

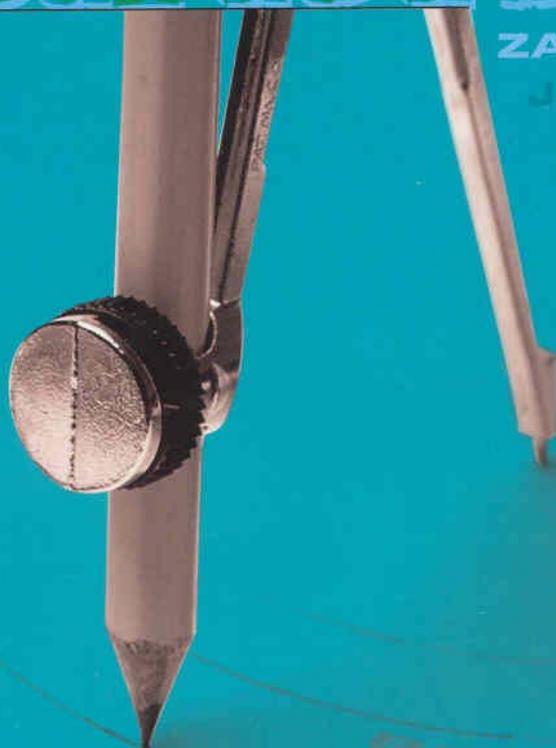
Publicación de las asesorías para jóvenes



sal de dudas

ZARAGOZA

Junio 2004



Edita: Ayuntamiento de Zaragoza. Servicio de Juventud
Universidad de Zaragoza. Vicerrectorado de Estudiantes
Prensas Universitarias de Zaragoza

Realiza: Asesorías para jóvenes del CIPAJ (Centro de Información Juvenil)
Universidad de Zaragoza

Diseño gráfico: David Guirao

Maquetación y corrección: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Zaragoza

ISSN: 1697-9060

Depósito legal: Z-1405-2003

Imprime: INO Reproducciones, S. A.



sal de dudas

asesorías para jóvenes

■ Presentación	7
■ Asesoría jurídica	9
Nuevo régimen jurídico de las asociaciones	11
Iván Sanz	
■ Asesoría de estudios	41
¿Presiones, indiferencia o diálogo?: La influencia de mi familia a la hora de elegir los estudios futuros	43
Jacobo Cano	
¿Qué factores influyen en los estudiantes al tomar una decisión académico-profesional?	51
Jacobo Cano	
Cómo afrontar una entrevista de trabajo: preguntas más frecuentes y aspectos positivos y negativos	63
Jacobo Cano	
Cómo mejorar las estrategias de aprendizaje: la memoria •	73
Jacobo Cano	
■ Asesoría psicológica	81
Aprendiendo a manejar nuestras emociones negativas •	83
Elisa Múgica y Rosana Bellosta	

Cómo lograr una autoestima saludable 97

Elisa Múgica y Rosana Bellosta

■ **Asesoría sexológica** 115

Sexo y sexualidad: la identidad sexual 117

Santiago Frago y Silberio Sáez

Sexología y educación sexual. El sexólogo hoy 129

Silberio Sáez y Santiago Frago

■ **Directorio de asesorías para jóvenes** 143

Presentación

El segundo número de una nueva publicación suele producir una satisfacción aun mayor que el primero, disipada ya la incertidumbre de su acogida y viabilidad.

Ese es el caso de esta segunda entrega de Sal de dudas, que viene a confirmarnos el firme asentamiento del Servicio de Asesorías para Jóvenes de la Universidad y el Ayuntamiento de Zaragoza y la buena acogida que reciben sus iniciativas, tanto por los jóvenes como por los profesionales que trabajan con ellos.

En este número volvemos a encontrar reflexiones sobre aquellos temas que interesan y preocupan a los jóvenes de Zaragoza, en cuya selección han participado las antenas del CIPAJ de este curso, y también consejos y recursos que podéis encontrar en la ciudad para resolver de forma autónoma vuestros problemas.

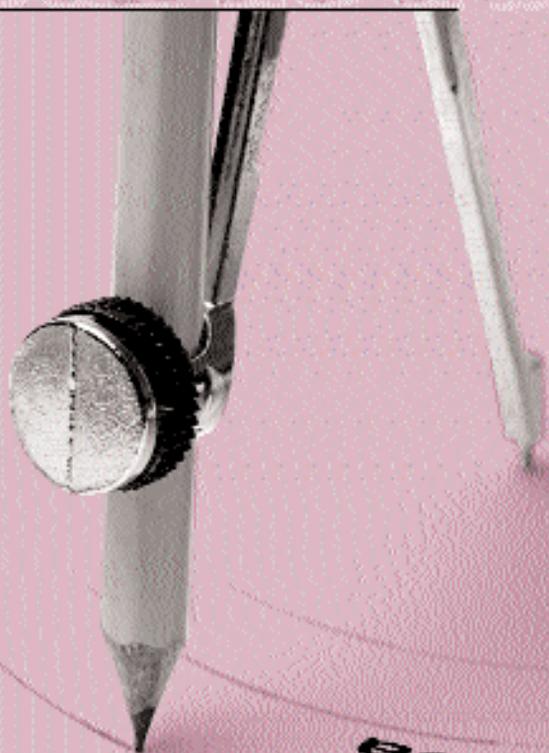
Deseamos que os resulte útil y que podamos proseguir en esta línea el trabajo iniciado.

MONTSERRAT MARTÍNEZ
Vicerrectora de Estudiantes
Universidad de Zaragoza

MAR HERRERO
Teniente Alcalde de Juventud y Deportes
Ayuntamiento de Zaragoza



sal de dudas



jurídica

Nuevo régimen jurídico de las asociaciones

Iván Sanz Burgos

Abogado
Asesor jurídico para jóvenes
del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza



"Pertenezco a una asociación pequeña, que se dedica a hacer actividades en el pueblo; he oído que ha cambiado la legislación de asociaciones y no sé muy bien qué debemos hacer o si nos afecta en algo a nosotros, porque, en realidad, casi no tenemos presupuesto."

"Nosotros en cambio somos una asociación bastante grande, pero tampoco conocemos en profundidad la legislación que se nos aplica, porque a ninguno nos gusta el tema de la gestión y, además, nos asusta un poco figurar como responsables, no sea que nos metamos en algún lío y luego lo acabemos pagando nosotros..."

Normativa aplicable

- 1.- Constitución Española de 1978.
- 2.- Ley 1/2002 de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación.
- 3.- Ley 191/1964 de 24 de diciembre, de Asociaciones.
- 4.- Ley 49/2002 de 23 de diciembre, de Régimen Fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo.
- 5.- Reglamento del Registro Nacional de Asociaciones.

■ Introducción

En los últimos años se ha producido una gran expansión del fenómeno asociativo, se ha multiplicado el número de asociaciones y ha evolucionado en gran medida el funcionamiento y sentido de las mismas.

Hasta hace poco más de una década, el fenómeno de las asociaciones se reducía en buena medida en España a las de carácter político o sindical y las auspiciadas por las distintas confesiones religiosas, pero en los últimos años se ha producido un auténtico “boom” tanto en la creación como en el desarrollo de estas organizaciones, en torno a fines muy diversos y bajo diferentes fórmulas.

Hoy en día casi todo el mundo tiene relación con alguna asociación, aunque a veces no sea consciente: asociaciones de vecinos, culturales, deportivas, científicas, juveniles, de tercera edad...

A continuación intentaremos explicar de una forma más o menos detallada qué es una asociación, cual es la legislación que le resulta de aplicación, que requisitos se deben cumplir y dónde podemos buscar asesoramiento profesional sobre estos temas.

■ Antecedentes y relevancia

Si ahondamos un poco en la historia reciente de las democracias modernas en seguida encontraremos un denominador común. En todos los momentos en que, de un modo u otro, los regímenes democráticos se han visto substituidos por levantamientos autoritarios o amenazados por momentos de confusión o excepción, uno de los primeros derechos en ser suspendido o eliminado es el derecho de asociación.

Ello nos da una idea de la relevancia política y social que tiene este derecho, a pesar de que en ocasiones nos pueda parecer una conquista superada. Todavía hoy en muchos países el dere-

cho a asociarse libre y voluntariamente se encuentra restringido o cercenado.

En nuestro país, se trata de un derecho consagrado definitivamente por la Constitución de 1978, pues aunque en el periodo dictatorial anterior se estuviera reconocido, se encontraba sometido a un férreo control por parte del poder establecido. Como decimos, desde la llegada de la democracia se encuentra reconocido como derecho fundamental por la Constitución Española en su **artículo 22** que dice:

- “1. Se reconoce el derecho de asociación.
2. Las asociaciones que persigan fines o utilicen medios tipificados como delito son ilegales.
3. Las asociaciones constituidas al amparo de este artículo deberán inscribirse en un registro a los solos efectos de publicidad.
4. Las asociaciones sólo podrán ser disueltas o suspendidas en sus actividades en virtud de resolución judicial motivada.
5. Se prohíben las asociaciones secretas y las de carácter paramilitar.”

A pesar de ser tan importante, el desarrollo y ejercicio de este derecho fundamental ha estado regulado hasta hace pocos días por una ley preconstitucional (anterior a la Constitución Española) concretamente, la Ley 191/1964 de 24 de diciembre de Asociaciones. Por fin, en el año 2002 se ha aprobado una nueva ley, que viene a substituir a la de 1964 y que desarrolla el derecho, tal cual fue concebido en nuestra Constitución: es la Ley Orgánica 1/2002 de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación (publicada en el Boletín Oficial del Estado nº 73/02, de 26 de marzo de 2002).

A partir de ahora, esta ley contiene el marco legal aplicable a las asociaciones en España, aunque hay algunos aspectos que se encuentran recogidos en otras normas (como el régimen fiscal). Pero, también es cierto que, en la práctica, esta nueva ley tampoco ha venido a traer grandes cambios, como más adelante explicaremos.

■ ¿En qué consiste el derecho de asociación?

Ya hemos visto cómo define la Constitución este derecho, pero el mismo se puede estudiar desde dos perspectivas diferentes:

a) por un lado, como el derecho de las personas en el ámbito de la vida social para agruparse con el fin de conseguir determinados objetivos comunes.

b) por otro, como la capacidad de las propias asociaciones, como organizaciones, para su funcionamiento.

En un principio hay que aclarar que nos estamos refiriendo a las asociaciones sin fines lucrativos, es decir, sin ánimo de lucro: ello significa básicamente que no tienen como objetivo la obtención de beneficios patrimoniales o económicos. Así, quedan fuera las llamadas sociedades mercantiles (anónimas, limitadas, cooperativas...) las sociedades civiles y comunidades de bienes, a las comunidades de propietarios, mutualidades... ya que todas ellas están reguladas por sus propias legislaciones.

De igual manera, tampoco se encuentran recogidas en esta ley otras asociaciones "especiales" por desarrollar ciertas funciones públicas (partidos políticos, sindicatos, iglesias y confesiones religiosas, organizaciones de defensa de los consumidores...)

Este derecho, por su importancia, se configura de forma absoluta, con el único límite de que la asociación persiga fines u objetivos lícitos, es decir, se prohíbe la creación de asociaciones para conseguir objetivos que sean considerados delictivos (un ejemplo muy actual en nuestro país lo constituye la ilegalización de determinadas asociaciones por considerarlas vinculadas a un grupo terrorista). Esta limitación está regulada en el propio Código Penal a través del **artículo 515 y ss:**

"Son punibles las asociaciones ilícitas, teniendo tal consideración:

1º *Las que tengan por objeto cometer algún delito o, después de su constitución, promuevan su comisión.*

2º *Las bandas armadas, organizaciones o grupos terroristas.*

3º *Las que, aun teniendo por objeto un fin lícito, empleen medios violentos o de alteración o control de la personalidad para su consecución.*

4º *Las organizaciones de carácter paramilitar.*

5º *Las que promuevan la discriminación, el odio o la violencia contra personas, grupos o asociaciones por razón de su ideología, religión o creencias, la pertenencia de sus miembros o de alguno de ellos a una etnia, raza o nación, su sexo, orientación sexual, situación familiar, enfermedad o minusvalía, o inciten a ello.”*

Y el derecho de asociación no conoce más limitación que la mencionada. Así la propia Ley 1/2002, en su artículo 2 afirma que “*el derecho de asociación comprende la libertad de asociarse o crear asociaciones, sin necesidad de autorización previa*”. Ello significa que para constituir una asociación en España basta con la voluntad de sus miembros de hacerlo, pues aunque la ley exija determinados requisitos de tipo administrativo, éstos tan solo son necesarios para obtener un reconocimiento administrativo a través de la inscripción en el registro correspondiente (como decía el artículo 22 de la Constitución “*a los solos efectos de publicidad...*”).

Además de las limitaciones expuestas, existen determinados colectivos ciudadanos que, por razón de su dedicación profesional, tienen limitado el ejercicio del derecho de asociación, lo cual ha sido muy discutido en los últimos años. Así ocurre por ejemplo con jueces o militares.

Por otro lado, para ser miembro de una asociación se exige una edad mínima de catorce años, siendo necesaria la autorización paterna siempre que se trate de menores de edad.

■ El ánimo de lucro

Hemos definido a las asociaciones como entidades “sin ánimo de lucro”. Esta frase tan oída y tan usada, en muchas ocasiones no es bien entendida. La carencia de ánimo de lucro significa genérica-

mente que no es objetivo de la asociación generar una ganancia económica o patrimonial.

Pero ello no excluye la posibilidad de obtener beneficios económicos. Si así fuera, en la práctica supondría en la mayoría de las ocasiones la condena a la desaparición por quiebra económica. Si entendemos el beneficio como el resultado de restar los gastos totales de la entidad al importe total de los ingresos, es lógico pensar que resulta mucho más aconsejable un resultado positivo en dicho saldo, pues lo contrario, el déficit, sería difícilmente soportable si se produce de forma continua.

Lo que sí excluye de forma expresa la carencia de lucro es la posibilidad de repartir los beneficios entre los socios de la asociación. Por ello, hay que deducir que, de obtenerse un resultado positivo en el saldo final del año, tan solo puede darse tres posibles destinos al "superávit" o beneficio:

- a) Se puede dedicar a **RESERVAS**, o lo que es lo mismo, se puede ahorrar esa cantidad, para cubrir futuros gastos o inversiones de la asociación, o incluso para cubrir hipotéticos saldos negativos de futuros ejercicios.
- b) Se puede dedicar a **REINVERSIÓN DE LA ASOCIACIÓN** en bienes o servicios que precise, es decir, se invertiría en adquisiciones para la propia entidad.
- c) Se puede, por último, **DONAR** dicha cantidad dándole un destino que igualmente carezca de ánimo de lucro.

Por ello, queda claro que la figura asociativa no impide la obtención de beneficios, pero sí su reparto; pero también que el beneficio no puede ser el fin u objetivo de la asociación.

Ello excluye la utilización de esta figura para fines mercantiles, es decir, como soporte para empresas o negocios, puesto que existen otras figuras asociativas especialmente diseñadas para tales fines y que disponen de su propia regulación (sociedades limitadas y anónimas, sociedades civiles y comunidades de bienes, sociedades cooperativas...)

En los últimos años se ha detectado un fenómeno que altera la sustancia misma del propio espíritu asociativo. Se constituyen aso-

ciaciones con el único fin de amparar o dar cobertura a fenómenos empresariales más grandes o más pequeños, y cuyo fin es totalmente lucrativo, pues están ordenadas única y exclusivamente a generar beneficios y repartirlos entre los promotores. Y se recurre a esta fórmula por ser más fácil y barata en su constitución y por ser más opaca fiscalmente. Este fenómeno ha desembocado, entre otras cosas, en una reforma fiscal para incrementar el control de las asociaciones, como más adelante veremos.

■ Adaptación a la nueva Ley Orgánica 1/2002

Tal y como hemos señalado, en el mes de marzo de 2002 se aprobó una nueva Ley de Asociaciones (BOE de 26 de marzo). Esta norma entró en vigor a los dos meses de su publicación, esto es, el día 26 de mayo de 2002. Por lo tanto, a partir de esa fecha todas las asociaciones que se crearan en España tenían que cumplir lo que dicha ley establece.

Pero, ¿qué ocurre con las entidades que ya existían con anterioridad a la entrada en vigor de esta nueva norma?. La propia Ley prevé la derogación de la anterior ley de asociaciones de 1964, puesto que precisamente esta nueva norma viene a substituir a aquella, adaptando la legislación a la realidad actual. Por ello, también las asociaciones creadas y existentes al amparo de la antigua ley han de adaptarse a la nueva. Así lo recoge la Ley 1/2002 y establece en concreto dos obligaciones al respecto:

a) todas las asociaciones ya inscritas antes de la nueva ley, deberán comunicar al Registro correspondiente que siguen existiendo y en funcionamiento, notificar su domicilio y la identidad de los componentes de sus órganos de gobierno.

b) además, todas estas entidades deberán adaptar sus estatutos a las exigencias de la nueva ley, comunicando los cambios aprobados en sus normas internas al Registro. Si se considera que los estatutos cumplen las exigencias de la nueva ley, igualmente habrá de comunicarse al Registro esta circunstancia.

Para dar cumplimiento a estas dos exigencias, la ley concede un plazo de dos años desde la entrada en vigor de la misma, plazo que vence en consecuencia el día 26 de mayo de 2004.

Por ello, lo primero que habrá que hacer será verificar que los estatutos cumplen la Ley, aprobar en Asamblea los cambios pertinentes, y comunicar todo ello al Registro mediante instancia dirigida al mismo.

Aunque pensemos que nuestros Estatutos cumplen aparentemente las exigencias legales, es recomendable revisarlos, sobre todo en dos aspectos:

- a) en un aspecto formal, casi todos los modelos de estatutos, en sus primeros artículos recogen uno que marca el sometimiento de la entidad y sus normas internas a la legislación vigente (como no podía ser de otra manera) y en muchos casos se menciona de forma expresa la Ley de Asociaciones de 1964. Dicha mención, obviamente habrá de ser substituida por la de la nueva ley de 2002.
- b) particularmente, habrá que comprobar lo relativo al procedimiento de liquidación de la asociación, pues en este aspecto se ha introducido una nueva regulación, como veremos.

Aunque no existe previsión legal al respecto, ya ha sido objeto de desarrollo en el Reglamento del Registro Nacional de Asociaciones que establece que aquellas entidades que no verifiquen su existencia y la corrección de sus estatutos dentro del plazo pueden ser afectadas negativamente, pues aunque no se puede poner en entredicho su existencia, sí que se puede cancelar su inscripción, lo cual afectaría gravemente a su funcionamiento.

Así el Reglamento equipara las asociaciones que incumplan esa exigencia con las no inscritas lo cual afecta de forma trascendental en diversos aspectos como el régimen de responsabilidad de sus responsables (que responderán, como luego veremos, de forma solidaria por las deudas y obligaciones de la asociación).

■ ¿Cómo se constituye una asociación?

Partiendo de la consideración anterior, a continuación explicaremos qué trámite hay que seguir para constituir válidamente una asociación y que ésta pueda obtener el reconocimiento administrativo a través de su inscripción en el registro correspondiente.

En primer lugar, como recoge la Ley en los artículos 5 y siguientes, es necesario el acuerdo de las personas que hayan decidido fundar la asociación (un mínimo de tres). Dicho acuerdo ha de recogerse en un documento que se denomina **ACTA FUNDACIONAL** y no requiere ninguna formalidad especial (se puede hacer ante notario pero no es necesario). Este documento tiene que tener un contenido mínimo obligatorio:

- a) Datos personales de todos las personas físicas o jurídicas que han decidido crear la asociación (lo que podemos llamar “socios fundadores”) y firma de los mismos.
- b) Nombre de la asociación y dirección inicial.
- c) Aprobación de los Estatutos que van a regir la asociación.
- d) Voluntad expresa de fundar la asociación, acuerdos iniciales y fines de la misma.
- e) Designación de los integrantes de los órganos de gobierno de la Asociación.

Por ello, lo primero que se precisa es decidir qué fines va a tener la asociación (es decir, qué objetivos persigue) y cómo se va a denominar. En cuanto al **NOMBRE**, en principio existe total libertad para su elección, con la única limitación de que no coincida con el de alguna otra entidad ya existente, que pudiera dar lugar a confusión, y que no suponga un atentado contra los derechos fundamentales (que no sea discriminatorio, vejatorio...) Por ello, con carácter previo, sería aconsejable consultar verbalmente con el Registro de Asociaciones si puede darse tal coincidencia.

Por lo que respecta a los **FINES** de la asociación, tanto en el Acta Fundacional como en los Estatutos hay que hacerlos constar. Lo aconsejable es optar por una enumeración de los fines, enunciados de una forma genérica y no excesivamente particular (ello no tiene por

qué suponer ambigüedad), para no restringir en exceso el campo de actuación futuro de la entidad. La única limitación respecto a los fines perseguidos es, como hemos visto, que sean lícitos.

Por lo que respecta al **DOMICILIO**, este habrá de establecerse en el lugar donde la asociación tenga su sede o desarrolle sus actividades. Si la asociación no tiene sede propia, se puede situar el domicilio en el particular de alguno de sus responsables, pues tal elección lo es sobre todo a efectos de designar un domicilio donde la asociación pueda recibir las notificaciones y comunicaciones. En el caso de que el domicilio elegido no sea propiedad de la asociación, deberemos acompañar al Acta Fundacional de una autorización por escrito del propietario como que conoce y está de acuerdo con que quede fijado el domicilio de la entidad allí.

Por último, en el Acta se ha de hacer constar la elección de los cargos representativos de la entidad, cargos y órganos que representan y dirigen la asociación, y cuyo máximo exponente es el Presidente. El número de cargos, el número de órganos y la composición de éstos tiene que ser determinada en los Estatutos, aunque luego abordaremos la estructura que suelen tener la mayoría de las asociaciones.

Del Acta de constitución han de extenderse dos originales debidamente firmados por todos los socios iniciales de la entidad. Asimismo, hay que suscribir dos originales de los Estatutos, también firmados por todos los socios.

Una vez recabados dichos documentos solo resta presentarlos ante el Registro de Asociaciones de la Diputación General de Aragón mediante una instancia en la que el representante legal de la entidad solicita su inscripción. A los documentos mencionados hay que acompañar, como hemos visto antes, la autorización del propietario del domicilio que se fije como domicilio social de la asociación, en el sentido de que conoce y acepta esa circunstancia.

Tras abonar la correspondiente tasa, habrá que esperar la respuesta administrativa aceptando o denegando la inscripción. Pero si no se obtiene respuesta en el plazo máximo de tres meses desde la soli-

cidad, la ley establece que ha de entenderse estimada la petición, quedando por lo tanto inscrita la asociación a todos los efectos.

Conviene recordar, como hemos dicho antes, que la inscripción tan solo tiene efectos de reconocimiento administrativo de la entidad, pero no afecta a su constitución, puesto que ésta existe desde que existe el acuerdo firme de sus socios para crearla, un pudiendo la administración más que controlar el cumplimiento de determinados requisitos administrativos. Si se aprecia la existencia de algún defecto formal (la falta de algún documento, un nombre que induzca a confusión...) se concederá un plazo para subsanar dichos defectos.

Por ello, el control que debe efectuar la administración competente se limita a verificar que se cumplen los requisitos documentales que marca la ley, no pudiendo entrar en valoraciones sobre la actuación o fines de la entidad, salvo que pudieran tener apariencia delictiva, en cuyo caso habría de comunicárselo al Ministerio Fiscal.

Uno de los símbolos más importantes (y necesarios en nuestra sociedad actual) del reconocimiento administrativo de la entidad, es la obtención de un Código de Identificación Fiscal (C.I.F.), a semejanza de lo que puede suponer el Documento Nacional de Identidad (D.N.I.) o el Número de Identificación Fiscal (N.I.F.) para las personas físicas. Para su obtención basta con solicitarlo ante la Delegación de Hacienda correspondiente, acreditando que se ha inscrito la entidad en el Registro de Asociaciones.

Pero, dado que el NIF hoy en día es preciso para cualquier trámite administrativo, si se retrasa la resolución de la petición de inscripción ante el Registro, no es imprescindible esperar a la respuesta definitiva, si no que es posible solicitar el NIF de forma provisional ante la Delegación de Hacienda, acreditando simplemente que se ha solicitado la inscripción (mediante copia sellada de la instancia). Dicho NIF provisional habrá de convertirse en definitivo una vez que se acredita la definitiva inscripción en el Registro.

En principio, la inscripción en el Registro no tiene carácter obligatorio, pero resulta muy aconsejable, pues juega un papel muy importante a efectos de reconocimiento oficial de la asociación y

de publicidad. Además, como luego veremos, la no inscripción puede tener efectos importantes en cuanto a la responsabilidad que asumen los responsables de la asociación.

■ El ámbito territorial de actuación

Las asociaciones tienen un ámbito de actuación territorial diferente en función de los lugares donde vayan a desarrollar sus actividades o prestar sus servicios. Ello determinará, además, el registro en el que deben ser inscritas. Así:

- a) El Registro Nacional de Asociaciones, con sede en Madrid y dependiente del Ministerio del Interior, se ocupará de las entidades que desarrollen su actividad en más de una Comunidad Autónoma.
- b) El Registro Aragonés de Asociaciones, con sede en Zaragoza, abarca las entidades cuyo ámbito geográfico de actuación se circunscribe a la Comunidad Autónoma de Aragón.

Cuando hablamos de que una asociación desarrolla actividades en una o varias comunidades autónomas nos referimos fundamentalmente a que dicha entidad tenga una sede o representación en dichos territorios. Lógicamente una asociación de ámbito aragonés puede desarrollar actividades fuera, sin necesidad de ampliar formalmente su ámbito.

Independientemente de que puedan existir otros registros de carácter local o por razón del tipo de actividad desarrollada (asociaciones deportivas, entidades culturales....) el Registro válido a efectos formales es el autonómico o nacional, en función del ámbito de actuación.

■ La norma básica de la asociación: los estatutos

Como hemos dicho, las asociaciones se rigen por la Ley que las regula, pero dicha norma es muy genérica y tan solo aborda los

aspectos más importantes y globales. Por ello, es necesario dotar a la asociación de una regulación más concreta que establezca las normas básicas de su funcionamiento. Esta norma recibe el nombre de **ESTATUTOS**.

La propia Ley se refiere a los Estatutos como norma básica de funcionamiento y fija un contenido mínimo:

- a) Denominación de la Asociación
- b) Domicilio y ámbito territorial.
- c) Su duración, si no es por tiempo indefinido
- d) Fines de la asociación.
- e) Adquisición y pérdida de la condición de socio.
El estatuto deberá explicar qué requisitos se exigen para ser socio de la entidad, para dejar de serlo, tipos de socios (si existen) e incluso fijar el régimen disciplinario (infracciones y sanciones).
- f) Derechos y deberes de los socios.
- g) Criterios que garanticen el funcionamiento democrático de la asociación.
- h) Órganos de gobierno y representación de la asociación.
Se deberá recoger lo relativo a su composición, reglas internas, cómo se eligen los cargos, como se cesan, como se toman las decisiones, competencias de cada órgano y funcionamiento.
- i) Régimen de administración, contabilidad, documentación y fecha de cierre económico.
- j) Patrimonio inicial y recursos económicos.
- k) Causas de disolución y destino del patrimonio en ese supuesto.

Esta enumeración es de carácter imperativo, pues la propia ley la configura como contenido mínimo, pero no existe ningún impedimento para que el Estatuto regule cualesquiera otros aspectos que se estimen necesarios. No obstante, no resulta muy aconsejable que los Estatutos sean normas muy extensas y farragosas, ni que intenten regular todos los aspectos de la asociación; es mejor que se conciban como una norma flexible que se pueda ir adaptando a la realidad de cada momento (aunque ello no quita para que puedan ser reformados en el momento en que se vea necesario).

Además, los Estatutos no tienen por qué ser la única norma de la Asociación, pues se pueden aprobar cuantas otras se vean convenientes, Normalmente, por ejemplo, el régimen disciplinario de la asociación (cuyo contenido básico debe figurar en el Estatuto) se desarrolla mediante la aprobación de un “reglamento de régimen interno”.

Como vemos la Ley concede gran margen de libertad para que la asociación se dote de las normas que estime oportuno, pero en todo caso, habrá de respetarse el carácter democrático y no discriminatorio de las mismas. A este respecto, por ejemplo, ya hay varios pronunciamientos de los tribunales que no admiten el hecho de prohibir el acceso a la mujeres (o a los hombres) a una determinada entidad, siempre que el motivo sea la diferencia de género y no exista otra razón no discriminatoria que ampare tal decisión.

Obviamente, existe además el límite del respeto al ordenamiento jurídico, pues no sería válida ninguna norma que sea en sí misma contraria o se asiente sobre postulados ilícitos.

■ Los socios derechos y deberes

Entendemos por socios a todas aquellas personas que libre y voluntariamente deciden entrar a formar parte de la asociación, bien en su constitución (lo que se denominaría “socios fundadores”) o bien a lo largo de la existencia de la misma.

Los socios pueden ser personas físicas (en cuyo caso como hemos visto se exigen determinados requisitos en función de la edad) o personas jurídicas. En este último caso, puede tratarse de personas jurídicas con o sin ánimo de lucro, puesto que la carencia de éste se exige a la entidad como tal y no a sus miembros. Es decir, podrían pertenecer a una asociación sin ánimo de lucro entidades configuradas como sociedades limitadas, anónimas, cooperativas...

Como hemos visto, la de pertenencia ha de ser una decisión tomada libre y voluntariamente, pues nadie puede ser obligado a permanecer en una asociación en contra de su voluntad. En el caso de personas jurídicas, dicha decisión ha de ser adoptada por sus órganos de administración y debe constar por escrito de forma certificada.

Igual que el socio es libre de entrar a formar parte de la asociación lo es para dejar de hacerlo, sin que quepa establecer ningún plazo de permanencia obligatoria. No obstante, ello no significa de forma obligatoria que el socio al salir tenga derecho a que se le devuelva la aportación inicial que en su día realizó (tan solo si los estatutos lo prevén así) y, en ningún caso tendrá derecho a que le restituyan las cuotas que ha venido abonando durante su permanencia.

La condición de socio otorga a su titular una serie de derechos y también unas obligaciones. Tanto unos como otros deberán consignados expresamente en los estatutos. A este respecto, la ley establece unos mínimos de carácter imperativo, es decir, derechos y deberes que en todo caso han de ser respetados y exigidos.

Derechos

- a) A participar en las actividades de la asociación y en los órganos de gobierno y representación, a ejercer el derecho de voto, así como a asistir a la Asamblea General, de acuerdo con los Estatutos.
- b) A ser informado acerca de la composición de los órganos de gobierno y representación de la asociación, de su estado de cuentas y del desarrollo de su actividad.
- c) A ser oído con carácter previo a la adopción de medidas disciplinarias contra él y a ser informado de los hechos que den lugar a tales medidas, debiendo ser motivado el acuerdo que, en su caso, imponga la sanción.
- d) A impugnar los acuerdos de los órganos de la asociación que estime contrarios a la ley o a los Estatutos.

Deberes

- a) Compartir las finalidades de la asociación y colaborar para la consecución de las mismas.
- b) Pagar las cuotas, derramas y otras aportaciones que, con arreglo a los Estatutos, puedan corresponder a cada socio.
- c) Cumplir el resto de obligaciones que resulten de las disposiciones estatutarias.
- d) Acatar y cumplir los acuerdos válidamente adoptados por los órganos de gobierno y representación de la asociación.

Como vemos, se trata de unas exigencias básicas que garanticen el correcto funcionamiento de la asociación. A partir de estos mínimos, cada entidad puede desarrollar una carta más amplia de derechos y de deberes con el único límite del respeto a la legalidad vigente. Conviene recordar que, en todo caso, se han de respetar los principios democráticos. Y ello significa que se pueden, por ejemplo establecer requisitos especiales de entrada o permanencia en la asociación (deberes), así como determinados beneficios o privilegios (derechos) pero en ningún caso pueden resultar discriminatorios.

Por último, la condición de socio tiene, en principio, carácter personalísimo, lo cual significa que no puede transmitirse otras personas ni heredarse (aunque la ley no es lo suficientemente clara al respecto y abre la puerta a la transmisión a través de una previsión en los Estatutos).

Los órganos de gobierno y la representación

La ley concede un amplio margen de libertad para que las asociaciones se organicen como estimen oportuno, en función de la realidad particular y las necesidades de cada una de ellas. Pero, como en casi todos los aspectos, establece unas previsiones mínimas al respecto y que resultan de obligado cumplimiento.

En este caso, la ley se refiere a dos órganos imprescindibles en toda entidad: la **ASAMBLEA GENERAL** y un órgano de dirección y representación que denominaremos **JUNTA DIRECTIVA**, aunque puede recibir variadas denominaciones (Junta Gestora, Equipo Coordinador, Junta de Gobierno....).

La Asamblea General

Es el máximo órgano de decisión de la asociación y está compuesto por todos los socios de la misma. En este órgano es en el que se hace efectivo el derecho de los socios a decidir con su voto y a participar en los órganos de decisión. Se debe reunir por los menos una vez al año (exigencia mínima que puede ser ampliada por estatutos).

Los propios estatutos de la asociación deberán delimitar qué temas o asuntos requieren ser aprobados por Asamblea y cuáles pueden serlo por otros órganos, aunque la propia Ley exige para algunos temas concretos la aprobación por el órgano supremo (por ejemplo, la aprobación y modificación de estatutos o el acuerdo de liquidación de la entidad).

La Asamblea General exige para su constitución una serie de requisitos:

- a) convocatoria efectuada con una antelación mínima de quince días.
- b) que concurran a ella como mínimo un tercio de los asociados; la presencia en la asamblea puede ser de forma personal o mediante representación otorgada a otra persona, pero dicha representación deben constar por escrito.
- c) si la asociación carece en ese momento de presidente y/o secretario, estos cargos serán designados al inicio de la reunión.

Además, en cuanto a la toma de decisiones en la Asamblea, los acuerdos se adoptarán por mayoría simple de las personas presentes o representadas; es decir la mayoría simple se obtiene cuando los votos afirmativos superen a los negativos

No obstante, requerirán mayoría cualificada de las personas presentes o representadas, los acuerdos relativos a disolución de la asociación, la modificación de los Estatutos, la disposición o enajenación de bienes y remuneración de los miembros del órgano de representación; esta mayoría se obtiene cuando los votos afirmativos superen la mitad de los presentes.

Hemos dicho que la Asamblea se reunirá en convocatoria general por lo menos una vez al año, aunque puede ser convocada en más ocasiones i así lo estima la Junta Directiva. Pero no solo este órgano puede instar la convocatoria de asamblea, sino que también los socios pueden solicitar una convocatoria, que en este caso tendrá el carácter de extraordinaria, siempre y cuando reúnan el apoyo de un número no inferior al 10 % de los socios. Esta posibilidad hay que entenderla como un mecanismo de control establecido a favor de los socios, puesto que les permite convocar al máximo órgano de control y decisión para supervisar los asuntos de relevancia de la entidad.

La Junta Directiva

La que denominamos Junta Directiva es el órgano de dirección de la asociación "entre asambleas", es decir, mientras no se constituya la asamblea (con carácter ordinario o extraordinario) es el órgano encargado de tomar las decisiones en la asociación. Además, ostenta la facultad de representación de la asociación.

La ley no establece ninguna norma sobre la composición de la Junta. Tradicionalmente se ha venido configurando dicho órgano mediante la designación de distintos "cargos" con diferentes funciones:

- a) **PRESIDENTE:** Máximo representante de la entidad, así como representante legal (salvo que se acuerde otra cosa), que puede asumir además funciones de dirección.
- b) **VICEPRESIDENTE:** Ejerce las funciones del anterior en ausencia de éste.
- c) **SECRETARIO:** quien ostenta las funciones principales de levantar acta de las reuniones de los distintos órganos de la asociación, así como de emitir los certificados que resulten pertinentes.

- d) TESORERO: encargado de las cuentas de la asociación.
- e) VOCALES: otros miembros del órgano con funciones especiales, o simplemente, aquellos miembros que no ostentan ninguno de los anteriores cargos.

Como hemos dicho, la ley no establece la obligatoriedad de adoptar una estructura que responda a este esquema, ni tampoco impide que una o varias de las funciones mencionadas recaigan en la misma persona. Pero lo cierto es que la gran mayoría de entidades adoptan una estructura similar, y ello puede responder a varios motivos: en primer lugar, es la estructura clásica de distribución de competencias, por lo que la inercia en muchos casos conduce a no introducir cambios; además, responde más o menos a la estructura prevista por otras leyes para la mayoría de los órganos colegiados (es decir, aquellos compuestos por varias personas), sobre todo en los de las administraciones públicas; por último, es una buena forma de evitar la acumulación de competencias en pocas personas, facilitando la asunción de responsabilidades e implicación de un variado número de socios.

■ La administración, la gestión y la contabilidad

El nuevo marco legal es un poco más explícito que el anterior en cuanto a las exigencias que deben tenerse en cuenta para llevar una correcta gestión de la asociación, tanto en el ámbito puramente económico como en el administrativo. Aún así, existen algunos aspectos cuya regulación no es lo suficientemente clara, por lo que a continuación intentaremos ofrecer una interpretación de los mismos.

La gestión administrativa

Supone un reto en muchas ocasiones organizar de una forma dinámica y sencilla la gestión administrativa de muchas asociaciones, puesto que en muchos casos, no se disponen de los medios econó-

micos suficientes como dar el paso de la profesionalización (contratando personal cualificado de gerencia, administración, gestión laboral...) pero tampoco se dispone de una especialización en los recursos humanos voluntarios.

Y es que normalmente los promotores e integrantes de las entidades están preocupados y sensibilizados por los fines que persiguen, pero la tarea de gestión interna, de lo administrativo, de lo que comúnmente venimos a llamar "el papeleo", no resulta atractiva, sino más bien engorrosa.

Aún así, no debemos caer en la desidia de abandonar las tareas de gestión, preocupándonos tan solo por las actividades propias de cada asociación, puesto que una buena o mala administración será determinante para la existencia y viabilidad de la entidad.

En principio, la Ley solo establece dos obligaciones administrativas básicas para las asociaciones que son:

- a) **LIBRO DE SOCIOS:** debidamente numerado, en el que se recogen todos los socios que se vayan incorporando a la entidad, debiendo hacer constar sus datos personales, fecha de ingreso y de salida de la entidad. Es conveniente llevarlo al día, lo cual tampoco resulta especialmente costoso si se toma la prevención de anotarlo al tiempo que se realiza la inscripción.
- b) **LIBRO DE ACTAS:** ha de levantarse acta de todas las reuniones celebradas por los órganos de gobierno y representación de la asociación, principalmente por la Asamblea y la Junta Directiva (aunque sería conveniente recoger acta de las sesiones de todos aquellos órganos que tuvieran alguna facultad de decisión en el seno de la entidad). Como hemos visto, la facultad de tomar acta reside en el Secretario, que deberá hacer constar el orden del día de cada reunión, los asistentes, una mínima expresión de los debates, los acuerdos tomados con votos a favor y en contra, así como cualquier otra intervención a petición de un socio. Las actas se incorporarán al Libro (que puede ser el mismo para todos los órganos, haciendo constar en cada hoja a qué órgano corresponde), que debe ser diligenciado ante el Registro Mercantil.

Es importante por último adoptar un adecuado sistema de archivo de la información y documentos que se van acumulando en la entidad con el paso del tiempo, pues muchos de ellos resultarán de utilidad en el futuro.

Por otro lado, es también conveniente realizar una Memoria anual que recoja las actividades realizadas por la asociación durante ese tiempo, las incidencias más importantes así como el balance económico, que veremos a continuación.

La gestión económica

En cuanto a la gestión económica de la entidad existen más dudas acerca de las exigencias que parece plantear la Ley, puesto que no queda claro de la lectura del artículo 14 que *las asociaciones han de llevar una contabilidad que permita obtener la imagen fiel de su patrimonio, del resultado y de la situación financiera de la entidad, así como las actividades realizadas y efectuar un inventario de sus bienes.*

De tan rimbombante expresión se pueden obtener distintas interpretaciones, que conducirán a determinar el grado de obligación en un sentido o en otro en una cuestión tan importante como las obligaciones contables.

Tras un análisis pormenorizado de la norma, puesta en conexión con otras normas, confrontada con la realidad social de las entidades y contrastado con otros agentes (Ministerio de Hacienda, Registro Mercantil...) hemos concluido que las asociaciones no están sometidas a la obligación expresa de llevar su contabilidad con arreglo al Plan General Contable (como las empresas) y ello por varias razones:

- a) no están obligadas a depositar los Libros Contables en el Registro.
- b) la realidad económica y social misma de un gran número de entidades dicta que sería imposible exigir tal requisito, pues ello abocaría a la desaparición de muchas entidades pequeñas, que manejan un volumen de ingresos muy pequeño.

- c) la ley expresamente no cita tal exigencia, por lo que si se puede dar cumplimiento a las exigencias que marca la propia norma mediante otras vías más sencillas, no existe ningún obstáculo para ello.

Lo dicho no significa que para muchas entidades sea más que recomendable someterse a las exigencias y al rigor del Plan General Contable, sobre todo cuanto se adquiere un determinado tamaño y un volumen de ingresos. Además, puede resultar también necesario para acceder a determinadas líneas de financiación pública.

Tras este breve análisis (que puede ser objeto de un amplio debate, mereciendo opiniones contrapuestas) vamos a enumerar las distintas obligaciones que con carácter mínimo impone el artículo citado:

- a) ***llevar una contabilidad***...lo cual supone la necesidad de reflejar de alguna manera el estado económico de la entidad, llevando cuenta de los gastos e ingresos, de su importe y procedencia, así como del saldo resultante. La fórmula más sencilla es a través de un **LIBRO DE CUENTAS** que recoja cada movimiento (ingreso o gasto) con su fecha, importe y concepto. Puede optarse por fórmulas más complejas, en el caso de que la propia realidad lo requiera, llegando como hemos dicho a cumplir las exigencias del Plan General Contable (Libro Diario, Balance, Cuenta...).
- b) ***que permita obtener una imagen fiel de su patrimonio [...] y efectuar un inventario de sus bienes***... se persigue poder conocer en todo momento cuál es la situación económica de la asociación, por lo que hay que cumplimentar un **LIBRO DE PATRIMONIO**, a semejanza del de socios, pero haciendo constar los bienes no consumibles que adquiere la entidad por cualquier título (donación, compraventa...), la fecha en la que pasan a formar parte del patrimonio de la misma, y el importe en el momento de su adquisición. También habrá de hacerse constar, con posterioridad, la fecha de baja, es decir, aquella en que dichos bienes dejan de formar parte del patrimonio asociativo (por venta, por donación, por destrucción...)





Lógicamente, este libro no ha de recoger todos los bienes, sino solo aquellos que inventariables, es decir, que no se consumen por su uso y que tienen una existencia duradera y un valor relevante.

c) *una imagen fiel del resultado y de las situación financiera de la entidad...* lo cual ha de ser puesto en relación con lo anterior. Para dar cumplimiento a este requisito y también para garantizar la "salud económica" de la entidad se ha de aprobar todos los años un **PRESUPUESTO**, que es el documento que, a modo de previsión, establece los ingresos que presumiblemente obtendrá la entidad durante ese ejercicio, y el destino que a dichos ingresos se prevé dar, ordenando por lo tanto el gasto. Como decimos, es una previsión que se irá cumpliendo o alterando en función de las circunstancias que luego se vayan dando a lo largo del año. Al final del ejercicio habrá de elaborarse otro documento, a modo de **CIERRE PRESUPUESTARIO** que recoja los ingresos que efectivamente se han obtenido y los gastos que se han acometido, con el resultado definitivo que arroje, **SALDO**, que podrá ser positivo (si se han obtenido más ingresos que gastos, superavit) habrá que decidir qué se hace con ese beneficio (recordando que está prohibido repartirlo entre los socios); o se puede obtener un resultado negativo (si los gastos fueron superiores a los ingresos, deficit) en cuyo caso habrá que decidir cómo se sufraga ese desequilibrio.

Es importante que la gestión económica de la entidad sea clara y transparente, y que todos los socios obtengan información al respecto de aquellos que tiene la responsabilidad de la gestión. Es conveniente acompasar el crecimiento de las entidades a la formalización de su gestión económica, o lo que es lo mismo, al tiempo que se van incrementando los recursos económicos y el volumen de actividad e ingresos de la entidad, han de incrementarse los rigores de la gestión, puesto una deficiente administración de los recursos puede dar al traste con una excelente actuación en los objetivos a los que se dirija la asociación.

Por último, hay que recordar en este momento lo que vimos en relación con la obtención de beneficios, y el destino que a los mis-

mos se le puede dar, para hacerlos compatibles con la necesidad de carecer de ánimo de lucro (reservas, reinversión o donación que garantice igualmente en quien la recibe idéntica condición de carencia de ánimo de lucro.)

■ Régimen fiscal de las asociaciones

Cuando hablamos del régimen fiscal nos referimos a la relación que tienen las asociaciones con los diferentes impuestos existentes en nuestro país (bien de carácter estatal, autonómico o local) Es este un tema complejo que requiere un tratamiento específico y sosegado, por lo que será una cuestión que abordaremos por separado en próximas ediciones de esta publicación "Sal de Dudas".

A modo simplemente ilustrativo y por la gran novedad que ha supuesto, mencionaremos a continuación una de las últimas novedades legislativas sobre este tema, que ha generado un gran revuelo en el entorno de las asociaciones, tanto por su relevancia, como por la desinformación existente y el defectuoso y titubeante tratamiento legislativo de la cuestión.

Se trata de la reforma del Impuesto de Sociedades, introducida de forma apresurada a finales del año 2001 y que habría de tener efecto a partir del ejercicio económico del 2002. Hasta esa fecha las asociaciones y entidades sin ánimo de lucro estaban exentas de presentar la declaración de dicho impuesto, que es el que grava las rentas obtenidas por las personas jurídicas (frente al I.R.P.F. que grava las rentas de las personas físicas). No debían hacer declaración y por lo tanto no debían pagar cantidad alguna por tal concepto.

Con el cambio introducido (tras varios previos) la regulación definitiva aprobada establece ahora la obligación de todas las entidades de presentar declaración por el Impuesto de Sociedades, declarando en cambio exentas determinadas rentas (como las cuotas de socios, las subvenciones...), con la única excepción de que

aquellas entidades que cumplan los requisitos que enumeramos a continuación se les releva de la obligación de presentar esta declaración:

- a) Que sus ingresos totales de ese ejercicio no superen los 100.000 €.
- b) Que sus ingresos correspondientes a rentas no exentas sometidas a retención no superen 2.000 € anuales.
- c) Que todas las rentas no exentas que obtengan estén sometidas a retención.

Este tema, como hemos dicho, es complejo y requiere un explicación detallada, por lo que se menciona a los solos efectos ilustrativos, dada la repercusión social del cambio legal introducido.

■ Asociaciones declaradas de utilidad pública

Todo lo estudiado hasta aquí es aplicable a todas las asociaciones en general. Pero la propia ley prevé la posibilidad de obtener de la Administración un reconocimiento especial que comporta obligaciones pero también ciertos privilegios. Es la llamada Declaración de Utilidad Pública. La propia ley hace referencia al procedimiento para solicitar dicha declaración (procedimiento regulado por un Decreto especial).

Para poder obtener este reconocimiento se exigen determinados requisitos:

- a) que los fines previstos en los estatutos persigan objetivos de interés general (social, educativo, cívico, cultural, de fomento de valores constitucionales, deportivo, voluntariado...)
- b) que su actividad no esté restringida exclusivamente a beneficiar a sus asociados, sino abierta a cualquier otro posible beneficiario.
- c) que los miembros de los órganos de representación que perciban retribución, no lo hagan con cargo a subvenciones o fondos públicos.

- d) que cuenten con los medios materiales y humanos precisos y la organización adecuada para la consecución de los fines que le son propios.
- e) Que estén debidamente constituidas, inscritas en los registros correspondientes y cumpliendo las exigencias legales y reglamentarias desde al menos dos años antes a la solicitud.

La obtención de este reconocimiento comporta, entre otras cosas, el sometimiento a algunas exigencias diferentes y la aplicación normativa específica, sobre todo en lo relativo a la gestión económica y administrativa y en lo relativo al régimen fiscal. Pero este tema será objeto de tratamiento independiente en otros números de esta publicación.

■ La responsabilidad de la asociación y de sus socios

Las asociaciones, como hemos visto, tienen personalidad jurídica propia e independiente de la de sus asociados, lo que significa que tienen su propio patrimonio, sus propios ingresos y también sus deudas propias. Como cualquier persona, las asociaciones **responden de las deudas y obligaciones que asuman con todos sus bienes presentes y futuros.**

Pero, ¿cuál es el significado real de esa frase? Sin entrar en explicaciones profundas ni técnico-jurídicas, podríamos decir que las deudas y obligaciones de la asociación son responsabilidad de ésta, y no de sus socios, ni siquiera de sus representantes o directivos. Por ello, es consecuencia lógica de lo anterior que dichas deudas y obligaciones solo podrán exigirse a la propia entidad y no a sus integrantes (salvo ciertas excepciones, como veremos).

Y decíamos también que responde con todos sus bienes presentes y futuros, lo cual significa que si no cumple con el pago de sus deudas y obligaciones, se le podrán embargar todos los bienes que posea en el momento del incumplimiento, e incluso aquellos otros que pudiera adquirir en el futuro.

Pero lo dicho anteriormente solo tiene plena validez cuando las asociaciones han sido inscritas en el Registro correspondiente, obteniendo por lo tanto el reconocimiento oficial. Si una entidad no ha solicitado u obtenido la inscripción en el correspondiente Registro, sus promotores, es decir, aquellos que la hubieran constituido, *responderán solidariamente de las obligaciones contraídas con terceros*, lo cual significa que a aquellos que constituyan o formen parte de asociaciones “no reconocidas” se les podrá exigir el pago de las deudas y obligaciones propias de la asociación, debiendo responder de ellas con todo su patrimonio personal. Esto es así por que el Registro juega también el papel de dar publicidad a las asociaciones, ya que es público y de libre acceso, pudiendo cualquier persona interesada solicitar información acerca de cualquier entidad inscrita.

Como hemos visto antes, esta misma “penalización” que se establece para los responsables de asociaciones no inscritas ha sido también fijada por el Reglamento de desarrollo de la Ley para los responsables de entidades que no cumplan dentro del plazo con la exigencia de comunicar al registro correspondiente la adaptación de sus estatutos a la nueva legislación.

Los miembros de la Junta Directiva, por lo tanto, no asumen responsabilidad personal por las deudas y obligaciones de la asociación, pero deberán dar cuenta de su gestión ante la Asamblea periódicamente, debiendo responder en caso de que actuaran de forma negligente o intencionadamente en contra de los intereses de la entidad.

■ Liquidación y extinción de la asociación

De la misma manera en que se crea una entidad, se puede adoptar la decisión de darle fin: es lo que se denomina **DISOLUCIÓN**. La Ley, como novedad, introduce un procedimiento que ha de seguirse para poner fin de forma ordenada a la entidad.

Una asociación puede disolverse por aquellas causas que estuvieran previstas en sus propios estatutos y también, lógicamente, por decisión adoptada por sus miembros en Asamblea General. En este último caso, tal decisión requiere el voto favorable de la mayoría absoluta. Además, también puede resultar disuelta una Asociación en virtud de una sentencia judicial firme y por las causas previstas en el Código Civil, que refiere tres supuestos:

- a) cuando haya expirado el plazo por el que fueron constituidas, solo en el caso de asociaciones constituidas por tiempo determinado.
- b) cuando se hubiera logrado el fin para el que fueron constituidas.
- c) cuando resulte imposible la consecución de los fines previstos.

Con el acuerdo de disolución de la asociación se abre un segundo proceso de carácter igualmente obligatorio que se denomina **LIQUIDACIÓN** y consiste en dar por resuelta de forma definitiva la situación económica y patrimonial de la entidad. Para ello se nombrarán "liquidadores", responsables de este proceso, y que suelen coincidir con los miembros del órgano de gobierno, a no ser que se elija personas diferentes.

Lo primero que ha de hacerse es concluir todas las operaciones pendientes. Posteriormente se intentará el cobro de las deudas pendientes y se llevará a efecto el pago de las obligaciones que a su vez la entidad adeude a sus acreedores. Una vez concluido este trámite se realizará un análisis definitivo de la situación económica de la entidad, incluido el inventario de todo su patrimonio.

Si no existiese en la asociación patrimonio suficiente como para hacer frente a todas las deudas, los liquidadores deberán acudir sin demora al Juez competente para promover un proceso de suspensión de pagos (como en las sociedades mercantiles).

Si, tras abonar todas las deudas y obligaciones pendientes existe un saldo positivo, hay que tomar el acuerdo de dar a dicho patrimonio el destino que tal efecto hayan previsto los estatutos.

Por último, los liquidadores son igualmente responsables de cancelar las inscripciones de la Asociación en los distintos registros,

dando de baja a la misma y comunicando la disolución a cuantas administraciones resultaren competentes.

Conclusión

Con este último paso se pone fin definitivamente a la existencia de la asociación y ponemos también fin al estudio que hemos iniciado sobre la realidad y régimen legal de estas entidades.

Se trata de un estudio de carácter muy general cuya pretensión inicial se centra en ofrecer una imagen actualizada del nuevo marco jurídico de las asociaciones, que pueda servir a todos aquellos que de alguna forma tienen relación con alguna entidad de este tipo para adquirir una visión global. Carece por lo tanto de la precisión y el detalle en cada uno de sus apartados, pues busca ser una herramienta de utilidad en la vida diaria de esa gran mayoría de asociaciones de pequeño tamaño y de carácter eminentemente voluntario.



Dónde acudir

- Asesoría Jurídica para Jóvenes del CIPAJ y de la Universidad. Casa de los Morlanes. Plaza San Carlos, 4. Zaragoza Edificio Residencia de Profesores. C/ Pedro Cerbuna, s/n, planta 4ª Dcha.
- Registro Aragonés de Asociaciones. Edificio Pignatelli. Paseo María Agustín, s/n. Zaragoza
- Instituto Aragonés de la Juventud C/ Franco y López, 4. 50005 Zaragoza
- Consejo de la Juventud de Zaragoza C/ San Lorenzo, 9, 3º izda. 50001 Zaragoza
- Consejo de la Juventud de Aragón. Espacio Joven Baltasar Gracián. C/ Franco y López, 4. 50005 Zaragoza



Más información

- www.juventudaragonesa.org
- www.cje.org
- www.asociaciones.org
- www.mir.es
- www.solucionesong.org
- www.zaragoza.es/juventud
- www.cipaj.org



sal de dudas



estudios

¿Presiones, indiferencia o diálogo?: La influencia de mi familia a la hora de elegir los estudios futuros

Jacobo Cano de Escoriaza

Psicopedagogo

Asesor de Estudios del CIPAJ (Ayuntamiento) y Universidad de Zaragoza

"El otro día estuve cenando con varios amigos y salió el tema de los estudios y de la dificultad para tomar una buena decisión sobre el futuro profesional. Escuchad algunas de las cosas que se decían..."

 **Juan:** *¿Alguien me podría dar un consejo sobre qué estudiar en el futuro?*

 **Pedro:** *Conmigo lo tienes chungo. Me he cambiado dos veces de carrera. La primera, elegí Teleco, porque mis padres me decían que yo era un cerebritito y además que siendo Teleco nunca me faltaría curro y ganaría muchas pelás. Pero no me gustaba, era muy chungu. Luego probé un año con una Ingeniería Técnica. Ahora estoy en Económicas, pero nada, que me parece que los números no son lo mío y con casi 21 años estoy pensando si metiéndome a FP, haciendo algo que me guste de verdad, molará más. Pero claro, si ahora voy a mis viejos a decirle esto: la que se puede montar en casa, no lo quiero ni pensar...: que con lo que hemos gastado en ti todos estos años, que ellos nunca pudieron estudiar porque tuvieron que currar de casi niños y que ahora yo les defraudaba, que qué iba a pensar la gente después de tantos años, etc.*



María: Yo siempre he ido por Letras, me gustaban más. Las Ciencias no son lo mío. Pero a la hora de acabar el Bachillerato, no había ninguna carrera que me tirase. Bueno, hubiese cogido Periodismo, pero como no hay en Zaragoza, pues descartado. Paso de dejar a mis amigas, mi gente, mi novio... Mi padre me dijo que por qué no cogía Administración y Dirección de Empresas, me formaba bien y cogía dentro de unos años, cuando él se hiciese mayor, la empresa familiar. La verdad es que la idea no me fascina nada, pero es lo que estoy haciendo. Quizá soy una más de las vocaciones frustradas..., quién sabe..."

En este artículo vamos a analizar y reflexionar sobre la influencia mayor o menor que puede ejercer la familia -padres, hermanos, tíos, abuelos, etc.- en la elección de un determinado tipo de estudios o profesión. Describiremos distintas situaciones en las cuales te puedes sentir reflejado/a en referencia a tu relación con tus padres.

Concluiremos señalando que, por lo general, los padres quieren lo mejor para sus hijos, también en el apartado académico, pero a veces ellos no lo saben expresar de la forma adecuada o lo hacen desde sus experiencias vitales anteriores que les condicionan y les impiden ver la nueva realidad social o las características personales de su propio hijo.

Apostaremos por crear puentes entre las dos generaciones para poder dialogar sobre estos temas académico-profesionales, partiendo también de que el hijo en muchas ocasiones no tiene las actitudes adecuadas: anhela la madurez pero no quiere recibir mucha ayuda; desea la independencia pero el ambiente social le lleva a seguir dependiendo económicamente de sus padres durante muchos años; se encuentra en un momento del ciclo vital en el que los padres han perdido mucho prestigio y autoridad, y no aprovechan el caudal de experiencia por lo vivido, unas veces para sacar conclusiones en positivo y otras para saber qué es lo que no van a hacer al haberlo visto en sus propios padres. Pero, en todo caso, en la relación entre padres e hijos, unas veces tan conflictivas y otras tan de colegio, hay muchas oportunidades de aprender.

■ Distintas reacciones de mis padres al tomar una decisión profesional

Vamos a ir describiendo algunas situaciones que son frecuentes cuando se toman decisiones a nivel profesional, sobre un cambio en los estudios, o qué carrera o itinerario elegir, etc. Es muy posible que te hayas encontrado en alguno de estos casos: quizá ahora lo veas de diferente manera, incluso con una sonrisa o mordiéndote los labios de rabia porque fue una gota más en la problemática relación con tus padres. Quizá no hayas tomado todavía ninguna decisión importante y te ayude a pensar algunos de los casos que se van comentando a continuación. De cualquier forma, pretende ser una oportunidad para que le des al coco y pienses un ratillo.



"No sé cuál será su reacción a lo que yo elija".

Los jóvenes, aunque en ocasiones se niegue, necesitáis ciertos puntos de referencia que os orienten y os ayuden. Precisáis de personas que aporten de alguna manera su experiencia. En este punto, los padres pueden jugar un papel importante. Hay situaciones, sin embargo, en las que no sabéis cuál será su reacción ante lo que elijáis porque les tenéis cierto miedo: ¿cómo les voy a decir esto? ¿y si se enteran de que estoy pensando en hacer tal tipo de estudio, o que quiero realizar tal profesión, etc.? Temiendo estas reacciones, preferís callaros, y situaros ante un doble camino: hacéis lo que ellos esperan de vosotros renunciando a lo que realmente queréis o tomáis vuestras propias decisiones a pesar de las broncas e incomprensiones.



"Les da igual qué es lo que yo haga".

En ocasiones, te puedes encontrar en la situación de que tus propios padres dicen, más o menos directamente, que les da igual lo que tú decidas. Puede ser porque desconocen la realidad de los

tipos de estudios actuales o las salidas profesionales; puede ser también porque andan muy preocupados por sus cosas o porque tú ya eres mayorcito o, simplemente, quieres encontrar otros consejos pero fuera de tu propia casa.



“Tratan de convencerme directa o indirectamente para que elija lo que ellos consideran lo mejor para mí”.

La inmensa mayoría de los padres, si no todos, quieren lo mejor para sus hijos. El origen de muchos problemas es que lo que los padres quieren puede distar mucho de lo que los hijos quieren o esperan. A la hora de tomar una decisión sobre tu futuro profesional puedes encontrarte con ciertas presiones de tus padres -ellos lo hacen lo mejor que saben y que pueden, y, sobre todo, intentan demostrar que te quieren preocupándose por ti, aunque en muchas ocasiones se consiga el efecto contrario-.

Dichas presiones pueden estar condicionadas, por ejemplo, porque tus padres no pudieron acceder a unos estudios que ahora quieren para ti, bien sea por las situaciones socioeconómicas difíciles de décadas anteriores, porque tuvieron que comenzar prematuramente a trabajar o, simplemente, porque no había antes las oportunidades de estudiar que hay ahora. Algunos quieren en el fondo que tú llegues a ser lo que ellos no pudieron llegar a ser. Puede ser comprensible esta reacción de los padres, queriendo lo mejor para ti, sin embargo, habría que encontrar un equilibrio para que ellos comprendan que tú tienes derecho a tomar tus propias decisiones.

Otra de las circunstancias que también hay que valorar es la percepción y opinión que tienen tus padres y la propia sociedad acerca de determinados tipos de itinerarios profesionales. Parece que la formación profesional es una opción segundona, que está reservada para aquellos que no pueden hacer otra cosa, que no son capaces de ir a la universidad o, simplemente, para aquellos que lo suyo no son los estudios porque tienen menos capacidades, menos inteligencia. Algunos padres comprenden bien que esto no es así, pero otros siguen pensando de esta manera. Afortunadamente, la sociedad actual está cada vez más informada y sensibi-

lizada ante las diferentes oportunidades que los jóvenes podéis tener a la hora de estudiar.

Y, en este sentido, tanto la universidad como la formación profesional pueden ser dos vías igualmente válidas y satisfactorias, dependiendo de las inquietudes y de la situación de los jóvenes. Sin embargo, puede haber algunas pistas que te ayuden a tomar unas decisiones más sólidas: si crees que tienes capacidades suficientes para la universidad, que tienes inquietud por adquirir unos sólidos conocimientos teóricos y cierta dimensión práctica, sigue ese camino. Por otro lado, si tienes una inquietud por una buena preparación práctica, con una adecuada formación en centros de trabajo, opta por los grados máximos de formación profesional y no te quedes con grados inferiores.

El mercado de trabajo actual requiere de jóvenes bien formados, profesionales que tenga una alta cualificación y preparación, con algunas cualidades relacionadas con saber trabajar en equipo, resolución de problemas, flexibilidad, etc. Señalamos esto porque el joven que pretende conseguir un buen puesto de trabajo sin sacar todo lo mejor de sí mismo, sin esforzarse al máximo -ojo, esto no tiene por qué decir entrar en la feroz competitividad de ser el número uno y de ser no sé qué cosa, si no tienes una inquietud por ello- no conseguirá realizarse, y, seguramente, al cabo de un tiempo, cuando tenga veintitantos o cerca de los treinta recordará y se dará cuenta de por qué no se esforzó en determinado momento más, o por qué se quedó en cierto nivel cuando podía haber hecho bastante más.

 *"Paso de lo que me digan, prefiero que no se metan en mis decisiones".*

Efectivamente, tienes derecho a ser libre, a tomar tus propias decisiones. Ciertamente, la madurez implica optar y elegir libremente, asumiendo nuevas responsabilidades así como las consecuencias de las propias decisiones.

Sin embargo, tener independencia, autonomía, libertad para tomar tus propias decisiones no está reñido con estar con las antenas bien abiertas y recibir el consejo, la orientación o ciertas indicaciones de

tus padres, o, si no de ellos, de algún profesor con el que tengas cierta confianza, de tu orientador del centro o de algún profesional que conozcas y que su opinión tenga cierto peso para ti.

Buscar ese consejo es de inteligentes, porque te da oportunidad de poder comparar mejor, de tomar decisiones con más información. Y, recuerda, que a la hora de tomar una buena decisión profesional, tú ya lo sabes, la información es uno de los elementos fundamentales y primordiales. La publicidad de un periódico decía hace ya años que "una persona sin información es una persona sin opinión", con lo que resaltaba el papel esencial que juega tener diversas fuentes de información.

Puedes ser igualmente libre, con tus propios criterios y analizando la información que puedas obtener de diferentes personas, incluidos tus padres.



"Prefiero hacer lo que mis padres me digan. No estoy muy seguro y temo equivocarme..."

La adolescencia es un camino más o menos largo donde tienes la gran inquietud de descubrir quién eres realmente y cuál va a ser tu lugar en el mundo. Es una época de cambios constantes, donde te vas diferenciando y distanciando de tus padres para ir descubriendo tus propios proyectos vitales.

Sin embargo, hay jóvenes que tienen serias dificultades para madurar, para distanciarse de sus padres y asumir su propio proyecto. Esto se puede deber a múltiples razones. Algunas de ellas está relacionadas con el sentirse inseguro ante tantos cambios, sentirse incluso amenazado, con miedo a equivocarse, a fracasar, a no saber qué hacer cuando aparezcan problemas, etc. Y, para algunos de vosotros os puede resultar mucho más cómodo seguir bajo las faldas de vuestros padres y dejándoos llevar por lo que ellos dicen, sin ser más críticos con esta información, o sin esa sana inquietud por intentar descubrir vuestro propio camino.

Cierto es que puede haber ocasiones en las que los consejos de los padres coincidan con vuestras necesidades. Sin embargo, también

en estas situaciones es preciso que como hijo analices la información, reflexiones acerca de tus propias decisiones y en el caso de que lo que tus padres u otros adultos te aconsejen sea lo que tú piensas, asegúrate y asúmelo como propio, sin dejar que los demás tomen las decisiones por ti.

Tomar estas decisiones, estar abiertos al error o a equivocarse, aprendiendo de los fallos, de lo que no se ha elegido suficientemente bien, también es una oportunidad para crecer, para madurar, para ir construyendo el propio proyecto personal de vida, tanto en la parcela académica y profesional como en el resto.

 Intentamos dialogar y ver los pros y contras de cada alternativa. Al final, ellos saben y me dicen que el que elige, soy yo. Confían en mí y dicen que lo que yo elija, bien elegido estará.

Se da una situación casi ideal. Cuando tienes la confianza y la oportunidad de poder dialogar con tus padres -y también con otras personas significativas para ti dentro de tu familia, de tus profesores, etc.- y puedes hablar abiertamente de los pros y contras de las distintas opciones. Es una buena situación cuando no estás a la defensiva con tus padres por lo que te puedan decir o aconsejar -algo demasiado frecuente, porque en la adolescencia, cierto y necesario es que los hijos quieran separarse progresivamente de los padres- y cuando recoges el consejo de su experiencia, pero sabiendo que al final tú eres el que toma las decisiones. No vale, pues, en este sentido, echar la culpa a los que te han dado un consejo, al sentirte tú inseguro con una decisión determinada o en el caso de que te salga mal o no te salga como tú esperabas dicha decisión.

■ Conclusiones

¡Atento!. He aquí algunas cosas que son importantes y que quizá te puedan ayudar si has pasado por alguna de estas situaciones o vas a pasar tarde o temprano por ellas, son las siguientes:

1. Tomar decisiones sobre qué estudios hacer en el futuro, a nivel profesional, no es siempre fácil, requiere su tiempo, es un proceso.
2. No te dejes llevar por lo que sientas en un momento determinado. Déjate aconsejar por tu familia, tus profesores o quien quiera que tengas confianza y que creas que te vaya a ayudar desde su experiencia.
3. Infórmate, infórmate y síguete informando. Cuanta más y mejor información tengas, mejor decidirás.
4. Tener cierto miedo a lo que puedan opinar tus padres de lo que tú quieres estudiar, puede ser algo duro. Sin embargo, en pocas ocasiones, dejar tu decisión para más tarde es beneficioso. Encuentra el momento oportuno y hazles el planteamiento que consideres, estando bien informado de lo que quieres hacer y buscando los argumentos objetivos.
5. Cuando tus padres te aconsejan algo en concreto sobre tu futuro profesional, en el caso de que no te guste lo que te digan, no te lo tomes como una afrenta personal. Intenta, antes, comprender por qué te lo dicen, sus motivos y argumentos.
6. No tomes decisiones precipitadas o como consecuencia de una bronca en casa en la que quieras mantener a toda costa tu opinión. Date un tiempo para contrastar tu opinión con otras personas o buscar más información, puede que la serenidad te dé más convicción en tu decisión o te haga replantearte algunos matices.
7. Toma tus propias decisiones, tras escuchar a los demás. Asume las consecuencias de esas decisiones. Haz tu propio proyecto vital y no quieras hacer a ciegas lo que otros te digan sin ser crítico y buscar tus propias razones y motivaciones para hacerlo.
8. Si no sabes qué hacer, te sientes agobiado o angustiado, confuso o cabreado, acude a un centro de información y orientación profesional, con o sin tus padres. Quizá allí puedas encontrar cierta claridad y otra salida para tus problemas.

¿Qué factores influyen en los estudiantes al tomar una decisión académico-profesional?

Jacobo Cano de Escoriaza

Psicopedagogo

Asesor de Estudios del CIPAJ (Ayuntamiento) y Universidad de Zaragoza

María está hecha un lío porque no sabe qué hacer en el futuro.



"Me llamo María y tengo 17 años. Estoy estudiando -bueno, repitiendo- primero de Bachillerato en un instituto. Me metí en el de Ciencias -el de Ciencias de la Naturaleza y de la Salud- porque no tenía muy claro qué quería hacer y me habían dicho que este era el que más salidas tenía. Además, mi padre, que es ingeniero, piensa que en el futuro voy a ser como él. Mi madre dice que haga lo que quiera, lo que me guste. Sabe que soy inteligente -aunque bastante vaga- y no quiere que me quede con lo mínimo, porque la vida es muy dura y ella no pudo estudiar, porque la vida no daba para eso. He notado mucho cambio de la ESO al Bachillerato. Antes no hacía nada, y acababa aprobando. Ahora, me meto unos tochos de estudiar, pero no me cunde, no logro aprobar y claro, me desmotivo.

No sé si me he equivocado de Bachillerato. Tampoco tengo claro qué carrera estudiar. Hasta en mis horas más bajas, donde no me aclaro ni yo, pienso si no sería más feliz haciendo un ciclo y aprendiendo un oficio. Lo que pasa es que si digo esto en casa... no sé qué me pasaría.

Mis amigas andan más perdidas que yo. Además, no sé si es que no les preocupa nada qué van a hacer en el futuro, pero casi nunca

hablamos de esto. Con mis profes, no tengo mucha confianza. Además, parece que no tienen mucho tiempo de escuchar. Siempre están echando broncas y diciéndonos que estudiemos más porque si no, no vamos a llegar a nada. En medio de todo este caos, ¿alguien me puede ayudar?"

En este artículo te presentamos el caso de una chica, María, con la que te puedes sentir muy reflejado/a, ya que ella está pensando qué estudios va a elegir cuando termine este curso y está hecha un lío. No sabe qué hacer al tiempo que por un lado y por otro, la están bombardeando con un montón de mensajes, consejos, sugerencias, etc. que, todavía la hacen estar más confusa, porque cada uno le dice una cosa.

En las siguientes líneas te proponemos, junto a María, que pienses un poquito en los factores que te influyen en mayor o menos medida a la hora de tomar una decisión.

Seguramente, tras analizar cada uno de estas circunstancias, realizando alguno de los ejercicios prácticos que te proponemos, te podrás sentir un poquito más seguro de qué quieres hacer... En caso contrario, sabes que puedes contar con personas "independientes" que podrán escucharte y comprender todos esos líos en los que ahora andas metida.

■ Análisis

El caso de María es bastante frecuente. Incluso yo diría que normal. Cuando somos jóvenes, estamos inquietos y con las antenas bien abiertas, al loro para descubrir un montón de cosas nuevas, para tener experiencias que antes no habíamos tenido. Ya no queremos seguir siendo los de antes, no queremos que nos hablen o nos digan las cosas como nos las decían antes, como si

fuésemos unos niños. Queremos ser... mayores!. Bueno, mayores para algunas cosas. Quizá en el fondo, queremos seguir siendo pequeños en ciertos momentos, pero en otros, anhelamos ser mayores. A veces da miedo crecer, madurar, salir del cascarón de la comodidad y de que todo te lo den demasiado hecho... Otras veces, preferimos disfrutar de los privilegios de dependen en parte de tus padres, y por otra parte, de la independencia que van conquistando cada día. Pero, te sientas como te sientas -unas veces eufórica, otras medio depre; en unos momentos ilusionada, en otros, decepcionada- la vida continua y exige, tarde o temprano, ir tomando decisiones, que no siempre son fáciles de tomar.

Ciertamente, elegir implica renunciar. O, al menos, priorizar. No se puede todo y menos, en el momento. Hay caminos que se multiplican, sendas que se abren, cruces en los que hay que optar por qué senda continuar. Ante estos cruces de caminos, puedes analizar en qué situación estás de las siguientes, con cuál de estos ejemplos te identificas más.

Vivir al día

Soy de los que vivo al día, no me planteo nada especial. Bueno, sí. Ser feliz aquí y ahora. No agobiarme, no preocuparme por nada. Los malos rollos, ya llegarán. Para qué preocuparse... Estudio la víspera, intento aprobar con los justillo y las decisiones... pues cuando más tarde, mejor.

Que decidan por mí

Soy de los que prefiere seguir al pie de la letra lo que mis padres me digan. Total, ellos saben más que yo lo que me conviene. Y, aunque yo dijera otra cosa, ellos no lo tendrían en cuenta. Dicen que soy demasiado pequeño para tomar decisiones, que todavía no

soy maduro. Además, mis profes han hablado con mis padres y les han dicho qué es lo que se me daría mejor a mí. Ya me lo dirán. De todos modos, no está mal. Quizás acierten, mejor para mí. Y si sale mal, ellos se equivocan...

Hacer lo que se espera de mí

Mis padres están desfasados. Ellos no saben de qué va la historia de los estudios ahora. Lo que sí tienen clarísimo es que yo vaya a la Universidad, que llegue lo más alto que pueda, que sea el mejor... porque ellos, cuando eran jóvenes, no pudieron estudiar. La vida era muy dura y ni siquiera podían plantearse eso. Ahora yo tengo miedo de decepcionarles, cualquiera les lleva la contraria. Prefiero hacerles creer que haré lo que ellos esperan de mí, pero la verdad es que me fastidia esta situación. Por un lado me dicen que sea maduro, es decir, que les obedezca y les haga caso. Pero, ¿qué sabrán ellos de madurez, si ni siquiera me dejan respirar?

Las modas de la sociedad y el qué dirán

Al plantearme qué estudiar, parece que las opciones de la decisión están muy claras. Hay unas que son las correctas, las buenas, las que las hacen los que van a tener éxito en la vida -hay que ir a la universidad obligatoriamente, hay que hacer ciertas carreras (ingeniería superior, medicina, derecho o, mejor aún, derecho con administración y dirección de empresas, dos en una)- y otras opciones son las de los que eligen mal, se equivocan porque hacer eso es como de segunda categoría, no está bien visto. Las modas sociales influyen demasiado y lo que espera la sociedad de cada uno determina. Aunque hoy es una cosa y mañana puede ser otra. Hoy vales, pero mañana ya no sirves.

Al loro y con las antenas bien abiertas

Dudar sobre qué hacer en el futuro, puede ser algo normal. Soy consciente de ello. Por eso, prefiero estar atento de todas las posibilidades: de las personas (padres, tíos, abuelos, hermanos mayores, profesores de años anteriores, el tutor, el orientador, etc.) que me pueden aportar parte de su experiencia, escuchándolas y valorando los pros y contras de lo que me dicen. También sé que existen centros de información, páginas web donde recabar más información de las distintas opciones que puedo hacer. Prefiero, primero, informarme de todas las posibilidades; segundo, analizar los pros y contras; tercero, y tras escuchar a los que son importantes en mi vida, elegir.

Puedes considerar las opciones interesantes de elegir estudiar en el extranjero, aspecto que completará muy bien tu formación y te abrirá nuevas oportunidades, ya que los idiomas, hoy más que nunca, tienen una gran importancia.

Tras leer y pensar sobre distintos pensamientos y modos de actuar a la hora de plantearse qué hacer en el futuro a nivel profesional, te proponemos a continuación echar un vistazo a algunos de los miedos que pueden aparecer a la hora de tomar tus decisiones.

■ Algunas circunstancias o miedos respecto a mis decisiones

El miedo, no tiene por qué ser siempre algo negativo. Al contrario, la clave es de qué manera nos tomamos las cosas, cómo las afrontamos y les plantamos cara. En este sentido, en límite negativo, ante una situación contraria o ante cierto temor, podemos quedarnos paralizados, quietos, sin recursos para actuar, sin ideas. Incluso, como consecuencia de esto, intentaremos evitar ciertas situaciones porque nos parecen desagradables o las vivimos como problemas que nos agobian.

Pero también podemos tomarnos las dificultades o problemas como retos personales, como un aliciente y una motivación espe-

cial que nos lleva a buscar nuevas alternativas y soluciones. Vamos a enumerar algunas de estas situaciones y posibles alternativas, que puedan completar las que tú mismo pienses o llesves a cabo en otros momentos.



"No confío en mis posibilidades y recursos personales, en lo que soy capaz de hacer".

Párate a pensar, reconocer tus cualidades cuando recuerdas y analizas tus éxitos logrados hasta ahora. Has sido capaz de llegar a donde estás. Y, en otras ocasiones en las que has visto anteriormente algo difícil de realizar, al final lo has acabado superando, esforzándote más, organizándote mejor, pidiendo ayuda, prestando más atención, echando el resto.

A veces, cuando estás en horas bajas, puede serte muy útil, no sólo lo que te puedan decir tus familiares, sino lo que un buen amigo en un momento dado te comente de ti. Es cierto que en muchas ocasiones nos conocemos más por lo que los demás nos dicen de nosotros mismos. Tantas veces somos nosotros tan autoexigentes y autodestructivos con nosotros mismos...



"La nota que se exige para hacer lo que quiero es muy alta y nunca lo voy a conseguir."

Puedes estar a tiempo de comenzar a esforzarte más ahora, y no quedarte con lo justito, con la ley del mínimo esfuerzo. Si aún te faltan un par de años y estás pensando en alguna profesión, infórmate de qué nota y qué requisitos te piden para poder estudiarlo. Y piensa, organizándote, que lo que hagas ahora te va a abrir las puertas que tú quieras, si logras dar lo mejor de ti mismo.

Y los extremos de "nunca podré" ya puedes ir quitando de tu vida. Date el permiso y la oportunidad de intentarlo. El que no lo intenta, es el que ya tiene el fracaso asegurado.



“Mi familia no tiene dinero para apoyarme y permitirme hacer tales estudios o salir fuera de mi ciudad.”

Ciertamente, esta situación económica familiar puede influirte mucho, pero, es posible que haya oportunidades para que no determinen de manera absoluta, tal y como decíamos anteriormente. Busca las diferentes becas, ayudas, premios, etc. que el Estado, tu Comunidad Autónoma, tu ciudad, o alguna de las Fundaciones, Bancos, Cajas u otras Asociaciones ofrecen para aquellos que quieren dar lo mejor de sí mismos, pero no tienen todos los recursos necesarios. También puedes plantearte la posibilidad de compaginar tus estudios con algún trabajo a media jornada o trabajar durante las vacaciones o en verano, opciones que te pueden ayudar a conocer diferentes realidades con las que tendrás una visión más completa de las cosas. En el Servicio de Información Juvenil del Ayuntamiento (CIPAJ - www.cipaj.org-), en el Departamento de Educación del Gobierno de Aragón (www.educaragon.org) o en la propia Universidad de Zaragoza (www.unizar.es) puedes encontrar algunas referencias interesantes.



“Unos días pienso una cosa, otros, lo contrario. A veces me levanto diciendo una cosa y casi, casi, me acuesto pensando la tontada que era lo que pensaba antes.”

Cambiar de opinión cuando las cosas no se tienen claras, puede ser algo normal y frecuente. Además, en la adolescencia, se dan muchos cambios, en todos los órdenes y sentidos, es la transición a la vida adulta. Sin embargo, el camino para disipar tantas dudas, es la información. Acude a tu tutor, al orientador, a los centros de información de tu ciudad, a internet... Podrás contrastar opiniones, exponer tus dudas y buscar la información concreta que te permita salir de esta situación.



"No sé si seré capaz de lo que me gusta ahora, que me siga gustando después de cinco años de estudiarlo. Es tanto tiempo..."

No te agobies antes de tiempo, no quieras hacerlo todo deprisa y en un momento. Ve paso a paso. Planifícate. Eso sí. No está reñido el ir paso a paso, con prever cómo van a ser los cursos superiores, que distintas optativas o especialidades puede haber, contactar con profesionales que estén ejerciendo en ese campo determinado. Cuanta más información tengas, mejor vas a decidir. Piensa también que no hay tanto asignaturas fáciles o difíciles; ni estudios fáciles o difíciles; sino que hay lecciones, temas o asignaturas mejor estudiadas y peor estudiadas. Depende del esfuerzo que inviertas en cualquier tarea, así será el resultado que obtengas. No hay carreras o profesiones ideales, porque resulta muy difícil que todo sea perfecto: no todas las asignaturas te gustarán ni las considerarás igual de útiles; no todos los profesores te caerán bien o aprenderás con ellos todo lo que pensabas, etc. Es bueno tener ilusiones y altas expectativas, pero también hay que pisar tierra y ser realista...



"No sé si hacer lo que me gusta o hacer aquello que tenga salidas."

He aquí uno de los grandes interrogantes: ¿Debo seguir mi vocación, aquello que me gusta e ilusiona o por el contrario, debo ser realista y práctico y elegir esa otra opción que aunque me gusta menos tiene más salidas profesionales? Es difícil generalizar, pero normalmente, aquello que te gusta, con lo que te ilusionas, es aquello que te acaba motivando mucho más, echas el resto y logras todo lo que te propones. Por eso, lo ideal sería mantener un equilibrio en este apartado, pero dando especial importancia hacia aquello que te guste más o que sientas que tienes una mayor inclinación.

Sin embargo, hay situaciones en que uno puede plantearse otras opciones que en el futuro tengan más salidas profesionales y posibilidades de colocarse en el mundo laboral, y hacer la opción que más te gusta como complemento o alternativa en segundo lugar, sin dejarlo totalmente.

Considera que hay algunas personas que habiendo elegido aquello que les gusta mucho y es su vocación, luego han tenido grandes dificultades en encontrar trabajo y sufren cierta dosis de frustración. También hay otras que al no elegir lo que les gusta sino aquello para lo que van a encontrar más fácilmente trabajo, pueden tener cierta dosis de desilusión, pero pueden acabar adaptándose.

 *"No tengo ninguna inclinación en particular. Me da igual todo."*

El pasotismo no es buen consejero. Los que pasan de tomar una decisión y no se mojan, con esa actitud, ya están posicionándose. No tomar una decisión o pasar de todo no soluciona los problemas, ni los elimina. Siguen estando ahí y puede que se vayan haciendo más grandes.

Afronta con valentía tus decisiones, infórmate, apóyate en aquellos en que confías, no llesves tú solo/a el peso de todo, porque a veces uno se aísla y termina por ver todo negro. Cuando uno comparte las inquietudes y se abre a los demás, puede encontrar gran alivio y buenos consejos.

Como has visto, el objetivo es que analices algunos de esos aspectos que te pueden influir en mayor o menor medida para tomar tus decisiones.

Que las cosas te influyan, no es malo. Si no, no seríamos humanos, sino que seríamos de piedra. Es bueno que los demás, según el grado de amistad o de relación, según la mayor o menor confianza que tengamos, es bueno, decía, que nos influyan.

Sin embargo, puede ser como una luz roja de alarma, cuando sentimos que lo que los demás nos dicen, determinan nuestras deci-

siones y nuestro comportamiento. Determinar es que nos influye tanto tanto que no nos deja optar o elegir con libertad. Es, como que nos sentimos en mayor o menor medida, coaccionados, demasiado presionados para hacer algo en concreto.

■ **¡Reflexiona y... actúa! Algunas preguntas que te harán pensar y poder elegir mejor profesionalmente**

A continuación, te proponemos algunas preguntas que te puedan ayudar a reflexionar. Eso sí, te sugerimos que, en un momento en el que te sientas relajado, si quieres con algo de música que te acompañe y con un par de folios, o tu cuaderno preferido, apuntes las ideas que te sugieran las siguientes preguntas.

1. *En tu familia, ¿qué mensajes te lanzan tus padres, hermanos mayores, tíos, abuelos en relación a tu futuro profesional?*
2. *De tus amigos, ¿quiénes son los que más claro tienen qué van a hacer? ¿Y los que menos claro lo tienen? ¿Por qué?*
3. *¿Cuáles son los criterios fundamentales por los que tus amigos eligen un tipo de estudio?*
4. *¿Cuáles son las dos cosas más importantes que valoras al tomar una decisión profesional?*
5. *¿A quién te gustaría parecerte de tu entorno más cercano, cuando fueses mayor, en relación a su trabajo profesional o sus ocupaciones? ¿A quién admiras? ¿A quién no te gustaría parecerte? ¿Por qué?*
6. *¿Cuáles son los dos aspectos más positivos de tu personalidad, de cómo eres, que te pueden llevar a tener éxito profesional?*
7. *¿Qué dos temores son los que más te influyen en tus decisiones profesionales?*
8. *¿Qué podrías hacer para aminorar o restar esos temores?*

■ Conclusión

Decidir qué vas a hacer profesionalmente en el futuro es algo importante y que no siempre es fácil. Hay muchos factores que te pueden influir en mayor o menor medida: tu forma de ser, tu familia, las expectativas que tus padres o profesores tienen sobre ti, las modas de la sociedad, lo que se lleva ahora, tus amigos, etc.

En muchas ocasiones tomamos esas decisiones sin pararnos a pensar en los factores señalados anteriormente. Reflexionar sobre los mismos, sacar conclusiones, etc. te permitirá afrontar con mayores garantías el tipo de decisiones a tomar.

Puede que tengas dificultades a la hora de decidirte, pero eso puede ser algo frecuente y, sobre todo, es muy posible, que con cierto apoyo las logres esquivar y superar. Si te falta información, tienes personas y centros especializados para los jóvenes, tanto en el ayuntamiento como en la Comunidad Autónoma que te podrán asesorar; si no tienes medios económicos, existen algunas becas, asociaciones, fundaciones y empresas que te pueden abrir otras posibilidades.

Ánimo si estás pasando por una etapa en la que tienes que tomar decisiones.



Algunas referencias de los sitios donde puedes acudir para ampliar más información

- Asesoría de Orientación de Estudios del Ayuntamiento de Zaragoza (CIPAJ): Plaza de San Carlos, 4, Casa de los Morlanes, 976.721 818, <www.cipaj.org>, <estudioscipaj@ayto-zaragoza.es>.
- Asesoría de Orientación de Estudios de la Universidad de Zaragoza: C/ Pedro Cerbuna, 12, 669 730 126, <www.unizar.es>, <estudios@posta.unizar.es>.
- Cámara de Comercio de Zaragoza: <www.camarazaragoza.com>.
- Centros de Orientación e Información Universitaria (COIE). Servicios de Empleo de las Universidades Españolas: <www.universia.es/contenidos/empresa/empleo/gipes/>.



- Centro Permanente de Orientación Profesional (CEPYME): Pza. Roma, F-1, 2ª planta, 976 766 060, Zaragoza, <www.cpop.net>, <cpop@cepymearagon.es>.
- Club de Empleo del Ayuntamiento de Zaragoza: Monasterio de Samos s/n (Antiguo Matadero), 976 724 045 / 976 724 051, <club@zaraempleo.org>, <www.clubempleo.org>.
- Confederación Regional de Empresarios de Aragón (CREA): Pza. Roma, F-1, of. 15, Zaragoza, <www.crea.es>.
- Instituto Aragonés de Empleo (INAEM): Avda. Cesáreo Alierta, 9-11, 1ª planta, Zaragoza, <www.inaem.es>.
- Instituto Aragonés de la Juventud. Servicio de Orientación Profesional: <www.aragob.es>.
-Edificio Gobierno de Aragón, Ricardo del Arco, 6, 974 293 025, Huesca.
-Residencia "Luis Buñuel", Ciudad Escolar s/n, 978 601 712 / 978 602 223, Teruel.
-Franco y López, 4, 976 306 690 / 976 306 697, Zaragoza, <orientacion.iaj@aragob.es>.
- Orientación Profesional para el Empleo y el Autoempleo de Comisiones Obreras: Méndez Núñez, 31, entlo. 976 291 381, Zaragoza, <www.ccoo.es>.
- Proyecto Labora Unión General de Trabajadores: Costa, 1, entlo. 976 700 196, Zaragoza, <www.ugt.aragon.net>.
- Servicio Provincial de Educación. Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón: Juan Pablo II, 20, 976 716 400, <www.educaragon.org>.
- Univera: Edificio Paraninfo. Pza. Basilio Paraíso, 4, 976 761 997 / 976 761 000, Zaragoza, <www.unizar.es/univera/inicio.htm>, <univera@posta.unizar.es>.
- Zaraempleo: Monasterio de Samos s/n, (Antiguo Matadero), 976 724 041 / 976 724 042, <www.zaraempleo.org>, <fomento@zaraempleo.org>.

Cómo afrontar una entrevista de trabajo: preguntas más frecuentes y aspectos positivos y negativos

Jacobo Cano de Escoriaza

Psicopedagogo

Asesor de Estudios del CIPAJ (Ayuntamiento) y Universidad de Zaragoza



Cuando mando un curriculum y me llaman para hacer una entrevista de trabajo, me pongo muy nerviosa, porque no sé cómo presentarme, qué decir, cómo estar. Además, el no saber bien de qué me van a preguntar y de qué voy a tener que hablar me hace sentirme todavía mucho más insegura de lo que realmente soy. Me gustaría saber qué tipo de preguntas me pueden hacer, sobre qué temas se va a centrar, más o menos, una entrevista laboral.

La entrevista de trabajo es uno de los pasos más importantes en el proceso de selección de personal. Tan importante como subjetiva. Por ello, conviene tener en cuenta algunos aspectos que pueden orientarte para que el entrevistador tenga una mejor disposición hacia ti y tú tengas mayores garantías de éxito.

De igual modo, es importante que de cara a la entrevista te hagas una serie de preguntas de diversa índole, en relación a la formación recibida, tu experiencia profesional, las expectativas concretas hacia el puesto a desempeñar, las condiciones específicas, la adecuación de tu forma de ser y de ciertos rasgos de personalidad en relación con el puesto, la opinión de tu propia familia, el aspecto económico, etc.

■ Algunas pautas para preparar una entrevista: aspectos positivos y negativos

Aspectos negativos para afrontar una entrevista

Te proponemos, a continuación, una serie de pistas que te pueden ayudar a preparar adecuadamente una entrevista de trabajo. Ten en cuenta que de los errores se puede aprender también, por ello, señalamos a continuación algunos aspectos que no son buenos aliados a la hora de afrontar la entrevista.

1. **Baja autoestima** que se traduce en falta de seguridad en uno mismo, en no tener claro cuáles son los recursos y aspectos positivos, es decir, los puntos fuertes que pueden interesar al entrevistador.
2. **Falta de confianza**, unido a continuas dudas, no saber exactamente qué se pretende con esa entrevista porque no se sabe si es el puesto adecuado o idóneo para ti. Ten cuidado porque a veces el tener las expectativas demasiado elevadas y altas sobre el puesto a desempeñar impide estar abierto a otras opciones que pueden resultar a la larga interesantes.
3. **Escasa experiencia** a la hora de hacer entrevistas, de hablar en público, de expresarte de un modo educado.
4. **Pesimismo**. Tener una actitud negativa antes de comenzar la entrevista y aparecer derrotado, es algo negativo que conviene evitar. No es bueno ser excesivamente crítico con uno mismo, porque a veces puede llevar a darse por vencido antes de realizar dicha entrevista.
5. **La pasividad y falta de interés**. Si no estás motivado o con un mínimo de interés por un puesto de trabajo determinado, es mejor que te replantees seriamente cuál es el objetivo al presentarte. Porque cuando uno no está mínimamente motivado y preparado, es muy posible que no le vaya bien la entrevista y obtenga un resultado negativo. A continuación, crece el desánimo y disminuye la propia autoestima, cuando se podría haber evitado todo este proceso antes.

6. **Excesiva ambición** y cierta prepotencia son aliados negativos para afrontar una entrevista.
7. Mostrar el **interés económico como objetivo prioritario** o de manera casi única, sin tener en cuenta otros aspectos de interés: motivación por el propio trabajo, realización y desarrollo personal, relaciones interpersonales con los demás trabajadores, adecuación del puesto a la preparación académica y laboral, etc.

Aspectos positivos para afrontar una entrevista

Además de tener en cuenta algunos de los aspectos más negativos señalados anteriormente, conviene considerar otros que pueden ser buenos aliados a la hora de afrontar una entrevista laboral. Entre éstos, destacan los siguientes:

1. **Buena planificación de la entrevista.** Prepararla adecuadamente sin dejar todo a la improvisación. Cierta creatividad es buena, pero conviene tener en cuenta diversos aspectos tales como la vestimenta, las características de la empresa o del puesto a desempeñar, el nombre de la persona de contacto, la puntualidad, etc. Un consejo muy útil y sencillo de llevar a la práctica es practicar con un familiar o un amigo qué tipos de preguntas y respuestas te pueden hacer en dicha entrevista. También tienes la posibilidad de asistir a algún taller que se realiza con el fin de preparar la entrevista -puedes consultar en el centro de información juvenil del ayuntamiento-, o leer algún libro que te pueda orientar.
2. **Conocer las características básicas de la empresa.** En este apartado referido al conocimiento básico y fundamental de la empresa, nos referimos, por ejemplo, al tipo de actividad que se desarrolla, los intereses de expansión de la empresa, el número y características básicas de los trabajadores, los diferentes puestos de trabajo, el organigrama, las normas básicas de funcionamiento a través de algún conocido, de la página web o de las memorias que muchas instituciones publican acerca de su trayectoria profesional del año anterior, la ideología de dicha empresa o los pilares básicos en los que se fundamenta su actividad profesional, etc.

Cuanta más información tengas sobre el puesto de trabajo a desempeñar y la empresa, menos incertidumbre tendrás y menos preocupación sobre lo que te vas a encontrar. Y, por consiguiente, tendrás que improvisar mucho menos y te sentirás mucho más seguro.

- 3. Mostrar interés y motivación por el puesto de trabajo.** Es importante que te presentes con vitalidad a la entrevista, mostrando tu inquietud por aprender, por dar lo mejor de ti mismo. Siempre con una actitud de querer afrontar las dificultades que puedan surgir, con optimismo y resolución. Las personas motivadas son aquellas, sencillamente, que tienen "motivos" para hacer las cosas, para afrontar los nuevos retos. Antes de acudir a la entrevista, te puedes preguntar: ¿Cuáles son los motivos personales y fundamentales que tengo para querer desempeñar este puesto de trabajo?
- 4. Buena presencia.** Ten en cuenta que la apariencia física es lo primero que cuenta. Unas veces, dicha apariencia es determinante, ya que las personas, en demasiadas ocasiones -desgraciadamente- nos dejamos llevar por dicha apariencia y no damos oportunidad de conocer más en profundidad a la otra persona. Piensa, en este sentido, que una entrevista de trabajo tiene el objetivo de encontrar a la persona más adecuada, con los recursos económicos precisos en el menor tiempo posible. Por ello, los procesos de selección suelen ser ágiles por la cantidad de aspirantes que se presentan y los entrevistadores buscan matices diferenciadores claros para ir escogiendo a unos y rechazando a otros.

Conviene que vayas vestido de forma adecuada. Ir vestido adecuadamente depende de la situación, del contexto, del tipo de trabajo, etc. Sin embargo, una de las recomendaciones básicas sería ir vestido de acuerdo a las características del puesto de trabajo y de la empresa, de manera más formal -tratándose de un banco, de un despacho de abogados, etc.- o informal -tratándose de tipos de trabajo para desarrollar con niños, en el tiempo libre, etc.-. Ten en cuenta también el tipo de pins o símbolos que llevas. Simplemente, sé tú mismo pero ten en cuenta que algunos de estos símbolos tienen una ideología detrás y pueden conectar o no

conectar con la persona que te entrevista. Y a veces, esta primera impresión puede contar, para bien o para mal, para acercarse o distanciarse. Por desgracia, ve bien aseado y peinado.

5. **Date a conocer, expresa tus puntos fuertes y dale la vuelta a tus aspectos más débiles.** Normalmente, en una entrevista de trabajo, uno de los objetivos prioritarios es conocerte. Por eso, te recomendamos que seas tú mismo, natural, pero intenta buscar un equilibrio entre ser demasiado expresivo y ser de pocas palabras. Exprésate, date a conocer, es tu oportunidad de que te conozcan, pero no te alargues más de la cuenta. Atento a las posturas y gestos de tu entrevistador, quizás no le interese demasiado lo que le cuentas. Detecta también los aspectos que más le interesan al entrevistador.

Intenta, incluso, conectar o interrelacionar unas preguntas con otras, para que tenga un hilo más coherente la entrevista. Puedes hacer mención a algunas de las ideas que has leído o has investigado sobre la empresa o que el propio entrevistador te ha contado a lo largo de la entrevista. Pero no lo fuerces, hazlo de forma natural, sin querer hacer la pelota. Si no te sientes seguro, mejor no lo hagas.

Resalta lo que puedes ofrecer a la empresa, lo que puedes hacer y los aspectos positivos de tu personalidad y que pueden facilitar el ambiente de trabajo. Reconocer los aspectos más flojos y dales la vuelta. Tómalos como un reto personal tuyo, como una oportunidad para mejorar y hacer las cosas de diferente manera, o, simplemente, recóncelos: ser humilde -pero sinceramente humilde, y no de forma artificial- es una de las características que define tu personalidad.

■ Posible guión de preguntas que te pueden hacer en una entrevista de trabajo

A continuación, vamos a señalar algunos ejemplos de preguntas que te pueden hacer en una entrevista de trabajo. Como podrás

observar, los aspectos en los que se puede centrar el entrevistador, en ocasiones, no se reducen exclusivamente a las condiciones específicas del puesto de trabajo en concreto y a la remuneración económica, sino que también les interesa cuál ha sido tu itinerario formativo, tus experiencias anteriores, algunas características más sobresalientes de tu personalidad y forma de ser, tus motivaciones a la hora de presentarte a este puesto de trabajo en concreto y tus expectativas hacia dicho puesto y hacia el futuro.

Tener en cuenta este tipo de preguntas te permitirá ir mejor preparado a la entrevista, aumentar la confianza en ti mismo, no dejar tantas cosas a la improvisación. En definitiva, incrementar la autoestima y seguridad en ti, contestando con mayor fluidez verbal y naturalidad a las cuestiones que te puedan plantear. Conviene, al mismo tiempo, no ser rígido pensando que estas son las únicas preguntas que te pueden hacer. Lógicamente, cada entrevista es diferente. Ten seguro, sin embargo, que la mayoría de las entrevistas tocan en algún momento de la misma varios de los aspectos que a continuación vamos a señalar. Aunque a lo largo de todo este artículo te hemos tuteado, en este momento plantearemos el tipo de preguntas desde el estilo más frecuente en que suelen realizarse, es decir, desde el usted, dándole un aire más formal y serio a la situación de la entrevista laboral.

1. Formación recibida

1.1. ¿Qué preparación tiene, qué estudios realizó y por qué los eligió?

1.2. ¿Haría otra vez los mismos estudios si volviera a empezar?

1.3. Señale de la formación que tiene la que más se ajuste al puesto de trabajo actual

1.4. ¿Cree que tienen la formación suficiente para desempeñar este puesto de trabajo? ¿Estaría dispuesto a completar su formación en lo que precise?

1.5. ¿Qué idiomas conoce y a qué nivel? ¿Ha tenido alguna estancia prolongada en el extranjero? ¿Estaría dispuesto a hacer esta entrevista en inglés/alemán, etc.?

2. Experiencia profesional

- 2.1. *¿Qué experiencias profesionales tiene?*
- 2.2. *¿Qué puesto ha sido el último que ha desempeñado? ¿Y el primero?*
- 2.3. *¿Por qué dejó el último empleo? ¿Cuáles han sido los motivos de haber cambiado en varias ocasiones de trabajo?*
- 2.4. *¿De todo lo que ha hecho hasta ahora, qué es lo que más le gusta y por qué? ¿Y lo que menos?*

3. Motivaciones para el puesto

- 3.1. *¿Por qué le interesa nuestra empresa?*
- 3.2. *¿Por qué le gustaría precisamente este empleo y no otro? ¿En qué se diferencia?*
- 3.3. *¿Por qué le interesa este puesto? ¿Qué le ha llamado la atención de nuestra oferta? ¿Cuál cree que es el aspecto más negativo o menos fuerte de nuestra oferta?*
- 3.4. *¿Qué cree que puede usted aportar? ¿Qué cree que le podemos aportar?*
- 3.5. *Dada su escasa experiencia profesional, ¿Qué cree usted que podría aportarnos?*
- 3.6. *¿Qué le hace pensar que está usted capacitado para este trabajo?*
- 3.7. *¿Qué ventajas cree que tiene usted respecto a otros candidatos? ¿Y qué desventajas?*

4. Condiciones específicas del trabajo

- 4.1. *¿Prefiere usted trabajar sólo o en equipo? ¿Por qué?*
- 4.2. *¿Qué experiencias tiene del trabajo en equipo? Seguramente habrá tenido o visto experiencias negativas del trabajo en equipo, ¿podría contarme alguna de éstas y la manera en que intervino para solucionarla?*

4.3. *¿Prefiere formar grupo con personas con los que previamente tiene amistad? ¿Qué es lo que más valora de una persona que trabaje con usted? ¿Qué es lo que más le molesta?*

4.4. *¿Qué opinión le merece el mantener una estrecha amistad en el puesto de trabajo y fuera del mismo? ¿Estaría dispuesto a corregir a una persona que tiene usted mucho aprecio pero que ha metido la pata en alguna ocasión? ¿Cómo se lo diría? ¿Cómo actuaría si tuviese que realizar un recorte de personal significativo? ¿Cómo lo plantearía?*

4.5. *Ante las órdenes o sugerencias de sus jefes, ¿suele aceptarlas sin ponerlas en duda, las discute y crítica como norma o las intenta boicotear? ¿Y si dichas órdenes usted las considera injustas? ¿Podría poner un ejemplo al respecto? ¿Cómo actuaría?*

4.6. *¿Es usted de los que piensa que sus compañeros siempre hacen su trabajo lo mejor que saben? ¿Cómo motivaría a varios compañeros que están quemados en su puesto de trabajo? ¿Y si ellos no cambiasen? ¿Confía o duda en general en la eficacia de los demás compañeros?*

4.7. *¿Piensa usted que la disciplina es una imposición o es necesaria? ¿Podría usted poner algún ejemplo de ambos casos?*

4.8. *¿Qué opinión le merecen sus jefes anteriores? ¿Cuál era su mayor virtud? ¿Qué hubiese hecho usted diferente si hubiese sido el responsable? ¿Volvería a la empresa? ¿Cree usted que le echan en falta? ¿Qué aprendió en sus anteriores trabajos?*

4.9. *¿Qué valora más de un trabajo? ¿Y lo que menos?*

5. Expectativas hacia el futuro

5.1. *¿Cuáles son sus objetivos a corto, medio y largo plazo?*

5.2. *¿En qué puesto de trabajo le gustaría estar dentro de cinco años? ¿Cómo le gustaría acabar su trayectoria profesional? ¿En qué empresa, qué tipo de puesto, desarrollando qué tipos de funciones? ¿Cree usted que esta empresa puede estar a la altura de sus expectativas? ¿En qué sentido? ¿Cuáles? ¿Qué es lo que le haría plantearse cambiar otra vez de empresa o buscar otro trabajo?*

5.3. *¿Qué planes de futuro profesionales/personales tienes?*

6. Características personales

- 6.1. *¿Podría incorporarse usted inmediatamente?*
- 6.2. *¿Está dispuesto a cambiar de residencia?*
- 6.3. *¿No le importa tener que viajar frecuentemente?*
- 6.4. *¿Tiene vehículo propio?*
- 6.5. *¿Es usted propietario de su vivienda?*
- 6.6. *¿Tiene alguna ocupación complementaria, retribuida, o no?*
- 6.7. *¿Tiene otras ofertas de trabajo alternativas?*
- 6.8. *¿Tiene usted alguna actividad propia, en relación a un negocio familiar, la administración de propiedades, el cultivo de tierras, la impartición de clases particulares, etc.?*
- 6.9. *¿Qué aficiones tiene para sus ratos de ocio? ¿En qué los ocupa?*
- 6.10. *¿Qué otras aficiones no ha podido desarrollar y aspira a hacerlo en el futuro?*
- 6.11. *¿Tiene usted muchos amigos? ¿Cómo son? ¿De dónde los tiene?*
- 6.12. *¿Cuáles son sus mejores cualidades?. Describa tres principales.*
- 6.13. *¿Cuáles son sus defectos?. Describa tres principales*
- 6.14. *¿Cuáles son las cualidades que le gustaría desarrollar?*
- 6.15. *¿Cuáles son los defectos que le gustaría mejorar?*
- 6.16. *Si tiene que tomar una decisión, ¿es impulsivo o reflexivo?*

7. Familia

- 7.1. *¿Cuál es su estado civil?*
- 7.2. *¿Qué condiciones deberían darse para que usted y su familia consideraran que ha tenido éxito profesional?*
- 7.3. *¿Tiene proyectos de matrimonio? ¿Tiene usted hijos? Si está casado, ¿trabaja su cónyuge? ¿Puede producir alguna incompatibilidad su nueva ocupación con el trabajo de su cónyuge?*
- 7.4. *¿Qué piensa su familia de su nuevo empleo?*
- 7.5. *Si convive con algún familiar, ¿ha pensado en las posibles dificultades que pueden afectarle con las condiciones de este puesto de trabajo?*

8. Condiciones económicas

8.1. ¿Cuánto desea ganar?

8.2. ¿Cuánto ganaba en su empleo anterior?

8.3. ¿Cuál es el mínimo que cubre sus necesidades actuales?

8.4. ¿Es realmente el factor económico el más importante en su decisión? ¿Qué otros factores tiene usted más en cuenta?

Conclusiones

Entre los aspectos negativos que conviene evitar a la hora de afrontar una entrevista de trabajo destacan la baja autoestima, la falta de confianza en uno mismo, la escasa experiencia y entrenamiento, el pesimismo y derrotismo, la pasividad y falta de interés, la excesiva ambición y centrarse exclusivamente en los objetivos económicos.

Algunas de las pautas interesantes son las relacionadas con una buena planificación de la propia entrevista, conocer las características de la empresa y del puesto, mostrar interés y motivación, cuidar la imagen y dar a conocer tus propios recursos y aspectos más positivos, sabiendo dar sentido a los otros aspectos más flojos.

Conviene abrir la mente y plantearse distintos tipos de preguntas que se han enumerado. Tenerlas preparadas convenientemente puede servir de gran apoyo y ayuda.



Bibliografía

- ALCALÁ, M.A. (Coordinador) (2001): *La entrevista de selección. Manual para el entrevistador y el entrevistado*. Madrid: CIE. Dossat 2000.
- BIGLINO, R. (1996): *Cómo realizar entrevistas con éxito*. Barcelona: Gestión 2000.
- GOODALE, J. G. (1992): *La entrevista*. Madrid: Pirámide.
- POPOVICH, I. S. (1996): *El éxito de las entrevistas de trabajo*. Madrid: Pirámide.
- PUCHOL, L. (1993): *La venta de sí mismo*. Madrid: ESIC.
- PUCHOL, L. (2002): *El libro de la entrevista de trabajo. Cómo superar las entrevistas y conseguir el trabajo que deseas*. Madrid: Díaz de Santos.
- TRONCONI, M. Y MORGANTIL, S. (1999): *Los test de selección de personal: conocerlos para superarlos con éxito*. Barcelona: De Vecchi.

Cómo mejorar las estrategias de aprendizaje: la memoria

Jacobo Cano de Escoriaza

Psicopedagogo

Asesor de Estudios del CIPAJ (Ayuntamiento) y Universidad de Zaragoza



“Santi tiene 15 años, está terminando la ESO y cada vez tiene que estudiar más. En algunas asignaturas tiene dificultades, sobre todo, porque no sabe cómo memorizar algunos conceptos. Hay cosas que ha llegado a aprendérselas de memoria pura y dura, porque no las entiende. Claro, al cabo de poco tiempo, se le olvidan y se pone más nervioso porque ya no las recuerda. Por otro lado, no sabe cómo organizar los repasos... dice que nunca tiene tiempo, siempre le pillan el toro con los exámenes. Santi quiere conocer algunas cosas importantes relacionadas con la memoria...”

En el presente artículo vamos a analizar la memoria comparándola con un archivador. Estudiaremos también la manera más lógica de ir adquiriendo los distintos conocimientos; y comprobaremos que las interrelaciones entre conceptos, la jerarquía, así como la comprensión, son elementos importantes a la hora de memorizar y de adquirir nuevos conocimientos.

Se señala la importancia de utilizar esquemas, mapas conceptuales, subrayado, notas en los márgenes, todo ello con el objetivo de que los distintos contenidos se vayan asentando cada vez mejor.

La utilización de reglas mnemotécnicas como trucos para mejorar el aprendizaje es otro de los recursos interesantes para memorizar mejor.

■ Cómo fomentar un aprendizaje eficaz y más duradero

Es muy importante comenzar señalando que la memoria y el recuerdo están muy relacionados con cómo hemos aprendido las cosas. Para que el aprendizaje sea bueno tenemos que tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Encontrar utilidad al aprendizaje y saberlo emplear en el momento adecuado.
2. Encontrar sentido a lo que se aprende.
3. Buscar relaciones entre los aprendizajes previos que ya tenemos y los nuevos que vamos adquiriendo.
4. Comprender las causas, interrelaciones y no basar todo en la repetición memorística sin apenas comprensión.
5. Buscar las semejanzas, las diferencias, lo que une y lo que separa a diferentes conocimientos.
6. El aprendizaje multisensorial, es decir, el que se basa en diferentes sentidos que se complementan: el oído que sirve para recibir la información acústica, la vista que nos ayuda a prestar atención a los símbolos importantes, el tacto o la escritura, que nos permiten experimentar los nuevos aprendizajes y concentrarnos más al tener que fijar más la atención en el papel.

Resulta muy recomendable, por lo tanto, estudiar no sólo leyendo (con la vista), en voz alta repitiéndonos o explicándonos el objeto de estudio (con el oído y la boca), sino también escribiendo en un folio o en un cuaderno los esquemas, las palabras clave (la escritura) ya que de este modo se afianza el aprendizaje y recordamos mejor.

■ Algunas pistas para memorizar mejor

La vista es el sentido más importante a la hora de aprender y memorizar. Por ello, aprovechamos a sugerirte algunas cosas que te pueden ayudar para centrarte más y recordar mejor:

1. Relaciona las imágenes con el texto, apóyate en los esquemas y mapas conceptuales. Recuerda, por ejemplo, que un mapa conceptual es “una representación gráfica de ideas interrelacionadas unas con otras”. Sería como ver una lección de varias páginas en un único folio, analizando las ideas según su jerarquía e importancia: de las más importantes y generales a las secundarias y concretas en forma de ejemplos.
2. Subraya, resalta las ideas, incluso con varios colores. A cada color le puedes dar un significado: el rojo, lo fundamental y más importante, el azul, lo secundario; en verde, los ejemplos. Incluso puedes utilizar el doble subrayado o las palabras que te puedan guiar y resaltar ideas elementales en los márgenes. De esta manera, ayudas a tu cerebro a que fije su atención en determinados estímulos y los vaya diferenciando y discriminando unos de otros. El aprendizaje requiere que separemos unas cosas de otras. Si todo nos parece igual, nos resulta mucho más complicado aprender.
3. Intenta representar las ideas abstractas que ofrezcan cierta dificultad para ser aprendidas con símbolos visuales o gráficos. Por ejemplo, puedes representar las crisis coyunturales económicas con una moneda, o la equidad con un signo (=).
4. Emplear el método de los lugares puede ser útil. Consiste en convertir en imágenes diferentes las ideas principales que hay que memorizar. Se pueden hacer analogías o representar con otros símbolos. De igual modo, resulta útil interrelacionar o unir unas imágenes con otras, construyendo historias, entablado un diálogo unas con otras. También podemos colocar las distintas imágenes que nos recuerdan distintas ideas importantes en un lugar físico. Por ejemplo, las podemos ir colocando en nuestro trayecto al ir al instituto o a la universidad, encontrando los aspectos más significativos que nos permitan recordar (la panadería, el quiosco, la farmacia, tal parque, etc...).

■ La memoria, la comprensión y la relación de unos conceptos con otros

Resulta interesante hacer una sencilla comparación con la memoria. Ésta funciona como un archivador o clasificador, es decir, cada tipo de información se encuentra en un lugar determinado. A continuación, si tenemos claro dónde se encuentra cada tipo diferente de información, podremos actuar de una manera más eficaz a la hora de seleccionar y recuperar dicha información. Hay personas que la ordenan de una forma lógica, otras, sin embargo, van introduciendo los objetos en el armario -los distintos conocimientos en la memoria-, sin diferenciar unos de otros, sin clasificarlos, sin relacionarlos, sin diferenciarlos, sin poner etiquetas.

La memoria debe ir acompañada de un proceso paralelo de comprensión, es decir, de entender de forma más o menos clara lo que quieren decir los distintos conceptos, para qué pueden servir, cuándo y dónde se utilizan, qué relación mantiene con otras cosas que ya sabemos con anterioridad, qué nexos tienen con otros temas que posteriormente estudiaremos, etc.

Las fases fundamentales que intervienen en el proceso memorístico son tres: registrar, retener y recordar.

1. **El registro:** Es el proceso por el cual conocemos los distintos conceptos, que, tras comprenderlos, intentaremos memorizar posteriormente. La lectura es el procedimiento que solemos utilizar, apoyándonos en un adecuado subrayado -conviene recordar que en general no se debe subrayar más allá del 20% del texto -salvo excepciones- de lo contrario no se subrayaría de forma inteligente sino que se volvería a repetir prácticamente todo el texto primitivo.

Para que registremos de forma adecuada, conviene tener en cuenta el orden lógico de los conocimientos: es preciso, para estudiar algunos conceptos físicos haber estudiado otros; para comprender algún fenómeno histórico del siglo XX convendría haber comprendido algunos acontecimientos de siglos anteriores, para ver la evolución y la raíz de diferentes hechos.



2. **La retención:** Este proceso está muy vinculado con la concentración y atención que prestamos al objeto de estudio. Además, el interés que mostramos en el análisis de una materia en particular y la motivación son elementales. Para ello, cuando tenemos que prestar mucha atención por la dificultad de la materia, convendría no estudiarla con música, y mucho menos con música alta y con letra de diferentes canciones, porque, por lo general, nuestra mente, de forma más o menos consciente, se “dividirá” para atender a los dos tipos de estímulos: el del libro y el de la música, venciendo la mayoría de las ocasiones el segundo y volando nuestra imaginación sin barreras ni fronteras, más allá del propio libro o de los apuntes.
3. **El recuerdo:** Éste está relacionado con la manera concreta con la que hemos estudiado distintos conceptos. En la medida en que hayamos utilizado distintas técnicas de estudio -esquemas, mapas conceptuales, subrayado, notas en los márgenes, etc.- en esa medida la información estará más asentada en nosotros. Sin embargo, si nuestro método de estudio consiste en leer y leer, repetir y repetir, pero sin procesar la información de más formas, sin relacionar unos conceptos con otros, sin diferenciar y discriminar, el recuerdo será muy costoso y muy pobre.

Por otro lado, resulta muy útil aprender a hacer síntesis con la información, es decir, a simplificar los conceptos. Algunas de las pistas interesantes para hacer esto son las siguientes:

1. Reduce cada párrafo a una o dos palabras clave, es decir, a dos conceptos importantes. Muchas veces, el resto de las palabras adornan, explican y matizan la idea principal.
2. Utiliza los esquemas, mapas conceptuales, notas en los márgenes, etc.
3. Realiza fichas donde pongas de una forma esquemática el contenido o estructura fundamental de una lección. La ficha que contenga los conceptos clave te permitirá recordar toda la lección.
4. Utiliza los acrósticos, es decir, haz frases con las iniciales de los conceptos clave.

5. Realiza autoexámenes para ver si eres capaz de señalar los contenidos fundamentales. Intenta también recitar las lecciones basándote en esquemas de forma oral, con alguien de tu familia o de tus amigos. De este modo, te expones a situaciones semejantes a las de un examen.
6. Conviene hacer los repastos no sólo cerca del examen sino cerca de haber estudiado o leído diferentes conceptos. De este modo, si no dejas pasar mucho tiempo entre que tomas una serie de apuntes en clase y los estudias, perderás mucha menos información. Está estudiado que entre las veinticuatro y cuarenta y ocho horas después de haber recibido cierta información, la pérdida de ésta es muy brusca. Luego, se va olvidando progresiva pero lentamente. Por ello, los repastos cercanos al momento de haber tomado ciertos apuntes son útiles.
7. Aquello que te cueste más aprender y sea importante, reformúlalo haciéndote preguntas, de forma interrogativa. Te llamará más la atención y se fijará mejor.
8. En cualquier momento, recuerda los ejemplos o busca otros nuevos. Muchas veces se recuerda mejor el ejemplo que la idea en sí misma. A partir del ejemplo podrás evocar más fácilmente el concepto más abstracto e importante que hay detrás de dicho ejemplo.

El repaso tiene una gran importancia en todo este proceso de estudio y de memorización. Puedes hacer este repaso de distintas maneras:

1. Haz una lectura más rápida fijándote en los puntos esenciales, en los epígrafes, en lo que has subrayado, en las notas de los márgenes. No hace falta leer todo otra vez, de lo contrario perderías demasiado tiempo y no resaltarías lo verdaderamente importante. Para esto, se requiere haber subrayado o resaltado anteriormente los conceptos clave.
2. Relaciona unos conceptos con otros, jerarquiza unas ideas con otras: las principales, las secundarias, los ejemplos, etc.
3. Hazte mentalmente un esquema con la estructura del capítulo o de la lección.

4. Pregúntate sobre el contenido de la materia, qué utilidad tiene, para qué sirve y qué vinculación o soporte tiene con lo que se va estudiar posteriormente, con qué tiene que ver de los visto anteriormente, etc.
5. Reserva un tiempo específico para repasar, por ejemplo cada dos días. No dediques mucho tiempo en esto, pero reserva al comienzo de lo nuevo que estudias para ir enlazando e interrelacionando unas cosas con otras. Puedes aprovechar algún tiempo muerto, como cuando esperas el autobús o estás en un descanso entre clase y clase demasiado largo, etc.

■ Las reglas nemotécnicas o los trucos para recordar

Las reglas nemotécnicas son una serie de trucos que nos ayudan a memorizar mejor. Veamos un ejemplo.

Ejemplo con iniciales:

 ¿Qué podemos hacer para recordar los siguientes elementos químicos de la tabla periódica: Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Fluor-Neón?

Si tenemos que memorizar esta serie, un buen método sería confeccionar una frase con la primera o primeras letras de cada uno de estos elementos: "La BBC no funciona". Esta podría ser una de las posibilidades para acordarnos de estos ocho elementos. Fijaos que he utilizado la L de Litio (La), la B de Berilio y Boro, la C de Carbono (BBC), la N de Nitrógeno y la O de Oxígeno (no), la F de Fluor y la N de Neón (funciona).

Otra posibilidad es la de confeccionar historias, o cuentos, o refranes.

Ejemplo con serie de números:

 "007-757-7-10-2230-2300-2"

El agente 007 subió al Boeing 757. Pidió un seven (7) up. Luego quedó con una agente a las 10 pero le dijo que debía regresar en el avión de las 22:30. Por ello a las 23:00 se fue al cine que acabó a las 2.

Un ejemplo para recordar una fórmula:

 La forma del capital y los intereses de los bancos. Con la palabra "carrete" podremos recordarla. Lo que tendremos que pagar después de pedir un préstamo es: el capital (ca) multiplicado por el rédito o intereses (re) y esto multiplicado por el tiempo (te).

■ Conclusiones

Cuando tengas que memorizar algo, recuerda que hay algunas cosas que te pueden ayudar especialmente:

1. Trabaja la información con esquemas, resúmenes, mapas conceptuales, subrayado, notas en los márgenes: todo esto te puede ayudar a visualizar mejor la información.
2. Busca relación entre unos conceptos con otros; entre lo que has aprendido anteriormente con lo nuevo que quieres incorporar.
3. Antes de memorizar, asegúrate que lo comprendes.
4. Utiliza diferentes trucos o reglas mnemotécnicas: acrósticos o iniciales unidas que forman palabras; historietas, etc.



Bibliografía

- ALONSO TAPIA, J. (1991): *Motivación y aprendizaje en el aula. Cómo enseñar a pensar*. Madrid: Santillana: Aula XXI
- BELTRÁN, J. (1993): *Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje*. Madrid: Síntesis
- BERNARD, J.A. (1995): *Estrategias de estudio en la Universidad*. Madrid: Síntesis
- CAÑAS, J.L. (1990): *Estudiar en la Universidad hoy*. Madrid: Dykinson
- FERNÁNDEZ, C. (1994): *Aprender a estudiar. Cómo revolver las dificultades en el estudio*. Madrid: Pirámide
- GONZÁLEZ TORRES, M^a C. (1997): *La motivación académica. Sus determinantes y pautas de intervención*. Pamplona: EUNSA
- HERNÁNDEZ, J.M., POZO, C., POLO, A. (1994): *Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su afrontamiento de forma eficaz*. Valencia: Promolibro
- PALLARÉS, E. (1999): *Técnicas de estudio y examen para universitarios*. Bilbao: Ediciones Mensajero
- ROMÁN, J.M^a, GALLEGU, S. (1994): ACRA. *Escalas de Estrategias de Aprendizaje*. Madrid: TEA Ediciones



sal de dudas



psicológica

Aprendiendo a manejar nuestras emociones negativas

Elisa Múgica San Emeterio
y Rosana Bellosta Asín

Psicólogas
Asesoras psicológicas para jóvenes
del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza



El otro día discutí con un tío que hizo una maniobra incorrecta con el coche, yo iba en moto y por su culpa tuve que frenar, casi me caigo!, ya se que iba un poco rápido porque no llegaba a clase, pero él fue muy torpe. Me dio mucha rabia y grite: " Inútil", el se paro y me respondió,... porque tenia prisa que sino se arma... . Además, esa mañana había discutido con mi madre. Siempre me dice que soy un desastre y que tengo mi cuarto hecho una porquería..., lo que pasa es que es una maniática y quiere tenerlo todo impecable.... El caso es, que llegue a clase con un humor de perros que me duro toda la mañana y lo pague con mi novia, Vanesa, la pobre no tenía culpa de nada. Me gustaría poder cambiar un poco este carácter que tengo.

Es evidente que este chico tiene dificultades en manejar su emoción de rabia, veamos algo sobre ella.

■ Introducción

La rabia es una emoción biológica que surge como consecuencia de haber experimentado la frustración de alguna de nuestras necesidades o deseos. Es una vivencia de perdida, no tenemos lo

que necesitamos y queremos. A diferencia de la tristeza que es más paralizante, la rabia suele en la mayoría de las ocasiones ser un motor para pasar a la acción, para reparar el daño sufrido, cuando sentimos esta emoción empezamos a pensar en como reparar nuestra pérdida, qué hacer, lo malo es, que en muchas ocasiones nuestro pensamiento va encaminado a devolver la pelota, es decir, a hacer sentir al que creemos causante de nuestro dolor lo mismo que estamos sintiendo, en vez de dirigir nuestra energía hacia algo mas productivo que nos lleve a cubrir nuestra necesidad.

Que sea una emoción biológica significa que es natural sentirla, y por tanto saludable también, nuestro aprendizaje consiste en saber manejarla con ella y encauzarla adecuadamente para no hacer daño gratuito a los demás, al entorno o a nosotros mismos.

Tenemos que tener en cuenta que rabia o enfado no tiene que ser igual a violencia, pero que, si sembramos violencia recibiremos violencia.

■ Podemos tener problemas con la rabia cuando

1- Se ha anulado este sentimiento como forma de adaptarse al entorno

Cuando no se sabe afrontar los conflictos, se prefiere no tenerlos, y así uno evita enfadar al otro y/o enfadarse, se dan entonces comportamientos acomodaticios y dependientes. Son personas mas bien sumisas y que se dejan llevar por los demás. Aquí toda la rabia se niega, se esconde, y como consecuencia aparecen sentimientos de tristeza y depresión, pues generalmente debajo de la tristeza se encuentra la rabia contenida, que no se sabe manejar y darle salida, por lo que muchas veces la depresión es la rabia dirigida hacia uno mismo. Estas personas, raramente se enfadan

pero se muestran melancólicas y son muy sensibles a las críticas, culpándose a si mismas de todo.

2- Cuando se genera mas rabia de la necesaria o de la que correspondería a la situación

En la base de esto, se encuentran pensamientos negativos sobre la realidad, de tipo paranoide, suspicaces e irreales, con una gran desconfianza hacia los otros, se exageran las situaciones de forma negativa, las críticas se viven como un ataque y no como una simple opinión. Este tipo de comportamiento se da en personas inseguras con un escaso conocimiento de si mismas y mucho miedo a ser rechazadas o abandonadas, que han desarrollado el ataque continuo como estrategia de defensa y protección. Proyectan su malestar, es decir, interpretan de forma equivocada que " el otro quiere hacerme daño" y así los demás son siempre los culpables de sus enfados. LOS CELOS de tipo patológico(desproporcionados y sin motivo real) seria un ejemplo de lo que estamos explicando y suelen originar comportamientos agresivos físicos y/o verbales en quienes los padecen.

3- Sentir la rabia y no expresarla adecuadamente, bien porque:

- a) Se hace de forma impulsiva e irreflexiva, se deja salir sin mas, lo que puede ocasionar daños en otros, físicos y/ o emocionales.
- b) No se expresa, se guarda dentro y probablemente se convierta a la larga en tristeza, como hemos dicho con anterioridad.
- c) Se dirige hacia uno mismo en forma de autoagresión.

La expresión adecuada del sentimiento de la rabia es uno de los aprendizajes mas importantes en nuestro desarrollo y crecimiento. El resultado da lugar al **comportamiento asertivo**, a través del cual la persona es capaz de "decir que NO" para defender sus intereses y de "pedir de forma eficaz lo que necesita," sin sentirse culpable por ello ni avasallar al otro. Esta actitud nos facilita conseguir nuestros objetivos y sentirnos bien.

■ De la emoción biológicamente natural a la patología

Cada uno de nosotros poseemos unos rasgos de personalidad, tenemos tendencia a comportarnos ante las situaciones con un estilo propio, a mostrarnos extrovertidos o introvertidos, a ser más impulsivos o más reflexivos etc. La suma de estos rasgos componen nuestra personalidad y ello significa que cada individuo tiene su peculiar forma de percibir la realidad, pensar, sentir y actuar.

Llamamos **trastorno de personalidad** cuando esta forma de percibir, pensar, sentir y actuar, genera en el sujeto importantes problemas con su entorno, ya que sus comportamientos no son los adecuados para relacionarse con el medio que le rodea, es decir, se aparta acusadamente de los comportamientos habituales de la cultura del sujeto, generándole además un importante grado de sufrimiento y malestar interno. Hablando de forma vulgar diríamos que "La forma de ser que tiene le causa muchos problemas"... en la familia, en la escuela, en el trabajo y difíciles relaciones con los otros.

No es sencillo delimitar donde acaba una personalidad "normal" y empieza un trastorno, porque muchas veces la diferencia está en que determinados comportamientos, sentimientos o pensamientos, se dan en una frecuencia e intensidad más alta de lo habitual, causando entonces problemas. Por ejemplo: tener dificultad en tomar una decisión puede ser normal, pero si esta indecisión nos lleva a extremos, como sentir mucha angustia y vernos incapaces de elegir por cualquier cosa, la ropa que me tengo que poner cada día, o qué meter en la maleta a la hora de hacer un equipaje, etc. esta vivencia se acercaría más a un trastorno de tipo obsesivo.

Los trastornos de personalidad no son propiamente enfermedades mentales, porque no se pierde el contacto con la realidad, es decir la persona no delira o ve cosas que no hay, como ocurre en las psicosis. Incluso suele ocurrir a menudo que quien lo padece y los que están a su alrededor, familia amigos etc., no tienen conciencia de



que sufre un trastorno, y se limitan a catalogar a dichos sujetos como raros, excéntricos, intratables por su mal genio o cambios de humor, "rayao" porque se come la cabeza por todo, etc. Sin embargo muchos de estos comportamientos y con ello el malestar vivido podrían mejorarse si se diagnosticaran y recibieran el tratamiento adecuado.

Los trastornos de personalidad en los que esta presente el mal manejo de la rabia, serían:

Trastorno antisocial de la personalidad

Son personalidades que se caracterizan por ser extrovertidos, inestables emocionalmente, muestran desprecio y violación de los derechos de los demás, falta de capacidad para ponerse en el lugar del otro (empatía), insensibilidad, realizando agresiones a personas o animales, destrucción de propiedades, fraudes o hurtos. Desprecian los derechos del prójimo y con frecuencia engañan y manipulan en su propio beneficio. Tienen a mostrarse irritables, agresivos e impulsivos tomando las decisiones sin pensar, son personas irresponsables, no tienen remordimientos por sus conductas ni sentimientos de culpa, no se arrepienten de sus malas acciones, y tienen un gran encanto en el trato a primera vista. Suelen culpabilizar a los otros de sus errores y no tiene normas ni valores morales (nada les parece mal) el consumo de alcohol y drogas agrava este comportamiento.

Trastorno límite de personalidad o borderline

Este trastorno se caracteriza principalmente por la inestabilidad de las relaciones con los demás. Son sujetos muy sensibles con un gran miedo al abandono, tienen gran dificultad para estar solos porque no toleran la soledad y se sienten muy ansiosos cuando lo están. La impulsividad es otra de sus características, pudiéndose manifestar en determinadas conductas, por ejemplo: el juego patológico (ludopatía), el descontrol con la comida (bulimia) etc. Su estado de ánimo cambia con mucha facilidad de la normalidad

a la irritabilidad o a la depresión. Su comportamiento con los otros también oscila entre una necesidad grande de atención, lo que les lleva a mostrarse sociales y abiertos y a hacer muchos amigos pero superficiales, pareciendo en un momento dados íntimos, al rechazo y devaluación de las relaciones. También son frecuentes las alteraciones en la propia identidad e imagen de sí mismos (variabilidad en su autoestima), tienen sentimientos crónicos de vacío y gran dificultad para manejar su ira

Trastorno pasivo agresivo

Son personas inmaduras que se caracterizan por ser negativas, pesimistas y pasivas en situaciones laborales y sociales. Son ineficaces intencionadamente, ponen pegos a todo y sus conductas se caracterizan por olvidos, aplazamientos de tareas, etc. No se enfrentan directamente a las personas ni a los conflictos, no dicen "no" directamente pero impiden que los demás obtengan satisfacción. Se trata de agresiones encubiertas y de una actitud de obstaculizar intencionada, son pesimistas, rencorosas con una mala imagen de sí mismos y que muestran grandes oscilaciones de humor.

Personalidad sádica

La conducta sádica se caracteriza por comportamientos crueles, humillantes y agresivos en relación a los demás, así como una fascinación por la violencia. Se trata de personas autoritarias, dominantes, hostiles, que abusan de los demás y que disfrutan con el sufrimiento ajeno, sin sentimientos de culpa ni ningún tipo de malestar.

Personalidad autodestructiva

Se caracteriza por esquivar las experiencias satisfactorias de la vida y por dejarse arrastrar repetidamente por situaciones o relaciones que les proporcionan un nivel alto de sufrimiento. Son pasivas a la hora de afrontar los problemas.

El origen de los trastornos de personalidad, puede ser multicausal, dándose por la suma de unos determinados factores. A más presencia de algunos de los siguientes, mas probabilidad habrá de que la persona desarrolle algún tipo de trastorno como los descritos con anterioridad:

Una predisposición genética.

Que el sujeto tenga una mayor tendencia a la impulsividad, a la hiperactividad, y/o padezca alguna deficiencia neurológica.

Que se críe en un entorno familiar con numerosas carencias.

Estaríamos hablando de actitudes paternas que favorecen el desarrollo de comportamientos desadaptados. Un permisivismo excesivo y una falta de límites generan en los niños un sentimiento de frustración continuo, nada es suficiente, son los niños tiranos. Un modelo de padre que ejerce la violencia verbal o física, o que no atiende adecuadamente a las necesidades del hijo por encontrarse casi siempre ausente. Una madre que sobreprotege que asfixia al hijo, o unos padres muy exigentes y rígidos, así como haber sufrido una historia de abandono, negligencia y maltrato Todo esto imposibilita una buena comunicación emocional entre padres e hijos imprescindible para el equilibrio y la salud mental del niño. Y niños desequilibrados dan origen a adolescentes y adultos desequilibrados.

Se observa con relativa frecuencia como niños que han vivido una realidad familiar y/o social muy dura con experiencias repetidas de abuso, maltrato o abandono, han tenido que desarrollar un caparazón tan duro y grande para seguir viviendo, que se insensibilizan como forma de protegerse del dolor, generándose así personalidades duras, capaces de realizar actos violentos, sin poder ponerse en el lugar del otro, e incluso repitiendo el maltrato recibido como única forma aprendida de relacionarse. Tendríamos así lo que se llama un comportamiento antisocial. Muchos delincuentes juveniles tienen una dura historia infantil detrás

Creecer en un entorno social carente de valores morales.

Estamos en una cultura que justifica la violencia, que emite violencia sin cesar por los medios de comunicación de genero, de

raza, de clase, etc, imágenes que llegan a insensibilizar; con un excesivo individualismo, y un hedonismo sin límite; lo que importa es lo producción, son los objetivos propuestos, no la calidad humana, la personalidad psicopática es la que triunfa, la novela American Psycho es un reflejo de esto.

■ Que hacer ante todo esto

En primer lugar tener una conciencia activa, parar a darse cuenta de donde estamos metidos, lo que nos venden, lo que es necesario para triunfar en nuestra sociedad, a donde nos lleva y a quien beneficia, probablemente triunfo es igual a consumo, y no importa como alcanzarlo, eso solo beneficia a las grandes multinacionales.

Cuando nos hacemos adultos vamos adquiriendo la responsabilidad sobre nuestras vidas y sobre nuestro entorno. Podemos tomar parte activa tomando una postura personal y social con los comportamientos violentos.

A nivel individual , el primer paso es aprender a manejar nuestras propias emociones, aprender a generar recursos propios para encauzar nuestra rabia, lo que facilitará crear un clima y una actitud social diferente.

Pero si nuestro malestar o nuestra dificultad para hacerlo solos es grande, tenemos que acudir a un profesional, nos ahorrará esfuerzo, tiempo y sufrimiento.

Contrariamente a lo que se cree acudir a un psicólogo no es signo de "debilidad" o de "estar loco", sino que es signo de inteligencia, puesto que no nacemos aprendidos y su labor es enseñarnos estrategias para encontrarnos mejor en menos tiempo. Cuidarse en salud mental es tan importante como cuidarse la salud física. Evitar ir al psicólogo seria como evitar ir al médico si me duele algo. ¿ Es útil pasar solo el sarampión, habiendo algún remedio para ello...?, pues en los sentimientos es los mismo. ¿ porque aguantarse uno solo, si puede haber alguna manera de encauzar lo que siento de una forma mas eficaz...? .

■ Como podemos aprender a encauzar nuestra rabia

En primer lugar los sentimientos hostiles son los mas difíciles de manejar y manifestar. Nosotros podemos fijar nuestra atención en los sentimientos, o podemos apartarla de ellos. Generalmente los ignoramos y desviamos la atención hacia otra cosa. Esta es la manera clásica de adquirir el " control de las emociones". Sin embargo, reprimir, sofocar, ignorar, las emociones no es la mejor forma de controlarlas. Así solo conseguimos que ellas nos controlen a nosotros y rijan nuestro comportamiento.

Es preferible dejar que los sentimientos permanezcan en el campo de la consciencia, para poder saber concretamente como nos afecta una determinada situación.

Los sentimientos son la principal fuente de información de cómo es mi relación con el mundo que me rodea.

Pero no solemos expresar clara y directamente lo que sentimos, sino que desviamos nuestros propios sentimientos responsabilizando al otro de ellos. En el caso expuesto mas arriba:

 *En vez de decir: "Estoy contrariado, porque he tenido que frenar y no quería hacerlo" . Dice " eres un inútil".*

 *En vez de decir : "estoy molesta porque no me gusta ver tu cuarto así". Se dice "que desastre eres, mira como tienes el cuarto".*

Psicológicamente, yo soy siempre el responsable de lo que siento, contrariamente a lo que pensamos. Estamos acostumbrados a dar una explicación causal y fuera de mi de lo que me pasa, y no es así, puesto que también observamos que dos personas ante una misma situación reaccionan de formas distintas, unas se enfadan mucho, otras no..., incluso nosotros mismos podemos reaccionar de diferente manera según como nos hayamos levantado esa mañana. Esto significa que las cosas que nos pasan en la vida inci-

den en como yo me voy a sentir, pero no son la causa, desde luego, la intensidad de la emoción y la interpretación del hecho es solo mía y no causa del otro.

El asumir la responsabilidad de lo que siento y expresarlo en primera persona y desde mí, favorece la comunicación, y facilita al que escucha ponerse en mi lugar.

- Si responsabilizo al otro de cómo me siento probablemente la respuesta de el/ella sea de rechazo o de ataque.
- Si asumimos nuestras emociones como propias, la respuesta ya no será defensiva, sino de intentar acercar posiciones.

Ante una situación en la que me moleste con lo que ha hecho alguien puedo optar por dos caminos

En la primera opción tenemos:

 *"Me has puesto de mal genio, eres un irresponsable y un desconsiderado" "Me has fastidiado el día".*

Respuesta probable:

 *"No tienes razón, no es para tanto, eres una exagerada..., yo no he hecho nada malo..., y tu el otro día me hiciste...!"*

y ya esta la escalera de reproches que no resuelve nada.

Tomando una segunda opción:

 *"Me he enfadado con esto que has hecho..., no me ha gustado..., me he sentido ignorada..., o no tenida en cuenta... etc".*

Respuesta probable:

 *"Lo siento, no era mi intención, yo lo que quería era..., que puedo hacer para remediarlo?, la próxima vez lo tendré en cuenta...".*

Como se ha dicho mas arriba el núcleo de toda ira es una necesidad insatisfecha. En consecuencia la ira podrá convertirse en algo valioso si la utilizamos como indicador de que tenemos una necesidad sin cubrir, pero que si persistimos en nuestra manera de pensar (centrándonos en lo malo que es el otro), no es probable que la satisfagamos.

Expresar nuestra ira necesita en primer lugar tener conciencia de cual es nuestra necesidad, también hace falta energía para actuar, pero muchas veces, toda nuestra energía la empleamos en castigar a los demás en vez de ocuparnos de nosotros para cubrir lo que necesitamos. Por consiguiente nos va a ser más útil cambiar el: " Estoy enfadado porque ellos..." por el "Estoy enfadado porque necesito..". Cuando encuentre esta respuesta tendré claro donde dirigir mis pasos

■ Cuatro pasos para expresar la ira

1. Cuando empieces a sentir indicadores físicos o psicológicos de enfado como pueden ser, una respiración entrecortada, calor en alguna parte del cuerpo, agitación motora, tensión muscular..., puedes hacer una pausa y no hacer nada salvo respirar. Abstenerte de culpar a otra persona.
2. Identifica qué pensamientos ha provocado tu ira.
Por ejemplo: Has visto un comportamiento de otro que te lleva a pensar que te excluye por algún motivo. Esto provoca rabia, entonces presta atención a los pensamientos que bullen en tu cabeza " No tiene derecho a tratarme así", ¿Quién se ha creído que es?. Es un creído.
Estos juicios no son mas que expresiones de unas necesidades insatisfechas.
3. Centrate en las necesidades que hay detrás de estos pensamientos.
Si consideras creído o desconsiderado a alguien, tal vez sea porque tengas necesidad de conectarte con los demás y que te

acepten, que te tengan en cuenta, que te consideren a un nivel de igualdad y te respeten.

4. Para expresarte plenamente, abre la boca y manifiesta tu ira, si bien transformada en unas necesidades y unos sentimientos vinculados a ella.

 *Eres un desconsiderado... que "...Necesito que me tengas en cuenta...". ó "...cuando has entrado en el bar y he visto que te ponías a hablar con los demás y a mi no me decías nada, he tenido una sensación física muy desagradable, he sentido miedo y me he molestado porque he pensado que no te importaba que yo estuviera allí, necesito que me tengas en cuenta igual que a los demás... y porque tu a mi si me importas ¿Qué piensas tú?*

Expresar nuestras necesidades nunca es fácil, se necesita valor. Cuesta menos decir:

En la mayoría de los casos, sin embargo, será necesario un paso más, antes de que la otra persona sea capaz de conectar con lo que ocurre dentro de nosotros, para ayudarles a que se pongan en nuestro lugar, tenemos que ponernos nosotros antes en el suyo.

En la situación anterior puedes pensar si ha pasado algo entre vosotros que pueda llevarle a ignorarte, si la respuesta es no, tienes derecho a expresar tu malestar y como te has sentido con lo que ha pasado, puesto que si el otro no conoce lo que te molesta ni se puede explicar ni lo puede cambiar. Tienes mas probabilidades de cubrir tu necesidad si la expresas claramente, que si le censuras, criticas o exiges que sea o haga lo que tu quieres.

Asi puedes expresar:

 *Ya se que andas últimamente muy liado con tus exámenes y un poco distraído, demasiado ocupado con tus cosas, pero quiero que sepas que el otro día cuando entraste en el bar y no me dijiste nada....*

La ira tiene su raíz en los prejuicios, en las etiquetas que ponemos a la gente, en las culpas que les atribuimos y en las decisiones que tomamos con respecto a lo que "deberían" hacer y lo que se "merecen".

Podemos primero revisar nuestros juicios negativos y después preguntarnos: Cuando formulo este juicio negativo sobre una persona, ¿Qué necesito y no tengo en realidad?. ¿De que tengo miedo?. y cambiar el Estoy enfadado por que él... por el Estoy enfadado porque necesito... Así te acostumbraras a centrarte en tus necesidades insatisfechas y no en los juicios que puedas formarte sobre otras personas.

La práctica es esencial en esto. Importantísimo: darnos tiempo para aprender, reflexionar antes de hablar y a menudo limitarnos a respirar profundamente y guardar silencio.

■ Conclusión

Culpar a los demás es una expresión externa de la ira.

Los cuatro pasos necesarios para expresar la ira son

El primer paso desvincularemos al otro de cualquier responsabilidad en relación con ella. Hacemos una pausa y respiramos.

En Segundo lugar pasaremos a nuestra parte consciente nuestros sentimientos y necesidades y lo observaremos.

El tercer paso. Identificaremos las ideas que nos llevan a juzgar a los demás.

El cuarto paso Expresaremos lo que sentimos, lo que pensamos y lo que necesitamos. Tenemos mucha mas probabilidad de satisfacer nuestras necesidades si las expresamos que si criticamos, culpamos o maltratamos a los demás.

Entre los pasos 3 y 4 podemos también a fin de que nos presten mayor atención es fundamental brindar empatía a la otra persona.



Bibliografía

Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM IV. Masson. 1996.

DAVID T. LYKKEN. *Las personalidades antisociales.* Herder.2000.

ENRIQUE ECHEBURUA. *Personalidades violentas.* Edit Pirámide. 1994.

G. GÓMEZ JARABO. *Violencia antítesis de la Agresión.* Colección psicología y salud. Promolibro Valencia.1999.

MARSHALL B. ROSENBERG. *Comunicación no violenta. El lenguaje de la compasión.* Edic, Urano.

Cómo lograr una autoestima saludable

Elisa Múgica San Emeterio
y Rosana Bellosta Asín

Psicólogas
Asesoras psicológicas para jóvenes
del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza

■ Introducción

La Autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Sin ella la vida puede resultar penosa e insatisfactoria. **La conciencia de sí mismo, de la propia identidad, la capacidad de definirse y aceptarse con límites y capacidades, sentirse esencialmente cómodo dentro de sí, valorarse positivamente y quererse sin condiciones, esto implica la autoestima.**

 *Para desarrollar la autoestima no necesitamos ser perfectos.*

Rechazarse y juzgarse produce un enorme dolor. Los mensajes culturales que recibimos de nuestro entorno nos facilitan o dificultan la tarea de la autoaceptación.

Si estamos con personas que no nos aceptan, que nos ponen condiciones para querernos, disminuye la autoestima. Si nos valoran por nuestros logros, nuestra belleza, nuestra simpatía, nuestras posesiones..., seguramente, ...no saldremos muy bien parados. Aprenderemos a desvalorizarnos.

■ ¿Qué es la autoestima?



Es una actitud hacia uno mismo. Estima hacia uno mismo. El concepto la idea sobre uno mismo.

Y podremos entonces hablar de una buena, sana, adecuada actitud, concepto, idea o estima hacia uno mismo/a que la forma de sentirse bien en sí mismo/a y la AE (Autoestima) estará ALTA y una mala, insana e inadecuada actitud, concepto, idea o estima hacia uno mismo/a que será la AE BAJA.

La actitud y estima hacia sí marca la forma de sentirse , pensar y actuar. La persona que se quiere tiende a tener pensamientos, emociones y acciones más realistas ajustados y constructivos, es mas segura en sus actos y más amable y respetuosa con el mundo y con mayor tolerancia. La persona que no se acepta suele experimentar pensamientos torturantes, sentimientos intensos y desbordantes y conductas desorganizadas que no le llevan a conseguir sus fines.

La historia de las dos "Amayas"



AMAYA cada vez que haciendo sus tareas de estudio tiene dificultades piensa que es una inepta. Se siente enfadada consigo misma y a la vez culpable de ser lenta y torpe . Se avergüenza de sí y decide no consultar sus dudas al profesor por que cree que se reirá de ella. Así Amaya cada semana tiene un buen montón de dudas sin resolver y como las acumula llega el momento del examen y hay mas información que no entiende y no puede estudiar adecuadamente. Amaya suspende el examen y entonces todavía se siente mas torpe, más estúpida y mas ridícula. Deja casi de hablar con sus compañeros por que piensa que descubrirán que en realidad ella no merece la pena...

AMAYA cada vez que haciendo sus deberes del día encuentra una dificultad piensa que es normal, que está allí para aprender y escribe la duda en su block de notas y decide preguntar a su padre y a su madre

 sobre lo que no entiende. También piensa que puede llamar a un amigo para que le resuelva la duda y si aun así no lo consigue entender decide que al día siguiente preguntará al profesor. Amaya cada día tiene un montón de pequeñas dudas algunas las resuelve con ayuda de compañeros y compañeras, otras veces sus padres le echan una mano y para lo realmente complicado siempre recurre al profesor o profesora de la materia. Llega el examen ha ido estudiando. Consigue sus objetivos aprobar. Se siente contenta con sus compañeros que la ayudaron y tiene confianza en sí misma en poder sola o con apoyo enfrentarse a situaciones un poquito difíciles.

Seguro que habrás detectado quien de las "dos Amayas" tiene buena AE y quien mala.

Quererse a pesar de las muchas veces que cometemos equivocaciones, nos comportamos mal y aceptar nuestros defectos forma parte de una **autoestima saludable**. Aprender a apreciar las cosas buenas que somos capaces de hacer, los logros y las cualidades también. Si piensas que solo puedes tener una AE alta, si solo podrás quererte, cuando superes todos tus errores y tus defectos **haz esta prueba:**

Mira a tu alrededor y elige a un buen amigo o amiga; ahora piensa en las cosas maravillosas que tiene y que hacen que realmente sientas un gran afecto por el o ella; y ahora piensa en las veces que ha metido la pata contigo, cuando no te ayudó, o cuando se olvidó de tu cumpleaños o cuando se fue de la lengua y contó ese secretillo que tu le confiaste. Vale, ya tienes una imagen completa de esta persona, un buen amigo, divertido, dispuesto siempre a ayudarte y a escucharte, algo bocazas y con un poco de mal genio, despistado y no muy guapo. Por último hazte esta pregunta ¿le quieres con sus cosas buenas y sus cosas malas?; ¿le estimas?; ¿le aceptas?. Si has seguido estas instrucciones descubrirás que se puede querer incondicionalmente. Si a un amigo o amiga no le exiges perfección también puedes aprenderte a quererte sin condiciones, con lo bueno y lo malo. Entonces llegarás a una autoestima saludable.

■ ¿Cómo se forma la autoestima?

La imagen que cada persona tiene de sí mismo la empieza a formar en la infancia con la relación con las personas del entorno, los padres, profesores, otros niños; según recibe aprobación o desaprobación, desprecio o actitud tolerante y cuidadosa. Se interiorizan las imágenes e ideas que otros nos reflejan de nosotros mismos.

Imagina un niño que en clase el maestro le diga todos los días "eres el peor alumno", que en su casa oiga "todo lo haces mal" y que otros niños no quieran jugar con él. Recibe una imagen de sí negativa y empieza a tener un autoconcepto, autoimagen negativa: "no valgo para nada, soy tonto, no soy simpático" y tal vez empiece a actuar de forma cada vez más terca y estúpida por que elabora la creencia de que no sirve para nada y entonces no intenta nada. Si este niño no encuentra algún reflejo positivo de sí mismo construirá un malo autoconcepto.

No solo las personas influyen en la formación del propio concepto. El tipo de ciudad: pobre fea, o limpia y luminosa; el tipo de ropa: raída, descosida, sucia o limpia y cuidada; el tipo de casa en que vivimos, desordenada, descuidada, oscura o pulcra, organizada y luminosa...el tipo de sociedad en que nacimos...En definitiva, lo que nos rodea nos ayuda a formarnos nuestra propia imagen.

Algunas veces todas las personas hemos podido oír en nuestra infancia alguna reprobación, crítica dañina o hemos sufrido alguna frustración, pero ha sido compensada por otras personas que desdramatizan esa crítica y esa situación de frustración. Por ejemplo es frecuente que los niños y las niñas en un momento u otro tengan problemas con los deberes del colegio y los amigos dicen, no te preocupes, a mí también me cuesta y pensamos "vaya, así que es normal tener dificultades" y dejamos de sentirnos estúpidos. O con los amigos, no quieren aceptarnos en un juego y allí están los padres que nos explican que no pasa nada, que a veces las personas actuamos de forma egoísta y que seguro que habrá otros chicos/as que quieran jugar otro día y pensamos: "no hay

nada malo en mí, son cosas que pasan y no es importante, tendré otra oportunidad de jugar con otros chicos/as, no puedo gustar a todo el mundo.”

Con unas cuantas experiencias agradables y otras desagradables llegamos a la adolescencia donde la autoimagen pasa una dura prueba. Es el momento de la diferenciación, de la reivindicación, de la autoafirmación, de las comparaciones por excelencia. Empieza a tener mucha influencia los medios de comunicación para reafirmar la AE. Los adolescentes se preocupan por la imagen, por el cuerpo, la belleza y existen grandes cambios en la fisonomía y muchas sensaciones físicas por que las hormonas sexuales que están actuando. Es un momento de grandes retos y por tanto de grandes inseguridades y miedo : lograr relaciones nuevas y mas maduras con iguales de ambos sexos, aceptar el físico y sentirse bien con el cuerpo, definir la propia sexualidad, alcanzar independencia emocional respecto a los padres, elegir una ocupación para el futuro, lograr seguridad personal, desarrollar capacidades sociales e intelectuales básicas...

En la adolescencia hay que prestar especial atención a la sana construcción de la propia imagen, por que todos esos retos a veces difíciles y las frustraciones que se acumulan m pueden vulnerar una buena AE convirtiéndola en mala, como por ejemplo un primer desengaño amoroso que puede significar pasar de un pensamiento e imagen adecuada " soy una chica simpática y agraciada" a "soy fea, no gusto, nunca podré tener pareja". Como la adolescencia se caracteriza también por sentir emociones muy intensas las frustraciones pueden producir heridas graves en la AE. Salvada la adolescencia siguen nuevos retos y experiencias, unos estudios superiores, un primer trabajo, la independencia para viajar...

Por eso decimos que:

 *La autoestima es fruto de la historia personal, de las propias experiencias, lo que hemos oído y lo que hemos aprendido a pensar de nosotros mismos/as en las diferentes etapas de nuestra vida.*

■ Cómo mejorar la autoestima

Quedan centrados algunos aspectos fundamentales, y vemos que la AE está en continua evolución fruto de la interacción de cada persona con el mundo en el que vive y las circunstancias que lo rodean. Y por tanto podemos modificarla y mejorarla.

Primero tomar conciencia de donde la "salud" de nuestra autoestima con el siguiente ejercicio de reflexión personal, para posteriormente ir practicando las propuestas para reforzar el autoconcepto.

Indicios del nivel de autoestima

Los indicadores de autoestima los utilizaremos para realizar una reflexión serena y sin dramatismo sobre uno mismo. Es importante ser consciente de lo bueno y no tan bueno que tenemos. No para torturarse sino para poder mejorar que es el objetivo de esta reflexión. En algunos momentos de la vida o en algunas situaciones se tiene mayor autoestima que en otros, en algunas áreas de la vida se tiene mayor seguridad y confianza que en otras. Es normal pero mejorable.

Lee lo siguiente y detectarás si posees un nivel de Autoestima (AE) más o menos elevado en ciertos aspectos o situaciones de tu vida y si es conveniente robustecerlo en otros (**Adaptado de Hamachek, Encounters with the Self, New York, Rinchart, 1971**).

Indicios positivos que indican una AE suficiente

La persona que se autoestima positivamente:

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos, aun cuando encuentre oposición, y se siente lo suficientemente segura como para modificarlos si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que ha hecho.

- Tiene confianza básica en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por fracasos y dificultades.
- Se considera y se siente igual, como persona, a cualquier otra persona, ni inferior ni superior, sencillamente igual; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica y lo acepta.
- Da por supuesto que es interesante y valiosa para otros, por lo menos aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en si misma una variedad de sentimientos e impulsos, tanto positivos como negativos, y está dispuesta a revelarlos a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades, como trabajar, leer, jugar, holgazanear, caminar, charlar,...etc.
- Es sensible a las necesidades de los demás, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, y sabe que no tienen derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.

Indicios negativos que indican una AE deficiente:

- *Autocrítica destructiva* y desmesurada que mantiene a la persona en un estado de insatisfacción consigo misma.
- *Indecisión crónica*, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- *Deseo excesivo de complacer*, por el que no se atreve a decir NO por miedo a desagradar y perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.
- *Perfeccionismo*, autoexigencia esclavizadora de hacer “perfectamente” todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- *Culpabilidad neurótica*, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la

magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.

- *Hostilidad flotante*, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca monta, propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- *Tendencias depresivas*, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobretodo, su si mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Recuerda que al "ser consciente" de lo bueno y no tan bueno que descubres en ti, que el camino del cambio empieza por la tolerancia y aceptación de todo eso sin crítica ni juicio, y un plan de trabajo hacia el desarrollo de una autoimagen positiva.

Pensamientos y autoestima

La baja autoestima está relacionada con una distorsión de pensamiento: la autodevaluación.



"Si fuese a buscar la raíz de los problemas de la gente (según yo la conozco), diría que en la gran mayoría de los casos, se menosprecian, se consideran sin valía personal e indignos de ser amados".

Carl Rogers

De las muchas muestras de falta de aprecio que hemos vivido, de la desconfianza en nosotros, de las frases de este tipo: "Déjame que tú no sabes", "Nunca llegarás a nada", "Eres un inútil", "Todo lo haces mal"... Hemos llegado a creerlo y pensarlo de nosotros mismos.

Aplicaremos aquí, a la recuperación de la autoestima, la capacidad de modificación y cambio de pensamiento.

Recuerda:

Detectar los pensamientos de autodevaluación

Por ejemplo: ante una situación de prueba, un examen, una entrevista, un trabajo difícil, ¿Qué te dices?

Quizás: No voy a poder. Los demás son mejores que yo. La otra vez me salió mal, luego ahora tengo pocas posibilidades. Siempre me dijeron que era un idiota, ¡por algo será! Siempre me equivoqué. Nunca seré capaz...

Discutir los pensamientos activamente

Queremos refutarlos, es decir, confirmar que no son realistas y no facilitan metas de conducta ni emoción.

¿Cómo puedo predecir lo que pasará?, ¿Realmente, todo me sale mal?, Quizás estoy exagerando, ¿Sólo hago estupideces?...

Buscar alternativas de pensamiento

¿No es mejor darme oportunidades? Puede que me salga mal y puede que me salga bien. No soy perfecto, puedo permitirme equivocarme y aprender de mis errores. Tengo capacidades y también límite.

Practicarlo

Cada día escribe que cosa piensas cuando te sientes mal en un borrador y dedica unos minutos a escribir alternativas de pensamiento más positivas y constructivas. Estas guardalas y haz una lista de pensamientos mas adecuados en esas situaciones y repítelas mentalmente con frecuencia.

Distorsiones cognitivas que torturan la autoestima

Estas distorsiones de pensamiento o trampas, son aprendidas. Nos facilitan confundir la percepción de la realidad:

- **Hipergeneralización:** A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: “He fracasado una vez (en algo concreto)”; “Siempre fracasaré” (se interioriza como que fracasaré en todo).
- **Designación global:** se utilizan términos peyorativos para describirse uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió: “qué torpe (soy)”.

- **Filtrado:** se presta atención selectiva a lo negativo y se desatiende lo positivo.
- **Pensamiento polarizado:** Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale.
- **Autoacusación:** Uno se encuentra culpable de todo. “Tengo yo la culpa”, “Tendría que haberme dado cuenta”.
- **Personalización:** Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás. “Tiene mala cara, qué le habré hecho”.
- **Lectura del pensamiento:** Supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti..., sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.
- **Falacias de control:** Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos, o bien sientes que no tienes control sobre nada, que se es una víctima desamparada.
- **Razonamiento emocional:** Si lo siento así es verdad. Nos sentimos solos, sin amigos y creemos que este sentimiento refleja la realidad, sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias.

Frases para mejorar la autoestima



Soy básicamente bueno tal como soy.

Tengo valía porque lucho por sobrevivir.

Tengo necesidades legítimas.

Soy responsable de mi vida.

Acepto las consecuencias de mis actos.

Me siento afable y complacido conmigo mismo.

 Siempre hago lo mejor que soy capaz de hacer en cada momento.
"Errores" es un término que utilizo después.
Soy libre de cometer errores.
Todo lo que hago es un intento por satisfacer necesidades legítimas.
Estoy ampliando mi consciencia para tomar decisiones más sensatas.
Me estoy deshaciendo de las decisiones no sensatas del pasado.
Puedo hacer lo que quiero, pero lo que quiero está determinado por lo que conozco.
En el momento de elegir, hago sólo lo que mi conocimiento me permite.
Es absurdo criticar las acciones de los demás, también ellos hacen lo que les permite su conocimiento.
Como todo el mundo hace lo que puede, fácilmente puedo sentir compasión y empatía.
Nadie vale más o menos que yo.
Soy valioso por le mero hecho de existir.
Puedo aprender de mis errores sin culpa ni inquietud.

Utiliza estas frases cada día, como reflexión y añade algunas que puedan ser personales y constructivas, que te acerquen a tu aceptación personal (de límites y capacidades, recuérdalo), que te ayuden a tratarte como a tu mejor amiga o amigo y sean consideradas con en esfuerzo que cada día haces por conocerte y mejorar como persona.

Aprender a mirarse con buenos ojos

El ejercicio del espejo

Ponte delante de un espejo 2 ó 3 veces a la semana y empieza a mirarte en general y busca las cosas agradables generales en tu imagen. Continúa unas cuantas semanas así hasta que en este "barrido general" de tu imagen te gustes y puedas destacar al menos cinco puntos agradables como por ejemplo: la estatura, las

armonía, la serenidad, la limpieza y el aseo del vestir, todos los miembros bien formados (esto es tengo manos pies ojos "estas entero/a") puedes pedir ayuda a amigos y familia para que te digan que cosas atractivas, agradables hay en tu imagen general. Y luego de cada sesión repite en voz alta "sean cuales sean mis imperfecciones o defectos, me acepto sin reservas ni condiciones".

Luego pasaras a mirar cada área de tu cuerpo mas detenidamente. La cara y dedicaras unas cuantas semanas a buscar aspectos positivos, (¡no , no te detengas en lo que no te gusta, eso lo has hecho demasiadas veces!) hasta encontrar al menos cuatro características agradables como : el color del pelo, la profundidad de la mirada, el óvalo de la cara , la limpieza y suavidad del cutis, la sonrisa dulce, las orejas con esos favorecedores pendientes, el tono de la piel... Y tras algunas semanas pasaras al tronco y brazos y por último a las piernas y pies.

Escribe todos los detalles positivos que encuentres y a partir de ahora cada vez que te mires al espejo fíjate al menos en uno de ellos. No somos perfectos, pero nuestro cuerpo funciona, nuestros brazos se mueven, nuestros ojos ve, ¿ no es agradable vivir en este cuerpo que te permite ver cine, oír músicas, tocar a tus amigos y amigas, comer y saborear helados? No todas las personas tienen esa suerte.

Lista de cualidades y logros

Para ahondar en las capacidades puedes realizar dos listas:

Otra de logros. Pequeñas cosas que te hayan supuesto pequeños esfuerzos. Posiblemente nadie las ha valorado. El centrar la atención en esto facilita ver la propia capacidad y la valía. Que otras personas también sean capaces no anula tu mérito.

Una de cualidades que poseas. No importa que se manifieste frecuentemente o no. No importa que la tengas en una cantidad grande o pequeña. El hecho es darte cuenta de ellas. Atender lo que se tiene en pequeña medida facilita desarrollarlo. Puedes ayudarte con las sugerencias que incluimos.

CUALIDAD	EXPLICACIÓN
Determinación	Osadía, valor.
Carácter	Fuerza, elevación de ánimo, firmeza, energía.
Entusiasmo	Inspiración de ánimo, fervor interior que mueve a ser activo en lo que se propone.
Capacidad de amistad	Capacidad de pensar en otros. Capacidad de obtener cooperación, de trabajar en equipo.
Perseverancia	Firmeza y constancia en la ejecución de los propósitos y de las resoluciones.
Simpatía	Es una persona atractiva y agradable a los demás.
Valentía	Esfuerzo, aliento, vigor, gallardía.
Dinamismo	Energía activa y propulsora.
Confianza en si mismo	Persona que sabe lo que vale, y actúa en consecuencia.
Humildad	Virtud que consiste en reconocer en uno mismo tanto sus fallos como sus valores. Humildad es la verdad.
Buena apariencia	Aspecto externo agradable y correcto en todo momento.
Cortesía	Atento, comedido, afable, respetuoso y afectuoso.
Competente	Logra hacer su trabajo con eficiencia y exactitud.
Facilidad de expresión	Capacidad de hablar con precisión y claridad.
Observador	Examina atentamente, advierte detalles interesantes.
Calmado	Tranquilo, sosegado, que conserva la paz y la tranquilidad.
Sensible	Puede captar y hacer suyos los sentimientos de los demás. Tiene capacidad de dar y de recibir afectos.

CUALIDAD	EXPLICACIÓN
Comunicativo	Fácil y accesible al trato con los demás.
Sentido del humor	Jovialidad, agudeza, facilidad para crear un ambiente agradable.
Estudioso	Le gusta crecer en conocimientos, y está dispuesto a esforzarse para ello. Continuamente está aprendiendo cosas nuevas.
Capacidad de superación	Se crece ante un trabajo o plan difícil.
Interés en la vida	Alerta, gozoso, despierto, positivo.
Capacidad de razonar	Entiende, explica y aclara las cosas.
Comprensivo	Tiene facultad para penetrar en las ideas y sentimientos de los demás.
Estable	Constante, firme.
Confiable	Otros sienten seguridad en confiarle ideas y encargarle trabajos de responsabilidad.
Alegre	Siente y produce alegría.
Responsable	Responde a encargos con decisión y firmeza.
Sencillo	Posee naturalidad, no tiene ostentación, no pone dificultad.
Enérgico	Tiene eficacia, poder, voluntad para actuar; vigor y tesón en la actividad.
Capacidad de escuchar	Posee el maravilloso don de permitir que el otro hable, mientras él escucha con sincera atención y calma. Escucha orientaciones y opiniones.
Entretenido	Divertido, alegre, amable. Da gusto estar con él.
Agradable	Causa sentimientos de simpatía en los demás.
Expresivo	Manifiesta vivamente lo que siente y piensa. Da a entender muy eficazmente las ideas que expresa.
Amigable	Amistoso, afable, que facilita la amistad.

CUALIDAD	EXPLICACIÓN
Gráfico	Expresa con comparaciones aclaratorias sus ideas y convicciones.
Presencia de ánimo	Tiene valor, energía y equilibrio para enfrentarse a problemas.
Madurez	Buen juicio, prudencia, autodomínio.
Organizado	Hace las cosas en el orden correcto, sabe planear, cuidadoso.
Voz potente	Aunque sin gritar, su voz sobresale por alta y clara.
Capacidad de liderato	Influye en los demás de forma natural y aún sin proponérselo. Los otros le siguen a su gusto.
Capacidad de concentración	Puede estar en lo que hace sin que otras cosas le distraigan.
Imaginación	Facultad que le facilita representar y crear cosas en la mente.
Activo	Diligente, eficaz, que obra con prontitud.
Iniciativa	Se adelanta a los demás en dar comienzo a las cosas.
Cuidadoso	Meticuloso, ordenado, hace bien las cosas.
Práctico	Soluciona las cosas de modo funcional y efectivo, sin complicarse en teorías.
Eficiente	Tiene facultades para lograr lo que se propone de modo satisfactorio.
Ecuanimidad	Valor, serenidad, capacidad de enfrentarse a los problemas.
Generoso	Piensa en los demás, es noble y valeroso.
Cordial	Afectuoso, de corazón franco y sincero.
Optimista	Ve las cosas en su aspecto más favorable.
Hábil	Capaz, inteligente, dispuesto, apto.

CUALIDAD	EXPLICACIÓN
Profundo	Ahonda y penetra en las causas, reflexivo, inteligente.
Franco	Sincero, abierto de corazón.
Dulce	Tiene trato suave, blando, agradable.
Tiene tacto	Tino, destreza, acierto, prudencia. Sabe hablar sin ofender.
Adaptable	No impositivo o exigente con los demás, ni consigo mismo. Dispuesto a aceptar cambios.
Auténtico	Es él mismo siempre y frente a todos. Nunca es hipócrita o falso.
Honesto	Honrado, recto, decente, razonable, justo.
Abierto	Sincero, franco, llano, claro.
Afectuoso	Amoroso, cariñoso, expresivo, vivo.

Son algunos ejemplos de las cualidades que podemos poseer. Recuerda que nada está en tí al 100%. Si aparece en alguna medida ya es aceptable y digno de atención.

Por ejemplo: **Mostrarse afectuoso o afectuosa.** ¿Lo reconoces en tí?, recuerda cuando fuiste afectuoso/a con tu familia...¡Ah! ¿Qué no lo eres siempre , a todas horas? ¿Qué en ocasiones te enfadas?. Esto no invalida tu capacidad para el afecto. Piensa las veces que mostraste afecto, lo que pasó y como sentó esa muestra de afecto tuya en los otros...¿Se alegraron? ¿Te devolvieron afecto y buenas palabras?...A partir de ahora necesitas prestar mas atención a esta cualidad e intentar potenciarla. No te centres en cuando te enfurruñas para decirte una vez más “¡ya lo hice mal!”. Fíjate en cuantas ocasiones muestras afecto y siente como esto agrada a los demás y te agrada a ti. ¡Estás mostrando una vez más lo mejor de tí!

■ Aceptación de límites y capacidades

El concepto de límite es muy importante para trabajar la autoestima.

En esta sociedad se nos pide que seamos perfectos, ¡los mejores! Esto choca frontalmente con nuestra vivencia. Nosotros estamos en lo cierto.

Lo adecuado es sentir una parte de nosotros como maravillosa, aquella que se refiere a nuestras capacidades. Somos buenos para unas cosas, tenemos cualidades que ponemos o no en práctica, hemos conseguido cosas, no importa su tamaño, esto nos gusta...

La otra parte de nosotros alberga los límites. Sí, a veces somos odiosos, nos enfadamos, perezosos, desordenados, débiles, miedosos, no sabemos hacer todo e incluso nos equivocamos...

La parte de los límites es la que intentamos esconder. La que nos avergüenza de nosotros mismos.

Ponemos tanta atención en nuestros defectos, que no hacemos sino hacerlos más presentes y ponernos peor, pero no cambiar ni salir de ellos.

Toda esta energía puesta en los límites nos impide desarrollar las capacidades y superarnos.

Necesitamos aceptarnos como un todo con límites y capacidades. Querernos sin condiciones. Solo así sentiremos el aumento de la autoestima. Necesitamos estimar lo mejor de nosotros y lo menos bueno.

Si quieres favorecer la autoestima de los otros, reconoce sus méritos y no le refrotas continuamente lo que peor hace. Transmite la idea de que lo perfecto no existe, lo adecuado sí.

■ Conclusión

La autoestima es la imagen que se tiene con uno mismo. Se forma en los diferentes estadios del desarrollo en la relación con los demás y con el entorno. Existen áreas donde se puede decir "tengo una gran autoestima"; es decir, me considero hábil y me aprecio en este momento o actividad y esto puede coexistir con áreas en

las que nos devaluamos y nos censuramos de forma sistemática. También hay momento en los que la persona se "mira" mejor que en otros. La autoestima puede mejorarse y la persona experimentará un bienestar intenso sin ser perfecta, aceptándose con límites y capacidades, se sentirá mas integrada con el mundo y las otras personas, desarrollará conductas, pensamientos y actitudes mas saludables en todos los órdenes d la vida.



Bibliografía

- M.McKAY,P.FANNING. *Autoestima. Evaluación y mejora*. Martínez Roca 1991.
- BRANDEN N. *El respeto hacia uno mismo*. Paidós.
- GIMENO-BAYON,A. *Comprendiendo cómo somos*. Desclées de Brouwer.2003
- MRUK,C. *Autoestima: Investigación, teoría y práctica*.2003



sal de dudas



psicología

Sexo y sexualidad: la identidad sexual

Santiago Frago y Silberio Sáez

Sexólogos
Asesores sexológicos para jóvenes
del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza

■ Introducción

Aún cuando el título pueda parecer enrevesado, lo que buscamos es aclarar conceptos con un interés práctico. O dicho de otro modo, conciliar propuestas de rigor científico, sin perder por ello el espíritu divulgativo y didáctico.

Ya en un artículo anterior sobre Respuesta Sexual Humana¹, introdujimos unos ligeros apuntes a cerca del lío conceptual al que el término sexo suele ser asociado. En ocasiones el uso y contenido de este concepto “sexo” es parecido, cuando no idéntico, al concepto “sexualidad”. El hecho de que las diferencias comparativas no estén claras, es porque el contenido de cada uno de estos conceptos, por su cuenta, tampoco lo están.

Analicemos un poco la promiscuidad terminológica con unas frases de botón de muestra.

- *Rellene este cuestionario e indique su **sexo**.*
- *Nos gusta mucho practicar el **sexo**.*
- *“... ella sudaba mientras él acariciaba su **sexo** húmedo ...”*
- *“Últimamente estoy obsesionado con el **sexo**. ¿Seré un adicto?”*

En el primer caso el sexo “que se es” (hombre o mujer); en el segundo el sexo “que se hace” (coito); en el tercer caso el sexo “como genital” (vulva o pene) y, ¿en el cuarto? .

Podemos restar importancia al tema y no enrevesarnos; pero hemos dicho vamos a reflexionar sobre lo que decimos. Imaginen una sola pregunta y las posibles respuestas con estas acepciones: ¿Qué tal con el sexo?

- “Muy bien, me siento a gusto siendo hombre”
- “una vez al mes y por las justas”
- “siempre lo llevo bien limpio”
- “Es un tema tabú”.

Rizando el rizo, así las cosas, un taller de “sexo seguro” podría ser:

- Hombres o mujeres adiestrados en autodefensa, con las ideas claras y con el futuro resuelto de cara a incertidumbres económicas y personales.
- Coitos con preservativo para evitar consecuencias.
- Fabricación y reparación (por lo de taller) de bragas y calzoncillos con candado, que guarden a buen recaudo (es decir, seguro) al pene y la vulva.
- ¿Y una agresión sexual?: ¿un hombre que agrede a una mujer? (Independientemente de que la agresión sea en un contacto erótico); ¿Un coito contra la voluntad de otro? (independientemente de que sean hombre o mujer); ¿Golpear a alguien fuertemente con el pene o con la vulva?

No queremos amargar el día a nadie, pero no podemos pasar por alto las acepciones tan diferentes de sexo que se esconden en estas afirmaciones. Todas “entendibles”, por el contexto (diferente en todos los casos) pero teniendo en común un mismo término: “**sexo**”. Si la clave es el “contexto” o es el “sexo”, no es una cuestión banal.

En el primer caso necesitaríamos una nueva ciencia: la “contextología”; que daría cuenta del análisis o enfoque científico de los “contextos”. Pero si la clave es el “sexo”, y no tanto el “contexto”, tal vez la sexología (que ya está inventada) tenga algo que aportar.

La Sexología es la ciencia del sexo. Del **sexo que "se es"** y no del sexo "que se hace" o los "genitales que se tienen". En todo caso, este sexo que se hace, como veremos, es sólo una parcela (la erótica) o un área de trabajo de la sexología "del sexo que se es". Sexo viene de "sexare" que significa separar; ejemplo: "sección".

El hecho de que se confunda sexo que se es, con sexo que se hace; e incluso que esta segunda acepción triunfe y tienda a estar generalizada es más una cuestión de metonimia (tomar una parte por el todo, Danone por yogures); o lo que es peor, este fenómeno es un hecho de colonización (de lo coito-genital) y no de madurez.

La Sexología entiende el sexo que se es (hombre o mujer) y todas sus implicaciones.

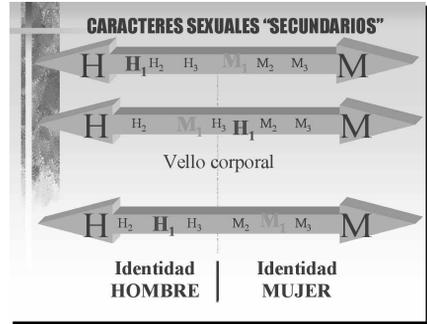
■ Doble planteamiento

Hay una doble expresión de lo sexual (que en ocasiones ha llevado a dos planteamientos): planteamiento dimórfico (dos formas) y planteamiento de intersexualidad (grado). Tan valioso es el uno como el otro, aún cuando el primero pueda parecer más contundente. Sin embargo, el segundo es más habitual de lo que pensamos; y probablemente contenga muchas más claves explicativas de las que creamos.



Los cromosomas (XX o XY), las gónadas (ovario o testículo), los genitales internos y externos (vulva o pene) y la identidad sexual (soy un hombre o soy una mujer) encajan bien en un modelo dimórfico. Sin embargo, el nivel cerebral y neuronal, el hormonal, comportamental, estatura, peso, rol... aceptan mal cualquier planteamiento dimórfico y no por ello dejan de ser "variables claramente sexuales".

La intersexualidad, a diferencia de lo dimórfico, hace referencia a un sexo que se va haciendo en un continuo cuyos polos son dos representaciones (teóricas y "extremas"), de tal forma que el sujeto es un punto, un grado dentro de un continuo. No en el mismo punto que el resto, sino en el mismo continuo que los otros.



■ Aclarando conceptos

Sexo

Aquí tendríamos que hablar de los procesos de sexuación. Aquellos elementos estructurales y estructurantes del sexo. Aquellos que hacen que seamos machos o hembras. Probablemente hablar en los seres humanos de machos y hembras pueda resultar llamativo a la gente "educada"; pero somos mamíferos y como tal somos machos y hembras. De no gustarles siempre pueden intentar abdicar de ser mamíferos; yo no lo he conseguido.

Está constituido por una sucesión compleja de acontecimientos bio-psico-sociales que hace que seamos -y no podamos no ser- seres sexuados: hombres o mujeres. Hablamos pues de acontecimientos sexuantes que finalizan con resultados sexuados.

Aquí hay multitud de niveles que no vienen al caso explicar, pero que cronológicamente se van sucediendo unos a otros (genético, gonadal, genital interno y externo, hormonal, cerebral, de asignación, crianza...).

Como hemos visto estos niveles no siempre se pueden enfocar en sentido dimórfico (dos formas diferenciadas), sino en el intersexual (grado de un mismo continuo). Volveremos sobre ello.

La clave sería que como resultado de todos los procesos de sexuación, acabo siendo de un sexo determinado. Al fin y al cabo este

proceso busca establecer una coherencia entre todos sus niveles para ser “hombre” y “mujer”.

Recordemos el planteamiento dimórfico y el intersexual. Tomados uno a uno, no en todos los niveles estoy en el mismo punto ni coincido con todos mis compañeros de categoría (hombre o mujer), incluso puede que en alguno de ellos, analizado de forma independiente (un hombre muy bajito, una mujer muy alta...), esté más cerca del “otro” polo (ejemplos biológicos: estatura, peso, ¿cerebro?, ¿hormonas?). Pero al final, como globalidad, y en busca de una coherencia interna acabo coincidiendo con ellos en el etiquetado de mi identidad de hombre o mujer.

Sexualidad

El concepto de sexualidad hace referencia al modo de sentirse esta condición sexuada (sexo) y a la vivencia subjetiva de esta condición. Mi manera peculiar de ser el hombre o la mujer que soy; en el plano personal y en la medida en que vivo rodeado de otros hombres y mujeres.

Sería como vivo mi realidad de hombre y mujer; y también como me siento orientado hacia los hombres o las mujeres me rodean.

Erótica

Hace referencia a la expresión gestual (conducta que dirían los psicólogos) de la sexualidad. Aquellas producciones, hechos, realizaciones e interacciones a través de las cuales vivenciamos y expresamos que somos sexuados y sexuales.

Una vez que hemos dejado claro la concepción correcta, en el sentido etimológico del concepto sexo, vamos a proponer un paralelismo entre “persona” y “personalidad”; por un lado y “sexo” y “sexualidad”, por el otro. El punto de partida es la persona (que todos somos, y en ello coincidimos en tanto categoría humana) y en segundo lugar está la personalidad (diferente y única para cada uno de nosotros).

Para tener personalidad, primero se debe ser persona; para tener una sexualidad, primero se es de un sexo. La "lidad" (personalidad/sexualidad) es lo que "cualitativamente" diferencia aquello que forma parte de un conjunto previo (las personas, por un lado, el sexo por otro).

■ La identidad sexual. Porque soy hombre o mujer

En los procesos de sexuación (suma de niveles que me van construyendo en tanto hombre o mujer puede haber situaciones muy diversas.

En esta evolución y más allá de patologías, puede haber "discrepancias" o "coincidencias". Si la identidad que me doy (me siento hombre o mujer) coincide con la "identidad" sexual que el resto del mundo me asigna, la situación apenas si es percibida por el propio sujeto. Pero cuando la identidad que me doy (me siento hombre) está en clara discrepancia con la identidad que me asignan (me ven y me clasifican como mujer); entonces estamos ante una situación clara de transexualidad. Y para el sujeto, lo más relevante será sin duda lo que "siente" e intentará que los demás le "vean" como el se siente; antes del camino inverso: "sentirme" como los otros me "ven".

Concretando, en un puro ejercicio competitivo, vale más el "como siento" que el "como me ven"; aún cuando pudiera ser deseable que fuese de otro modo, hablamos de evidencias, más que de "deseos" o cuestiones más o menos políticamente correctas.

Este como "me siento", los sexólogos lo llamamos "egosexuación²". Este resultado del "como me siento", habitualmente coincide con como los demás "me ven"; pero cuando ambos extremos no coinciden, siempre acaba "imponiéndose" lo primero. A modo de juego competitivo, y utilizando el símil del "sexador³ de pollos": cuando me sexo de forma diferente a como me sexan, esto primero tiene más valor.

Pero intentemos explicarlo con un ejemplo más visual

La pared y los ladrillos

De forma metafórica y con un interés didáctico; pensemos por un momento en una pared compuesta por multitud de ladrillos. Cada una de esas paredes (individuos) observadas desde lejos, en su globalidad, sólo pueden ser percibidas de dos únicos colores: rosa o azul⁴; y no existen terceros colores⁵, ni tampoco estados intermedios.



Eso que percibimos es el sexo, que sólo puede dar dos posibilidades: hombre o mujer. En un primer análisis global, todos los individuos, todos, nos distribuiremos en esas dos únicas categorías. Cuando percibimos otras paredes (sujetos) las “sexamos”; cuando percibimos nuestra propia pared nos “sexamos”. Utilizando un símil fotográfico, se trataría de un enfoque de “gran angular” o “panorámico”.

Pero recordemos que cada pared estaba compuesta por multitud de ladrillos (niveles de sexuación⁶, que sumados, conforman la totalidad de la sexuación del sujeto). Esos ladrillos pueden ser de un rosa o azul “puro” (los genitales por ejemplo: podrán ser más grandes o pequeños, pero son o vulva o pene, no hay formaciones intermedias entre ambos: “vulne” o “peva”). Este tipo de ladrillos son lo que los sexólogos llamamos “dimórficos”, es decir, con “dos” formas o posibilidades; bien diferenciadas y sin estados intermedios.

Otros ladrillos, en cambio, pueden tener multitud de matices cromáticos entre el rosa y el azul (el vello corporal por ejemplo: desde la persona con “más vello” hasta la persona con “menos vello” las posibilidades son inacabables); sin embargo, la mayoría de los hombres (pero no todos) estarían más cerca del “más vello” y la mayoría de las mujeres estarían más cerca del “menos vello”. Esto es lo que los sexólogos llamamos intersexualidad. Es decir, ya no hay dos formas como en lo “dimórfico”, sino múltiples posibilidades entre dos extremos. a pesar de ello la mayoría de personas de un sexo se colocan de forma diferente a las del otro.

Cierto que puede haber hombres con poco vello y mujeres con mucho, por ejemplo. La existencia de estas realidades personales, no impide sin embargo, afirmar con rigor científico y estadístico,

que globalmente los hombres tienen más vello que las mujeres; por tanto, dado que el sexo es lo que “diferencia”, todo aquello que diferencie (aunque no sea al 100%) también será sexo. Llamemos a estos ladrillos “intersexuales”.

Resumiendo, tenemos ladrillos dimórficos (rosa o azul puros) y ladrillos intersexuales (con multiplicidad de matiz cromático del rosa al azul).

Cuando nos acercamos a una pared percibida rosa (sexada “mujer”, por ejemplo) y observamos de cerca y uno a uno sus ladrillos; nos encontramos con que, lo que desde lejos parecía una uniformidad rosa, tiene intercalada algunos ladrillos azules, otros lilas (mezcla de rosa y azul), otros más “tendientes a rosa” (pero no del todo rosa) y otros más “tendientes a azules” (pero no del todo azules). Cierta que la tonalidad predominante es el rosa, pero no por ello deja de haber ladrillos azules y/o, al menos, otros azulados y lilas.

Cambiando pues el enfoque (por seguir con el símil fotográfico) de panorámico o gran angular, a primer plano; lo que parecía uniformemente rosa o azul, deja de serlo.

Hilando más fino: De lejos (sexo) todas las paredes se incluían en dos categorías cromáticas; dos paredes rosas se veían igual. Pero superponiendo una sobre otra y pasando de gran angular a primer plano, vemos que los ladrillos de una y otra pared (que en principio parecían iguales) no coinciden; incluso algunos de sus ladrillos son absolutamente discordantes.



Así mismo, dos paredes diferentes desde lejos (distinto sexo) al superponerlas en primer plano, vemos como en la mayoría de sus ladrillos se distinguen; pero también entre algunos de ellos hay coincidencia absoluta. Paredes rosas con ladrillos azules; y paredes azules con ladrillos rosas.

La pared en formato panorámico es el sexo: sólo hay dos. La pared en formato primer plano es la sexualidad: hay tantas como personas y ninguna coincide con la otra.

Lo que nos gustaría es esbozar una explicación (para uso de comprensión y utilidad personal; esto es lo que llamamos ciencia aplicada) de como se sexúan en rosa o azul alguno de los ladrillos en cuestión; pero evidentemente no tiene porque coincidir con la sexuación de los ladrillos del lector; sí en su mayoría, pero nunca (eso lo garantizamos desde ya) en su totalidad.

E hilando más fino, de nuevo. Todos tenemos ladrillos transexuados⁷, que son curiosamente lo que nos hacen el hombre y la mujer diferente que somos (sexualidad) frente al resto de hombres y mujeres (sexo) con los que coincidimos⁸. Todos tenemos ladrillos (niveles de sexuación) más propios del otro sexo, que no por ello cambian o varían nuestra identidad; sino que hacen que su contenido sea único, peculiar e irrepetible; pero sin dejar de ser de uno sólo de los dos sexos posibles.

Lo que quiere decir, que la biografía sexuada de cada individuo es única. La construcción y articulación de los ladrillos de cada cual nunca "coincidirá" específicamente con la de ningún otro sujeto (sexualidad). Sí que lo hará en el plano global cromático (sexo) pero nunca en la colocación específica del color de cada uno de los ladrillos.

Como ya sugeríamos arriba, supongamos que entre esos ladrillos se encuentra uno que es el de la *egosexuación*⁹; que tiene valor absoluto para la propia percepción y autoetiquetado (autosexuación). La mayoría de las veces el color de este ladrillo es del mismo que la mayoría de los ladrillos que componen la pared. Sin embargo, en raras (en el sentido estadístico) ocasiones este ladrillo es de un color discordante al resto; rosa en una pared azul, o azul en una

pared rosa. Para los observadores externos la pared será rosa, por ejemplo; pero para el propio sujeto, absolutamente mediatizado por el valor “total” del ladrillo de la egosexuación, su percepción será azul. Y eso es lo que solemos llamar “un transexual”.

Alguien que tiene la mala suerte (de nuevo en el sentido estadístico y no en el peyorativo, ni en el patológico) de tener un ladrillo transexuado (como todos los mortales tenemos alguno) justamente en el nivel de la identidad; le acabará “dando” una realidad tan compleja como la “transexualidad”. Algo de lo que el sujeto no podrá escapar, debido a lo insoslayable (para bien o para mal) del sexo y todas sus implicaciones.



Cuando un hombre tiene poco vello o una mujer mucho, también tienen un ladrillo transexuado (un nivel de sexuación transexuado insertado en su biografía); pero puede ser algo menos relevante o incluso, en función de la estética del momento, una gran ventaja¹⁰.

■ Conclusiones

Si vamos teniendo claros estos conceptos: fabricación de ladrillos (lógica de sexuación), pared (sexo), ladrillos (niveles de sexuación), albañilería de distribución peculiar e irreplicable en primer plano de esos ladrillos (sexualidad), percepción general de otras paredes (sexación) y percepción de la propia pared (sexación propia); podremos ir sacando algunas consecuencias esclarecedoras.

Reiteramos por tanto que, aunque el sexo distingue y “diferencia” en sólo dos posibilidades generales, las biografías sexuadas ofrecen tantos resultados como individuos haya. Agarrarse a esto último, para negar aquello primero, es no entender la propia esencia de la lógica de sexuación.

El que en todo proceso general (un ladrillo concreto, o nivel de sexuación) quepan excepciones (riqueza y variedad de las peculiares sexualidades de cada biografía), no excluye la capacidad de dicho proceso o nivel de sexuación para “distinguir” y diferenciar a un sexo del otro.

Y como ciertamente, la discriminación asociada al sexo estaba (y sigue estando) a la orden del día, la fórmula más sencilla es negar la “relevancia” de este sexo. Algo así como matar al mensajero que trae “malas noticias”, creyendo que con ello se podría resolver la coyuntura. Pero una cosa es la diferencia y otra bien distinta la discriminación. Si para evitar esta negamos aquella, es evitar un error con otro error; y dos errores no hacen un “acierto”.

En el próximo número, seguiremos hablando de la orientación sexual (homo o hetero) con los mismos términos científicos con los que aquí lo hemos hecho sobre la identidad. Daremos cuenta de los procesos y fenómenos que dan como resultado la “heterosexualidad” o la “homosexualidad” (aunque en realidad explicaremos que es lo que sucede para que nos atraigan los hombres o las mujeres; el calificar esto como “homo” o “hetero” es algo posterior).

Sabemos que el camino es arduo y que la demagogia y lo políticamente correcto pueden hacer “trizas” todo este planteamiento. Pero este texto es una invitación a la reflexión. Y siendo conscientes de que estas letras texto están dirigidas a los jóvenes, no creemos que la juventud sea incompatible con la reflexión, antes al contrario. Más que buscar el aplauso y la simpatía irreflexiva y acientífica de quien nos lea, creemos que nada mejor que un espíritu juvenil para cuestionar lo “establecido”, más allá de lo “deseable”, del status o del tiempo que esto lleve en vigor.



Bibliografía

SÁEZ SESMA, J.S (2004). *Los caracteres Sexuales Terciarios. Procesos de sexuación desde la teoría de la intersexualidad*, Revista de Sexología, ed. InCiSex, Madrid.

AMEZUA, E. (2003). *El Sexo: Historia de una Idea*. Revista Española de Sexología, nº 115-116, Incisex, Madrid.

LANDARROITAJÁUREGI, J.R. (2000). *Términos, conceptos y reflexiones para una comprensión sexológica de la transexualidad*, Anuario de Sexología, AEPS, Valladolid. Landarroitajáuregi, J.R.



Notas

- 1 SAEZ, S. y FRAGO, S. (2003), La Respuesta Sexual Humana. *Sal de Dudas, nº 1*, ed. Ayuntamiento y Universidad de Zaragoza, Zaragoza.
- 2 Y sin ánimo de liar, los últimos avances nos indican que esta egosexuación, no tiene tanto que ver con la voluntad del sujeto (es decir, no está nada clara que sea un opción, en tanto elección) y parece que tiene más que ver con cuestiones de hormonación prenatal de "algún" núcleo cerebral; que en función de cómo se "sexúe" acaba condicionando una identidad sexual de hombre o de mujer. Si el lector desea indagar más en este aspecto le remitimos a GOOREN y col. (Ámsterdam) que son quienes están ofreciendo los principales avances en esta cuestión, en LANDARROITAJÁUREGI, J.R. (2000) "Términos, conceptos y reflexiones para una comprensión sexológica de la transexualidad", *Anuario de Sexología*, AEPS, Valladolid.
- 3 Sexar significa "etiquetar" sexualmente. Aunque parezca que forzamos el lenguaje; la sexación como tal tiene un significado contundente. Existe la profesión del "sexador de pollos", que, como tal, se ocupa de "separar, distinguir, diferenciar..." a los pollos (seguramente irán destinados a las carnicerías) de las pollas (que a lo mejor tienen más suerte -aunque esto siempre es discutible- y sobrevivan más tiempo poniendo huevos). A efectos cuantitativos y cronológicos, es mucho mejor ser polla que pollo; si lo que se pretende es colaborar con la cadena nutricional lo antes posible, es mejor es ser pollo que polla. Cuestión de puntos de vista.
- 4 En un intento de positivizar los tópicos.
- 5 Sería fantástico que pudiese ser así, pero hablamos de realidades más que de "deseos o ilusiones".
- 6 Algunos niveles de sexuación serían por ejemplo los cromosomas (XX o XY), los genitales externos e internos, el vello corporal, el funcionamiento hormonal, etc... en un sentido más biológico. Pero en un sentido más cultural también lo podrían ser el aspecto, el vestido, el peinado...
- 7 Utilizando el concepto transexuado en la más absoluta positividad y sin ningún carácter patológico.
- 8 Todos somos *persona*, pero tenemos distinta *personalidad*. Todos pertenecemos a un *sexo*, pero tenemos diferente y *única sexualidad*.
- 9 Este concepto hace referencia a lo que su supone que es un centro cerebral, que se sexúa en masculino o femenino durante la etapa prenatal; y parece ser determinante para tener una autosexuación (autoetiquetado) como hombre o mujer.
- 10 En los años 60 y 70 algunos actores utilizaban "postizo" para resaltar el vello del pecho; hoy en día este vello ya no está tan de moda, y es frecuente la depilación del vello del pecho en los varones. Lo que varía es la "calificación" social de una realidad "sexual". Es decir, lo relevante es más la "casualidad o la suerte" que el supuesto valor personal.

Sexología y educación sexual. El sexólogo hoy

Santiago Frago y Silberio Sáez

Sexólogos
Asesores sexológicos para jóvenes
del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza



El sexólogo trata de invitar a ver el otro lado de las cosas y dar coherencia a las cosas que se oyen.

SANTIAGO FRAGO y SILBERIO SÁEZ

■ Preguntas que invitan a respuestas



¿A qué se dedican los sexólogos?

¿Qué es un sexólogo?

¿Es la sexología una ciencia o una especialidad médica y/o psicológica?

¿Qué problemas o dificultades tratan los sexólogos?

¿Los sexólogos son médicos? o ¿son psicólogos?

¿Tratan los sexólogos problemas sexuales o problemas de pareja?

¿Cómo se hace uno sexólogo o sexóloga?

¿Cómo sé si lo que necesitamos es un psicólogo, un sexólogo o un psiquiatra?

Invadidos como estamos por pseudoprofesionales del sexo, que no de la sexología, nos vemos obligados a intentar dar luz ante tanta oscuridad y promiscuidad conceptual y profesional.

Intentaremos clarificar, dar respuestas y no enredarnos en el bricolaje sexual.

■ La promiscuidad conceptual

Promiscuidad significa, según el diccionario de la Real Academia: "mezcla, confusión". Desde ahí puede afirmarse que en la actualidad el hecho sexual, objeto de la Sexología, es, más que nunca, un hecho promiscuo, donde todo se mezcla y se confunde. Jamás hubo en este país tanta información sobre materias sexuales y, sin embargo, jamás se produjo tanto aturdimiento respecto a "lo sexual". Insistentemente se utilizan los términos "sexo" y "sexualidad" como sinónimos, quizás con un matiz diferencial: parece que la sexualidad es más fina o más humana, mientras que el sexo es más grosero y animal. Confundir **sexo con sexualidad** es como confundir persona con personalidad o razón con racionalidad. Un despropósito.

Otra confusión es la que mezcla el sexo con la conducta o comportamiento sexual, lo que somos con lo que hacemos. Confundir **sexo con conducta sexual** es como confundir la persona con sus hábitos, la cultura con las tradiciones o la democracia con el sufragio. Un desatino.

El dislate de la confusión es la que confunde **sexología con problemas sexuales**. Y un paso más allá, la que confunde **educación sexual con la evitación de problemas sexuales**. Que sería como confundir el derecho con los delitos o la enología con las borracheras.

Muchos profesionales de la sexología y la educación sexual nos sentimos estremecidos y asombrados cada vez que, presuntos eruditos disertan sobre cuestiones sexuales en los medios de comunicación. Estamos asistiendo en la actualidad al discurso -parafraseando a E.Amezúa- de un "sexo sin sexología", en donde la educación sexual se confunde con educación genital y en la que la sexualidad es

entendida como conducta y no como lo que realmente es : una vivencia. En cuestiones "sexuales" no podemos dar por hecho que todos hablamos de lo mismo. Y más en un terreno como es la "sexualidad", entendida siempre como tierra de todos, pero al final de nadie, en donde la "promiscuidad conceptual" es tan patente y donde gran parte de la llamada educación y divulgación sexual que nos invade -basada en el sexo y no en los sexos- es puro bricolaje, una interminable distracción del núcleo de valor.

Nos preocupa la confusión existente en los medios de comunicación cuando se habla de sexo, especialmente cuando se trata como mercancía y en términos exclusivos de mercado, por ello es importante tener algunas ideas mínimamente claras al respecto.

Los profesionales de la sexología hablamos de los sexos, no del sexo como genital, reproducción, placer, enfermedad, delito, vicio o pecado. Hablamos del sexo como valor, como **diferenciación**. Este y otros mensajes son sólo una muestra de lo que hablan y estudian los sexólogos que no es lo que se cree que estudian o tratan. Hablamos de sexología, no de genitología.

La sexología ha conseguido que se haya pasado de "hablar de sexo" al "estudio de los sexos"; o lo que es lo mismo, se haya pasado de la morbosidad al conocimiento.

■ ¿Qué es la sexología?

El dermatólogo berlinés Iwan Bloch (1872-1922) fue quien propuso por primera vez la idea de una labor científica y académica consagrada al estudio del sexo, y fue quien acuñó también un nuevo término: Sexualwissenschaft (ciencia sexual o mejor sexología). En este sentido, Iwan Bloch puede legítimamente ser llamado el padre de la sexología.

La Sexología es una ciencia y para nosotros una dedicación multidisciplinar. Toda dedicación científica participa de alguna filosofía, y en el caso que nos ocupa de la filosofía de la ciencia o epis-

temología, que nos posibilitará comprender, entender y explicar el hecho sexual humano.

Haciendo un breve recorrido histórico diríamos que la sexología ha pasado por tres grandes momentos: una fase **multidisciplinar** de la Sexología, propia del siglo XVIII; una fase **interdisciplinar** correspondiente al siglo XIX y la actual fase **disciplinar**, que se inició en los primeros años del siglo XX.

Entendemos por sexología la disciplina que estudia y trata de hacer inteligible el hecho sexual humano y sus manifestaciones. Estudiar sexología y hablar de sexo son cosas diferentes. La sexología no es una moral sino una disciplina. Estudiar sexología es entrar a fondo en su campo de conocimiento. Entendemos que, desde él, pueden explicarse y comprenderse las cosas de muy distinta manera que desde fuera de él.

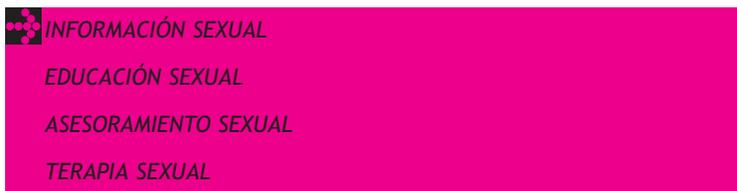
La sexología ayuda a entender e integrar la definición de **salud sexual** dada por la OMS desde 1974, enunciada como: "la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del SER SEXUAL, por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor". La sexología estudia la realidad sexual desde una perspectiva biográfica, dotando de razón y sentido al ser sexual, ser mujer, ser hombre: los sujetos sexuados.

Es una DISCIPLINA con un campo de conocimientos organizado y explicado desde la Teoría de los Sexos. Es una PROFESIÓN con sus Asociaciones Profesionales que promueven el lógico ejercicio de la profesión de sexólogo/a. Es una CIENCIA cuyo objeto de estudio es el sexo, o sea, la realidad de los sexos. Explica e investiga específicamente el desarrollo de los sujetos en cuanto sexuados. Articulando el mapa del **Hecho Sexual Humano**, es decir, del hecho de que todos somos sexuados, nos vivimos como sexuados, deseamos en cuanto sexuados y nos conducimos como tales.

La sexología, en definitiva, es la ciencia que estudia el HECHO SEXUAL HUMANO. Esta realidad nos lleva a definir tres conceptos fundamentales en la ciencia sexológica: sexo, sexualidad y erótica.

El hecho sexual humano incluye todas las sexualidades, todas las singularidades, todas las peculiaridades, todas las diversidades. Hecho sexual o de los sexos como fenómeno constatable, universal e histórico. Decimos sexual por ser relativo a los sexos, a uno y otro, a ambos, según la clave plural.

La sexología define **3 líneas de intervención profesionales** marcados por el continuo: información, educación, asesoramiento y terapia.



Información sexual

Información sexual es el traslado al usuario de los contenidos de divulgación de la disciplina sexológica, que son demandados puntualmente o que forman parte de una estrategia de intervención en el ámbito del asesoramiento y la terapia.

Educación sexual

La educación sexual es, ante todo, educación. Y no consiste en adoctrinar, o decir lo que se tiene o no se tiene que hacer, sino que es contribuir en formar personas libres y capaces de asumir actitudes de respeto y responsabilidad en sus relaciones interpersonales, así como interiorizar actitudes de complicidad ante la sexualidad entendiéndola como comunicación en todas sus dimensiones y con todas sus implicaciones.

Educar es incitar a descubrir valores, la educación sexual trata en definitiva de transmitir un valor: el hecho de ser un hombre y una mujer. La comunicación y relación entre ambos, las emociones, las vivencias, las individualidades, el respeto, el sincerar nuestro deseo, el tratar de aceptarnos, constituyen algunas de las dimensiones a cultivar. Educación sexual como educación de los sexos



para el conocimiento y la comprensión de estas manifestaciones del hecho sexual humano que son más variedades cultivables que trastornos curables.

La educación sexual necesita ser tomada en serio y a fondo, desde su misma raíz: no como una asistencia técnica y de urgencias sino como una contribución a la comprensión del hecho sexual en los sujetos y tratando que los jóvenes aprendan a conocerse y aceptarse, a ser más ellos mismos en sus relaciones y en su convivencia. A sentirse únicos y peculiares.

Asesoramiento sexual

Según el diccionario María Moliner del uso del español: **asesorar** es informar o dar consejo a alguien sobre cierta cosa. Asesor es la persona encargada de informar o aconsejar en ciertos asuntos que son de su competencia. Ambas definiciones conllevan de modo implícito la capacitación profesional del asesor.

El asesoramiento sexual, como modelo de intervención de ayuda, es un abordaje que no se centra en los problemas, sino en las personas. Se trata de acompañar al individuo en su crecimiento y desarrollo de forma que pueda enfrentar de modo coherente su problema actual y otros venideros. El asesoramiento, en clave sexológica, no persigue curar, ni dirigir sino cultivar y explorar las posibilidades y capacidades que un sujeto es capaz de desarrollar por sí mismo. El asesoramiento es un modelo de excelencia en la intervención asistencial sexológica.

El asesoramiento sexual trata de trabajar desde las potencialidades del usuario ahondado en sus fuentes de riqueza y no tanto tratando de "arreglar patologías"; cumpliendo el axioma de un histórico de la sexología Havelock Ellis: "en sexología hay más fenómenos cultivables que trastornos curables".

El asesoramiento sexual construye un espacio para "sembrar" valores sexuales (encuentro, bienestar, cooperación, sinergia, fecundidad, erotización, complicidad...,) en un marco de búsquedas y encuentros. En el contexto de un proceso interpersonal de tú a tú (donde el cliente -sujeto o pareja- tiene en el asesor uno más de entre muchos recursos) y donde el objetivo no es "arreglar" sino "crecer".

Desde la sexología no existen las "recetas" tipo: "en tu casa o en la mía", o "me lo dices o me lo cuentas", sino que las soluciones se alcanzan a través de un método dialéctico de preguntas y respuestas que cada persona debe aprender a responderse.

La **metodología** del asesoramiento sexual queda definida por ser no directiva, personalizada, centrada en la persona concreta, que se sitúa en el aquí y ahora o dificultad concreta, con un formato breve de intervención.

Los **recursos** del asesoramiento sexual son de dos tipos: metodológicos (historia sexual, entrevista) y de apoyo (relajación, role playing, literatura, farmacológicos).

Terapia sexual, o sea, de los sexos

Los grandes titulares en sexología han divulgado más los problemas, que los valores y cualidades que se derivan del hecho de los sexos.

De los sexólogos se espera que resuelvan problemas sexuales; de los problemas sexuales se tienen ideas simples: son deseos o respuestas fallidos de ciertos individuos que mantienen relaciones eróticas con otros individuos. De los sexólogos se espera también la información, la formación o incluso la pedagogía para la vida sexual presente o futura.

Los profesionales de otras áreas disciplinares han contribuido a la existencia de una falsa dicotomización: **terapia sexual versus terapia de pareja**. Se pretende hacer creer que la terapia sexual está solo en lo erótico y que terapia de pareja habla del universo no erótico o convivencial. Se quiere limitar la terapia sexual a lo

perigenital, olvidándose de los deseos, de la seducción...., se quiere reducir el sexo a la amatoria relacional.

La terapia sexual será aquella en la que el referente o punto de entrada sea la realidad del sexo: el hombre y la mujer. Ya sea en su proceso de sexuación, en su vivencia o en su expresión. Y dentro de su expresión, en lo individual o interaccional, en su realidad o virtualidad, en su plasmación: convivencial o física (genital o no).

Una pareja es por definición sexual: hombre o mujer. El sexo nos ayuda a superar dos de los grandes sesgos inherentes en la dicotomía "terapia sexual" y "terapia de pareja": la heterosexualidad, por un lado, y la convivencia como encuentro no-sexual por otro. La terapia de pareja parece diferente a la sexual..., pero ¿se puede ser pareja sin ser antes sexual?. ¿Es posible una pareja sin sexo en sus componentes?.

La terapia sexual se basa fundamentalmente en la creación de interacciones de conducta entre los miembros de la pareja, en el marco de su relación y que se cimienta en estrategias clínicas, exploración y búsqueda de deseos; y para las que se sirve de juegos, que buscan promover que los miembros de la pareja detecten la causa y origen de su problemática erótica, cultivando la búsqueda y satisfacción de los verdaderos deseos, aquellos que componen el arte de amar, que el encuentro de los sexos posibilita en el marco de la relación de pareja.



La terapia sexual, en definitiva, puede no ser de pareja; pero la terapia de pareja nunca podrá dejar de ser sexual.

■ ¿Qué se consulta a los sexólogos? A modo de orientación

Trastornos de la identidad sexual y de la orientación del deseo

La identidad sexual (hombre-mujer) y la orientación del deseo sexual (homosexualidades y heterosexualidades): evolución, procesos y toma de conciencia.

 *No sé si soy homo o hetero ¿Es normal? ¿Cómo puedo estar seguro? ¿Puedo ser bisexual?*

Soy homosexual y no sé como va a reaccionar mi familia y amigos ¿Qué hago? ¿A quién se lo digo?

Me siento más próximo y en sintonía con las personas del otro sexo ¿Seré transexual?

¿A qué se debe la orientación sexual en sentido homo u hetero?

¿Se puede cambiar de una orientación a otra?

¿Qué es la transexualidad? ¿Es lo mismo transexualidad que travestido?

Campo de la sexuación: alteraciones de la anatomía y fisiología sexual.

 *Tengo molestias durante el coito y creo que tengo fimosis, ¿cómo asegurarme?*

¿Es normal levantarse por la noche a orinar más de 4 veces?

¿Es normal que mi pene se incline hacia abajo?

Anticoncepción. Información anticonceptiva y preventiva (ETS/SIDA). Higiene y otros.

 *¿Si se rompe el condón qué hacemos? ¿Se puede hacer algo para evitar el embarazo? ¿Y el SIDA?*

¿Qué es eso de la "píldora del día después"? ¿Es sólo una pastilla? ¿Cuánto tiempo tengo para tomarla? ¿Dónde y como la consigo?

Soy alérgico al látex ¿Puedo usar condones? ¿Qué otros métodos anticonceptivos hay? ¿Previenen también del SIDA y las ETS?

¿Dónde están y como acudir a los "Centros de Planificación Familiar"? ¿Cuál me pertenece?

¿Se transmite el sida por el sexo oral?.

¿Dónde puedo hacerme la prueba del VIH?

Campo de la erótica: deseo y sus problemáticas, respuesta sexual.

Dificultades de erección y de la eyaculación, alteraciones orgásmicas, trastornos con el deseo, desajustes de deseos, dispareunias, vaginismos o imposibilidad para realizar el coito, insatisfacciones...



Creo que tengo eyaculación precoz ¿Tiene remedio?

Llevamos de novios 2 años, hemos intentado hacer el coito..pero no podemos, ¿qué nos pasa o me pasa?

No puedo realizar el coito, me duele y no puedo seguir...¿qué hago?

He tenido alguna pérdida de erección (gatillazo), me aterra que se vuelva a repetir ¿Cómo lo resuelvo?

No consigo el orgasmo y me siento insatisfecha...

¿Existen diferentes tipos de orgasmo? ¿Cómo se distinguen y cuál es mejor? ¿Existe el multiorgasmo?

¿Las mujeres eyaculan? ¿Qué y por donde? ¿Existe el punto G en ambos sexos? ¿Hay otros "puntos"? ¿Varía de unas personas a otras?

Tenemos menos (o más) relaciones sexuales de lo que realmente deseo, y esto nos crea problemas de pareja, ¿qué hago?

Creo que mi pareja va a lo suyo y sólo piensa en la penetración....

Tengo miedo a llevar la iniciativa, mi vida sexual es aburrida y temo la reacción de mi pareja.

¿Dónde está el punto G? ¿Existe realmente?

¿Es normal fantasear con personas que no son tu pareja?. ¿Ello indica que mi relación no va bien?

Problemas con las peculiaridades sexuales.

Conflictos con la erótica y la vivencia sexual.



Tengo adicción al cibersexo y esto me hace sentir mal..

A mi pareja le preocupan ciertas "aficiones" sexuales que tengo y me amenaza con romper la relación.



¿El tener relaciones sexuales con prostitutas afectará a mis futuras relaciones de pareja?

¿Es normal que sólo me gusten chicos mucho más mayores que yo?

Dificultades de pareja en el plano convivencial: amores, desamores, encuentros y desencuentros.



Mi pareja me ha dejado pero yo le quiero ¿Sería sensato volver a intentarlo?

No soporto ver a mi pareja flirtear con otras personas. Me inquieta que se vaya de viaje sin mi... ¿Soy celoso/a o precavido/a?

Me obsiona el recuerdo de un ex. ¿cómo olvidarlo definitivamente?

Mi pareja me ha sido infiel. Siento un gran dolor y no sé si romper o no.

Mi chico nunca habla, ni me cuenta lo que siente... ¿cómo hacer para que cambie?

¿Cómo ser menos celosa?

Llevamos 6 años de novios pero noto menos pasión que antes..¿cómo recuperar la pasión?

Sugerencias bibliográficas (libros, manuales de autoayuda...), recursos en educación sexual, direcciones de interés, cursos de formación.



¿Cuál es el mejor libro de sexualidad para jóvenes?

¿Por dónde van los últimos avances en sexología?

Nos gustaría hacer un trabajo sobre sexualidad y queremos que nos orienten de forma concreta y útil.

Soy psicóloga y me quiero formar en sexología, ¿dónde puedo acudir?

Desde la Escuela de Ciencias de la Salud nos han mandado un trabajo sobre "embarazos y adolescencia", ¿cómo lo enfocamos, qué datos nos podéis dar, qué documentación podéis ofrecernos.

Trabajamos con gente joven en Escuelas de Tiempo Libre y deseamos alguna guía de recursos en educación sexual.

La formación del sexólogo

Los títulos sexológicos españoles actuales no son troncales (diplomatura, licenciatura o doctorado) sino de Postgrado, lo cuál no significa que carezcan de carácter académico.

Un sexólogo es aquel licenciado universitario en sexología o en su defecto , aquellos profesionales con licenciatura universitaria que acrediten además formación superior de Post-grado en esta disciplina.

Los programas de formación, tal y como contempla la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS), han de realizarse en una Institución con personalidad jurídica reconocida, que incluya la formación como uno de sus objetivos, ofrezca un programa multidisciplinar, defina unas normas que regulen el proceso completo de la formación, valore dicho proceso y la adquisición de competencias de las personas en formación, mantenga un registro de sus miembros formados con expresión del nivel máximo de formación alcanzado y la calificación profesional que conlleva.

En la actualidad existen varias Universidades que ofrecen Programas de Formación de Postgrado en sexología y educación sexual.



Bibliografía

- AMEZÚA, E. *Cuestiones históricas y conceptuales: El paradigma del hecho sexual, o sea, de los sexos, en los siglos XIX y XX*. Anuario de Sexología AEPS, nº 4. 1999.
- AMEZÚA, E. *Líneas de intervención en sexología*. Anuario de Sexología AEPS, nº 5. 1999.
- BRECHER, M. *Investigadores del sexo*. Ed. Grijalbo. México. 1973.
- BUNGE, M. *Epistemología*. Barcelona: Ariel. 1985.
- GILBERT TORDJMAN. *Diálogo sexual*. Ed.Caralt. Barcelona. 1977
- ORMAZA, A. Y MONTES. *Una aproximación al asesoramiento sexual*. Anuario de Sexología AEPS, nº 7. 2001.
- ROGERS, C.P. *Orientación Psicológica y Psicoterapia*. Madrid. Ed.Narcea. 1978.
- SAEZ SESMA. S. *Documentación interna*. Instituto Amaltea. Zaragoza. 2004.



WEB

Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS)
(<http://www.aeps.es>)

Sex Information and Education Councils of the United States (SIECUS)
(<http://www.siecus.org>)

Directorio de asesorías para jóvenes

A vuestra disposición tenéis cuatro asesorías atendidas por profesionales que os conocen y saben interpretar vuestros problemas. Son gratuitas y respetan el anonimato. Para utilizarlas lo único que tenéis que hacer es pedir cita previa en:

 **CIPAJ.** Casa de los Morlanes, Pza. de San Carlos, 4.
Tel. 976 721 818. <cipaj@ayto-zaragoza.es>

 **Universidad.** Edificio de viviendas de profesores, 4.º piso, entrada por la esquina de Domingo Miral con Pedro Cerbuna. Tel. 976 761 356



Asesoría de estudios

Información y orientación sobre planes de estudios, requisitos y papeleo para inscripciones y matrículas, prácticas en empresas... e incluso pueden orientarte si tienes dudas por dónde encaminar tu futuro académico.

<estudioscipaj@ayto-zaragoza.es>

<estudios@posta.unizar.es>

Asesoría jurídica

Información y orientación sobre cualquier aspecto relacionado con el empleo, constitución de una asociación, cómo hacer un recurso, una reclamación...

<juridicacipaj@ayto-zaragoza.es>

<juridica@posta.unizar.es>

**Asesoría psicológica**

Información y orientación sobre todo aquello que te preocupa y te hace vivir situaciones de inseguridad o ansiedad.

<psicologicacipaj@ayto-zaragoza.es>

<psicolo@posta.unizar.es>

Asesoría sexológica

Información y orientación sobre cómo enfocar tu sexualidad, cómo evitar embarazos, riesgos innecesarios...

<sexologicacipaj@ayto-zaragoza.es>

<sexolo@posta.unizar.es>

estudios
sexológica
psicológica
estudios
jurídica
sal de dudas
jurídica
sexológica

asesorías para jóvenes