

**UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO**



**POSGRADO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA PROMOVER EL DESARROLLO DE LAS  
HABILIDADES PARA LA VIDA EN ADOLESCENTES**

**TESIS**

**PARA OBTENER EL GRADO DE :**

**MAESTRA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**MARIA ISABEL LÓPEZ JUÁREZ**

**DIRECTORA DE TESIS:**

**DRA. MARÍA DE LOURDES VARGAS GARDUÑO**

**CO-DIRECTORA DE TESIS:**

**DRA. MARÍA INÉS GÓMEZ DEL CAMPO DEL PASO**

**COMITÉ:**

**DRA. ANA MARÍA MÉNDEZ PUGA**

**MTRA. DEYANIRA AGUILAR PIZANO**

**MORELIA, MICH. AGOSTO 2021**

## **Agradecimientos**

A todas las personas que formaron parte de este proceso académico y de vida, con sus enseñanzas, su escucha, sus propuestas, su ayuda, su acompañamiento, su confianza, su fe, su amor y sobre todo su paciencia. Comparto con ustedes con alegría el resultado final, un triunfo compartido, gracias.

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
Planteamiento del problema.....	5
Objetivos.....	5
Objetivo general.....	5
Objetivos específicos.....	5
Justificación.....	7
Antecedentes.....	10
CAPÍTULO 1. ADOLESCENCIA.....	18
1.1. Diferentes miradas sobre el concepto de adolescencia.....	18
1.2. Desarrollo cognitivo del adolescente.....	23
1.3 Relación entre pares y socialización.....	24
1.4 Familia y cultura.....	26
1.5 El adolescente actual.....	29
1.6 Plan de vida.....	33
CAPÍTULO 2. HABILIDADES PARA LA VIDA.....	38
2.1. Concepto de habilidades para la vida.....	38
2.2. Teorías asociadas al desarrollo de habilidades para la vida.....	42
2.3. Factores de riesgo y protección.....	43
2.4 Desarrollo de las 10 habilidades para la vida.....	44
CAPÍTULO 3. TALLERES PSICOEDUCATIVOS.....	55
4. MÉTODO.....	63
4.1. Primera fase Diagnóstico-exploratoria.....	64
4.1.1 Técnicas.....	64
4.1.2 Instrumentos.....	65
4.2 Segunda fase: Desarrollo del taller psicoeducativo.....	70
4.3 Participantes.....	71
4.4 ESCENARIO DE ESTUDIO.....	73
4.4.1 Aspecto geográfico.....	73
4.4.2 Educación y salud.....	74
4.4.3 Aspectos socio-culturales.....	76

4.5 Procedimiento.....	78
4.6. Criterios éticos.....	80
CAPÍTULO 5. HALLAZGOS.....	81
5.1 Primera fase.....	81
5.2 Segunda Fase.....	85
5.2.1 Categoría Autoestima.....	87
5.2.2 Categoría: Comunicación asertiva.....	90
5.2.3 Categoría: Empatía.....	92
5.2.4 Categoría: Manejo de emociones y sentimientos.....	93
5.2.5 Categoría: Pensamiento crítico.....	97
5.2.8 Categoría: Relaciones Interpersonales.....	102
5.2.9 Categoría: Factores de riesgo.....	106
5.2.10 Categoría: Factores de Protección.....	107
5.2.11 Categoría plan de vida.....	109
REFERENCIAS.....	117
1.- Carta de aceptación.....	130
2.- Consentimiento informado.....	131
3.- Instrumento.....	134
4.- Diarios de campo.....	140
5. Cartas descriptivas del taller.....	145
6.- FOTOS.....	162

## Índice de Figuras

Figura 1: Vista aérea del municipio de Álvaro Obregón.....	73
Figura 2: Resultados AECS.....	81
Figura 3: Resultado del área antisocial del instrumento AECS.....	82
Figura 4: Resultados del área Asocial de la aplicación del instrumento AECS.....	83
Figura 5: Resultados del área Prosocial del instrumento AECS.....	84
Figura 6: Resultados del área Facilitadora de la aplicación del instrumento AECS.....	85

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	20
Tabla 2.....	40
Tabla 3.....	69
Tabla 4.....	72

## RESUMEN

El objetivo del presente estudio, fue fortalecer las habilidades para la vida en adolescentes de preparatoria ante las situaciones de riesgo, mediante una intervención psicoeducativa. Se utilizó la metodología cualitativa, así como un componente cuantitativo que fue la Escala de actitudes y estrategias cognitivas sociales (AECS) de Moraleda, González y García Gallo (2004). El enfoque empleado fue la investigación-acción. Los participantes fueron 17 adolescentes, estudiantes de preparatoria de una comunidad rural del estado de Michoacán. La investigación se llevó a cabo en dos fases: para la primera de ellas, denominada diagnóstico/exploratoria, se tomaron como resultados significativos las puntuaciones menores y mayores a 50 puntos de las escalas del AECS, para obtener un diagnóstico general del grupo, mismo que se utilizó para el diseño del taller, a su vez, se utilizaron como técnicas la observación participante y las entrevistas semiestructuradas; en la segunda fase se implementó el taller psicoeducativo. La información obtenida se procesó a través el programa Atlas.ti para generar categorías de análisis, posteriormente se estudiaron mediante el análisis del discurso desde la perspectiva de Van Dijk. Como conclusiones se plantea que se fortalecieron y desarrollaron diferentes habilidades para la vida en los adolescentes participantes, a partir del trabajo colaborativo con sus pares, también se logró identificar las principales situaciones de riesgo, así como los factores de protección con los que cuentan. Todo lo anterior, como herramientas que eventualmente y en contextos específicos, permitirles enfrentarse exitosamente a las situaciones de riesgo de su vida cotidiana.

Palabras Clave: Adolescencia, habilidades para la vida e intervención psicoeducativa

## **Abstract**

The purpose of the present study was enhance the skills for life on a group of high school teenagers facing risk situations, Through psychoeducational intervention. A qualitative methodology was used along side with a quantitative element in form of a Scale of attitudes and social cognitive strategies (AECS) from Moraleda, González & García Gallo (2004). The approach utilized was research-action. The participants were 17 teenagers, high school students from a rural community from the state of Michoacán. The research was conducted in two phases: The first, denominated Diagnostic/Exploratory when the AECS was applied and scores below and above 50 points were taken as significant results for a general diagnosis of the group and for the design of the psycho-educational intervention, as well as participant observation and semi-structured interviews were conducted. The second phase consisted on the application of the psycho-educational intervention. The gathered data were processed on the software ATLAS.ti to generate the categories of analysis, subsequently that categories were studied using the Van Dijk's discourse analysis perspective. The conclusions are that different life skills were enhanced and developed in the participating teenagers, based on the collaborative work with their peers, as well as the identification of the main risk situations and the protection factors available to them. All the above, as tools that eventually and in specific contexts, allow them to successfully face risk situations in their daily lives.

Keywords: Adolescence, life skills and psychoeducational intervention.

## INTRODUCCIÓN

La OMS (1999) define la adolescencia como un periodo de crecimiento y desarrollo humano, el cual se produce después de la niñez y antes de comenzar la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Constituye una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se define porque el crecimiento se da de una forma muy rápida y con muchos cambios, las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo entre las culturas y dependiendo de los contextos socioeconómicos.

Asimismo, dado que es un período en el que se empieza a vivir una cierta autonomía, muchas de las decisiones que se toman en esta etapa son cruciales y pueden llegar a ser determinantes para la vida del individuo. Aunado a ello, el contexto de la sociedad actual genera diversas condiciones, que propician problemáticas escolares, personales, familiares y sociales, ante las cuales hacen falta elementos y programas dentro del ámbito educativo que posibiliten ofrecer una detección oportuna de las mismas y por lo tanto, conocimientos y herramientas que permitan solucionarlas, ya que en ocasiones no se considera la parte emocional y afectiva del adolescente como un componente importante y esencial dentro de su desarrollo, el cual se debería considerar.

Debido a ello, los adolescentes se convierten en una población vulnerable, por la facilidad en la que se ven envueltos en situaciones de riesgo, por lo cual es importante la enseñanza de las emociones como parte fundamental en su formación y como parte de los programas y contenidos educativos ya que favorece su desarrollo académico y personal, lo cual a su vez, se vincula directamente con la motivación y con aquello que impulsa a un adolescente a soñarse a sí mismo cumpliendo sus metas, dándole sentido a su presente y por tanto, le permite valorar la escuela como un camino que lo llevará a este plan tan anhelado (ya sea que decida seguir estudiando o no).

Por tanto, abordar el tema de la salud mental en la adolescencia se relaciona directamente con factores tanto sociales como psicológicos y una forma de trabajarlo es a partir de las habilidades para la vida, ya que éstas le brindan al individuo destrezas

para enfrentar las diferentes situaciones y desafíos de la vida diaria. Dichas habilidades para la vida se centran en el individuo, pero requieren del colectivo, atienden situaciones particulares tomando en cuenta el contexto social que incluye todas las áreas del ser humano, se trabaja en el aula y también fuera del contexto educativo, es una propuesta holística de comprensión del ser humano, considera también para la creación de políticas públicas en salud (Martínez, 2014).

Por lo antes mencionado, el presente tema se desarrolló desde una investigación de tipo cualitativo, en una Escuela Preparatoria del municipio de Álvaro Obregón, Michoacán, donde la mayoría de los adolescentes, cuyas edades se ubican entre los 15 y los 18 años, se enfrentan a problemáticas como el alcoholismo, drogadicción, embarazos no deseados, la delincuencia, problemáticas derivadas del fenómeno de la migración a temprana edad, por citar algunos. Por ello se pretendía fortalecer sus habilidades para la vida ante las situaciones de riesgo, desde un taller psicoeducativo.

## **Planteamiento del problema**

Los adolescentes son un sector social que muestra mayor probabilidad de manifestar conductas de alto riesgo, tales como las adicciones, la delincuencia, prácticas sexuales peligrosas, por mencionar algunas. Ya que viven un periodo crítico para la adquisición y mantenimiento de patrones de comportamientos saludables como el logro de la identidad, la autonomía, independencia y el éxito personal, así como integrarse a la sociedad, elementos favorables para su desarrollo (Erikson, 2000).

Por otra parte, también son generaciones que se caracterizan por el interés y amplio conocimiento de la tecnología, así como la inclinación a un mundo virtual, esto les permite tener un gran acceso a toda la información. Si bien, todo ello les puede traer muchos beneficios, también podría verse afectada la calidad de las relaciones interpersonales, la comunicación y las relaciones entre la familia.

Debido al planteamiento anterior acerca de la población adolescente se plantea la siguiente pregunta de investigación: *¿De qué manera una intervención psicoeducativa fortalece el desarrollo de las habilidades para la vida en adolescentes de preparatoria?*

## **Objetivos**

### ***Objetivo general***

Fortalecer las habilidades para la vida en adolescentes de preparatoria ante las situaciones de riesgo, mediante una intervención psicoeducativa.

### ***Objetivos específicos***

- Identificar las habilidades para la vida con las que cuentan los adolescentes de preparatoria para afrontar la problemática cotidiana.
- Conocer las situaciones de riesgo a las que se enfrentan los adolescentes de preparatoria y mediante el fortalecimiento de las habilidades para la vida puedan afrontarlas.

- Describir la percepción que el adolescente tiene de su familia y que tanto lo considera un factor de protección.
- Identificar cuáles son los factores de protección que considera el adolescente
- Motivar a los participantes a elaborar su propio plan de vida considerando el rol que tienen y sus posibilidades de cambio.

## **Justificación**

Como se ha señalado, hablar de la adolescencia es un tanto complejo, debido a que esa etapa involucra muchos aspectos del individuo en transición, puesto que ya no es niño, pero tampoco adulto y ante tal situación, el adolescente se encuentra en una confusión constante sobre las decisiones que debe tomar; se ve influido por una gran cantidad de estímulos a su alrededor, algunos que le son benéficos; pero muchos que no.

La manera en que el adolescente aborde las diversas situaciones a las que se enfrenta, incidirán en su futuro como adulto, ya que es en esta etapa donde por querer vivir la experiencia de las relaciones sexuales, se dan embarazos no deseados; por curiosidad pueden caer en varias adicciones; la deserción escolar por no encontrarle sentido a la escuela, por problemas económicos, violencia intrafamiliar (por citar algunos motivos); la delincuencia por querer ser aceptados en lo que consideran su “círculo de amigos”; depresiones que orillan al suicidio al sentir que no cuentan con recursos para enfrentar determinadas problemáticas que les aquejan; entre otras realidades que van encaminándoles a construir un estilo de vida proyectado hacia el futuro. A continuación, se presentan algunos datos estadísticos que permiten identificar la magnitud de algunas de las situaciones antes mencionadas.

El Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE), en el informe de 2017, señala que la deserción escolar a nivel medio superior se presenta, principalmente, en el primer año. En México, alrededor del 30% de los jóvenes entre quince y diecisiete años están fuera de la escuela; de cada diez estudiantes que entran a la Educación Media Superior (EMS) solo siete la terminan en tiempo reglamentario. Se ha señalado también que el aprendizaje es insuficiente para un gran número de alumnos, lo que manifiesta las dificultades que los jóvenes afrontan en su desarrollo a futuro (INEE, 2017).

En lo que respecta a Michoacán, la tasa de abandono escolar a nivel medio superior en el 2000/2001 fue de 15.1%, en el 2010/2011 de 13.0% y en 2017/2018 de 15.5%

(INEGI, 2018). Estos datos nos permiten visualizar el número de jóvenes que abandonan sus estudios, de igual forma, revisar los factores alrededor de esta situación.

Otras problemáticas que les aquejan, desde los ámbitos social y de salud, son: el 70% de los jóvenes manifiestan haber sufrido algún tipo de violencia en la escuela en el último año; 14% han consumido una droga ilícita, 50% ingieren alcohol y 22% tiene relaciones sexuales sin protección, lo que origina un alto porcentaje de embarazos (INEE, 2017). Todas estas problemáticas desorientan la posibilidad de seguir estudiando y la trayectoria de vida.

Los contextos educativos en muchas ocasiones son los principales lugares donde se evidencian problemáticas de los estudiantes, como las ya mencionadas, relacionadas con la familia, el grupo de amigos, relaciones de pareja, adicciones, entre otras. Varias de estas se relacionan con la deserción académica ya que desvían la atención del estudio. Asimismo, puede suceder que se vean influenciados o presionados por sus compañeros para participar con alguna de estas conductas de riesgo, situación a la que se ven obligados, para permanecer y ser aceptados por algún grupo.

De acuerdo con los resultados de la primera Encuesta Nacional de Adolescentes en el Sistema de Justicia Penal (ENASJUP, 2017) en una muestra de 3,308 adolescentes de centros de internamiento de las 32 entidades federativas, el 39.3% de los adolescentes abandonó su hogar por lo menos una vez en su vida, esto sucedió cuando ellos tenían 14 años. El 46.7% de las mujeres adolescentes se embarazaron una vez, mientras que el 18.6% había tenido por lo menos un aborto. El 50.5% de los adolescentes en el sistema de justicia penal con medida de sanción tuvo conocimiento de que fue acusado por delitos del fuero común, mientras que 15.9% sabía que fue acusado por delitos del fuero federal.

Palacios, Sánchez y Andrade Palos (2010) investigaron la relación entre el intento de suicidio y la búsqueda de sensaciones en adolescentes y encontraron que de los 550 participantes el 12.5% ha tenido intentos de suicidio, de los cuales el 28.9% eran hombres y el 71% mujeres. El motivo más frecuente es emocional (soledad, tristeza y

depresión); además mencionan que los adolescentes con intento de suicidio registraron un puntaje superior en la búsqueda de sensaciones y cuentan con menos recursos que les permite adaptarse a los problemas de la vida.

El aumento de conductas de riesgo y psicopatología en la adolescencia es una alerta ante la cual la sociedad debe responder con acciones específicas y viables. Ante esta situación se han creado distintos programas de prevención con la intención de disminuir este tipo de comportamientos, los cuales han obtenido resultados exitosos. Lo anterior ha dado como resultado el poder definir algunos elementos comunes que sería importante impulsar, entre ellos se pueden destacar: la atención en los sistemas escolares, el entrenamiento en habilidades sociales, la incorporación de los padres, así como de la familia en general (Páramo, 2011).

A partir de las investigaciones anteriormente mencionadas se puede identificar cómo diferentes aspectos afectan la vida del adolescente de una forma negativa y perjudicial. El contexto en que se desenvuelve tiene influencia para que éste se vea involucrado o no en diversas problemáticas, en estas situaciones el adolescente evalúa cómo percibe el apoyo social, es por ello que los programas de prevención y promoción de la salud para estos jóvenes primordialmente deben dirigirse a este ámbito, ya que esto termina influenciando su comportamiento, a su vez deben incluir trabajar también con padres de familia, profesores, funcionarios de salud, entre otros (Orcasita y Uribe, 2010).

Los datos anteriores muestran las diversas situaciones en las que se ve envuelto el adolescente y cómo el afrontamiento inadecuado de ellas, puede tener consecuencias muy negativas. De ahí la importancia de crear estrategias dirigidas a esta población, de tal manera que les permita identificar, desarrollar y usar sus recursos psicológicos para que les ayude a enfrentar las diversas problemáticas que se le presentan. Y que el conocer sus capacidades y habilidades sea la herramienta principal que les permita proyectar un futuro de sí mismos en un contexto positivo de realización personal.

## **Antecedentes**

Las problemáticas adolescentes han sido investigadas desde diferentes ámbitos, el transcurso de la etapa de la niñez a ser un adulto, se da a partir de una serie de cambios en las distintas áreas de la vida. Aunado a ello, se presentan factores de riesgo que se desencadenan alrededor de dicha etapa, mientras que el adolescente busca comprender y prevenir dichas situaciones. Es por ello que se presenta la siguiente investigación, para la cual se realizó un proceso de búsqueda de evidencia científica y selección de artículos que respaldan el interés del tema que se plantea.

Lo criterios de inclusión para dicha búsqueda fueron los siguientes: estudios referentes a las habilidades para la vida en población adolescente, que fueran primordialmente en idioma español y a su vez publicados en revistas electrónicas. A su vez los criterios de exclusión fueron: estudios realizados en habilidades para la vida en población no adolescente y que no se encontrara disponible el texto. Las palabras clave determinadas para la búsqueda fueron: habilidades para la vida y adolescencia. Dentro del ámbito de la investigación científica se ha encontrado un gran interés por conocer y entender el funcionamiento que han tenido las habilidades para la vida en distintas áreas del conocimiento, una gran parte de los estudios encontrados se basan en una metodología cuantitativa, tal es el caso de los estudios realizados por Betancourth, et al (2017), Gutiérrez y Expósito (2015), Garaigordobil y Peña (2014) y García, et al (2015).

La mayoría de estos estudios se han realizado desde el área de la salud ya sea física o mental y sobre todo en referencia a la sexualidad en los adolescentes. Algunos de ellos como Álvarez (2016), Isaza (2015) y Otáñez (2017) abordan la temática desde las habilidades sociales, mismas que se encuentran dentro de las habilidades para la vida, dónde se enfocan sobre todo a la prevención y hábitos saludables a partir de trabajar con dicha propuesta.

Algunos estudios como los de Caso y Hernández (2007) y Ferrel, Vélez y Ferrel (2014) abordan el tema de la adolescencia en relación con el rendimiento académico, así como los factores que se relacionan con el mismo, destacando elementos importantes como la autoestima, establecimiento de metas, el consumo de sustancias y la depresión. Los

cuales no solo se ven reflejados en su desempeño escolar, sino principalmente en su salud mental y bienestar psicológico, desde esta perspectiva, lleva a reflexionar sobre el papel que tiene la comunidad educativa en relación a las medidas preventivas.

La adquisición de habilidades para la vida, dentro del ámbito escolar, permite abordar situaciones de violencia, lo cual propiciaría un mejor clima escolar, hasta problemáticas como las adicciones, pues brinda al alumno herramientas básicas para la solución de conflictos, control de estrés y manejo de situaciones de riesgo (Montoya, 2009). Por el contrario, en el caso de adolescentes que se encuentran en contextos de pobreza, Cohen, Esterlín, Betinaa, Caballero y Martinenghi (2010) señalan que la falta de habilidades sociales acelerará su expulsión del sistema educativo.

A su vez Galicia, Sánchez y Robles (2009) y Veytia, González, López, Andrade Palos y Oudhof (2012) abordan la relación entre la depresión en adolescentes y situaciones negativas en el entorno familiar, tales como: la falta de control, inadecuada organización, que no se propicie el desarrollo de la autonomía, la falta de la integración entre sus miembros, así como el establecimiento de relaciones hostiles y conflictivas. Los sucesos vitales estresantes constituyen otros factores que propician la aparición de dichos síntomas depresivos, donde los que predominan son aquellos que se dan en el contexto escolar durante esta etapa y principalmente la disminución del rendimiento académico.

Por su parte Pérez de la Barrera (2012) observó una correlación entre la habilidad de planeación del futuro y el consumo de inhalables. Un grupo de estudiantes que no consumía inhalables luchó en mayor medida por conseguir lo que deseaba, tenía metas definidas en la vida, lograba lo que se proponían y evitaba dejar su futuro a la suerte. De la misma forma Alfaro, Sánchez, Andrade, Pérez de la Barrera y Montes de Oca (2010), en su estudio realizado con adolescentes mexicanos resalta la importancia de las habilidades para la vida con la finalidad de evitar o reducir el consumo de tabaco y alcohol, ya que los participantes de su investigación que no fumaban ni consumían alcohol o lo hacían en menores cantidades presentaban puntuaciones más elevadas en habilidades como: planeación del futuro, autocontrol manejo del enojo y solución de problemas.

En otra de las investigaciones de Onzávez, Espada, Guillen-Riquelme y Orgilés (2014), plantean una investigación a partir de la siguiente pregunta: ¿Consumen más drogas los adolescentes con déficit en habilidades sociales? En la cual participaron 1.688 estudiantes españoles de secundaria con edades entre 13 y 17 años que informaron sobre sus hábitos de consumo y su competencia social. Los resultados revelaron una importante relación entre las habilidades sociales y el consumo de sustancias, donde la conducta antisocial está coligada al consumo de alcohol y cannabis.

En relación a las adicciones, un estudio realizado por Hernández, Espada y Guillen (2016) plantean como objetivos de su investigación, estudiar el consumo de drogas, la conducta prosocial y la resolución de problemas en función del sexo y la edad, así como analizar la asociación de la conducta prosocial y las habilidades de resolución de problemas con el consumo de drogas. La muestra contó con 576 estudiantes de educación secundaria. Los resultados indicaron que la variable que mejor predijo el consumo de alcohol y cannabis fue la conducta prosocial, pues el consumo es menor cuando esta última se encuentra más desarrollada, por lo cual resaltan la importancia de promover dicha conducta como factor de protección del consumo dichas sustancias en adolescentes.

Por otro lado, Pinto, Silva y Moore (2009) señalan la importancia de incluir las características psicosociales de los adolescentes como la autoestima, el locus de control y la actitud hacia la vida en los programas de prevención del suicidio, al igual que para promover la salud mental de los mismos, haciendo énfasis en la capacitación de habilidades sociales o competencias psicosociales entre las que se encuentran el manejo de las emociones, solución de problemas, y pensamiento crítico, los cuales podrían formar parte una propuesta de intervención comunitaria de carácter preventivo.

El ambiente familiar es otro de los aspectos que tiene gran peso en la vida del adolescente, ya que como mencionan Macías, Orozco, Valle y Zambrano (2013), representa para el ser humano un espacio socioeducativo de modelamiento y aprendizaje de las diferentes formas de manejar las situaciones críticas que puede enfrentar en la vida. En este sentido el individuo, al ser parte del grupo familiar, identifica las diferentes formas de afrontamiento que son propias de su familia al

manejar problemas generadores de estrés. Luna, Laca y Mejía (2011) y Luna (2012), señalan la importancia que tiene la familia durante la adolescencia ya que se considera uno de los principales aspectos del bienestar subjetivo, fuente de apego y ayuda emocional.

Por otro lado, algunas dinámicas asociadas a la globalización propician la exclusión social de los jóvenes, debido a la falta de oportunidades y la escasez de empleos; éstos son aspectos a los que se enfrentan los jóvenes en la actualidad, al igual que la falta de políticas públicas que promuevan la protección y la seguridad social. Se puede afirmar que muchos de los comportamientos que presentan actualmente los jóvenes son resultado de este fenómeno, al igual que de la influencia de los medios de comunicación, la falta de valores morales y familiares, problemas económicos y que las instituciones educativas no puedan resolver los problemas de pereza (Gómez, 2013).

Durante esta etapa, el adolescente también vivencia cambios importantes en el aspecto fisiológico: su cuerpo está cambiando y tiene nuevas exigencias y sensaciones, la sexualidad es otra de las áreas que crean situaciones de riesgo. García, Menéndez, Fernández y Cuesta (2011), así como Salazar et al. (2007) señalan que el poco conocimiento de la sexualidad, así como la falta de comunicación dentro del ámbito familiar, la impulsividad y la inmadurez, son factores que se ven reflejados en la manifestación de una sexualidad perturbada, lo anterior aunado a que los jóvenes inicien temprano la práctica de relaciones sexuales sin protección, lo que constituye un factor de riesgo.

Así mismo la búsqueda de la identidad es otro de los cambios por los que atraviesa, lo cual le genera preocupación, debido a que comienza a cuestionarse aspectos importantes sobre su vida, ya sea sobre lo que están viviendo en el presente o lo que pasará en su futuro, sin desarrollar aún elementos y habilidades suficientes para enfrentar nuevas situaciones que lo afectan sobre todo emocionalmente (Del Bosque y Argón, 2008).

Otro aspecto importante y que tiene mucho peso en la vida del adolescente son las amistades. Las relaciones entre pares en la etapa de la adolescencia, son sumamente

significativas en el proceso del desarrollo y funcionan como un factor de protección para que pueda lograr la salud en la adultez. Las habilidades sociales tienen un fuerte impacto en la organización psicológica del adolescente, en la calidad de vida y en la inclusión escolar y social de aquellos (Cohen, Esterkind, Betinaa, Caballero y Martinenghi, 2010).

Ante el planteamiento anterior Cardozo, et al. (2011) señalan que estimular el autoconcepto – autoestima contribuye al desarrollo de la empatía en los adolescentes, lo cual podría disminuir conductas agresivas en dicha población, esto mediante la implementación de programas de intervención socioemocional sobre todo en contextos educativos, que sean dirigidas al desarrollo de habilidades para la vida como una herramienta para el desarrollo de la personalidad durante esta etapa. Siguiendo esa línea Contini, Coronel, Levin y Hormigo (2010) afirman que la satisfacción personal, el bienestar, el desarrollo del autoconcepto y autoestima, son condiciones que crean un mayor apoyo para que el adolescente permanezca en el sistema educativo, lo que a su vez propicia la inclusión social, sobre todo para los que se encuentran en condiciones de vulnerabilidad social.

El contexto social y económico de Latinoamérica se caracteriza por no ser equitativo, siendo los más pobres quienes se encuentran en desventaja en todos los aspectos, lo cual se convierte en una problemática. La desigualdad social en la que viven estos adolescentes hace necesario identificar los recursos cognitivos y afectivos con los que cuentan, para diseñar programas de intervención que promuevan habilidades que ayuden a proteger su desarrollo (Contini, 2009). Por lo tanto, es importante recalcar como lo dice Cardozo (2012), el valor que tienen las intervenciones dirigidas a fomentar las habilidades para la vida como instrumento de desarrollo de la personalidad durante la adolescencia, considerando el incremento que han tenido en los últimos años algunas conductas de riesgo en la adolescencia, como la violencia, el consumo de sustancias, embarazos no deseados entre otras.

Un estudio sobre “Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes” de Betancourth, Zambrano, Ceballos, Benavides y Villota (2017), tuvo como objetivo describir las habilidades sociales relacionadas con el

proceso de comunicación. Esto se realizó en estudiantes de grado décimo de un colegio ubicado en el sur occidente colombiano, obteniendo como parte de sus resultados diferencias significativas frente a la variable género, siendo las mujeres quienes muestran niveles más altos en estos comportamientos.

La investigación de Gutiérrez y Expósito (2015) tuvo como objetivo realizar un análisis sobre déficit formativos de inteligencia emocional, en su componente de habilidades sociales, así como diseñar, implementar y evaluar un Programa de Intervención para el desarrollo de las habilidades sociales y conceptos afines en una muestra de 142 alumnos de siete centros de educación secundaria, encontrando como resultados, déficit en ciertos factores socio-emocionales, principalmente en habilidades sociales. Ante tales afirmaciones plantean la necesidad de considerar intervenciones educativas sobre estos aspectos.

El trabajo de Garaigordobil y Peña (2014) plantea una “Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social”, mismo que tiene como objetivos: evaluar los efectos de un programa de intervención para desarrollar habilidades sociales (comunicación, empatía, regulación emocional) en variables conductuales, cognitivas y emocionales, así como explorar si el programa afectó en función del sexo. Dicha investigación demostró que el programa aumentó de una forma significativa varias conductas sociales positivas.

La investigación de García, Durón, Aguilera, Reyes, Aguilar y Sierra (2015) planteó como objetivo verificar el efecto de una intervención educativa que desarrolla habilidades psicosociales, con la intención de la prevención de violencia en adolescentes de institutos públicos de educación secundaria de Tegucigalpa, Honduras. Los resultados que se obtuvieron fueron positivos en promover cambios importantes en relación a un mayor conocimiento y sensibilización frente a la problemática de la violencia.

A su vez, Corrales, Quijano y Góngora (2017) trabajaron con dos de las habilidades para la vida, empatía y comunicación asertiva. Dicho estudio sugirió alternativas de convivencia en los alumnos que permitan poner en práctica destrezas para relacionarse positivamente con su entorno. Se trabajó con 37 adolescentes de 13 y 16 años del

segundo grado de una secundaria ubicada en la ciudad de Mérida, Yucatán (México). Los resultados mostraron disminución en la comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

Una de las investigaciones de Loreto, Squicciarini, Simonsohn y Guzmán (2015) implementaron talleres preventivos de salud mental en adolescentes, examinando si los participantes de estos presentaban una diferencia posterior a la intervención en las variables des-adaptación escolar (DE) y disfunción psicosocial (DP), según su nivel de asistencia a las sesiones implementadas, así como la asistencia de los padres a talleres organizados para los mismos. Se obtuvieron como resultados que los adolescentes post-intervención mostraron cambios favorables en su nivel de autonomía y respuestas agresivas, así como la disminución en algunos factores de riesgo asociados a DE y la estabilidad de la DP.

Con el objetivo de analizar la violencia relacional entre iguales desde una perspectiva psicosocial, examinando variables familiares (funcionamiento y comunicación), sociales (reputación social percibida e ideal y actitud hacia la autoridad institucional) e individuales (malestar psicológico e ideación suicida) en adolescentes escolarizados. Romero, Villareal, Callejas, Sánchez y Musitu (2019) obtuvieron como resultado que los adolescentes con un índice mayor de violencia relacional se caracterizaron por tener una actitud más positiva hacia la transgresión de normas sociales y mayores niveles de malestar psicológico, ideación suicida, comunicación problemática con los padres y reputación social no conformista, que los no violentos.

Con la revisión de las investigaciones anteriores se pudo confirmar la necesidad de continuar implementando intervenciones para fortalecer y desarrollar las habilidades para la vida en adolescentes, pues como se menciona en los estudios, las problemáticas alrededor del adolescentes son muchas, y las propuestas que se han revisado anteriormente desde las distintas áreas sugieren la implementación de programas que den apoyo y soporte hacia dicha población, principalmente dentro del ámbito educativo.

Realizar dichas intervenciones desde el enfoque de las habilidades para la vida brinda un panorama de aprendizaje dirigido al desarrollo humano del adolescente, sobre todo en relación a la protección y prevención de las situaciones de riesgo que enfrentan los

jóvenes hoy en día, pues dicha población es sumamente vulnerable y se ha visto que cada vez afrontan mayores problemáticas que ponen en peligro su seguridad y su vida.

## **CAPÍTULO 1. ADOLESCENCIA**

### **1.1. Diferentes miradas sobre el concepto de adolescencia**

El concepto de adolescencia ha sido abordado desde 1904 por diversos autores; no obstante, aún no se logra un consenso acerca del tema a pesar de los múltiples estudios al respecto. A lo largo de esta investigación, se tomarán como punto de partida a Erikson y Aberasturi ya que son clásicos en este tema y nos brindan información muy importante de las características de esta etapa, así como por la forma en la que ha trascendido también se recurrirá a Jensen Arnett aportando un panorama más actual de dicho concepto.

Erikson (2000) define la adolescencia como un periodo de autoestandarización en la búsqueda de identidad tanto sexual como ocupacional. Durante esta etapa de Identidad contra confusión, el joven se formula preguntas como ¿quién soy yo? y al mismo tiempo que pretende lograr independencia, alejándose de sus padres y buscando un sentido y refugio en la amistad, una identificación con roles definidos que va seleccionando entre muchas alternativas que se le presentan. En este período de su vida, busca también la integración de todas las características anteriores, busca saber quién es y cómo es que pertenece a la sociedad.

El sentido de identidad viene acompañado de las problemáticas de la niñez y de una legítima disposición para enfrentar los problemas de la etapa adulta, de igual forma trae un sentido de confianza necesaria para tomar decisiones propias como la elección vocacional y de pareja. El sentido de identidad no solo es un proceso que se vincula con el desarrollo, sino también con el aspecto social (Erikson, 2000).

Aberasturi y Knobel (1987) señalan que la adolescencia se caracteriza principalmente por ser un periodo en el que el ser humano pasa de la pubertad a ser un adulto, en las distintas sociedades este periodo puede cambiar, así como cambia el reconocimiento de la etapa. Con base a este proceso se dan características especiales, que son las cualidades propias del proceso del adolescente en sí y lo que lo obliga a reformularse

conceptos que tiene acerca de sí mismo que lo lleva a dejar su autoimagen infantil y a planear su futuro en la adultez.

La adolescencia como un período de la vida, tiene su exteriorización característica dentro de la cultura y sociedad en las cuales se desarrolla, por lo cual esta etapa debe considerarse como un fenómeno específico dentro de la historia del desarrollo del ser humano, sin embargo, también es necesario considerar su expresión de acuerdo con las circunstancias de tipo geográficas e histórico-sociales (Aberasturi y Knobel, 1987)

Una característica primordial de la adolescencia tiene que ver precisamente con el proceso del adolescente en sí, es decir, un suceso por el cual el individuo se ve obligado a replantearse los conceptos que hasta ese entonces tenía acerca de sí mismo y a proyectarse en el futuro de su adultez. Por lo cual, la adolescencia debe ser tomada como un transcurso universal de cambio, de desprendimiento, al cual se le sumarán factores externos que son propios de cada cultura, los cuales pueden favorecer o dificultar esta etapa (Aberasturi y Knobel, 1987).

El adolescente atraviesa por desequilibrios e inestabilidades que vienen del exterior de acuerdo con lo que se conoce de él. El medio cultural propicia que se presenten períodos de exaltación, de centrarse en sí mismo, alternando con la valentía, timidez, in-coordinación, desinterés, aunado a los conflictos afectivos, las crisis religiosas y conductas sexuales. A todo esto Aberasturi y Knobel (1987) llaman entidad semi-patológica o “síndrome de la adolescencia normal”.

Es también durante esta etapa de la adolescencia cuando se presentan problemáticas como el consumo de tabaco, alcohol, la alimentación poco sana y algunos sentimientos negativos como son la agresividad y la depresión, por lo que resulta importante poner atención en las y los adolescentes para que su manejo sea el adecuado y saludable a partir del trato psicológico por expertos en el área de salud (Solórzano et al., 2013).

Hablando desde el punto de vista sociocultural, la adolescencia se ha conceptualizado en varias culturas como un periodo de paso, haciendo referencia a la época en la que el individuo deja de ser niño y comienza a entrar en el mundo de los adultos. Dicha

transición ha sido señalada en la mayoría de las culturas (Vives y Lartigue citado por Dallal y Castillo, 2001).

Es importante señalar como una de las adquisiciones más importantes durante la adolescencia es la capacidad para la intimidad y el amor, mismas que ocurren paralelas al logro del predominio de la genitalidad y la capacidad de localizar un objeto no incestuoso. A su vez se dan numerosos puntos sensibles para ambos sexos (Vives y Lartigue citados por Dallal y Castillo, 2001).

Es importante tener presente los cambios que ocurren cuando el ser humano pasa de la niñez a la adolescencia, a continuación, se presenta un cuadro con las diferentes etapas:

*Tabla 1*

***Etapas del desarrollo de la Infancia y la adolescencia***

	<b>Niñez temprana</b>	<b>Niñez tardía</b>	<b>Adolescencia temprana (11 – 14 años)</b>	<b>Adolescencia media (15 -17)</b>
<b>Contexto social</b>	Mayormente dentro del contexto el hogar. Interacción clave entre el niño, los que le cuidan y la familia	Se mueve del hogar a contextos sociales más amplios. Desarrolla la laboriosidad. Aprende a colaborar con sus pares y con adultos.	Adquiere mayor independencia  Aumenta su enfoque a sus pares  Comprende la perspectiva de los demás	Autonomía de los padres
<b>Conocimiento</b>	Escoge entre múltiples ideas.  Explica por qué	Comienza a pelear en forma consciente, coordina acciones, evalúa el progreso y	Piensa en consecuencias a corto y largo plazo	Usa procesos de solución de problemas

	algo no le es justo.	modifica planes basados en la reflexión y evaluación.	Capaz de pensar cada vez más en forma abstracta, considerando lo hipotético y lo real	Especula sobre las mejores alternativas Identifica factores no controlables
			Capaz, en forma creciente, de recuperar información y usarla para solucionar nuevos problemas	Identifica estándares externos de justicia
<b>Concepto de sí mismo</b>	Tienden a ser muy optimistas	A los 10 años es capaz de autorreflexión sobre sus habilidades, éxitos y fracasos.  Desarrolla el concepto de sí mismo	Desarrolla un sentido de sí mismo como ser autónomo	Continúa desarrollando un sentido de sí mismo como individuo autónomo

Fuente: Eccles, 1999; Crawford y Bodine, 1997 citado por Mangrulkar, Vince, Posner 2001.

A su vez Arnett (2008) menciona que la adolescencia es también variable de acuerdo a la cultura y a las responsabilidades que esta atribuye que un adolescente debe cumplir para pasar a la etapa adulta. Los cambios biológicos son una parte central de esta etapa, mismos que los adolescentes experimentan con una serie de emociones como pueden ser temor, sorpresa, irritación y ansiedad.

Dos perspectivas se han visualizado acerca de los jóvenes: como sujetos de cambio y como un problema social. La primera los visualiza desde el incumplimiento social y la

rebeldía, liderando las transformaciones sociales y la modernización de la nueva era, manifestándose desde características de la vestimenta, hasta los movimientos colectivos y sociales. La segunda se refiere a las dificultades como la delincuencia, la anarquía, las adicciones y el fracaso escolar. La juventud se vislumbra como una forma de ser en sí, relacionada con criterios de maduración o integración como una propiedad transformable socialmente edificada y a su vez culturalmente única e irrepetible, ya que se da en un lugar y momento histórico determinado, con características propias y necesidades específicas (Gómez, 2013).

El adolescente también enfrenta retos intelectuales que forman parte de su vida diaria, en ocasiones de una magnitud similar a los que enfrentan los adultos, muchas de ellas se desencadenan en contextos escolares, los cuales trascienden en todos los aspectos de su vida. La forma cómo piensan y resuelven dichas problemáticas tiene que ver con el desarrollo cognitivo, mismos que siendo potencializados pueden proporcionar mayor pensamiento crítico (Arnett, 2008).

La OMS (1999) define la adolescencia como un periodo de crecimiento y desarrollo humano, el cual se produce después de la niñez y antes de comenzar la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Constituye una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se define porque el crecimiento se da de una forma muy rápida y con muchos cambios, las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo entre las culturas y dependiendo de los contextos socioeconómicos.

Asimismo, dado que es un período en el que se empieza a vivir una cierta autonomía, muchas de las decisiones que se toman en esta etapa son cruciales y pueden llegar a ser determinantes para la vida del individuo. Aunado a ello, el contexto de la sociedad actual genera diversas condiciones, que propician diferentes problemáticas escolares, personales, familiares y sociales, ante las cuales hacen falta elementos y programas dentro del ámbito educativo que posibiliten ofrecer una detección oportuna de las mismas, y por lo tanto conocimientos y herramientas que permitan solucionarlas, ya que muchas veces no se toma en cuenta la parte emocional y afectiva del adolescente

como un componente importante y esencial dentro de su desarrollo, el cual se debería considerar.

Debido a ello, los adolescentes pueden convertirse en una población vulnerable, por la facilidad en la que se ven envueltos en situaciones de riesgo, por ello la importancia de la enseñanza de las emociones como parte fundamental en su formación y dentro de los programas y contenidos educativos. Ya que esto favorece su desarrollo académico y personal, lo cual a su vez se vincula directamente con la motivación y con aquello que impulsa a un adolescente a soñarse a sí mismo cumpliendo sus metas, dándole sentido a su presente. Permitiendo valorar la escuela como un camino que lo llevará a este plan tan anhelado (ya sea que decida seguir estudiando o no).

Por tanto abordar el tema de la salud mental en la adolescencia se relaciona directamente con factores tanto sociales como psicológicos y una forma de trabajarlo es a partir de las habilidades para la vida, ya que éstas le brindan al individuo destrezas para enfrentar las diversas situaciones y desafíos de la vida diaria. Dichas habilidades se centran en el individuo, pero requieren del colectivo, atienden situaciones particulares tomando en cuenta el contexto social que incluye todas las áreas del ser humano, se trabaja en el aula y también fuera del contexto educativo, es una propuesta holística en comprensión del ser humano, considera también para la creación de políticas públicas en salud (Martínez, 2014).

## **1.2. Desarrollo cognitivo del adolescente**

Una de las teorías más influyentes del desarrollo cognoscitivo de la infancia y la adolescencia es la de Jean Piaget, quien plantea que los cambios del desarrollo cognoscitivo se producen en distintos estadios bien definidos. El estadio de las operaciones formales sería el que corresponde a la adolescencia comenzando alrededor de los 11 años y finaliza entre los 15 y 20, mismo que permite al adolescente razonar acerca de tareas y problemas complejos con múltiples variables, lo cual implica un desarrollo de la capacidad de pensar de manera científica, incluyendo el pensamiento abstracto y complejo (Arnett, 2008).

Una de las abstracciones que adquieren los adolescentes con las operaciones formales es la capacidad para reflexionar acerca de sus propios pensamientos, tomando conciencia de sus procesos de pensamiento de una manera que no tienen los niños y eso les permite supervisar y razonar sobre de esos procesos, lo cual se le llama metacognición, con ello aprenden a resolver mejor los problemas. El cambio en el desarrollo cognoscitivo del adolescente, potencia principalmente el pensamiento crítico, el cual se refiere no solo a memorizar la información recibida, si no analizarla y hacer juicios sobre ella (Arnett, 2008).

Otros autores como Keating, señalan que dicha capacidad de pensar de manera crítica no se desarrolla automática o inevitablemente en la adolescencia. Por lo contrario, el pensamiento crítico requiere una base de habilidades y de conocimientos obtenidos en la niñez, a la par con un ambiente educativo en la adolescencia que promueva el valor del pensamiento crítico (Arnett, 2008).

Bandura citado por Vielma y Salas (2000) se centra en el papel que juegan los procesos cognitivos, vicarios, autorreguladores y autorreflexivos, a los cuales consideraba fundamentales para el funcionamiento psicosocial, poniendo énfasis en que el pensamiento humano es un instrumento para la comprensión del entorno. El proceso del aprendizaje observacional explica la incorporación de procesos psicológicos internos como mediadores cognitivos, dichos factores son determinantes en las conductas modeladas en cualquier etapa de la vida del ser humano.

La capacidad de previsión añade otra dimensión al proceso de autorregulación, ya que esta dirigida a metas y resultados proyectados en el futuro, los cuales son representados cognitivamente en el presente.

### **1.3 Relación entre pares y socialización**

Es importante mencionar las condiciones en las que vive la población adolescente en la actualidad, pues no son las mismas que los adolescentes de hace 20 o 30 años; las

circunstancias sociales han cambiado con el paso del tiempo y con ello nuevos retos se suman al atravesar por dicha etapa y a su vez factores de riesgo. Dichos temas se abordarán a continuación pretendiendo brindar un acercamiento al panorama del adolescente y lo que acontece alrededor de éste, así como también de los factores de protección que lo ayudan a solventar los diferentes desafíos. La adolescencia, como paso a la vida adulta y afiliación al mundo laboral, es el momento en el que resulta más evidente y cercano el papel que se desenvolverá en el futuro, se convierte en una lucha por cumplir las expectativas propias contra las que se espera del individuo. Todas aquellas emociones y expectativas que se liberan no son del todo fáciles de manejar (Guzmán, 2019).

Uno de los aspectos más importantes durante la etapa de la adolescencia, es la relación entre pares, pues toma gran peso durante este periodo. Arnett (2008) hace una distinción entre lo que son los pares y los amigos, diciendo que “los pares” son personas de la misma edad aproximadamente, pueden ser una red de compañeros de clase, miembros de la comunidad o compañeros de trabajo, a diferencia, los amigos, que son aquellas personas con las que se establece una relación recíproca, valorada, que pueden ser también pares, pero la relación que se establece con estos últimos, es mucho más significativa.

La característica más distintiva que se desarrolla en las relaciones de amistad en la adolescencia es la intimidad, esta se refiere a ese nivel en el que las personas comparten experiencias, conocimientos, sentimientos u opiniones. En este sentido los jóvenes comparten, hablan de lo que sienten, piensan, se confían miedos, sueños y metas. De este modo esta relación les permite ayudarse a entender lo que pasa con sus padres, maestros, pareja y pares. El apoyo y valoración que el adolescente recibe del otro, en este caso uno igual a él, hablando de los pares, favorece la formación de la identidad (Arnett, 2008). Por lo tanto, existe una fuerte dependencia hacia los amigos, lo cual forma parte de la consolidación de esta etapa.

Otra parte importante en relación con los amigos es cuando se presenta un problema o conflicto, pues durante la adolescencia los amigos son el primer recurso al que acuden para solucionarlo, sobre todo en problemáticas relacionadas con la familia

o con la pareja; es por ello que la confianza y la lealtad son fundamentales en las amistades que entablan (Arnett, 2008). Se puede constatar que los amigos fungen como una red de apoyo fundamental para los adolescentes, pues es en ellos en quienes depositan su confianza, lo cual desde esa perspectiva podría considerarse un factor de protección.

Por otro lado Solórzano, Narváez, Alvarado, Silva, Guerrero, Perafán, Santana, Ledesma, Torres, Dib-Fayad, Borbor, Romero y Proaño (2016) mencionan que la necesidad del adolescente de una identificación propia, así como experimentar en menor grado los sentimientos de soledad, facilita la aceptación de este nuevo medio que le permite acercamiento, haciendo referencia a la convivencia con los amigos, compartir sentimientos y experiencias, pero a su vez ese ambiente también está lleno de amenazas, como el consumo de alcohol y otras drogas. Ante dichos planteamientos se pueden constatar las dos vertientes en relación a las relaciones de amistad que se generan durante esta etapa, tanto de protección cómo de riesgo.

#### **1.4 Familia y cultura**

Otra de las áreas importantes en cuanto a las relaciones interpersonales, es la familia, ya que juega un papel muy trascendental en la formación del desarrollo social, cognitivo y emocional del adolescente. Un buen funcionamiento familiar disminuye que el adolescente tenga contacto con el alcohol, siendo este uno de los principales riesgos durante esta etapa del desarrollo, pues en la interacción social se busca la pertenencia a los grupos, así como adquirir roles y muchas veces se da mediante la ingesta de dicha bebida (Solórzano, et al 2016).

La familia es la mejor fuente de protección, afecto y seguridad para sus miembros, por lo cual un ambiente seguro transmite al adolescente normas y valores. El producto de una constante interacción entre padres e hijos que englobe todos los aspectos de ser padres, define la calidad de la relación de estos, es importante una relación sana, ya

que propicia una comunicación abierta, misma que provee una mejor supervisión, autonomía emocional y bajos niveles de estrés familiar (Solórzano, 2016).

Así mismo Gallegos, Ruvalcaba, Castillo y Ayala (2016) reafirman esta idea diciendo que el funcionamiento familiar también ejerce como factor protector, es decir aspectos como la unión de los miembros, el apoyo en situaciones difíciles y compartir tiempo libre, resultaron como factores que protegen de ser víctimas de violencia, esto en una muestra de adolescentes mexicanos, así como que los padres aprendan habilidades de comunicación, cuidado, convivencia, monitoreo y supervisión

Desde el enfoque de los sistemas familiares para entender el funcionamiento de una familia debe comprenderse el efecto de cada relación en el sistema familiar total. Dicha perspectiva se basa en dos principios fundamentales: uno es que cada subsistema influye en los demás subsistemas de la familia y el segundo principio dice que un cambio en cualquier miembro o subsistema de la familia, propicia un periodo de desequilibrio hasta que sistema familiar se ajuste al cambio. Ante este planteamiento los cambios que acontecen durante la adolescencia, vendrían a causar un desequilibrio normal e inevitable en la familia, a su vez, los padres podrían también estar atravesando por cambios que inciden directamente en los demás miembros (Arnett, 2008).

Dicha convivencia puede generar que la vida familiar llegue a ser la fuente de los apegos más profundos, pero también de los conflictos. La relación entre los padres y los adolescentes necesita irse ajustando conforme este último va ganando autonomía, el alejamiento de la familia es inevitable, pues comienzan a buscar apegos fuera de la misma. Estos ajustes no son sencillos pues llegar a un acuerdo entre lo que ambos consideran conveniente puede tener sus dificultades. Con relación a lo anterior en muchas ocasiones se suman otros conflictos como el divorcio, nuevas parejas de sus padres, hijos de esas parejas, lo que viene a obstaculizar aún más esta etapa (Arnett, 2008).

Hay familias que por su estilo de vida promueven una maternidad temprana, mientras que otras esperan que sus hijos e hijas terminen los estudios, se instalen en sus trabajos y después que planeen la conformación de una familia. Se ha observado que la

carencia de diálogo en el hogar y la violencia se asocian a mayor depresión, baja autoestima, falta de proyectos en la adolescencia y por lo tanto mayor probabilidad de comportamientos de riesgo y malestar psíquico (Pascualini, 2010)

Así mismo, Gallegos, Ruvalcaba, Castillo y Ayala (2016), afirman que existe una relación entre funcionalidad familiar y exposición a la violencia en casa, señalando que cuando existe mayor adaptabilidad, cohesión, satisfacción y comunicación familiar, se da una menor violencia y victimización en casa. A su vez Solórzano, et al. (2016) confirma que la estructura familiar es uno de los componentes más importantes durante esta etapa, así como los cambios que se generan en la misma, aspectos como la falta de apoyo, el desinterés, que los padres sean muy rígidos, autoritarios, distantes o que haya poca supervisión, llegan a intervenir directamente sobre la conducta de los adolescentes.

A su vez Andrade, Betancourt, Moreno y Alvis (2017) mencionan que los jóvenes que no han consumido alcohol, tabaco y/o drogas tienen más fortalezas externas, como la familia y los amigos, que aquellos que sí la han consumido, así como menos amigos que presenten conductas de riesgo, ni consuman sustancias. Así mismo aquellos jóvenes mexicanos en los que los padres ejercen más supervisión tienen menos probabilidad de consumir alcohol.

En el entorno familiar, los nuevos roles del hombre y la mujer en el mundo globalizado han generado una nueva comprensión del matrimonio, del trabajo de la mujer y de los recursos alternativos del cuidado del niño. El tamaño de la familia, ha disminuido significativamente, situaciones como el divorcio y el nuevo matrimonio son dificultades que enfrentan los hijos. El empleo de la madre propicia, en algunos contextos sociales, que los niños sean cuidados por otras personas, ya sean extraños, familiares adultos o incluso por sus hermanos (Pascualini, 2010).

La familia es el lugar dónde se debe encontrar el equilibrio entre la lucha de poder y aceptación entre sus miembros. Existen casos en los que se ha presentado intento de suicidio dónde los padres y el resto de la familia muestran actos de violencia y una lucha constante por el poder. Un aspecto muy importante que sale a relucir dentro de la familia es el reconocimiento, ya que juega un papel fundamental para el desarrollo del

individuo dentro de la sociedad. Sin embargo, no siempre ese reconocimiento es positivo pues generalmente se acostumbra a que la propia familia resalte los errores y defectos de cada individuo (Guzmán, 2019).

Dentro de la familia también, es donde los individuos comienzan a construir una identidad, misma que se irá modificando de acuerdo con sus relaciones con los demás ámbitos de la vida social y los roles que vaya desempeñando, ya sea en la escuela, el trabajo, como hijo/a, etc. La familia será la responsable de que estas diferentes interacciones se desarrollen de una forma adecuada (Guzmán, 2019).

Como se ha podido constatar, la familia es una parte muy importante para el adolescente, aunque se da un alejamiento de esta propio de la etapa, es donde se refuerzan aptitudes del joven y se aprenden habilidades. En ese sentido, la familia puede fungir como una fuente de apoyo, brindando los recursos que necesita para sobrellevar los cambios que se generan. Mientras que por otro lado, cuando no se recibe la comprensión y se vive con problemáticas, pasa a ser un ambiente de riesgo.

La parte cultural tiene mucho peso en la etapa adolescente, pues existen normas y criterios morales característicos de cada una de ellas, a través de los cuales se dice que es lo correcto o incorrecto que se establece en la conducta. Estas ideas culturales a su vez tienen que ver con los roles de género, lo que “deben hacer” tanto hombres como mujeres e incluso con la edad establecida para realizar ciertas actividades (Arnett, 2008).

## **1.5 El adolescente actual**

Otro de los aspectos importantes del entorno adolescente es lo referente a los entornos virtuales, como las redes sociales o videojuegos, Segovia, Mérida, Olivares y González (2016) mencionan que existen investigaciones realizadas con relación a los nuevos medios de comunicación de la juventud, han demostrado que estos espacios son lugares primordiales en los jóvenes, ya que es donde establecen amistades y relaciones, así como de experiencia para la socialización.

Los diferentes procesos de crianza y de socialización impactan en el desarrollo infantil y del adolescente, ya que de la familia depende la elección de la escuela primaria, y tanto el hogar como la escuela influirán en la elección de las redes sociales y virtuales en la adolescencia. No es lo mismo cursar los años escolares sin un estímulo ni interés por parte de los padres, que hacerlo bajo la mirada afectuosa de la familia y en interacción con pares en la misma escuela y en otras actividades recreativas, deportivas o artísticas (Pascualini, 2010).

Para los adolescentes, utilizar las redes sociales representa especial importancia desde la perspectiva de los escenarios de socialización. La forma en cómo socializa el adolescente con las demás personas en este ciberespacio puede llegar a ser intensa y compleja, fomentada por la facilidad que se tiene para acceder a dichos sitios mediante las computadoras, tabletas o celulares. En ese sentido la familia conoce la importancia de una educación en Tecnologías de la Información y la comunicación (TIC) como un elemento indispensable para los jóvenes en la actualidad, siendo conscientes de los riesgos a los que se exponen mientras navegan o interaccionan en las redes sociales (Segovia, Mérida, Olivares y González, 2016).

En la actualidad los adolescentes han manifestado la preferencia por interactuar en línea con sus amigos, familiares e incluso con desconocidos, pues les resulta más cómodo que la interacción en persona o cara a cara, lo cual tiene consecuencias como; el aislamiento y la disminución de las habilidades sociales. Dichos resultados terminan ocasionando problemas personales como el ausentismo académico o laboral, aflicciones físicas o de salud y problemas familiares que vuelven a iniciar el círculo vicioso de la necesidad de la conexión en línea (Cooock, López, y Soto, 2016).

El uso de las tecnologías en dicha población está originado en repetidas ocasiones al intercambio social, la expresión libre de pensamientos, emociones y la relación entre iguales. Sin embargo, por otro lado provoca la sensación de no saciedad, poca tolerancia a la frustración, incapacidad de aplazamiento, poco control de impulsos, bajo rendimiento escolar, dificultades familiares y elevado nivel de competitividad en los videojuegos (Barquero y Calderón, 2016).

Gran parte del uso de dichas tecnologías es en función de fines educativos o de ocio, sin embargo estos jóvenes se encuentran en una etapa del desarrollo vital, en la cual no se percibe con facilidad los riesgos, en ese sentido el uso del internet resulta una vía de exposición a muchos peligros, de los que no se dan cuenta, por lo cual la responsabilidad de dichos cuidados es directamente de los padres, al no cumplir con proteger y supervisar las actividades que realizan sus hijos (Barquero y Calderón, 2016).

Los entornos virtuales se han convertido en los últimos años en una de las principales áreas de investigación en adolescentes, ya que como se mencionó anteriormente, en estos espacios son sumamente importantes para los jóvenes y muchas de sus actividades involucran ser realizadas desde aparatos electrónicos, a su vez que la información de cualquier ámbito se encuentra de forma muy fácil, dando como resultado tanto beneficios como situación de alto riesgo.

En relación a las condiciones laborales el INEGI en sus resultados del primer trimestre del 2018 que de los 15 millones de personas jóvenes de entre 15 y 29 años, es decir un 59.5%, laboran en el sector informal, siendo este en predominancia masculina. Algunas de las actividades son; en servicios de hospedaje, preparación de alimentos y bebidas, transporte, correos, almacenamiento, servicios educativos, de salud, profesionales, científicos técnicos, de apoyo y manejo de derechos. La vulnerabilidad de este tipo de empleos radica en la falta de prestaciones laborales, así como en algunos casos no recibir remuneración.

La cultura es otro de los aspectos importantes a considerar en la etapa de la adolescencia. Como ya se ha mencionado, la adolescencia trae consigo cambios en el desarrollo cognoscitivo, mismos que permiten que los individuos capten ideas y conceptos abstractos, dicha capacidad que no se tiene en etapas anteriores, las ideas culturales son abstractas, emiten juicios de lo que es correcto e incorrecto, del bien y del mal (Arnett, 2008).

Una parte importante de estas ideas culturales, son precisamente los criterios de lo que es correcto e incorrecto en la crianza tanto de los niños como de los adolescentes, ya que esto varía mucho según las diferentes culturas, un concepto que nos acerca a esto

es la socialización ya que se refiere al proceso mediante el cual la gente adquiere las conductas e ideas de la cultura en la que vive. Para dicho proceso son primordiales tres resultados (Arnett, 2008):

- 1 **La autorregulación:** que se refiere a la capacidad de ejercer el control de sí mismo para contener los impulsos y acatar las normas sociales.
- 2 **La preparación de los papeles:** incluye el desarrollo de los papeles profesionales, de género y de instituciones como el matrimonio y la paternidad.
- 3 **Fuentes de significado:** implica la construcción de lo que es importante para la persona, de lo que valora y para qué vive.

Estos tres resultados de la socialización los comparten todas las culturas y para sobrevivir, progresar y vincular de una generación a otra, deben enseñarlo a sus integrantes. Esto no quiere decir que se dé de forma explícita, puede que no exista conciencia de ello dentro de la misma cultura como resultado de dicho proceso de socialización. Muchas de estas prácticas se enseñan de forma implícita, es decir mediante la experiencia hacia los jóvenes, de los más grandes hacia los más pequeños, es la forma en cómo se van insertando a un grupo (Arnett, 2008).

A su vez Andrade, Betancourt, Moreno y Alvis (2017) señalan la importancia de estudios con relevancia en la cultura, ya que hay fortalezas que se comparten en diferentes culturas, pero también existen diferencias que deben explorarse.

La adolescencia es un periodo muy importante en relación con la socialización, en el caso de la autorregulación es algo que comienza en la infancia, pero adquiere una nueva dimensión en la adolescencia, a medida que aumenta la importancia de la regulación de los impulsos sexuales y desarrollo de la madurez sexual. Ya que durante esta etapa se consolidan también características físicas como el tamaño y la fuerza, para las culturas es importante aprender a controlarse por seguridad de ellos mismos y de los otros (Arnett, 2008).

La cultura alrededor de la cual se desenvuelve el adolescente es sumamente importante, pues cuando se indaga en ella, se puede conocer el origen de prácticas,

costumbres, actividades cotidianas, preferencias, factores de riesgo y también de protección, que se dan en determinado contexto.

Tomar en cuenta las distintas áreas en las que se desarrollan los adolescentes, como lo son las relaciones interpersonales, la tecnología y la cultura, es necesario y sumamente importante para poder comprenderlo de una forma integral, que permita vislumbrar aquellos aspectos que sobresalen y que dan la pauta para brindarles herramientas con las cuales puedan defenderse ante situaciones que los pongan en riesgo.

## **1.6 Plan de vida**

Según Rogers (1964) los seres humanos poseen una tendencia innata a realizar, a mantener y a mejorar el sí mismo. Satisfacer necesidades primarias como lo son alimento, agua y seguridad ayuda a que el organismo se mantenga; sin embargo, más allá de cubrir estas demandas, el ser humano busca sentirse bien consigo mismo realizando actividades superiores a las de la supervivencia. La tendencia a la autorrealización comienza en el seno materno; desde ese momento proporciona el crecimiento al ser humano, no obstante, también se requiere de realizar un trabajo consciente para lograr la autorrealización.

El proyecto de vida profesional incluye diversos aspectos, los cuales están relacionados por algunos factores como lo son la falta de información, la orientación de los padres y los medios de comunicación, entre otros (Betancourth y Cerón, 2017); sin embargo, en esta propuesta, no solo se considerará el aspecto profesional, sino también otros ámbitos como el afectivo-emocional y el social para que se considere una autorrealización en todo lo que implica a la persona.

El proyecto de vida es un concepto que está relacionado a la necesidad del ser humano de superar sus deficiencias y privaciones en su vida, en búsqueda de un bienestar que satisfaga su capacidad de amar y trabajar, de modo que disminuya su malestar y sufrimiento, mediante la organización de planes que le ayuden a solventar sus problemáticas. Lo anterior como resultado de procesos intrasubjetivos,

intersubjetivos, motivacionales y de reconstrucción individual y social (Suarez, Alarcón y Reyes, 2018).

Una de las formas de comenzar un proyecto de vida surge de la pregunta ¿Quién soy? Pues se tendría que empezar por el conocimiento de sí mismo, para así poder llegar a la conciencia de la propia responsabilidad. Haciendo una revisión tanto del cuerpo como de la mente, ya que es como estamos conformados, lo cual incluye el área física, intelectual, creativa, afectiva, profesional y espiritual. Lo anterior con la idea de conocer los potenciales y así poder desarrollarlos. Otro aspecto importante en el camino del autoconocimiento es la jerarquía de valores, pues es en ellos en quienes basamos nuestras decisiones (Centeno, 2003).

Mediante el autoconocimiento se puede descubrir de lo que se es capaz de convertirse, llegando a responsabilizarse de la capacidad de elegir, decidir y actuar. Pues son estas capacidades las que llevan a un individuo ya sea a la autoalimentación o a la autodestrucción. Si bien, la sociedad juega un papel presentándonos exigencias del exterior, la responsabilidad tiene que ver con el interior, pues es un acto libre y voluntario. Si descubrimos un talento en nosotros es nuestra responsabilidad desarrollarlo, así como poner en uso aquellos recursos que poseemos (Centeno, 2003).

Tener sueños permite plantearnos objetivos, mismos que nos ayudan a explotar nuestras capacidades, justamente para poder llegar a esas metas, pues funge como una motivación. Para Víctor Frankl los sueños y las metas futuras le dan sentido a la vida. Es importante que para cumplir esos objetivos, se parta de una visión, que sea algo importante y factible de realizar. Es fundamental para un proyecto de vida, revisar las dimensiones cuerpo, mente y espíritu de la propia vida, así como buscar el equilibrio entre ellos (Centeno, 2003).

Una de las decisiones más importantes de la vida es la elección de la profesión, misma que se toma a una temprana edad, cuando quizás no hay un autoconocimiento muy profundo. El trabajo une a las personas y sirve para construir una sociedad mejor. Si se logra trabajar en algo que guste, haciendo uso de habilidades y talentos, así como

poniéndose al servicio de los demás, dicha actividad puede contribuir a la realización y plenitud (Centeno, 2003).

En la medida en que el ser humano es capaz de visualizarse a futuro, puede realizar un proyecto, verse a sí mismo con ese futuro lleno de esperanza, es realizarlo con sentido de vida. Las decisiones que se toman van conformando lo que somos, la autoproyección, tiene que ver con la capacidad de lograr visualizarse a sí mismo en formas diferentes, misma que puede causar tensión entre lo que se “es” y lo que se “desea ser” (Almarillo, 2016).

Proyecto de vida y sentido de vida son conceptos diferentes, mientras puede existir un proyecto de vida sin sentido, no puede existir un sentido de vida sin proyecto de vida, el cual hace referencia a una meta y tiene que ver con una integración lógica de la realidad, tiene que ver con la emoción y la resonancia afectiva. La necesidad de encontrar un sentido a la existencia es esencial en el ser humano, pues es lo que diferencia al hombre de los animales, dicho sentido se encuentra en distintas áreas (Almarillo, 2016):

- **Área familiar:** tiene que ver con la relación de los miembros de la familia, los vínculos afectivos, los proyectos que tienen común, así como aquellos espacios que se pueden llegar a compartir en la convivencia.
- **Área de ocio y entretenimiento:** se refiere a las actividades recreativas, descanso y pasatiempos.
- **Área laboral y vocacional:** tiene que ver tanto con el trabajo como la escuela, y las metas a futuro.
- **Área académica e intelectual:** es dónde se da el conocimiento, aprendizaje y la motivación por el “saber”.
- **Área espiritual:** tiene que ver con las creencias, vínculo con la vida y la conciencia.

Existen diversas investigaciones que abordan el plan de vida en adolescentes, una de ellas es la de Garcés, Santana y García (2020) quienes evidencian que el proceso de toma de decisiones y de construcción del proyecto personal de vida estará influenciado

por el contexto que rodea al adolescente, así como de sus capacidades socioemocionales y de la forma de procesar cognitivamente la información. Los adolescentes participantes reflejaron una dificultad para proyectar su futuro, relacionadas con las condiciones de vida inadecuadas para su desarrollo intelectual, emocional y social. La falta de inteligencia emocional y habilidades sociales, hace más difícil construir una ruta profesional y personal en relación con las necesidades e intereses propios.

Otro de los estudios de proyecto de vida es el de Meléndez (2016) quien dice que, desde la formación psicológica de la persona social, implica tomar en cuenta una relación de todas las actividades sociales de la misma ya sea trabajo, familia, pasatiempo, profesión, cultura, relaciones interpersonales y sociopolíticas, así como la forma como expresa el funcionamiento de diversas formaciones y mecanismos psicológicos, que conforma la experiencia personal. Todo este desarrollo psicológico permite al joven establecer un sentido de vida, aunado a objetivos, que requieren estrategias, para lograr las metas a futuro.

En el estudio de Vela y Cáceres (2019) obtuvieron que los estudiantes participantes de su investigación entienden el proyecto de vida como una ruta que se establece previamente y que tiene cuatro elementos clave que son: salud, trabajo, educación y familia. Así mismo tienen conciencia de las que enfrentan, como lo son obtener el tiempo, combinar el estudio y el trabajo, así como enfrentarse a sus miedos. Sin embargo, se mostraron con optimismo ante el futuro.

Como se pudo puntualizar la visualización del futuro, la planeación de lo que se quiere lograr, hacer, tener, los sueños, las metas, los deseos, son el inicio de ese plan de vida de los seres humanos, el trazar ese o esos objetivos ayuda a que se encuentre la forma y los recursos para llegar a dicha meta.



## **CAPÍTULO 2. HABILIDADES PARA LA VIDA**

En las últimas décadas, dentro de la comunidad científica, ha surgido el interés por crear diversas propuestas relacionadas con generar herramientas que fortalezcan a los adolescentes desde ámbitos educativos, pero centrándose ya no en la parte académica, sino más dirigidos a salud mental y el manejo de las emociones, recordando lo importante que es trabajar con esta área del ser humano.

Una de las propuestas se identifica en el enfoque de habilidades para la vida, el cual surgió en Colombia a finales de los noventa, así como en varios países de Latinoamérica, como una perspectiva relevante en la evolución de los ámbitos educativos, se maneja como una propuesta centrada en favorecer a quienes se encuentran en procesos de formación humana, a contrastar su propia experiencia y enriquecerla (Martínez, 2014).

### **2.1. Concepto de habilidades para la vida**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999, definió las habilidades para la vida o competencias psicosociales como: “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”. Dichas habilidades se obtienen en el transcurso de la vida, mediante la experiencia, por medio de una preparación premeditada y a través de la imitación. Están compuestas por las formas en que reacciona un individuo, patrones de conducta, desarrollo de sus potencialidades y destrezas para participar en la vida social. A continuación, se describen concretamente las diez habilidades para la vida propuestas por la OMS (Martínez, 2014):

*Autoconocimiento.* Se refiere a la habilidad de conocer nuestros pensamientos, reacciones, sentimientos, lo que nos gusta y disgusta, darnos cuenta de cuáles son nuestros límites, así como nuestras fortalezas, debilidades, valores y construir sentidos acerca de nuestra persona.

*Comunicación asertiva.* Tiene que ver con la capacidad de expresar con claridad y en forma adecuada al contexto y cultura en que se vive, aquello que se siente, piensa o necesita, de la misma forma tiene que ver con saber escuchar e interpretar.

*Toma de decisiones.* Valorar las diferentes alternativas, tomando en cuenta necesidades, capacidades, criterios y las consecuencias de las decisiones que se toman.

*Pensamiento creativo.* Utilizar la razón, emociones, sentimientos, intuición, entre otros, para poder analizar las situaciones desde una perspectiva diferente, que permita inventar y emprender siendo original.

*Manejo de emociones y sentimientos.* Aprender a vivir en el mundo afectivo logrando mayor coherencia con las emociones propias y las de los demás, para enriquecer las relaciones interpersonales.

*Empatía.* Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, para comprenderlo mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias.

*Relaciones Interpersonales.* Crear relaciones interpersonales significativas, así como tener la capacidad de acabar con aquellas que no fomentan el crecimiento personal.

*Solución de problemas y conflictos.* Manejar los problemas y conflictos que se presentan en la vida diaria, de forma flexible y creativa, de forma que propicien al cambio y crecimiento personal.

*Pensamiento crítico.* Fomentar la capacidad de preguntarse, investigar y llegar a conclusiones propias.

*Manejo de tensión y estrés.* Aprender a identificar de manera oportuna, las situaciones que producen tensión y estrés y encontrar formas de eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.

Dichas habilidades para la vida pueden dividirse en tres categorías que se complementan entre ellas, las cuales se presentan a continuación:

Tabla 2

**Habilidades para la vida**

<b>Habilidades sociales</b>	<b>Habilidades Cognitivas</b>	<b>Habilidades para el control de emociones</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades de comunicación</li> <li>• Habilidades de negociación/rechazo</li> <li>• Habilidades de aserción</li> <li>• Habilidades interpersonales (para desarrollar relaciones sanas)</li> <li>• Habilidades de cooperación</li> <li>• Empatía y toma de decisiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades de toma de decisiones/solución de problemas</li> <li>• Comprensión de las consecuencias de las acciones</li> <li>• Determinación de soluciones alternas para los problemas</li> <li>• Habilidades de pensamiento crítico</li> <li>• Análisis de influencia de los pares y los medios de comunicación</li> <li>• Análisis de las propias percepciones de las normas y creencias sociales</li> <li>• Autoevaluación y clarificación de valores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control de estrés</li> <li>• Control de sentimientos incluyendo la ira</li> <li>• Habilidades para aumentar el locus de control interno (manejo de sí mismo, monitoreo de sí mismo).</li> </ul>

Fuente: Mangrulkar, Vince y Posner. 2001.

## **Desarrollo de las habilidades sociales**

Durante la adolescencia se presenta un periodo muy desafiante, ya que las relaciones interpersonales se tornan un tanto complejas, debido a ello las interacciones sociales afectivas son un factor determinante para desarrollarse exitosamente, tanto en el hogar como en la escuela. Una perspectiva de las habilidades sociales es el modelo de déficit de habilidades, mismo que presenta la hipótesis de que aquellos niños que no desarrollan habilidades para interactuar de una forma que sea socialmente aceptable a temprana edad, son rechazados por sus padres y se estancan en conductas no saludables como la violencia, abuso de sustancias, entre otras (Mangrulkar, Vince y Posner, 2001).

## **Desarrollo de habilidades Cognitivas**

Distintos programas dirigidos a los adolescentes, han decidido utilizar el enfoque de habilidades para la vida, combinando las habilidades sociales y las cognitivas, encaminadas a la resolución de problemas y toma de decisiones. Con relación a la cognición, es sumamente importante la autoevaluación o la capacidad de reflexionar sobre el valor de las propias acciones y las cualidades de uno mismo, así como de los demás y las expectativas que se generan de los propios esfuerzos (Mangrulkar, Vince y Posner, 2001).

## **Habilidades para el control de emociones**

Otros de los aspectos críticos dentro de los programas de habilidades para la vida, son el autocontrol y el control de estrés, ya que son destrezas para enfrentar emociones. La mayoría de las investigaciones con relación a este campo se han centrado en trabajar con la ira y el control de conflictos. Sin embargo, programas de aptitud social y de prevención en adicciones también reconocen la importancia de implementar dichas destrezas. El fortalecimiento de control interno o control personal y responsabilidad por la vida propia está relacionado con la habilidad para enfrentar emociones (Mangrulkar, Vince y Posner, 2001).

## 2.2. Teorías asociadas al desarrollo de habilidades para la vida

Diferentes teorías aportan información importante para justificar el desarrollo de habilidades para la vida como parte del desarrollo integral del ser humano, a continuación, se muestran algunas de ellas (Mangrulkar, Vince y Posner, 2001).

- **Teoría del desarrollo del niño y del adolescente:** describe como en la adolescencia temprana (10 – 14 años) se presenta un periodo crucial para formar habilidades y hábitos positivos, debido a que en esta edad se desarrolla la autoimagen, así como pensar de forma abstracta y resolver problemas, mismos que favorecen la autonomía. A su vez el contexto le presenta diversas situaciones, que favorecen el practicar habilidades, especialmente con los pares.
- **Teoría social del aprendizaje:** menciona que para la enseñanza de habilidades para la vida, es necesario recurrir a procesos como la observación de la interacción social, así como habilidades internas como el autocontrol, reducción de estrés, control de sí mismo y toma de decisiones.
- **Teoría de la conducta problemática:** enfatiza en cómo los comportamientos se ven influenciados por valores, creencias y la percepción que amigos y familiares tienen sobre sus conductas, ante lo cual plantea que habilidades como clarificación y pensamiento crítico, son favorables en programas de habilidades para la vida.
- **Teoría de la influencia social:** puntualiza la importancia de la prevención temprana, para evitar la presión social que ejercen los pares y conductas insanas en niños y adolescentes, enseñando habilidades de resiliencia para reducir problemáticas.
- **Solución cognitiva de problemas:** menciona que las conductas sociales insuficientes, tienen que ver con la falta de destrezas para resolver problemas, lo cual indica la importancia de que se incluya este aspecto en programas de habilidades para la vida.
- **Inteligencias múltiples:** habla del uso de varios métodos de educación a través de varios estilos de aprendizaje, así como de la importancia del control de las emociones y la comprensión de los sentimientos propios y de los demás, para favorecer el desarrollo humano.

- **Teoría de resiliencia y riesgo:** hace énfasis en cómo las habilidades socio-cognitivas, para la solución de problemas y la aptitud social pueden ser eficientes como mediadores de conducta. De igual forma mencionan cómo las habilidades para la vida forman parte de los elementos que internamente ayudan a los jóvenes a enfrentar la adversidad.
- **Teoría de la psicología constructivista:** sostiene que el aprendizaje se da mediante la interacción social con los pares y grupos cooperativos, así mismo dice que el desarrollo de habilidades a través de la interacción individual y el medio sociocultural podría favorecer cambios tanto en el individuo como en el medio.

Las teorías anteriores coinciden en la importancia de fomentar las habilidades para la vida, como elementos positivos que proveen de herramientas al ser humano sobre todo para enfrentar adversidades, de igual forma destacan la relevancia de una educación emocional y de las destrezas psicosociales como parte del desarrollo humano, sobre todo dirigido a la prevención.

### **2.3. Factores de riesgo y protección**

Con relación a los factores de riesgo y de protección se han encontrado tres condiciones importantes: 1) Un factor específico de riesgo incide no solo en un único comportamiento, sino en varias formas de este, 2) cualquier forma de desajuste se relaciona con muchos factores de riesgo, 3) los factores protectores se relacionan con la disminución de varias formas de desajuste. Dichos factores de riesgo pueden agruparse en cinco categorías (Bisquerra, 2003):

- *Individuo:* discapacidades constitucionales físicas y genéticas, retraso en el desarrollo, dificultades emocionales y comportamientos problemáticos precoces.
- *Familia:* psicopatologías familiares, tensión marital, conflictos entre miembros de la familia, desorganización de la estructura familiar, estatus socioeconómico bajo, familia numerosa, alta movilidad, lazos inseguros entre los padres, supervisión inapropiada, severidad e inconsciencia de los padres.
- *Grupo de iguales:* rechazo de los compañeros, presión negativa del grupo y modelos negativos de los iguales.

- *Escuela*: asistencia a escuelas ineficaces, fracaso escolar y descontento.
- *Comunidad*: des-organización social, delincuencia, accesibilidad a armas, desempleo y disponibilidad limitada de recursos.

Los factores protectores, se dividen en dos categorías (Bisquerra, 2003):

- Las *características personales* del joven, que sirven como factores preventivos, mismos que son competencias sociales y emocionales: habilidades sociales, disposición favorable, habilidad de solución de problemas sociales, autoeficacia, autoestima, habilidades de comunicación y aspiraciones elevadas.
- Los *factores ambientales* que aportan un contexto de apoyo y favorecen el desarrollo social y emocional del joven son: compromiso fuerte con al menos un adulto, comportamiento apropiado de los padres, implicación en organizaciones constructivas, actividades sociales y acceso a buenas escuelas.

## **2.4 Desarrollo de las 10 habilidades para la vida**

### *1.- Autoconocimiento*

El autoconocimiento es una de las 10 habilidades para la vida, esta permite a las personas poder vivir mejor consigo y con los demás, así como poder alimentar las capacidades y transformar los errores. Es imprescindible adquirir conciencia sobre los propios actos ya que permite reflexionar. El autoconocimiento es también la autoobservación, el análisis de lo observado y la acción. Por lo tanto, este es un proceso constante que lleva consigo el reconocerse. Para ello existen 3 pasos (Bennett, 2008):

- Tener conciencia de uno mismo
- Descubrir y explorar el propio pensamiento, los sentimientos y los actos.
- Observar y estudiar las experiencias pasadas, para que sirvan en el presente y en el futuro.

Cuando se habla de autoconocimiento, se hace referencia a la raíz de todo conocimiento. El ser humano es racional, fomentar el pensamiento tendría que situarse

dentro de sus principales motivaciones. Desde la educación, el autoconocimiento es tema primordial del que se puede aprender, investigar o comunicar. Es por ello por lo que si de una enseñanza, puede generarse dominio cognoscitivo, es eficaz. Por lo tanto, una formación que favorezca los aprendizajes significativos y creativos, es productiva (De la Herrán, 2004).

En otras palabras, el autoconocimiento implica reconocer nuestro ser, fortalezas, habilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento personal, permite reconocer con mayor facilidad las situaciones donde se hace presente la preocupación o tensión. Esto es imprescindible para una buena comunicación, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía (Mantilla, 2002).

## *2.- Empatía*

Se refiere a esa capacidad que posee el ser humano de emitir una respuesta a efectiva, que a su vez presenta componentes motivacionales y cognitivos de un individuo ante la necesidad del otro. En ese sentido la empatía se define no como un sentimiento igual al del otro, sino como una forma de reaccionar afectuosa que sea apropiada a la situación del otro (Hoffman, 1975, citado por Garaigordobil, 2008).

Eisenberg citado por Moya, Herrero y Bernal (2010), planteó la importancia de la empatía en el desarrollo moral de las personas, entendida como una respuesta emocional, desde la comprensión de las situaciones de las otras personas. Dicha reacción tiene que ver con la capacidad de entender al otro, desde aquello que pueda observarse y entenderse, tanto en el lenguaje verbal cómo en el no verbal, lo anterior, encaminado a la comprensión de las emociones y sensaciones. Aquí radica la importancia de la empatía en la disposición prosocial que tiene una persona, y a su vez que su funcionamiento en un contexto social sea óptimo.

### *3.- Comunicación asertiva*

El proceso de la comunicación es un tanto complejo, pues no es suficiente con hablar, sino que se trata de transmitir ideas, opiniones, creencias y sentimientos, tanto del emisor como del receptor, pues se trata de un intercambio. Las conversaciones que mantienen las personas están relacionadas con el mundo de las acciones para todos. Por ello la importancia de efectuarla con mayor efectividad. La comunicación asertiva tiene que ver con tomar en cuenta el punto de vista del otro y respetarlo, aún en los casos de que sea diferente al propio, de igual forma consiste en expresar las opiniones sin temer por la diferencia de criterios, así como mantener la calma y la sencillez. La particularidad reside en la habilidad para intercambiar mensajes, de forma honesta, respetuosa, directa y oportuna (Gómez y Fedor, 2016).

La comunicación asertiva hace referencia a la capacidad de expresarse de forma verbal y no verbal, de manera adecuada a la cultura y a las situaciones en la cual se encuentra, es decir, tomar en cuenta el contexto en el cual se desenvuelve la persona a la hora de expresarse. Tener un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones, que ayudan a un individuo a alcanzar sus objetivos de forma que sea aceptable ante la sociedad. A su vez este tipo de comunicación tiene que ver con poseer la capacidad de pedir ayuda en momentos donde así lo requiera (Pérez, Quijano y Góngora, 2017).

La comunicación interpersonal forma uno de los principales fundamentos de la existencia humana. Las personas que tengan la capacidad de ejercer una comunicación asertiva, estarán formando su bienestar, así como mejorando la calidad de vida propia y de los que la rodean. Por lo tanto, la condición de estar inmersos en un ambiente social hace a los individuos participar en las relaciones interpersonales y en la comunicación desde el nacimiento, así que, la supervivencia y desarrollo estarán totalmente relacionados con los aspectos anteriores. Es una necesidad humana transmitir el criterio y punto de vista que se tenga, la forma de pensar y de sentir. Ser asertivo permite construir lo anterior sin dejar imponer pensamientos ajenos con las cuales no se está de acuerdo. Fomentar el desarrollo de grupos de personas donde predomine el

respeto, contribuirá con un factor determinante para lograr relaciones exitosas (Gómez y Fedor, 2016).

#### *4.- Toma de decisiones*

La toma de decisiones es algo con lo que se enfrenta el ser humano día a día, esto exige valor, pues es una actividad compleja, ya que implica conocimiento, prudencia, sabiduría, voluntad, valores, entre otros. Sin embargo, decidir causa angustia y temor, ya que al elegir se renuncia a otra cosa, como en la elección de pareja, de carrera, tener hijos, etc. Otro factor es que, al tomar una decisión implica hacerse responsable de las consecuencias de esta, así como tomar en cuenta tanto las ventajas como las desventajas, lo cual puede ocasionar cansancio y estrés y sobre todo pensar que las decisiones a la larga, quizás no sigan siendo las que se tomaron en ese momento (Espíndola, 2005).

Sin embargo, la toma de decisiones no deja de estar presente, algunas de ellas con más peso que otras, ya que forman parte crucial en el desarrollo del ser humano, ya que, de alguna manera, somos las decisiones que tomamos y van conformando la identidad (Espíndola, 2005).

#### *5.- PENSAMIENTO CREATIVO*

A través de la creatividad se pone algo de la existencia, conlleva la capacidad de ver la realidad como algo que puede controlarse, que puede cambiar. Implica el verse a sí mismo como agente de cambio. Integra el ingenio, la búsqueda de la originalidad y una voluntad fuerte para hacerle frente a los fracasos. Tiene que ver con ese gusto de lograr construir algo, un libro, un proyecto u obra de arte (Espíndola, 2005).

El proceso creativo se puede ver afectado por los medios social, educativo o cultural que establecen categorías en las cuales se desarrolla el individuo, mismos que limitan su crecimiento, así como un interés en ideas complejas y una personalidad amplia. Un acto creativo es original, posee un objetivo definido, a su vez que representa una solución particular para un problema específico. El pensamiento creativo, se ejecuta cuando el individuo se encuentra frente a un determinado problema, que por lo tanto

requiere ser resuelto y que surja de un conocimiento sensible. Es así como realiza una conjunción de nuevos sucesos y los relaciona con experiencias pasadas significativas (Pacheco, 2002) para la formación de nuevos conceptos. Por lo tanto, el pensamiento creativo debe aplicar el conocimiento previo para que el individuo pueda crear un lenguaje de codificación personal, único, innovador y que posibilite relacionar nuevos aspectos cognitivos, mediante esto, se proyecta la personalidad, las emociones y la creatividad (Pacheco, 2002).

#### *6.- Solución de problemas y conflictos*

Un Problema es una pregunta que se hace sobre una discrepancia entre lo que se desea y la realidad. En la vida cotidiana existen muchos sucesos que se contraponen constantemente a los deseos y expectativas de las personas. Sin embargo, se pretende resolverlo de lo contrario no serían problemas. Para que este adquiriera tal carácter se requiere ir contestando las preguntas que se vayan planteando y estos mismos pueden ser teóricos o prácticos. El complemento de los mismos, es buscar cómo resolverlos, las decisiones que se toman y las acciones que se ponen en práctica para solucionarlos (Espíndola, 2005).

Todo problema plantea tanto restricciones o posibilidades y estas pueden ser implícitas o explícitas. Por lo tanto, las acciones tendrán que ajustarse ya sea a la primera o segunda opción que se encuentren al alcance. En ocasiones estas posibilidades no son tan evidentes y tendrá que hacerse un análisis para descubrirlas de forma cuidadosa. Existen diferentes tipos de problemas. La siguiente es una clasificación.

- **Problemas de razonamiento.** Dónde lo importante es el uso de la lógica y sus operaciones de orden e inferencia.
- **Problemas de dificultades.** Se sabe la respuesta al problema, pero existe un obstáculo para realizarla.
- **Problemas de conflictos.** Estos se presentan por la oposición de la voluntad da los demás, ya sea porque no lo entienden o porque se oponen a nuestras decisiones. La parte emocional es muy importante.

Cuando se presenta un problema, se tienen tres respuestas generales: adaptación al problema, reformularlo o evadirlo. En el caso de la adaptación, sobre todo se da cuando es muy difícil cambiar las condiciones de este. Mientras que, en la reformulación, las condiciones son flexibles. Y en la evitación hace referencia a cuando la situación que representa el problema es innecesaria. La habilidad para resolver problemas tiene que ver con saber identificar cuándo es apropiada una de estas tres alternativas (Espíndola, 2005).

El proceso de solución de problemas interpersonales, se define como un sub-tipo de solución de problemas sociales, que se centra en arreglar conflictos interpersonales. Es un proceso cognitivo-interpersonal, que se enfoca en la identificación de una solución para un conflicto, que sea favorable para todos los involucrados (D'Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares, 2004 citado en Londahl, Tverskoy, 2005).

El generar una gran cantidad de soluciones ante los problemas interpersonales, tiene que ver con la flexibilidad cognitiva, siendo esta la capacidad para crear respuestas con un grado adecuado de control inhibitorio, lo que quiere decir, tener alternativas de soluciones funcionales que satisfagan los deseos propios, sin dejar de lado los de los demás. Otro aspecto importante, es tomar en cuenta las consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales efectivas procedentes de esas alternativas para todos los involucrados. Esta capacidad refleja el control de los propios impulsos, con relación a conductas socialmente competentes (Maddio y Greco, 2010).

### *7.- Relaciones interpersonales*

El autoconocimiento es fundamental para poder tratar a los demás, haciendo conciencia de las propias limitaciones. Reconocer el lugar que ocupa una persona, es una de las victorias más grandes del ser humano, pues permite tener una visión más clara de ti mismo y de aquellos que te rodean, fomentando el respeto, ese es el primer paso para lograr relaciones interpersonales exitosas, partiendo del conocimiento de sí mismo, para así poder conocer a los demás (Gómez y Fedor, 2016).

Las relaciones humanas traen consigo tratar emociones positivas y negativas. Gestionar una relación significa enfrentarse a situaciones tanto agradables como

desagradables. Construir una relación tiene que ver también con aprender a negociar las diferentes formas de vida e interacciones para así poder acomodar las necesidades propias y de los demás (Wiemann, 2011).

Las relaciones conllevan un grado de complejidad, pues se trata de la interacción de dos o más personas diferentes, comparten elementos básicos en común, como la necesidad de afiliación, control y logro de metas. Sin duda uno de los aspectos más importantes para que haya una buena relación, es la comunicación, para hacerlo de forma competente, es necesario considerarnos a nosotros mismos, también a la otra persona, la situación, los aspectos culturales y a la relación en sí misma. Teniendo en cuenta los aspectos anteriores, habrá diferentes opciones para emitir la comunicación, pues los sentimientos no siempre serán los mismos y habrá que buscar la forma adecuada de transmitirlos. El propósito entonces de la comunicación dentro de las relaciones interpersonales está destinado a desarrollar relaciones que propicien el bienestar (Wiemann, 2011).

#### *8.- Manejo de emociones y sentimientos*

Los sentimientos, aspiraciones y anhelos, son necesarios en la especie humana. El poder que tienen las emociones es extraordinario y decisivo en la conducta, algo que el intelecto muchas veces percibe como irracional. Son las emociones las que permiten afrontar situaciones muy difíciles, como las pérdidas, frustraciones, la persistencia en los objetivos, etc. Cada emoción predispone de una forma diferente a la acción, pues señalan hacia donde se debe dirigir la persona para resolver los desafíos. Por lo tanto, las emociones tienen un importante valor en relación a la supervivencia, pues terminan por integrarse en el sistema nervioso. Manifestándose de forma innata y automática (Goleman, 1985).

Las valoraciones que como seres humanos realizamos de una determinada situación, así como las reacciones ante algún encuentro interpersonal, no solo son resultado de un juicio racional o de la historia ancestral. Con frecuencia, las personas se ven obligadas a enfrentar diferentes retos que presenta la vida cotidiana. Las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, están programadas de forma automática por la evolución. Cada emoción desempeña un papel y predispone al cuerpo a un tipo

diferente de respuesta, estas predisposiciones biológicas a la acción se han moldeado por medio de las experiencias y de la cultura (Goleman,1985).

Las emociones son importantes en el ejercicio de la razón, pues son las emociones quienes guían las decisiones, haciendo equipo con la parte racional y capacitando el pensamiento, a su vez, el cerebro pensante también es indispensable en las emociones. tenemos entonces 2 clases de inteligencia, la racional y la emocional y el funcionamiento del ser humano se determina por ambos (Goleman, 1985).

Bisquerra (2012), citado en Márquez y Gaeta (2017) dice que la educación emocional, es un proceso educativo, continuo y permanente, que tiene como objetivo aumentar el desarrollo de las competencias emocionales, como parte primordial para el desarrollo integral de un apersona, esto con el objetivo de un mayor bienestar tanto personal como social.

En ese sentido trabajar la educación emocional, sería beneficioso, pues podría aplicarse en diferentes circunstancias como en la comunicación asertiva, la resolución de problemas, la toma de decisiones, así como también ayudaría en la prevención de conductas de riesgo como las adicciones, violencia, situaciones de riesgo, etc., (Márquez y Gaeta, 2017).

### *9.- Pensamiento crítico*

El pensamiento crítico se refiere a una actividad reflexiva, ya que analiza los fundamentos de los resultados tanto de su propia reflexión como de los demás. Se trata de un pensamiento orientado en su totalidad a la acción. Este tipo de pensamiento aparece en el contexto de la resolución de problemas, así como en la interacción con otras personas, con la intención de conocer el origen de los problemas, más que las soluciones. La toma de decisiones se fundamenta mediante la evaluación de la información y los conocimientos previos, ya que las conductas del ser humano se ejecutan a través de las creencias (Beltrán y Pérez, 1996, citado en López, 2012).

Una persona con desarrollado pensamiento crítico se caracteriza por habilidades cognitivas, disposición y la forma de enfrentar los desafíos de la vida. Por ende, dicho

pensamiento va más allá de los contextos escolares. Lo que caracteriza al pensamiento crítico incluye los rasgos siguientes (Fancione, 1990. Citado en López, 2012):

- Curiosidad por distintos temas
- Preocupación por mantenerse informado
- Alerta en el uso del pensamiento crítico
- Confianza en el proceso de búsqueda razonada
- Mente abierta
- Flexibilidad
- Comprensión por las opiniones ajenas
- Imparcialidad
- Honestidad

Dichas habilidades podrán presentarse en una gran cantidad de personas, sin embargo, esto no quiere decir que siempre se pongan en práctica. Un buen pensador crítico tendría que encontrar un motivo para llevarlas a cabo y aprovecharlas (López, 2012).

#### *10.- Manejo de tensión y estrés*

Desde el punto de vista fisiológico el estrés es la reacción normal tanto física como mental, que un individuo emite ante un estímulo externo o interno. Etimológicamente, estrés significa esfuerzo, tensión. Lo cual señala la manera de reaccionar de una persona. El estrés pone en movimiento todos los mecanismos de defensa cuando existe una amenaza y se debe actuar, en ese sentido lo vemos como un aliado (Puliti, 2004).

A diferencia de cuando no existe un estímulo externo sobre el cuál descargar esa energía, durante el periodo en que se genera el estrés en el cuerpo se generan una gran variedad de sustancias químicas, que, si no son utilizadas para lo que se crearon como, pelear, huir, entonces se incorporan al sistema y rompen con el metabolismo natural. Dicho desequilibrio traería como consecuencias en el órgano más débil que se tenga, trayendo repercusiones en la salud (Puliti, 2004).

El manejo de estrés se refiere al esfuerzo por controlar y reducir la tensión que surge cuando la situación es percibida como difícil. La percepción de los estímulos, determina si se considera como un factor estresante o no, una de las variables sería, la vulnerabilidad de las personas, sobre la cual incidir resultaría más eficaz. El término estrés es la expresión que representan una carga emocional, misma que afecta tanto física como psicológicamente (González, 2006).

El individuo es capaz de transformar su existencia dentro de un entorno social mediante el control personal y en relación a su entorno, dentro de esto se encuentra la posibilidad de manejar el estrés. Ante las situaciones difíciles de la vida diaria, las personas pueden elegir entre tres estrategias para el manejo de estrés, ya sea permanecer en la situación, mientras lucha e intenta superarlo, puede huir de aquello que lo estresa y finalmente, redefinirlo como estimulación neuronal, que incluso puede llegar a ser agradable (Pulliti, 2004):

1.- **Luchar**: cuando los estímulos que causan el estrés son manejables y tienen la posibilidad de ser superados, esta opción puede traer beneficios. La movilización y gasto de energía, propicia un estado de equilibrio en el individuo. De esta forma se puede conseguir la reducción del esfuerzo de dos formas: una, canalizando la energía con el esfuerzo y la otra, la reducción del estímulo original.

2.- **Huir**: se emplea en momentos en que el estímulo es considerado demasiado fuerte.

3.- **Redefinir la situación**: es la interpretación que le da un individuo a determinada situación, la responsable de la respuesta que se emite ante algún acontecimiento, pensarlo de esta forma, posibilita el darle un nuevo significado.

El enfoque de habilidades para la vida, desarrolla destrezas que permite a los adolescentes adquirir competencias necesarias para su desarrollo y afrontamiento de forma segura los retos de la vida diaria. Entre esas habilidades se consideran: habilidades sociales e interpersonales, entre ellas la comunicación, rechazo, agresividad y la empatía, así como algunas habilidades cognitivas como la toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación, habilidades que se necesitan para

manejar el estrés y aumento interno de un centro de control (Corrales, Quijano y Góngora, 2017).

### **CAPÍTULO 3. TALLERES PSICOEDUCATIVOS**

En la actualidad existen diferentes formas de abordar problemáticas relacionadas con la población adolescente, buscando dar solución y orientación que sea favorable para el desarrollo de dicha etapa. Sin embargo, durante la presente investigación y acorde a los diferentes programas de intervención, se optó por realizar un taller psicoeducativo considerando ser la técnica más apropiada para los objetivos de la misma.

Diferentes profesionales de la psicología y educación han trabajado en el campo de la intervención psicoeducativa diseñando y aplicando programas, con la finalidad de estimular el desarrollo socioafectivo, especialmente la conducta prosocial en centros escolares. En dichos programas se estimulan variables relacionadas con los derechos humanos como: comunicación, relación de ayuda, confianza, expresión emocional, cooperación en grupo, entre otras (Garaigordobil, 2008).

La perspectiva psicosocial de la educación permite centrarse en los procesos de interacción personal, de tal forma que se puedan entender como sistemas abiertos tanto a la escuela como al proceso de enseñanza aprendizaje, tomando en cuenta los diferentes factores que tienen influencia en su dinámica. El análisis de estos procesos de interacción merece considerar la relación entre la enseñanza y el desarrollo. Desde esta perspectiva, la escuela se piensa como un sistema social debido a la participación de los fenómenos psicosociales como agentes determinantes del aprendizaje (De la Cruz, Matos y Cutiño, 2020)

La organización mundial de la salud destacó el valor de las intervenciones Psicoeducativas como medios preventivos, sus informes muestran el papel en la reducción de la prevalencia de distintos trastornos, así como su identificación temprana, permitiendo el restablecimiento de tratamientos eficaces. Dichos talleres, favorecen un contexto de aprendizaje, teniendo como principal objetivo el cambio cognitivo, así como fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento más saludables. (Miracco, Scappatura, Traiber, De Rosa, Arana, Lago, Partarrieu, Galarreguir, Nussold y Keegan, 2012).

La Psicoeducación, es una intervención, que permite tener acceso a varios individuos al mismo tiempo, con el objetivo de proporcionar información importante a nivel Psicológico, mismo que propiciará que cada uno de los participantes pueda modificar sus conductas y pensamientos al procesar dicha información. A su vez permite optimizar recursos, debido a que se trabaja con varias personas al mismo tiempo (Vuyky, 2019).

Los talleres Psicoeducativos son una herramienta de mucha importancia para la modificación y aprendizaje de esquemas de pensamiento y conducta. Estos mismos, tienen como objetivo, el promover comportamiento y actitudes prosociales, con la finalidad de propiciar un entorno más saludable para el individuo. Muchas veces, estos son dirigidos a docentes y alumnos, principalmente para mejorar la calidad de vida, pues son las instituciones educativas lugares para el desarrollo de estrategias saludables. No obstante, pueden ser dirigidos a grupos específicos que presenten conflictos o están inmersos en contextos de riesgo.

Las intervenciones psicoeducativas individuales o grupales, pueden definirse como generadoras de enseñanza – aprendizaje. Aquellas que son de carácter grupal, como una herramienta que propicia la modificación de conductas, habilidades, percepciones, actitudes, pensamientos, interacciones y creencias. Una intervención psicoeducativa tiene características que le son propias y que a su vez se diferencian de un proceso terapéutico. El objetivo principal de una persona que participa en una intervención psicoeducativa, es informarse y formarse, ya que ésta es definida como una situación de enseñanza. Como resultado del mismo la persona podrá ir cambiando su manera de pensar y sentir, lo cual podría explicar el aumento observado mediante las sesiones. Dicho cambio se promueve durante el taller, pero a su vez se generaliza el proceso en las vivencias ocurridas fuera de el mismo (Farkas, Hernández, Santelices, 2009).

Las actividades de promoción, crean condiciones individuales, sociales, y ambientales que permitan el óptimo desarrollo psicológico y psicofisiológico de las personas. Estas iniciativas crean espacios para los individuos que los involucre en un proceso para lograr una salud mental positiva, así como mejorar su calidad de vida. Las intervenciones de tipo preventivo, tienen como objetivo, reducir la incidencia,

prevalencia y recurrencia de los trastornos mentales, así como disminuir el tiempo en que las personas permanecen con los síntomas o la condición de riesgo para desarrollar una enfermedad mental (Miracco, Scappatura, Traiber, De Rosa, Arana, Lago, Partarrieu, Galarreguir, Nussold y Keegan, 2012).

Un tipo de intervención familiar son los programas de psicoeducación grupal, que se imparten de forma independiente a tratamientos de pacientes con algún trastorno. Los programas de psicoeducación en ese sentido, suelen combinar la información o educación sobre la enfermedad con algún tipo de abordaje de solución de problemas (Gutiérrez, Sepúlveda, Anastasiadou y Medina, 2014).

Es importante resaltar que los programas de carácter psicoeducativo, que implican una enseñanza aprendizaje, son ideales para desarrollar competencias emocionales, en el caso de la investigación nombrada Eficacia de un programa psicoeducativo en adolescentes con déficit de habilidades sociales de Juliaca, precisamente el desarrollo se da en las habilidades sociales y sus dimensiones, se comprobó, en una población adolescentes de nivel secundario (Ururi y Mamani, 2020).

La Psicoterapia grupal, se relaciona con las problemáticas de los participantes, maneja aspectos que tienen que ver con la personalidad de los mismos, ya que su objetivo es terapéutico y curativo. Sin embargo, los talleres Psicoeducativos son estructurados de forma promocional o preventiva, y su finalidad principal es informar. Ambas modalidades tienen en común que son grupos que trabajan en jerarquía, ya que cuentan con un profesional que funciona como conductor, a su vez de que ambas implican una intervención, es decir un proceso intencional que pretende un cambio (Sánchez, 1996, citado por Farkas, Hernández y Santelices, 2009).

Muñoz (2008), citado en Gómez del Campo y Salazar (2015), menciona que para poder llevar a cabo lo anterior, es necesario que el facilitador desarrolle las habilidades de escucha y comprensión, tanto de las expresiones verbales, como de lo que hay detrás de ellas. De igual manera, es importante, guiar a los participantes en la interacción y estimular la expresión de cada uno, reflejando, aclarando, así como recapitulando la información, a partir de sus participaciones, siempre valorando las aportaciones que estén dispuestos a compartir.

A la persona que se encarga de coordinar un taller, se le puede denominar facilitador, pero con mayor frecuencia se le conoce como también como tallerista, y tiene como función apoyar el proceso de aprendizaje mediante la creación de un ambiente en el cual los participantes puedan explorar sus propias experiencias y las de los demás, que logren la identificación de fortalezas y debilidades, poder compartir sus conocimientos, ideas y preocupaciones (Gómez del campo, 2019).

Para ser tallerista, es necesario, tener conocimientos sobre el tema acerca del cual se impartirá el taller, de igual forma contar con habilidades de escucha activa, comunicación abierta, facilidad para sintetizar; además de poseer otras destrezas como; ser amigable, honesto, comprometido, así como un gusto por ayudar a las personas por sí mismas (Gómez del campo, 2019).

Existen diversas evidencias de la importancia de los talleres psicoeducativos para promover los aprendizajes sociales, por lo que a continuación se presentan algunas relevantes para el tema:

En una intervención psicoeducativa en un centro de rehabilitación psicosocial con diferentes grupos de familiares de enfermos mentales, Beloso, García y De Prado (2000), resaltan su efectividad en relación con el cambio experimentado en los conocimientos adquiridos acerca de la enfermedad y en la actitud mostrada por el familiar hacia la enfermedad, así como el aumento de expectativas.

Navas, Huxia, Hurtado y Zapata (2007) trabajaron un programa de intervención psicoeducativa para el apoyo del paciente con cáncer, los talleres se diseñaron con la finalidad de educar al participante para ser capaz de tomar decisiones acertadas, utilizando los recursos de las dimensiones física, psicológica, social y espiritual, con la intención de promover una respuesta al tratamiento, elevar su calidad de vida.

Diversos estudios han analizado los efectos de programas de intervención, que se encuentran dirigidos a la interacción entre iguales durante la adolescencia, mismos en los que se han encontrado resultados satisfactorios relacionados a factores de desarrollo socioemocional, tales como; el estudio de Vernon (1998) sugiere los efectos positivos del *Passport Program* en el desarrollo socioemocional; Hatcher et al (1994),

desde una perspectiva rogeriana, confirman la eficacia de un programa de desarrollo de la capacidad de empatía y toma de perspectiva; Bajistra y Jackson (1998) desde los principios del aprendizaje social, evalúan un programa de entrenamiento para desarrollar habilidades sociales, dónde confirman un efecto positivo, ya que aumento la actividad social y la autoestima y disminuyo la ansiedad (Garaigordobil, 2008).

Por otro lado, en la vida cotidiana constantemente nos desenvolvemos mediante grupos, ya sea; familia, amigos, trabajo, comunidad, etc. y muchas veces no alcanzamos a comprender los fenómenos que se producen con ellos, como los conflictos, los procesos de líderes, la toma de decisiones, Sin embargo, en repetidas ocasiones el o los grupos, se nos presentan como un elemento problemático. La dinámica de grupos, se refleja entonces como una posibilidad de tener mayor claridad de esa realidad. Dicha interacción se presenta entonces como un campo de conocimiento o de realidades (Garaigordobil, 2008).

Chávez, Medina y Macías (2008), tuvieron como objetivo de su investigación incidir en la prevención de riesgo suicida en estudiantes de nivel medio superior por medio de una estrategia Psicoeducativa “Taller salvando vidas”, en el cual demostraron de forma eficaz prevenir el suicido en relación a la información aportada y la contemplación de necesidades y posibilidades de ayuda de los participantes, los tipos de intervenciones psicoeducativa pueden ser planteadas a partir de las necesidades del grupo detectadas previamente, en relación a sus factores de riesgo y de protección.

Korzeniowsk, y Mirta (2008), en su trabajo sobre estrategias psicoeducativas para padres y docentes de niños con TDHE donde brindan un aporte al tratamiento de los niños con TDH revalorizando la psicoeducación para padres y docentes, implementando herramientas específicas para interactuar efectivamente con el niño, se promovió un cambio de actitud frente a las desventajas que el trastorno ocasiona.

Farkas, Hernández y Santelices (2009), pudieron constatar, la presencia de momentos de cambio de una intervención Psicoeducativa a partir de los indicadores de cambio genérico descritos por Krause (2002), este tipo de análisis había sido empleado solamente en intervenciones Psicoterapéuticas, por lo cual su investigación aporta

evidencias de que los indicadores de cambio son indicadores genéricos, aplicables también en las intervenciones Psicoeducativas.

Ison (2009) realiza un abordaje para estimular la atención y las habilidades interpersonales en escolares argentinos, obteniendo como resultado, una mayor efectividad en los niños de –8 años en comparación con los de 10-11, en relación a la atención sostenida, la memoria de trabajo, y las habilidades cognitivas para la solución de problemas interpersonales logran mayor recuperación si su estimulación comienza a edades más tempranas. En base a dichos resultados resaltan la importancia de fomentar la creación de programas de prevención, desde de modelos psicoeducativos y ya que promueve el trabajo en equipo.

En su trabajo sobre la prevención, orientación y psicoeducación en salud mental en el ámbito familiar y escolar, Brea (2011) implemento una serie de talleres con el objetivo de promover un espacio de reflexión, orientación y prevención de la salud mental, fomentando el potencial saludable y logrando la psicoeducación de los participantes. el funcionamiento grupal, fomento la libre expresión y discusión de conflictos, se generó un espacio no solo de información, sino también de reflexión.

Loubat (2012), evaluó la efectividad de un taller psicoeducativo orientado a padres con hijos víctimas de primero episodios psicóticos. Con el objetivo de promocionar estrategias de afrontamiento frente a la patología, reducir estrés, ansiedad y depresión en los padres para incidir en el tratamiento del joven, dónde obtiene como resultados la utilización de estrategias de afrontamiento activas, planificadas, controlando la emoción y uso de actividad preferentemente cognitiva.

León, Rodríguez y García (2013) trabajaron talleres psicoeducativos para el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor, considerando que espacios de transformación personal, mismo que se desarrollan en tres formas básicas: el juego, el ritual y la relación cuerpo mente como elemento básico e integrador de los dos primeros. Esta visión de dinámica grupal permite plantear un espacio de desarrollo personal. En sus resultados resaltan la importancia de que este método, permitió, un proceso sistemático, ordenado y progresivo, socializando el conocimiento individual,

enriqueciéndolo y potenciando el conocimiento colectivo, a su vez que se estimula el aprendizaje, las intersubjetividades y la creatividad.

Martínez (2017) desarrolló un programa con el objetivo de evaluar un programa psicoeducativo online, el cual fue creado con la finalidad de disminuir los síntomas de ansiedad en adolescentes con ansiedad subclínica, abarcando los diferentes componentes principales de la ansiedad, fisiológico, cognitivo y conductual, mismo que reflejo ser efectivo en los tres adolescentes participantes.

En su investigación Molinar y Castro (2017), tuvieron como objetivo disminuir el estigma al promover el conocimiento sobre TDH en 12 profesores de educación básica de Ciudad Juárez, mediante un taller psicoeducativo. Se consideró la efectividad del taller para el reconocimiento de los síntomas y estrategias de conducción para los niños TDAH en los participantes. Se indica también la necesidad de contar con más intervenciones e implementaciones psicoeducativas de corte cognitivo conductual para docentes en los centros de educación básica.

En la investigación realizada por Vuyky (2019), Talleres Psicoeducativos para desarrollo del talento: Evaluación de una intervención psicosocial piloto para estudiantes con talento matemático, se obtuvo como resultado una gran aceptación de esta técnica por parte de los participantes. Se evidencia que los estudiantes apreciaron poder identificar características de personas con altas capacidades, lo cual les resulta de utilidad en lo que respecta tanto a su autoconocimiento como en el área emocional. De igual manera valoraron la importancia de planificar tareas para un mejor desempeño.

El estudio sobre la conciencia de las capacidades personales y rendimiento académico en la implementación de un programa psicoeducativo, se analizó el impacto de una intervención psicoeducativa en la prevención para el trabajo infantil, los resultaron mostraron una mejora la autoestima percibida, así como una disminución en la autoeficacia social y el auto-informe de habilidades sociales. También se mostraron mejoras en el desarrollo socio-afectivo de los participantes, así como mínimas mejoras en lo que corresponde al ámbito académico (Márquez, Holgado y Maya, 2019).

El objetivo de la investigación de Álvarez, Machaca y Mamani (2019), fue determinar la eficacia de un programa psicoeducativo para incrementar conocimientos y habilidades de prevención contra el abuso sexual en menores de edad. Como resultado se obtuvo el incremento en conocimientos y habilidades de prevención en los participantes, con lo cual lograron desarrollar factores protectores contra alguna vulnerabilidad o situación de riesgo.

En la implementación de su programa de intervención psicoeducativa para adolescentes, De la Cruz, Matos, y Cutiño (2020) concluyeron que constituyó una herramienta eficaz para el establecimiento de adecuadas relaciones interpersonales en estudiantes en formación como maestras de enseñanza de primaria, además de que representó un instrumento que contribuyó a la solución de conflictos escolares latentes. De igual manera condujo a la formación de valores en las estudiantes y al desarrollo integral de la personalidad de las mismas.

En una intervención psicoeducativa para padres de adolescentes diagnosticados con trastornos neuróticos, se infiere como resultados que la intervención diseñada constituye una herramienta psicoeducativa que permite incidir el mejoramiento de los conocimientos en los participantes, logró potenciar la adquisición de herramientas sobre las diferentes formas de solución de conflictos, permitió la valoración de cómo aplicarlas en las diferentes situaciones, durante relaciones intrafamiliares (Fernández, Pérez, Hernández, Founier, Hernández y Suárez, 2020).

Se consideró de suma importancia revisar algunas de las investigaciones que han implementado talleres psicoeducativos, así como bases teóricas que los sustentan, para obtener información que permitiera tener fundamento para la realización de la presente investigación.

#### 4. MÉTODO

La presente investigación es de tipo cualitativo, la cual se caracteriza por producir los datos descriptivos desde la perspectiva del otro, las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable (Taylor y Bogdan, 1987). Por tal motivo se eligió trabajar desde esta metodología, ya que se pretendía tener el discurso del adolescente, para a partir de éste conocer cómo se viven en dicha etapa, que problemáticas le acontece y que recursos necesita, ya que son ellos quienes pueden dar testimonio de cómo se vive una adolescencia en la actualidad. Desde esta perspectiva la metodología cualitativa es la más propicia para acercarse a dichos fenómenos.

El enfoque será de tipo investigación acción, que tiene como característica dar solución a problemáticas habituales, mejorar la calidad de vida de las personas y concientizar a los participantes. Este método promueve que no sólo a los participantes, también que los investigadores se formen como agentes de cambio (Balcázar, 2003). Se destaca por su carácter predominante de la acción, se concreta en el papel activo que asumen los sujetos que participan en la investigación, la cual toma como inicio los problemas surgidos de la práctica educativa, reflexionando sobre ellos, dicho modelo implica una perspectiva comunitaria, no puede realizarse de forma aislada, es necesaria la implicación grupal (Rodríguez, Gil y García, 1999).

En relación a lo anterior se planteó realizar un taller psicoeducativo que permitiera dicho acercamiento a los participantes y trabajar en conjunto desde una forma dinámica para brindar habilidades para la vida a los participantes. Así mismo, la investigación contó con un componente cuantitativo que se utilizó para la primera fase, con la intención de obtener un diagnóstico de cómo se encontraban dichas habilidades la población de estudio, y diseñar un taller psicoeducativo, sin embargo, la parte de mayor relevancia en dicha investigación es la cualitativa.

---

## Fases de la investigación

Primera fase	Diagnostica/exploratoria
Segunda fase	Diseño e implementación de un taller psicoeducativo

---

### 4.1. Primera fase Diagnóstico-exploratoria

Durante la primera fase de la presente investigación, se aplicó el instrumento Escala de actitudes y estrategias cognitivas sociales (AECS) de Moraleda, González y García Gallo (2004) con la intención de obtener un diagnóstico general del grupo en relación a sus habilidades psicosociales. Dicha fase se implementó en una sesión de 2 horas, en la escuela preparatoria, donde posteriormente se desarrolló el taller, los datos obtenidos se procesaron mediante estadística descriptiva, los cuales permiten visualizar las escalas con mayores y menores puntuaciones, ya que son las más significativas.

#### 4.1.1 Técnicas

Las técnicas que se utilizaron en la primera fase de la presente investigación, tuvieron como finalidad obtener información específica de los sujetos de estudio. Se emplearon las siguientes:

- **Observación participante**

Los observadores participantes se introducen en el campo con la intención de establecer relaciones abiertas con los participantes, de tal modo que lleguen a ser parte no intrusiva del escenario. Se considera que la observación participante es una forma de interacción social no ofensiva (Taylor y Bogdan, 1987). Los observadores permanecen de una forma pasiva a lo largo del curso del trabajo de campo, avanzan lentamente, perciben la situación (Geer, 1964, como se citó en Taylor y Bogan, 1987). Dichas observaciones se realizaron como un primer acercamiento tanto al lugar como a los participantes de la investigación.

- **Entrevistas**

Se realizaron entrevistas semiestructuradas a personas de la comunidad y de la preparatoria como maestros y personal administrativo para que brindaran información relevante, dicha técnica consiste en que una persona solicita información sobre un tema determinado a otra, creando una interacción verbal, deben considerarse la formulación de preguntas, la recogida y el registro de las respuestas (Rodríguez, Gil y García, 1999). En esa ocasión se tomaron como base 3 preguntas: ¿Cuáles son las principales problemáticas de los jóvenes de la preparatoria? ¿cuáles son las principales problemáticas de los jóvenes del municipio? ¿Qué considera usted que ayudaría a los jóvenes a enfrentar dichas problemáticas? Con la información recabada mediante esta técnica se construyó el apartado del escenario de estudio, mismo en que se realiza una descripción de la población y permite situarse en el contexto dónde se desenvuelven los participantes y se consideraron algunos aspectos para el diseño del taller.

#### **4.1.2 Instrumentos**

Se utilizó la Escala de actitudes y estrategias cognitivas sociales (AECS) de Moraleda, González y García Gallo (2004). El fundamento principal de la propuesta del cuestionario social del AECS se basa en que el éxito o fracaso de los jóvenes en relación a sus interacciones sociales, depende de la presencia de éstas mismas en ciertas variables cognitivas y actitudinales, de una forma constante a través del tiempo (Gómez de Campo y Fernández, 2016). La intención de la aplicación de dicho instrumento fue realizar un diagnóstico del grupo mediante la información obtenida, así mismo en función de lo que el grupo necesite se les dio mayor peso a ciertas habilidades para la vida. El Instrumento es auto aplicable, en un tiempo de 45 minutos aproximadamente. A partir de esta información fue que se diseñó y adecuo el taller de acuerdo a las necesidades del grupo.

Es un instrumento de valoración objetiva que tiene como propósito brindar un panorama de la competencia social de los adolescentes, aquellas características que facilitan o dificultan más su adaptación social al medio que los rodea. La estructura del instrumento, se describe a continuación (ver anexo 3). Cuenta con 137 ítems,

organizados en 19 subescalas tipo Likert, a su vez se divide en 5 áreas o factores: Antisocial, asocial, prosocial, facilitadora e inhibidoras, el puntaje va del 1 al 99, dónde las puntuaciones se sitúan en el polo bajo o en el polo alto.

### **Escala de Actitud social**

**1.- Conformidad con lo que es socialmente correcto (Con).** Esta escala aprecia el acatamiento a la reglas y normas sociales que facilitan la convivencia y respeto mutuo; la conciencia de las reglas y normas sociales como principios racionales aceptados democráticamente; la conciencia de la propia responsabilidad moral.

**2.- Sensibilidad social (Sen).** Evalúa la tendencia a sintonizar con los sentimientos ajenos. La disposición a admitir en los demás modos de ser distintos de los propios; a valorar a los otros; a tener una imagen positiva de ellos.

**3.- Ayuda y colaboración (Ac).** Mide la tendencia a compartir con los demás lo propio, a estimular su rendimiento, a reforzarles; a participar y colaborar en el trabajo común; a construir soluciones por consenso.

**4.- Seguridad y firmeza en la interacción (Sf).** Analiza la confianza en las propias posibilidades para conseguir los objetivos de la interacción; la firmeza en la defensa de los propios derechos y en la expresión de las quejas; la tendencia a afrontar los problemas y a no evadirlos.

**5.- Liderazgo prosocial (Lid).** Esta escala aprecia la tendencia a dar idea en el grupo; a aunar a sus miembros en torno a objetivos comunes; a tomar la iniciativa; a planificar actividades con espíritu de servicio.

**6.- Agresividad terquedad (Agr).** Evalúa la tendencia a la expresión violenta contra personas o cosas; a la amenaza e intimidación; a la tenacidad rígida como forma de agresividad; a la envidia y tristeza por el bien ajeno.

**7.- Dominancia (Dom).** Mide la tendencia a buscar puestos de autoridad; a dominar a los demás para conseguir el propio provecho; a competir y ser superior a los otros; a manipularles y aprovecharse de ellos.

**8.- Apatía-retraimiento (Ap).** Analiza el desinterés de la persona por integrarse en los grupos y participar en sus actividades; la tendencia a mostrarse reservado, crítico, alejado, aislado; la preferencia por el trabajo individual.

**9.- Ansiedad-timidez (Ap).** Estima la tendencia a la timidez; a manifestar miedo a expresarse, relacionarse y defender los propios derechos con asertividad; a la culpabilidad.

### **Escalas del pensamiento social**

**1.- Impulsividad frente a flexibilidad (Imp).** Aprecia el nivel de autocontrol sobre los impulsos; de inhibición de la conducta asociada a la satisfacción inmediata de esos impulsos que conlleva una tolerancia a la frustración; de reflexión y análisis del pensamiento antes de tomar decisiones.

**2.- Independencia frente a dependencia de campo (Ind).** Mide la capacidad de independencia mental del sujeto; su disposición para centrarse en tareas concretas con abstracción del medio que le rodea; para atender a las referencias internas más que a las externas. Evalúa igualmente su capacidad para actuar como persona separada de los otros; para tener opiniones independientes; si tendencia a mostrarse fría y ajena a la conciencia social.

**3.- Convergencia frente a divergencia (Cv) (rigidez de pensamiento).** Mide el nivel de flexibilidad del pensamiento en la búsqueda de solución a los problemas; de imaginación en el uso de objetos; de amplitud de criterios en la aceptación de creencias y costumbres sociales: de creatividad en el modo de adaptarse el medio.

**4.- Percepción y expectativas negativas sobre la relación social (Per). (Desconfianza y suspicacia social).** Analiza el modo de percibir el sujeto el clima social que lo rodea; su concepto, favorables o desfavorable, de la relación; las expectativas ante la relación que generan en él su modo específico de percibir. Analiza igualmente su nivel de autoconfianza en sus posibilidades para establecer relaciones sociales.

**5.- Percepción positiva del sujeto del modo de ejercer la autoridad de los padres en el hogar (Dem).** Evalúa el modo en que el sujeto percibe el ejercicio de la autoridad de sus padres (si es autoritario o bien democrático); así como su nivel de participación en las decisiones familiares. El grado en que se le facilita y anima a actuar y expresar libremente sus ideas y sentimientos; el grado en el que se le escucha y respeta su forma de pensar.

**6.- Percepción negativa del sujeto de la calidad de aceptación y acogida que recibe de sus padres (Hos).** (Sensación de falta de acogida de sus padres). Evalúa el modo de percibir el sujeto el clima afectivo de su hogar; la falta de aceptación y benevolencia de sus padres; el grado en que se le apoya y se confía en él: el tipo de refuerzos que recibe más frecuentemente en casa.

**7.- Dificultad en la observación y retención de la información relevante sobre las situaciones sociales (Obs).** Mide la dificultad para observar y analizar las situaciones sociales; para identificar en ellas los problemas interpersonales; para delimitar y especificar exactamente su naturaleza, cómo y por qué han ocurrido. Mide igualmente la dificultad para retener esa información y usarla en el momento adecuado.

**8.- Dificultad en la búsqueda de soluciones alternativas para resolver los problemas sociales (Alt).** Analiza la dificultad para generar y producir muchas alternativas de solución a los problemas interpersonales; las dificultades para comprender que existe más de una manera de afrontar estos problemas. Analiza igualmente la presencia o ausencia de creatividad en la búsqueda de estas alternativas.

**9.- Dificultad para anticipar y comprender las consecuencias que posiblemente se seguirán de los comportamientos sociales (Cons).** Aprecia la dificultad para prever las posibles consecuencias que acarreará determinado comportamiento; para evaluar este comportamiento en esos términos; para decidir su conveniencia o, en caso contrario, elegir otro mejor.

**10.- Dificultad para elegir los medios adecuados a los fines que se persiguen en el comportamiento social: (Med).** Mide la dificultad para evaluar alternativas y elegir la

más adecuada; para planificar los pasos secuenciados para alcanzar la solución elegida; para anticipar los posibles obstáculos; para darse cuenta de que existen momentos más oportunos que otros para lograr la meta.

Para tener mayor claridad entre la relación de dichas escalas mencionadas del AESC y las habilidades para la vida se realizó un cuadro que permita visualizar cómo las subescalas tienen correspondencia con cada una de las habilidades para la vida, mismo que se presenta a continuación:

*Tabla 3*

*Escala de actitudes y estrategias cognitivas sociales*

<b>ESCALAS</b>	<b>HPV</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apatía – retraimiento</li> <li>• Ansiedad – timidez</li> <li>• Independencia frente a dependencia de campo Convergencia frente a divergencia</li> <li>• Dificultad para anticipar y comprender las consecuencias que posiblemente se seguirán de los comportamientos sociales</li> <li>• Dificultad para elegir los medios adecuados a los fines que se persiguen en comportamiento</li> <li>• Impulsividad frente a reflexividad</li> <li>• Sensibilidad social</li> <li>• Ayuda y colaboración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconocimiento</li> <li>• Toma de decisiones</li> <li>• Manejo de emociones y sentimientos</li> <li>• Manejo de tensión y estrés</li> <li>• Empatía</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Precepción y expectativas negativas sobre la relación social</li> <li>• Percepción positiva sujeto del modo de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones interpersonales</li> <li>• Comunicación asertiva</li> </ul>

- ejercer sus padres la autoridad en el hogar
- Percepción negativa del sujeto de la calidad aceptada y acogida que recibe de sus padres
  - Dificultad en la observación y retención de la información relevante sobre las situaciones sociales
  - Agresividad –Terquedad
  - Dominancia
  - Conformidad con lo que es socialmente correcto
  - Seguridad y firmeza en la interacción
  - Liderazgo prosocial
  - Solución de problemas y conflictos
  - Pensamiento crítico
  - Pensamiento creativo

---

Fuente: elaboración propia

#### **4.2 Segunda fase: Desarrollo del taller psicoeducativo**

En la segunda fase se partió de los resultados obtenidos en la fase diagnóstica/exploratoria, así como de la información de las entrevistas, para diseñar y llevar a cabo el taller psicoeducativo de acuerdo a las necesidades del grupo, conformado por 19 adolescentes de preparatoria, dicho taller con el objetivo de fortalecer sus habilidades para la vida y que esto les ayude a enfrentar las situaciones de riesgo. La duración fue de 20 horas en 10 sesiones de 2 horas cada una, impartidas una vez por semana.

La información obtenida durante el taller psicoeducativo se procesó mediante la técnica de análisis del discurso, desde la perspectiva de Van Dijk (2000; 2003) ya que es la técnica más adecuada para comprender el fenómeno de estudio.

Para Van Dijk (2000) el discurso es un concepto difícil de aprehender, dados los múltiples significados que se le otorgan, sin embargo, considera que es una forma de comunicación mediante la palabra, ya sea de forma oral o escrita (texto), en la que se reconocen tres dimensiones principales: la primera se refiere al uso del lenguaje; la segunda, a la comunicación de creencias y la tercera a la interacción en situaciones sociales.

Van Dijk enfatiza en su análisis la identificación de las ideologías que se encuentran como trasfondo en los discursos. Para este autor, las ideologías forman parte de individuo, son aquellas que rigen su pensamiento, sus acciones, es decir su vida, éstas, además de reflejarse en las acciones, son parte de la forma en cómo se expresan, enfatiza de manera especial en el modo en que las ideologías determinan los diferentes niveles de estructuras de discurso. Es por ello que analizar el discurso nos acerca y nos ayuda a entender cómo acontece determinada situación.

### **4.3 Participantes**

Los participantes fueron alumnos de una preparatoria del municipio de Álvaro Obregón incorporada a la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, la cual recibe estudiantes tanto del municipio como de las comunidades que forman parte de él y de sus alrededores. Actualmente cuenta con aproximadamente 190 alumnos, 2 secciones de segundo semestre y 2 de cuarto semestre con alrededor de 30 alumnos por grupo y cuatro bachilleratos de sexto semestre con cerca de 60 alumnos. En esta investigación se trabajó con un grupo de quinto semestre conformado por los bachilleratos de ciencias Químico Biológicas e Ingeniería y Arquitectura con un total de 17 alumnos, ya que fueron los que la institución propuso como población de estudio, debido a que los horarios de ambos grupos coinciden en algunas materias y era más fácil la organización. Cabe mencionar que se decidió trabajar en dicha preparatoria ya que de las tres instituciones de nivel medio superior con las que cuenta el municipio, ésta fue a la que se tuvo acceso.

### **Criterios de inclusión**

- Alumnos de la escuela preparatoria que cursen el quinto semestre en los bachilleratos de Ingeniería y Arquitectura o Químico Biológica.

### **Criterios de exclusión**

- Que el consentimiento informado no haya sido firmado por el participante o por los padres
- Que el participante falte a más de tres sesiones consecutivas
- Que el adolescente deserte académicamente

A continuación, se presenta una tabla con la relación de los participantes y su género

Tabla 4

#### Participantes según género

<b>No.</b>	<b>Participante</b>	<b>Género</b>
<b>1</b>	Se	Masculino
<b>2</b>	B	Masculino
<b>3</b>	J	Masculino
<b>4</b>	P	Masculino
<b>5</b>	O	Masculino
<b>6</b>	Ma	Masculino
<b>7</b>	Em	Femenino
<b>8</b>	Mar	Femenino
<b>9</b>	Mi	Femenino
<b>10</b>	Y	Femenino
<b>11</b>	D	Femenino
<b>12</b>	Es	Femenino

13	I	Femenino
14	Sa	Femenino
15	K	Femenino
16	Ar	Femenino
17	As	Femenino

Fuente: Elaboración propia

## 4.4 ESCENARIO DE ESTUDIO

### 4.4.1 Aspecto geográfico

Álvaro Obregón es uno de los 113 municipios del estado de Michoacán que se encuentra ubicado al oriente de la capital del mismo. Tiene como límites al oriente los municipios de Zinapécuaro, Indaparapeo y Queréndaro, al sur Indaparapeo y Charo, al norte la laguna de Cuitzeo y al poniente se encuentra Tarímbaro. Tiene una superficie de 162.64 km cuadrados (Pérez 2009). De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2010), la población de dicho municipio es de 20 913 habitantes. Cuenta con 21 localidades, las cuales son: Singuio, El Calvario, El Venado, Hacienda de Quirio, El Plan, Carrillo Puerto, Chehuayito, Chehuayo, La Presa, Las Trojes, El Alto de Avilés, El Zapote, Racho Grano de Oro, Tzinzimeo, Las Piedras, El Cerrito, La Isla de Tzirio, La Mina, La Purísima, Emiliano Zapata y La Isla de las Rosa.

*Figura 1: Vista aérea del municipio de Álvaro Obregón*



#### **4.4.2 Educación y salud**

En lo que se refiere a la educación dentro del municipio, cuenta con un Jardín de niños, dos escuelas primarias con turnos matutinos y vespertinos, una escuela secundaria igualmente con ambos turnos, un colegio privado, un CECyTEM, un Telebachillerato en una de las comunidades y una escuela preparatoria que se maneja por cooperación en la cabecera municipal.

La escuela preparatoria es uno de los centros educativos más importantes de la región se fundó en el año de 1982 por un comité de padres de familia y se encuentra incorporada a la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. En relación con el pago se maneja por cooperación con una colegiatura mensual mínima, teniendo más del 50% medias becas de acuerdo a reportes que fueron proporcionados por el director y personal administrativo.

A dicha preparatoria asisten alumnos de nivel económico medio/alto en relación a la economía de dicha comunidad, siendo la población estudiantil de esta preparatoria los adolescentes que tienen una mejor calidad de vida. En los últimos 3 años se ha incrementado notablemente la matrícula debido al aumento de población en fraccionamiento cercanos al pueblo de Álvaro Obregón. Actualmente cuenta con aproximadamente 190 alumnos, 2 secciones de segundo semestre y 2 de cuarto semestre con alrededor de 30 alumnos por grupo y cuatro bachilleratos de sexto semestre con cerca de 80 alumnos. La preparatoria organiza constantemente eventos culturales y deportivos tanto para sus alumnos cómo para alumnos de preparatorias vecinas.

De acuerdo con los registros de dicha institución se observa que tener un índice de deserción escolar del 10%, siendo las causas principales: bajo rendimiento académico, matrimonio, problemas familiares, falta de interés y la economía. También se observó, que en los últimos 5 años el 70% de los alumnos egresados continúan sus estudios ingresando a la Universidad.

Referente a las problemáticas que han identificado en esta preparatoria, de acuerdo con los reportes del personal docente y administrativo, señalan que las más frecuentes en el alumnado son: problemas familiares, adicciones, prácticas sexuales de riesgo, falta de autoridad y la impulsividad.

En lo referente al ámbito de salud, el municipio cuenta con centro de salud, así como en la mayoría de las comunidades que lo conforman, que es donde acuden principalmente las personas de bajos recursos, también hay un gran número de médicos particulares que se encargan de brindar estos servicios, así como 3 clínicas particulares. En cuanto a la salud de los adolescentes en los registros del centro de salud, informan que las problemáticas por las cuales acuden de forma más cotidiana aquellos que se encuentran entre los 10 y 19 años son referentes a situaciones dentales o lesiones y de entre los 15 y 19 años reciben aproximadamente 3 embarazos adolescentes.

En lo que se refiere a la salud mental, reportes del departamento psicológico que se encuentra dentro del centro de salud, informan que en los últimos 6 meses las principales problemáticas que han detectado en los adolescentes que acuden al servicio, son en primer lugar de tipo conductuales, ya sean conducta antisocial, desafiante y bajo rendimiento, en segundo depresión y en tercero problemas relacionados con la ansiedad. Los casos que llegan específicamente relacionados con las adicciones son canalizados a los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA), de la ciudad de Morelia.

En el DIF municipal se encuentran laborando dos Psicólogas que se encargan de brindar atención psicológica tanto a la población del municipio como de las comunidades que lo conforman, el reporte de una de ellas señala que los casos que reciben en relación a las problemáticas adolescentes en atención psicológica son: un 42,84% por problemas familiares, un 28.56% sobre duelo, un 14.28 por problemas de conducta y un 14.28 por abuso sexual, mientras que otro reporte indica que los adolescentes que han solicitado la atención el 40% ha sido por rebeldía, 20% por violencia con su pareja, 20% por negación a estudiar y 20% por ansiedad.

#### **4.4.3 Aspectos socio-culturales**

Las principales fuentes de empleo del municipio son la agricultura, la ganadería y el comercio, a 4.4 km se encuentra el aeropuerto del Estado, el cual genera también empleos para los habitantes de esta localidad siendo principalmente los jóvenes quienes acuden a solicitarlo cuando terminan estudios de preparatoria o en el CECyTEM.

De acuerdo con los registros del Consejo Nacional de Población de la Secretaría de Gobernación (SEGOB) (2000-2010), Michoacán ocupa el segundo lugar a nivel estatal en índices de migración, es considerado un estado binacional por la cantidad de personas que migran a los Estados Unidos de América generalmente en busca de mejores oportunidades de empleo, en particular, Álvaro Obregón se encuentra en el lugar número 12 en relación al índice absoluto y grado de intensidad migratoria en los contextos social y nacional por municipio, lo que es considerado un grado muy alto de migración. En relación a estos datos, una parte importante de este sector son los jóvenes de dicho municipio que desertan escolarmente o al concluir el nivel medio superior y toman como alternativa la migración.

En el municipio, la máxima autoridad se encuentra representada por el presidente municipal y el grupo de regidores, que se integró por representantes de los distintos partidos políticos. En cada una de las localidades que forman parte del municipio se elige a una persona la cual es nombrada encargado del orden y que es quien representa la autoridad en dichos lugares, los habitantes se dirigen con él/ella cuando surge alguna problemática, para que a su vez se informe a las autoridades correspondientes.

Álvaro Obregón es un pueblo en el que se acostumbra realizar fiestas en relación a la religión que ahí predomina, que es la católica, como la fiesta patronal que se realiza el 24 de agosto de cada año, la cual se caracteriza por la llegada de juegos mecánicos a la plaza principal, un gran baile, quema de juegos pirotécnicos, se realizan primeras comuniones, bautizos y en general la gente del pueblo aprovecha para hacer alguna fiesta familiar, también se realizan jaripeos y muchos de los migrantes que se

encuentran en Estados Unidos regresan a pueblo en esas fechas. Los jóvenes ansían la llegada de dichas fechas pues son días de mucha diversión para ellos.

Algunas otras fiestas que se van realizando en el transcurso del año, son, por ejemplo, el aniversario del pueblo el cual tiene a lugar el 18 de febrero, se realiza un desfile, un baile y una semana cultural donde participan grupos de danza conformados por niños, jóvenes y adultos del municipio y sus alrededores, dichos grupos se reúnen en la casa de la cultural misma que depende del Ayuntamiento y la cual ofrece diversos talleres como la danza, música, clases de inglés y de zumba. El 12 de diciembre es otra de las fechas donde se realiza un baile y quema de fuegos pirotécnicos, así como la misa correspondiente a la Virgen de Guadalupe.

Las actividades recreativas que predominan en los jóvenes de este municipio, es asistir a los bailes y los jaripeos, que se realizan de forma cotidiana en las fechas que anteriormente se comentó y donde acostumbran a ingerir una gran cantidad de alcohol y tabaco. Otras de las actividades que son comunes, es que se reúnan por las tardes noches en la plaza municipal a platicar e ingerir bebidas alcohólicas. Se encuentra también un pequeño café en el centro del municipio, lugar donde es común que se reúnan, existe también un villar que también acostumbran a frecuentar, algunos bares, donde es común que estén a la venta estas bebidas a menores de edad. Muchos de ellos también acuden de forma cotidiana a la ciudad de Morelia al cine, plazas comerciales y a las Universidades.

Con relación al deporte, el municipio, cuenta con canchas de fútbol, de básquetbol y de voleibol. El Ayuntamiento realiza ligas deportivas con los equipos generalmente de fútbol que es lo que más práctica, dichos equipos se conforman no solo por jóvenes sino también por adultos tanto de hombres como mujeres que sean pertenecientes ya sea al municipio o a las comunidades que son parte de este. Los días de fútbol son los domingos y es costumbre que al terminar el fútbol los jugadores se queden en las canchas a consumir alcohol. Al salir de las escuelas, como la secundaria y a preparatoria es muy común que los jóvenes, se reúnan en la plaza principal de pueblo, es llamativo, ya que generalmente visten los uniformes y se diferencian con facilidad.

Dentro del municipio se encuentran otras dos pequeñas plazas, donde es común ver a parejas de adolescentes, en dónde, como ellos llaman, van a “platicar”, generalmente estas son relaciones de noviazgo y es el lugar dónde se reúnen, de igual forma, en relación a los noviazgos, son los chicos quienes van a ver a las chicas a sus casas, quedándose en la entrada de las mimas. Los adolescentes hombres con frecuencia sales por las noches a las comunidades que pertenecen al municipio en busca de aventuras y de conocer también otras chicas.

Se puede observar una distinción entre los chicos que continúan una carrera universitaria y los que no, en relación a las actividades mencionadas anteriormente, es decir, los que generalmente estudian hasta la secundaria o preparatoria continúan realizando estas actividades en el municipio, la asistencia a bailes, jaripeos, comunidades vecinas, ingesta de alcohol en bares o plazas, de igual forma realizan trabajos en el campo, migran a los Estados Unidos o se dedican al comercio. Lo cual propia que se vean inmersos en situaciones de riesgo, mientras que aquellos que continúan estudiando la Universidad, son los que salen más a la ciudad y realizan actividades culturales como ir al cine, cafés, grupos de danza o incluso se mudan a Morelia u otros Estados.

Estas son las actividades que los jóvenes de municipio de Álvaro Obregón tienden a realizar comúnmente, así como los lugares y servicios con los que cuentan. Las personas de la comunidad manifiestan que principalmente sus adolescentes necesitan “platicas” para que aprendan a valorarse, a identificar los riesgos y a cuidarse.

#### **4.5 Procedimiento**

La investigación se lleva a cabo en una preparatoria que se maneja por cooperación del municipio de Álvaro Obregón incorporada a la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo; para lo cual primero se buscó el lugar donde se realizaría, así como los participantes, posteriormente se pidió la autorización necesaria para implementar las técnicas de recolección de datos y la intervención psicoeducativa; se recopiló esta información para analizarse.

En un primer momento se contactó con la preparatoria con la que se pretendía trabajar, se habló con el director para solicitar el permiso e informarle en qué consistiría dicho estudio, mismo que fue autorizado, se propuso trabajar con un grupo de 25 alumnos de bachillerato, ante lo cual la institución respondió proponiendo los alumnos de los bachilleratos de Ingeniería y Arquitectura y de Químico Biológico formando un total de 19.

### **Primera fase**

En la primera sesión se realizó la aplicación de la Escala de actitudes y estrategias cognitivas sociales (AECS) de Moraleda, González y García Gallo (2004) al grupo de los 17 adolescentes, el tiempo de la aplicación fue pensado de 45 minutos, el primer participante lo entregó a los 33 min aproximadamente y el último a los 50 minutos, el material que se utilizó fue el instrumento impreso y lápices. Se les pidió a los participantes firmar un consentimiento informado para participar en la investigación, los datos obtenidos durante esta fase se procesaron mediante estadística básica para obtener un diagnóstico general del grupo. A su vez se aplicaron entrevistas semiestructuradas al personal docente y administrativo de la preparatoria, así como a algunas personas de la comunidad. Se acordó la fecha para iniciar las sesiones del taller psicoeducativo, mismas que serían 1 una vez por semana con una duración de 2 horas durante 10 sesiones. Se habló con el director para enviar un consentimiento informado a los padres de familia el cual fue dirigido mediante la institución.

### **Segunda Fase**

En esta fase comenzó la aplicación del taller psicoeducativo, la primera sesión fue en el día y horario acordado, mismos que tuvieron que ser modificados debido a una confusión en los horarios de distintas materias. Anteriormente se había acordado trabajar los miércoles de cada semana en un horario de 11:00 am a 1:00 pm, con la modificación del horario las sesiones se cambiaron para los jueves en un horario de 12 a 2, la sesión del 31 de octubre se suspendió debido a una fiesta de disfraces que realizaron los alumnos de bachillerato para recaudar fondos para su graduación, las demás sesiones fueron desarrollando en tiempo y forma normalmente, a partir de la

segunda semana de diciembre las clases se terminan y comienza los exámenes finales, motivo por cual se tuvo que hacer un ajuste nuevamente en los días y horarios, la sesión 9 y 10 tuvieron que realizarse juntas debido a la falta de espacio de los participantes y a que el semestre ya estaba por terminar, las sesiones fueron grabadas en audio para posteriormente realizar el análisis de datos.

#### **4.6. Criterios éticos**

Los aspectos éticos que se consideran durante la investigación son:

- Permiso a la institución y directivos para realizar la investigación
- Consentimiento informado de los participantes y a sus padres
- Permiso para grabar las sesiones
- Confidencialidad de los datos obtenidos para uso exclusivo de la investigación

## CAPÍTULO 5. HALLAZGOS

Durante el proceso de la investigación se encontraron aspectos relevantes en la relación tanto al grupo de estudio, como a las problemáticas que les acontecen, mismos que han sido analizados, tanto en la primera fase diagnóstico/exploratoria, como en la segunda en el desarrollo del taller psicoeducativo, los cuales se describen a continuación:

### 5.1 Primera fase

En la primera fase se obtuvieron datos de la aplicación del instrumento Escala de actitudes y estrategias cognitivas sociales (AECS) de Moraleda, González y García Gallo (2004), los datos obtenidos se procesaron mediante estadística básica, con el programa Excel, mismos que permitieron visualizar las escalas con mayores y menores, tomando el polo bajo como las menores de 50 y el polo alto mayores de 50, puntuaciones que son las más significativas, con el objetivo de obtener un diagnóstico general del grupo y así diseñar el taller psicoeducativo de habilidades para la vida . A continuación, se presentan los datos:

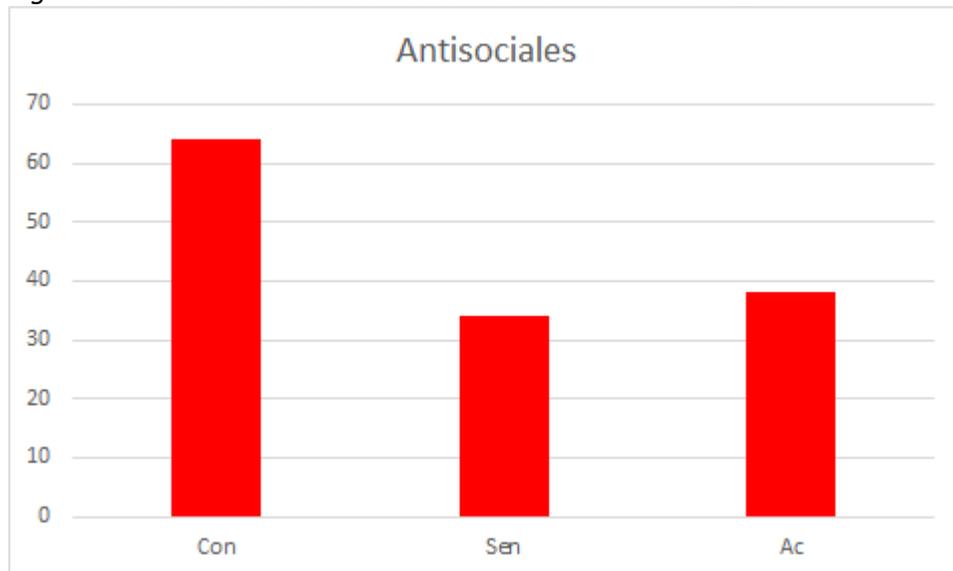
Figura 2: Resultados AECS



Fuente: elaboración propia a partir de los resultados

En la tabla 1 se observan las medias generales de los resultados de la aplicación de la Escala de actitudes y estrategias cognitivas sociales (AECS) los cuales indican las puntuaciones de todas las escalas, se pondrá énfasis en aquellas más altas y bajas como indicadores conductuales en las gráficas que se presentan a continuación:

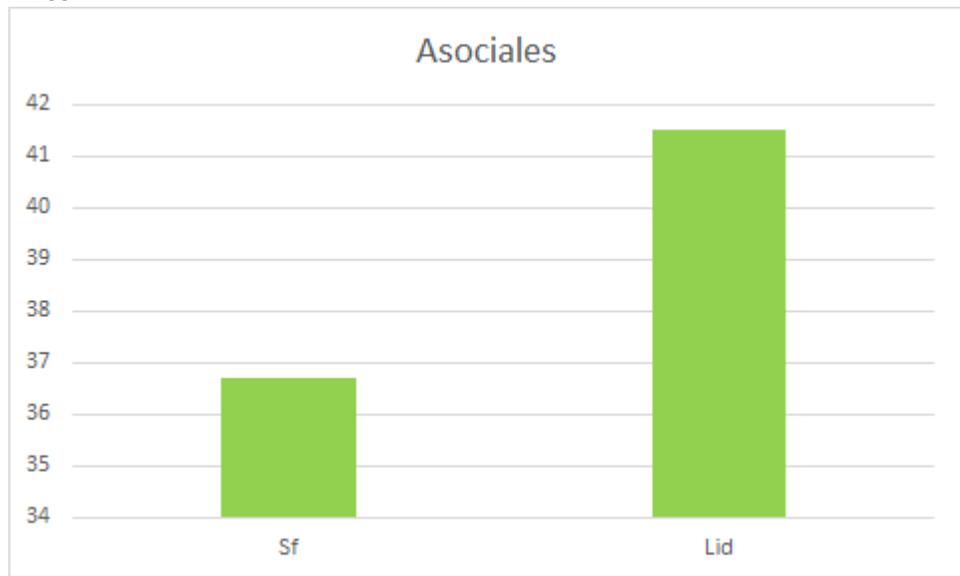
Figura 3: Resultado del área antisocial del instrumento AECS



Fuente: elaboración propia

La escala Con (Comodidad con lo que es socialmente correcto) con puntuaciones altas indica, que respetan las normas que rigen la convivencia, les desagrada molestar a los demás, cuida de las cosas comunes son democráticos y respetan persona de autoridad. La escala Sen (Sensibilidad social) con puntuaciones bajas señala que se muestran intolerantes e insensibles, envidiosos, se entristecen con el éxito ajeno y por último la escala Ac (Ayuda y colaboración) muestra que en los trabajos de grupo son individualistas, les molesta compartir sus cosas y no se muestran voluntarios a para a ayudar a los demás (Moraleda, González y García-Gallo, 2004)

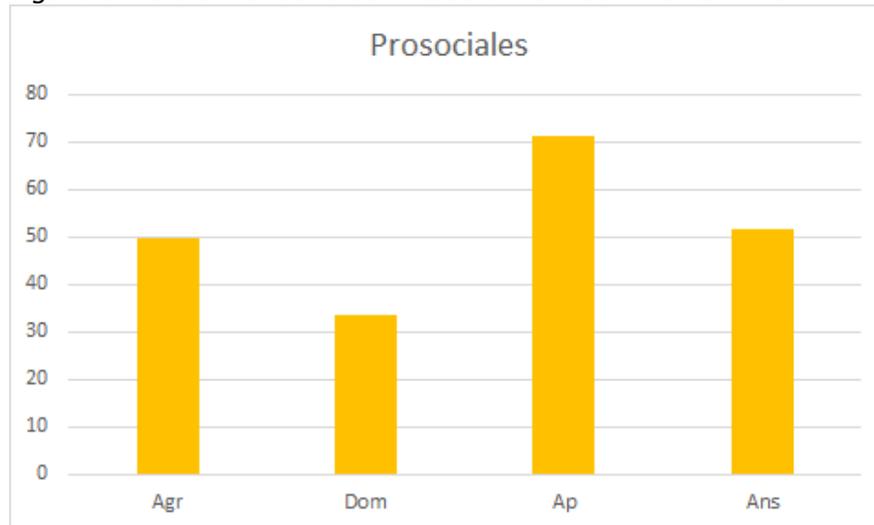
Figura 4: Resultados del área Asocial de la aplicación del instrumento AECS



ión propia

La escala Sf (Seguridad y firmeza en la interacción) con puntuaciones bajas indicando que se muestran inseguros en sus relaciones con otros, al igual que temor por relacionarse con figuras de autoridad, no se atreven a decir no cuando es necesario, rehúye a los problemas por miedo a sus consecuencias y en la escala Lid (Liderazgo prosocial) se sitúan en las puntuaciones promedio (Moraleda, González, García-Gallo, 2004).

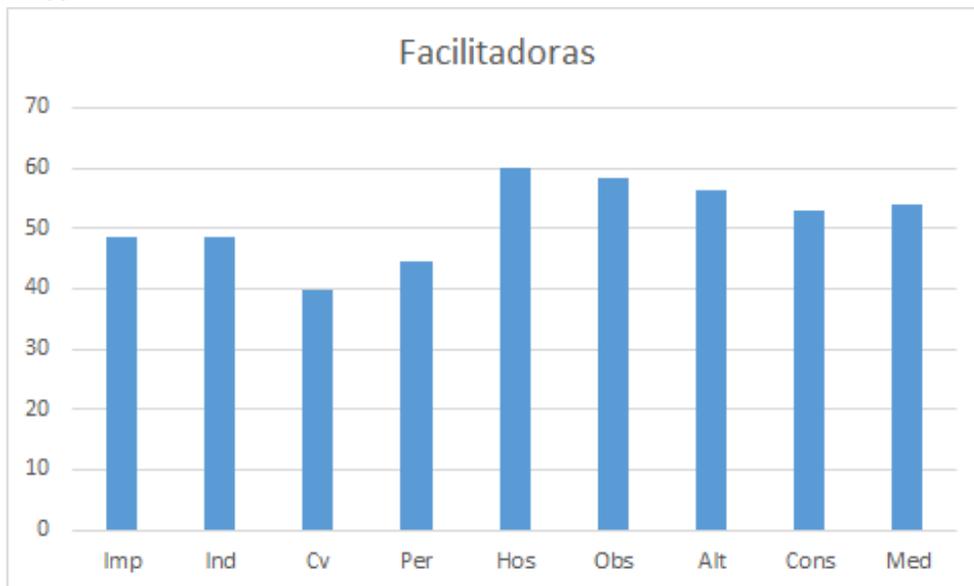
Figura 5: Resultados del área Prosocial del instrumento AECS



Fuente: elaboración propia

La escala Ap (Apatía y retraimiento) con puntuaciones altas la cual sugiere que el grupo presenta una tendencia de disgusto a la integración de los grupos, prefieren trabajar solos, son reservados e introvertidos, mientras que la escala Dom (Dominancia) indicando que no les gusta la competencia, se muestran humildes y sencillos, los les gusta mandar sobre los demás ni imponerse y no les gusta aprovecharse de los otros para conseguir sus fines. Las escalas Agr (Agresividad-terquedad) y Ans (Ansiedad-timidez) se encuentran en un puntaje neutral (Moraleta, González, García-Gallo, 2004).

*Figura 6: Resultados del área Facilitadora de la aplicación del instrumento AECS*



Fuente: elaboración propia

En lo que se refiere a las escalas dentro de la categoría de facilitadora, todas ellas se encuentran con puntuaciones promedio.

#### *Resultados del área inhibidoras de la aplicación del instrumento AECS*

En la escala Dem (Percepción positiva del modo de ejercer sus padres la autoridad en el hogar) las puntuaciones bajas, indican que en su casa todas las decisiones las toman sus padres, no les posible expresar sus sentimientos, no se representan sus dediciones personales y no se le escucha ni se acepta su modo de pensar (Moraleda, González, García-Gallo, 2004). Los resultados obtenidos durante esta primera fase permitieron puntualizar los aspectos para el diseño y la implementación del taller psicoeducativo.

## **5.2 Segunda Fase**

Durante la segunda fase se analizaron los discursos obtenidos de los participantes durante las sesiones del taller psicoeducativo para fortalecer las habilidades para la vida mediante el programa Atlas.Ti, así mismo se realizaron categorías de análisis de dicha información que se trabajaron atreves del método del análisis del discurso las cuales se presentan a continuación:

## Categorías

Las categorías que se presentan para el análisis de datos del presente estudio, fueron construidas a partir de los objetivos que se plantearon en la investigación, los cuales fueron; Fortalecer las habilidades para la vida en adolescentes de preparatoria ante las situaciones de riesgo, mediante una intervención psicoeducativa, identificar las habilidades para la vida con las que cuentan los adolescentes de preparatoria para afrontar la problemática cotidiana, conocer las situaciones de riesgo a las que se enfrentan los adolescentes de preparatoria y mediante el fortalecimiento de las habilidades para la vida puedan afrontarlas, describir la percepción que el adolescente tiene de su familia y que tanto lo considera un factor de protección, identificar cuáles son los factores de protección que considera el adolescente, motivar a los participantes a elaborar su propio plan de vida considerando el rol que tienen y sus posibilidades de cambio. Así como en relación a las habilidades para la vida, a continuación, se presenta un cuadro de relación entre las categorías y subcategorías:

<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
Autoestima	
Comunicación asertiva	
Empatía	
Toma de decisiones	
Manejo de emociones y sentimientos	Manejo de tensión y estrés
Solución de problemas	
Pensamiento crítico	
Relaciones interpersonales	Relaciones entre pares
	Relaciones con los padres

Factores de Riesgo	
Factores de protección	

**Fuente: Elaboración Propia**

### **5.2.1 Categoría Autoestima**

Se refiere a como los participantes se perciben a ellos mismos, se valoran, se cuidan, se quieren y reconocen sus capacidades y habilidades, así como sus limitaciones. Trabajar la autoestima y el autocuidado de los jóvenes participantes, fue importante ya que forma parte de una las habilidades para la vida que se plantean en la intervención, así mismo como observar si lo consideran como un factor de protección para sí mismos. Se trabajaron actividades enfocadas en dicho tema las cuales fueron: en un primer momento, dibujar un escudo que estuviera conformado por todas aquellas cosas que los hacen sentir protegidos; después, se les solicitó que usaran adjetivos para describir cómo eran vistos por sus padres, sus amigos y ellos mismos.

Las aportaciones de los adolescentes participantes en la investigación, están vinculadas con una serie de contenidos de carácter psicológico y cultural, a través de lo cual se puede constatar que se consideran a sí mismos como el principal “escudo”, es decir se ponen a ellos como los primeros para defenderse, cuidarse y protegerse ante las situaciones que se les presentan, saben que son ellos fundamentalmente quienes tienen la responsabilidad para sentirse bien. Al respecto, Cardozo (2011), señala que estimular el autoconcepto - autoestima, contribuye al desarrollo de la empatía en los adolescentes, lo cual podría disminuir conductas agresivas en dicha población. A continuación, se presentan algunos discursos de los participantes, generados en la sesión inicial:

*“Me considero amable, humilde, alegre generosa, empática, respetuosa, solidaria, honesta e inteligente” (Participantes Es).*

*“Si me considero honesta y creo que tiene sus ventajas y contras, también soy valiente y amigable, me gustaría ser un poco sociable y tomar actitudes positivas” (Participante K).*

*“Aceptarme como soy, tener en cuenta que todos somos diferentes” (Participante As)*

*“Pienso que mi principal escudo soy yo, pues soy quién puede defenderme más que nadie, solo yo conozco lo que da me miedo, lo que me daña y de lo que quiero protegerme, y no es por egocentrismo, me gusta ser humilde y recibir ayuda de otros” (Participante Es),*

*“Y el dibujo de la mujer me representa a mí, porque siempre he pensado que es mejor yo protegerme sola y defenderme, a esperar que terceras personas lo hagan por mí” (Participante As (Participante Es).*

*“En mi escudo se representa primeramente la corona, que esto significa la fuerza de Dios en mi vida, que es algo muy grande y muy fuerte que tengo. Me gustaría seguir su camino, me siento muy protegida” (Participante I).*

A lo largo del proceso se pudo apreciar un fortalecimiento en la autoestima, ya que algunos de los participantes iban adquiriendo más confianza a la hora de expresarse y de compartir sus opiniones, lo cual se manifestó también en la sesión final; entre las apreciaciones más destacadas se presentan las siguientes:

*“La actividad una mirada en el espejo me ayudó a darme cuenta de cómo soy realmente, me hizo analizar mis aspectos buenos y malos, y así tomar medidas para mejorar” (Participante Es).*

*“La realización del escudo me sirvió para darme cuenta que armas son las que tengo, a quienes tengo a mi alrededor para contar con ellos y al mismo tiempo saber que soy único y especial y tener con que defenderme” (Participante P).*

Es así como en los discursos de los participantes se evidencia que el criterio de conocerse a ellos mismos, es parte fundamental para poder cuidarse y protegerse.

Asimismo, se aprecia que en algunos casos la presente categoría está asociada a una noción de tener un cuidado de sí mismo, en relación con una capacidad de protección autónoma; el reconocimiento de posibles miedos y daños a superar; así como una actitud de “humildad” entendida como modestia y apoyo en otras personas. Otro aspecto que, durante las sesiones, se observó asociado a la autoestima se puede observar en la conciencia de la práctica del ejercicio físico, visto como amor propio y como recurso en contra de “tristezas” y “estrés”. Es posible destacar también una noción de desarrollo de capacidades, razonamiento e inteligencia como elementos que favorecen la búsqueda y la lucha por los deseos a cumplir y en contra de la ignorancia.

Otros aspectos vinculados a la autoestima de los participantes se encuentran en el ámbito de las relaciones de amistad, la familia, así como tener habilidades de interacción y contar con un hogar. La dimensión de la autoestima se vincula también a la idea de la capacidad para acercarse a otras personas y para lograr la aceptación del cuerpo y de la propia presencia.

Otro aspecto que de manera reiterada se vincula a la dimensión de la autoestima en los participantes, está en el ámbito de las creencias religiosas, específicamente de carácter católico; lo cual manifestaron la mayoría de los participantes. A través de ello se revela la posibilidad de protección y cuidado en contra de situaciones de vulnerabilidad, al tiempo que se presentan expresiones de entusiasmo y energía en su vida cotidiana. Esto permite apreciar la influencia de la cultura local, ya que los padres de familia inculcan mucho la religión a sus hijos.

Al respecto, Liranzo, Noboa y Moreno (2018), constataron el efecto protector de la religiosidad y espiritualidad en la prevención al uso de drogas, mismo que fue justificado de acuerdo a la menor interacción de los adolescentes con malas influencias, inclinándose por actitudes más conservadoras. Resaltar la religiosidad y la espiritualidad como un efecto positivo, podría contribuir a que futuras intervenciones con adolescentes tomen en cuenta este aspecto para reducir el consumo de drogas.

### 5.2.2 Categoría: Comunicación asertiva

Se refiere a la capacidad de la persona para expresarse de forma clara y coherente sus sentimientos, considerando los del otro. Se consideró importante trabajar esta categoría con los jóvenes participantes, ya que a través de ella se puede conocer cómo son sus procesos de comunicación con las personas que los rodean, así como apreciar que tanto esto les permite expresar lo que sienten ante determinada situación. Se trabajó mediante una actividad centrada en el tema a través del análisis de situaciones hipotéticas y reflexionando a partir de las preguntas: ¿qué rol juego yo?, ¿qué necesito para ser asertivo? En ese sentido autores como Betancourth, Zambrano, Ceballos, Benavides y Villota (2017) en su estudio sobre “Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en adolescentes”, resaltan que son las mujeres quienes muestran niveles más altos en estos comportamientos de comunicación. A continuación, se presentan algunos de los discursos de los participantes que lo evidencian:

*“Entonces para ser asertivo, creo que debo de aprender a expresar, o sea no decirlo de manera que dañe las demás personas porque hay un límite entre ser sincero y ser imprudente”* (Participante Ar).

*“A veces los hombres lo expresan tomando alcohol (haciendo referencia a sus sentimientos)”* (Participante As).

*“Yo no voy a comentar nada porque a mí no me gusta expresar mis sentimientos, como muchas, a la mejor sí pueden o no sé a mí no me gusta que me vean débil, no me gusta que me vean llorar; yo siempre trato de ser un poco alegre, y cuando me ven es que no me gusta, no me gusta que vea mi parte débil, cuando me ven que me excluyo simplemente estoy, así como dicen enojada, tal vez no es eso, todos tenemos problemas algunos más fuertes que otros”* (Participante Mi).

*“Toda mi vida como que nunca he demostrado lo que siento a las demás personas, todas esas inconformidades me las trago, por así decirlo no soy de decir lo que no me*

*parece entonces pues lo que necesito para ser asertivo es cómo expresar y dialogar mis sentimientos, pero primero identificar bien cómo me siento” (Participante Se).*

*“Ahora soy más asertiva, pero creo que no podemos cambiar a todas las personas, ya he perdido la confianza en los demás y sé que solamente me tengo a mí misma, así que en algunas ocasiones soy muy pasiva, suelo ignorar muchas cosas o alejarme simplemente, no me gusta lastimar a los demás, pero tampoco me volvería a fallar a mí misma” (Participante Mi)*

A lo largo del proceso, se pudo observar cómo los participantes fueron fomentando esta habilidad, pues al principio cuando se realizó la sesión de diagnóstico los resultados indicaron falta de integración en el grupo, misma que fue conformada por ellos. Sin embargo, poco a poco se percibía más interacción entre ellos y más comunicación, además de que expresaban y compartían experiencias en las sesiones. A continuación, se presentan algunas de las expresiones de los participantes durante la última sesión:

*“Aprendí que debo expresar lo que siento y lo que me causa los actos, decisiones o palabras, pero de una manera adecuada” (Participante As).*

*“Aprendí a saber cómo es que me expreso, en que puedo cambiar” (Participante B).*

La comunicación asertiva en los participantes se ve asociada a diversos contenidos psicológico - culturales que se manifiestan en los siguientes aspectos: Se presenta la idea de que la identificación, el reconocimiento y la expresión de los sentimientos propios a los demás debe realizarse en términos de sinceridad y autenticidad, pero sin ser imprudente y sin dañar a nadie. Es decir, se asume la comunicación asertiva en términos de poder expresar en el diálogo, las opiniones y los estados de ánimo sin timidez, sin pasividad, pero al mismo tiempo sin agresividad.

En los resultados se concibe también la comunicación asertiva como una capacidad diferenciada entre hombres y mujeres respecto a la expresión de los afectos y se llega a plantear que, en el caso de los hombres, muchas veces la manifestación de los sentimientos ocurre fundamentalmente a través del consumo de alcohol y sus efectos.

En otro momento, la comunicación asertiva se piensa en términos de un rechazo a cualquier situación de vulnerabilidad o debilidad emocional, con lo cual, se vincula a un esfuerzo por mostrar alegría en la práctica comunicativa con los demás. Otra forma de entender y asumir la comunicación asertiva en los participantes se presenta en la capacidad y la disposición para hablar con otras personas sobre los problemas, dificultades o preocupaciones que tengan los jóvenes en un momento dado. Se destaca también la asociación de la comunicación asertiva con la posibilidad de tener confianza en sí mismos, así como con una actitud de fidelidad respecto a los propios criterios, opiniones y posturas.

### **5.2.3 Categoría: Empatía**

Se refiere a la capacidad de ponerse en el lugar del otro y tomar en cuenta sus sentimientos. Se consideró importante trabajar la empatía con los participantes, para fomentar la interacción entre los miembros del grupo, así como implementar el entendimiento del otro, propiciando las relaciones interpersonales, que finalmente fungen como fuente de apoyo. Se manejó a través de diferentes actividades como lo fueron “Conectando con el otro” mediante la proximidad física entre los participantes y la “Máquina humana”, misma que debía ser construida con sus propios cuerpos. A continuación, se presentan algunos de los discursos de los participantes:

*“Yo pues incómoda, porque no soy de mostrar abrazos y así amor ni nada de eso, pero pues me acerqué. Siempre yo convivo porque con los demás no hay la confianza de hecho nada más me iba a quedar con As, pero ya después me acordé a los chiquillos y dije o también con ellos me siento jaja... me siento muy cómoda cómo que tenemos muchas cosas así unidas del desmadre” (Participante Mi).*

*“Ahí es más como que analizar tú estás pues éste como... como no sólo puedes pensar en ti en cómo te afectas tú sino cómo afectan a los demás porque por una decisión que*

*tú tomes pueden cambiar muchas cosas no que no sólo piensas en lo que te beneficia a ti sino como estar bien con los demás” (Participante P).*

La empatía durante el desarrollo del taller psicoeducativo, además de constatarse en discursos de los participantes, se pudo observar en la confianza que el mismo grupo fue desarrollando a lo largo de las sesiones, en la reacción que tenían cuando uno de sus compañeros compartía alguna experiencia muy personal, que le causara tristeza, vergüenza, felicidad o algún sentimiento. Ante esto, la mayoría de los integrantes, mostraban su comprensión, respeto e incluso su apoyo, a pesar de que, al inicio del taller, ellos mismos afirmaban no ser un grupo unido, durante los diferentes momentos se mostraron cada vez más empáticos. A su vez se puede constatar en algunas de las sus expresiones, las cuales se presentan a continuación:

*“Me gustó, porque me di cuenta que realmente sí cuento con el afecto de muchas personas que en cierta parte no consideraba” (Participante D).*

*“Me gustó mucho la actividad que se hizo de ser empáticos con los demás, ya que anteriormente yo no lo aplicaba y a veces no me daba cuenta del impacto que podría tener mi opinión o comentario respecto a algo” (Participante K).*

De acuerdo con los resultados anteriores, la noción de empatía en los participantes, se ve asociada a la necesidad de promover la confianza y la socialización de las ideas con el colectivo, así como la expresión de los afectos entre las personas. En este sentido, la empatía se vincula a un gesto de cercanía en función de lo cual, se puedan compartir afinidades y “cosas en común” que permitan diferentes formas de convivencia y unión entre las personas al tiempo que se genere comodidad, alegría y mutua aceptación entre ellas. Al respecto Garaigordobil (2008) señala que la empatía es una respuesta afectiva pero también posee componentes motivacionales y cognitivos, definiéndose como la respuesta afectiva vicaria de una persona ante la situación de necesidad de otro.

#### **5.2.4 Categoría: Manejo de emociones y sentimientos**

Se refiere a la capacidad que tiene el individuo de expresar y manifestar sus emociones de una forma saludable. Por lo cual se consideró de suma importancia que los participantes realizaran actividades para promover dichas conductas, pues esto proporcionaría el establecimiento de relaciones interpersonales favorables, que finalmente son una fuente de apoyo y protección para los adolescentes. Lo anterior mediante algunas actividades durante las sesiones. A continuación, se presentan algunos de los discursos:

*“Nunca he demostrado lo que siento a las demás personas todas esas inconformidades me las trago, por así decirlo no soy de decir lo que no me parece entonces pues lo que necesito para ser asertivo es cómo expresar y dialogar mis sentimientos, pero primero identificar bien cómo me siento”* (Participantes Se).

*“Me enojo y alego con ellos pues les digo hartas cosas y ya luego me encierro en mi cuarto”* (Participante J a sus papás cuando no le dan permiso de salir).

*“Me cuesta mucho controlar ciertas emociones en especial el enojo o la tristeza, o sea, cuando yo me enojo es de que no puedo como disimularlo o quedármelo y también cuando estoy triste, aunque esté triste por una cosa pequeñita yo solita me voy haciendo esa tristeza enorme hasta que no puedo conmigo”* (Participante Es).

Durante el desarrollo del taller, se pudo observar el manejo de emociones y sentimientos de los participantes, al relatar experiencias con familiares, amigos o parejas, la forma en como contactaban con dichas situaciones, así como también como lo manejaron en su momento. Ellos mismos manifestaron sentir conflicto en la forma como manejan esta área de su vida. Sin embargo, en el grupo pudo crearse un ambiente de confianza en el que la mayoría de los jóvenes sintieron la confianza de expresar y compartir con sus compañeros como se sentían. A continuación, se presentan algunos de los comentarios:

*“Me ayudó para que conociéramos cómo los sentimientos se reflejan de manera muy diferente dependiendo de la persona”* (Participante D).

*“Me gustó y me sirvió demasiado también, ya que aprendí a detectar mis emociones y que las puedo ocultar con otra, también entendí que debo aprender sobre qué hacer con ellas” (Participante As).*

De acuerdo con los discursos de los participantes se observa que esta categoría se vincula con el reconocimiento de la importancia de identificar y plantear adecuadamente los pensamientos y sentimientos propios a los demás. Esto significa también, saber gestionar los miedos y los afectos hacia la familia y hacia los demás desde las propias capacidades. Se plantea así mismo, que un adecuado manejo de emociones y sentimientos implica poder mostrar sus afectos al tiempo de poder evitar la “furia” y los estados de ánimo agresivos. Todo lo anterior implica la posibilidad de superar las dificultades y los temores con alegría.

Por otro lado, se plantea que el manejo de emociones y sentimientos está relacionado con la capacidad para evitar mostrar debilidades y estados vulnerables y procurar en cambio, estados de ánimo positivos en los participantes. En esta lógica se asocia como un aspecto favorable, la presencia de la amistad y la alegría que ella provoca. En todo caso, esta categoría se asocia al criterio del control de las reacciones emocionales, como un signo de fortaleza que permitirá desplegar la socialización más adecuadamente, con lo cual, por ejemplo, se podrán evitar las discusiones con los padres y la familia.

Los participantes manifiestan como algo deseable el poder controlar sentimientos como el enojo y la tristeza, desbordamientos y confrontaciones con los demás. En este sentido se comprende que la presencia y el apoyo familiar e interpersonal del entorno, resulta muy importante. También se reconoce que la realización de actividades recreativas pueden favorecerlo todo por el disfrute y por los efectos positivos que provoca. Al respecto, Goleman (1985) dice que las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, están programadas de forma automática por la evolución. Cada emoción desempeña un papel y predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta, estas predisposiciones biológicas a la acción se han moldeado por medio de las experiencias y de la cultura.

### **Subcategoría: Manejo de tensión y estrés**

Se refiere a la capacidad que tienen las personas para sobrellevar situaciones problemáticas. Desarrollar en manejo de la tensión y el estrés es importante debido a que el buen manejo de estas brindaría herramientas para enfrentar situaciones, evitando terminar en situaciones de riesgo. Esta categoría se manejó durante todas las sesiones en las actividades que se implementaron.

*“Yo nada más me enojo y voy y me encerrar a mi cuarto después de alegar un buen ratote porque les digo ‘es que me dicen goza tu juventud, pero no me dejan salir”* (Participante J).

*“Por ejemplo, cuando estamos tristes o preocupados podemos salir a practicar algún deporte para no sentirnos así”* (Participante As).

*“Creo que si en ese momento estás estresado dejar de hacer eso e irte hacer cualquier otra cosa que no te estrese”* (Participante Ar).

Se observó qué recursos utilizaban los participantes en los diferentes temas que se trataron, así como las experiencias que pudieron expresar acerca de cómo sobrellevan las situaciones estresantes que se les presentan. A continuación, se presentan algunos comentarios de los participantes:

*“Entendí que puedo hacer actividades para sentirme mejor y no está mal, estoy tomando recursos que tengo para mí beneficio”* (Participante As).

*“Intentar decirles a mis papás como, como veo yo las cosas y obviamente a veces ellos en algunas que otras se siguen negando o no lo aceptan y están en su postura de que yo soy así y ya no voy a cambiar mi pensamiento, sin embargo, yo intento como a veces con mi hermano cuando hace comentarios que ya van alusivos a esto como que yo intento decirle como que lo vea normal y es que creo que somos la generación que podía hacer el parte aguas de lo demás”* (Participante Es).

En esta subcategoría los discursos de los participantes se relacionan con el reconocimiento de la propia individualidad como un recurso básico para enfrentar las situaciones difíciles. Se plantea la capacidad de tolerancia hasta donde sea posible en las situaciones que ellos perciben que no pueden controlar, como un aspecto que permitirá eludir o evitar la confrontación con otras personas, principalmente los padres.

Aunado a lo anterior se considera la importancia de tener conciencia de los propios límites y de la necesidad de ser pertinente en la intervención sobre los problemas o conflictos familiares a pesar del malestar que esto pueda implicar. Por último, manifiestan que el manejo de la tensión y el estrés puede sobrellevarse de mejor manera mediante la práctica física y el deporte, así como mediante el cambio de actividades.

### **5.2.5 Categoría: Pensamiento crítico**

Se refiere a la capacidad que tiene el individuo para cuestionarse todo lo que se le presenta y hacer una reflexión sobre ello. Desarrollar del pensamiento crítico es importante para los adolescentes, pues les permite analizar, cuestionar, indagar, proponer, etc., sobre las diferentes situaciones que se les presentan en la vida cotidiana, para de esa forma poder discernir lo que es más benéfico. Fortalecer esta habilidad para la vida permite en los participantes tener herramientas para diferenciar comportamientos de riesgo y protección. Dicha categoría se trabajó durante todas las actividades del taller, organizándolas de forma que al ejecutarse propiciaran este tipo de pensamiento.

El cambio en el desarrollo cognoscitivo del adolescente, principalmente potencia el pensamiento crítico, el cual se refiere no solo a memorizar la información recibida, si no analizarla y hacer juicios sobre ella (Arnett, 2008). A continuación, se muestran algunos fragmentos de los discursos de los participantes:

*“Yo puse que mi fortaleza es pensar las decisiones y si tienen alguna consecuencia o si es bueno” (Participante I).*

*“Y a lo que se refiere pues Ar no vas a recordar todo por ejemplo los momentos llegan punto en que nuestra mente juega con nosotros y va cambiando esos momentos que viviste con esa persona nos va a ir transformando y tú no te vas a dar cuenta porque como es tu mente tú vas a pensar que así pasó, pero posiblemente así no fue y eso lo haces involuntariamente y eso no es de que tú quieras” (Participante P).*

El pensamiento crítico se pudo observar en los participantes en el momento en que realizaban las actividades, las formas que respondían a las mismas, cuando proponían, al organizarse para trabajar en equipo, al reflexionar y analizar. A continuación, se presentan algunos de los comentarios:

*“Sacar buenas calificaciones no es cuestión de inteligencia sino ser aplicado y responsable de diferentes capacidades yo siento que sí, porque hay personas que por más que les guste algo no se les da, por más que le echen ganas hacer algo que les gusta, no, no se les da y hay otras que sí así, rápido se les da”* (Participante As).

*“Pues que creo que, o sea sabiendo lo bueno que tienes y tratando de sacarle provecho a las cosas y de igual manera las cosas que sabes que haces mal, tratar de hacerlas bien”* (Participante Ar).

Dicha categoría, manifestó asociarse a los criterios de ser consciente de la imperfección personal y de los cambios que pueden ocurrir en la percepción de los demás. Dónde expresan necesario calcular qué decisiones deben tomarse y saber cómo realizarlas. Así como la necesidad de tomar conciencia.

El pensamiento crítico en los participantes se asocia también a la conciencia de las diferentes consecuencias, implicaciones y afectaciones interpersonales y sociales de unas u otras decisiones que se tomen en lo individual. Se plantea de igual forma la conciencia de la necesidad de poder dialogar, hablar los problemas, expresar las opiniones y las diferencias con la familia en función de ser agentes de cambio. Aparece así también la conciencia de la capacidad de que, a pesar de las diferencias individuales, todos pueden lograr el desarrollo personal mediante el trabajo, la disciplina y la responsabilidad.

#### **5.2.6 Categoría: Solución de problemas y conflictos**

Es la capacidad del individuo de encontrar la forma más apropiada a las dificultades que se le presentan. Esta habilidad constituye un factor de protección para el adolescente, además de ampliar su criterio, lo cual exista una mayor posibilidad de opciones. Una de las actividades que se planteó para trabajar dicha categoría comenzó

con una lluvia de ideas de lo que ellos consideraban las principales problemáticas por las que pasan los adolescentes las cuales quedaron establecidas como las siguientes: problemas familiares, baja autoestima, relacionarse con otras personas, crecer, no saber que estudiar, no sentirte cómodo con el entorno, el dinero, identidad sexual, adicciones, calificaciones escolares y estrés. Ante estas ellos mismos planteaban soluciones de “fantasía” y soluciones “reales”, algunas de las respuestas son las siguientes:

*“En la fantasía, en dejar los problemas..., decir, ‘yo no quiero todo eso’... [y] ya alejarme o así, pero llegará un momento del que entre más te alejes, de todas formas, los problemas te van a seguir como en cualquier lado y por eso... mejor... [pensar] ¿de qué manera ya no estarías aquí, ya no tendrías problemas“?... pues suicidándote”* (Participante J solución de fantasía).

*“Yo pienso que sí tiene razón que siempre te vas a tener a ti mismo siempre y nunca vas a tener alguien asegurado entonces siempre vas a estar para ti mismo y solamente tú puedes salir de lo que te pasa”* (Participante Se).

*“Hablar con mi familia, informarles lo que me pasa, lo que pienso y opino”* (Participante Es solución real).

*“Buscar un trabajo, si no hay, podríamos vender algo para obtenerlo”* (Participante As, solución real).

A lo largo de la aplicación del taller se pudieron observar conductas que enfatizaron los recursos con los cuentan los participantes para solucionar sus problemas, cómo los utilizan, así como el darse cuenta durante algunas de las actividades de con que otros de ellos pueden hacer uso, sobre todo ante situaciones difíciles. A continuación, se presentan algunos comentarios de los participantes:

*“Me ayudó a saber que soy perseverante y que logro sacar provecho de las cosas y situaciones que pensaría no resolver, aprendí a usar mejor mis recursos”* (Participante Es).

*“Fue una de las clases que se me hicieron más interesantes porque cada una tenía sus maneras únicas y personales de resolver problemas”* (Participante D).

En los discursos de los participantes se muestra que perciben como primer recurso para la solución de problemas está en la persona misma. Sin embargo, hay que tomar conciencia de la importancia de contar con relaciones interpersonales constructivas para evitar consecuencias y pensamientos negativo. En todo caso, consideran importante tomar conciencia también de la posibilidad permanente de perder el control ante una situación conflictiva determinada. Los participantes asocian el proceso de solucionar problemas y conflictos a saber de qué la evasión de los mismos solo será un recurso transitorio, porque en cierto momento deberán afrontarse y resolverse de manera definitiva. En uno de los participantes apareció la idea de que ante la eventual imposibilidad de resolver conflictos reiterados existe la opción del suicidio como una salida definitiva, pero este criterio no constituyo en lo absoluto la tendencia dominante en las expresiones del grupo.

Al respecto Pinto, Silva y Moore (2009,) señalan la importancia de incluir las características psicosociales de los adolescentes como la autoestima, el locus de control y la actitud hacia la vida en los programas de prevención del suicidio, haciendo énfasis en la capacitación de habilidades sociales o competencias psicosociales, como el manejo de las emociones, solución de problemas, y pensamiento crítico.

### **5.2.7 Categoría: Toma de decisiones**

Se refiere a los momentos en los que las personas se ven en una situación en la que deben decidir, así como la forma en que lo hace, y las estrategias que utiliza. Esta categoría se encuentra directamente relacionada con la anterior, ya que también en ésta se ve cómo se usan los recursos en los momentos de tomar decisiones, lo cual en la etapa adolescente es sumamente importante, pues se verá reflejado en su futuro y en cómo se ven involucrados en situaciones de riesgo o no. Se trabajó con actividades dónde se veían involucrados en situaciones donde la toma de decisiones era trascendental. Al respecto Espíndola (2005) menciona que tomar una decisión implica hacerse responsable de las consecuencias de esta, así como tomar en cuenta tanto las ventajas como las desventajas, lo cual puede ocasionar cansancio y estrés y sobre todo pensar que las decisiones a la larga quizás no sigan siendo las que se tomaron en ese momento.

De igual forma esta categoría se ve reflejada en la última sesión dónde los participantes elaboraron su plan de vida, al plantearse las decisiones que debían tomar para llegar a sus objetivos. A continuación, se presentan algunos de los discursos de los participantes:

*“Pues yo le puse que, en algunos aspectos, soy muy calculador con lo que hago en algunos pues no en todos, pero normalmente sí cálculo mucho lo que hago y cómo lo voy a hacer”* (Participante P).

*“Pues yo puse por ejemplo en tener un oficio y ser profesionalista y tener éxito en la vida y para eso implementé estos pasos que sería, como mi plan de vida: el primero pues, sería terminar la prepa; segundo, hacer el examen de admisión; tercero, terminar mi carrera”* (Participante O)

*“Si tú quieres algo lo vas a hacer, este... mi meta es ser una bióloga exitosa trabajadora, para conocer lugares nuevos y viajar mucho también tener una familia y para esto pues ocupó ingresar a la universidad para aprobar mis materias graduarme quizás especializarme quiero irme a otro lugar y después de eso pues tener mi propia casa y mi familia y seguir viajando”* (Participante Es).

Durante el desarrollo del taller se observaron las inquietudes que manifestaban los participantes con respecto a la toma de decisiones y lo importante saber elegir, sobre todo respecto a su futuro, después de diferentes sesiones y las actividades tendientes a fortalecer sus habilidades para la toma de decisiones, se percibían más conscientes de aquello con lo que cuentan a su alrededor y en lo que pueden apoyarse. A continuación, se presentan algunos de los comentarios:

*“Me permitió concientizar acerca de lo que quiero hacer en el futuro”* (Participante Ar).

*“Considero que todos necesitamos de estas sesiones para tomar una mejor ruta”* (Participante Es)

En la presente categoría se manifestó en los participantes la inquietud de calcular que decisiones deben ser tomadas y como realizarlas en las diferentes circunstancias, se

relacionó también con la necesidad de planificación. Tomar decisiones adecuadas, por lo tanto, se encuentra vinculado con tener una orientación general, un plan de vida y contar con el apoyo de la familia para poder cumplir con las aspiraciones de cada uno. Se destaca también el reconocimiento en los participantes de que todo proceso deberá desplegarse mediante la disciplina y el esfuerzo para mantenerse en el camino correcto.

### **5.2.8 Categoría: Relaciones Interpersonales**

Se refiere a la forma en cómo se establecen interacciones con otras personas, así como las necesidades que se cubren a partir del establecimiento de las mismas. Fomentar el establecimiento de buenas relaciones interpersonales durante la adolescencia es importante, ya que le permite darse cuenta que tiene una red de apoyo a su alrededor, lo cual se sitúa adentro de los factores que protegen a los jóvenes, sobre todo en esta etapa de vulnerabilidad. Esta categoría se trabajó en relación con la de empatía, con actividades de contacto e integración entre los participantes y a su vez estuvo presente en la mayoría de las sesiones, se divide en dos subcategorías, las cuales son:

#### **Subcategoría: Relaciones con los padres**

Se refiere a la interacción que los adolescentes entablan con sus padres, que tipo de relación se establece y cuáles son los aspectos principales que se fomentan. Las relaciones entre los adolescentes y los padres, es un aspecto muy importante durante esta etapa, pues a la vez que funge como un factor de protección, también puede ser uno de riesgo, es por ello que trabajar en establecer relaciones saludables entre ellos resultaría como algo benéfico para ambos. Esta subcategoría estuvo presente en diferentes sesiones y ejercicios.

*“Una de mis oportunidades, bueno no sé si estaba bien ahorita que estaba escuchando lo que dijeron los demás, pero yo siento que tengo la oportunidad o como un apoyo muy grande de mis hermanos y de mis papás” (Participante Y).*

*“Mi apoyo es contar con el apoyo, más que moral, económicamente de mi mamá”* (Participante Se).

*“El corazón azul representa a mi papá y el rojo a mi mamá, porque son de las dos únicas personas que necesito apoyo, no me refiero a lo económico”* (Participante As).

*“Pero ahorita ya también yo veo que a mis papás no me toman mucho interés ni mis hermanos mis hermanas, nadie, porque ya son cosas que yo hago y que yo sé que me voy a meter, pero sé que estoy metiendo pues ya no que voy a ocupar de que alguien me ayude”* (Participante J).

Durante las sesiones, se pudo observar como las relaciones con los padres desempeñan un papel muy importante en sus vidas, así mismo los participantes expresaron concientizarse de ello. A continuación, se presentan algunas de las reflexiones:

*“La casa (dibujo) representa a toda mi familia, porque me encanta estar con toda mi familia en casa”* (Participante Em).

*“Mi familia es mi escudo y a la vez es mi parteaguas a los problemas”*

En lo referente a la presente categoría, los discursos de los participantes coinciden en que la mayoría percibe el apoyo de sus papás como algo muy importante para ellos, sobre todo hacen énfasis en el aspecto económico, es decir que sienten que cuentan con ellos para seguir estudiando una carrera universitaria, así como también se sienten protegidos por sus padres. Los participantes plantean que las relaciones interpersonales con los padres estarán asociadas mayoritariamente a la idea de recibir apoyo, seguridad y confianza. En este ámbito se asume también que la relación con los padres está sustentada inevitablemente por aspectos económicos que tienen que ver con la realización de motivaciones y proyectos de los jóvenes.

La familia es la mejor fuente de protección, afecto y seguridad para sus miembros, por lo cual un ambiente seguro transmite al adolescente normas y valores. El producto de una constante interacción entre padres e hijos que englobe todos los aspectos de ser

padres, define la calidad de la relación de estos, es importante una relación sana, ya que propicia una comunicación abierta, misma que provee una mejor supervisión, autonomía emocional y bajos niveles de estrés familiar (Solórzano, 2016).

Otro momento importante en el desarrollo de las relaciones interpersonales con los padres se constituye en términos de la gestión de los afectos vinculada al otorgamiento o no de permisos, para la realización de actividades propias del adolescente. En esta lógica, tales relaciones interpersonales estarán atravesadas por la presencia de mayor o menor confianza y sinceridad para revelar o compartir a los propios padres las actividades que se desean realizar.

En todo caso la relación con los padres y la convivencia en el hogar se conciben en términos de apoyo emocional y moral, así como en términos de protección familiar y social y como un sustento y fortaleza para poder realizar las funciones sociales que corresponda. Es pertinente señalar que en uno de los participantes se reveló la idea de que la relación con los padres puede ser una relación de indiferencia, desatención y carencia de afecto ante las decisiones y problemáticas del joven; no obstante, esta idea se presenta solamente en este caso.

### **Subcategoría: Relaciones con los pares**

Se refiere a las interacciones que se realizan con otros adolescentes, amigos, pareja, etc. Ésta es otra de las partes de las relaciones interpersonales que es sumamente importante en la vida del adolescente, ya que al igual que con los padres, dependiendo de la calidad de la relación puede considerarse un factor de riesgo o protección para el adolescente. Esta subcategoría estuvo presente en diferentes sesiones y ejercicios.

La característica más distintiva que se desarrolla en las relaciones de amistad en la adolescencia, es la intimidad, que se refiere a ese nivel en el que las personas comparten experiencias, conocimientos, sentimientos, opiniones, entre otros. En este sentido, los jóvenes comparten, hablan de lo que sienten, piensan, se confían miedos, sueños y metas, así, esta relación les permite ayudarse a entender lo que pasa con sus

padres, maestros, pareja y pares (Jensen 2008). A continuación, se presentan algunos fragmentos de los participantes:

*“Más que nada siempre fui muy cerrado en esas cosas, como que nunca fue como que contarle a mi mamá cómo me sentía o así, entonces pues con la única que hablé de eso fue con mi novia, entonces ella como que me apoyó y en cierto modo”* (Participante Se).

*“La amistad en cierta parte me ayuda a sentirme protegida ya que, que me apoyan siempre”* (Participante D).

*“En mis amigos encuentro defensa cuando me siento propensa, indefensa, débil y en mis papás también, aunque de una forma distinta”.* (Participante Es)

Se pudo observar durante el taller cómo la integración grupal fue un aspecto importante para que ellos adquirieran más confianza para expresarse, pues además de compañeros de clase, son amigos, no todos, pero sí divididos en pequeños grupos. Hablaron del apoyo que las amistades brindan en esta etapa y también haciendo conciencia en qué situaciones pueden contar con ellos.

*“Hay veces que, aunque me siento triste y tenga por ejemplo a mis amigos o a mis papás, pues no los aprovecho”* (Participante Es).

*“Comencé a integrarme más con todos mis compañeros, comencé a convivir con todos, me sirvió porque sentí el afecto de muchos de mis compañeros”* (Participante Mar).

En la presente subcategoría, las relaciones interpersonales con los pares se asocian en los jóvenes participantes a la confianza y el apoyo respecto a problemas familiares y personales; a la idea de protegerse mutuamente; a la defensa compartida ante situaciones de vulnerabilidad, así como a una noción de afecto, cariño, alegría y diversión entre ellos aún y cuando según sus propias palabras, tales beneficios no siempre son aprovechados.

Por otro lado, se observa que las relaciones interpersonales entre pares se conciben también como un ámbito que no necesariamente ofrece plena seguridad o consistencia

para el apoyo real ante cualquier dificultad o problemática seria de los jóvenes. De modo minoritario se llegó a vincular el despliegue de relaciones interpersonales entre pares con la práctica del bullying, pero esta idea no se reprodujo en otras participaciones.

### **5.2.9 Categoría: Factores de riesgo**

Se refiere a aquellas situaciones en las que el adolescente corre peligro tanto física como emocionalmente. Se planteó la importancia de poder identificar cuáles situaciones de riesgo perciben los participantes, y de fomentar la concientización profunda de las mismas a partir de las actividades realizadas en las diferentes sesiones, que como resultado generaban la expresión de aquellas situaciones que para los adolescentes representaban poner en peligro su bienestar.

La adquisición de habilidades para la vida, dentro del ámbito escolar, permite abordar situaciones de violencia, al igual que problemáticas como las adicciones, pues brinda al alumno herramientas básicas para la solución de conflictos, control de estrés y manejo de situaciones de riesgo (Montoya 2009). Por el contrario, en el caso de adolescentes que se encuentran en contextos de pobreza, Cohen, Esterlín, Betinaa, Caballero y Martinenghi (2010), señalan que la falta de habilidades sociales acelerará su expulsión del sistema educativo. Es también durante esta etapa de la adolescencia cuando se presentan problemáticas como el consumo de tabaco, alcohol, la alimentación poco sana, algunos sentimientos negativos como lo son la agresividad y la depresión (Solórzano et al., 2013). A continuación, se presentan los discursos de los participantes:

*“Más que nada es como una manera de desahogarse pues recurren al alcohol o a las drogas”* (Participante Se)

*“Pero lo que se encuentran en otras personas, son otras cosas que no son correctas, como por ejemplo en las drogas”* (Participante K).

*“Salir de la casa vivir a otro lado”* (Participante J, ante los problemas familiares).

Se pudo observar durante la secuencia de las sesiones, cómo los participantes ganaban confianza al identificar y expresar, cuándo se perciben vulnerables o en riesgo. A continuación, se presentan algunos comentarios:

*“Pues es que en cuestión de drogas y esas cosas a nuestra edad se puede decir somos muy vulnerables a caer en... pruebo esto, prueba aquello... y lo pruebas y ya después no se dan cuenta y ya son adictos a eso y creo que, pues lo ideal sería más bien de hecho no probarlo más bien, pero pues si lo haces eso no te afectará”* (Participante Ar).

*“Pues porque sí, porque son malas, porque una porque las adicciones de drogas son ilegales son, son malas este... y aparte te traen problemas en todos lados y aparte las otras adicciones te pueden, todas te pueden hasta matar”* (Participante J).

La categoría de factores de riesgo se asocia en primer lugar al reconocimiento de lo dañino y peligroso del alcohol y de las adicciones a las drogas, no solo en términos legales sino también en términos de su salud física y mental ante la situación de vulnerabilidad que se genera. Otro factor de riesgo importante se percibe por parte de los jóvenes en el eventual deterioro de las relaciones con los demás como familiares y amigos, así la emergencia de la agresividad y de las conductas violentas tanto verbales como físicas. Un elemento adicional que puede destacarse es el de que se concibe como un factor de riesgo el acto de la evasión o desatención de problemas que puedan conducir al desbordamiento o a la pérdida del control de sí mismo, pudiendo tener esta situación consecuencias muy graves para la persona o incluso provocar la posibilidad del suicidio.

#### **5.2.10 Categoría: Factores de Protección**

Tiene que ver con aquellos elementos de los cuales se apoya el adolescente para hacerle frente a las problemáticas. Es importante que durante esta etapa los jóvenes aprendan a identificar cuáles son los factores de protección con los que cuentan, para que así mismo hagan uso de ellos cuando sean necesario. Durante las diferentes sesiones que se implementó el desarrollo de las habilidades para la vida, se hicieron presentes esos elementos a través de los cuales ellos se sentían protegidos, seguros y

con apoyo. El ambiente familiar representa para el ser humano un espacio socioeducativo de modelamiento y aprendizaje de las diferentes formas de manejar las situaciones críticas que puede enfrentar en la vida. El individuo, al ser parte del grupo familiar, identifica las diferentes formas de afrontamiento que son propias de su familia al manejar problemas generadores de estrés (Macías, Orozco, Valle y Zambrano, 2013).

Otro aspecto importante y que tiene mucho peso en la vida del adolescente son las amistades. Las relaciones entre pares en la etapa de la adolescencia, son sumamente significativas en el proceso del desarrollo y funcionan como un factor de protección para que pueda lograr la salud en la adultez. Las habilidades sociales tienen un fuerte impacto en la organización psicológica del adolescente, en la calidad de vida y en la inclusión escolar y social de aquellos (Cohen, Esterkind, Betinaa, Caballero y Martinenghi, 2010). A continuación se presentan algunos de los discursos de los participantes:

*“Yo siento que tengo la oportunidad o como un apoyo muy grande de mis hermanos y de mis papás”* (Participante Y).

*“Mi oportunidad es que cuento con el apoyo de mi familia tanto sentimental como económicamente”* (Participante O).

*“Cuando estás triste practicar algún deporte o así”* (Participante Mi).

*“Mi oportunidad es que cuento con el apoyo de mi familia para continuar estudiando”* (Participante Em).

*“En resumen: amigos, amigas, mi familia, mis ideas, creencias, habilidades, mi razón, lo que sé, lo que pienso y quiero, mi hogar, Dios; todo esto forma parte de mi escudo, en algunas ocasiones unas cosas primero que otras o unas más y otras menos, pero de cierto modo todas influyen”* (Participante Es).

Durante el desarrollo del taller se pudo observar cómo los participantes manifestaban sentirse en relación a las actividades o personas que les generan bienestar. También se generó la identificación entre ellos sobre quiénes son sus principales fuentes de apoyo. A continuación, se presentan algunos de los comentarios:

*“Tengo como varias creencias yo que me ayudan, pues en sí para sentirme segura y como protegida, práctico el ejercicio porque me ayudan parte a desestresarme de la escuela, la religión más que nada, cuento con la mayoría de mi familia de mis amigos y pues mi novio y todo eso”* (Participante D).

*“Me baso mucho en la fe y también sentía que con bailar me ayudaba mucho, pero pues también lo he dejado”* (Participante Is).

En los jóvenes participantes la categoría de factores de protección se sintetiza en los siguientes aspectos: Ante todo, se asume la presencia de los padres, la familia y las relaciones de afecto como un ámbito básico de protección, lo cual incluye la seguridad económica y la satisfacción de necesidades materiales. Se menciona también como factor de protección las relaciones de amistad con sus pares. Otro elemento que se menciona de manera reiterada es el de poder contar con recursos espirituales, asociados en ellos, fundamentalmente, a la práctica religiosa y a la idea de Dios. Un aspecto adicional que se concibe como factor de protección es el de la práctica del deporte, la realización de ejercicio físico y el desarrollo de actividades culturales, como, por ejemplo, la del ballet folclórico y el baile en general. Por último, los jóvenes conciben un ámbito de protección social en el desarrollo del estudio y en la preparación para el futuro, tanto en términos profesionales como en términos de la obtención de metas personales.

### **5.2.11 Categoría plan de vida**

Se refiere a diferentes pasos se plantea un apersona para lograr sus metas y objetivos, en relación a sus motivaciones e intereses. Es importante que los adolescentes aprendan a estructurar de esta forma sus metas, que esto les permitirá tener una guía de lo que quieren lograr. Durante el taller se trabajó la elaboración de un plan de vida con los participantes, como una forma de aterrizar sus ideas y concientizarlos de la importancia de la importancia de tener un proyecto que les permita visualizarse a futuro.

En la medida en que el ser humano mes capaz de visualizarse a futuro, puede realizar un proyecto, verse a sí mismo con ese futuro lleno de esperanza, es realizarlo con

sentido de vida (Almarillo, 2016). A continuación, se presentan algunos de los discursos de los participantes de acuerdo a las áreas en las que se desarrolla el sentido de vida según Almarillo (2016) distribuidas en las 3 formas en las que se dividen las habilidades para la vida de acuerdo a Mangrulkar, Vince y Posner (2001) que son; habilidades sociales, habilidades cognitivas y habilidades del control de emociones:

### **Habilidades sociales (área familiar y de las amistades):**

*“Que mis papás puedan pagarme una carrera universitaria”* Participante Es

*“Tengo la oportunidad o como un apoyo muy grande de mis hermanos y mis papás”*  
Participante Y

*“En mis amigos encuentro defensa cuando me siento indefensa y débil”* Participante Mi

De acuerdo a los discursos de los participantes se puede observar que, respecto a las habilidades sociales, en el ámbito de roles sociales y en relación a la elaboración de su plan de vida, la familia y los amigos fungen principalmente como agentes de apoyo emocional para que ellos se sientan motivados a seguir con sus sueños, aspiraciones y perspectivas. La familia, además, proporciona el apoyo económico para que ellos puedan plantearse en esta etapa las metas, pues dependen de las condiciones económicas que los rodean para poder visualizar sus objetivos.

### **Habilidades cognitivas (área laboral y vocacional y área académica e intelectual):**

*“Terminar una carrera”* Participante Se

*“Ingresar a la universidad”* Participante Es

*“Trabajar en lo que más me guste”*

*“Hacer una maestría”* Participante Y

*“Ser un exitoso veterinario”* Participante Se

*“Ser una Bióloga exitosa”* Participante Es

En lo referente al ámbito escolar y laboral, se encuentra de manera consistente en los participantes, como una de las metas principales, terminar una carrera universitaria, ya que perciben este objetivo como un medio para seguir logrando lo demás. A su vez, se presenta la inquietud de continuar con sus estudios en niveles de posgrado y de verse a ellos mismos como profesionales exitosos, así como la posibilidad de que se encuentren en el mercado laboral dentro de un trabajo que les guste.

**Habilidades del control de emociones (área de ocio y entretenimiento y área espiritual):**

*“Viajar mucho”* participante Es

*“Empezar a formar una familia y tener dónde vivir”* Participante Ma

*“Aprender otro idioma”* Participante Ar

*“Conseguir empleo”* Participante O

*“La religión me ha ayudado en muchos aspectos y problemas”* Participante Es

*“La religión me ayuda a sentirme segura y protegida”* Participante D

Y por último en el ámbito de ocio y entretenimiento, los adolescentes participantes relacionan el ser profesionistas, con la posibilidad de poder realizar actividades como viajar, aprender otro idioma y trabajar. Se manifestó también el deseo de que, posteriormente a sus estudios, lleguen a formar una familia, tener hijos, así como un lugar propio dónde vivir. La parte espiritual en la relación al plan de vida, se manifiesta como un aspecto en el que se apoyan a la hora de resolver sus problemas y poder continuar en la vida.

## **CONCLUSIONES**

Los aspectos que fueron revisados en la fundamentación teórica del presente estudio fueron corroborados en las realidades interactivas que se vieron en la intervención psicoeducativa. Dichos estudios se enfocan a trabajar diferentes aspectos del adolescente como lo son, las habilidades para la vida que pueden ser útiles a los jóvenes, la implementación de talleres psicoeducativos, la identificación de los factores de riesgo y protección, los ambientes escolares, la relación con los pares y con la familia, las adicciones, entre otros.

A partir de la implementación del taller psicoeducativo, se fortalecieron y desarrollaron diferentes habilidades para la vida en los adolescentes de preparatoria, en tanto se logró, informar a los participantes sobre estas, estimular el conocimiento de sí mismos, así como de la importancia del autocuidado y el amor propio, concientizando acerca de los factores de riesgo que existen a su alrededor, interactuando desde la empatía y el respeto con sus compañeros.

Así mismo, se promovió el establecimiento de relaciones interpersonales saludables, la identificación y expresión de los sentimientos propios. El conocimiento de las redes de apoyo y la importancia de las mismas, así como de los recursos con los que cuentan,

se estimuló también el pensamiento crítico y la toma de decisiones mediante la concientización de las consecuencias e implicaciones de los actos.

Se lograron identificar diferentes habilidades para la vida en los adolescentes participantes las cuales están vinculadas a la autoestima, a la empatía, al pensamiento crítico, en cierta medida al manejo de tensión y estrés, así como a la toma de decisiones mayormente.

Las principales situaciones de riesgo a las que se enfrentan los adolescentes participantes son, la ingesta de alcohol, así como el consumo de drogas. Otro de factores que se identificó se relaciona con conductas agresivas y violentas tanto verbales como físicas. El deterioro de las relaciones interpersonales se presenta también como una situación amenazante, así como la evasión de los problemas y conflictos, terminando en la pérdida del control de sí mismos. Finalmente se percibe la falta de identificación y expresión de sentimientos como un elemento que podría desencadenar conductas no saludables como las mencionadas anteriormente.

La percepción que los adolescentes tienen de su familia es como una fuente de apoyo principalmente, resaltando el aspecto económico como un factor de gran importancia, pues a través de éste es que tienen la posibilidad de seguir estudiando, de cumplir metas y proyectos. De igual forma las relaciones con la familia son sinónimo de recibir seguridad y confianza, de gestionar afectos, protección social, sustento y fortaleza. Desde esta perspectiva se entiende que dicho contexto fungiría como un factor de protección para el adolescente.

Otro de los factores de protección para el adolescente está constituido por el establecimiento de relaciones de amistad, pues se encuentran asociadas a la confianza y el apoyo, así como también a la protección y defensa mutua. Se diferencia el tipo de apoyo percibido respecto a los padres, en el sentido de que el de los amigos no siempre es incondicional. El surgimiento de afecto y cariño, acompañado de la diversión, son otros de los aspectos que se ven reflejados en el establecimiento de dichas relaciones.

La realización de actividades recreativas como lo son el deporte o grupos de baile folklórico, son percibidos igualmente como agentes protectores, pues cumplen con la función de liberar estrés y generar bienestar. La religión resultó ser otro de los factores que los adolescentes participantes perciben como una práctica importante que los hace sentirse protegidos, cuidados y seguros, pues al ser una actividad que se genera a través de la familia, termina siendo una forma de apoyo.

El desarrollo del taller psicoeducativo motivó a los participantes a plantearse metas de vida, trabajando en términos de planificar su ruta profesional y personal, donde se promovió la importancia de tener objetivos, metas, planes y deseos, ya que clarificar los mismos proporcionaría motivación sobre cómo quieren verse en un futuro. Esta actividad a su vez generó en los participantes la conciencia de la relevancia de la toma de decisiones en el presente.

Aunado a lo anterior es posible concluir también, que durante la implementación del taller se observó que la noción de autoestima en los participantes se encuentra asociada a la capacidad de relacionarse con otras personas. Se pudieron percibir también diferencias de género en relación a la expresión de sentimientos, siendo las mujeres quienes manifestaron mayor facilidad para realizarlo, mientras que en los hombres se relaciona con el consumo de alcohol.

Durante las diferentes actividades implementadas en las sesiones del taller psicoeducativo, se pudo observar la ejecución de todas las habilidades para la vida, la integración progresiva del grupo, la confianza entre los miembros, el análisis de la información compartida, el apoyo mutuo, la solidaridad y el aprendizaje.

### **Limitaciones, alcances y sugerencias**

Se presentó como limitación del presente estudio que dos de los padres de familia no firmaran el consentimiento informado y no pudiera trabajarse con la información de dichos participantes.

Otra de las limitaciones fue la pandemia por conv-19, pues se había planteado realizar una sesión informativa con los padres, misma que no pudo ser realizada.

Los espacios de las instalaciones de la preparatoria fueron otra de las limitaciones, pues se trabajó en un espacio muy reducido, donde en ocasiones era difícil realizar las actividades.

Los resultados de la investigación no pueden ser generalizados a todos los adolescentes ni a todas las poblaciones.

A pesar de existir diversas investigaciones que implementan talleres psicoeducativos en diferentes poblaciones, no se cuenta con una extensa bibliografía de cómo funcionan, ni fundamentaciones teóricas.

Dentro de los alcances de la investigación fueron:

Informar a los participantes sobre cuáles son las habilidades para la vida, así como que aprendieran a identificarlas y a fomentarlas.

Fomentar la educación emocional en los jóvenes participantes.

Concientizar sobre factores de riesgo y protección.

Algunas de las sugerencias que se consideran a partir de esta investigación son:

Implementar talleres psicoeducativos que trabajen con el desarrollo personal de los adolescentes en ámbitos educativos.

Incluir la educación emocional como parte de la formación de los jóvenes, en el sector educativo.

Trabajar las habilidades para la vida con adolescentes en situación de riesgo, en los diferentes contextos, tanto sociales como educativos.

Trabajar las habilidades para la vida con padres de adolescentes.



## REFERENCIAS

Aberasturi, A., Knobel, M. (1987). *La adolescencia normal*. Paidós.

Alfaro, L., Sánchez, M., Andrade, P., Pérez de la Barrera C., Montes de Oca, A. (2010). Habilidades para la vida consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 35 (1), 67-77.

[https://www.aesed.com/upload/files/vol-35/n-1/v35n1\\_5.pdf](https://www.aesed.com/upload/files/vol-35/n-1/v35n1_5.pdf)

Álvarez, K. (2016). Acoso escolar y Habilidades Sociales en La Adolescentes de dos Instituciones Educativas de Ate. *Unife*, 24 (2), 205-215.  
<http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/155/116>

Andrade, P., Betancourt, D., Moreno, N., Alvis, A. (2017). Fortalezas externas desde el modelo del desarrollo positivo de los jóvenes y consumo de sustancias en una muestra de adolescentes mexicanos y colombianos. *Avances de Psicología Latinoamericana*, 35 (3), 515-529.

<https://www.redalyc.org/pdf/799/79952834008.pdf>

Arnett., J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente*. Pearson Educación, México.

<https://www.academia.edu/11981121/>

[Adolescencia\\_y\\_Adultez\\_Emergente\\_Un\\_Enfoque\\_Cultural\\_-\\_Jeffrey\\_Jensen\\_Arnett\\_-\\_3ed](#)

Balcázar, F., (2003). Investigación acción participativa (IAP): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos en Humanidades*, 7 (8), 21-41.  
<http://www.redalyc.org/pdf/184/18400804.pdf>

Barquero, A., Calderón, F. (2016). Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes. *Revista Cúpula*, 30 (2), 11-25.

<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n2/art02.pdf>

Betancourth, S., Cerón, J., (2017) Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 50, 21-44.

<http://www.redalyc.org/html/1942/194250865003/>

Bennett, M. 2008. *El Autoconocimiento*. Moratin.

- Belloso, J., García, B., De Prado., (2000). Intervención psicoeducativa en un centro de rehabilitación psicosocial. *Revista Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 20 (73).23-40. <http://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/view/15681/15540>
- Brea, N., (2011). Prevención, orientación y psicoeducación en salud mental en el ámbito familiar y escolar. *Psicología de la salud, epidemiología y prevención*. <https://www.aacademica.org/000-052/343>
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y Competencias Básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Cardozo, G. (2012). Habilidades para la vida en la adolescencia: Factores Predictores. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 1 (1), 83-93. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/2900>
- Caso, J. Hernández, L., (2007). Variables que inciden en el rendimiento académico en adolescentes mexicanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 487-501. <http://www.redalyc.org/pdf/805/80539304.pdf>
- Centeno, A. (2003). Por qué hacer un proyecto de vida. Cuadernos de investigación sobre Logoterapia, (2), 35-58.
- Cohen, I., Esterkind, A., Betina, A. Caballero, S., Martinenghi, C. (2010). Habilidades sociales y contexto sociocultural. Un estudio con adolescentes a través del BAS-3. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 1 (29), pp. 167-185 <http://www.redalyc.org/pdf/4596/45964544101>
- Consejo Nacional de Población. Índice absoluto de intensidad migratoria México – estados Unidos 2000 – 2010. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/78050/Indice\\_Absoluto\\_d\\_e\\_Intensidad\\_Migratoria.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/78050/Indice_Absoluto_d_e_Intensidad_Migratoria.pdf)
- Contini, E. (2009). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectiva desde la Psicología Positiva. *Psicodebate, cultura y sociedad* (9), 45-64. [https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645279fdd12ae8-d551-46fd-a8b5-b5b159c1c3ea&db=Natalidad&px=Natalidad\\_1](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645279fdd12ae8-d551-46fd-a8b5-b5b159c1c3ea&db=Natalidad&px=Natalidad_1)

- Cook, M., López, D. y Soto, A. (2016). Implicaciones del abuso de internet en la depresión e identidad de los adolescentes mexicanos. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2 (4), 66-74. <https://psicoeducativa.edusol.info/index.php/rpsicoedu/article/view/49/147>
- Corrales, A., Quijano, N. K., Góngora, E. (2017) Empatía, Comunicación Asertiva y Seguimiento de Normas. Un Programa para Desarrollar Habilidades para La Vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22, (1), 58-65. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>
- Chávez, A., Medina, M., Macías, F., (2008) Modelo psicoeducativo para la prevención del suicidio en jóvenes. *Salud mental*, 31 (3). 17-203. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252008000300005](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252008000300005)
- Dallal, E., (2001) *De la identidad de género en México al final de la adolescencia*. P y V
- De la Cruz, L., Matos, D., Cutiño, A., (2020). Programa de intervención psicoeducativa para adolescentes. *EduSol*, 20 (70) [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-80912020000100057](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912020000100057)
- De la Herrán, A. 2004. El Autoconocimiento como eje de la formación. *Revista Complutense de la Educación*, 15 (1), 11- 50.
- Del Bosque, A., Aragón. L., (2008). Nivel de adaptación en adolescentes mexicanos. *Revista Interamericana de Psicología*, 42 2), 287-297. <http://www.redalyc.org/html/284/28442210/>
- Erikson, E. (2000). *Sociedad y Adolescencia*. Siglo XXI.
- Espíndola, J. (2005). *Análisis de problemas y toma de decisiones*. Pearson. <http://uprid2.up.ac.pa:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1333/An%C3%A1lisis%20de%20problemas%20y%20toma%20de%20decisiones.pdf?sequence=1>
- Farkas, C., Hernández, B., Santelices, M. (2009). Análisis de momentos de cambio en el proceso terapéutico adelantado bajo la modalidad de un taller grupal psicoeducativo con embarazadas primigestantes. *Universitas Psychologica*, 9 (2).

409-422. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1657-92672009000200009&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1657-92672009000200009&script=sci_abstract&tlng=es)

Ferrel, F., Vélez, J., Ferrel, L. (2014). Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima. *Revista Encuentros, Universidad Autónoma de Caribe*, 12 (2), 35-47. <http://www.scielo.org.co/pdf/encu/v12n2/v12n2a03.pdf>

Fernández, M. A., Pérez, A., Hernández, O., Founier, A., Hernández, M., Suárez, L. M. (2020). Intervención psicoeducativa para padres de adolescentes diagnosticados con trastornos neuróticos. *Acta Médica del Centro*, 15 (1), 91-104. <http://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/1259/1421>

Garcés, Y., Santana, L., García L. F. (2020). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. *Revista de Investigación Educativa*, 38 (1), pp. 149-165. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.332231>

García, Menéndez, Fernández y Cuesta (2011). Sexualidad, Anticoncepción y Conducta Sexual de Riesgo en Adolescentes *International Journal of Psychological research* (5) 1. 79-87 <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023539010.pdf>

Garaigordobil, M., Peña, A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*. 22 (3), 551-567.

[https://www.behavioralpsycho.com/wpcontent/uploads/2019/08/09.Garaigordobil\\_22-30a.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wpcontent/uploads/2019/08/09.Garaigordobil_22-30a.pdf)

García, E., Durón, E., Aguilera, X., Reyes, J., Aguilar, M., Sierra, M. (2015). Efecto de un programa educativo de habilidades psicosociales para prevención de violencia en escolares de Tegucigalpa. *Revista Latinoamericana de Psiquiatría*, 15 (1), 19-33.

<https://biblat.unam.mx/hevila/Revistalatinoamericanadepsiquiatria/2015/vol15/no1/2.pdf>

- Galicia, I., Sánchez, A., Robles, F., (2009). Factores asociados a la depresión en Adolescentes: Rendimiento escolar y dinámica familiar. *Anales de Psicología*, 25(2), pp 227-240. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16712958005.pdf>
- Gallegos J., Ruvalcaba, N. A., Castillo, J., Ayala, P. C. (2016). Funcionamiento familiar y su relación con la exposición a la violencia en adolescentes mexicanos. *Acción Psicológica*, 13 (2), 68-72. <http://scielo.isciii.es/pdf/acp/v13n2/1578-908X-acp-13-02-00069.pdf>
- Goleman, D. (1985). Inteligencia Emocional. Piolin
- Gómez, J. (2013). Los Jóvenes y la Globalización. *Revista Latinoamericana de Derecho Social*, (16), 31-49.  
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1870467013719626?token=BFD4E34682E98209FA1CF96580B1B70E907F4B6F6E6BE2DDD3B999825F2B19137CD71F77E3CA76E11C7DAE795110B5FA>
- Gómez del Campo, M. I., Fernández, I., (2016). Evaluación de Actitudes sociales en estudiantes de primer ingreso a Psicología. *Investigación y práctica en Psicología del desarrollo*, 2. 127-137
- Gómez del Camp, M. I., (2009). *Trabajo con grupos de desde el desarrollo humano*. Porrúa
- Gómez del Campo, M. I., Salazar, M.L., Rodríguez, E. I. (2014). Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales. *Revista Intercontinental de psicología y Educación*, 16, (1). 175 – 190. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114010.pdf>
- Gómez, J. Fedor, S. 2016. La Comunicación. *Salus*, 20 (3), 5-6.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3759/375949531002.pdf>
- González, M. (2006). *Manejo del estrés*. INNOVA
- Gonzálvez, M., Espada, J., Guillén, A., Orgilés, M., (2014). ¿Consumen más drogas los adolescentes con déficit en habilidades sociales? *Revista Española de Drgodependientes*, 39 (4), 14-28.

- [https://www.aesed.com/descargas/revistas/v39n4\\_1.pdf](https://www.aesed.com/descargas/revistas/v39n4_1.pdf)
- Gutiérrez M., Expósito, J. (2015), Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26 (2), 42-58.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3382/338241632004.pdf>
- Gutiérrez, E., Sepúlveda, A., Anastasiadou, D., Medina, C. (2014). Programa de Psicoeducación familiar para los trastornos del comportamiento alimentario. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 22 (1). 131-147  
[https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Medina-Pradas/publication/260673813\\_Programa\\_de\\_Psicoeducacion\\_Familiar\\_para\\_Trastornos\\_del\\_Comportamiento\\_Alimentario/links/0deec5339754a7986f000000/Programa-de-Psicoeducacion-Familiar-para-Trastornos-del-Comportamiento-Alimentario.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Medina-Pradas/publication/260673813_Programa_de_Psicoeducacion_Familiar_para_Trastornos_del_Comportamiento_Alimentario/links/0deec5339754a7986f000000/Programa-de-Psicoeducacion-Familiar-para-Trastornos-del-Comportamiento-Alimentario.pdf)
- Guzmán, A. (2019). Factores familiares que intervienen en el intento de suicidio en jóvenes adolescentes. *Vínculos, Sociología, Análisis y Opinión*, 15, 201-221. <http://www.vinculossociologiaanalisisyopinion.cucsh.udg.mx/index.php/VSAO/article/view/7524/6562>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. *Resultados de la primera encuesta Nacional de Adolescentes en justicia Penal (ENASJUP)* (2017). <http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/EstSegPub/ENASJUP2017.pdf>
- Hernández, Olga; Espada, José; Guillen, Alejandro, (2016). Relación entre conducta prosocial, resolución de problemas y consumo de drogas en adolescentes. *Anales de Psicología*, 32 (2), 609-616.  
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.32.2.204941>
- Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (2017). *La educación obligatoria en México 2017*.  
<http://publicaciones.inee.edu.mx/buscadorPub/P1/I/242/P1I242.pdf>
- Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (2017). *La educación media superior como cimiento de un proyecto de vida*.  
<http://www.inee.edu.mx/index.php/624-blog-de-la-gaceta-mayo-2017/articulos-gaceta-mayo-2017/2800-la-educacion-media-superior-como-cimiento>

Isaza, L. (2015), Habilidades sociales en pre-adolescentes y su relación con las prácticas educativas. *Investigación IRE: Ciencias sociales y Humanas*, 6 (1), pp. 14-29.

<https://investigumire.unicesmag.edu.co/index.php/ire/article/view/71/79>

Ison, M. (2009). Abordaje psicoeducativo para estimular la atención y las habilidades interpersonales en escolares argentinos. *Revista de la Facultad de Psicología*, 12, 29-51. [https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=Ison%2C+M.+%282009%29.+Abordaje+psicoeducativo+para+estimular+la+atenci%C3%B3n+y+las+habilidades+interpersonales+en+escolares+argentinos.+&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Ison%2C+M.+%282009%29.+Abordaje+psicoeducativo+para+estimular+la+atenci%C3%B3n+y+las+habilidades+interpersonales+en+escolares+argentinos.+&btnG=)

Korzeniowsk, C., Ison, M. S. (2008). Estrategias psicoeducativas para padres y docentes de niños con TDAH. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 8 (1), 65-71. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921796006.pdf>

León, O., Rodríguez, C., García, F., (2013). Talleres Psicoeducativos para el desarrollo de la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad. *Revista Electrónica de ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 8 (23), 18-28. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173941>

Loreto, M., Squicciarini, A., Simonsohn, A., Guzmán, J. (2015). Intervención preventiva de salud mental escolar en adolescentes: desafíos para un programa público en comunidades educativas. *Universitas Pshychologica*, 14, (4), 15-27. <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/138323>

Luna, A., (2012). Funcionamiento familiar, conflictos con los padres y satisfacción con la vida de familia en adolescentes bachilleres. *Acta Colombiana de Psicología* 15 (1), 77-85.

<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/699/1/v15n1a08.pdf>

Luna, A., Laca, F., Mejía, J. (2011). Bienestar subjetivo y Satisfacción con la Vida de Familias en Adolescentes Mexicanos de Bachillerato. *Psicología Iberoamericana*, 19 (2), 17-26.

<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133921440003.pdf>

- Londahl, E., Tverskoy, A., D'Zurilla, T. (2005). The relation of internalizing symptoms to conflict and interpersonal problem solving in close relationships. *Cognitive Therapy and Research*, 29 (4), 445-462.  
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10608-005-4442-9>
- López, G. (2012). Pensamiento crítico en el aula. *Docencia e Investigación*, 22, 41-60.  
<https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/9053/Pensamiento%20cr%C3%ADtico%20en%20el%20aula.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Loubat, M. (2012). Evaluación del efecto de talleres orientados a padres cuyos hijos presentan primeros episodios psicóticos. *REV CHIL-PSIQUIT*, 50 (3), 151-157  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v50n3/art04.pdf>
- Maddio, S., Greco, C., 2010. Flexibilidad Cognitiva para Resolver Problemas entre Pares ¿Difiere esta capacidad en escolares de contextos urbanos y urbanomarginales?. *Interamerican Journal of Psychology*. 44, (1). 98-109  
<https://www.redalyc.org/pdf/284/28420640011.pdf>
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., Zambrano, J., (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145.  
<http://www.redalyc.org/html/213/21328600007/>
- Mangrulkar, L. Vince, C., Ponser., (2001) Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. *Organización Panamericana de la Salud*. [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf)
- Martínez, V. (2014). Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario Educativo*, XXVIII, 28 (63) 61-89.  
[https://www.researchgate.net/publication/308041464\\_Habilidades\\_para\\_la\\_vida\\_una\\_propuesta\\_de\\_formacion\\_humana](https://www.researchgate.net/publication/308041464_Habilidades_para_la_vida_una_propuesta_de_formacion_humana)
- Martínez, M., (2017). Programa Gestion@: programa psicoeducativo en línea para adolescentes con elevada ansiedad. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4 (3), 46-52. <https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152557006.pdf>

- Márquez, M. Gaeta, M. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 20 (2).221-235  
<https://www.redalyc.org/pdf/2170/217050478015.pdf>
- Márquez, E., Holgado, D., Maya, I., (2019). Conciencia de la capacidades personales y rendimiento académico en la implementación de un programa educativo. *Universitas Psychologica*, 18 (5).  
[https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/18-5%20\(2019\)/64762249018/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/18-5%20(2019)/64762249018/)
- Meléndez, R. (2016). El Proyecto de vida como categoría en la formación profesional. *MENDIVE*, 14 (2), pp 174-180. <http://scielo.sld.cu/pdf/men/v14n2/men06216.pdf>
- Miracco, M., Scappatura, M., Traiber, L., De Rosa, L., Arana, F., Lago, A., Partarrieu, A., Galarregui, M., Nussold, P., Keegan, E. (2012). Perfeccionismo en la Universidad: talleres psicoeducativos, una intervención preventiva. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional XIX Jornadas de investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología – Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.  
<https://www.aacademica.org/000-072/290>
- Molinar, J., Castro., (2018). Estigmas en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad TDAH por maestros de educación básica, Preliminar de una intervención psicoeducativa. *Revista de Estudios y Experiencias en la Educación*, 17 (35), 167-174  
<http://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/4918/2018-Articulo%20Internacional%20Coautor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Montoya, C. Muñoz, I. (2009). Habilidades para la vida. *ComPaRtim, Revista de formación del profesorado* (4). [http://cefire.edu.gva.es/sfp/revistacompartim/arts4/02\\_com\\_habilidades\\_vida.pdf](http://cefire.edu.gva.es/sfp/revistacompartim/arts4/02_com_habilidades_vida.pdf)
- Moraleda, M., González, A., García-Gallo, J., (2004). *Actitudes y Estrategias cognitivas sociales manual*. TAD, Madrid

- Navas, C., Villegas, H., Hurtado, R., y Zapata, E. (2007). Programa de intervención psicoeducativo para el apoyo del paciente con cáncer. *Revista Venezolana de Oncología*, 19 (1). [http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-05822007000100012&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-05822007000100012&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Pascualini, D., Llorens, A. (2010). *Salud y Bienestar de los Adolescentes: Una Mirada Integral*. OPS/OMS Facultad de Medicina. Universidad de Buenos Aires. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/SaludBienestarAdolescente%20Diana%20Compiladores.pdf>
- Moya, L. Herrero, N., Bernal, M.C. (2010). Bases neuronales de la empatía. *Rev Neurol*. 50 (2), 89-100. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/60425694/2010\\_Bases\\_neurales\\_de\\_la\\_empatia20190828-130226-knkvjm.pdf?1567042167=&response-content](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/60425694/2010_Bases_neurales_de_la_empatia20190828-130226-knkvjm.pdf?1567042167=&response-content)
- Pacheco, V. (2002). La inteligencia y el pensamiento creativo: aportes históricos en la educación. *Revista Educación*, 27 (1). 17-26 <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/3803/3676>
- Pérez de la Barrera, C. (2014). Habilidades para la vida y uso de anticoncepción por tipo de pareja sexual en adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19 (1), 119-133. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614007.pdf>
- Pérez, A. Quijano N. Góngora, E. (2017). Empatía, Comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22 (1), pp. 58-65. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>
- Puliti, R. (2004). *El manejo del estrés y el hexágono vital*. Kier
- Rogers, C. (1964). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós
- Orcasita, L. Uribe, A. (2010) La importancia de apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychología: Avances de la disciplina*, 4(2) 69-82. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v4n2/v4n2a07.pdf>

- (1999). [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- Otáñez, E. (2017). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Vertientes, Revista especializada en Ciencias de la salud*. 20, (2). Pp. 5-11 <http://revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161/59021>
- Palacios, J. Sánchez, B. Andrade, P. (2010) Intento d suicidio y búsqueda de sensaciones en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 12(1), pp. 53-75. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80212393004.pdf>
- Páramo, M. (2011). Factores de riesgo y factores de protección en la adolescencia: Análisis e contenido a través de grupos de discusión. *Terapia psicológica*, 29 (1), 85-95. <http://www.redalyc.org/pdf/785/78518428010.pdf>
- Pérez de la Barrera, C. (2012). Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos. *Revista Adicciones*, 24 (2), 153-160. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122912008>
- Pérez, F. (2009). “De la Hacienda San Bartolo al Municipio de Álvaro Obregón” Monografía del municipio de Álvaro Obregón. H. Ayuntamiento Constitucional Álvaro Obregón Michoacán 2008-2011
- Pinto, M., Silva., A., Moore, I. (2009). Características psicosociales de los adolescentes yucatecos con y sin conducta suicida. *Educación y ciencia*, 1 (1), 71-88. <http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/240/pdf>
- Salazar, A. (2007) Conocimientos de sexualidad, inicio de relaciones sexuales y comunicación familiar, en adolescentes de instituciones educativas nacionales del distrito de el Agustino, Lima, Perú. *Revista Horizonte Médico*, 7 (2), 79-85. <https://www.redalyc.org/pdf/3716/371637116003.pdf>
- Segovia, B., Mérida, R., Olivares, M., González, E. (2016). Procesos de socialización con redes sociales en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Tecnología*

*Educativa*, 15 (3), 155-167. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5766448>

Solórzano, M., Arellano, A., Cruz, B., Flores, J., Mejía, A., Nava, M., Sánchez, I., Zúñiga, G. (2013). Estilos de vida en los adolescentes de nivel medio superior de una comunidad semiurbana. *Revista Científica Eureka*, 10 (1), 77-85. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S222090262013000100009&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S222090262013000100009&script=sci_abstract&tlng=es)

Solórzano, F., Narváez, A., Alvarado, G., Silva, X., Guerrero, J., Perafán K., Santana, J., Ledesma, P. Torres, S., Dib-Fayad, S., Borbor, M., Romero, E., Proaño, C., (2016). La familia y los amigos como riesgo de consumo de alcohol en los adolescentes. *Revista ciencia UNEMI*, 9 (17), 85-91. <http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/3131>

Suarez, A., Alarcón, Y., Reyes, L. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial?. *Archivos venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37 (5), 505-511. <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/2489>

Rodríguez, G., Gil, J., García, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*

Romero A., Villarreal G., Callejas J., Sánchez S., Musitu G. (2019). La violencia relacional en la adolescencia: un análisis psicosocial. *Psicología y Salud*, 29 (1), 103-113.

[researchgate.net/publication/330710060\\_La\\_violencia\\_relacional\\_en\\_la\\_adolescencia\\_un\\_analisis\\_psicosocial\\_Relational\\_violence\\_in\\_adolescence\\_A\\_psychosocial\\_analysis](https://researchgate.net/publication/330710060_La_violencia_relacional_en_la_adolescencia_un_analisis_psicosocial_Relational_violence_in_adolescence_A_psychosocial_analysis)

Taylor. S., Bogdan, R. (1987). *Introducción a los Métodos cualitativos de Investigación*. Paidós.

Ururi, L., Mamani, O., Eficacia de un programa psicoeducativo en adolescentes con déficit de habilidades sociales de Juliaca. *Revista Psicología*, 10 (2). 13-24. <http://35.161.26.73/index.php/psicologia/article/view/1238>

- Van Dijk, T. (2003). *Ideología y Discurso*. España: Ariel Lingüística.
- Van Dijk, T. (compilador). (2000) *El discurso como estructura y proceso*. Barcelona: Gedisa.
- Van Dijk, Ting-Toomey, Smitherman y Troutman. (2000). Discurso, filiación étnica, cultura y racismo. En T. Van Dijk (compilador). *El discurso como interacción social*. Barcelona: Gedisa.
- Vela, G. A., Cáceres, T. J. (2019). Educación superior en los proyectos de vida en estudiantes en Arequipa, Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, 25 (1), pp. 371-383. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113736>
- Veytia, González, López, Andrade Palos, Oudhof (2012) Depresión en Adolescentes: El papel de los sucesos vitales estresantes. *Salud Mental*, 35 (1) 37-43 [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252012000100006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000100006)
- Vielma, E., Salas, M., (2000). Aportes de las teorías de Vigotsky, Piaget, Bandura y Bruner, Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. *Educere*. (3), 9, pp. 30-37. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35630907.pdf>
- Vuyky, M., (2019). Talleres Psicoeducativos para Desarrollo del Talento: Evaluación de un aintervención Psicosocial Piloto para estudiantes con Talento Matemático. *Revista talento, inteligencia y creatividad*, 5 (11). 31-42. [searchgate.net/profile/ElenaRodriguezNaveiras/publication/338117867\\_Programa\\_de\\_intervencion\\_para\\_la\\_mejora\\_de\\_la\\_tolerancia\\_a\\_la\\_frustracion\\_en\\_ninos\\_con\\_altas\\_capacidades/links/5e009e1e299bf10bc371e687/Programa-de-intervencion-para-la-mejora-de-la-tolerancia-a-la-frustracion-en-ninos-con-altas-capacidades.pdf#page=39](https://searchgate.net/profile/ElenaRodriguezNaveiras/publication/338117867_Programa_de_intervencion_para_la_mejora_de_la_tolerancia_a_la_frustracion_en_ninos_con_altas_capacidades/links/5e009e1e299bf10bc371e687/Programa-de-intervencion-para-la-mejora-de-la-tolerancia-a-la-frustracion-en-ninos-con-altas-capacidades.pdf#page=39)
- Wiemann, M. 2011. *La Comunicación en las Relaciones Interpersonales*. UOC

## ANEXOS

### 1.- Carta de aceptación



Universidad Michoacana  
de  
San Nicolás de Hidalgo

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Morelia, Michoacán 12 de agosto del 2019

**Dr. Fernando Pérez Ferreira**  
**Director de la escuela preparatoria Dr. Melchor Díaz Rubio**  
**Presente**

Por medio de la presente solicito a usted de la manera más atenta permitir que la Lic. Maria Isabel López Juárez estudiante de la Maestría en Psicología, realice en su institución la investigación que lleva por título "Intervención Psicoeducativa para fortalecer las habilidades para la vida en adolescentes de preparatoria"

Esta actividad forma parte del proyecto de investigación que realiza la Licenciada para elaborar su tesis de grado, por lo que su colaboración sería de gran valía, para concluir la investigación y complementar su formación académica.

De antemano le agradezco su colaboración y me despido de usted enviándole un cordial saludo.

  
\_\_\_\_\_  
Dra. María de Lourdes Vargas Garduño

Profesora investigadora de la Facultad de Psicología de la UMSNH  
Directora de tesis de la Lic. Maria Isabel López Juárez



## 2.- Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se llevará a cabo por la Lic. Maria Isabel López Juárez estudiante de la Maestría de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. El propósito del presente documento es informarle sobre su rol como participante, así como los cuidados éticos que se llevaran a cabo.

Si usted accede a participar, en un primer momento se la aplicará un instrumento el cual le tomará alrededor de 45 minutos contestar, posteriormente formará parte de un taller psicoeducativo para promover las habilidades para la vida, las sesiones serán grabadas para posteriormente analizar los discursos de los participantes. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si tiene alguna duda sobre este proyecto serán aclaradas cuando lo requiera, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación y he sido informado (a)  
de la meta de este estudio.

---

Nombre y firma

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a \_\_\_\_\_ al teléfono anteriormente mencionado.

Agradecemos su participación



## **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES DE LOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN**

La presente investigación se llevará a cabo por la Lic. Maria Isabel López Juárez estudiante de la Maestría de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. El propósito del presente documento es informarle sobre el rol de su hijo como participante, así como los cuidados éticos que se llevarán a cabo.

Con la autorización de director, si usted accede a que su hijo participe, en un primer momento se la aplicará un instrumento, el cual le tomará alrededor de 45 minutos contestar, posteriormente formará parte de un taller psicoeducativo para promover las habilidades para la vida. Las sesiones serán grabadas para poder analizar los discursos de los participantes. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si tiene alguna duda sobre este proyecto serán aclaradas cuando lo requiera, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Acepto que mi hijo participe voluntariamente en esta investigación y he sido informado (a) de la meta de este estudio.

---

Nombre y firma

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar al 4431168037 teléfono anteriormente mencionado.

Agradecemos su participación



### 3.- Instrumento

# AECS

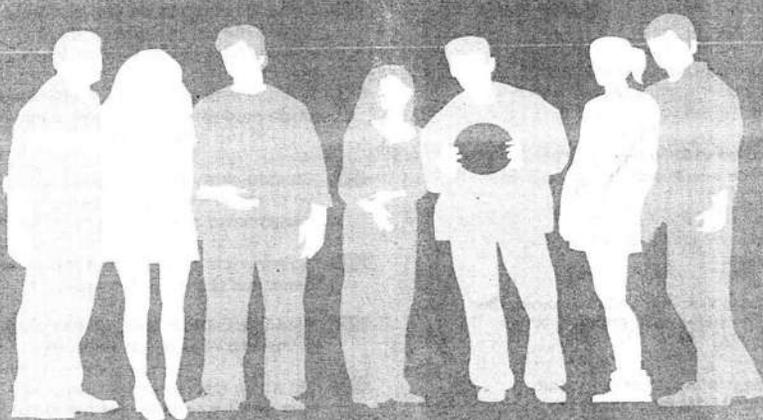
## INSTRUCCIONES

A continuación vas a encontrar una serie de frases que expresan modos típicos de pensar o sentir de los chicos y chicas de tu edad. Léelas con atención y luego, en la Hoja de respuestas, escribe el número que coincida con la respuesta elegida.

Tu respuesta deberá ser:

1	Si lo que dice la frase	NO SE DA NADA EN TI
2	Si lo que dice la frase	SE DA RARAS VECES EN TI
3	Si lo que dice la frase	SE DA POCO EN TI
4	Si lo que dice la frase	SE DA ALGUNA VEZ EN TI
5	Si lo que dice la frase	SE DA A MENUDO EN TI
6	Si lo que dice la frase	SE DA BASTANTE EN TI
7	Si lo que dice la frase	SE DA MUCHÍSIMO EN TI

Procura no entretenerte demasiado en cada frase. Contesta a todas ellas aunque en algunos casos te resulte difícil. Comprueba siempre que tu respuesta coincida con el número de la frase y asegúrate de contestar a todas.



Autores: M. Moraleda, A. González Galán y J. García-Gallo  
Copyright © 1998 by TEA Ediciones, S.A.  
Todos los derechos reservados. Este ejemplar debe estar impreso en dos tintas. Si se presenta otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. La licencia de la profesora y no el suyo propio. NO LA UTILICE. Prohibida la reproducción total o parcial.  
Printed in Spain. Impreso en España.



- 1 Cuando un compañero viene a mí contándome algo desagradable que le ha pasado, me gusta escucharle y tratar de comprenderle.
- 2 Me gusta ser generoso con los demás y prestarles mis cosas si es que lo necesitan.
- 3 Me gusta sugerir nuevas ideas a mis compañeros.
- 4 Suelo mostrar bastante seguridad en mí mismo cuando tengo que plantear un problema a alguien.
- 5 Suelo protestar de palabra o de hecho cuando me mandan algo.
- 6 No me integro en los grupos de trabajo si no me veo obligado un poco a ello.
- 7 Tengo la impresión de que cuando hablo en público, alguien se está riendo de mí.
- 8 No me agrada molestar a los compañeros cuando trabajan (metiendo ruido, hablando, alborotando, etc.).
- 9 Siento placer en felicitar y animar a mis compañeros cuando les sale bien algo en su trabajo.
- 10 Cuando preguntan ideas sobre el modo de hacer algo, soy el primero en contestar.
- 11 Si cometo un error o me sale mal algo, no me avergüenza reconocer mi equivocación.
- 12 Tiendo a amenazar a los demás, a intimidarles.
- 13 Sólo participo en las fiestas organizadas por mis compañeros cuando no tengo más remedio.
- 14 Nunca cogería algo que no es mío (juegos, material de trabajo, dinero, etc.), aunque lo necesitase y nadie se diera cuenta de ello.
- 15 Aprecio a todos mis compañeros a pesar de sus defectos.
- 16 Suelo mostrar inclinación a animar a mis compañeros a superar sus dificultades.
- 17 Encuentro placer en organizar nuevas actividades.
- 18 Me gusta que me respeten, como yo respeto a los demás.
- 19 Si creo que tengo razón soy inflexible, aunque todos los demás opinen lo contrario.
- 20 Prefiero vestirme con sencillez y corrección que hacerlo con ropa original y llamativa.
- 21 No me atrevo a mostrar a otra persona mi disgusto, aunque esté haciendo algo que me molesta.
- 22 Cuando tengo que hacer uso de cosas que son comunes (lavabos, urinarios, material deportivo, libros, etc.), procuro dejarlo en buen estado pensando en los demás.
- 23 Si me doy cuenta de que alguien está triste, me agrada acercarme a él y comprender sus sentimientos.
- 24 Aunque esté ocupado en mis cosas, no dudo en dedicar mi tiempo a los demás cuando me piden ayuda.
- 25 Cuando estoy con los demás soy yo quien se encarga de poner en movimiento a todos.
- 26 No renuncio fácilmente a mis propios derechos si creo tener razón.
- 27 Tiendo a criticar a los demás y sus ideas si son distintas de las mías.
- 28 Me atrae más pasar un rato ocupado en una tarea tranquila que me guste, que estar en una reunión animada.

**NO TE DETENGAS,  
CONTINUA EN LA PÁGINA SIGUIENTE.**

- 29** No suelo tener problemas en aceptar y cumplir las normas por las que nos regimos en mi casa, pues pienso que están hechas para favorecer la convivencia y el bien de todos.
- 30** Cuando un compañero ha triunfado en algo, me gusta participar de su alegría y felicitarle.
- 31** Cuando se organizan actividades o tareas en clase, me agrada ofrecerme voluntario para participar.
- 32** Intento siempre estar al mando de otras personas teniendo autoridad sobre ellas.
- 33** Cuando tengo un problema con otro prefiero arreglarlo con él, aunque prevea que me va a ser difícil.
- 34** Cuando se me mete algo en la cabeza, trato por todos los medios de realizarlo.
- 35** Me considero una persona poco entusiasta.
- 36** Soy más bien tímido y sumiso.
- 37** Me gusta ayudar en las faenas de casa, pues pienso que no es justo desentenderse de ellas para que otros las hagan por mí.
- 38** Me parece razonable que, al tomar una decisión que afecta a varios, cedamos todos un poco para que sea a gusto de la mayoría.
- 39** Creo que soy mejor que mis amigos en muchas cosas; por eso trato de imponerme sobre ellos.
- 40** No tengo inconveniente en expresar mi desacuerdo con los compañeros cuando creo que no llevan razón.
- 41** Reconozco que prescindo de los demás y no suelo tenerlos en cuenta cuando quiero hacer algo.
- 42** Me cuesta mucho mirar fijamente a la gente cuando les hablo.
- 43** Respeto las cosas de mis compañeros y trato de no estropearlas.
- 44** Cuando a un compañero le ha ocurrido una desgracia o ha fracasado, lo siento como si me hubiera ocurrido a mí.
- 45** Cuando juego en equipo no me gusta ser individualista y preocuparme sólo de mis cosas.
- 46** Suelo defender mis derechos con firmeza cuando me siento atropellado.
- 47** No me gusta ceder en nada si estoy convencido de que tengo razón.
- 48** Soy muy vergonzoso y me pongo colorado por poca cosa.
- 49** No necesito que me recuerden mis obligaciones, pues pienso que soy una persona bastante responsable.
- 50** Cuando hablas con las personas e intimas con ellas, descubres muchas veces en ellas valores que ni habías sospechado.
- 51** Cuando trabajo en equipo me preocupo de los compañeros que se quedan atrás en su trabajo, para ayudarles.
- 52** Creo que si los demás me eligen siempre como jefe es porque conmigo las cosas salen siempre mejor.
- 53** Si me entero de que un compañero habla mal de mí a los otros, no dudo en pedirle explicaciones y exigirle que no lo haga.
- 54** Pienso que lo más importante en la vida es lograr el poder como sea y mandar sobre los demás.
- 55** Prefiero jugar solo en el recreo, apartado de los demás.
- 56** Suelo ser miedoso y evitar cosas que corrientemente no suelen atemorizar a los demás.

**NO TE DETENGAS,  
CONTINUA EN LA PÁGINA SIGUIENTE.**

- 57 Trato siempre con respeto a las personas con autoridad (directores, encargados, profesores, etc.).
- 58 Me siento bien cuando estoy con mis compañeros.
- 59 Creo natural que las soluciones que han de comprometer a los miembros de un grupo se tomen entre todos.
- 60 Aprovecho cualquier ocasión para llamar la atención, para que los demás se fijen en mí.
- 61 No me cuesta discutir serenamente las notas con los profesores, si creo que éstas son injustas.
- 62 Cuando un compañero me hace sombra, no dudo en acusarle o hablar a los demás de sus defectos para disminuir sus méritos.
- 63 Soy de pocas palabras y la conversación con los demás me aburre.
- 64 Me suelo mostrar nervioso, tembloroso o intranquilo cuando el profesor me va a preguntar.
- 65 Suelo decir siempre la verdad, aunque me vea en apuros o me pueda traer malas consecuencias.
- 66 Pienso que hay que ser fiel a los amigos por encima de las contrariedades.
- 67 Acepto las decisiones de la mayoría y procuro no ser individualista.
- 68 Encuentro placer en ponerme al frente de los demás y organizar las cosas.
- 69 Cuando sé que otro ha sido responsable de algo que me perjudica, no tengo reparo en decírselo.
- 70 A veces me gusta hacer comentarios rencorosos y murmuraciones maliciosas de aquellos que triunfan en algo.
- 71 Prefiero trabajar solo, sin que nadie me moleste.
- 72 Cuando discutimos en el grupo me cuesta ver las cosas de modo distinto a como las veo yo.
- 73 Me cuesta permanecer mucho tiempo en la misma actividad.
- 74 Reconozco que soy testarudo al defender mis puntos de vista, pues creo tener siempre razón.
- 75 Me suelo equivocar con frecuencia por precipitarme y hacer las cosas deprisa.
- 76 Me cuesta trabajo obedecer y no me gusta, en general, que me manden.
- 77 Me gusta ser disciplinado y, una vez que me he decidido por algo, cumplirlo a rajatabla.
- 78 Dicen de mí los demás que soy inquieto y que no paro de moverme.
- 79 En las reuniones de amigos me gusta dar órdenes y llevar la iniciativa.
- 80 No me gusta la improvisación y emprender cosas sin antes planificar y preparar todo lo necesario.
- 81 Soy muy excitable e impulsivo cuando alguien me provoca.
- 82 No me gustan los reglamentos, horarios y cuanto signifique privarme de libertad.
- 83 Tengo dificultad en acabar las cosas que comienzo; me canso pronto de ellas.
- 84 Cuando está ausente el profesor o encargado, no me agrada recibir órdenes de un compañero.
- 85 Me entusiasmo muy pronto por las cosas, pero me olvido rápidamente de ellas.
- 86 No me suelo dejar influir fácilmente por los gustos e intereses de los compañeros.

**NO TE DETENGAS,  
CONTINUA EN LA PÁGINA SIGUIENTE.**

- 87 Si propongo una iniciativa a los compañeros, no me agrada que alguien la ponga en duda o la discuta.
- 88 Tengo estallidos de cólera y mi conducta es a veces explosiva e impredecible.
- 89 Me despreocupo y no presto atención cuando la TV habla de sucesos ocurridos en otros países.
- 90 En mi casa todos discutimos y votamos siempre los planes de la familia.
- 91 Pienso que si, cuando se trata de organizar algo en clase, no me dan responsabilidades es porque no se fían de mí.
- 92 Mis padres respetan mis decisiones en las cosas que me atañen sólo a mí y me animan a actuar responsablemente.
- 93 Lo bueno de mis padres es que, si tienen que mandarme algo, me explican las razones.
- 94 Es inútil hablar con los padres de tus problemas, pues en general no te comprenden.
- 95 Me gusta el ambiente de mi casa porque allí puedo expresar libremente mis sentimientos sin miedo a nadie.
- 96 Me da la impresión de que algunos compañeros me tienen un poco de envidia.
- 97 Cuando discuto con mis padres éstos no tratan de imponerse, sino que me escuchan y respetan mi modo de pensar.
- 98 Generalmente no se arreglan los conflictos con los compañeros por más que hables con ellos.
- 99 Creo que a mis padres no les importan mucho mis cosas, como si no fueran con ellos.
- 100 Tengo la impresión de que algunos profesores me tienen un poco de manía y por eso no me comprenden.
- 101 Si tuviera un problema o me encontrara triste, iría antes a consolarme con cualquier amigo que con mis padres.
- 102 Estoy seguro de que alguno de mis compañeros habla mal de mí a mis espaldas.
- 103 En mi casa no paran de regañarme y castigarme; estoy un poco harto.
- 104 Tengo la impresión de que en mi casa ni me aceptan ni aguantan mi modo de ser.
- 105 Creo que en mi casa no me entienden ni se esfuerzan por comprenderme.
- 106 Reconozco que, cuando estoy con mis compañeros, me gusta más hablar de mis cosas que escucharles.
- 107 Cuando me encuentro en ciertas situaciones difíciles, fácilmente me desconcierto sin saber qué hacer.
- 108 Soy un poco impulsivo y suelo hacer muchas veces lo que más me agrada en el momento sin pensar demasiado en las consecuencias.
- 109 Con frecuencia me comprometo en cosas que luego no puedo cumplir, por no haber previsto sus dificultades.
- 110 Me ocurre que, cuando discutí con alguien, pongo más atención a las ideas que yo defiendo que a lo que trata de decirme el otro.
- 111 Soy un poco comodón y prefiero, cuando tenemos los compañeros que hacer algo en común, que sean ellos los que den las ideas.
- 112 Los que me conocen dicen que no escarmiento y por eso suelo caer en los mismos errores.

NO TE DETENGAS,  
CONTINUA EN LA PÁGINA SIGUIENTE.

- 113 Suelo ser impaciente y, cuando quiero conseguir algo importante de los demás, no puedo esperar.
- 114 Me ocurre con frecuencia que, cuando están hablando los demás, fácilmente me desentiendo de lo que dicen y me pongo a pensar en otras cosas.
- 115 Me siento bastante perdido y sin saber qué hacer cuando tengo que decidir entre varias posibilidades para resolver una situación.
- 116 Pienso que muchas veces el acierto en la vida no depende tanto de lo que haces, como de la suerte.
- 117 Me ocurre con cierta frecuencia que no puedo terminar los trabajos que empiezo, por no haber calculado el tiempo que me iban a llevar.
- 118 Cuando me dicen que otro ha hecho algo contra mí, me suelo fiar de la primera información sin hacer más averiguaciones.
- 119 Prefiero, en general, que me indiquen el modo concreto de solucionar una tarea difícil en la que me encuentro metido, que tener que buscarlo yo.
- 120 A veces me obsesiono de tal forma por ciertas cosas que no puedo evitar hacerlas, aunque sepa que luego pueden traerme malas consecuencias.
- 121 Cuando me encargan preparar algo, llegado el momento me encuentro con muchas cosas que no había previsto.
- 122 Los que me conocen dicen que sólo presto atención a lo que me interesa.
- 123 Si entro en conflicto con alguien, soy poco amigo de andar negociando en busca de una solución que satisfaga a los dos.
- 124 Frecuentemente echo la culpa de lo que me sale mal a los otros, aunque haya sido yo el responsable.
- 125 Reconozco que me gusta la improvisación y meterme en asuntos sin prepararlos demasiado.
- 126 Cuando quiero hacer algo que me interesa, no suelo fijarme demasiado en si les va a sentar bien o mal a los demás.
- 127 Soy bastante conformista y cuando los compañeros proponen un plan lo acepto a la primera sin discutirlo.
- 128 No me suelo sentir culpable de la mayor parte de las acusaciones que me hacen.
- 129 Me ocurre que, cuando tengo un fracaso, me dejo llevar por el desaliento, en lugar de pensar qué podría hacer para evitar que me ocurra de nuevo.
- 130 Al discutir con los otros suelo aferrarme a mi punto de vista, y me cuesta escuchar a los demás.
- 131 No me agrada que, cuando me he decidido por algo, vengan otros a sugerirme otra cosa, aunque sea mejor.
- 132 Reconozco que muchos de los problemas que me ocurren los podría haber evitado si hubiera tenido en cuenta antes las consecuencias de mi modo de actuar.
- 133 Los que me conocen me echan frecuentemente en cara que muchos de los fracasos que me ocurren es por no haber tomado los medios para evitarlos.
- 134 Reconozco que, cuando hablan los demás, les escucho o no según me caigan simpáticos o antipáticos.
- 135 Creo que soy, entre mis compañeros, uno de los que menos ideas originales suele aportar cuando se trata de hacer algo en común.
- 136 Cuando soy acusado de haber hecho algo malo, suelo discutir mucho y sistemáticamente echar la culpa a otro.
- 137 No creo que haga, ni mucho menos, todo lo que debiera para evitar los problemas con los demás.

**FIN DE LA PRUEBA.  
SI HAS TERMINADO ANTES DEL TIEMPO  
CONCEDIDO, REPASA TUS CONTESTACIONES.**

#### **4.- Diarios de campo**

MARIA ISABEL LÓPEZ JUÁREZ

INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES PARA LA VIDA EN ADOLESCENTES

15 DE AGOSTO DEL 2019

Me presenté en la escuela preparatoria a las 12:10. Pasé primero con la secretaria para preguntarle si podía hablar con el director, a lo cual me pidió que esperara un momento para que me pudiera atender, mientras esperaba en la oficina de ella, en seguida entro el director, comenzamos a platicar, le recordé sobre la investigación que estoy realizando, pues anteriormente ya se le había planteado el proyecto.

Le pregunté si sería posible aplicarles a los chicos un instrumento que sería parte de la primer fase de la investigación, con el propósito de obtener un diagnostico grupal, a lo cual accedió con mucha disposición, solicite trabajar con 25 chicos de bachillerato, él me propuso que fuera con los bachilleratos de Químico-Biológico e Ingeniería y Arquitectura ya que sus horarios son similares para poder reunirlos que en total son 21 alumnos, yo acepte su propuesta y nos despedimos acordando el 27 de septiembre para dicha aplicación. Me sentí muy bien por la disposición y amabilidad por parte del director para trabajar en su institución.

## DIARIO DE CAMPO

MARIA ISABEL LÓPEZ JUÁREZ

### INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA FORTALCER LAS HABILIDADES PARA LA VIDA EN ADOLESCENTES

30 de septiembre 2019

Llegué a la preparatoria a las 12:30 aproximadamente, pasé a la oficina de la secretaria y ahí encontraba en director a quien salude y le pedí que me firmara una lista con mis asistencia a la institución, luego también la subdirectora y les pregunté en que horario podía trabajar con los participantes, así que la secretaria nos mostró los horarios para ponernos de acuerdo, revisamos que horas tenían libres y en común ambos bachilleratos, se acordó que fuera todos los miércoles de 11:00 am a 1:00 pm.

Posteriormente pose con el grupo, el director me presento y les comento acerca del proyecto, se mostraron con disposición y entusiasmo, les explique las instrucciones del instrumento, pregunte si tenían dudas, ante lo cual respondieron que no. Les repartí los instrumentos, y durante la aplicación fue que comenzaron a salir algunas dudas sobre todo en relación a al vocabulario del instrumento, las cuales se fueron respondiendo poco.

Algunos de los participantes terminaron a los 30 minutos, otros alrededor de los 40 y hubo 2 participantes que terminaron de contestaras a los 50 minutos. Les agradecí por su cooperación y les comenté que estriamos trabajando todos los miércoles en el horario acordado, se mostraron con interés. Me sentí muy bien en esta sesión de diagnóstico por disposición del personal de la institución y también de los participantes.

## DIARIO DE CAMPO

MARIA ISABEL LÓPEZ JUÁREZ

### INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES PARA LA VIDA EN ADOLESCENTES

24 DE OCTUBRE 2019

Llegué la institución a las 11:00, pasa que el director me firmara mi asistencia, ya que la hora comienza a las 11.15 cuando entran del receso, me dirijo al salón de clase para comenzar a trabajar con los chicos y me comentan que tienen clase. Anteriormente se había acordado un horario para trabajar los miércoles de 11 am a 1 pm donde los chicos supuestamente tenían horas libres, me comentan que les modificaron el horario y ahora a los del bachillerato de químico tienen clase de 11 a 12 optativa de salud pública y los de ingeniería clase de maquetas.

Hable con el director y los maestros para tratar de ponernos de acuerdo, uno de ellos el que imparte salud pública estaba muy molesto, manifestaba que él no podía cambiar sus horas para otro día y que además estaba muy atrasado en el programa. La secretaria trajo el horario para mostrar que las horas ya se me habían asignado anteriormente para impartir el taller, el director me ofreció sus horas de la clase de química para yo acomodarme ahí y él impartirlas en otro día, les pedí que por ese día me dejaran trabajar esas 2 horas, mientras acomodábamos un nuevo horario, para lo cual un maestro muy molesto me dice “pues ya está aquí pues ya que”, se los agradezco y me dirijo a trabajar con el grupo.

Saludo a los chicos les informo a los informo de lo acontecido con los horarios, así como de que estaría pendiente acomodar un nuevo horario, les explico del consentimiento informado, así como si tenían alguna duda. A lo cual surge la siguiente: ¿Serán grabadas todas las sesiones? A lo que respondo que solo de voz, los participantes firmaron el consentimiento informado, así como una lista de asistencia, les

repartí hojas blancas y plumones de colores y les expliqué qué trabajaríamos con la dinámica del escudo y posteriormente con las hojas de resultado del instrumento que se aplicó la sesión pasada y finalizamos con una retroalimentación.

Tenía preparada una dinámica de cierre, la cual no se aplicó debido al tiempo que se demoró por la confusión de los horarios. Al finalizar pasé a la oficina de la secretaria para acomodar el horario mismo que sería los jueves de 12:00 a 2:00 pm, me despedí de ella y salí de la institución. Me sentí frustrada y enojada debido a lo que pasó con los horarios cuando habíamos acordado el día y la hora, me molestó mucho la actitud que tomó el maestro, sin embargo, la comprensión y disposición del director me hizo sentir mejor, así como que finalmente se me pudiera facilitar un nuevo horario.

## DIARIO DE CAMPO

MARIA ISABEL LÓPEZ JUÁREZ

### INTERVENCIÓN PsICOEDUCATIVA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES PARA LA VIDA EN ADOLESCENTES

31 DE OCTUBRE 2019

Me dirigía en el camión rumbo a la comunidad cuándo me llama por teléfono la secretaria y me comenta que las clases se van a suspender debido a que los chicos organizaron una fiesta de disfraces que se realizaría en la noche para recaudar fondos para su clausura, ante lo cual no pude impartir la sesión de este día. Me sentí un poco preocupada por el tiempo, de que se retrasen las sesiones y no alcance a terminar el taller, pero bueno espero se puedan recurrar en otro día esas horas.

## 5. Cartas descriptivas del taller

### AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOVALOR

#### SESIÓN #1

FECHA: 16 DE OCTUBRE 2019

#### PROPÓSITO:

Identificarán la importancia del autoconocimiento y autovaloración como una habilidad que les permita enfrentar las situaciones de riesgo tomar conciencia de sí mismos.

Momento didáctico	Secuencia (actividades)	Recursos	Tiempo	Evaluación
Inicio	Expectativas: ¿qué esperas del taller? Presentación y encuadre. Dinámica: escudo de armas. Comentar el escudo de armas.	Plumones Hojas blancas	11:15 am a 12:00 pm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración del escudo de los participantes</li> <li>• Participación</li> <li>• Observación</li> </ul>
Desarrollo	Actividad #1: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se proyectará a los participantes la gráfica de los resultados generales del grupo para analizarla y generar una retroalimentación.</li> <li>• Posteriormente a cada participante se le entregará los resultados del instrumento aplicado con anterioridad escala de actitudes y estrategias cognitivas sociales (AECS), a partir de la cuál describirán si están de acuerdo con ellos, identificar con que habilidades cuentan y con cuales no ¿Cómo se ven? Y ¿qué quieren hacer con ello?</li> </ul>	Instrumentos Hojas blancas	12:00 pm a 12:45 pm	
Cierre	Retroalimentación por		12:45 a	

	parte del facilitador y de los participantes		1:00 pm	
--	--	--	---------	--

## AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOVALOR

### SESIÓN #2

FECHA: 24 DE OCTUBRE 2019

#### PROPÓSITO:

Los participantes en base a la sesión anterior continuaran con la identificación e importancia del autoconocimiento y autovalor como una habilidad que les permita enfrentar las situaciones de riesgo tomar conciencia de sí mismos.

Momento didáctico	Secuencia (actividades)	Recursos	Tiempo	Evaluación
Encuadre	Retomar la dinámica del escudo.	Escudos elaborados la sesión anterior.	12:00 am a 11:30 am	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participación</li><li>• Elaboración de la autobiografía</li><li>• Observación</li></ul>
Desarrollo	Actividad #1: Una mirada en el espejo, se entregará a cada participante un listado con 52 adjetivos y una hoja para la recogida de descripciones, en primer lugar, cada participante describe como le ve su madre, en segundo como le ve su padre, en tercero sus amigos y por último como se ve el mismo. Actividad #2. Autobiografía para trabajar en casa	Hojas blancas Lapiceros	12:30 am a 1:00 pm  1:15 pm – 1:45	

			pm	
Cierre	Retroalimentación por parte del facilitador y de los participantes Juego de cierre: se quema la papa.		1:45 a 2:00 pm	



	incompletas. La tarea consiste en completarlas rápidamente con lo primero que venga a la mente al leerlas.			
Cierre	Retroalimentación por parte del facilitador		1:45 a 2:00 pm	

## MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

### SESIÓN #4

FECHA:14 DE NOVIEMBRE 2019

**PROPOSITO: Estimular la expresión emocional a través de la verbalización, analizar consecuencias de las emociones reflexionar sobre formas de resolución adecuada de diversas emociones.**

Momento didáctico	Secuencia (actividades)	Recursos	Tiempo	Evaluación
Inicio	Emoticones introductorios ¿Qué quiere decir?		12:00 pm a 12:15 pm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación</li> <li>• Observación</li> </ul>
Desarrollo	Actividad #1: Bolsa de sentimientos: se introducen en un cubo un conjunto de papeletas en las que se indican 3 emociones o sentimientos. Todos	Papeles con nombres de sentimientos y recipiente	12:15 pm a 1:45 pm	

	los miembros deben escribir alguna en la que vivieron alguno de esos sentimientos. Las cajas			
Cierre	Retroalimentación por parte del facilitador		12:45 a 1:00 pm	

## COMUNICACIÓN ASERTIVA

### SESIÓN #5

FECHA: 21 DE NOVIEMBRE 2019

**PROPOSITO:** Que los participantes puedan identificar y aprender estrategias de comunicación asertiva, que les permita expresarse y entablar relaciones interpersonales de forma saludable.

Momento didáctico	Secuencia (actividades)	Recursos	2Tiempo	Evaluación
Inicio	Inicio: presentación en diapositivas, sobre la parte teórica de la comunicación asertiva	Laptop Cañón	12:00 – 12:15 pm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación</li> <li>• Observación</li> <li>• Respuestas a las preguntas</li> </ul>



	<p>ellos, detenerse y acercarse lo más que se pueda sintiéndose cómodos, sin hablar.</p> <p>Preguntas:</p> <p>¿cómo se sintieron?</p> <p>¿con quienes se sintieron más cómodos?</p>		12:20 pm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> </ul>
Desarrollo	<p>Actividad #1:</p> <p>Elaborar una maquina por equipos y que tenga movimiento, todos deben participar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿cómo se sintieron?</li> <li>• ¿cómo decidieron quien era qué?</li> <li>• ¿por qué aceptar alguna parte que no te gustaba?</li> </ul> <p>Actividad #2:</p> <p>Intercambio de roles: se pide a los participantes que anoten su nombre en gafete y los intercambien de forma que deberán pensar y actuar cómo lo haría su compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>		12:20 am a 1:00 pm	
Cierre	Oración Gestalt		1:00 – 1:45	
			1:45 a	

	Retroalimentación		2:00 pm	
--	-------------------	--	---------	--

## SOLUCIÓN DE PROBLERMAS

### SESIÓN #7

FECHA: 5 DE DICIEMBRE 2019

**PROPÓSITO: identificar situaciones problema y buscar posibles soluciones**

Momento didáctico	Secuencia (actividades)	Recursos	Tiempo	Evaluación
Inicio	Al inicio se les pedirá a todos los participantes que entreguen sus lápices y lapiceros, después se les pedirá que saquen sus libretas y escriben algo... ¿cómo le harían? ¿Con que recursos cuentan? ¿Cómo lo solucionan?	Material que encuentren disponible los participantes dentro de sus cosas	12:00 pm a 12:30 pm 99	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observación</li><li>• Participación</li><li>• Producto de la actividad de inicio</li></ul>
Desarrollo	Actividad #1: Fantasía o realidad: Con lluvia de ideas se planten las problemáticas más comunes en la adolescencia y cada participante propone una solución de fantasía y una real.		12:30 am a 1:45 pm	

Cierre	Retroalimentación		1:45 a 2:00 pm	

## TOMA DE DECISIONES

### SESIÓN #8

FECHA: 10 DE DICIEMBRE 2019

**PROPÓSITO:** Estimular la comunicación intragrupo, analizar y concientizar el proceso de toma de decisiones y la importancia de las mismas

Momento didáctico	Secuencia (actividades)	Recursos	Tiempo	Evaluación
Inicio	Lluvia de ideas planteando en qué momento toman decisiones los adolescentes		12:00 - 12:15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación</li> <li>• Observación</li> </ul>
Desarrollo	Actividad #1 Viaje a la Antártida: se plantea la situación hipotética de realizar un viaje a la Antártida, en el cual solo pueden llevar 7 objetos ¿Cuáles eliges? Actividad #2 El riñón artificial: se plantea la situación hipotética de 7 candidatos para usar una máquina del riñón que le salvara la vida ¿A quién		12:15 am a 1:00 pm     1:00 pm – 1:45	

	eliges para salvar? ¿Cómo lo decides?		pm	
Cierre	Retroalimentación		1:45 a 2:00 pm	

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES

### SESIÓN #9

FECHA: 13 DE DICIEMBRE 2019

**PROPÓSITO:** Propiciar las relaciones de ayuda y cooperación en las relaciones interpersonales.

Momento didáctico	Secuencia (actividades)	Recursos	Tiempo	Evaluación
Inicio	Lluvia de ideas ¿Qué son los recursos?		12:00 - 12:15 pm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> <li>• Participación</li> </ul>
Desarrollo	Actividad #1: Identificando mis recursos: Preguntas: ¿Cuáles son mis recursos ? ¿Con cuáles cuento y cuáles no? ¿Cómo puedo aprovecharlos?	Cañón Laptop Hojas blancas	12:15 am a 12:45pm  12.45 pm -	

			1:45 pm	
Cierre	Retroalimentación		1:45 a 2:00 pm	

## PLAN DE VIDA

### SESIÓN #10

FECHA: 17 DE DICIEMBRE 2019

**PROPÓSITO:** Concientizar a los participantes de la importancia de formular un plan de vida cómo una herramienta que los proteja de situaciones de riesgo y los guíe a una meta tanto profesional como personal

Momento didáctico	Secuencia (actividades)	Recursos	Tiempo	Evaluación
Inicio	Se parte con la pregunta ¿Qué quiero hacer de mi futuro? Lluvia de ideas		12:00 pm a 12:20 pm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> <li>• Participación</li> <li>• Resultados de análisis FODA y ruta profesional</li> </ul>
Desarrollo	Actividad #1: Análisis FODA Actividad #2: Elaborando mi ruta profesional	Copias Lapiceros o lápices	12:10 am a 1:00 pm  1:00 pm – 1:45 pm	
Cierre	Retroalimentación		1:45 a 2:00 pm	



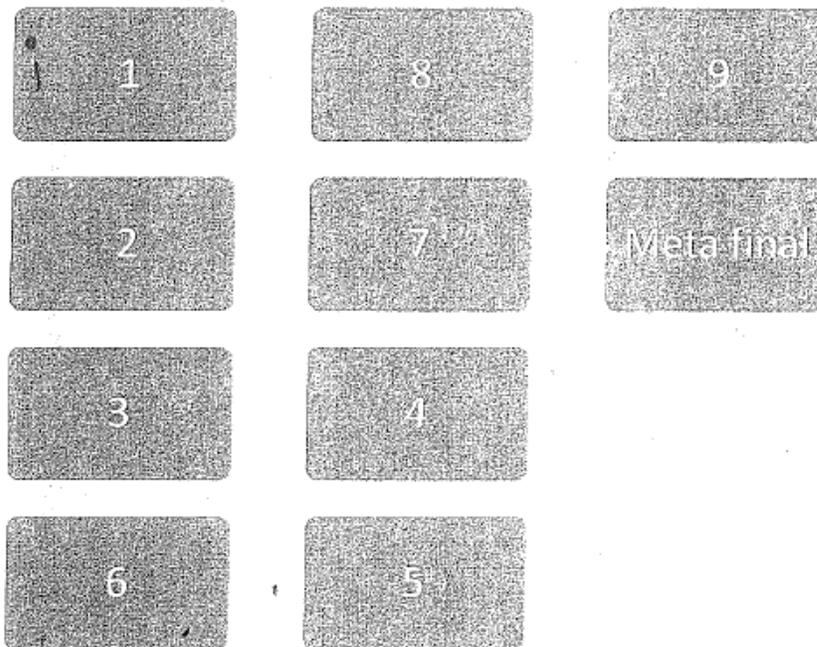
## Aprovechando tus potencialidades para un desempeño profesional exitoso

### ELABORANDO MI RUTA PROFESIONAL

Para que los sueños se conviertan en proyectos realizables requieren aterrizar a través de metas posibles. Las metas implican actividades que deben cumplirse y tiempos para realizarlas.

#### INSTRUCCIONES:

1. Imagina cómo desearías estar profesionalmente dentro de 10 años. Escríbelo en una frase corta.
2. Escribe 9 pasos previos que te permitirán llegar a esa meta.
3. Distribuye esos pasos secuencialmente en el tiempo.
4. Ordena los pasos en los escalones del esquema siguiente.



¡YA TIENES EL PRIMER PASO DE TU RUTA PROFESIONAL!

**Aprovechando tus potencialidades para un desempeño profesional exitoso**

**Formato para análisis FODA personal.**

El análisis FODA me permite ver cómo soy, cuáles son mis cualidades (fortalezas) y mis defectos (debilidades), establecer cuáles aspectos necesito reforzar para cumplir con mis metas (oportunidades) y cuáles son los principales obstáculos personales que puedo enfrentar (amenazas).

**INSTRUCCIONES:** escribe dentro del cuadro por lo menos 5 elementos de cada aspecto que consideras importantes para cumplir exitosamente o no, con tus metas profesionales. Es importante que el cuadro esté balanceado, es decir con la misma o casi la misma cantidad de elementos.

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
DEBILIDADES	AMENAZAS

**6.- FOTOS**

**AYUNTAMIENTO DE ÁLVARO OBREGÓN**





ESCUELA PREPARATORIA DR. MELCHOR DIAZ RUBIO







## FERIA DEL PUEBLO



