



San Marcos

MIEMBRO DE LA RED  
ILUMNO

# DESARROLLO PERSONAL



San Marcos

MIEMBRO DE LA RED  
**ILUMNO**

# DESARROLLO PERSONAL

## DESARROLLO PERSONAL: CONCEPTOS PERSONALES, ABSTRACTOS Y COMPLEJOS

El desarrollo personal es un aspecto del desarrollo psicológico del adolescente.

En la adolescencia, los jóvenes tratan de definir con más claridad quiénes son y proyectarse hacia el futuro para establecer un plan de vida, elegir su vocación y profesión.

Para Krauskopf (2013), la personalidad es una estructura activa que integra hábitos, actitudes, sentimientos y las destrezas individuales que se expresan en formas de comportarse como adaptación al medio.

La autora explica que la transformación psicológica es diferente en cada interacción para establecer un patrón individual que distingue a la persona en su relación con el mundo y con ella misma.

La personalidad se desarrolla y construye a lo largo de la vida del sujeto, las bases se adquieren en la niñez y se establecen en la adultez.

En su propuesta menciona que en las etapas de Erikson se debe alcanzar un atributo para la conformación de una personalidad sana.

En la infancia el objetivo es promover la confianza en el medio, la autonomía, iniciativa, ser laborioso y competente; mientras que en la adolescencia es poder conformar una identidad clara sin difusiones.

En la etapa de la adolescencia la personalidad se centra en tener una identificación firme y segura sobre qué persona es el adolescente, de otra forma, la madurez que se esperaría tener en las etapas adultas será fallida.



La investigadora en cuestión propone aspectos claves en la personalidad adolescente: sexualidad, esquema corporal, autoestima, destrezas intelectuales, individuación, autonomía, identidad, participación social, proyecto de vida y personalidad.

- **Sexualidad:** evoluciona hacia la elección de la pareja sexual y define el rol sexual.
- **Esquema corporal:** valorización personal de su cuerpo físico, se afirma el atractivo hacia otros y la afectividad.
- **Autoestima:** al inicio la valorización depende de los demás familiares, para evolucionar hacia una más autónoma y en relación con sus pares.
- **Destrezas intelectuales:** se consolida el pensamiento y la reflexión, búsqueda de nuevos conocimientos y posturas sociales.
- **Individuación:** sentido de sí mismo con respecto a los demás.
- **Autonomía:** como sujeto que actúa y piensa de forma independiente.
- **Identidad:** se aleja de las identidades infantiles para construir la propia.
- **Participación social:** afirma sus creencias y normas, elabora valores y relaciones interpersonales.
- **Proyecto de vida:** autónomo, separado del familiar.
- **Personalidad:** se consolida la diferenciación sexual, capacidad de abstracción, la imagen de sí mismo, la diferenciación con el medio y los demás, tras haber ensayado y probar sus destrezas.

En la definición de este desarrollo Jensen (2008), sostiene que el concepto personal se basa en la comprensión de uno mismo, lo que implica establecer una definición a la interrogante de ¿quién soy yo?



La diversidad cultural o social impone roles que vinculan al yo para cumplir con las demandas y obligaciones en determinado ambiente.

Asimismo, las culturas modifican la forma en que interrelacionan a sus miembros para pensar sobre el yo de diferentes formas.

El autor plantea en su discurso, que según el tipo de cultura, también se distinguen dos tipos del yo:

- **Cultura individualista:** yo independiente.

- **Cultura colectivista:** yo interdependiente.

La diferencia entre ambas es que la primera motiva la introspección para pensar sobre sí mismo y ser independiente en la toma de decisiones o emitir criterios personales en constante relación con el entorno.

En el colectivismo, por consiguiente, se restringe la individualidad para dar mayor importancia a los intereses grupales.

Esto señala que hay una estrecha relación entre los principios de la cultura y el establecimiento de la persona, el yo o el sí mismo.

### ***YO REAL***

El tipo de persona que soy.

Tiene que ver con la capacidad de verse a sí mismo, tal cual es.

### ***YO POSIBLE***

#### ***YO IDEAL***

El tipo de persona que me gustaría ser.

#### ***YO TEMIDO***

El tipo de persona que imagina, pero no le gustaría ser por temor.

El yo posible se divide en ideal y temido, requieren la abstracción, solo son ideas.

### ***YO FALSO***

El yo que representa lo que no son y lo que no sienten.

El yo falso se acepta como un recurso para impresionar en orden de importancia a las parejas, familia y del último amigos.

Tabla 1.1 Concepto personal. Fuente: Elaboración propia con base en Jensen, J. (2008). Adolescencia y adultez emergente. México: Pearson.

Los diferentes tipos de yo han sido utilizados en el desarrollo de todos los individuos y esto tiene que ver con el ensayo de los diferentes estilos de ser para luego definir las personalidades, según las tendencias en sus formas de actuar, sentir y pensar.

Para Jensen (2008), en la definición y adquisición del concepto personal hay dos elementos importantes que son la abstracción y la complejidad.

El concepto personal abstracto está asociado al ejercicio de la introspección que realiza la persona, con el fin de comprenderse a sí mismo circunscrito en lo que acontece a su alrededor, el término que utiliza es la habilidad para el pensamiento abstracto.

Este proceso inicia en la adolescencia y va de la mano con el desarrollo de la capacidad cognitiva, porque de esta manera, se aleja del mundo infantil para asumir el rol del adulto.

En la elaboración del pensamiento abstracto las preguntas que resultan son para definir el yo o a la persona misma y tratan de explicar su existencia.

Para algunos filósofos esto tiene que ver con la corriente existencialista, ¿quién soy?, ¿qué me hace parecido o diferente a los demás?, ¿cuál es la opinión de las otras personas sobre sí mismo?, ¿cómo se ve dentro de 5 o 10 años?

El mismo autor señala que en la adolescencia los conceptos personales se enfocan en rasgos cada vez más abstractos para describir los aspectos cualitativos de su personalidad.

Entre la adolescencia temprana y media, los conceptos personales se tornan más complejos.



En la etapa de las operaciones formales del desarrollo cognitivo, se genera un razonamiento que integra más aspectos para reconocer las distintas formas de sentir, actuar y pensar, según las circunstancias internas y externas.

Esto significa que un adolescente puede descifrar claramente diferentes sensaciones ante ciertos eventos.

El autor explica que las descripciones contradictorias están más asociadas con el reconocimiento en la forma de sentir, la cual puede modificarse de un momento a

otro y en un ambiente desconocido mantiene sus reservas, pero se siente cómodo y abierto cuando está entre su círculo de mejores amigos.

**EN LA CONFORMACIÓN DEL CONCEPTO PERSONAL, EL SUJETO DISTINGUE Y RECONOCE QUE ANTE DIFERENTES CIRCUNSTANCIAS VARÍA LA FORMA DE SENTIR, ACTUAR Y PENSAR.**

Esto explica la razón por la que muchos de ellos alternan la respuesta según las condiciones que se presen-

ten, ante preguntas en las que se requiere decisiones concretas, ellos mantienen un quizá o depende mientras aseguran el resto de opciones para sentirse más a gusto.

Le ha pasado alguna vez que un adolescente decida no salir a pasear con su familia, pero actúa desafiante y retador cuando se le niega el permiso de salir con sus amigos, es posible que usted ya haya concluido que ante esta situación el paseo no es el problema sino más bien la compañía.

Podría ser que la dificultad de un estudiante adolescente no sean los hábitos de estudio, sino más bien la forma en que el docente prepara la clase o aplica el sistema de evaluación, en la que no se brinda la oportunidad de expresar el conocimiento adquirido.

En la conformación del concepto personal, el sujeto distingue y reconoce que ante diferentes circunstancias varía la forma de sentir, actuar y pensar.

Esta recurrencia, tendencia hacia las mismas respuestas o patrón de conducta se le denomina rasgo.



Es importante rescatar que hay tres características generales de los rasgos:

- **Generalidad:** puede sobresalir alguno más que otro y también alguien puede identificarse con varios rasgos a la vez.
- **Observables:** en su mayoría se detectan a través de las respuestas conductuales.
- **No definen personalidad:** son conductas que se presentan ante determinadas situaciones.

La teoría de los rasgos planteada por Allport, clasifica diferentes formas o cinco dimensiones que son: extroversión, apertura, responsabilidad, amabilidad e inestabilidad emocional.

En esta lectura se hará una breve descripción de ellas por la relevancia que tiene en la comprensión del adolescente y el sí mismo, así como la tendencia de su sentir, actuar, y pensar en la mayoría de las ocasiones.

- **Extraversión:** las personas extrovertidas son sociables, aceptan la compañía, evitan la soledad, les agrada experimentar alegría, satisfacción o excitación. Son conversadores y mantienen la asertividad en la comunicación, requieren explorar sensaciones nuevas como parte de su constante estimulación.

Por el contrario, las personas introvertidas son reservadas, independientes, prefieren lo conocido, se aíslan en los grupos sociales de personas no tan conocidas, pero con amigos o familiares son más abiertos, analíticos, eligen estar en situaciones más pausadas y tranquilas.



- **Apertura:** la persona abierta está en contacto con su interior y al mismo tiempo con el mundo exterior, es original e imaginativo, prefiere enriquecer su vida con nuevas experiencias y valores o creencias no convencionales. El cambio se valora en la apreciación del arte, las emociones, la aventura, ideas inusuales, imaginación, curiosidad y variedad de experiencias.

Las personas con baja puntuación en apertura tienen una conducta y apariencia convencional, tienden a tener intereses más tradicionales, prefieren lo sencillo y lo obvio antes que lo complejo. Las personas cerradas prefieren lo familiar antes que lo novedoso, son conservadoras y resistentes al cambio.

- **Responsabilidad:** también se le llama voluntad o capacidad de logro, este factor tiene sus bases en el auto-control, no solo de impulsos sino que también en la planificación, organización y ejecución de tareas. Está asociado con la confiabilidad y puntualidad. La persona responsable es voluntariosa y determinada, con propósitos claros. En este rasgo ocurre una distorsión del sentido de la responsabilidad cuando la persona se vuelve sumamente perfeccionista y obsesiva en la consecución de las metas.

El polo opuesto de la responsabilidad, el sujeto se muestra más descuidado en sus principios morales, hay una ausencia de competencia, orden, sentido del deber, necesidad de éxito o autodisciplina.

- **Amabilidad:** puede establecer relaciones interpersonales amistosas, con un adecuado manejo de esta inteligencia múltiple. En su aspecto positivo, el individuo es considerado, confiado y solidario. En el opuesto, el sujeto tiende a establecer relaciones hostiles, es egocéntrico, escéptico, individualista y competitivo.

- **Inestabilidad o estabilidad emocional:** se caracteriza por la falta de estabilidad en la conducta, con puntuaciones altas, se muestra ansioso y preocupado. Tienen una percepción sesgada hacia las situaciones negativas que refuerzan las emociones negativas, así como baja tolerancia al estrés, poca sociabilidad. Con puntuaciones bajas adquiere un mayor control o estabilidad de sus emociones y estados de ánimo.





## BÚSQUEDA DE INDEPENDENCIA

Krauskopf (2013) señala que en la adolescencia hay un logro de la independencia y una ruptura de la dependencia al inicio de la pubertad.

La transición hacia la ruptura es lenta y luego se acelera por los cambios que se experimentan en esta fase.

La autora menciona que en esta búsqueda hay una interrelación de dos aspectos:

- El logro de la independencia de la infancia y de los adultos tanto padres como docentes.
- La afirmación de la independencia para la integración laboral, afectiva y social.

Continúa al indicar que el ejercicio del criterio propio para la toma de decisiones es uno de los aprendizajes más importantes en este periodo, en conjunto con el sentido de responsabilidad de los actos propios e independientes.

Cuando los adultos pretenden sostener la dependencia y bloquear los intentos de ejercer su independencia con respecto a los demás, realmente se interfiere de forma negativa en el proceso natural del desarrollo adolescente.

De la misma manera, sino se le brinda una orientación oportuna también es perjudicial para el crecimiento personal.

Cuando la adolescencia temprana concluye se hace más evidente el avance en el logro de la autonomía.

Para la investigadora, está muy claro que la persona adolescente no cuenta con la totalidad de las condiciones o recursos para independizarse con plenitud, pero tiene un mejor conocimiento de su cuerpo, puede diferenciarse del niño, imita y se asemeja al adulto, puede proyectarse hacia un futuro personal, profesional y laboral.



El adolescente tiene un mayor conocimiento académico y ha adquirido los hábitos necesarios para aprender de forma independiente.

El acompañamiento idóneo en este periodo debe facilitar la elección y acertar en las mejores decisiones para garantizar:

- Información veraz y oportuna.
- Escuchar diferentes puntos de vista.
- Relacionarse con personas que hayan estado situaciones similares.
- Oportunidad para emitir los criterios propios y argumentar en los diferentes espacios familiares, académicos y grupos de trabajo.
- Practicar el respeto y tolerancia hacia personas y opiniones diferentes a la suya.

**LA AUTONOMÍA LE PERMITE AL ADOLESCENTE INTEGRARSE EN LA ESTRUCTURA SOCIAL Y CUMPLIR CON LAS METAS EN QUE SE HA COMPROMETIDO**

A su vez, este conjunto de elementos son manifestaciones mismas de la independencia, autonomía de juicios y razonamientos alcanzados por el adolescente.

En esta misma línea, la autonomía le permite integrarse en la estructura social y cumplir con las metas

en que se ha comprometido, sin necesidad de controles externos, pero con la orientación que deben dar los adultos de su entorno.



San Marcos

MIEMBRO DE LA RED  
**ILUMNO**

## EL ADULTO EN LA SOCIALIZACIÓN DEL ADOLESCENTE

El tema de este apartado señala una estrecha relación entre la participación de la figura adulta integrada con el mundo adolescente.

En el repaso sobre la socialización es importante recordarlo como un proceso por el cual el sujeto aprende de las dinámicas sociales y que influyen en su desarrollo integral, así como la conformación de su estructura personal para convertirse en un ser social.

En esta dinámica se adquiere conciencia del sí mismo en relación con el entorno social.

Las fuentes o los agentes sociales son quienes favorecen la socialización.

Los distintos agentes sociales que se identifican son: la familia, la escuela o colegio, los grupos de pares, el trabajo y los grupos políticos.

En el reconocimiento de estas estructuras sociales figuran los adultos como guías, modeladores, facilitadores, reforzadores, supervisores y son los representantes con la capacidad para transmitir los elementos culturales idóneos.

Hay tres etapas fundamentales de socialización: primaria, secundaria y terciaria, otros autores incluyen la sexualidad y la fraternidad como procesos de socialización específicos en este tema.

**- Socialización primaria:** son los primeros intercambios con la familia donde el niño se apropia de roles, actitudes y valores impuestos por sus integrantes para luego identificarse con ellos.



- **Socialización secundaria:** ocurre en los individuos ya socializados e integrados en un determinado grupo; después de la primera socialización, las estructuras que intervienen son la escuela y el resto de instituciones sociales, momento en el que se eligen nuevos patrones de socialización.

En el desarrollo del pensamiento operacional formal, el niño y el adolescente se dan cuenta que pueden incorporar otras posturas que no son solamente las familiares y la tendencia es que no difieran mucho de los primeros patrones aprendidos.

- **Socialización terciaria:** es un proceso de reintegración social o resocialización aplicada en aquellos sujetos que han quebrantado la norma con acciones delictivas e infracciones, por ello han sido castigados con la prisión para readaptar su comportamiento.

Las fuentes o agentes de la socialización terciaria son las autoridades y los profesionales que intervienen en esta reorganización como los educadores o trabajadores sociales, psiquiatras, psicólogos y médicos.

También ocurre una tercera socialización por el cambio de cultura en la cual se debe readaptar a las nuevas costumbres del lugar.

- **Socialización sexual:** en este proceso se adquieren los conocimientos, actitudes y valores sobre la sexualidad. Está vinculado con toda la información recibida de la familia, los amigos, la educación y los medios de comunicación.

- **Socialización sexual fraterna:** es la influencia de los hermanos mayores hacia los menores con respecto a las experiencias sexuales.

La hipótesis que se plantea es que de acuerdo con las experiencias sexuales vividas por el de mayor edad, surge una presión sobre el menor quien no las ha tenido, esto promueve el inicio de sus primeras experiencias de forma más temprana con respecto a su hermano mayor.





San Marcos

MIEMBRO DE LA RED  
**ILUMNO**

Jensen (2008) hace una segregación interesante en el proceso de culturización y socialización.

Para ello, reconoce dos tipos de culturas: la individualista donde ocurre una socialización amplia y la cultura colectivista cuya socialización es restringida.

Las culturas identificadas por una socialización amplia están a favor del individualismo, su postura enfatiza en la independencia y expresión personal del individuo.

**LAS CULTURAS IDENTIFICADAS POR UNA SOCIALIZACIÓN AMPLIA ESTÁN A FAVOR DEL INDIVIDUALISMO, SU POSTURA ENFATIZA EN LA INDEPENDENCIA Y EXPRESIÓN PERSONAL DEL INDIVIDUO.**

Por otra parte, las culturas caracterizadas por la socialización restringida están a favor del colectivismo y se enfocan en la obediencia y conformidad como los más altos valores, con ello pretenden desmotivar la desviación de las expectativas culturales.

Ambos procesos de socialización presentan oportunidades y limitaciones que se traducen en aspectos fuertes y débiles en ellas, por ejemplo: la participación familiar y comunitaria son factores psicológicos protectores para la población adolescente como la identidad de grupo y mejor control social, el aislamiento o desvinculación podría multiplicar los riesgos y vulnerabilidad que se experimentan en este momento de la vida como los problemas sociales y trastornos psicológicos.

Las normas y disciplina señalan a las personas las formas apropiadas de la convivencia social y el irrespeto podría ocasionar perjuicios en contra de todos los miembros del grupo.

Sin embargo, las formas represivas de la libre expresión tampoco generan un ambiente propicio para el adecuado desarrollo, cuando los mismos adolescentes están en un momento importante para potenciar todo su pensamiento operacional formal que le permitirá hacer razonamientos profundos y decisivos en el establecimiento de su proyecto de vida. Asimismo, el resquebrajamiento de jerarquías radicales y extremistas hacia formas más democráticas y sanas de convivencia.



Analice por un momento:

¿Con cuál tipo de cultura se identifica más este país?

¿Con cuál tipo de socialización se identifica más la comunidad del centro educativo al que usted asiste?

¿Cuáles ideas o valores culturales, individualista-amplia y/o colectivista- restringida prevalecen en los grupos familiares de sus estudiantes?

Al finalizar este ejercicio podría existir una mezcla de ambos enfoques culturales y percatarse según el grado de restricción hay una tendencia hacia alguno de los tipos de culturas antes mencionadas.

El autor indica el siguiente fenómeno: en las culturas con socialización restringida la economía es menos desarrollada por los modelos agrícolas y de subsistencia instaurados, mientras que en las culturas amplias usualmente hay un mayor avance tecnológico, oportunidades de trabajo y consideraciones con respecto al trabajo individual.

Hay una alta reciprocidad entre cultura, socialización y la definición del yo, porque el poder que ejercen los mandatos y las estructuras reprime o libera según la corriente de pensamiento.

Cada fuente de socialización asume un rol para influir en la forma de actuar, pensar y sentir en cada persona.

Como ya se ha indicado, el desarrollo cognitivo permite al adolescente estar consciente de las diferencias que implica estar en determinado espacio cultural.

Por esto hay que considerar las actitudes respetuosas y tolerantes hacia las todas las personas.

Reflexione si los valores familiares de donde usted creció son similares a una socialización amplia o restringida y la influencia que esto tiene en el trato con sus estudiantes adolescentes.



| <b>FUENTE</b>                 | <b>TIPO SOCIALIZACIÓN</b>  |   |
|-------------------------------|--|---|
|                               | <b>AMPLIA</b>  | <b>RESTRINGIDA</b>  |
| <b>Familia</b>                | Poca supervisión, separación de la familia a edad temprana.  | Alta supervisión, deber y obligación familiar mantener la convivencia.  |
| <b>Pares y amigos</b>         | Libertad en la elección de amigos.   | Control en la elección de amigos.   |
| <b>Escuela</b>                | Aprendizaje individual, sin código de vestimenta o uniforme, no hay énfasis en el orden, obediencia o autoridad. | Aprendizaje homogéneo, uso estricto del uniforme, apego a la disciplina, normas y reglas.                                     |
| <b>Comunidad</b>              | No ejerce control social, no hay vínculo, no se conocen entre sus miembros.                                      | Alto control social, vinculante y todos sus miembros participan y se conocen entre sí.  |
| <b>Trabajo</b>                | Libertad para elegir en amplia variedad de trabajos, promueven creatividad y logro individual.                   | Control de familia o gobierno para optar por ocupaciones limitadas, promueven la conformidad y mantener el orden establecido. |
| <b>Medios de comunicación</b> | Sin regulación estatal o del gobierno, promueven intereses individuales.   | Estricto control del gobierno, temas sociales que no amenacen la norma establecida por ellos.                                 |
| <b>Sistema legal</b>          | Poco represivo sobre la conducta, derecho a la libre expresión, infracciones y castigos leves.                   | Alta restricción en conductas incluso sexualidad y preferencia política, sistema judicial expedito y severo.                  |
| <b>Ideas culturales</b>       | Individualismo, independencia y expresión personal.  | Colectivismo, obediencia y conformidad.   |

Tabla 1.2 Tipos de socialización según Jensen. Fuente: Elaboración propia con base en Jensen, J. (2008). Adolescencia y adultez emergente. México: Pearson.



## AUTORIDAD Y AUTODISCIPLINA

En este apartado ambos temas están integrados como parte del desarrollo psicológico del adolescente y guardan relación con el desarrollo personal integral del adolescente.

Piense cómo sería tratar con un adolescente estudiante que no responde a las normas, límites o convenciones sociales establecidas en los diferentes ambientes con los que se relaciona.

Pues, esto requerirá el máximo esfuerzo de un grupo de trabajo interesado en mantener un ambiente saludable para todos.

El establecimiento de la autoridad inicia desde la niñez temprana cuando se dan los señalamientos oportunos sobre lo que se espera del niño, lo que se le permite hacer acorde con su edad y lo apropiado según sus capacidades.

La autoridad se valora en el desarrollo psicomotor del niño cuándo puede reconocer la diferencia entre el sí y el no, cómo permitirle que se aleje en un lugar seguro o alzarlo para prevenir un accidente, posteriormente los señalamientos sobre las conductas que ponen en riesgo su salud o la vida como el peligro de manipular un toma corriente o sumergir la cabeza en un recipiente con agua.

De la misma forma, en que debe seguir las instrucciones y obedecer las reglas reconoce la figura de autoridad que dice la norma o regla.

La forma en que se dicte la norma sugiere diferentes tipos de autoridad: democrática, permisiva o autoritaria.

Estas son las pautas para establecer los estilos o patrones de crianza familiares. Conforme el sujeto se desarrolla, de la misma forma evoluciona el juicio moral y la obediencia hacia la norma. La cultura tiene un importante papel en la manera que impone la autoridad, a su vez tiene una relación directa con los principios y valores del entorno en el que se convive.

Asimismo, la autoridad se entiende como la facultad o el derecho de mandar, mientras que la disciplina es el conjunto de reglas de comportamiento para ser cumplidas, en la que se aplican consecuencias lógicas sobre las acciones.





San Marcos

MIEMBRO DE LA RED  
**ILUMNO**

En la familia se instruye la disciplina, los padres regulan las conductas inapropiadas según los valores y principios de la propia familia, esto se entiende como la autoridad parental.

Por otra parte, la autodisciplina se manifiesta a través de la autorregulación, Jensen (2008) la explica como la capacidad para ejercer el autodominio para contener los impulsos y acatar las normas sociales.

La socialización tiene un objetivo primordial que es el aprendizaje de las conductas y pensamientos de la cultura a la que se pertenece.

Para este autor, del objetivo de este proceso social se esperan tres resultados importantes que indican si la socialización ha logrado su meta: la autorregulación, la preparación para los roles y las fuentes de significado.

- **La autorregulación** es la capacidad de ejercer el control de sí mismo para contener los impulsos y acatar las normas sociales.
- **La preparación** para los roles es un segundo resultado de la socialización. Incluye la preparación para roles profesionales, de género y de instituciones como el matrimonio y la paternidad.

En la adolescencia es importante preparar a los adolescentes en las decisiones vocacionales y los roles sociales para que ejerzan como adultos responsables.

Las fuentes de significado deben construirse en la adolescencia indican los valores y el sentido de vida, así como su significado personal. Ellas responden a las preguntas existenciales sobre la vida y la muerte que los seres humanos suelen hacer y brinda un propósito personal y se utiliza como la elaboración del legado.



Esos tres resultados de la socialización los experimentan todas las culturas pero no son reglas culturales que son enseñadas o que sus miembros estén conscientes de ellas, es importante la exposición de estos elementos a través de las buenas prácticas para perpetuar hacia las próximas generaciones.

La autodisciplina también puede interpretarse como autorregulación, es una cualidad que se potencia desde la niñez, se modifica en la adolescencia a medida la atención se concentra en la regulación de los impulsos sexuales con la pubertad y el desarrollo de la madurez sexual.

Conforme se define el crecimiento, social y culturalmente también se espera que el adolescente pueda lograr un autodomínio de su propio cuerpo, así como las expresiones sexuales y de pensamiento, con el fin de mantener un equilibrio entre el bienestar de sus iguales y el entorno en que se encuentran.

Esto incluye el desarrollo de una conciencia, que es el control interno para saber si se cumple adecuadamente el respeto hacia las normas sociales.

Cuando la conciencia determina que no es así, se experimenta culpa como un elemento relevante en el desarrollo moral.

Los elementos moduladores externos del autocontrol son:

**1** *Educación.*

**2** *Valores.*

**3** *Creencias religiosas.*

**4** *Costumbres culturales.*

Según la disposición de estos elementos, contribuyen o inhiben la expresión libre del impulso.



San Marcos

MIEMBRO DE LA RED  
**ILUMNO**

Algunos impulsos como el sexual, son eventos neurobiológicos, pero otros no lo son, sin embargo, en ambos casos los reguladores psicológicos ayudan a controlar la expresión del impulso.

El sujeto adolescente administra a voluntad la manera en como ese impulso puede ser canalizado socialmente.

**LA FUERZA DE VOLUNTAD SE REFIERE A LA MISMA CAPACIDAD HUMANA DE HACER CON DETERMINACIÓN UN ESFUERZO PARA LOGRAR ALGO POSITIVO.**

La fuerza de voluntad, volición, autorregulación o autodisciplina, todos estos términos se refieren a la misma capacidad humana de hacer con determinación un esfuerzo para lograr algo positivo.

La autodisciplina ocurre de forma voluntaria y personal, los mensajes de los controles externos ya han sido incorporados, por lo tanto, la persona reconoce los espacios en los cuales debe fomentar esta capacidad.

Por ejemplo en el estudio, en el aprendizaje de un deporte, desarrollar una habilidad específica o mantener hábitos de aseo y salud.

Cuando el adolescente logra mantener la autodisciplina es un indicador de madurez cognitiva, psicológica y personal.





San Marcos

MIEMBRO DE LA RED  
**ILUMNO**

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Krauskopf, D. (2013). *Adolescencia y Educación*. Costa Rica: UNED.

Jensen, J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente*. México: Editorial Pearson.



