima no puede predecir. La gravedad de estos actos violentos puede variar, desde un empujón hasta un asesinato.

Finalmente, le seguiría la denominada “luna de miel”, la fase de calma, donde el agresor o agresores (puesto que la violencia puede ser cruzada) se disculpa, se arrepiente, promete no volver a agredir e intentar cambiar. En esta fase la víctima o víctimas quieren creer las promesas, y como generalmente quieren a su pareja, se reconcilian con la esperanza de que la pareja cambiará. Sin embargo, como tienden a volver a relacionarse de la misma manera, la tensión vuelve a surgir, comienzan los roces y las peleas, la tensión vuelve a aumentar para llegar nuevamente a un episodio violento, seguido de otra luna de miel, y así sucesivamente.

La mayor parte de las veces se presenta entre ellos una especie de sensación de “ni contigo, ni sin ti”, no pueden imaginar una vida sin el otro, pero la vida actual es insoponible, además de no encontrar la manera de salir de la situación.

Este ciclo de la violencia suele empezar con actos de violencia de tipo verbal que poco a poco refuerzan a la psicológica y continúa con la física. La pareja intenta controlar y aislar a la víctima, aparecen diversas formas de humillación, comienzan a denigrar y depreciar a la víctima, empiezan los insultos, las críticas, los reproches, los gritos,

la culpabilización y las amenazas. Se va creando poco a poco un clima de miedo constante.

Aparece la rabia, la desconfianza, el temor, la angustia, la desesperación y el rechazo hacia el otro. Con este tipo de agresiones la víctima poco a poco puede sentirse débil e impotente, disminuye su autoestima, aparecen los complejos y los sentimientos de culpa, miedo, estrés. Desorientación, desmotivación, desesperanza, depresión e indefensión, además de otros síntomas físicos como crisis de ansiedad, trastornos alimenticios, trastornos del sueño o irritabilidad. La violencia continuada produce un desgaste en la autoestima de la víctima que puede llegar a dudar de su intelecto, de su capacidad como profesional, e incluso de sí misma como persona, al llegar a creer que merece el castigo y el maltrato.

En numerosas ocasiones, es la misma víctima la que justifica el comportamiento violento, Cuanto más se reduce la autoestima de la persona más control puede ejercer la persona que agrede. A través del tiempo los episodios de violencia tienden a agravarse y hacerse más peligrosos, pero la pareja se mantiene en este ciclo esperando la fase de “luna de miel”, momento que con el paso del tiempo tiende a durar menos y a desaparecer.

¿Violencia de Género?

El término “violencia de género”

se ha utilizado para subrayar que el origen de la violencia se encuentra en las relaciones de poder históricamente desiguales entre varones y mujeres, donde por regla general las mujeres suelen ser víctimas con mayor frecuencia que los varones de este tipo de violencia.

Su definición sería aquella en la que la violencia se ejerce porque existe una lucha de poder entre los sexos. La violencia de género se utilizaría por tanto con fines instrumentales más que expresivos, es decir, con el objetivo de obtener más poder. En este sentido, el ejercicio de poder no sólo incluye a varones, sino que también implica a mujeres, y por tanto, aunque en la violencia de género el varón suele ejercerla mayoritariamente contra las mujeres, también algunas mujeres pueden querer más poder.

Pueden desear obtener más dinero, avanzar en su carrera profesional, quedarse con la custodia de los hijos en casos de separación, obtener una manutención en casos de divorcio, etcétera. Para ello pueden utilizar la violencia como un medio de obtener aquello que desean o entablar y mantener relaciones para alcanzar o conservar el poder.

La violencia de género incluye a agresores varones y mujeres sean de la condición que sean. Sin embargo, el término se ha utilizado incorrectamente ya que se ha puesto en foco de atención únicamente en las mujeres como víctimas de este tipo de violencia, aun cuando el género y el poder incluye e implica a ambos sexos; y aun cuando el poder o el status entre dos personas predice,

más que el sexo biológico, la perpetración de la violencia y los estereotipos de género que se asignan a varones y mujeres.

¿Las mujeres son tan violentas como los hombres ?

En un estudio longitudinal realizado en Estados Unidos por Murray Stratus y Richard Gelles con más de 430 mujeres maltratadas, se encontró que el varón perpetraba el primer golpe el 42.6% de las veces, mientras que la mujer lo hacía el 52.7% de las veces. De manera que, tanto los varones como las mujeres tenían la misma posibilidad de perpetrar el primer golpe en las situaciones de violencia física.

Estos datos también se confirmaron en la Encuesta Nacional de Violencia Familiar de Estados Unidos de 1990 y por otros investigadores que encontraron patrones similares, es decir, la misma probabilidad en varones y mujeres de perpetrar el primer golpe en las relaciones íntimas.

Investigaciones realizadas a nivel mundial demuestran que los varones son, como media, más violentos que las mujeres, pero que esas diferencias son relativamente pequeñas. Investigaciones realizadas a nivel mundial demuestran que los varones y las mujeres tienen la misma probabilidad de ejercer violencia física.

El Hombre Víctima de Violencia

La mujer puede utilizar la violencia para controlar a su pareja, sus salidas, sus movimientos, para obtener la custodia de los hijos y con ellos una mejor pensión, para mantener una relación donde sabe que su pareja es dependiente emocional o sexualmente de ella, etcétera.

Muchos de los varones que son víctimas de la violencia por parte

de sus parejas, no son conscientes de que tienen un problema e incluso llegar a pensar que son las propias mujeres las que tienen el problema en el momento en el que actúan violentamente contra ellos. No tienen la sensación de que se trata de una conducta patológica que podría agravarse hacia consecuencias más graves debido, entre otras cosas, a que no son conscientes de que una persona menos corpulenta y

VIOLENCIA
En la Pareja:
VÍCTIMAS TABÚ



menos fuerte físicamente que ellos también puede ejercer la violencia con o sin la ayuda de armas.

Algunos varones tienen la sensación de que pueden controlar y soportan la situación de violencia intentando agrandar a su pareja o frenando su conducta. Aunque intentar frenar la conducta de la agresora puede ser peligroso, puesto que podría ser interpretado por otros observadores como violencia hacia la mujer y, por tanto, como violencia de género.

Según algunas definiciones del término violencia de género, la mujer ejerce violencia para defenderse del varón, pero en el caso contrario no se utiliza para defenderse de la mujer, el mismo tipo de conducta perpetrada por éste está mucho más castigada, perseguida y afrentada debido, entre otras cosas, a la sensibilidad hacia las campañas de conciencia pública que han conseguido que, en algunos casos, se justifique la violencia que ejerce la mujer.

Otras veces no son conscientes de que están siendo agredidos ni se percatan de que son víctimas de violencia por parte de su pareja, porque sufren violencia psicológica, emocional o indirecta que no deja signos visibles ni produce lesiones físicas tan graves como para acudir al hospital para demostrarlo y poder así denunciarlo y hacerlo creíble de cara a jueces, policías y abogados que llevan el caso. Muchas de las formas de violencia previamente identificadas no alcanzan las características ni la gravedad requerida, a nivel legal, para ser denunciada, por lo que hace enormemente

difícil establecer con precisión la incidencia de estas formas de violencia no física, pero que también forman parte de la violencia doméstica, íntima o en la pareja.

La diferencia entre varones y mujeres reside en que la violencia ejercida por la mujer hacia el varón tiende a ser informada sólo si es verdaderamente peligrosa y dañina, mientras que la violencia ejercida por el varón hacia la mujer suele informarse más a menudo. Esto puede deberse a que en muchos casos las formas en las que se manifiesta la violencia difiere en varones y mujeres. Por lo general, la violencia empleada por los varones suele ser habitualmente de tipo más activo y de carácter físico. Por otro lado, la violencia femenina es más de tipo pasivo y usualmente psicológica, indirecta o por omisión. También las mujeres pueden adoptar una conducta violenta activa y de tipo físico hacia los niños, otras mujeres y en menor proporción hacia su pareja, en este tipo de actos sabe que por la desventaja física para con el varón tiene las de perder.

Las características físicas del varón permiten que éste sea más resistente al acto violento perpetrado por una mujer y que pueda defenderse fácilmente de ésta; características, que por otro lado, permiten al varón ser más letal cuando ataca a la mujer.

De esta manera, en el mismo número de conductas violentas, los varones evitarán con mayor frecuencia la violencia perpetrada por la mujer. De esta manera, en el mismo número de conductas violentas, los varones evitarán con mayor frecuencia la violencia perpetrada por la mujer, mientras

que se cometerán más muertes o casos de maltrato hacia las mujeres.

En consecuencia, la violencia ejercida por el varón tiene más probabilidades de dejar secuelas más dañinas de tipo físico y psicológico. En este sentido, los varones pueden sufrir más cantidad de actos violentos pero al ser las consecuencias menos perjudiciales, sólo serán informados los verdaderamente dañinos.

Aun que tanto los actos de violencia leves como los serios son igual de nocivos e igual de condenables y denunciables, si incluimos en la estadística los actos de violencia leves obviamente las mujeres aparecerán siendo más víctimas puesto que tendrán más posibilidad de denunciarlo, mientras que el mismo acto puede no ser denunciado por un varón que cuenta con más resistencia a denunciarlo.

La violencia aceptada en la sociedad

Los programas televisivos, así como la publicidad y el cine, pueden estar potenciando la aceptación y permisividad de algunas formas de violencia femenina, por ejemplo, la situación en la que un varón besa a una mujer y ésta le da un bofetón. La victimización del varón por una mujer o la violencia de una mujer hacia un varón, aparece y suele parecer divertido y gracioso, incluso se trata el acto violento humorísticamente. Aún se tiene la imagen de la mujer con sartén o rodillo de cocina en mano tras el varón que corre esquivando el lanzamiento de platos.

Parece existir más tolerancia social hacia la violencia femenina, y una precondena social hacia la masculinidad, al igual que una representación simplista por parte de la información mediática. Por otro lado, parece que la aprobación masculina para abofetear a la mujer ha decaído, lo cual es muy positivo, mientras que la aprobación femenina para abofetear al varón se mantiene constante.

En una investigación realizada por Murray Straus, Glenda Kantor y David Moore se analizaron los cambios en las normas culturales que aprobaban la violencia conyugal desde 1968 hasta 1994. En dicho estudio se encontró que la aprobación por parte de los varones para abofetear a la mujer decreció del 21% en 1968 al 13% en 1985, y del 12% en 1992 al 10% en 1994. Sin embargo, la aprobación por parte de las mujeres para abofetear al varón fue del 22% en 1968, no decreció.

Evidentemente, el movimiento feminista y las campañas dirigidas a erradicar la violencia hacia las mujeres han influido en este sentido, resultando ser exitosas para erradicar parte del problema y cambiar las actitudes que justifican la violencia contra la mujer.

Sin embargo, en este intento por salvar a las mujeres nos hemos olvidado de la otra mitad, los varones. Ellos también sufren violencia, pero el problema radica en que no tenemos mucha información al respecto por la selectiva atención que hemos puesto en un único sector y porque la sociedad en general, y ellos en particular, no se han atrevido definitivamente a reconocer

que también son víctimas de la violencia íntima.

Un gran número de investigadores encuentran que las mujeres se atreven a denunciar más que los varones, mientras que para el caso de los varones ocurre lo contrario, ellos suelen informar menos cantidades de victimización que las mujeres.

Denuncia de Hombre Víctima

Un estudio realizado en Gran Bretaña informa que sólo el 40% de los varones informa a las autoridades. Existe una serie de factores y situaciones similares entre varones y mujeres que impiden o dificultan que la víctima denuncie los casos de malos tratos. Tanto varones como mujeres viven situaciones emocionales perturbadoras en los casos de violencia.

Los varones niegan la posibilidad de denunciar y, al igual que ocurre en el caso de las mujeres maltratadas, su autoestima está desvalorizada, pueden justificar el comportamiento violento y llegar a creer que son culpables de la situación de violencia que sufren, e incluso pueden tener miedo a la hora de presentar la denuncia.

La pérdida de autoestima, autoculpabilización, desvalorización e indefensión impiden dar respuesta a la conducta violenta, al igual que la ansiedad y estrés que se generan al tener que presentar una denuncia, abandonar el hogar, hacerse cargo de la manutención de los hijos, etcétera.

Situaciones que se agravan cuando no se tienen alternativas ni se conocen los recursos para salir de la situación, cuando

existen dificultades económicas, cuando no se dispone de un trabajo que le haga no depender de su pareja, cuando no se cuenta con una red de apoyo social e institucional que les protejan, cuando se ha abandonado la relación y ha vuelto en reiteradas ocasiones o cuando hay hijos en la pareja, entre otras. En otros casos no se denuncia porque este ciclo de violencia donde se suceden episodios de violencia seguidos de los de la luna de miel, la víctima confía en que su pareja cambiará y se arreglará la situación, mientras que el que agrede promete que no volverá a repetir su conducta violenta.

Cuando una mujer es maltratada por su pareja tiene derecho a un conjunto de ayudas sociales, como por ejemplo, a un salario mensual, ayuda en la búsqueda de un empleo, preferencia en lo que respecta a viviendas sociales, apoyo jurídico gratuito, apoyo de las asociaciones, etc.

¿Qué ocurre en el caso de un varón maltratado por su pareja? en este caso el varón no dispone de las mismas ayudas sociales, como el apoyo jurídico gratuito o las casa de acogida para varones maltratados. Normalmente no existe atención legal ni jurídica gratuita para los varones, por lo que tienen que buscar procedimientos civiles y penales alternativos a los que pueda acudir, de manera que no implique demasiado desembolso económico a parte de lo que ya tiene que pagar de manutención a la mujer e hijos en los casos de separación o divorcio.

Perfil Psicológico del hombre maltratado

El hombre que sufre de violencia suele tener una baja autoestima y poca validación de sí mismo, busca la aprobación de su pareja de forma habitual, la pareja puede llegar a ser para ellos como una figura materna que castiga de forma “normal”. Es común que hayan sufrido de maltrato de pequeño o haberla visto en su familia.

El amor es entendido como sacrificarse por la pareja dejando a un lado su propio valor, además suele dificultarse salir de la relación y que idealicen o sobrevaloren a su pareja. Es común en las víctimas de violencia presentar estrés, ansiedad, problemas somáticos así como distanciamiento de sus amigos y familiares.

La Pareja (Patrones de Atracción)

a) Relación Nutriente: Madre-Hijo

En esta relación, el marido “débil” -tipo hijo- ha escogido inconscientemente a una mujer “fuerte” -tipo madre-. Este rol permite a la mujer asumir un papel parecido al que su propia madre jugaba y no requiere gran ajuste creativo. Ella atiende la casa, educa los hijos, toma las decisiones, compone los aparatos domésticos, distribuye el dinero, planea el futuro.

El hombre se siente cómodo, protegido y bien cuidado. No toma decisiones porque todo se lo deja a su mujer. Trabaja rutinariamente en su empleo. Alaba públicamente a su mujer, llamándola “mami”, acepta las críticas, los rechazos sexuales de su mujer y se conforma con ser un hijo sumiso y obediente.

b) Relación apoyadora: Padre-Hija

Esta relación (daddies and dolls) es una relación de dependencia. El esposo juega el papel fuerte y la mujer débil. Se puede considerar una distorsión cultural de masculinidad y feminidad. Está tomada de la obra de Ibsen “Casa de muñecas”. El hombre parece ser inteligente, encantador, ecuánime, mundano, exitoso, tener control de todas las situaciones.

La mujer, en cambio, aparece en su “regazo” aceptando su ayuda y dirección. No es una persona, sino un juguete valioso. No obstante, la mujer “controla” la relación exagerando su dependencia y aparente debilidad. En realidad es una persona fuerte. Ha aprendido a manejar sus sonrisas, llantos y “pataletas”. Esto le permite lograr una posición de verdadero poder. Se involucra poco sexualmente. La relación es superficial. Este tipo de relación es más frecuente en los segundos matrimonios, cuando el hombre ya ha logrado su éxito profesional y económico y ahora requiere admiración y aprobación de quien lo “adora”



**c) Relación Retadora:
Arpía-Buenazo**

Esta relación está basada en los escritos de "James Thurber". Es el prototipo de los matrimonios americanos desafortunados e infelices. La mujer exagera su expresión de coraje y niega su vulnerabilidad. En cambio, el "buenazo" exagera su expresión de amor y niega su asertividad. Se puede decir que es un matrimonio típico matriarcal.

Tanto la "madre" como la "agresiva" buscan aparecer como perfectas ante sus esposos. La hostilidad y el coraje son sus defensas respecto a la vulnerabilidad que sienten en el amor. Temen ir demasiado lejos por miedo a que su esposo vaya en busca de una mujer más joven y atractiva. Necesitan al hombre para enfrentar sus crisis.

d) Relación Educativa: Amo-Sirviente

Es la relación entre un hombre "tirano" con una "buena chica". Se presenta el esposo como un hombre fuerte y protector, que entrena a su débil e inculta esposa. La chica carece de identidad y proyecta su poder hacia el esposo en forma de idolatrado amor. El esposo encuentra dificultad en expresar ternura, pero detrás de su arrogancia existe una dependencia hacia su fuerte y poderosa madre.

En esta relación los hijos casi siempre crecen muy dependientes de su madre y tienen muy poca relación con su padre. La pareja llega a sentirse muy deprimida cuando los hijos abandonan el hogar, no tienen nada de qué hablar y mucho menos algo de

qué compartir.

**e) Relación confrontadora
(los halcones)**

Es una relación competitiva, formada por dos personas fuertes. La competencia suple al amor. Cada uno de los miembros culpa al otro de sus propias carencias. Cuando el amor se va, llega la competencia. Todo el rechazo y la soledad de su niñez, vacío existencial y dolor se puede resolver en el éxito de los hijos.

Los halcones se destruyen uno al otro porque no pueden cicatrizar las heridas. La hostilidad de los halcones es un camuflaje desesperado que esconde el dolor y la debilidad que nunca se permitieron revelar.

El camino de actualización es que el halcón se permita sentir esta herida y llegar al centro de su soledad personal, para que pueda emerger con un conocimiento de su necesidad de amor y su anhelo de darlo. Asimismo, saber qué significa ser realmente libre para amar, con fuerza y debilidad, para ser amado.

f) Relación acomodaticia (los palomos)

La filosofía es que las parejas jóvenes necesitan estar convencidas de que deben gastar el tiempo en luchar por agradarse mutuamente. Es una relación nula (nothing-nothing relationship).

Son dos personas débiles que no tienen consistencia ni identidad. Los palomos son manipuladores pasivos y usan la culpa como arma para controlarse mutuamente. Son víctimas de una cultura que les ha enseñado a ser educados





y buenos a cualquier costo. La paz es más importante que los verdaderos sentimientos.

Los halcones expresan la hostilidad en forma violenta y duradera. En cambio, los palomos lo expresan en forma de agresión pasiva que crea una tensión casi permanente. Esta relación se la considera como la más desilusionante de todas; consiste en hacer la parte perfecta del amor sin haberlo experimentado. No le debe nada a nadie: el ser suficientemente libre para dar a otra persona, no es una deuda, sino una satisfacción.

g) Relación Rítmica

Ernesto Rage Atala propone una “visión reformada del matrimonio”. Esto significa “ un cambio radical de las actitudes en el hombre y la mujer”. Es decir, que le peritan a ambos rechazar las limitaciones que les han sido impuestas por las instituciones que el ser humano ha creado. No se trata de quitar todos los límites, sino de crear aquellos que son sanos y que están encaminados a su crecimiento.

Son las mismas polaridades que en las anteriores, pero con otro enfoque. No existe la negación o exageración de las polaridades. Cada miembro es libre para moverse y ser realmente como es. Ambos miembros tienen su propia identidad o centro y son capaces de expresar fuerza y debilidad, enojo o amor. Los cónyuges no son ni dependientes ni independientes, sino interdependientes.

Estas parejas están en contacto continuo y expresan sus necesidades sin restricciones ni

formulismos. Pueden ser el uno para el otro una gran cantidad de cosas: madre, hijo, muñeca, padre, sirviente... según las necesidades de la situación. Sin embargo, se mueven con fluidez de una situación a otra. Son amigos que se complementan, que se ayudan y que se quieren.

Son dos personas fuertes que se vuelven más fuertes juntas. Se pueden nutrir mutuamente sin ser absorbidos el uno por el otro. Conservan su identidad y autonomía. Dentro de su fortaleza, dejan de culpar a sus padres, a la educación, a sus jefes, hijos o matrimonio por sus desgracias. En realidad se responsabilizan por ellos mismos.

El crecimiento y el cambio pueden ser fuertemente dolorosos y amenazantes por la responsabilidad que tienen que asumir. Muchas personas prefieren permanecer dentro del rol cultural aprendido en la infancia. Posiblemente es, en el fondo, el único modo de satisfacer a los padres y ser aceptados por ellos y por la sociedad en que se mueven, con lo que resulta ser una fuerte negación de sí mismo. Vivir en este rol es vivir con símbolos que nunca satisfacen.

en este rol es vivir con símbolos que nunca satisfacen.

Secuencia de la relación de pareja

Shostrom plantea que la relación de pareja atraviesa por cuatro grandes dimensiones: eros, empatía, amistad y ágape.

1 El Eros

El eros es la forma romántica del amor. Incluye -entre otras cosas- curiosidad, celos, exclusividad, deseos sexuales y carnales. Esta etapa está muy presente en los primeros años de relación. En esta etapa está muy presente en los primeros años del matrimonio. En esta etapa el sexo juega un papel muy importante. En el noviazgo está presente en el “cortejo inicial” con las caricias, besos, dependencia, peleas, etc. o se la debe confundir con la “Epithimia” (deseo). Eros va más allá. Es algo transpersonal, cuyo fin es lograr la unión entre el amante y el amado.

Los celos juegan un papel muy importante en el amor romántico. Las parejas deben superar esta etapa para que su matrimonio madure. El matrimonio actualizante supone percatarse de las propias necesidades, sin plasmar las proyecciones tempranas de dependencia y actitudes defensivas hacia la pareja. Un matrimonio así estimula a trabajar consigo mismo, más que tener expectativas demasiado altas (se da entre los seis primeros años de casados).

2 La Empatía

La empatía es una etapa que comprende una mayor madurez. Aparece la empatía, o sea la

habilidad de sentir profundamente la separatividad, así como la naturaleza masculina y femenina de la pareja. Comprende compasión, aprecio y tolerancia por la personalidad del otro.

La parte manipulativa de la relación empática es cuando una persona asume la responsabilidad por el crecimiento y cambio de la otra persona y trata de relacionarse con el fin de lograr que el otro se sienta más masculino o femenino.

En su aspecto sano la empatía significa “el aprecio de nuestra separatividad”, así como la expresión única de la masculinidad o femineidad. Esta relación tiene lugar en donde hay individuos que se respetan (se da entre los 6 y 12 años de casados).

3 La Amistad

La amistad es una dimensión que se da entre los 13 y 20 años de casados. Supone haber vivido las dos anteriores. Busca incrementar los intereses comunes, con más tiempo para realizar actividades juntos; Shostrom señala que es uno de los rasgos que las personas divorciadas buscan en un segundo matrimonio. Quieren un compañero, no sólo un amante.

La parte manipulativa de la amistad es buscar absorber a su pareja para la satisfacción de sus necesidades. Los amigos se convierten en un objeto que da estatus o significado a las metas del individuo. Cuando existe temor a la pérdida de su propia identidad, las personas manipuladoras se alejan de amistades que podrían hacer demandas personales.

Uno de los signos sanos o de madurez de esta dimensión, es

el “profundizar en la identidad de cada uno”, mientras se mantiene la intimidad. Esto supone la búsqueda activa de nuevos intereses con los cuales los dos puedan compenetrarse.

4 El Ágape

El ágape es “el amor que Dios tiene por el hombre”. Es un amor que no requiere motivación. No busca para sí mismo, sino que es sanamente altruista. Busca llenar el vacío del otro más que el de uno mismo. Es un amor propio de la madurez que, generalmente, comienza después de los 20 años de casados y se incrementa en la madurez a lo largo de la vida. Es un amor que ayuda, alimenta y que es propio de las personas maduras en su relación con las menos maduras. Es el amor de los padres por los hijos pequeños.

En su aspecto manipulativo equivale a “hacerla de Dios” con su pareja al exagerar la exigencia de ser necesitado. Esto sucede, por ejemplo, cuando uno de los miembros de la pareja no tiene el deseo de permitir a su compañero buscar “alimento significativo” fuera del ámbito de la relación. Se sienten amenazados cuando alguna necesidad puede ser aliviada o atendida por otra persona.

En el matrimonio “actualizante” se entiende el ágape como el amor que sienten uno por el otro en su relación de pareja, acepta y alienta los intereses de cada uno. Este amor lleva a alegrarse con espontaneidad por la plenitud de los logros del otro. No es una relación “competitiva” sino más bien “cooperativa”.

Las parejas que llegan a las “bodas de plata” son de carácter brillante y fácilmente identificables. Los que son “pesados y plomizos” y

que permanecen juntos durante los años por causa de temor y obligación, son obviamente falsos.

Cuando la relación ya no funciona

¿Cuándo pierde el amor su sentido vital? Al menos, en tres situaciones:

1. Cuando no le quieren.
2. Cuando su realización personal se ve obstaculizada.
3. Cuando se vulneran sus principios.

Dicho de otra forma: estaré a tu lado siempre y cuando me sienta amada o amado, pueda llevar adelante mis proyectos de vida y no vulnerares mis principios y valores. De no ser así, el amor y la pareja deberán entrar en cuarentena.

¿Qué estamos dispuestos a negociar por amor? Hay cosas en las que no se puede ceder, si se hace se traicionaría a sí mismo. Existe un acuerdo implícito en la mayoría de los pensadores sobre el tema de los valores: el límite de lo negociable es la dignidad personal, es decir, la opción de ser valorado, honrado y respetado. La dignidad tiene que ver con la autonomía y la autodeterminación. Sentirse digno es aceptar que uno es merecedor de respeto. La dignidad es lo que se resiste a la humillación, a la auto-condena y a la condena injusta. Es el valor de lo que no tiene precio: ¿cuánto vales?

VIOLENCIA
En la Pareja:
VICTIMAS TABÚ

De acuerdo a Walter Riso hay tres síntomas para identificar que una relación no funciona:

- Empezar a envidiar a otras parejas
- Se activa el recuerdo de viejos amores.
- Una duda metódica hace su aparición: “¿Me habré enamorado de la persona equivocada?”

Cuando se cruzan los límites de la autoestima, una sensación de falta de completitud, de vacío y encierro vital hacen su aparición. Sin embargo, aunque la evidencia de estas sensaciones es contundente, la mente duda y se acobarda. Un combate entre la razón y la emoción tiene lugar: “Pero no todo es malo... Hemos tenido momentos buenos...”. Y la confusión alimenta la más cruel de las esperanzas: la posibilidad de que si “el amor todo lo puede”, ojala esta vez sí pueda. Y allí nos quedamos, semanas, meses o años, a la espera de un sueño que nunca se realiza.

Algunos indicadores emocionales de haber pasado los límites del amor son: depresión, desgano, constantemente querer estar con otras personas, ansiedad, tedio o aburrimiento, sentirse atrapado, desear la viudez o la separación, sentirse bien y libre cuando la pareja se acuesta a dormir o se aleja, sufrir con cada relación sexual, sentirse humillada o humillado y sentir miedo, entre otras cosas. Lo subyacente a todo lo anterior tiene un nombre: insatisfacción.

¿Qué impide poner límites en una relación?

Hay cuatro grupos de pensamientos irracionales o maladaptativos que alteran el desempeño afectivo normal e impiden poner límites al amor: pensamientos idealizados sobre el amor, pensamientos negativos frente a uno mismo, pensamientos conformistas frente a los mandatos sociales y pensamientos catastróficos frente al futuro.

Pensamientos idealizados sobre el amor

La cultura de la entrega total y la abnegación sin límites se sustenta en varias concepciones erróneas o mitos sobre el amor. Los pensamientos idealizados sobre el amor producen al menos tres efectos negativos en la manera de procesar la experiencia afectiva: justifican lo inaceptable o lo peligroso, hacen que nos quedemos anclados en relaciones dañinas bajo los auspicios de una esperanza inútil y crean un choque con la realidad debido a la discrepancia que se genera entre el amor ideal y el amor real.

Pensamientos negativos frente a uno mismo

Los pensamientos negativos frente a uno mismo que pueden alterar las relaciones afectivas y propiciar un amor irracional surgen de esquemas o estructuras profundas que han sido adquiridas durante la infancia. Los pensamientos negativos auto-referenciales explican en gran medida por qué las personas son incapaces de ponerle límites al amor cuando deben hacerlo y defender sus derechos. También explican el surgimiento de un sinnúmero de miedos irracionales.

Pensamientos conformistas frente a los mandatos sociales

Algunas pautas sociales, como por ejemplo las relacionadas con el amor de pareja idealizado, pueden resultar contraproducentes si se toman muy a pecho y se ignoran las excepciones a la regla. Si el mandato social no reconoce salvedades, se convierte en un imperativo insalvable o en totalitarismo moral. La palabra clave para flexibilizar los mandatos sobre el amor y la pareja es: depende. ¿Hay que luchar por el matrimonio? Depende; si la relación afecta mis principios, no. ¿La separación es sinónimo de fracaso? Depende; a veces es liberación o una suerte. ¿Hasta que la muerte nos separe? Depende; si todo va bien y no se vulneran mis derechos.

Esto no implica asumir una actitud negativa y generalizada frente a todos los preceptos sociales, más bien lo que se sugiere es asumir una actitud crítica frente a ciertas exigencias. Hay cuestiones personales, profundamente idiosincrásicas, que solamente uno puede elucidar. El conformismo o la adecuación ciega a los cánones culturales se llama “normatividad”: la creencia de que las normas deben ser respetadas y acatadas a como dé lugar, no importa su grado de irracionalidad o de desajuste con la realidad.

El apego irrestricto a las reglas y el miedo a salirse de ellas hace que la capacidad de exploración se vea prácticamente reducida. La gente normativa o conformista no es capaz de tomar decisiones por sí misma y tiene dificultades para ensayar comportamientos nuevos que no estén autorizados por las “buenas costumbres”.

Pensamientos catastróficos ante el futuro

El miedo al futuro y la incertidumbre ante lo que vendrá hacen que muchas personas se paralicen y no sean capaces de tomar decisiones acertadas. ¿Por qué cuando traspasamos los límites del amor maduro y entramos en una relación enfermiza, aun a sabiendas de lo que ocurre, no hacemos nada al respecto? Una de las razones es el miedo al futuro; a lo desconocido, a equivocarse, a sentir culpa, a arrepentirse y a la soledad afectiva.

La expectativa de un porvenir incierto hace que se prefiera lo malo a lo posible. Defender los propios derechos de la pareja, tratar de modificar o acabar una relación enfermiza o reestructurar las relaciones de poder con la persona que queremos, genera estrés e inseguridad en grandes cantidades; sería ingenuo pensar lo contrario.

OBJETIVOS

- Describir el fenómeno de la violencia en la pareja ejercida hacia el sexo masculino.
- Distinguir los rasgos de personalidad prevalentes en hombres abusados física y psicológicamente por su pareja.

MATERIAL Y MÉTODO:

La presente investigación se realizó en dos diferentes Centros Educativos de nivel superior pertenecientes al sector privado ubicados en Cd. Madero, durante el período comprendido de Septiembre 2016 a Abril 2017, con una muestra aleatoria de 30 hombres adultos de entre 18 y 57 años cuyo requisito era encontrarse actualmente en una relación heterosexual y tener un mínimo de 2 meses dentro de ella. La ocupación, escolaridad y nivel socioeconómico eran indistintos.



Se utilizaron los siguientes instrumentos:

1. Cuestionario realizador por el investigador

Número de reactivos: 71 ítems

Naturaleza de los reactivos: Opción múltiple.

Objetivo: Pretende medir 5 apartados: Dinámica de pareja general, Conducta de la mujer dentro de la pareja, Modo de afrontamiento de conflictos, Personajes que intervienen en la relación con la víctima y Percepción de la situación violenta de la víctima.

2. Test de la persona bajo la lluvia

Autor: Silvia Mabel Querol y María Chávez Paz.

Objetivo: Prueba de tipo proyectiva que puede ser aplicada a todas las edades sin importar ocupación o nivel de estudio. Su interpretación busca evaluar las ansiedades, temores, aspectos conductuales que se activan ante una situación de presión ambiental, diagnostica la modalidad defensiva predominante y su modalidad adaptativa o patológica así como su nivel de ansiedad e inferir estructura psicopatológica subyacente y sus características de organización-desorganización.



RESULTADOS:

Como resultado la investigación realizada, se encontró que la mujer es vista como una parte vital en la sociedad, y aún se considera como un ser frágil y con una capacidad igual o menor a la del hombre.

Se observa que aunque la mayor parte de la muestra no es víctima de violencia en la pareja existe un porcentaje que lo es o que ha sufrido algún tipo de violencia a lo largo de su relación, casi la mitad de los hombres víctima muestran rasgos de introversión y timidez, y una tercera parte indicadores de dependencia, depresión y dificultades o conflictos con el sexo contrario, una menor parte denota conflictos y dependencia materna. Aunque no todos los hombres que

son víctimas de violencia muestran todos los rasgos propuestos en la hipótesis, porcentajes importantes los presentan.

De acuerdo a los datos obtenidos a través de la presente investigación se observa que el 30% de los participantes muestran signos de violencia dentro de sus relaciones de pareja, de los cuáles 67% presentan rasgos de Ansiedad y Timidez en 44%, Introversión, Depresión y Dependencia 33%, Dependencia Materna 11%.

33% denotó Dificultades o conflictos con el sexo contrario y 22% de Conflictos con su madre, aunado a estos resultados un 22% reflejo Deseo de no ser controlado o de independencia. Por lo cual se infiere como resultado que la hipótesis no se comprueba.

TABLAS Y GRÁFICAS

INSTRUMENTO ELABORADO
POR LA INVESTIGADORA

Tabla No. 1

Índices totales de violencia en la pareja de los participantes

CLASIFICACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sin Violencia	21	70%
Indicadores de Violencia	9	30%
Violencia Manifiesta	0	0%
TOTAL	30	100%

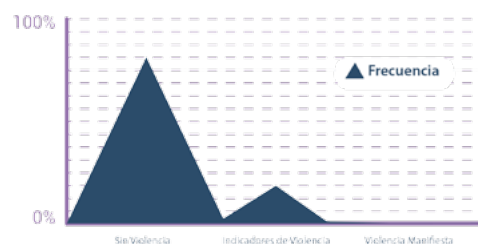


Tabla No. 2

¿Tu pareja es un apoyo para ti en todo lo que

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	24	80%
Algunas Veces	6	20%
Nunca	0	0%
TOTAL	30	100%

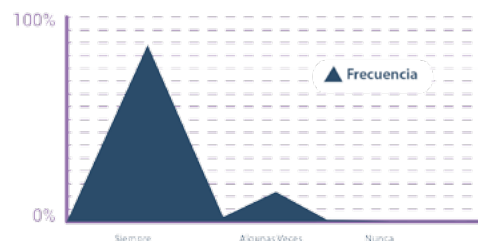


Tabla No. 3

¿Tu pareja ha utilizado tus redes sociales haciéndose pasar por ti?

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0%
Algunas Veces	5	17%
Nunca	25	83%
TOTAL	30	100%

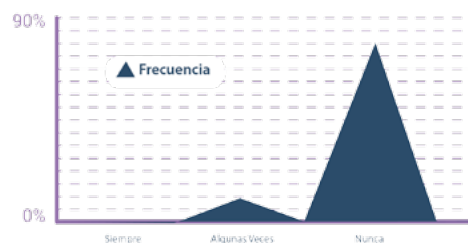


Tabla No. 4

¿Tu pareja se enoja si no respondes rápido sus mensajes?

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	5	16%
Algunas veces	14	47%
Nunca	11	37%
TOTAL	30	100%

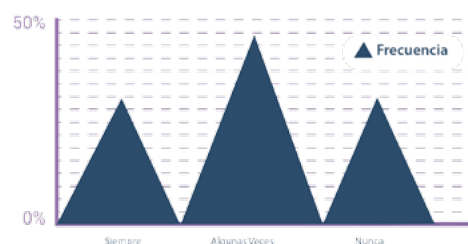


Tabla No. 5

¿Tu pareja amenaza con abandonarte cuando no cumples con sus peticiones?

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0%
Algunas veces	6	20%
Nunca	24	80%
TOTAL	30	100%

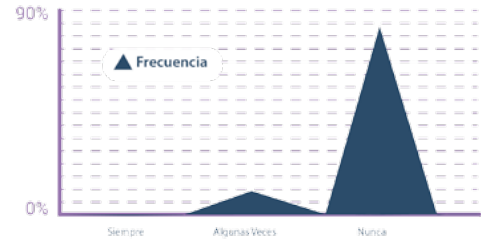


Tabla No. 6

¿Tu pareja revisa tu celular?

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	10%
Algunas veces	12	40%
Nunca	15	50%
TOTAL	30	100%

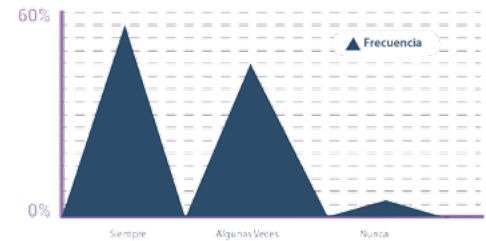


Tabla No. 7

Marque con una ✓ las afirmaciones que considere ciertas

OPCIONES	DE ACUERDO	DESACUERDO
Las mujeres son una parte importante de la sociedad	29	1
La mujer es un ser bello y perfecto	20	10
A las mujeres no se les toca ni con el pétalo de una rosa	26	4
Mi madre es la persona más importante de mi vida	26	4
Una mujer es más capaz que un hombre	11	19

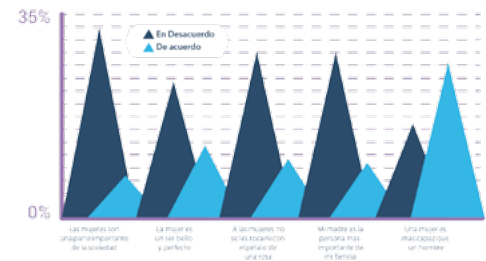


Tabla No. 8

Marque con una ✓ si tu pareja ha realizado alguna de estas acciones

OPCIONES	LAS HA REALIZADO	NO LAS HA REALIZADO
Decir comentarios hirientes sobre ti	7	23
Chantajearte para cumplir sus caprichos	5	25
Hacer comentarios sobre tu "hombria" o "masculinidad"	7	23
Amenazar con dejar de tener relaciones sexuales contigo si no cumples sus demandas	6	24
Causarte daño físico (arañarte, moderte, jalarte el pelo)	6	24
Agredirte físicamente (bofetadas, golpear, patearte, lanzarte algún objeto)	4	26
Te ha obligado a tener relaciones sexuales cuando no querías hacerlo	1	29
Te ha engañado	2	28

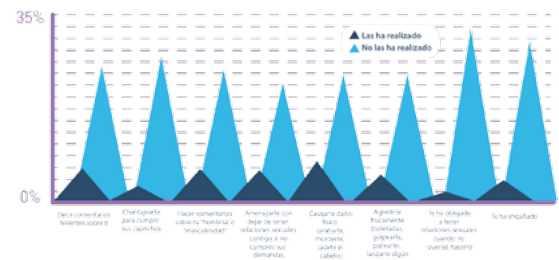
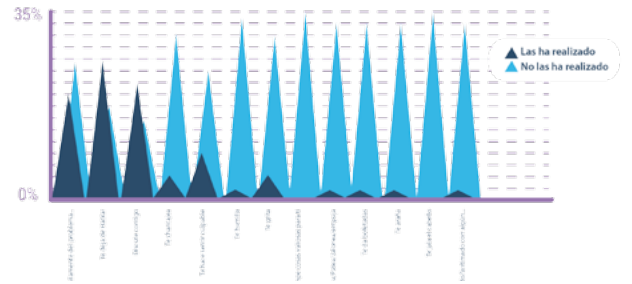


Tabla No. 9

Cuando tu pareja se enoja contigo...

OPCIONES	LAS HA REALIZADO	NO LAS HA REALIZADO
Habla tranquilamente del problema contigo	16	14
Te deja de hablar	19	11
Discute contigo	18	12
Te chantajea	4	26
Te hace sentir culpable	11	19
Te humilla	1	29
Te grita	4	26
Rompe cosas valiosas para ti	0	30
Te golpea/patea/jalonea/empuja	1	29
Te da bofetadas	1	29
Te araña	1	29
Te jala el cabello	0	30
Te ha amezado/lastimado con algún objeto	1	29



DIBUJO DE LA FIGURA BAJO

Tabla No. 10

RASGO	PRESEN-	PORCENTAJE SOBRE TOTAL DE PARTICIPANTES
Ansiedad	23	77%
Tímidez	13	43%
Introversión	9	30%
Dependencia	9	30%
Depresión	8	27%
Dificultades/Conflictos con el sexo contrario	6	20%
Dependencia materna	5	17%
Conflictos con la madre	5	17%
Deseo de no ser controlado/Independencia	3	10%
Inseguridad	1	3%
Tendencias a negar las presiones	1	3%
Deseo de mantenerse infantil	1	3%
Sumisión	0	0%

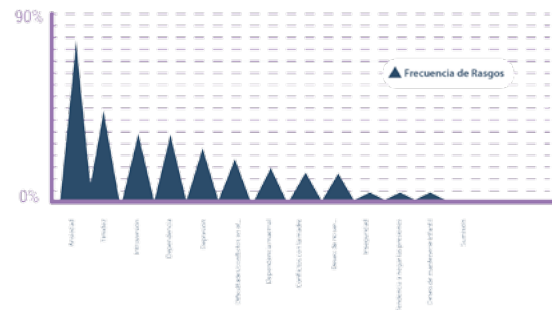
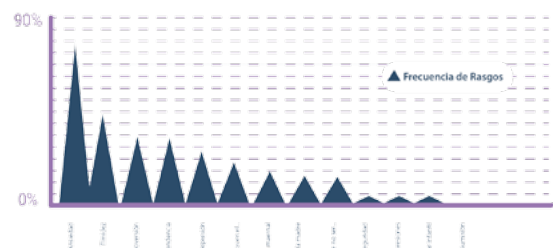


Tabla No. 11

RASGO	PRESEN-	PORCENTAJE SOBRE TOTAL DE PARTICIPANTES
Ansiedad	23	77%
Tímidez	13	43%
Introversión	9	30%
Dependencia	9	30%
Depresión	8	27%
Dificultades/Conflictos con el sexo contrario	6	20%
Dependencia materna	5	17%
Conflictos con la madre	5	17%
Deseo de no ser controlado/Independencia	3	10%
Inseguridad	1	3%
Tendencias a negar las presiones	1	3%
Deseo de mantenerse infantil	1	3%
Sumisión	0	0%



CONCLUSIONES

Los conflictos en la pareja es una situación normal dentro de la relación en la que se establecen límites y se crean acuerdos, sin embargo, en muchas ocasiones pueden sobrepasarse y comenzar a dañar física y psicológicamente a alguno de los miembros.

A lo largo de la historia se ha mostrado a la mujer como víctima de dicha violencia por lo que se han realizado una gran cantidad de investigaciones de las causas y consecuencias de dicha violencia además de perfiles psicológicos de la mujer maltratada y el hombre maltratador otorgando como resultado la creación de diferentes programas de ayuda y prevención.

Sin embargo la sociedad ha cambiado, las mujeres han logrado la obtención de derechos y protección además de igualdad de oportunidades en diferentes ámbitos. Por otro lado el hombre ha llegado a ser olvidado en ocasiones.

Dentro de la sociedad actual puede ser normal ver en televisión y películas actos de violencia contra los hombres, en la sociedad mexicana, por ejemplo, observar en diversos programas televisivos de comedia mostrar a mujeres agrediendo física y verbalmente a los hombres sin que ello represente un problema para el observador, volviéndose objeto de burla. Debido a que fisiológicamente la mujer es más débil y socialmente llega a ser vista de forma más indefensa para muchos es imposible verla como agresora, aún más ver al hombre como su víctima. Esto se refleja en la poca cantidad de investigaciones, la escasa literatura y los prácticamente inexistentes programas de ayuda a hombres maltratados o víctimas.

En distintas partes del mundo se observa a los hombres siendo ignorados al buscar ayuda legal en contra de su victimario, sufriendo burlas, humillaciones e insultos. Siendo actualmente una era tecnológica se ha observado varios casos y experimentos sociales en los que los hombres son víctimas así como se muestran a mujeres siendo abusivas del estatus que le da la sociedad, misma que apoya estas acciones por su parte como una "liberación a la opresión masculina" ignorando los derechos que poseen como seres humanos.

Debido a la ideología machista en México es difícil concebir al hombre como un ente indefenso, inclusive para ellos mismos sentirse víctimas es inconcebible. Se puede observar en ellos la negación de ser víctimas o la racionalización de las acciones violentas generadas por sus parejas, en muchas ocasiones los hombres no son conscientes de lo que es la violencia o los diversos estilos de violencia, ya que las mujeres optan por el maltrato psicológico más que por el físico.

Los casos de hombres maltratados son rara vez expuestos a los medios como lo habla Nelia Tello, académica de la Escuela Nacional de Trabajo Social de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) "Es un poco osado hablar de violencia doméstica contra hombres. La verdad es que tuve que dejar de hacerlo porque era agredida en casi todas las entrevistas. Eso refuerza aún más mi afirmación de que es un fenómeno oculto, no aceptado, no reconocido y rechazado como tal. Evidentemente no es el problema dominante en relación a la violencia doméstica, pero es un problema que se da".

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC.
- Consuegra Anaya Natalia. (2010). Diccionario de psicología. Bogotá, Colombia. Ecoe.
- Díaz-Guerrero Rogelio. (1974). La mujer y las premisas histórico-socioculturales de la familia mexicana. México, D.F.
- Rage Átala Ernesto. (2002). La pareja: elección, problemática y desarrollo. México, D.F. Plaza y Valdés.
- Riso Walter. (2006). Los límites del amor: hasta dónde amarte sin renunciar lo que soy. Bogotá, Colombia. Norma.
- Toldos Romero María de la Paz. (2013). Hombres víctimas y mujeres agresoras. La cara oculta de la violencia entre sexos. Alicante. Cántico.

BIBLIOGRAFÍA WEB

- <http://www.bbc.com/mundo/noticias-36785503>
- <http://www.vanguardia.com>.

EL OCIO

COMO UN FACTOR DE DESARROLLO

para el adolescente



RESUMEN

La presente investigación plantea la siguiente hipótesis: “El desarrollo de una mayor capacidad de afrontamiento al estrés, es fomentada por la práctica de actividades de ocio del adolescente”

Objetivo: Analizar los beneficios que lleva consigo la práctica de actividades de ocio en el desarrollo del adolescente.

Material y Método: Se realizó la investigación durante el período comprendido de septiembre 2015 a abril 2016, con una muestra aleatoria de 38 adolescentes de ambos sexos, con edades que oscilaban entre 15 y 18 años de edad como requisito ser estudiantes de nivel medio superior, sin importar el nivel socioeconómico. Se utilizó Cuestionario de Hábitos y Conductas Físico-Deportivas de Maurice Pierón de la Red de Comunicación e Integración Biomédica. Con un total de 25 ítems con 4 opciones de respuesta y la Escala de Vulnerabilidad al Estrés de L. H. Miller y A. D. Smith. Consta de 20 enunciados cada uno con 5 opciones de respuesta.

Conclusiones: De acuerdo a los resultados obtenidos se puede afirmar que “El desarrollo de una mayor capacidad de afrontamiento al estrés, es fomentada por la práctica de actividades de ocio del adolescente”, es sin duda fundamental la práctica de algún deporte, ejercicio o actividad, salir con amigos, divertirse, representa en los adolescentes unas de las prioridades básicas, no solo recreativamente sino también lo ayuda en su formación para una búsqueda de identidad y personalidad capaces de mostrar todo su potencial.

Palabras clave: Adolescencia, Desarrollo, Estrés, Ocio.

INTRODUCCIÓN:

Desde que el ser humano nace y llega a los tres primeros años de vida, desarrolla habilidades, actitudes, similares a las de su familia misma que va adoptando, estas conductas son esperadas en todos los niños, un hecho normal en el desarrollo de ellos.

Cuando inicia con sus primeros años de vida escolar, convive con compañeros de clase, tiene espacios lúdicos en donde se adapta con otros de su edad, lo cual impulsa a desarrollar aún

Ana María Velázquez Muñoz
** Alumna Investigadora Univ.
ICEST Generación
2014 – 2017*

más sus sentidos, su coordinación motora, su lenguaje se vuelve más extenso y aptitudes en él emergen que pueden hacerle destacar.

Se logran cubrir estas cualidades con la ayuda de los padres, quienes van de la mano con ellos, se puede decir que se está empezando a formar una persona auténtica o completa. Los requisitos básicos han sido cubiertos de manera satisfactoria y positiva; al niño se le orienta a actividades en las cuales quiere desempeñarse, sobresalir, llevar una vida más activa de

formaciones físicas, sin embargo, no todos pueden alcanzar este tipo de criterios, puede ser la falta de motivación, se quedan estancados, solos, dejando escapar oportunidades de superación y salir adelante.

Mientras se va desarrollando y adaptando a nuevas inquietudes de la vida en las cuales se enfrenta. También las obligaciones y responsabilidades se generan, conforme el entorno y normas sociales se lo pidan, se vuelven aún mayores, más estrictas de llevarlas a cabo y la rutina se hace más extensa y pesada. Se llega a una etapa en la cual a la persona le resulta desfavorable llevar a cabo esta forma de vivir, la cual es llamada adolescencia.

Inicio de una de transición en donde el niño pasa a ser un adulto; es un lapso por el cual los adolescentes presentan comportamientos de rebeldía, conocimientos nuevos, inicia una comprensión más favorable y extensa, necesidad de relacionarse, experiencias nuevas y una búsqueda de identidad.

La adolescencia es una etapa en la cual el ser humano se vuelve ocioso, que va de la mano con periodos de mucha fatiga, somnolencia, estrés, pereza, pierden el rumbo de la vida de superarse. Les llega la angustia por no tener alguna actividad recreativa en la cual desenvolverse o simplemente liberar tensión.

Hablar sobre la ociosidad en esta etapa es un obstáculo para los adolescentes, ya que los catalogan de ser personas que no obtienen beneficio alguno o que no aprovechan su tiempo,

solo lo desperdician en hábitos o conductas de riesgo, vagan sin algún sentido, es un tiempo desperdiciado.

Pero no siempre fue así, muchos adolescentes hoy en día no tienen la dicha de disfrutar ese tiempo mal gastado como dicen. En estos últimos los adolescentes tienen necesidad de colaborar para un sustento económico estable o por el simple hecho de que les gusta el deporte o actividad en donde les agrada desempeñarse, llevándola a la práctica, dejando de lado problemas familiares, escolares, alguna relación de noviazgo o social, sino también para fortalecer ese vínculo social, o entrenamiento del cual forman parte.





¿Qué es EL OCIO?

Se tiene la creencia que el ocio, es sin duda un “tiempo perdido” con un fin muy negativo y no prospero, pero no siempre fue así, una frase dicha por el filósofo Aristóteles “Se cree, que la felicidad radica en el ocio, pues trabajamos para tener ocio y hacemos la guerra para tener paz”; (Aristóteles).

Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y que pueden ser consideradas como recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias o esenciales, como comer, dormir, hacer tareas vinculadas a cierta necesidad, etc. Las actividades de ocio se hacen en el tiempo libre, y no por obligación.

Según el científico Rommel Masaco, «El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad»

Ocio Creativo, Ociocidad Y Conductas Erróneas

El ocio y la diversión lúdica son el origen probable de la verdadera tensión creativa. Si exceptuamos algunos casos como el de Kant, que al parecer según sus biógrafos únicamente trabajaba, comía, paseaba y dormía, aunque poco, la mayoría de creativos de la humanidad, especialmente los

artistas, han sido seres lúdicos que han sabido disfrutar un ocio reconfortante.

Y si dejamos a los grandes creativos y observamos la creatividad cotidiana que puede y debería desarrollar cualquier persona que posea un mínimo de habilidad y de talento, encontraremos siempre, al observar esas conductas y sus logros, que han sabido equilibrar trabajo y ocio, en su búsqueda de satisfacción y bienestar interior.

Actualmente se está empezando a dar a la educación para el ocio su verdadera importancia. Disponen de mucho tiempo, jóvenes y personas maduras, estos últimos especialmente a partir de los 60 años, que ahora no son viejos y, si están sanos, vivirán veinte años más y no se les puede únicamente «entretener». Es preciso dar contenido al tiempo de todos esos colectivos de personas, si no se quiere adquirir una actitud ociosa, actitud nada apetecible ni enriquecedora.

La ociosidad indica desinterés y falta de voluntad, escasez de ambición y sin motivación para intentar desvelar el modo más acertado de integrarse en la sociedad y en la vida. Muchos adolescentes, y adultos, están atrapados en ella. Ociosidad, abandono, y vagancia van de la mano y van siempre unidas, de esa actitud en la que no es difícil caer especialmente cuando no se perciben expectativas de desarrollo emergen multitud de problemas.

Las manías son conductas y comportamientos rituales que despistan al adolescente de sus obligaciones y de su desarrollo



personal, como profesional y adhieren determinados comportamientos rituales: como videos juegos, móviles, Internet, películas, salas de máquinas, discotecas, tiendas de ropa, etc. detrás de casi todas las actuales está el dinero, lo cual les resulta muy curioso y digno de estudio porque a primera vista parecen manías provocadas intencionalmente por negociantes y no por empresarios desaprensivos.

Esa tendencia al consumo rutinario e incrementando anualmente, parte de la concentración y la atención mental, cuya intensidad siempre es limitada y sometida a desgaste. Dificulta la ejecución de otras tareas más necesarias para su bienestar, le ocupa tiempo y lo peor: le genera hábitos de comportamiento dañinos para su desarrollo personal.

Dado que por lo que puede observarse, la vida es algo parecida a una especie de examen continuo en el que se compromete en la capacidad y la habilidad particular, se necesita mucha atención y esfuerzo para entrenarla. El ser humano proyectado al futuro, se compromete en diferentes proyectos profesionales, afectivos, de ocio etc., cuando no siente eficacia para darles continuidad decae su ánimo y su esperanza de logro y con ellas su autoestima.

Encontrar un sentido a la vida depende en buena parte de elaborar un proyecto de supervivencia, convivencia y desarrollo personal, lo que implica lograr una adecuación y persistente organización del tiempo y la energía disponible en cada momento.

**EL
OCIO**
COMO UN FACTOR
DE DESARROLLO
para el adolescente

Por otro lado las provocaciones, son estilos de conducta que contienen grandes dosis de violencia gestual y verbal con frecuencia persiguen incitar respuestas en el agredido que faciliten la violencia física. Su motivación intrínseca la constituye los complejos y frustraciones suscitadas por las competencias heredadas, lo que origina fracaso para alcanzar objetivos sociales adecuados y provocan todo tipo de invasiones negativas como la envidia, el rencor, el odio, la impotencia o el resentimiento.

Las adicciones se han intentado explicar desde múltiples teorías, incluidas las biológicas, sin embargo la base de este tipo de conductas, es que el adicto persigue una felicidad permanentemente, activadora, lúdica, inmediata y sin esfuerzo.

Rechaza la tendencia natural de la vida a enfrentar dificultades en cualquier situación, en cualquier clase de objetivo o logro que pretende alcanzarse, tanto en el plano profesional como relacional. Cree tener otros derechos, por el simple hecho de nacer y rehusarse al funcionamiento esforzado de cualquier proceso de evolución de la vida, incluido el ser humano.

Los robos el último de los comportamientos erróneos que se ha elegido como muestra de conductas juveniles disfuncionales, pueden estar inducidos por causas diversas, casi todas ellas alejadas de la necesidad de sortear necesidades, esa última es la misma frecuente entre los jóvenes de la sociedad actual. Para la mayoría de las causas más comunes de sus tendencias al robo se deriva de adicciones y de

búsqueda de adquisiciones de placeres caprichosos adicionales.

Ocio Creativo

El ocio creativo es un esfuerzo deseable, lúdico, apetecible y gozoso, si bien todo esfuerzo que reúne esas condiciones no siempre es ocio a veces precisamente o esa condición implícita de que todo ocio creativo lleva consigo alguna clase de esfuerzo, es difícil separarlo de trabajos que resulten atractivos para quienes lo realizan y que pueden contener en sí mismo cierta proporción desdeñable de ocio.

Muchas personas asimilan ocio con no hacer nada, esa actitud de pereza, abandono, abulia. Ocio implica una actividad con contenidos de tensión creativa y lúdica, que puede o no ser hedónica, y que por sí misma supone movimiento, acción física, intelectual o ambas. Simplemente leer implica una gran actividad intelectual y algún grado de tensión y acción física de los ojos, los músculos de la cara, la espalda y los brazos.

El ocio, además de ser acción, cuando es creativo posee una direccionalidad, está dirigido a un fin, generalmente el entretenimiento, la relajación y la diversión. Persigue alcanzar un bienestar emocional y proporcionar energía de reserva para el resto de las actividades del repertorio de comportamiento del sujeto.

A veces descubrir la actividad implícita en el ocio no es sencillo porque la acción perseguida es la inactividad. Por ejemplo, ese hecho sucede en conductas



dirigidas a la relajación, el yoga, etc. En ellas se persigue el ocio y el descanso mental, físico, con estrategias y formulas muy variadas que incluyen la inacción de unos procesos y las actividades de otros.

Descansar adecuadamente es una acción que se asimila a muchas actividades de ocio. En realidad la mayoría de deportes persiguen ese objetivo con su práctica: cansarse lo suficiente, hasta un límite que señala la capacidad de esfuerzo del sujeto, para luego descansar. Muchos deportistas sentirían cierto apuro si se les pregunta cual resulta más lúdico para ellos, el esfuerzo que realiza o el descanso posterior.

La diversión creativa es un bien que escasea en nuestra sociedad. Diversión, entre nosotros, es un sinónimo de exceso de bebida, las drogas, el sexo etc. Al parecer alcanzar ese objetivo, por lo que escasea, no resulta un bien demasiado asequible para la especie, ya que la nube del aburrimiento siempre acecha por doquier.

Descubrir actividades divertidas realmente depende mucho más del carácter y la personalidad del sujeto, que del tipo de actividad que se practique. Algunas personas, las menos, se divierten en infinidad de ocasiones con cualquier motivo o circunstancia apetecible por nimia que sea; a otros por el contrario no les divierte nada, otros porque están saturados de placer y hastiados también se aburren, a pesar de haber intensificado, hasta la exageración, el gozo.

Les falta el sentido lúdico que implica la verdadera diversión. La

activación divertida se persigue con fruición, aunque como decimos no es sencillo encontrarla y está muy mediatizada por el contagio y la copia de actitudes supuestamente divertidas y de moda. Muchas personas, incapaces de encontrar formas creativas de ocio y diversión, se limitan a imitar conductas supuestamente divertidas, que ni lo son ni implican ocio creativo. Suponen únicamente modos irracionales de obnubilarse, no pensar, masificarse, empobrecerse, en todos los sentidos, y lo que es peor, aburrirse soberanamente.

Salud Emocional

La integración a la que invita y pide de las personas la vida, es para ser llevada a buen fin: realización, diversión y equilibrio. La energía de que se dispone es limitada y es preciso elegir cuidadosamente, aceptando y rechazando opciones diversas.

Nadie invertiría su dinero en un banco que no lo cuidara. El tiempo y la energía son bienes mucho más importantes que el dinero y sin embargo muchas personas lo «invierten» con escasas precauciones y prudencias.

No se trata tampoco de ser miedosos, y tan cuidadosos que se obvie el atrevimiento de gastar generosamente los dones que la vida entregó. Lo que se tiene está para gastarlo. Y en ese lote se incluye la vida. Se puede ser feliz abarcando un número reducido de experiencias y un ser insatisfecho habiendo vivido infinidad de ellas. El equilibrio en la percepción de felicidad no depende del número de satisfacciones.

El
OCIO
COMO UN FACTOR
DE DESARROLLO
para el adolescente

Desde el extremo opuesto, los conformistas y temerosos, los excesivamente prudentes, pueden llegar a temer vivir en demasía. No es sano dejar que el miedo atrofie el impulso de vivir.

Los infinitos estímulos del escenario en que se desarrolla la representación invitan a ser generosos y evitar tacañerías existenciales. Estamos aquí para gastarnos y desgastarnos. El asunto está en aprender con la educación, la observación, la inteligencia, el desarrollo de habilidades y con los años a elegir cuidadosamente: ¿dónde?, ¿cuánto?, ¿cómo?, ¿con quién?, ¿cuándo? y ¿hasta dónde?, resulta necesario, interesante, atractivo, fructífero y reconfortante invertir la energía de la existencia para alcanzar planes, divertirse, relacionarse, alargar la vida, ser feliz y hacer felices a otros.

Otros Tipos de Ocio

a) Ocio Autotélico

Considerando estas premisas, podemos decir que ocio autotélico es una experiencia vital, un ámbito de desarrollo humano. El ocio autotélico se diferencia claramente de los otros tipos de ocio, su realización se lleva a cabo a través de las dimensiones lúdica, ambiental-ecológica, creativa, festiva y solidaria.

El referente tradicional en los estudios sobre el ocio han sido las prácticas recreativas, entendidas como manifestación exterior y objetiva de lo que hacemos, pero sin trascender a pautas de su vivencia, ni ahondar en la incidencia sobre personas y comunidades. También se ha utilizado a menudo como referente de ocio el empleo del tiempo,

habitualmente denominado tiempo libre, siendo así que, en ese caso, lo que interesa es la ocupación, no la satisfacción conseguida.

A diferencia de estos modos de entender y estudiar el fenómeno recreativo, el estudio del ocio autotélico se preocupa en la actualidad de profundizar en la realidad experiencial. La experiencia de ocio tiene que ver con su parte vivencial, con la vivencia humana subjetiva, libre, satisfactoria y con un fin en sí misma. Una vivencia que se caracteriza por enmarcarse en un tiempo procesual, estar integrada en valores, vivirse de un modo predominantemente emocional, no justificarse por el deber y estar condicionada por el entorno en que se vive.

El ocio autotélico es una importante experiencia vital, un ámbito de desarrollo humano que parte de una actitud positiva e induce a la acción.

b) Ocio Humanista

Se entiende por ocio humanista aquel que defiende ante todo la dignidad de la persona humana. Se reconoce como un ocio positivo, que favorece la mejora de la persona y la comunidad, y se sustenta en los tres valores fundamentales del ocio autotélico: libertad, satisfacción y gratuidad, sin olvidar tampoco los referentes de identidad, superación y justicia.

Es un ocio centrado en el desarrollo de la persona, en sus vertientes individual y social, por lo que también se preocupa del bien comunitario. En cualquier caso, no es un ocio espontáneo,

sino una experiencia compleja que requiere formación.

El ocio humanista es una experiencia integral y compleja, motivada por la vivencia del ocio autotélico y el reconocimiento del ocio como derecho humano. Desde su vertiente social, es un fenómeno reconocible y cuantificable, a través de las prácticas; pero, al mismo tiempo, una reivindicación social relacionada con la justicia, porque se entiende que el ocio es un derecho humano básico, como la educación, el trabajo o la salud, y del que nadie debería ser privado por razones de género, orientación sexual, edad, raza, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica (WLRA, 1994).

A partir de este planteamiento, se entiende que el ejercicio del ocio humanista favorece el desarrollo personal y social, al tiempo que potencia el desarrollo de ámbitos de innovación y libertad, propios de las experiencias autotélicas.

Desgraciadamente todas estas bondades, que han favorecido y robustecido las vivencias de ocio, no han sido para todos ni para todos los lugares. La sociedad del bienestar, que en los últimos años se ha puesto en entredicho, sólo puede entenderse en algunos países y, dentro de los mismos, la desigualdad social no ha dejado de estar presente.

El ocio actual dominante a nivel global puede ser considerado, de un modo genérico, como un ocio de consumo. Un ocio predominantemente pasivo, en cuanto que unos lo disfrutan y son otros los que lo piensan y lo organizan; forma parte de una

importante industria cuyo objetivo es el rendimiento económico. Un ocio así no puede ser el referente del ocio humanista. El ocio humanista va en otra dirección.

Ocio Valioso

Es la afirmación de un ocio con valores positivos para las personas y las comunidades, un ocio basado en el reconocimiento de la importancia de las experiencias satisfactorias y su potencial de desarrollo social. El adjetivo «valioso» enfatiza aquí el valor social beneficioso que se reconoce en la práctica de determinados ocios, así como su potencial de desarrollo humano, lo que no excluye otros tipos de desarrollo, como pudiera ser el económico.

Desde el punto de vista del ocio, esto significa que el ocio valioso, en cuanto necesidad humana de satisfacción, disfrute, distanciamiento de la realidad o realización personal y comunitaria, adopta diferentes modos de satisfacción en función de las mentalidades, tradiciones y culturas de los diferentes pueblos; lo que, en ningún caso, se puede obviar. De ahí que, a primera vista, no podamos identificar como ocio valioso aquel que se nos muestra a través de la sociedad de consumo; porque el ocio humanista no depende de la oferta y la demanda, es plurifacético y diverso, dependiendo de la percepción de los practicantes y de los valores y potencialidades que, objetivamente desarrolla.

Una experiencia de ocio valioso nunca es igual a otra porque, entre otros aspectos, depende del grado de iniciación de quien la experimenta. Puede oscilar desde

la mera aceptación —realizar algo que le gusta—, a la inmersión receptiva y contemplativa, capaz de proporcionarnos una experiencia intensa, inolvidable, catártica.

En la psicología humanista, Maslow (1993) y sus seguidores hicieron ver hace tiempo la importancia que tiene para las personas las denominadas experiencias cumbre, después denominadas experiencias óptimas. Desde sus posicionamientos, el ocio es un ámbito en el que es posible cultivar el cuerpo y el espíritu para llevar a cabo una vida mejor y de mayor calidad, tanto a nivel personal como comunitario.

En recientes trabajos (Cuenca, 2010, 2012), manifiesta que la intensidad con la que se vive una experiencia está relacionada con la novedad, el contexto sociocultural, el grado de conocimiento y otros aspectos, subjetivos y objetivos, entre los que destaca la propia calidad de la experiencia. Cualquier experiencia cotidiana se

transforma en acontecimiento a través de la fiesta.

Sin embargo, más allá de la vivencia novedosa o festiva, la experiencia vital no se explica solo en sí misma, sino en cuanto inserta en sus coordenadas espaciotemporales. La persona no vive únicamente su vida como individuo, sino que también, conscientemente o no, participa de su contexto y de su época. Las experiencias vitales se perciben y se viven con un horizonte espacio temporal que afecta tanto a la persona como a la comunidad.

No cabe duda de que la intensidad guarda relación con el mayor o menor significado personal que se le otorga a una experiencia. Esto quiere decir, que la persona es, en último término, la que determina si una experiencia es aburrida, gratificante u óptima. De ahí que la calidad de una experiencia de ocio deba ser determinada por la persona que la experimenta. No ocurre lo mismo con el valor. Una experiencia de ocio valiosa ha de serlo subjetivamente y



objetivamente. El ocio valioso pone el acento en los valores positivos y en las experiencias satisfactorias con potencial de desarrollo personal y social.

El Ocio y el Desarrollo Humano

El desarrollo humano, tenía su origen en la direccionalidad de las experiencias de ocio, por el hecho de que «la práctica de un ocio positivo conduce, hipotéticamente, a una situación de mejora de quien lo practica». Es decir, se parte de una concepción eminentemente personal, desde la que el ocio autotélico se aleja del mero «pasatiempo» y va más allá del disfrute, el descanso y la evasión, transformándose en motivo de autorrealización, expresión personal y encuentro. Todos estos aspectos se asocian a un desarrollo humano orientado hacia planteamientos personalistas, en los que no se excluye la vertiente social del ser humano, pero donde el papel de la comunidad, como objeto del desarrollo, queda desdibujado.

Este punto de vista sigue siendo valioso hoy, pero no se corresponde con el modo de entender el desarrollo humano desde un posicionamiento más social, como se ha señalado antes al referirnos al ocio valioso. Es importante, por ello, que precisemos ahora, aunque sea brevemente, la diferencia que existe entre el concepto de desarrollo humano entendido desde un punto de vista social-comunitario y el desarrollo humano individual y personal. Un doble planteamiento diferenciado y complementario que interesa especialmente al ocio valioso.

La mirada social del desarrollo humano aparece en el primer Informe publicado en 1990 y en el que se define así: El desarrollo humano es un proceso en el cual se amplían las oportunidades del ser humano. En principio, estas oportunidades pueden ser infinitas y cambiar con el tiempo. Sin embargo, a todos los niveles del desarrollo, las tres más esenciales son: disfrutar de una vida prolongada y



saludable, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para lograr nivel de vida decente. Si no se poseen estas oportunidades esenciales, muchas otras alternativas continuarán siendo inaccesibles.

Pero el desarrollo humano no termina allí. Otras oportunidades altamente valoradas por muchas personas, van desde la libertad política, económica y social, hasta la posibilidad de ser creativo y productivo, respetarse a sí mismo y disfrutar de la garantía de derechos humanos. El desarrollo humano tiene dos aspectos. La formación de capacidades humanas —tales como el mejor estado de salud, conocimientos y destrezas— y el uso que la gente hace de las capacidades adquiridas, para el descanso, la producción o las actividades culturales, sociales y políticas.

Si el desarrollo humano no consigue equilibrar estos dos aspectos, puede generarse una considerable frustración humana el desarrollo debe abarcar más que la expansión de la riqueza y los ingresos. Su objetivo central debe ser el ser humano. (PNUD, 1990:34)

Estas palabras abren el horizonte hacia un concepto de desarrollo centrado en las personas y en lo que de verdad les importa, planteando la necesidad de ir más allá del mero desarrollo económico para poner atención en otros aspectos trascendentales para las personas y su calidad de vida. Ahí se sitúa la importancia del ocio valioso y se cuestiona sobre el papel que debe asumir el ocio para lograr un mundo mejor.

Desarrollo Humano

Desde el momento de la concepción, los seres humanos emprendemos un proceso de cambio que continúa durante toda la vida. Una célula única se convierte en una persona que vive, respira, camina y habla. Esta célula única se convierte en un individuo singular, pero los cambios por los que pasamos los seres humanos durante la vida tienen aspectos en común.

Los bebés crecen y se transforman en niños, que siguen creciendo hasta convertirse en adultos. De la misma manera, ciertas características humanas siguen pautas comunes. Por ejemplo, entre 10 y 15% de los niños son siempre tímidos y otro 10 a 15% son muy audaces. Aunque dichos rasgos pueden ser modificados por otras influencias, suelen persistir, por lo menos en un grado moderado, especialmente en los niños que se encuentran en alguno de los extremos.

El campo del desarrollo humano se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas. Los científicos del desarrollo (individuos que trabajan en el estudio profesional del desarrollo humano) examinan las formas en que las personas cambian desde la concepción hasta la madurez, así como las características que se mantienen bastante estables.

El trabajo de los científicos del desarrollo puede tener un efecto notable en la vida humana, ya que los resultados de sus investigaciones encuentran aplicaciones directas en la crianza, educación, salud y



políticas sociales. Por ejemplo, investigadores de Boston observaron que los estudiantes de escuelas públicas que asistían a clases con hambre o con una dieta sin los nutrientes adecuados obtenían calificaciones más bajas y tenían más problemas emocionales y de conducta.

Cuando las escuelas implementaron programas de desayunos gratuitos, los estudiantes que participaban en ellos mejoraron sus calificaciones en matemáticas, faltaron menos, incrementaron su puntualidad y sufrieron menos problemas emocionales y de conducta (Kleinman et al. 2002; Murphy et al., 1998).

Las investigaciones que demuestran que el cerebro de los adolescentes todavía no ha terminado de madurar han permitido proponer que se exima de la pena de muerte a jóvenes acusados de delitos. Comprender el desarrollo adulto puede ayudar a las personas a entender y manejar las transiciones de la vida: la mujer que vuelve al trabajo después del permiso de maternidad, la persona que cambia de carrera o que está por jubilarse, la viuda o viudo que afrontan su pérdida, el que lucha con una enfermedad terminal.

Casi desde sus inicios, el estudio del desarrollo humano ha sido interdisciplinario. Basándose en una amplia gama de disciplinas: psicología, psiquiatría, sociología, antropología, biología, genética, ciencias de la familia (el estudio interdisciplinario de las relaciones familiares), educación, historia y medicina.

Los científicos del desarrollo estudian los procesos de cambio y estabilidad en todos los ámbitos (o aspectos) del desarrollo y en todas las etapas del ciclo vital. Estudian tres ámbitos principales: físico, cognoscitivo y psicosocial. El crecimiento del cuerpo y el cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motoras y la salud son parte del desarrollo físico. El aprendizaje, atención, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y creatividad conforman el desarrollo cognoscitivo. Las emociones, personalidad y relaciones sociales son aspectos del desarrollo psicosocial.

Aunque se trate por separado el desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial, estos ámbitos están interrelacionados: cada aspecto del desarrollo afecta a los demás. Como señala un investigador: "Nuestro cerebro funciona mejor, nuestro razonamiento es más agudo, nuestro ánimo es más luminoso y nuestra vulnerabilidad a las enfermedades disminuye si estamos en buena condición física" (Diamond, 2007, p. 153).

Los avances y retrocesos cognoscitivos tienen una relación estrecha con factores físicos, emocionales y sociales. Un niño precoz en cuanto al desarrollo del lenguaje despierta reacciones

positivas de los demás y refuerza su valía personal. El desarrollo de la memoria refleja aumentos o pérdidas de conexiones físicas cerebrales. Un adulto que tiene problemas para recordar el nombre de las personas se sentirá inseguro en situaciones sociales.

El desarrollo psicosocial afecta el funcionamiento cognoscitivo y físico. En efecto, sin conexiones sociales positivas, la salud física y mental pueden verse afectadas. La motivación y la autoconfianza son factores importantes para el aprovechamiento escolar, mientras que las emociones negativas como la ansiedad pueden afectar el rendimiento. Los investigadores han identificado incluso los posibles vínculos entre la personalidad y la duración de la vida. En otro sentido, las capacidades físicas y cognoscitivas repercuten en el desarrollo psicosocial, ya que contribuyen en buena medida a la autoestima e influyen en la aceptación social y la elección vocacional.

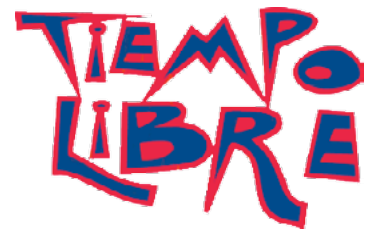
La división del ciclo vital en etapas es un constructo social: un concepto o práctica que parecería natural y obvio para quienes la aprueban, pero que en realidad es una invención de una cultura o sociedad particular. No hay un momento objetivo definitivo en que un niño se haga adulto ni en que un joven se convierta en viejo. En realidad, hasta el concepto de niñez puede verse como un constructo social. En contraste con la relativa libertad de que disfrutaban hoy los niños en Estados Unidos, en la época de la colonia los niños eran tratados como pequeños adultos y se esperaba que realizaran tareas de adulto como tejer calcetines e hilar lana

(Ehrenreich y English, 2005). Los padres Inuit, en el ártico canadiense, creen que los niños pequeños no poseen todavía la capacidad de pensar y razonar, por lo que son indulgentes cuando sus hijos lloran o se enojan. Pero los padres de la isla de Tonga, en el Pacífico, suelen pegarles a sus hijos de tres a cinco años de edad, cuyo llanto es atribuido a la tozudez o capricho (Briggs, 1970; Morton, 1996).

El concepto de adolescencia como etapa del desarrollo en las sociedades industriales es bastante reciente. Hasta comienzos del siglo xx, los jóvenes estadounidenses eran considerados niños en tanto que no salían de la escuela, se casaban o empezaban a trabajar y entraban en el mundo de los adultos. En la década de 1920, con el establecimiento de preparatorias generales para satisfacer las necesidades de una economía en crecimiento y en razón de que más familias podían sostener una educación formal prolongada para sus hijos, los años de la adolescencia se convirtieron en una etapa de desarrollo específica (Keller, 1999).

Esto es especialmente verificable en la etapa adulta, en la que no hay indicadores sociales ni físicos bien definidos, como la entrada a la escuela o el inicio de la pubertad, que marquen un cambio de una etapa a otra. Las diferencias entre individuos se dan en la forma en que enfrentan los sucesos y problemas característicos de cada etapa. A pesar de estas diferencias, es necesario satisfacer ciertas necesidades básicas de desarrollo y dominar ciertas tareas correspondientes a

cada etapa para que el desarrollo sea normal. Por ejemplo, un recién nacido depende de que los adultos satisfagan sus necesidades básicas de alimento, vestido y abrigo, así como de contacto humano y afecto. Los bebés establecen apegos con sus padres y con quienes los cuidan, y éstos también se sienten apegados a los bebés. Con el desarrollo del habla y la autolocomoción los niños se



vuelven más autosuficientes; necesitan afirmar su autonomía, pero también necesitan que sus padres establezcan límites en su comportamiento.

En la niñez temprana, los niños ganan autocontrol y se interesan en otros niños. En la niñez media el control del comportamiento cambia paulatinamente del progenitor al hijo y el grupo de pares es cada vez más importante. Una importante tarea de la adolescencia es la búsqueda de la identidad personal, sexual y ocupacional. A medida que maduran los adolescentes, en ocasiones tienen que enfrentarse con necesidades y emociones contradictorias cuando se preparan para abandonar el nido familiar.

Durante el surgimiento de la adultez, una etapa de exploración que se da al inicio de su segunda década de vida, muchas personas no están listas para asumir las tareas típicas de la

adultez temprana: llevar una vida independiente, tener un trabajo y,



por lo regular, fundar una familia. En los treinta, casi todos los adultos cumplieron esas tareas. En la adultez media, es probable que haya alguna disminución de las capacidades físicas. Al mismo tiempo, quienes están en esta etapa encuentran intensos desafíos en cada cambio de la vida, como el inicio de una nueva profesión o la partida de hijos adultos; algunos enfrentan la responsabilidad de cuidar a padres ancianos.

En la adultez tardía, las personas tienen que resolver la pérdida de sus facultades, la muerte de sus seres queridos y prepararse para morir. Si se retiran, deben manejar la falta de las relaciones laborales, pero es posible que logren incrementar el placer que les proporcionan las amistades, familia, trabajo voluntario y las oportunidades de explorar intereses que antes habían descuidado. Muchas personas mayores descubren el atractivo de la introspección, a través de la cual buscan el significado de su vida.

La etapa central en la que nos enfocaremos será la adolescencia. Que es una transición del desarrollo. En muchas sociedades tradicionales son comunes los rituales que

marcan que un niño ha alcanzado la mayoría de edad. En las sociedades más modernas, el paso de la niñez a la adultez no se distingue por un único suceso, sino por un largo periodo conocido como adolescencia, una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos.

Tradicionalmente se creía que la adolescencia y la pubertad empezaban al mismo tiempo, alrededor de los 13 años, pero en algunas sociedades occidentales los médicos han comprobado que los cambios puberales tienen lugar mucho antes de los 10 años. La adolescencia abarca aproximadamente el lapso entre los 11 y 19 o 20 años.

La adolescencia es una construcción social. En las sociedades preindustriales no existía dicho concepto; en ellas se consideraba que los niños eran adultos cuando maduraban físicamente o empezaban el aprendizaje de una vocación. Recién en el siglo XX la adolescencia fue definida como una etapa diferenciada de la vida en el mundo occidental. En la actualidad, se ha convertido en un fenómeno global. En casi todo el mundo, la entrada a la adultez insume más tiempo y es menos clara que en el pasado. La pubertad empieza más temprano que antes y el ingreso a una vocación ocurre más tarde, y a menudo requiere periodos más largos de educación o entrenamiento vocacional como preparación para las responsabilidades adultas.



La adolescencia ofrece oportunidades para crecer, no sólo en relación con las dimensiones físicas sino también en la competencia cognoscitiva y social, la autonomía, la autoestima y la intimidad. Los jóvenes que tienen relaciones de apoyo con los padres, la escuela y la comunidad tienden a desarrollarse de una manera saludable y positiva (Youngblade et al., 2007).

Desde la década de 1990, ha disminuido la probabilidad de que los adolescentes consuman alcohol, tabaco o marihuana; que conduzcan un automóvil sin llevar el cinturón de seguridad o que viajen con un conductor que ha bebido; que porten armas; que tengan relaciones sexuales con o sin condón; o que intenten suicidarse (CDC, 2006d; Eaton et al., 2008). Evitar esas conductas de riesgo aumenta las posibilidades de que los jóvenes salgan de la adolescencia con

buena salud física y mental.

Desarrollo Físico

La pubertad implica cambios biológicos notables. Esos cambios forman parte de un largo y complejo proceso de maduración que empezó antes del nacimiento, y sus ramificaciones psicológicas continúan en la adultez.

En la actualidad, los cambios que anuncian la pubertad suelen empezar a los ocho años en las niñas y a los nueve en los varones (Susman y Rogol, 2004), pero existe un amplio rango de edades en las cuales se manifiestan diversos cambios.

Es ahí en donde la pubertad aparece para hacer su trabajo. Se dice que es el proceso que se lleva a la madurez sexual, capacidad para reproducirse, cambios biológicos notables. Características sexuales primarias



sexual en las niñas es la menstruación, el desprendimiento mensual del tejido del revestimiento del útero. La primera menstruación, llamada menarquia, ocurre bastante tarde en la secuencia del desarrollo femenino; su momento normal de aparición puede variar entre los 10 años y los 16 y medio años.

No hace mucho tiempo, la mayoría de los científicos creía que el cerebro había madurado por completo a la llegada de la pubertad. Sin embargo, estudios actuales de imagenología revelan que el desarrollo del cerebro del adolescente todavía está en progreso. Entre la pubertad y la adultez temprana tienen lugar cambios espectaculares en las estructuras del cerebro involucradas en las emociones, el juicio, la organización de la conducta y el autocontrol. La inmadurez del cerebro ha suscitado preguntas respecto de la medida en que es razonable hacer a los adolescentes legalmente responsables de sus actos (Steinberg y Scott, 2003).

ocurren como los órganos necesarios para la reproducción en la mujer que son los ovarios, las trompas de falopio, el útero, el clítoris y la vagina. En el hombre los testículos, el pene, el escroto, las vesículas seminales y la próstata.

En las características secundarias por ejemplo cambios en la voz, la textura de la piel, el desarrollo muscular y el crecimiento facial, axilar, púbico y corporal son los signos fisiológicos más notorios que suceden.

La maduración de los órganos reproductivos genera el inicio de la menstruación en las niñas y la producción de espermatozoides en los niños. El principal signo de la madurez sexual en los muchachos es la producción de espermatozoides. La primera eyaculación, ocurre en promedio a los 13 años.

El principal signo de madurez



Salud Física y Mental

Según una encuesta que realizó la Organización Mundial de la Salud (Scheidt, Overpeck, Wyatt y Aszmann, 2000), en los países industrializados de occidente, nueve de cada diez jóvenes de 11 a 15 años se consideran saludables. Sin embargo, muchos de ellos, en especial muchachas, informan de problemas frecuentes de salud como dolores de cabeza, de espalda y de estómago, nerviosismo y sentimientos de cansancio, soledad o depresión. Esos reportes son comunes sobre todo en Estados Unidos e Israel, donde la vida suele ser apresurada y estresante (Scheidt et al., 2000). Muchos problemas de salud pueden prevenirse ya que son producto del estilo de vida o la pobreza. En los países industrializados, los adolescentes de familias menos prósperas suelen manifestar síntomas y problemas de salud de manera más frecuente (Scheidt et al., 2000). Los adolescentes de familias más acomodadas suelen tener dietas más sanas y mayor actividad física (Mullan y Currie, 2000).

Actividad Física

El ejercicio, o la falta de él, influyen en la salud física y mental. Los beneficios del ejercicio regular incluyen mayor fuerza y resistencia, huesos y músculos más sanos, control del peso, disminución de la ansiedad y el estrés, así como mejora de la autoestima, las calificaciones escolares y el bienestar. El ejercicio también disminuye la probabilidad de que el adolescente participe en conductas de riesgo.

Los adolescentes que participan en deportes suelen sentirse mejor que los que no lo hacen. La adolescencia, es el nombre que se le ha otorgado al periodo de tiempo que necesita un niño para convertirse en adulto. En tan solo unos años aquel impaciente niño habrá madurado hasta conseguir un cuerpo de adulto. Al finalizar este periodo sus capacidades físicas y sensoriales alcanzarán su máximo nivel.

Esta transformación no solo tendrá lugar en su aspecto físico. Al mismo tiempo que su organismo crece, su forma de razonar, su capacidad de comprensión y otras muchas habilidades mentales se incrementarán de forma espectacular posibilitando que su entendimiento alcance una nueva dimensión.

La grandiosa evolución que experimenta tanto el organismo como las habilidades mentales de los adolescentes a lo largo de esta etapa supondrá un impacto de gran alcance en su mundo afectivo y social.

En el transcurso de la adolescencia, el joven, además de asimilar estos cambios y aprender a desenvolverse en su entorno poniendo en práctica sus nuevas habilidades, deberá forjar su identidad personal, sexual y laboral.

Las decisiones que tome en este periodo lo acercarán cada vez más al adulto en el que se convertirá. En tan solo unos años el adolescente se encontrará ante una prometedora vida llena de oportunidades o verá cómo las alternativas disponibles han sido limitadas notablemente a causa de las decisiones que ha tomado en este periodo.

Ocio como Ámbito de Socialización Juvenil

¿Qué entendemos como socialización juvenil? es importante la concepción de la socialización como un proceso, dinámico y permanente, ya que permite entender las maneras en las que el ocio, la educación y las acciones de los diferentes agentes inciden en los resultados socializadores.

En términos generales el individuo se socializa a través de los núcleos primarios, es decir, a través de la familia, la escuela y el grupo de iguales, y estos transmiten las pautas vigentes en un momento histórico determinado.

Peter Berger (1987) define socialización como el proceso de interiorización por el cual el individuo llega a ser miembro de la sociedad. Mediante este proceso el individuo es inducido a participar en la dinámica social a través de la interiorización de conocimientos y conductas que le permiten vivir en sociedad. Es decir, el ser va asumiendo el mundo que le rodea, aceptando que ese mundo es su mundo, entendiéndolo y reproduciéndolo.

Destaca el trabajo recientemente desarrollado por Cohen-Gewerc, E.; Stebbins, R.A. (2013) que analizan cómo nos convertimos en individuos y cómo encajamos en la vida social y personal desde un análisis de la individualidad que hunde sus raíces precisamente en el ocio entendido como un ocio serio (Stebbins, 2000).

Desde ese punto de vista, y tal como se entiende el proceso de socialización juvenil, encontramos dos aspectos esenciales que mediatizan la experiencia del joven español de 16 a 18 años



contemporáneo: el ocio como contexto clave para su desarrollo y la irrupción de las nuevas tecnologías.

El último estudio sobre la Juventud en España 2013, aun cuando abarca un colectivo de edad más amplio; de 15 a 29 años, es contundente en este sentido: Las actividades de tiempo libre son tan mayoritarias para la gente joven que se podría considerar prácticamente universales y están vinculadas a la conexión con los espacios relacional y audiovisual.

La evolución en este entorno parece indicar que se va ampliando el mundo virtual en detrimento del mundo físico. Salir con amigos es la primera actividad relacional, muy practicada, con objetivos diversos y casi única en el mundo físico, que se ve complementada de modo creciente por el uso casi permanente de tecnologías de relación social.

Por otra parte, el espacio audiovisual se ha ido transformando en un conjunto de actividades virtuales, masivamente apoyadas en dispositivos digitales, sea para escuchar música o para ver imágenes a través de múltiples pantallas (televisor, computadoras, dispositivos portátiles y móviles, etc.)

Tiempo Libre, Actividades de Ocio y Deporte

El deporte contemporáneo

determina un campo de actividades sociales que forma parte, desde sus orígenes, de las actividades de ocio y tiempo libre propias de las sociedades industriales y urbanas. Por ello, no es posible separar el estudio del deporte y de sus cambios en las actuales sociedades avanzadas, de la comprensión del papel que desempeñan los usos de tiempo libre y las prácticas de ocio en estas sociedades.

La escisión entre trabajo y tiempo libre es una de las características más sobresalientes en la vida cotidiana de las poblaciones de las sociedades industriales y urbanas. El tiempo de trabajo, esto es, el dedicado a realizar actividades productivas que ofrecen un resultado con valor económico o social, se encuentra claramente separado para la mayor parte de las poblaciones en las sociedades avanzadas, al contrario de lo que ha ocurrido durante siglos en las sociedades agrarias, del tiempo de no trabajo. A su vez, por tiempo de no trabajo se entiende toda actividad que se encuentra fuera del programa y obligaciones de las tareas productivas. Un tiempo que incluye el dedicado a realizar actividades de ocio, el dedicado a otras actividades propias de la vida íntima como son las de mantenimiento personal y familiar, y también el denominado tiempo residual.



En el descubrimiento del ocio como tiempo libre eminentemente personal, esto es, opcionalmente integrador e identificador de la persona, radica uno de los sentidos más profundos de lo que el sociólogo francés Joffre Dumazedier denominara, hace más de cuarenta años, civilización del ocio, un término que se continúa utilizando con mucha frecuencia para caracterizar el periodo civilizatorio de las sociedades modernas, pero cuyo significado más preciso nunca ha sido hasta ahora suficientemente bien definido. Un ocio que no es sólo una opción estrictamente personal, sino también y sobre todo, un hecho social.

La Actividad Física en los Adolescentes: Un Valor Para Crecer y Vivir Sanos

Ocuparse del cuerpo para mantenerlo saludable, esbelto y joven es algo a lo que cada vez se dedica más tiempo, información y dinero. ¿Obsesionados por «estar en forma»? ¿Por alimentarse saludablemente? ¿Por hacer deporte? El cuerpo está siendo objeto de atención y dedicación por la gran influencia de la moda, la dietética y la estética.

La pregunta ¿Qué se espera del deporte? suele generar respuestas siempre agradables y positivas: crea en uno mismo sensaciones nuevas, proporciona equilibrio interior, satisfacción, mejora la autoestima, es una forma de relajación, de evasión, nos permite «estar en forma», etc. El deporte es una forma de ocio,

es una fuente de salud y forma parte del desafío competitivo. Tiene una gran repercusión en el desarrollo individual y social de la persona.

El ejercicio físico más o menos regular, nos equilibra frente a esta cultura de la comodidad, del reposo y del sedentarismo. Es una manera de llenar el tiempo de ocio e indispensable para lograr un cuerpo esbelto y mantenerse en forma.

El ejercicio físico es placentero, proporciona bienestar, mejora el estado de ánimo y la autoestima, reduce el estrés y la ansiedad, estimula la sexualidad y contribuye a prevenir determinadas enfermedades: la obesidad, la osteoporosis y las enfermedades reumáticas, etc. La práctica de ejercicio físico debe ser una constante en la vida del ser humano.

Como sanitarios y educadores para la salud, como padres, madres y educadores en valores, debemos considerar el ejercicio físico como un objetivo social prioritario por los beneficios biológicos, psicológicos y sociales. Sin olvidarnos de los riesgos que también vamos conociendo y descubriendo, siendo necesarios los conocimientos para hacer una adecuada prescripción del ejercicio: «científica, especializada e individualizada». Es, pues, responsabilidad nuestra fomentar el «gusto», la adhesión por la actividad física y hacerla extensible: «deporte para todos», adecuándola a las diferentes etapas de la vida.





Los efectos beneficiosos que tienen el ejercicio en la infancia y la adolescencia para la salud física y psicológica han sido bien documentados desde hace años.

Las investigaciones concluyen que la práctica continua y vigorosa de actividad física y deporte posee efectos beneficiosos sobre la obesidad, la hipertensión, la osteoporosis y los problemas cardiovasculares. También son importantes los beneficios psicológicos: mejora del autoconcepto/autoestima, los estados de ánimo, mejora la depresión y la ansiedad.

El ejercicio físico y la participación en actividades deportivas son importantes para la estabilidad emocional, la autoestima y la capacidad para hacer frente al estrés de los jóvenes.

Factores que influyen en la Adhesión al Ejercicio

Durante la infancia y en los primeros años de la adolescencia, el deporte es para divertirse, para pasarlo bien, y muchos niños están motivados por aprender, avanzar y dominar algún deporte; incluso intentan parecerse a alguno de sus ídolos. A medida que se crece, importa más el reconocimiento de los compañeros, sentirse integrado y valorado dentro del grupo. El adolescente quiere ganarse un puesto dentro del equipo, para afirmar su personalidad, y son muy importantes las opiniones que los otros compañeros tienen de él. Con este objetivo

intenta mejorar sus habilidades deportivas y sociales, y empieza a compararse y compara sus habilidades. A medida que se va avanzando en la adolescencia se irá produciendo un equilibrio en la motivación, los propios avances y la competición.

La práctica deportiva alcanza su máximo nivel entre los 10 y 13 años (Weinberg y Gould, 1996) y a partir de ahí progresivamente va disminuyendo de forma gradual hasta los 18 años, edad en que sólo un porcentaje pequeño de jóvenes continúa implicado en la misma.

En la etapa de la adolescencia —numerosos trabajos de investigación así lo evidencian— la regularidad en la práctica deportiva y la actividad física van decreciendo año tras año. Los niños y los jóvenes escolares se sienten intensamente atraídos por el deporte y al mismo tiempo, y contradictoriamente, abandonan en gran medida su práctica. ¿Por qué? ¿Cuáles son las causas? Éstas son, seguramente, preguntas de difícil respuesta y sería más fácil adoptar medidas educacionales, sociales y políticas si intentáramos al menos identificarlas.

Los profesionales de la salud que creen que la prescripción de ejercicio físico es prescribir «salud, bienestar, equilibrio, prevención y valores», tienen la responsabilidad de adquirir los conocimientos y la formación necesarias para su labor de «educar para la salud» y que desde edades muy tempranas, cada día haya más implicación de los jóvenes en la práctica deportiva.

Un estudio reciente realizado por la OMS aportó los siguientes datos y cifras en cuanto a las actividades físicas y el ejercicio.

- La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial.
- La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT.
- A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física.
- Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.
- El 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física.
- Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir la inactividad física en un 10% para 2025.

OBJETIVO:

- Analizar los beneficios que lleva consigo la práctica de actividades de ocio en el desarrollo del adolescente.
- Identificar los factores de estrés que afrontan los adolescentes en cuanto a su adquisición de identidad.

MATERIAL Y MÉTODO:

Se realizó la investigación durante el período comprendido de Septiembre 2016 a Abril 2017, con una muestra aleatoria de 38 adolescentes de ambos sexos, con edades que oscilaban entre 15 y 18 años de edad, cuyo requisito fue ser estudiantes de nivel medio superior.

Se utilizaron los siguientes instrumentos:

1. Cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas.

Autor: Maurice Pierón.

Número de reactivos: 25 ítems.

Naturaleza de los reactivos:
Opción múltiple.

Objetivo: Conocer si existe una actividad de ocio y cual es la que practican más.





2. Escala de Vulnerabilidad al Estrés.

Autor: L. H. Miller y A. D. Smith.

Número de reactivos: 20 ítems.

Naturaleza de los reactivos:
Opción múltiple.

Objetivo: Valorar el grado de vulnerabilidad al estrés, e identificar los aspectos vinculados con el estilo de vida del individuo.

RESULTADOS:

De acuerdo a los resultados obtenidos, se encontró que un 55% de la muestra No Es Vulnerable al Estrés. Es decir tienen una capacidad funcional de afrontar situaciones estresantes.

En la variable evaluada Actividad Física, el 79% de la muestra obtuvo Leve y un 21% Moderado realizan alguna actividad. De la cual 13% practica Fútbol y 10% toma clases de Baile.

Respecto a las Actividades Sociales, el 21% marca Casi Siempre, el 18% Siempre y el 17% Frecuentemente. De los cuales 53% Siempre y 21% Casi siempre realizan algo para divertirse y 39% Siempre y 32% Casi siempre dedican algún tiempo para estar tranquilos.

TABLAS Y GRÁFICAS

Tabla No. 1

Grado de Actividad Física

GRADO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
LEVE	30	79%
MODERADO	8	21%
MUY LEVE	0	0%
ALTO	0	0%
MUY ALTO	0	0%
TOTAL	38	100%

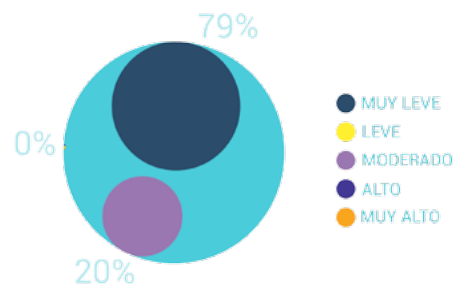


Tabla No. 2

Actividad Físico-Deportiva Practicada con más frecuencia por los adolescentes

ACTIVIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NADA	19	50%
FUTBOL	5	13%
CLASES DE BAILE (BALLET, DANZA)	4	10%
BASQUETBOL	3	8%
ANIMADOR (A)	3	8%
ATLETISMO	2	5%
CURSO (INGLES, MATEMATICAS,	2	5%
TOTAL	38	100%

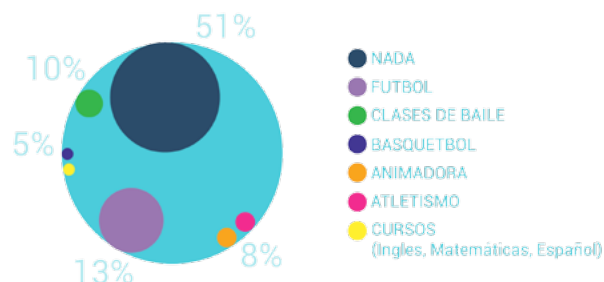


Tabla No. 3

Actividades que realizas en tu comunidad religiosa

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NINGUNA	34	89%
MAESTRA CATEQUISTA	2	5%
GRUPOS DE JOVENES	2	5%
TOTAL	38	100%

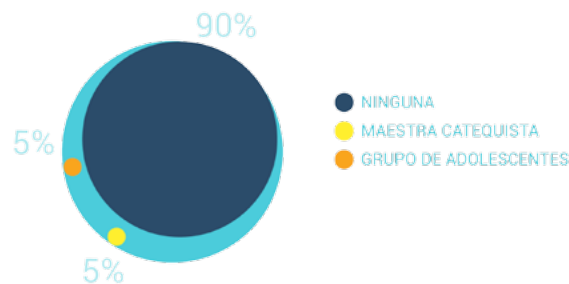


Tabla No. 4

Escala de Vulnerabilidad al Estrés

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO VULNERABLE	30	79%
VULNERABLE	8	21%
SERIAMENTE VULNERABLE	0	0%
EXTREMADAMENTE VULNERABLE	0	0%
TOTAL	38	100%

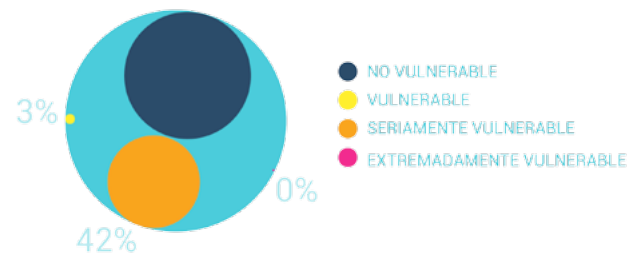


Tabla No. 5

Asisto Regularmente a actividades sociales o del club

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	7	18%
CASI SIEMPRE	8	21%
FRECUENTEMENTE	6	17%
CASI NUNCA	7	18%
NUNCA	10	26%
TOTAL	38	100%

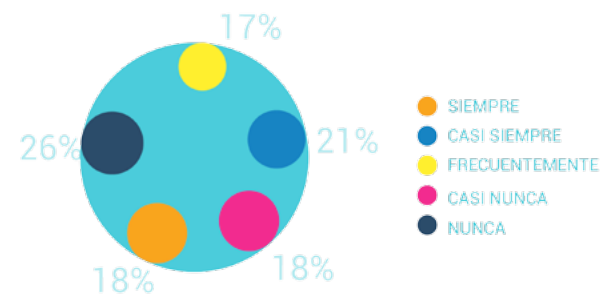


Tabla No. 6

Por lo menor una vez a la semana hago algo para divertirme

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	53%
CASI SIEMPRE	8	21%
FRECUENTEMENTE	5	13%
CASI NUNCA	5	13%
NUNCA	0	0%
TOTAL	38	100%

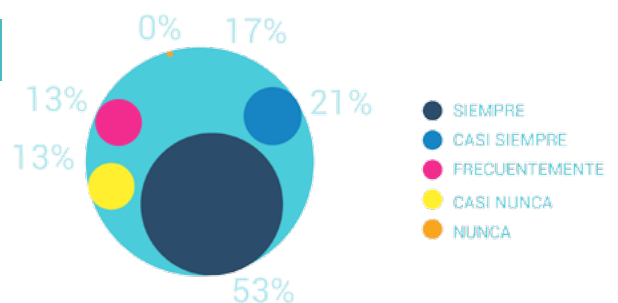
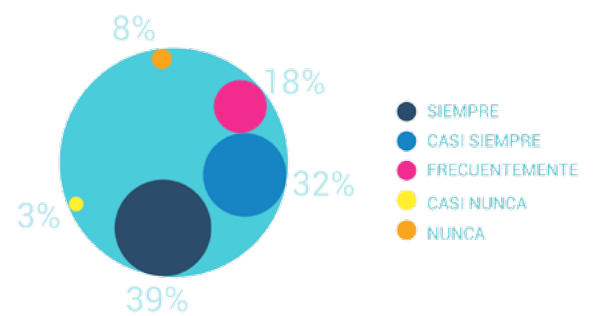


Tabla No. 7

Durante el Día me medico a mi mismo un rato de tranquilidad

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	15	39%
CASI SIEMPRE	12	32%
FRECUENTEMENTE	7	18%
CASI NUNCA	1	3%
NUNCA	3	8%
TOTAL	38	100%





CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede afirmar que "El desarrollo de una mayor capacidad de afrontamiento al estrés es fomentada por la práctica de actividades de ocio del adolescente", es sin duda fundamental la práctica de algún deporte, ejercicio o actividad, salir con amigos, divertirse, representa en los adolescentes unas de las prioridades básicas, no solo recreativamente sino también lo ayuda en su formación para una búsqueda de identidad y personalidad capaces de mostrar todo su potencial.

El ocio no es simplemente una manera de pasar el rato sin hacer nada, sino que es el tiempo que se da uno para sí mismo, el estar bien consigo, dedicarse un espacio para salir de la rutina de escuela, trabajo etcétera, ver para lo en verdad es bueno, seguir entrenando y ser alguien capaz de superarse sus propias expectativas con actitudes positivas, ser de apoyo para las personas con las que convive, alguien íntegro, e importante para el grupo al que pertenecen.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cuenca Cabeza Manuel (2014). Ocio Valioso. Publicaciones de la Universidad de Deusto.

García Moreno Antonio. (2014). El arte de entender y educar a tu hijo: desde el nacimiento a la adolescencia. Madrid. España. Tébar Flores

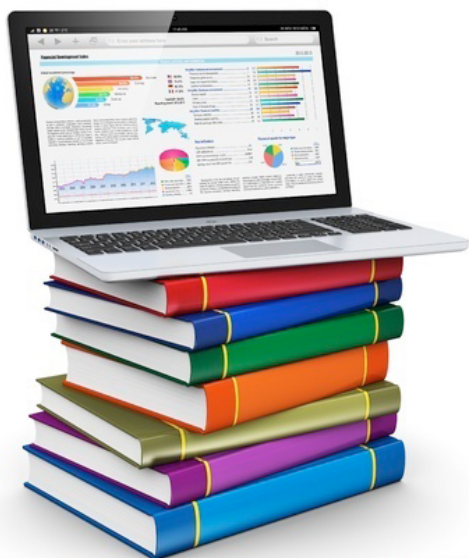
Ortega Nuere, Cristina, Bayón Fernando. (2014). El papel del ocio en la construcción social del joven. Bilbao. España. Publicaciones de la Universidad de Deusto.

Papalia, Diane E. Wendkos Olds Sally, Duskin Feldman Ruth. (2012). Desarrollo Humano. México. Mc Graw Hill.

Rodríguez Villafañez. Amado Mingote, Carlos Requena. Miguel (2013).

Juventud, violencia, ocio y diversión. Madrid. España. Ediciones Díaz de Santos.

Vázquez, Sofía Emilia, and Mingote, Belén. (2013). Actividad física en los adolescentes: un valor para crecer y vivir sanos. Madrid. España. Ediciones Díaz de Santos.



BIBLIOGRAFÍA WEB

<http://www.csd.gob.es/csd/sociedad/encuesta-de-habitos-deportivos/encuesta-de-habitos-deportivos-2005/2-tiempo-libre-actividades-de-ocio-y-deporte>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

<https://entrenarparavivir.wordpress.com/2013/11/05/conoces-las-diferencias-entre-ejercicio-fisico-actividad-fisica-y-deporte/>

Eventos



16:00 BIENVENIDA E INAUGURACIÓN.

16:15 a 17:50 PSICOLOGÍA DE LA PAREJA
Moderador: M.E. Rosa Moreno Martínez

- Elsa Gabriela Morteo Flores: "Cambios en la actividad hormonal y las repercusiones en su estado de ánimo".

- Chabely Monserrat Castillo Zamora: "La influencia de la familia de origen en la relación de pareja".

- Eugenia Betancourt Benítez: "Pautas para el mantenimiento de un matrimonio exitoso".

- María de Lourdes Almazán Morales: "Violencia en la pareja: Víctimas Tabú"

17:50 a 18:10 Coffe Break.

18:10 a 19:20 ADOLESCENCIA Y TECNOLOGÍA
Moderador: M. E. Héctor Arturo Degollado Whitaker

Nayeli Magdalena Bueno del Ángel: "Repercusiones que tienen en los niños el uso de los dispositivos tecnológicos".

Ana María Velázquez Muños: "El ocio como factor de desarrollo para el adolescente".

Jessica Miroslava Flores Huitrón: "Causas y consecuencias de la simulación de identidades en entornos virtuales en la adolescencia".

19:20 a 20:10 PSICOLOGÍA DE LA FAMILIA
Moderador: M. E. Valeria Maribel Macías Sosa

Jesús Alberto Bautista Guillén: "La salida del hijo de la casa paterna y su repercusión en la dinámica familiar".

Karla Karina Gudiño Aldape: "Perspectiva psicológica referente al desarrollo de un niño adoptado por una pareja homosexual"

Concurso de
Carteles de 9no
de PSICOLOGÍA



1ER LUGAR:
MARÍA DE LOURDES
ALMAZÁN MIRELES

2DO LUGAR:
KARLA KARINA
GUDIÑO ALDAPE

3ER LUGAR:
NAYELY MAGDALENA
BUENO DEL ANGEL



ANÁLISIS DE LECTURA

POR LA LIC. LORENA JUÁREZ ORTA, MTI.

NOMBRE DEL LIBRO:

La Clínica del Niño con problemas y su Familia

NOMBRE DEL AUTOR:

Ellen F. Wachtel

PAIS:

Provincia de Buenos Aires

EDITORIAL:

Amorrortu Editores

AÑO:

1997

**I Abstract**

Es una reseña sobre como aprovechar al máximo la información que dan los padres, ya sea consciente o inconsciente, en donde se toman algunas sesiones con ellos; en el transcurso del trabajo terapéutico se investiga a fondo algunas de las interacciones observadas así como algunas formas en que el terapeuta y la familia pueden interactuar. También se dan reuniones que mantienen un tono cooperativo así como diseñar estrategias y motivar a cada miembro al cambio de papel que desempeña en las interacciones problemáticas.

II Glosario

Temperamento: Combinación de actos de intro y extroversión que se dan en una persona de manera única y que conforman su personalidad.

Adaptabilidad: Dimensión del temperamento que consiste en habituarse rápidamente a las cosas.

Aproximación – Retirada:

Dimensión del temperamento que consiste en el modo característico de responder ante hechos o personas.

Nivel de umbral: Característica de las personas de percibir y responder a un agente físico o estímulo capaz de producir un efecto.

Intensidad de las reacciones: Se refiere al grado de activación que genera una respuesta emocional, de expresión la misma, así como la fuerza con que se experimenta subjetivamente.

Rol: Forma en que se conduce cada miembro de la familia.

Límite: Es la frontera psicológica necesaria para salvaguardar el espacio físico y emocional que todo ser humano necesita para desarrollar su identidad, autonomía, e independencia.

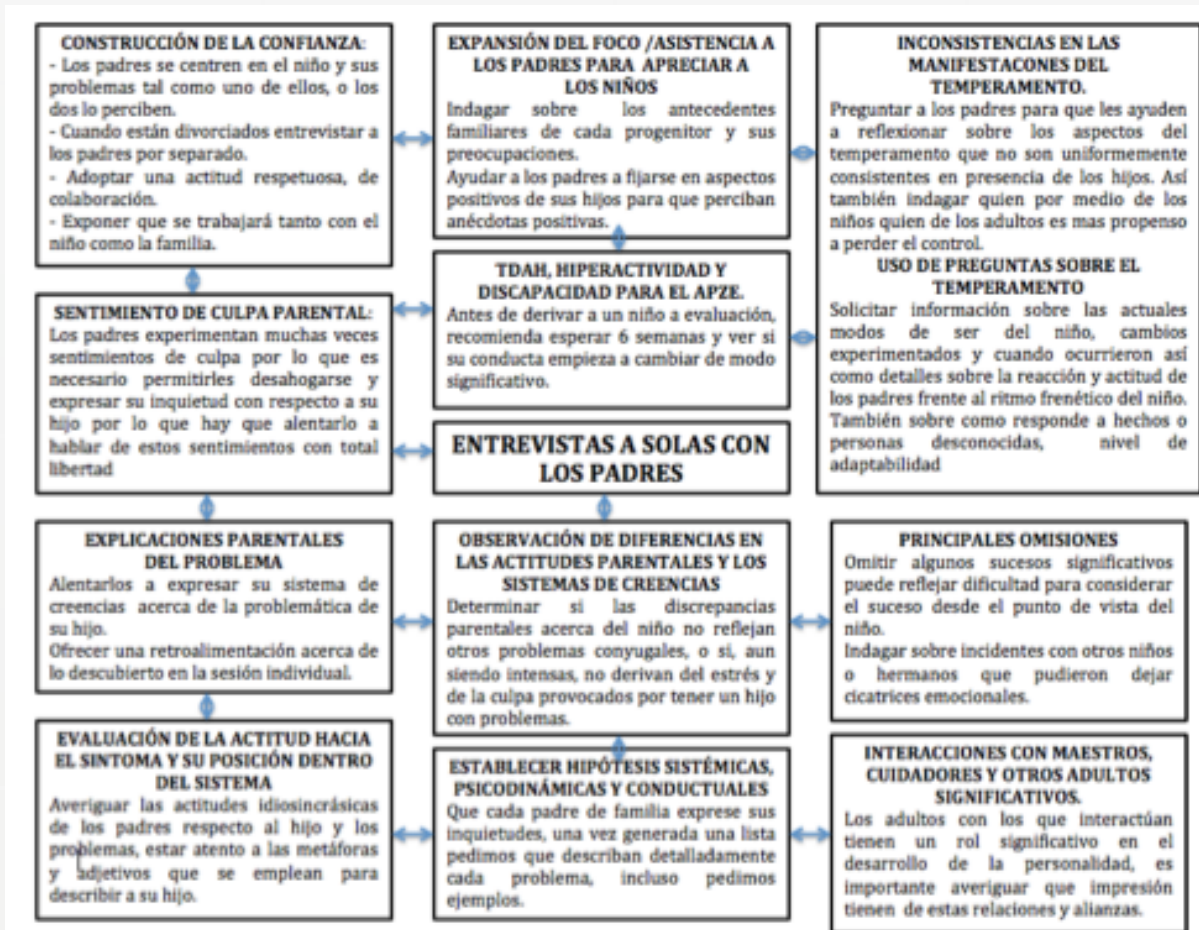
Escenificación breve y funciones de títeres: Técnica de representación de roles en escenificaciones de la vida familiar para obtener información.

Dibujo: Actividad que consiste en poner a las personas incluso a los padres a dibujar sin dar interpretaciones, ya que cada dibujo representa la conjetura de cada persona, es decir de sus propias preocupaciones así como una evaluación de las preocupaciones de otro miembro de la familia.

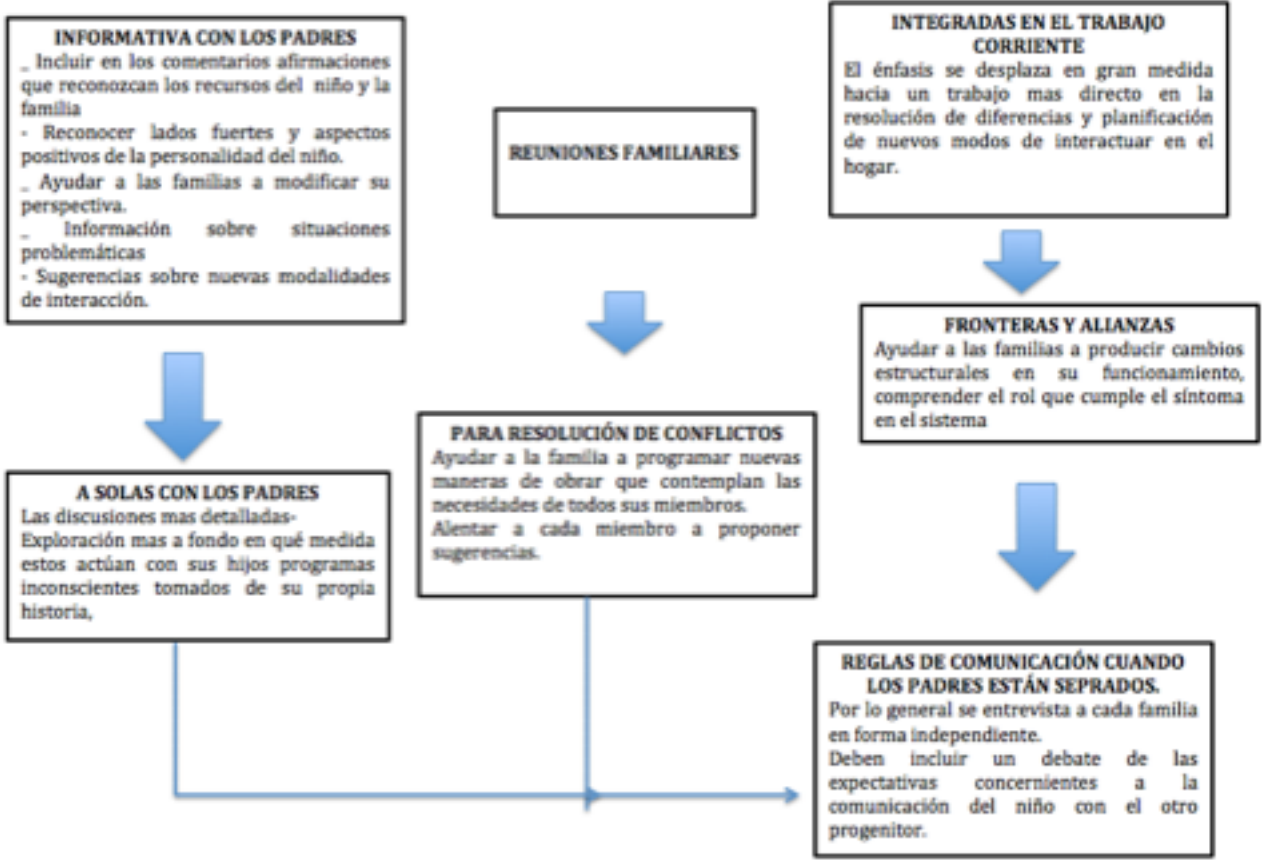
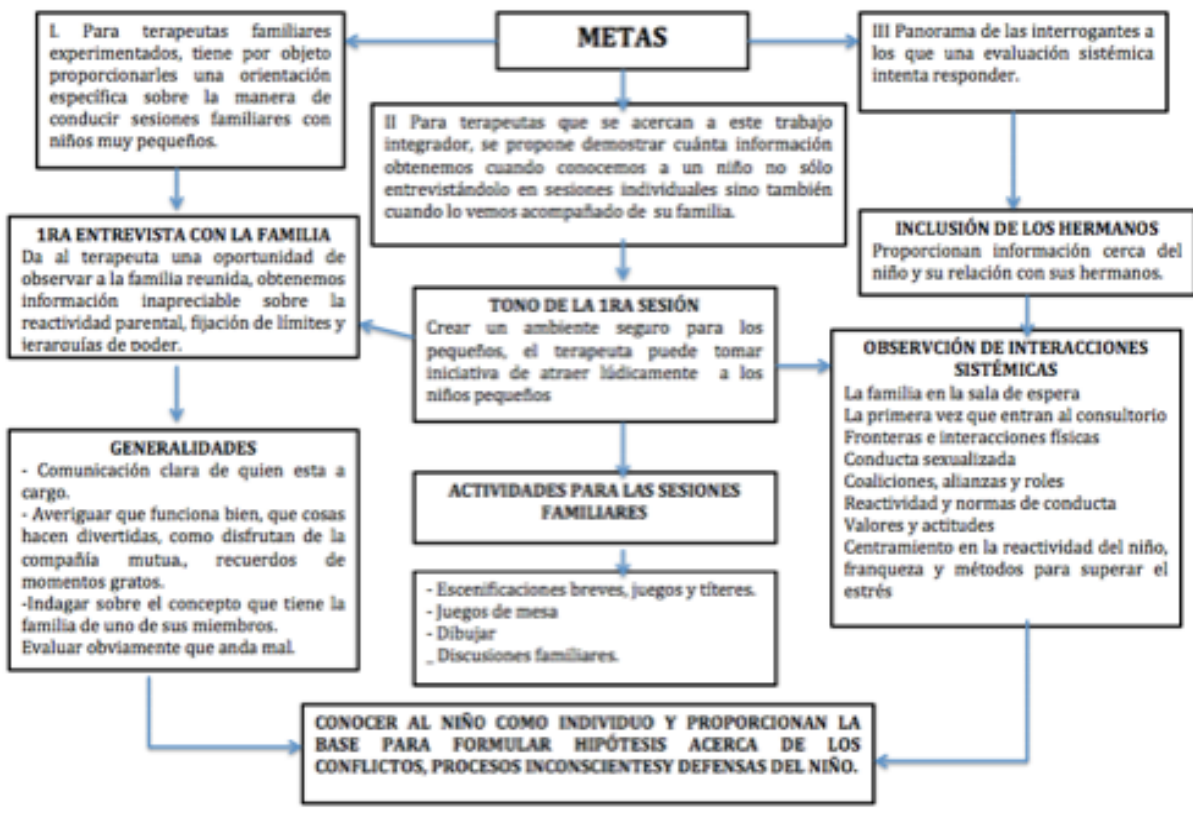
Interacciones sistémicas: Formas en las que se relacionan los miembros de un sistema.



III Esquema de conceptos



CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO LAS ENTREVISTAS FAMILIARES



GALERÍA

The word 'GALERÍA' is written in a large, white, hand-drawn font with black outlines. Below each letter, a thin yellow stick extends downwards to a small, colorful square frame. The frames are colored in shades of purple, orange, green, yellow, pink, and blue. Each frame contains a simple, stylized drawing of a person's face.

CELEBRACIÓN 4TH JULY, 2017

**VISITA A GRUPO FEMSA
POR PARTE DE LOS ALUMNOS
DE 6o DE PSICOLOGÍA
20 JULIO 2017**



**VISITA AL HOSPITAL PSIQUIÁTRICO
DE TAMPICO POR PARTE DE
LOS ALUMNOS DE 6o Y 9o DE
PSICOLOGÍA**



**CONFERENCIA. "PRIMEROS
AUXILIOS PSICOLÓGICOS"
POR LA MTRA MARIA DEL ROSARIO
CRUZ LÓPEZ
28 JULIO 2017**



DESPEDIDA DE 9ª GENERACIÓN 2013 - 2017
8 AGOSTO 2017





**PROMOCIÓN DE LA CARRERA
POR PARTE DE LA
LIC. VALERIA MARIBEL
MACÍAS SOSA, ME
EN EL PROGRAMA TELEVISIVO
EL SET
23 AGOSTO 2017**

**PARTICIPACIÓN EN LA EXPO
MULTIMEDIOS TAMPICO
29 AGOSTO 2017**





**EXPOSICIÓN POR PARTE DE
LOS ALUMNOS DE 4º DE PSICOLOGÍA
EN LA MATERIA PSICOLOGÍA
DEL MEXICANO
25 SEPTIEMBRE 2017**



**ENTREGA DE RECONOCIMIENTOS POR
APROVECHAMIENTO ESCOLAR
A LAS ALUMNAS:**

**DENISSE ALEJANDRA DIAZ ALVARADO
MIRIAM GONZALEZ VIZCARRA
JESSICA IRAIS HERNANDEZ CASTILLO
PAMELA MONSERRAT VEGA HERNANDEZ
RITA GETSEMANI VITE ROBLEDO**

3 OCTUBRE DE 2017

**ENTREGA DE RECONOCIMIENTOS
POR APROVECHAMIENTO ESCOLAR
A LAS ALUMNAS:**

**ROSA ITHZEL GAMEZ BAUTISTA
EMIGDIA GUADALUPE GOMEZ ROSAS
NORMA EDITH GUTIERREZ GUTIERREZ
FERNANDA IVONNE MENDIOLA PEREZ
ANA KAREN VARGAS BALDERAS**

3 OCTUBRE DE 2017



>>> SEGUIMIENTO A EGRESADOS <<<

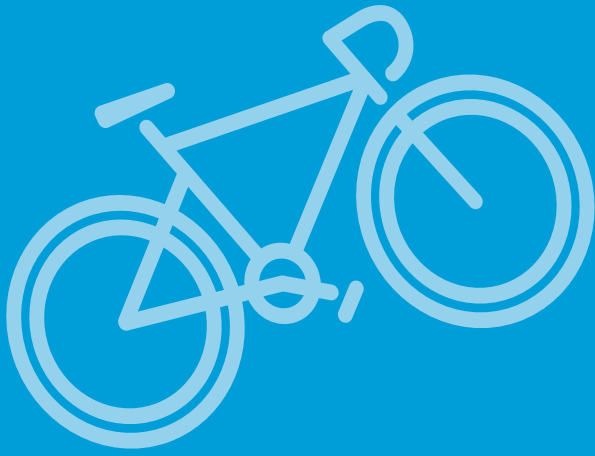
**LIC. KATIA ROXANA GÓNZALEZ NUÑEZ
DIRECTORA DEL CENTRO DE ATENCIÓN
PSICOLÓGICA INTEGRAL**

HECHO
PARA
TRIUNFAR

HECHO
EN
ICEST

¡siguenos!

-  icest.edu.mx
-  [ICEST.ac](https://www.facebook.com/ICEST.ac)
-  [@ICEST_AC](https://twitter.com/ICEST_AC)
-  [@soyicest](https://www.instagram.com/soyicest)
-  [ICESTUniversidad](https://www.youtube.com/ICESTUniversidad)



Paradigma

Publicación para y de la Facultad de Psicología Creciendo como Comunidad

<http://www.icest.edu.mx/paradigma>

