



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional  
Programa de Profundización en Psicología Clínica

Factores de Protección en la Adolescencia

Tipo de investigación teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Beatriz Colín Montelongo

Director: Mtra. Claudia Elisa Canto Maya

Vocal: Lic. Gustavo Montalvo Martínez



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, a 23 junio de 2021



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Tabla de contenido

AGRADECIMIENTOS .....	3
CAPÍTULO 1 .....	4
¿Qué es la adolescencia? .....	4
Personas que rodean al adolescente .....	8
Familia .....	8
Ciclo de vida de la familia .....	12
Familia con hijos adolescentes ¿Cuáles son los retos? .....	19
Estilos de crianza .....	21
Otros familiares .....	26
Pares .....	26
Noviazgo.....	27
Escuela.....	29
Profesores .....	31
Adolescente en México .....	32
Actividades del adolescente.....	34
Factores de protección.....	36
Habilidades Sociales .....	40
Autoestima .....	42
CAPÍTULO 2 .....	44
Psicología cognitiva conductual y factores de protección.....	44
CAPÍTULO 3 .....	48
Propuesta de taller para padres y adolescentes .....	48
Taller para padres .....	48
Taller para adolescentes .....	70
Referencias .....	83

## AGRADECIMIENTOS

Estoy muy agradecida, en primer lugar con la Maestra Claudia Elisa Canto Maya por la ayuda incondicional que me ha prestado, tanto académica como personalmente, haciendo posible que este trabajo llegue a su fin.

Agradezco a los profesores que tuve a lo largo de la carrera, por su tiempo y los conocimientos que me transmitieron.

A la vida por haberme permitido vivir hasta este día, por darme la fortaleza para seguir adelante en aquellos momentos difíciles y cumplir este sueño.

Asimismo, dedico este trabajo a mi familia, amigas, amigos y compañeras, por su apoyo a lo largo de este gran recorrido.

Pero, sobre todo, gracias a mi pareja José Raúl Gómez Cruz, por su paciencia, comprensión y solidaridad durante esta formación profesional, por el tiempo que me ha concedido.

A todos, muchas gracias.

## CAPÍTULO 1

### ¿Qué es la adolescencia?

Es una etapa de la vida, un proceso de transformación de la niñez a la adultez. Se abandona la puericia aunque aún no se está en la vida adulta, ya que todavía no se asumen las responsabilidades de un adulto. Se deja de ser niño, pero no del todo se es adulto (Silva, 2006).

(Feldman, 2007, citado por Delgado, 2015) piensa que la adolescencia es una etapa que se da entre los 11 y 12 años en las mujeres y en hombres entre 13 o 14 años, puede variar de acuerdo a situaciones que tienen que ver con los genes o del entorno (ej. alimentación), u otras características tomadas en cuenta según cada escritor. En cuanto a la vida del adolescente se describen a continuación algunas singularidades de acuerdo a la edad o periodo en el que se encuentra.

Tabla 1. Periodos de la adolescencia y sus singularidades (Kimmel & Weiner, 1998, citado por Delgado, 2015)

Edad – periodo	Singularidades
Pre adolescencia 12-14 años	<ul style="list-style-type: none"><li>• Habitación a cambio físicos y aspecto físico</li><li>• Emancipación del yugo familiar, vínculo empático, inicio de problemas familiares, comportamiento insurrecto y tenaz.</li><li>• Convivencia entre iguales e interés por el género contrario</li><li>• Impetuoso, sentimientos encontrados</li></ul>
Adolescencia 14-18 años	<ul style="list-style-type: none"><li>• Termino de cambios físicos, se da más importancia a la imagen</li><li>• Disminuye el trecho con la familia, los problemas aumentan, se busca la autonomía en mayor medida.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Socialización con pares de ambos géneros. Se crean grupo íntimos y se busca pertenecer a sociedades ya sea en un sentido positivo o negativo</li> <li>• Sobresalen las emociones. Aumenta el ego. Aparecen comportamientos peligrosos. Se cuestiona valores y acciones.</li> </ul>
Adolescencia tardía 18-20 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fin de los cambios biológicos, conformidad con el aspecto físico</li> <li>• Regreso de los vínculos familiares cercanos; los problemas familiares disminuyen</li> <li>• Hay una madurez en la forma en la que se relaciona con las personas. Baja el predominio de los amigos la conexión con su pareja es mejor</li> <li>• Se define su personalidad, metas, preferencias, etc. Se reafirman los valores</li> </ul>

La adolescencia es una etapa conlleva cambios importantes. Algunos de estos cambios son hormonales, generan el desarrollo físico, crecimiento de vello púbico, crecimiento de los testículos, pene, etc. en hombres, en mujeres desarrollo de las mamas, crecimiento de vello púbico, primera menstruación, etc. Otro de los cambios que se da es el psicosocial se divide en cuatro aspectos: la búsqueda por la independencia, valor de la imagen física, la conexión con sus iguales y la búsqueda de identidad (Iglesias, 2013).

Es así como muchos adolescentes van por el mundo conociéndolo, aceptando nuevas responsabilidades, experimentando formas diversas de llevar a cabo sus acciones a la vez que demandan con ahínco la autonomía. Pone en duda lo que piensa y lo que piensan los demás, observa las dificultades de la vida y sus componentes. Comienza el despertar de la reflexión sobre la veracidad y la imparcialidad. Aspectos como los valores y su percepción de la vida influirán para la toma de decisiones ya sea en el momento inmediato o a lo largo del recorrido de su vida (UNICEF, 2002).

En esta etapa muchos adolescentes, definen su independencia emocional y psicológica, comienzan a incursionar en la vida sexual, a comprender aspectos de ella. Se hacen conscientes de su participación en la sociedad y la ven a futuro. Este andar se vuelve emotivo y preocupante. El adolescente se encuentra por lo regular en un subí baja de emociones en un momento puede experimentar desilusión, desesperanza y pasar a la emoción, a sentir optimismo o amor (UNICEF, 2002).

En esta lucha de cambios fisiológicos, en ocasiones tienen que enfrentar situaciones del exterior sobre las que no tienen ninguna dominación. Se cree que algunas veces cuestiones como la sociedad, la clase, el mundo, las carencias sociales llevan a muchos adolescentes a entrar rápidamente en el papel de adulto. Situaciones diversas como los enfrentamientos entre países, disturbios sociales, enfermedades de transmisión sexual, la industria, las grandes ciudades, la falta de empleo afectan la enseñanza y el progreso de algunos adolescentes. Cada día van desvaneciéndose muchos de los sistemas familiares conservadores, al mismo tiempo se van reconfigurando o en ocasiones caen de manera que la fortaleza de la familia y la de la sociedad decrecen. Como resultado de esto muchos adolescentes pueden percibir una humanidad insegura, incongruente por ello se ven envueltos y orillados a tomar decisiones complejas, y la mayoría de veces no tiene a quien acudir (UNICEF, 2002).

Para algunos adolescentes en este proceso de transición a la adultez, una de las presiones son la de asumir factores de riesgo por su tipo. Unas pautas mencionadas al respecto son: que algunas mujeres piensen que solo casándose la verán como una persona adulta, a su vez que cree que tiene que tener un comportamiento dócil y dispuesto, y no autoritaria ni operante, entre otras. Por el contrario, el hombre puede pensar que se espera de él una actitud despótica y dominante sobre las mujeres, inclusive los maltratos y dureza también son parte de, etc. (UNICEF, 2002). (OHCHR, 2013, citado en INMUJERES, 2017) Algunos ejemplos de dichos comportamientos esperados en mujeres son: su papel en el hogar y cuidado de los hijos, ser flexibles, cariñosas, ser dóciles, fieles, papel de madre, ser cuidadora, entre otras. Respecto al hombre algunas son: proveedor familiar, tener fortaleza física y moral, toma de decisiones, tener buen trabajo, gozar de tiempo libre...

Al respecto Cubillas, Valdez, Domínguez, Román, Hernández & Zapata (2016) mencionan que el tipo es una delegación educativa que se basa en pensamientos, tabús, estimaciones, apreciaciones, reglas, obligaciones, encargos y restricciones sobre la existencia de ambos sexos. Los papeles e ideas de tipo, se obtienen por un metódico procedimiento de enseñanza dado de la interacción social. El medio social y la enseñanza ordenan la afinidad femenil o varonil basada en un pensamiento biologicista de la presencia de solo dos géneros, hombre y mujer. Es en el trascurso de la socialización que se construye la personalidad, el modo de relacionarse hombres y mujeres, así como los sentimientos, lo que se debe realizar, idear e inclusive lo que se imagina. Igualmente existen otras circunstancias del medio: la educación de dominio, la especie o el clan social determinante en el nivel material, la personalidad, la religiosidad, creencias políticas, entre otras. La elección a una clase sexual va a definir diferentes planos dentro de la sociedad en la relación con otros individuos, así como la diversificación de la afinidad de los adolescentes, lo que tendrá repercusión en su vida futura, es decir la definición por gustos, inclinaciones, elección profesional, etc.

Al respecto INMUJERES (2017) afirma que las posiciones o modelos para hombres y mujeres son pautas culturales que se siguen por costumbre y son pasadas de una generación a otra. Estas se transmiten a los niños y niñas, desde que vienen al mundo, se dan dentro del núcleo familiar, así como en el colegio; al mismo tiempo se reflejan en la sociedad, en los modos de comunicación y en el idioma hablado. En estos sistemas se marca con persistencia la forma en la que deben actuar hombres y mujeres.

Reflexionando un poco nos preguntamos qué cantidad de prejuicios toma el adolescente de la gente que le rodea. Como vimos varios de los peligros a los que se somete no se dan por pensamientos o comportamientos de su autoría sino del ejemplo o sometimiento que se ejerce sobre él, por parte de una sociedad, donde hay abusos, exigencias, justificándolo como un sistema donde esas son las reglas o enseñanzas (UNICEF, 2002).

## Personas que rodean al adolescente

Retomando lo anterior hablaremos sobre las personas que rodean al adolescente, (Fernández & Reyes, 1997, citado en Gómez, 2008) consideran tres vínculos: el de la familia, el personal y el comunitario. Para comenzar empezaremos con el círculo más cercano al adolescente que es la familia.

### Familia

¿Qué es la familia?

(Goode, 1964, citado en Martínez, Estévez & Inglés, 2013) concibe a la familia como una instauración social, la cual realiza funciones que tienen que ver con la conservación, tranquilidad y adaptación de sus integrantes, cubre el aspecto de la economía, de educación y el cariño; estas funciones podrían no ser cubiertas por personas externas; el incumplimiento de estas no está penalizado, pero la falta de ellas traen consecuencias altamente negativas para sus miembros y para el método familiar de forma general, por lo que la familia la mayoría de las veces mantiene sus actividades en función de esta.

(INEGI, 2015, citado en González, 2017) declara a la familia como el lugar donde el hombre emana y evoluciona, de este contexto fabrica su personalidad mediante la transferencia de sus pautas sociales.

Para (Morales, 2015) la familia es un organismo trascendental y legal profundamente arraigado a través del tiempo en las diversas épocas de la cultura y sus inicios se observan en los comienzos de la humanidad. Su existir es autónomo del sistema judicial, pues al ser un organismo no crece mediante la normatividad legal, es innato y su función es el cuidado para su supervivencia.

(Declaración Universal de los Derechos Humanos, 1949, citado en Martínez, Estévez & Inglés, 2013) establece el concepto de familia como pieza primordial de la ciudadanía con derecho a la seguridad por parte de la comunidad y de la nación, resaltando su importancia para la sociedad. Por otro lado, en consecuencia, la organización familiar tiene objetivos diversos que fija como metas a alcanzar, como la privacidad, la proximidad, crecimiento, protección de sus integrantes, así como el sentido de pertenecer.

(Gutiérrez, Díaz & Román, 2016) declaran que la familia y hogar son conceptos que son usados a la par, pero suelen dejarnos confundidos, aunque estos tienen una

relación interna por la familiaridad que hay dentro del hogar y por la complacencia de las demandas de los que la constituyen. Por ello hablar sobre la conformación de la familia es difícil, pues no solo abarca las alteraciones y rarezas colectivas, sino una gran variedad de acuerdos y estilos que influyen en su configuración y construcción.

De esta forma consideraremos importante hablar sobre la conformación de los diversos tipos de familia: familia nuclear (biparental), familia monoparental, familia adoptiva, familia sin hijos, familia de padres separados, familia compuesta, familia homoparental, familia extensa, entre otras.

### **Familia nuclear (biparental, tradicional)**

Tipo de familia tradicional, de la fusión entre el sexo femenino y masculino y los hijos (Castañeda, 2017)

Se compone de los dos marido y mujer e hijos (Martínez, Estévez & Inglés, 2013).

Instituto de Investigaciones Sociales (2016) declara que esta es la familia tradicional y se conforma de la presencia de ambos padres madre y padre e hijos.

### **Familia Monoparental.**

Es en la que los hijos se encuentran viviendo con uno de los padres ya sea la mamá o el papá. Lo que significa que los padres se han alejado o su matrimonio se disolvió por la aplicación del divorcio; o la muerte de alguno; o la composición de la familia es por un solo tutor. (Castañeda, 2017)

Instituto de Investigaciones Sociales (2016) declara que estas familias son compuestas por la mamá e hijos y están dentro del 16% de las viviendas en México. Estas se generan por decisión de la mujer a ser madres solteras; por la dejadez del hombre o su falta de compromiso. Familia compuesta del padre con hijos esta forma el 3% de las viviendas en México. Se genera de la separación del padre con la madre o de la búsqueda de la custodia por parte del padre, por la muerte de la pareja o se dan por el abandono de la pareja.

(Rodríguez, 2002, citado en Martínez, Estévez & Inglés, 2013) menciona que estas familias están compuesta por un progenitor y su hijo, este tipo particularmente ha sufrido mayor interés por parte del humanismo investigador, enfocándose en las consecuencias que la disolución de la relación entre los padres tiene sobre los hijos.

Esta disolución de la pareja crea alteraciones individuales, en la economía, a nivel social y en el núcleo familiar que crean conflictos psicológicos en los hijos.

### **Familia Adoptiva.**

De composición de niños de sangre, más hijos adoptados. O se componen solo de hijos adoptados (Martínez, Estévez & Inglés, 2013).

La adopción es uno de los medios para configurar este tipo de familia, las parejas pueden ser homosexuales u homoparentales etc. (Ocón, 2006)

### **Familia Sin Hijos (o familias nucleares simples)**

Instituto de Investigaciones Sociales (2016) menciona que se compone de parejas sin hijos pueden ser adultos jóvenes, configuran alrededor del 3% de los hogares. Familias compuestas por adultos mayores sin la presencia de hijos, estas configuran alrededor del 6% de las viviendas, estas pueden darse por que los hijos ya se han independizado o porque la pareja nunca tuvo hijos.

Para (Martínez, Estévez & Inglés, 2013) las familias nucleares simples son las que se conforman del duplo sin hijos.

También llamada díada marital, se considera que se compone por dos individuos y estos intercambian intereses que tienen en común (Paladines & Quinde, 2010).

### **Familia Homoparental**

Este tipo se construye de compañeros del mismo sexo con hijos o sin ellos, con hijos de sangre, o con hijos adoptados, o concebidos por método de fecundación in vitro u otros métodos alternativos (Martínez, Estévez & Inglés, 2013).

Instituto de Investigaciones Sociales (2016) menciona que se componen de parejas del mismo sexo y configuran aproximadamente el 1% de las viviendas.

Se crea de la convivencia de dos personas del mismo sexo con hijos consanguíneos de alguno de los dos miembros, o por adopción, o por medios asistidos, entre estas parejas no existe la procreación, aunque esto no las aparta de sus habilidades o disposición para ejercer su derecho a la paternidad o maternidad (Rondón, 2011).

Esta familia se compone de la relación de una pareja del mismo sexo con hijos consanguíneos, adoptados, etc., este tipo responde a la misión primordial de la familia (Paladines & Quinde, 2010).

### **Familia Extensa (o extendida o amplia)**

Esta se compone de diversas generaciones tres o más (abuelos, tíos, primos, etc.) (Martínez, Estévez & Inglés, 2013).

Instituto de Investigaciones Sociales (2016) declara que estas familias son integradas por padre, madre, hijos y otro individuo perteneciente a otra generación (abuela, abuelo, tío, primo, etc.).

Se constituye de la familia nuclear (padre, madre) y otros miembros de la familia como abuelos, tíos, sobrinos, primos, etc. (Castañeda, 2017).

Esta se configura por integrantes de diversas generaciones (abuelo, tíos, etc.), comparten el hogar e intervienen en la dinámica familiar. Parientes consanguíneos de tres o cuatro generaciones (Rondón, 2011).

Familia donde conviven miembros de tres o cuatro generaciones (pareja, hijos, tíos, abuelos, etc.) (Paladines & Quinde, 2010).

### **Familia Compuesta**

Se componen de la pareja o solo una persona, con hijos junto con otros participantes de sangre o no (Martínez, Estévez & Inglés, 2013).

Se da de la familia tradicional o ampliada y por lo menos otra persona agregada sin lazos consanguíneos (Castañeda, 2017).

### **Familias reconstruidas (o ensambladas, con madrastra o padrastro)**

Se conforma de la unión de una pareja a raíz del fracaso de un primer matrimonio (unión con otra pareja) o muerte de la anterior pareja, con hijos de parte de uno o ambos (Martínez, Estévez & Inglés, 2013).

Instituto de Investigaciones Sociales (2016) menciona que este tipo conforma el 4% de las familias en México. Se constituye a raíz de las parejas que anteriormente ya tuvieron una relación de concubinato. Estos viven con hijos procreados en las relaciones anteriores y con hijos de su nueva relación.

Se compone de miembros anexados es decir después de una separación la persona vuelve a reconstruir otra familia con una nueva pareja y los hijos de ambos, de sus relaciones pasadas y los hijos de esa nueva unión (Castañeda, 2017)

Se da de la unión de dos personas con hijos de una relación anterior (Paladines & Quinde, 2010)

Se da por una nueva relación de pareja, que ya tuvo una separación anterior. Tienen tres singularidades: alguno de los dos ya tiene hijos de su anterior relación, ambos tienen hijos de su relación pasada y a la familia se adhieren los hijos de su nueva relación (Rondón, 2011).

### **Familias formadas por padres con hijos de edad menor a 12 años**

Instituto de Investigaciones Sociales (2016) declara que hay un 6% de estas familias en México.

### **Familias conformadas por los padres y jóvenes**

Instituto de Investigaciones Sociales (2016) declara que hay un 15% de estas familias en México.

#### Ciclo de vida de la familia

Tomemos en cuenta que todos los tipos de familia mencionados con anterioridad pasan por el ciclo vital de la familia (CVF), este se conforma de una serie de etapas por las que pasa el clan a lo largo de su coexistencia, son periodos o situaciones correspondientes al crecimiento de los integrantes. Durante este ciclo se observan cambios que van padeciendo, por ejemplo: a) género b) generación c) modos de adaptación (convivencia, actitudes, etc.). (Moratto, Zapata & Messenger, 2015).

Para el área sociológica el CVF es una institución viva, en continua relación la cual sufre modificaciones definitivas. A continuación, menciona las posibles etapas del CVF:

- Conformación de la pareja
- Surgimiento de los hijos
- Familias con niños en la etapa escolar
- Familias con hijos en la etapa adolescente
- Independencia de los hijos (nido vacío) (Jiménez, Ramírez & Pizarro, 2008).

Tabla 2. Ciclo Vital de la Familia (Jara, 2011; Carter & McGoldrick, 1980 y Vargas, 2013, citado en Moratto, Zapata & Messenger, 2015).

<b><i>Etapa</i></b>	<b><i>Propósito</i></b>	<b><i>Medios</i></b>	<b><i>Cometido</i></b>	
Configuración de la vida en pareja	Pacto con la relación	Cortejo, enamoramiento, casamiento y vivir juntos.	-definición de roles -independencia de la familia de procedencia -búsqueda de la identidad como pareja -privacidad de la relación -adaptación de la nueva vida -empleo de la autoridad -habilidades para la solución de problemas	
<b><i>Etapa</i></b>	<b><i>Propósito</i></b>	<b><i>Medios</i></b>	<b><i>Cometido</i></b>	<b><i>Sucesos de Estrés</i></b>
Educación de los niños	Aprobación de los nuevos integrantes de la estructura familiar	-nacimiento y formas de crianza	-Triangulo familiar madre, padre e hijo -aprobación del rol de	-enfrentamiento del parto -depresión post parto

			<p>padres y aclimatación</p> <p>-creación del vínculo entre la madre y el hijo</p> <p>-ejecutar forma de crianza</p>	<p>-estrés por las nuevas responsabilid ades, abandono de la etapa infantil de los padres</p> <p>- posible choque del primogénito por la idea de desplazami- ento de parte de ambos padres</p>
Familia con hijos en etapa preescolar	Continúa aprobación de los niños	Finaliza cuando el primogénito tiene 6 años	<p>-Paciencia y colaboración para la autogestión de los hijos</p> <p>-sucesión de la socialización y dominio</p> <p>-tipo de identidad y genero</p> <p>-posibles problemas</p>	<p>-Problemas en la niñez</p> <p>-estrés y agotamiento de la educación del hijo, posible falta de control sobre el comportami- ento de los niños</p>

			<p>por situaciones laborales y con familiares (padres)</p>	<p>-sentimiento de insuficiencia en el apoyo escolar a los niños y en la crianza, sentimiento de ser juzgados por la familia y profesores</p>
<p>Familia con hijos en la etapa escolar</p>	<p>Continua aprobación de los niños</p>	<p>Hasta la edad de los 13 años del primogénito</p>	<p>-introducción a otras sociedades (escuela)          -ayuda para la adaptación al mundo          -ayuda con tareas del colegio          - fortalecimiento y solidificación en el ámbito laboral</p>	<p>-problemas en la infancia          -falta de control sobre el comportamiento de los hijos y fatiga de la educación          -los padres se sienten juzgados y en constante evaluación por parte del colegio en tanto los</p>

				modos de crianza y las habilidades sociales
Familia con hijos en la etapa de la adolescencia	Aumento de la tolerancia en las reglas, para la independencia de los hijos adolescentes	Esta etapa en los hijos comprende de los 14 a los 20 años del primogénito	-adaptación de la familia para esta nueva etapa como los cambios biológicos que presenta el adolescente -acomodarse a la nueva autonomía de los hijos -aceptar la importancia de los clanes de pares -ayudar a la creación de la nueva identidad de los hijos -comprensión de los problemas de	-problemas de la evolución del adolescente: enfrentamiento de la conformación de la identidad -para los progenitores es entrenar al hijo para la edad adulta -para el adolescente es la aceptación por parte de iguales -posible frustración de los padres por no poder cumplir con sus objetivos

			identificación de los progenitores	-inconvenientes de los padres para la aprobación de ciertas conductas -se atribuye el comportamiento a la madurez
La familia como base del despegue	Aprobación de la introducción y partidas del hogar	El menor de los hijos se va del hogar	-Enfrentar la fase de independencia de los hijos -tolerancia por parte de los padres en aprobar estas decisiones -nuevas formas de pensamiento acordes a cada generación -tolerancia	- Problemática de la separación -la negación por parte de las madres de permitir la independencia por diversos sentimientos o actitudes -posible temor de los hijos, de que su independencia tenga repercusio-

				nes en la relación de sus padres
Familia de Edad media	Admite los modos de las nuevas generaciones	Finaliza la vida laboral para los padres	-Nuevos ajustes a la vida de jubilados -nueva configuración de correlación y ayuda mutua entre hijos y padres	-problemática de la evolución -problemas en esta nueva adaptación a nivel personal y familiar
Familia del adulto mayor	Admite los modos de las nuevas generaciones	Fallecimiento de un de los progenitores	-sufrimiento de los padecimientos biológicos pertenecientes a la edad -aceptación de las pérdidas: juventud, sanidad, fortaleza y ocupación -aceptación del aislamiento y	(Vargas 2013, citado en Moratto, Zapata & Messenger, 2015) problema con la aceptación de la muerte

			fallecimiento de la pareja	
Viudez		Muerte del último progenitor		

Ciclo vital de la familia según (Minuchin 1988, citado en Moreno, 2013)

- **Constitución de la pareja**, comienza con la relación de noviazgo. Posteriormente el matrimonio (unión libre, concubinato, etc.) de aquí se desprende una nueva forma de relacionarse dentro de él, acordando los límites u objetivos que establezcan la relación con la familia de procedencia, con las amistades y las relaciones de trabajo entre otras. Mantenimiento de la vida social limitada a los acuerdos, desarrollo de una intimidad de familia saludable, se establecen reglas, acuerdos de trabajo en equipo y la tolerancia de los valores, se establecen modos de solución de problemas.
- **Familia con hijos pequeños**, nacimiento del primogénito, se establece un triángulo madre-padre-hijo. En esta nueva configuración la familia va definiendo sus normas, aparecen modos de convivencia y autoridad, se crean vínculos padres-hijos, se da apertura al mundo exterior al asistir a la escuela.
- **Familia con hijos adultos**, en este periodo los hijos adultos crean sus modos de vida y van independizándose del núcleo familiar. La pareja se queda sola, aquí vuelve la reorganización para la nueva relación padres-hijos adultos, conocida como nido vacío, comienzo de nuevos cambios.

Entonces la familia es un sistema en constante movimiento que se mantiene en comunicación. Es prudente tomar en cuenta la etapa por la que está transitando, para entender sus dificultades, esto facilita la atención a la familia, ya que cada etapa tiene sus cualidades, como en el caso de la adolescencia.

Familia con hijos adolescentes ¿Cuáles son los retos?

El periodo de la adolescencia como ya vimos anteriormente es este paso de la niñez a la vida adulta. Pero aparte del enfrentamiento que tiene el adolescente a los cambios biológicos, físicos, de pensamiento y de convivencia con otros, también tiene que readaptarse a la estructura familiar. Comienza la exigencia por ser tomado en cuenta en algunas decisiones de la familia, se da importancia considerable a relaciones externas a la familia (pares, relación de pareja, clan de amigos) y, es común de su etapa ponerse en situaciones de riesgo. Estas conductas tienen relación con la prisa de establecer una afinidad y la de independencia familiar, estas situaciones son retos y factores de estrés para la familia, ya que imponen el reajuste familiar. Hay que recordar que esta situación no es generalizada ya que no todas las familias sufren o enfrentan los cambios de la misma forma ni todos los adolescentes presentan los mismos comportamientos. Algunas veces el adolescente lleva una adaptación eficaz a lo largo de esta etapa. Sin embargo hay situaciones en las que el adolescente presenta comportamientos desadaptados como: abuso de sustancias, lleva a cabo actos delictivos, ejerce la violencia, etc. nos preguntamos ¿Qué decreta el comportamiento desadaptado en el adolescente? Pueden ser muchas las respuestas. Pero existen diferentes modelos que han analizado los factores de protección y de fragilidad en esta etapa, donde la familia es la unidad fundamental de estudio. En este escenario, situaciones como la tolerancia de los padres hacia los nuevos cambios es conveniente para el adolescente, habilidades sociales para relacionarse abierta y fácilmente entre sus integrantes, así como el sano vínculo sentimental, son aspectos que tienen influencia en menor o mayor medida en la fragilidad del adolescente (Musito & Evaristo, 2017).

De León & Silió (2010) para estos autores la llegada de la etapa adolescente altera la organización que hasta el momento se llevaba, hay una reconfiguración de las reglas y el adolescente como los padres tendrán que adaptarse. Se ve la necesidad de dejar que el adolescente sea más autónomo, situación que traerá algunos retos en las relaciones de algunas familias. Probablemente algunas familias que no puedan hacer frente a estas situaciones alejarán al adolescente y en algunos casos estos buscarán a sus iguales para satisfacer estas demandas llevando a cabo

conductas inadecuadas. Aquí los factores de protección entraran hacer frente, de lo contrario se transformará en un factor de riesgo, y el poder influenciador de los pares será mayor.

Resumiendo, la adolescencia trae retos para la familia ya que conlleva una reorganización como: mayor flexibilidad de los límites, comprensión, escuchar al adolescente, favorecer su adaptación, respetar sus ideas, opiniones e iniciativas que dependerán también de cada generación a la que pertenece el adolescente, negociar las reglas, ayudar a la autonomía, evitar las conductas de riesgo o enfrentarlas, fortalecer aspectos como; la toma de decisiones asertiva, autoestima saludable, valores, responsabilidades, actitud cooperativa y, en ocasiones, cambiar el estilo de crianza, entre otras.

Al respecto De León & Silió (2010) enfatizan que ante los retos que se presentan en la familia es esencial revisar el modelo de crianza que se ha llevado, la relación de comunicación y afectiva. Mencionan que son tres los modelos en los que se apoya la crianza (autoritaria, permisiva, democrática). Algunos autores mencionan un cuarto modelo: el negligente.

#### Estilos de crianza

¿Qué es el estilo de crianza?

Los tipos de crianza son una serie de estrategias ejecutadas dentro de la familia por parte de los padres a los hijos, como medio de organización familiar que tiene que ver con valores, comportamientos, actitudes, etc. que los padres inculcan o imponen a sus hijos pero dependiendo de estos modelos los adolescentes conformarán también su comportamiento ya sea positiva o negativamente, para entender más a continuación describiremos en palabras de otros autores qué son estos tipos de crianza y la forma en la que, se cree, intervienen en la personalidad del adolescente. De León & Silió (2010) refieren que estos modelos de crianza conllevan consecuencias diversas y no generalizadas en los adolescentes, describen los modelos de la siguiente forma:

- **Autoritario**, la relación padres-hijos es autoritaria y coactiva se cree que este modelo inhibe en el adolescente las ganas por conocer el ambiente que le

rodea, crea en el adolescente baja autoestima, poca confianza en sí mismo, y poca capacidad para la toma de decisiones, se da porque el sistema se establece en obedecer las reglas que se imponen, y el punto de vista del adolescente u otros no es tomado en cuenta, lo que significaría que es así para todos los integrantes de la familia.

- **Permisivo**, este se determina por anteponer las demandas de los hijos ante cualquier circunstancia, lo cual proporciona que la visión del adolescente en cuanto a autoestima y confianza no sea estable o no tenga un balance, lo que se refleja en la falta de control de su persona, impulsividad, falta de tenacidad y firmeza en su vida.
- **Democrático**, este se distingue porque los padres practican una autoridad sólida y justa, las reglas que se ponen son acertadas, no exageradas y todos las aprueban, la opinión de los integrantes es tomada en cuenta, teniendo en claro la edad, demandas y forma de actuar para establecerlas, esto genera muchos beneficios, pues crea en los hijos una autoestima, autocontrol y genera valores saludables, ayuda a que la toma de decisiones se dé con más seguridad e insistencia.

Tabla 3. Clasificación de los Estilos Parentales (Lamborn, 1991; Darling & Steinberg, 1993, citado en Capano & Ubach, 2013).

Estilo parental	Propicia
Democrático	Autoconfianza Buen comportamiento Éxito escolar Salud espiritual Menor actitud problemática
Permisivo	Autoconfianza Inquietud mental Conducta problemática y de riesgo
Autoritario	Mayor actitud de obediencia

	<p>Actitud trabajadora</p> <p>Actitud rebelde e insurrecta</p> <p>Falta de autoconfianza</p> <p>Sentimientos depresivos</p>
Indiferente (negligente)	<p>Fracaso escolar</p> <p>Poco estabilidad psicológica</p> <p>Problemas conductuales</p> <p>Conductas de riesgo</p>

Tabla 4. Los estilos de crianza, Córdoba (2014).

<b>Tipo de crianza</b>	<b>Particularidad padres</b>	<b>Consecuencia en hijos</b>
Autoritario	Padres que mantienen la organización familiar bajo una actitud: dictadora, dominante, opresora...	Los hijos reflejan un comportamiento con baja autoestima, bajo nivel de toma de decisión, inclinación hacia la obediencia o satisfacción de las demandas.
Permisivo	Padres que mantienen la organización familiar sobre una actitud de satisfacer las exigencias de los hijos sin límites. Bajo control del comportamiento del hijo por parte de los padres.	Los hijos con poco carácter hacia las responsabilidades, muestran un carácter descontrolado.
Democrático	Padres que mantienen la organización familiar sobre una actitud de	Los hijos reflejan el desarrollo de pensamiento crítico,

	trabajo en equipo, involucran a los hijos en la toma de decisiones y resolución de problemas.	autoestima saludable y habilidades de comunicación.
Negligente	Padres que mantienen la organización familiar bajo una actitud desinteresada, con poca sensibilidad, obligación hacia los hijos.	Los hijos reflejan baja autoestima y poca autonomía.

De modo que podemos decir que el estilo de crianza más adecuado es el democrático, para el desarrollo eficaz de los hijos. Por no dejar, es importante mencionar que este estilo no debe confundirse con que los hijos actúen de acuerdo a sus intereses sin el enfrentamiento de consecuencias. (Capano & Ubach, 2013). (Palacios, 1999, citado en Capano & Ubach, 2013) al respecto enfatiza que este estilo no promueve la falta de responsabilidad, vigilancia o consecuencias sobre los actos.

Para de León & Silió (2010) el estilo de crianza más eficaz es el democrático, pues la mayoría de los adolescentes criados bajo este tipo donde se ha tomado en cuenta su participación, su sentir, sus emociones crea una conciencia sobre actos y consecuencias y ven la importancia de tomar un camino donde ven el valor de ser guiados por la persona a cargo lo que genera en ellos habilidades de autocontrol, estabilidad emocional y la habilidad para la toma de resoluciones; estos son factores protectores fundamentales que ayudan a inhibir la influencia del grupo de pares.

Como hemos estado viendo son diversos componentes que intervienen en la conformación de la personalidad, autoestima, carácter..., de la misma forma influye la participación de distintas personas con las que convive el adolescente dentro de esta etapa del Ciclo Vital de la Familia, por lo que nos interesa conocer cuáles son

los factores de influencia a partir de la familia, los pares, grupos de iguales, relación de noviazgo, escuela, y maestros.

(Gallego, 2011, citado en Gonzáles, 2017) aparte de definir la conformación de la familia, nos interesa conocer los lazos emocionales, reglas sociales que intervienen, y expectativas de su forma de comportamiento, pues como ya hemos visto la primera institución de socialización para el adolescente es la familia, es ella quien capacita a sus integrantes desde pequeños para introducirlos en sociedad.

(Leñero, 1992, citado en Gómez, 2008) la familia es importante en la conformación del adolescente pues es de donde comienza a obtener reglas, valores morales, derechos, responsabilidades y participación; también se prepara para una vida futura.

(Torres y colaboradores, 2008, citado en Gonzáles, 2017) incorporan a la familia las siguientes competencias: la reproducción biológica, crear modos propios de la familia para comunicarse, intercambiar cariño, adiestramiento de sus integrantes, concebir formas de apoyo comunitario, dar ayuda económica, encontrar maneras de adaptarse al clan, admitir la independencia y pactar sus reglas comunitarias.

De León & Silió (2010) menciona que dentro de las competencias de los padres es importante dar amor, seguridad, apoyo y hacer sentir seguros a los hijos, pues esto es un factor indispensable para el ser dentro del Ciclo Vital de la Familia. La ocurrencia de estos factores protectores dentro de la familia, repercuten positivamente en el desarrollo efectivo y estabilidad emocional de los adolescentes. Por otro lado (Aguilar, 2009, citado en Gonzáles, 2017) considera como funciones de la familia la instrucción, asistencia física, elaboración de modos afectivos, inclusión al clan, adiestramiento para edificar un nuevo núcleo familiar, desarrollo de capacidades para el trabajo, creación de un pensamiento responsable y también el placer del tiempo libre.

Es la familia quien consuma dos puntos importantes en el adolescente el de la elaboración de la personalidad y amor propio. Conforme el adolescente va desarrollándose e integrándose en otros entornos y de la formación de nexos con iguales, su personalidad se verá motivada a modificarse por las ideas de sus compañeros. La influencia de los pares establecerá un peso importante, quedando

muchas veces en segundo lugar las motivaciones familiares que hasta ahora tenían. Por ello es importante durante el inicio de Ciclo Vital de la Familia de los niños y niñas, se construya en ellos una autoestima sólida y regia, que pueda ayudarle a enfrentar de forma positiva los factores de riesgo por parte grupos de pares. (De León & Silió, 2010)

Podríamos decir entonces que la familia se percibe como un factor protector pues puede crear en el adolescente una fuerte autoestima, carácter para el enfrentamiento de situaciones adversas, puede evitar la tentación a tener comportamientos inadaptados, puede evitar la presencia de sentimientos negativos, genera valores, conciencia, es una fuente de apoyo, crea estabilidad emocional, es una fuente de motivación para lograr objetivos, entre otros que ayudan al adolescente a transitar por esta etapa de forma más adaptada, de forma negativa la familia también podría ser un factor negativo cuando no hay interés hacia el desarrollo eficaz de los hijos.

#### Otros familiares

También hay otros miembros o personas con los que convive el adolescente (tíos, hermanos, conocidos, etc.) según investigaciones sobre adolescencia y familia, esta relación es de confidentes, de fuentes de apoyo o informativas. En ocasiones si la relación con los padres es un problema, el adolescente se apoya del contacto que tiene con estas personas, para resolver dudas sobre adicciones, sexualidad, sentirse protegidos, conseguir información diversa, etc. (Gómez, 2008). De tal forma que también son una fuente de influencia sobre el adolescente quien tomara parte de estas relaciones para implementarlas en su personalidad como: actitudes, formas de comportarse, ideas, etc.

#### Pares

Considerando la extensión individual del adolescente, encontramos también las relaciones de pares y las relaciones de noviazgo. Se les conoce como grupo de pares o iguales a la conexión de fraternidad que los adolescentes tienen con otros, los cuales tienen la misma edad o pueden ser sujetos con los que tienen alguna similitud, respecto a ciertas actividades que llevan a cabo o que compartan algún interés en común (García & Ignacio, 2011).

(Giró, 2011, citado en Bohórquez & Rodríguez, 2014) menciona que para el adolescente la fraternidad se establece en la edificación de clanes de iguales, convirtiéndose en una pieza indispensable para el crecimiento de la personalidad y la autoconfianza. Es posible que estas relaciones amistosas se conformen a lo largo del tiempo, pueden ser duraderas y se establecen en la seguridad, la correspondencia, la fraternidad, el cariño y el entendimiento de ambas partes, frecuentemente se comparten proyectos e ilusiones y llevan a cabo ejercicios de interés mutuo.

Para el adolescente las relaciones de amistad son importantes en esta etapa, pues puede percibir el entorno de forma distinta, de lo que muestran los padres, por ello se comienza a buscar amigos, con los cuales pueda sentirse seguro y pueda compartir ideas en común (García & Ignacio, 2011).

(Azpiazu, 2010, citado en Bohórquez & Rodríguez, 2014) declara que también por parte de las amistades el adolescente construye parte de su personalidad, sentido de pertenencia, la oportunidad de exponer un estilo de vida y el desarrollo de una empatía de cariño.

Se define entonces el grupo de pares como un clan de adolescentes, con ciertas peculiaridades, preocupaciones, inteligencias e inclinaciones en común, que se juntan para hablar sobre sus experiencias y pasarla bien, ya que en esta etapa no tienen metas específicas, solo viven el momento, esta relación de amistad se construye, se hace fuerte en ocasiones, por lo regular se da con personas con las que convive, estas conexiones tienen importancia para su transformación, para la formación de su carácter y para consolidar su vida social (García & Ignacio, 2011).

Al igual que la familia o familiares los grupos de amigos son factores protectores cuando estos crean vínculos positivos donde existe una convivencia sana, de apoyo, donde hay un crecimiento personal adecuado, por el contrario, también puede ser un factor de riesgo cuando las relaciones son de comportamientos de riesgo como consumo de sustancias, desarrollo de conductas delictivas, etc. Por lo que la vigilancia de la familia sobre el adolescente nunca debe faltar.

[Noviazgo](#)

(Straus, 2004, citado en Rojas & Flores, 2013) opina que el noviazgo es un vínculo formativo que se basa en el intercambio social y tareas en común con el deseo de continuidad de la interacción hasta que se dé un fin a la relación o ascienda al matrimonio o a fines.

(Sánchez, Gutiérrez, Herrera, Ballesteros, Izzedin & Gómez, 2011, citado en Morales & Díaz, 2013) refieren que la relación de noviazgo es una idea que hace referencia a la vivencia de romanticismo, conexión, acuerdo y soporte de una pareja, es una práctica de cariño y responsabilidad. Esta práctica implica el descubrimiento de los sentimientos que el joven pone dentro de la relación de noviazgo practicado dentro de contextos específicos comunitarios.

Este vínculo que se destaca en la adolescencia, se caracteriza por el gusto de otra persona, la exigencia de sentirse acompañado y la curiosidad por practicar el romanticismo, es el noviazgo. Es a través de esta relación que se cubren necesidades de carácter cariñoso y social; aquí se desarrolla la empatía sobre el cuidado de la otra persona y habilidades sociales. En las conductas de afecto, algunos adolescentes, sienten la exigencia de tener acercamiento físico, crear intimidad y gozar de la compañía; es por eso que esta es la relación idónea para satisfacer esta necesidad (Morales & Díaz, 2013).

(Brown, Feiring & Furman, 1999, citado en Méndez, Rivera, Reyes, Flores & Gómez, 2018) mencionan que esta relación se da voluntariamente entre un duplo de personas sin la existencia de conexión legal; que ambos reconocen, esta se caracteriza por demostraciones de cariño, físico y/o sexual

En tanto (Aguirre, 1994, citado en Morales & Díaz, 2013) comenta que, para otros adolescentes, el vínculo del noviazgo implica la relación comunicativa, ser feliz, fecundidad psicológica dada por alegría, satisfacción por la vida y el querer crecer juntos; se entiende como una característica de llevar el noviazgo.

En un estudio sobre el noviazgo menciona que aunque se puede dar en la adolescencia no todos los adolescentes viven esta experiencia en esta etapa ni de la misma forma, también puede ser positivo o negativo, este artículo resalta algunos factores importantes que influyen en la vida personal, escolar y en la conformación de su personalidad. De acuerdo a la percepción de algunos adolescentes sobre esta

vivencia se destaca lo siguiente: el noviazgo incluye afecto, acompañamiento y sexo; aunque se consideren aspectos morales al respecto, existen otros factores de riesgo que incitan estas conductas como son los medios de comunicación, el grupo de iguales, por curioso, por coacción de los padres de no tener sexo (se lleva la contraria) y por cariño a la pareja. **La relación como aprendizaje:** se ve la oportunidad de adueñarse de destrezas y competencias de la pareja, lo que para ellos puede ser una fuente de inspiración e influencia para aprender actividades o nuevas formas de actuar. **Noviazgo y familia:** para algunas familias el noviazgo es un factor de riesgo y sinónimo de posible estancamiento ya que lo relacionan con distracción sobre los estudios, inicio de vida sexual, embarazo temprano, etc.; al respecto algunos adolescentes mencionaron aferrarse a esta práctica por llevar la contraria a un sistema autoritario por lo que busca la forma de llevarlo a cabo valiéndose de habilidades de huida. **Noviazgo y escuela:** para algunos adolescentes es positivo pues mencionaron que les incitaba a tener mejores hábitos de limpieza y preocuparse por su persona. **Aspectos emocionales:** algunos adolescentes reconocieron sentir el apoyo moral por parte de sus parejas para poder mantenerse en la escuela y mejorar en algunas asignaturas lo que podría ser también un factor protector. **Noviazgo ambiente desfavorable:** de la misma forma algunos adolescentes reconocieron vivir problemas en su relación conectadas con violencia. La situación de ruptura en la pareja más sobresaliente fue la de sentir celos, lo que conllevó muchas veces a tener conductas de agresión relacionado a esto muchas veces la aparición de dificultades escolares lo que implicaría un factor de riesgo. (Gutiérrez, 2018)

#### Escuela

La escuela como institución es un lugar en el que conviven docentes, alumnos y padres que trabajan por un programa escolar donde intervienen valores y solidaridad para la construcción positiva de los adolescentes y su desarrollo efectivo en todos los ámbitos. (Cano & Casado, 2015)

Según (Perkins, 2001, citado en Echavarría, 2003) en la institución escolar destaca tres objetivos primordiales: contención, entendimiento e inteligencia activa, su propósito es llevarlo a la práctica de modo que nutra la vida del adolescente y le

apoye en el entendimiento del mundo, así como prosperar en él. De tal forma la educación debe dirigirse a crear un comportamiento crítico, ser partícipe del conocimiento, y aplicarlo a la vida.

La escuela es una institución de aprendizaje y formación de los adolescentes en el sentido pedagógico, pero también es tomado como una institución creadora de subjetividades y tiene una relación con otros ámbitos como el familiar, medios de comunicación, etc. el colegio es el lugar donde el adolescente tiene relación con sus iguales donde construye parte de su identidad, es aquí donde algunas veces el adolescente conoce otros grupos (ej. rokeros, cholos, skatos, góticos, etc.). Es así como muchos adolescentes exigen un lugar en la sociedad expresando sus intereses dentro de la escuela esto es fundamental para su entrada en sociedad y formas de ver la vida. (Gutiérrez, 2015)

Reyes (2009) al respecto menciona que algunos adolescentes viven la vida escolar como parte de una experiencia más donde pueden buscar su independencia, gustos, motivaciones, etc. por la constante búsqueda de su identidad, del mismo modo para muchos es un lugar de convivencia con otras personas, de pérdida de tiempo, de disfrute de compañía de los iguales, pero no un lugar de aprendizaje, de forma contraria para quienes toman la escuela como un escalón para desarrollarse en la vida, van formando maneras de enfrentar situaciones académicas. De manera que la escuela es un factor protector, cuando es tomado como un lugar de crecimiento personal.

Según Villatoro (2013) la escuela y la familia confluyen en la constitución y enseñanza del adolescente, promoviendo habilidades de socialización para una adaptación efectiva en los distintos entornos. Los profesores son orientadores, crean una referencia de comportamientos, actitudes, etc. sobre el adolescente ya sea como factor positivo o negativo.

González & Rey (2006) menciona que la escuela para algunos adolescentes es creadora de vínculos significativos por las relaciones de amistad; considerando estos amigos como hermanos; por ello la escuela es vista algunas veces como un hogar. A su vez la escuela es un factor protector por el surgimiento de nuevos aprendizajes positivos resultado de la interacción que se da dentro de ella.

## Profesores

Los profesores, directivos y otros ligados al ámbito educativo que tienen relación con el adolescente son parte y pueden ser muchas veces un factor protector importante en la conformación de la identidad de algunos de estos chicos y chicas, pues mediante la interacción generan valores, normas, hábitos, comportamientos, actitudes, etc. que son tomados por el adolescente. De esta forma que el profesorado tome en cuenta el triángulo biológico, psíquico y comunitario que atraviesa el adolescente puede influir positivamente sobre él, pues este periodo se caracteriza por problemas como: peleas familiares, problemas escolares, dificultades sociales, de aquí la importancia de conformar una visión estable e identidad saludable que generen habilidades en la toma de decisiones eficientes sobre las dificultades. Finalmente se sugiere que el profesorado cree ambientes saludables de seguridad, de empatía y libre expresión que ayuden al adolescente a edificar una sana autoestima en conjunto con una inteligencia mental, acorde a su edad. Donde se tome en cuenta de forma particular ambiciones, exigencias y forma de pensar, pues cada adolescente tiene objetivos distintos esto por la influencia de la familia y otros entornos sociales con los que convive (Torres, 2018).

(Bandura 1996; Zimmerman, 1992, citado en Polo, 2009) es muy posible que el adolescente con una fuerte inteligencia emocional, crea que tiene posibilidades de manejar los contenidos académicos y ser autodidacta por lo que tratará de tener una vida escolar exitosa en comparación con quienes tienen desconfianza en sí mismos.

González & Rey (2006) menciona que algunos adolescentes reconocieron estimar las recomendaciones que les dan sus profesores. Ya que cuando estos logran empatizar con ellos pueden promover el buen comportamiento. Así mismo el adolescente ve al profesor como un orientador y consejero.

En resumen, el ámbito escolar es un medio de socialización e influencia para la formación de la personalidad del adolescente es de ahí que nutre parte de su comportamiento de las nuevas experiencias, de modelos a seguir, de otros valores aprendidos, de hábitos saludables adquiridos, del currículo aprendido y lo puesto en

práctica, etc. en el sentido positivo será la escuela y las relaciones un factor positivo y en el sentido adverso será un factor negativo y de riesgo para el adolescente.

### Adolescente en México

Como ya hemos visto esta etapa es de vulnerabilidad para muchos adolescentes quienes se encuentran en el proceso de conformación física, biológica y psicológica de su personalidad, y la falta de esta madurez es un factor de riesgo, por ello nos es importante tener una visión más general por lo que ahora estudiaremos al adolescente en México ¿qué es lo que se hace por ellos desde el marco legal? Conoceremos algunos comportamientos de riesgo que presenta esta población y algunas causas por las que se puede dar, conocer qué es lo que se hace en su beneficio y que cosas quedarían por trabajar ayudaría para futuras líneas de acción. México es un país con costumbre en concebir un marco legal que protege los derechos de la niñez y adolescencia, comunidad considerada por su debilidad y desamparo (Cárdenas, 2016).

Según INEGI (2019) en México viven alrededor de 13.7 millones de adolescentes de entre 12 y 17 años.

Unicef manifiesta que México legítimo la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), el 21 de septiembre de 1990, este fue un trabajo para afirmar su empleo y engendrar un panorama benéfico para el desenvolvimiento y tranquilidad de los adolescentes su implementación ha sido verificable.

Suma Unicef que, con la legitimación de la Ley General de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA) de diciembre de 2014 y la creación del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA) en 2015, logro en dos años un acercamiento en el acondicionamiento de su marco normativo e institucional, con el fin de que cada día más adolescentes, niños y niñas obtengan sus derechos.

Aun con estas leyes en estos últimos años, la vulnerabilidad de algunos niños, niñas y adolescentes en México se agravo por la falta de trabajo, generó alta coacción en la familia, explotación sexual, laboral y trata; también surgieron fenómenos como el suicidio pueril, embarazo prematuro, problemas alimenticios, sobrepeso en niños, infantes que emigran solos, problemas de drogas, coacción entre iguales (bullying),

introducción de infantiles y adolescentes en la red del narcotráfico, tanto en la transportación de drogas como de sicarios (Cárdenas, 2016).

(INEGI, 2015, citado en Barajas, 2016) señala que la comunidad adolescente es un grupo con vulnerabilidad al suicidio, entre sus causas están la depresión, ansiedad, adicciones, cuestiones neurológicas y el bullying. Aunque en México hay poca información que evidencie la psicopatología infantil (Wendolyn, 2016).

En relación con lo anterior (Romero, Lucio y Durán, citado en Barajas, 2016) proponen el Cuestionario Problemas Internalizados y Externalizados para niños de 8 a 12 años (CPIEN), para identificar, calificar y desarrollar métodos propios para algunos adolescentes con conductas de riesgo como: agresividad, auto lesivos, disruptivos, de ansiedad y depresión. Resultaron 60 reactivos reunidos en seis causas, con consistencia de  $\alpha = .89$ . En el análisis causal de orden secundario obtuvieron dos facetas (situaciones internalizadas y situaciones externalizadas) esto explico el 63.93% de la varianza.

En suma para muchos adolescentes es importante tener un físico de acuerdo a lo establecido por los medios de comunicación de igual forma que sus iguales, su finalidad es la aceptación de los demás y también conservar un autoestima mayor; por ello se someten considerablemente en dietas, vigiliias extensas, consumir fármacos para reducir peso, entre otras (Barajas, 2016). En relación Camarillo, (Cabada, Gómez & Munguía, 2013, citado en Barajas, 2016) refieren que la Fundación Ellen West, en México, estima casi un millón de jóvenes podría presentar bulimia y anorexia, inclusive se podría superar la cifra por dos a tres millones.

Estudios sobre la población joven, ha observado un aumento sobre trastornos emocionales como son: la depresión y ansiedad en jóvenes de edades cada vez menores, que se refleja en autolesiones, agresividad y suicidio (Barajas, 2016).

Otros estudios sobre conductas de riesgo que pueden presentar algunos adolescentes según la Secretaría de Seguridad Pública (2011) quien declara que una conducta de riesgo es la incapacidad de sostener la integridad física, sentimental y psicológica de la persona e incluso puede atentar contra su existencia. En cuanto al adolescente estos comportamientos frenan su desarrollo mental, social y existencia, esto incrementa la posibilidad de padecer destrucción física o cometer

actividades delictivas, ejemplos de conductas de riesgo que se presentan son las de juntarse con personas que presentan comportamientos de riesgo, exponerse a accidentes, llevar una vida sexual insalubre, tendencia suicida, depresión, consumo de drogas, uso deficiente de redes sociales, consumo de sustancias tóxicas, violencia, etc.

Sobre el aspecto sexual Barajas (2016) menciona que este comportamiento cada día se presenta a una edad menor, esto es un riesgo para su salud mental y física, pues radica en embarazos prematuros no ansiados, afecciones sexuales o la transmisión de VIH/SIDA. En conjunto se percibe como un factor de riesgo por ser un comportamiento negativo derivado en el fracaso académico, se da un estancamiento personal y económico por parte del adolescente.

#### Actividades del adolescente

Conocer que hace el adolescente en su tiempo libre nos ayuda a entender cuáles son sus gustos y motivaciones para mantenerlo fuera de los comportamientos de riesgo en la medida de lo posible de la misma forma enfocarlo a actividades positivas que le ayuden a su desarrollo personal.

(Trilla, 1999; Salvador, 2009; Gradaílle; Varela; de Valenzuela, 2016, citado en Varela, Gradaílle, Teijeiro, 2016) declaran que de entre los diversos planos en los que se desenvuelve la actividad diaria de muchos adolescentes, sus hábitos de descanso y el uso que le da a sus horas libres, fueron y siguen siendo observadas por científicos, la familia, instructores... con el propósito de que los adolescentes empleen las oportunidades que se les brindan y eludan las amenazas y causas nocivas que podrían llevar a actividades de peligro (drogadicción, adicción a la tecnología, etc.) afiliada al uso de sus horas libres.

(Stebbins, 2012, citado en Varela, Gradaílle, Teijeiro, 2016) establece que las horas libres no es igual a ocio, podrían ser pesadas y fastidiosas por la falta de actividad o resultado de una acción que no es cautivadora ni alentadora. El ocio en cualquiera de sus áreas (de enseñanza, comunitaria, ambiental, etc.) se define como una o varias actividades enfocadas en acciones eficaces independientes que permiten a algunos adolescentes tener una vida fascinante e incrementar su calidad de vida. (Caballo; Caride; Meira, 2011, citado en Varela, Gradaílle, Teijeiro, 2016) la

enseñanza del ocio debe promover valores, posturas, enseñanza, capacidades, aptitudes, etc. con la finalidad de dar opciones aceptables acordes a la rapidez con la que se da la vida actual y su constante hurto de momentos. Es importante que el tiempo libre de los adolescentes sea dirigido al crecimiento personal y la creación de una personalidad saludable mediante actividades y uso del tiempo libre responsable, que enriquezca su desarrollo, al respecto en un estudio sobre ocio (uso del tiempo libre) en adolescentes escolarizados mexicanos se menciona algunas:

1. Salir de casa, reunirse con amigos/ encontrarse con el novio (a)
2. Observar programas de televisión, video juegos, usar internet, wasapear, uso del teléfono.
3. Salir a pasear, salir a patinar, jugar con la pelota, practicar natación.
4. Gusto por la literatura, anotar, crear cosas, hacer costuras, hacer ropa, hacer dibujos, colorear, reflexionar.
5. Aprender a usar un instrumento de música, cantar, aprender a bailar, bailar, modelaje y actuación.
6. Ir a ver una película, a reuniones, practicar box, futbol, billar, ir a centros comerciales, ir de shopping, jugar con su perro o mascota.
7. Salir a pasear con la familia, reunirse con la familia, discutir temas con los hermanos.
8. Hacer comida, limpiar la casa, limpiar las habitaciones.
9. Descansar, alimentarse, asearse, dormirse, aliñarse.
10. Custodiar niños, auxiliar en el negocio de la familia.
11. Realizar la tarea, aprender (Valadez, Chávez, Vargas, Hernández & Ochoa, 2019)

Del mismo modo hay otras actividades que realizan algunas adolescentes enfocadas en las conductas de riesgo (secretaría de Seguridad Pública, 2011) las siguientes conductas o actividades ponen en riesgo la vida psicosocial y existencia del adolescente, aumenta la oportunidad de padecer daños o cometer infracciones.

1. Consumo de tóxicos

2. Conductas sexuales de riesgo
3. Depresión-suicidio
4. Accidentes
5. Riesgos asociados a los pares
6. Uso inadecuado de internet
7. Consumismo

### Factores de protección

A lo largo de esta investigación hemos conocido diversos factores protectores (FP) como la familia, escuela, etc. pero en este apartado hablaremos de otros factores protectores como la autoestima, resiliencia entre otros y conoceremos que son y cuál es la importancia de los FP en la vida del adolescente.

Para el área de la salud, cuando se menciona a los factores protectores se hace referencia a los rasgos en un sujeto, casta o sociedad que beneficia el crecimiento del individuo, su conservación o la restauración de su sanidad; y estos pueden neutralizar a las probables consecuencias de los factores de riesgo, y disminuir la fragilidad, común o particular (Paramo, 2011). (Donas Burak, 2001, citado en Paramo, 2011) menciona que hay dos clases de factores protectores: de extensa gama, se refiere a los indicadores de alta posibilidad de comportamientos protectores que benefician la no ocurrencia de perjuicios o peligro; y los factores protectores particulares para algunos comportamientos de riesgo. Entre los factores de extensa gama se encuentra: el núcleo familiar contenedor, con excelente conexión interna; buena autoestima; plan de vida proyectado, firmemente entrañado; control del comportamiento estable; percepción de una vida bien definida; mantenerse en el sistema pedagógico estable y tener un alto nivel resiliente. Dentro de los factores protectores particulares: uso de la correa para la seguridad (para disminuir o eludir accidentes automovilísticos); abstinencia sexual o uso de condón en las relaciones sexuales (para disminuir o eludir embarazos, ETS, Sida); evitar fumar (para disminuir o eludir el cáncer de pulmón y enfisema) (Paramo, 2011).

González & Rey (2006) en su estudio relacionado a los factores de apoyo encontró que la escuela funge como factor protector, porque difunde información mediante pláticas, talleres u otras actividades sobre temas como las conductas de riesgo, comportamientos positivos, etc. a su vez los maestros son tomados como modelos, derivado de la relación efectiva que muchas veces se da con ellos. Otro dato relevante que se menciona es la resiliencia asociada a los factores protectores, la resiliencia se interpreta como la habilidad de cada persona para resguardar su persona frente a las situaciones difíciles que le presenta la vida, mediante la toma de decisiones responsables. De esta manera cualquier autoridad escolar es o puede ser un factor de protección en el sentido en el que puede dotar al adolescente de factores protectores que incrementen el desarrollo de una autoestima o personalidad saludable.

Corona & Peralta (2011) mencionan otros de los factores y conductas de protección que considera que el adolescente debe tener: intelecto estándar, capacidades de socialización, carácter sencillo, ser espiritual, tener una imagen apropiada, auto eficiencia, sentimiento de bienestar de saberse significativo para sus progenitores, adecuado desempeño escolar, tener perspectiva; en cuanto a los pares: estos no deben tener comportamientos de riesgo, deben ser colaboradores; la familia: progenitores presentes, conexión por lo menos con algún padre, buena comunicación con este, asistencia de los padres en itinerarios clave, altas perspectivas académicas de los padres, valores bien definidos, apertura hacia la familia extensa, espacio entre hijos de 2 años como mínimo; colegio: sentido de pertenencia, ambiente escolar franco, eficaz y enfocado, con reglas y valores bien definidos; comunitarios y sociales: áreas libres con acceso, colonias seguras, existencia de trabajo para los padres, casas apropiadas, servicios de sanidad disponibles, régimen comunitario.

Autores como (Hawkins y cols. 1992, citado en Laespada, Iraurgi & Aróstegi, 2004) describen que dentro de la Teoría del Desarrollo Social se encuentran factores protectores que intervienen en la disminución de dificultades de la conducta. Mencionan tres factores de protección que mantienen bajo control la conducta antisocial: las relaciones sociales (aprobación y deber con el núcleo familiar, la

institución educativa, los pares), imposición exterior (reglas definidas y lucidez sobre el consumo de narcóticos sostenido por seres unidos al sujeto), competencia social (gozar de habilidades de resolución de conflictos para hacer frente eficazmente a circunstancias y soportar el empuje al incumplimiento de reglas). “De modo la mayoría de las veces, una buena autoestima, un apropiado autodomio de las emociones, la unión y relación familiar, la inclinación a un clan de alusión efectivo, tendrán un efecto positivo para evitar el desvío (Laespada, Iraurgi & Aróstegi, 2004). Asimismo (Rutter, 2009, citado en Bonilla & Marcilia, 2015) declara que el incremento de factores de protección algunas veces hace posible el surgimiento de una autoestima eficaz, edificada en metas alcanzadas, ejecución y admisión de compromisos, la oportunidad del desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y sensibles, para hacer frente a problemáticas, toma de decisiones y predecir efectos, auto reconocimiento de alteración de situaciones que den respuesta a sus exigencias, persistencia y sueños.

Por otro lado, (Winfield, 1996, citado en Bonilla & Marcilia, 2015), manifiesta que muchas veces los factores protectores son los que sirven a los sujetos a confrontar y vencer la desgracia. Menciona dos tipos:

- a) Que tienen relación con las cualidades de la personalidad como son: cuestiones de actitud: peculiaridades de cada individuo que le facilitan un comportamiento eficaz en cualquier ambiente, una autoestima alta, autoevaluación efectiva, percepción motivada conforme a la potencialidad de su porvenir, ser autónomo, autocontrol de su viveza, de sus triunfos y derrotas. Características cognitivas e intelecto: aquí entran las habilidades de solución de conflictos, toma de resoluciones, facilidad de adaptación a diversos ambientes, cualidades de afecto y temperamento: hace referencia a la seguridad emocional, forma en que se relaciona con otros, desarrollo del carácter en las conexiones de todos los días. Destrezas de socialización e interactivas con la sociedad: capacidad de relacionarse interpersonalmente, empatía al conectarse con los iguales y personas mayores.
- b) Estos tienen relación con el núcleo familiar y lo social como son singularidades naturales de la familia: lazo familiar estrecho, percepción de

roles claros dentro de la familia con reglas y modelos de comportamiento claramente establecidos, apoyo familiar, vigilancia y atención. Particularidades de su comunidad: del entorno social, que haya tenido a lo largo de su niñez y vida adolescente personas adultas importantes además de los progenitores, participación en acciones para la comunidad y actividad educativa: ambiente agradable y una incorporación saludable.

Para (Valdés, 1994, citado en Campos, Peris & Galeano, 2011) los factores protectores disminuyen la posibilidad de presentar comportamientos de riesgo o de tener resultados destructivos si se ven implicados en ellos, ya que dichos factores ayudan a conservar la integridad del ser, asistiéndolo en la aclimatación de su medio y comunidad.

Así pues, (Patterson, 1988, citado en Campos, Peris & Galeano, 2011) menciona que los factores de protección se consideran herramientas que tienen las familias para poder hacer frente a su desenvolvimiento y a las situaciones de la vida. Son particularidades, capacidades, competencias, formas, de los integrantes del núcleo familiar, de la unión familiar y de su entorno. Estos recursos son infinitos, pueden ser materiales como el dinero o inmaterial, como una buena autoestima.

Dentro de los factores de protección también encontramos a las estrategias de autocuidado. El autocuidado ayuda a preservar la vida y mantener la salud física y mental.

(Ardiles, Cardoso, Dubini & Fantino, 2012; López, 2002; Quintero, 2006, citado en Velázquez, Córdova, Rodríguez & Fernández, 2019) comentan que hoy en día se ve la importancia del autocuidado en los adolescentes, pues esta es una etapa de cambios constantes, y frecuentemente están expuestos a conductas de riesgo.

Al respecto Fuente, Omaña, Lee, Alavéz, Peña & Sierra (2011) menciona que es importante que los adolescentes de México hoy en día tengan conciencia sobre el autocuidado, pues esta población muchas veces cree no necesitar cuidados médicos o psicológicos debido a esto difícilmente buscan atención sobre temas de sexualidad, sanidad, nutrición o drogadicción, etc.

(Velázquez, Córdova, Rodríguez & Fernández, 2019) en su estudio sobre conductas de autocuidado mencionan algunas con su descripción: auto asistencia de salud;

alimentación saludable y eludir el consumo de sustancias nocivas, auto asistencia física; ejercicio físico y reposo, auto asistencia sensitiva; manejo de las sensaciones por medio de la manifestación oral, ideas positivas, música, pasear y acercamiento a las personas en caso de necesitarlo, cuidar las interacciones; crear relaciones positivas con la familia y amigos.

García & Casique (2012) otro estudio sobre autocuidado clasifica las siguientes variables que para ellos representa el autocuidado: comunicación, práctica deportiva, control del estrés, cuidado de la alimentación, practica de ocio, dormir y hábitos de salud.

#### Habilidades Sociales

También las habilidades sociales se pueden considerar dentro de estos Factores de Protección, pues estas ayudan a la adaptación social efectiva de muchos adolescentes.

Roca (2014) sobre las habilidades sociales, son una serie de comportamientos, sensaciones y razonamientos, estas sirven de apoyo en la interacción efectiva con otras personas, a su vez implica la tolerancia de las personas sobre los derechos de los demás, lo cual ayuda a que no sea un obstáculo en el camino hacia las metas se quieran alcanzar. Sirven también para conseguir mayores beneficios y disminuir resultados adversos a corto y largo tiempo. Las Habilidades Sociales ayudan en la búsqueda del interés propio, tomando en cuenta los de las demás personas, así como sensaciones, en caso de que estas entren en contradicción se buscara una solución conveniente para ambos lados. Las Habilidades Sociales son indispensables en la vida de todas las personas pues:

- Las relaciones son fuente de felicidad para algunos en el sentido positivo en el sentido negativo son fuente de estrés e inquietud; derivado de la poca capacidad de Habilidades Sociales.
- Las pocas Habilidades Sociales algunas veces propician perturbación psicológica (ej. Ansiedad, depresión, etc.), hasta malestares psicosomáticos.
- La habilidad social en cambio puede generar una mayor calidad de vida, pues repercute en el bienestar personal y en la obtención de objetivos.

- En ocasiones la falta de Habilidades Sociales genera sensaciones adversas (ej. cólera, desilusión, etc.), y sentir exclusión, menospreciados, entre otras.
- Conservar relaciones sociales estables ayuda al desarrollo personal y conserva una autoestima saludable.

(Braz, Cómodo, Prette, Prette & Fontine, 2013, citado en Esteves, Paredes, Calcina & Yapuchura, 2020) interpreta a las Habilidades Sociales como el talento de algunos adolescentes para estructurar ideas, sensaciones y comportamientos que se reflejan en sentimientos de empatía, crear y conservar vínculos con otras personas y la solución de conflictos. Por lo que para el adolescente puede ser un factor protector pues le ayuda a desarrollarse en sociedad la mayoría de las veces de una forma positiva.

Tabla 4. Las Habilidades Sociales (Michelson, Sugai, Wood & Kazdin, 1987; Pérez, 2000; Fernández, Palomero & Teruel, 2009, citado en Tapia, Paz & Cubo, 2017).

Implicaciones	Implicación cognitiva	Implicación sentimental y fisiológica
Habilidades Sociales son una serie de comportamientos como el escuchar a otros, buscar apoyo cuando se necesita, habilidades de comunicación con otros de forma eficaz, crear comunicación con los demás, dar opiniones, pedir comportarse a otras personas, etc.		Habilidades Sociales positivas (poder expresar lo que se siente, manejo de la frustración, etc.). Habilidades Sociales para manejar el estrés: búsqueda de explicaciones, expresar las inconformidades, actuar ante la coacción de la congregación. Habilidades Sociales opcionales para la provocación: enfrentar la

		mofa, solución de problemas, etc.
Habilidades de comunicación, habilidad solidaria, habilidad de convivir, habilidad de reconocer las virtudes propias.	Verbalizaciones propias, moldes de ideas, objetivos, valores y métodos de regulación propia.	Habilidades Sociales relacionadas a las sensaciones y conmociones.
Ser solidario, facilidad de labor en conjunto, compartir pensamientos, facilidad de alianza, facilidad de llegar a acuerdos, afirmativo y Habilidades Sociales: decir lo que piensa y opina, reconocer sus derechos y hacerlos válidos, respeto hacia los otros, enfrentar los problemas y saber resolverlos.		Auto conocerse, regulación propia sobre los sentimientos, facilidad para exponer lo que se siente, estabilidad emocional. Empatía: entender al otro, comprender a las demás personas. Capacidad para expresar emociones, capacidad para aceptar las equivocaciones o fallos y desacuerdos.

Respecto a lo anterior podemos decir que las Habilidades Sociales son un factor protector ya que las relaciones sociales efectivas ayudan al adolescente en el desarrollo de una vida estable en el sentido psicológico, social y personal.

#### Autoestima

Otro de los factores protectores que ya se ha mencionado anteriormente y por su importancia debemos describirla es la autoestima pues según (Eskin, Dereboy & Demirkiran, 2007, citado en Honorato, González, Ruíz & Andrade, 2019) está relacionada con una mejor adaptación y actividad psicológica.

(Montoya y Sol, 2001; González, 2001, citado en Silva & Mejía, 2015) menciona que la autoestima es la disposición y postura interior de las personas para

relacionarse con ellas mismas y a su vez les da la posibilidad de verse dentro de la sociedad de manera positiva o negativa, dicho de otra forma, es la idea que tiene cada sujeto de sí mismo, este autoconcepto se construye de las vivencias de todos los días y de los estados emocionales por los que se va pasando, de esta forma el autoconcepto no es fijo sino cambiante.

Para Zenteno (2017) la autoestima es un fenómeno psicológico y comunitario, es una postura positiva o negativa hacia uno mismo. Declara que al hablar de autoestima se hace referencia a un cúmulo de ideas, sentires, emociones que se tiene sobre la propia persona, y se va construyendo de las vivencias que se han pasado, si son positivas benefician la idea de la propia identidad, se percibe al mundo provechoso lo que a su vez impacta sobre la calidad de la existencia, a nivel personal, educativo, espiritual y social, de forma eficaz. Por el contrario, las ideas negativas generan situaciones negativas. De esta forma el juicio que cada quien hace de sí mismo es lo que se declara como autoestima.

(Juárez & Landero, 2011; Mejía, Pastrana & Mejía, 2011, citado en Honorato, González, Ruíz & Andrade, 2019) mencionan que algunos adolescentes con autoestima positiva, son conscientes de su ingenio para enfrentar situaciones adversas, reflejan una imagen auténtica y sentimientos de optimismo; en caso contrario, presentarán inconformidad de su aspecto físico, emocional y social, se menospreciarán, lo que perjudicará su crecimiento particular y colectivo.

(Dodgson y Wood, 1998; Tashakkori, Thompson, Wade y Valente, 1990, citado en Rodríguez & Caño, 2012) refieren que algunos adolescentes con una autoestima alta mencionan gozar más de vivencias positivas al mismo tiempo enfrentan de mejor manera vivencias negativas, creando ante ellas comportamientos más adecuados.

(Heatherton & Wyland, 1998, citado en Sigüenza, Quezada & Reyes, 2019) declaran que tener una autoestima deficiente está ligado con sentimientos adversos, de falta de carácter, conductas delictivas, tristeza y ansiedad entre otros. Podemos concluir que la conformación de la autoestima comienza desde la niñez, y en la etapa de la adolescencia el crecimiento de esta presenta dificultades. Debido a que durante la búsqueda de la afinidad se presentan evoluciones diversas, de la

interacción dinámica con la familia, colegio, los pares y medios de comunicación. Una eficiente edificación de la autoestima crea adolescentes consolidados, saludables con habilidades de adaptación para enfrentar situaciones de la propia adolescencia. Este es un componente indispensable para el desarrollo psicológico y adaptación social por ello se debe trabajar sobre la creación de un ambiente saludable para el adolescente desde el colegio y la familia (Díaz, Fuentes & de la Caridad, 2019).

## CAPÍTULO 2

### Psicología cognitiva conductual y factores de protección

¿Qué es la psicología o terapia cognitivo conductual?

(Plaud, 2001, citado en Ruiz, Díaz & Villalobos) menciona que la terapia Cognitivo Conductual (TCC) se define como la práctica clínica de la ciencia de la psicología, la cual se basa en ideas y técnicas con validez empírica.

La terapia cognitivo conductual aparece a raíz de dos teorías del razonamiento en la psicología; la corriente cognoscitiva y la conductual, esta última pertenece al condicionamiento (Serrano, 2001). (Mahoney, 1974, citado en Serrano, 2001) menciona que esta unión cognitiva conductual surge al no considerarse, en el estudio práctico del comportamiento, las situaciones personales; las sensaciones y el razonamiento.

Respecto a la corriente cognoscitiva (Toro y Ochoa, 2010; Maldonado, 1984, citado en González, Barreto & Salamanca, 2017) la definen como un método rehabilitador que se apoya de un cúmulo de técnicas del comportamiento, orales y sensitivas, que intervienen para cambiar las ideas trastornadas y fomentar una personalidad cognitiva con mejor adaptación. Tomás & Almenara (2008) mencionan al respecto, que dentro de este modelo las ideas y las emociones juegan un papel sustancial, y pone atención a las convicciones de la persona, la disposición, la perspectiva, las asignaciones, entre otras tareas cognitivas que ayudan a entender y pronosticar el comportamiento, principalmente comportamientos psicopatológicos. También el modelo menciona que los sujetos son partícipes en movimiento en su medio ambiente, estimando y valorando estímulos, descifrando acontecimientos y

sentimientos e instruyéndose de sus réplicas personales. Así mismo declaran que Autores como Beck, Ellis, Bandura, hicieron posible la trascendencia de los procesos cognitivos ocultos.

La terapia cognitiva fue implementada por Aaron T. Beck, con casi dos décadas (Beck, 1970, citado en Caballo, 1991). La terapia cognitiva en los años 1976 tuvo mucho auge pues era un tratamiento que prometía dar respuesta a los problemas emocionales. Por ello se realizó una serie de investigaciones y estudios para verificar su fuerza poniendo énfasis en la depresión. Con ello pudieron observar la capacidad efectiva de la terapia cognitiva sobre los síntomas y las complicaciones que presentaban los pacientes y ello verifico las áreas de oportunidad de la terapia. De estos estudios se creó un libro como guía para ejecutar el tratamiento el cual consta de fundamentación teórica, variables como el medio, conducta del terapeuta, el protocolo para definir los casos, y detalles de las técnicas de intervención (Caballo, 1991). Este manual es la base para intervenir en los distintos casos sobre depresión (Dobson, 1989, citado en Caballo, 1991).

La terapia cognitiva no solo se ha enfocado en temas de depresión, pues la hipótesis de Beck hace mención de poder abordar problemas de ansiedad, ira, problemas interpersonales, entre otros, y se puede verificar dentro de la práctica clínica, derivado de esto ha recibido la atención por parte de profesionales cognitivos e investigadores (Caballo, 1991). Otros temas abordados son la soledad (Young, 1988 citado en Caballo, 1991), las adversidades dentro del matrimonio (Beck, 1988; Epstein, 1982, citado en Caballo, 1991). Trastornos de la personalidad (Freeman y Leaf, 1989; Murray, 1988; Pretzer, 1988; Young y Swift, 1988, citado en Caballo 1991). Sentires de tipo psicótico (Anderson, Turesson, Skagerlind, Warburton, Gstavsson, Perris, Johanson y Frederiksson, 1989, citado en Caballo, 1991). También hay intervenciones cognitivas en niños (Braswell y Kendall, 1988, citado en Caballo, 1991), una ventaja que se observa es que, este tratamiento puede ser aplicado en adultos y menores de edad (Caballo, 1991).

La terapia cognitiva hace énfasis en identificar y modificar los moldes cognitivos que no son funcionales (Beck, 1976; Beck y cols., 1979, citado en Caballo, 1991). Los logros de esta terapia son una considerable cantidad de herramientas terapéuticas

con las que se interviene para la modificación de las ideas disfuncionales automáticas y de las distorsiones de pensamientos (Dobson y Shaw, 1988; McMullin, 1986, citado en Caballo, 1991). (Caballo, 1991) Otra ventaja de esta terapia son los procedimientos sistemáticos, con los que se evalúan esquemas, ideas y comportamientos a largo plazo, que se añade a las herramientas que puede utilizar el clínico en caso de requerirlo. Por otro lado no solo se interviene dentro del aspecto cognitivo sino en el cambio de los sentimientos y el comportamiento. Su propósito es intervenir de forma personalizada para conseguir los objetivos que se deseen. Las técnicas utilizadas dentro de la terapia cognitiva son:

- Autoobservación, para saber la función psicológica que se está ejecutando.
- Conocer la relación cognición, sentimientos y comportamiento.
- Evaluación de lo evidente acerca de las ideas automatizadas y su sustitución por unas más adaptadas.
- Verificar en base a pruebas los tipos de pensamientos.
- Diagnosticar las actitudes negativas que se están dando, pensamientos automatizados, que disponen a la persona a experiencias perjudiciales.
- Preguntas (entrevista) que ayudan a conseguir información no sesgada de la situación que rodea al paciente basándose en la empatía con el fin de conocer el problema que se presenta.

Se continúa con la intervención una vez que se tiene información suficiente del caso, se construye una hipótesis en ocasiones con ayuda del paciente para la eficacia del tratamiento (Caballo, 1991).

De los comienzos de la terapia cognitivo conductual (TCC), cinco décadas han pasado, ésta se anexo con fuerza a las ideas y teorías del aprendizaje, se ha dado un extenso y complicado desarrollo de esta corriente, por lo que se extendió su sustento hipotético que antes solo se basaba en la teoría del condicionamiento, considerando la demostración de la conducta del ser, circunstancias y corrientes que provienen de otras áreas de la psicología (ej. Psicología de la evolución, social y cognitivista).

La terapia de conducta (TC) aparece en el plano de los programas de intervención psicológica en los años cincuenta del siglo pasado, como opción fundamental a las

terapias psicológicas de esa época, y se posicionó delante de la corriente psicoanalítica. La TC despegó del pensamiento de que todo comportamiento (condicionado o descondicionado) es aprendido y puede alterarse siguiendo los principios del aprendizaje. De tal forma, no se investigó sobre los problemas y organización inferior, sino que los terapeutas del comportamiento se enfocaron en la actuación observable y el entorno en el que se genera. Crearon entonces procedimiento de evaluación comportamental, fundamental para los procesos de diagnóstico rutinarios, engendrando la terapia como una organización práctica y se fundamentó en el método experimental propio de la investigación científica. Dichos inicios transformaron a la TC en una disposición psicoterapéutica subversiva, cuyo aporte al crecimiento de la psicoterapia científica, lejos de su previa naturaleza noble, fue definitiva. La terapia Cognitivo Conductual (TCC) se convirtió en los últimos tres periodos en la dirección psicoterapéutica que ha tenido más certeza práctica y experimental de su capacidad y eficiencia aplicada a una diversos problemas y trastornos psicológicos. Lo que ha producido un aumento progresivo de sus áreas de práctica, no solo por su competencia sobre la solución a las problemáticas sino porque resulta productiva en cuanto a gastos y utilidad, pues los tratamientos se basan en periodos cortos y con la facilidad de aplicarse a grupos, a su vez tiene la capacidad de ser incorporada en situaciones de intervención interdisciplinar. La TCC demuestra tener suficiencia para intervenir con la mayor eficacia las exigencias de la sociedad en actuación, de igual forma en el área de la salud en general, en el campo educativo, empresarial y comunitario (Ruiz, Díaz & Villalobos).

Finalmente, para Minici, Rivadeneira & Dahab (2001), la actuación de la terapia cognitivo-conductual se conforma de tres pasos.

1. Contemplación evaluativa del problema, se hacen formulaciones hipotéticas que expliquen el problema de la persona y se establecen las ambiciones del método a emplearse.
2. Estas formulaciones hipotéticas llevan al segundo paso, se refiere al tratamiento, que conlleva herramientas terapéuticas encaminadas al logro de las metas establecidas.

3. El paso tres, es la persecución, en ella se evalúa el método aplicado y se hacen los cambios que se necesiten para conseguir los objetivos.

En consecuencia, la relación entre la psicología cognitivo conductual y los factores de protección es la aplicación de esta corriente para hacer de estos FP un mecanismo de intervención que favorezca la etapa de transición del adolescente. Como se mencionó anteriormente la familia cuenta con algunas herramientas como factores de protección para poder enfrentar situaciones en la etapa de la adolescencia y en ocasiones se necesita de la intervención psicológica para incrementarlos o desarrollarlos, de esta forma se ve la importancia de abordar el tema de factores protectores desde la terapia cognitiva conductual.

Al respecto (Patterson, 1982, citado en Caballo & Simón, 2007) refiere que la base teórica cognitivo conductual sobre factores de protección es una opción de intercesión familiar de la conducta y basada en los comienzos del aprendizaje social. Caballo & Simón, (2007) crearon La triple P (programa parental positivo) como se le conoce a este programa de intervención que trabaja sobre el mejoramiento de los factores de protección familiar y la disminución de los factores de riesgo como problemas emocionales y de conducta importantes en chicos preadolescentes. El programa procura lo siguiente:

1. Incremento de los conocimientos, las competencias, la seguridad, suficiencia y las herramientas de los progenitores.
2. Promover entornos escolares, saludables, responsables, sin violencia y poco problemático.
3. Promover las habilidades sociales, emocionales, del habla, de culto y comportamentales de los chicos mediante los hábitos de enseñanza positiva de los padres.

## CAPÍTULO 3

### Propuesta de taller para padres y adolescentes

#### Taller para padres

#### Tabla 5. Propuesta de taller sesión 1



## Sesión 1. Los estilos de crianza

<b>Participantes</b>	Padres de familia (taller para 20 padres de familia)		
<b>Tiempo</b>	2 horas		
<b>Objetivo de la sesión</b>	Que los padres identifiquen su estilo de crianza y conozcan el estilo de crianza adecuado para llevarlo a cabo en casa		
<b>Nombre del ponente</b>			
<b>Tema</b>	Contenido	Actividades	Materiales
<b>Presentación y bienvenida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Presentación y bienvenida al taller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Ponente se presentará y dará la bienvenida al taller</li> <li>▽ Se explicará en que consiste el taller y su objetivo</li> <li>▽ Se pedirá a los padres presentarse y poner su nombre en una etiqueta para identificarse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Hojas</li> <li>▽ Plumones</li> <li>▽ Seguros</li> </ul>
<b>Dinámica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Romper el hielo, dinámica “el lazarillo”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ A cada madre y padre se le entrega una tarjeta con la mitad de un refrán. Luego se les invita a formar un círculo y a leer su parte del refrán en voz alta para que encuentren a su pareja. Quienes no sepan leer deben ser ayudados. Una vez formada, la pareja tendrá unos minutos para               <ul style="list-style-type: none"> <li>▽ presentarse entre sí,</li> <li>respondiendo a estas preguntas:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Dónde vives?</li> <li>• ¿Cómo se llama tu hija o hijo?</li> <li>• ¿Qué te gusta hacer?</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ refrán impreso</li> <li>▽ Hojas</li> <li>▽ Plumaz</li> </ul>

		Al cumplirse el tiempo establecido, cada integrante presenta a su compañera o compañero de refrán.	
<b>Instrumento de evaluación</b>	∇ ¿Qué estilo de crianza tengo?	∇ Aplicación de instrumento de prácticas de crianza ∇ Los padres contestaran el inventario de practicas	∇ Inventario de prácticas de crianza impreso ∇ Lápices
<b>Estilos de crianza permisivo</b>	∇ Definición ∇ Características ∇ Consecuencias	∇ Mencionar el objetivo de la sesión ∇ exposición del tema	∇ Lamina con el tema a desarrollar ∇ Hojas blancas ∇ Plumas
<b>Estilo de crianza autoritario</b>	∇ Definición ∇ Características ∇ Consecuencias	∇ exposición del tema	∇ Lamina con el tema a desarrollar ∇ Hojas blancas ∇ Plumas
<b>Estilo de crianza negligente</b>	∇ Definición ∇ Características ∇ Consecuencias	∇ exposición del tema	∇ Lamina con el tema a desarrollar ∇ Hojas blancas ∇ Plumas
<b>Estilo de crianza democrático</b>	∇ Definición ∇ Características ∇ Consecuencias	∇ Exposición del tema	∇ Lamina con el tema a desarrollar ∇ Hojas blancas ∇ Plumas
<b>Dinámica</b>	∇ Role playing	∇ Dramatizar la situación de una familia cuando su hija sufrió un accidente al caerse de la bicicleta que manejaba. La dramatización debe evidenciar la	∇ Hojas ∇ plumas

		<p>Respuesta de un padre: autoritario, democrático, negligente y permisivo</p> <p>∇ Se pregunta a quienes participaron en la dramatización cómo se sintieron en sus roles de padre, madre o hija.</p> <p>Se dialoga con el grupo sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué nos lleva a actuar de esa manera como madre o padre?</li> <li>• ¿Cómo se sienten las niñas y los niños frente a nuestras angustias y temores?</li> <li>• ¿Cómo podemos ayudarnos como madres o padres para actuar con serenidad en situaciones de mucha angustia?</li> </ul>	
<b>Factores de riesgo</b>	∇ factores de riesgo a los que son propensos los adolescentes, de acuerdo a cada tipo de estilo de crianza	∇ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de riesgo	∇ pizarrón ∇ plumones
<b>Factores de protección</b>	∇ Factores de protección existentes, de acuerdo a cada tipo de estilo de crianza	∇ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de protección	∇ pizarrón ∇ plumones
<b>Cierre de sesión</b>		∇ Agradecimiento por asistir, recordar e invitar a la siguiente sesión	

Tabla 6. Propuesta de taller sesión 2

**Sesión 2. Importancia de la familia**

<b>Participantes</b>	Padres de familia		
<b>Tiempo</b>	2 horas		
<b>Objetivo de la sesión</b>	▽ Que los padres se reconozcan como el factor protector más importante para el adolescente		
<b>Nombre del ponente</b>			
<b>Tema</b>	Contenido	Actividades	Materiales
<b>Dinámica</b>	▽ Para romper el hielo “si yo fuera un súper héroe, ¿Qué poder me gustaría tener?”	▽ En una hoja deberán escribir “si fueran un súper héroe, ¿Qué poder les gustaría tener y porque?” luego compartirán con el grupo sus respuestas en voz alta	▽ Hojas blancas ▽ Plumas
<b>Factores de riesgo y factores de protección</b>	▽ Definición	▽ Desarrollo del tema	▽ Lamina con el tema a desarrollar ▽ Hojas blancas ▽ Plumas
<b>¿Cómo tiene que ser la familia desde el estilo democrático?</b>	▽ Mitos de los estilos de crianza ▽ Prejuicios de la familia ▽ Lazos permisivos como riesgo a la salud del adolescente ▽ Limites en la familia, claros no rígidos ▽ Proveer de recursos necesarios (emocionales, económicos, morales, etc.) al adolescente como factor de protección para evitar conductas de riesgo	▽ Repaso del estilo democrático ▽ Desarrollo de los temas	▽ Lamina sobre el tema a desarrollar ▽ Hojas blancas ▽ Plumas

<b>Autoestima</b>	<p>∇ ¿qué es la autoestima?</p> <p>∇ Como fortalecer la autoestima de los hijos</p>	<p>∇ Desarrollo del tema</p>	<p>∇ Lamina con el tema a desarrollar</p> <p>∇ Hojas blancas</p> <p>∇ Plumaz</p>
<b>Dinámica</b>	<p>∇ “derecho a una autoimagen positiva”</p>	<p>∇ Concientizar a los padres de familia sobre la influencia que ejercen sus actitudes, en la formación del concepto que cada hijo (a) tiene de sí mismo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formar grupos de 5 personas</li> <li>2. Se asigna un tema-situación para dramatizarlo y responder las preguntas planteadas</li> <li>3. Formular conclusiones</li> </ol> <p><b>Temas para desarrollar</b></p> <p><b>1er tema:</b> Juanita es una niña de 8 años. Vive con su papá, su mamá y sus hermanos. Ella es un poco gordita por lo que sus hermanos la llaman «bom bom bum». Sus padres son indiferentes ante esto y en ocasiones se han reído; últimamente Juanita está más callada y no quiere asistir a las</p>	<p>∇</p>

		<p>invitaciones sociales que le hacen.</p> <p><b>2do tema:</b> Jorge y Felipe son hermanos. Jorge cursa primer grado de primaria y generalmente es el mejor del curso. Felipe está en tercero, no le gusta mucho estudiar, prefiere jugar y no hacer tareas, por tanto, tiene bajo rendimiento académico. Cuando sus padres recibieron el boletín, dijeron a Felipe: ¿No te das cuenta de lo bien que le va a Jorge en el estudio? Y eso que tú eres el mayor, deberías dar ejemplo. El sí es un niño juicioso, tú eres un bueno para nada.</p> <p><b>3er tema:</b> Paula es una niña introvertida y callada. En el colegio casi no tiene amigos, permanece sola en el recreo. La profesora, preocupada por la actitud de la niña, le comenta a la mamá. Cuando Paula llega a casa, su madre le dice: Con usted, ni para adelante, ni para atrás. ¡Yo no sé qué es lo que le pasa, siempre está con esa cara larga, como si en la casa la tratáramos</p>	
--	--	--	--

		<p>mal! ¡Mire a ver si se avispa, consiga amigas, h�blele a la profesora y deje esa cara de amargada, que parece boba..!</p> <p><b>4to tema:</b> Fernando y Marcela tienen dos hijos: Natalia de 7 años y Gonzalo de 2 años. Este bimestre, en el colegio, a Natalia no le fue muy bien. Sus papas dialogan con ella sobre la situación y concluyen que el cambio de colegio ha sido difícil para ella. La estimulan para que mejore su rendimiento académico y le recuerdan que pase lo que pase, ellos la quieren mucho y siempre la apoyarán.</p> <p><b>5to tema:</b> María tiene 12 años. Sus padres trabajan. Ella va al colegio en la mañana. Regresa a casa hacia el mediodía, sirve el almuerzo de su hermanita y el de ella. Durante el resto de la tarde hace tareas y arregla la cocina. Sus padres llegan a las seis. A pesar de estar muy cansados, revisan el oficio y las tareas. Aunque María no lo ha hecho a la perfección, sus padres le agradecen y</p>	
--	--	---	--

		<p>le indican los aspectos en que debe mejorar, expresan satisfacción porque María es muy capaz de asumir sus responsabilidades.</p> <p><b>6to tema:</b> Helena llegó triste a casa. Sus padres lo notan y tratan de descubrir lo sucedido. Ella les comenta que tuvo un disgusto con su mejor amiga y no se hablaron durante la mañana. La escuchan y le preguntan cómo podría solucionar el problema. Ella dice que fue su error, así que le pedirá disculpas a su amiga. Su padre la anima y la felicita porque reconoció su error y buscó la forma de enmendarlo. Su mamá le da un Abrazo</p> <p><b>Reflexión:</b> descubra una actitud suya que provoca en su hijo (a) baja autoestima, escriba las acciones concretas que lo ayudarían a superarse y comprométase a mejorar</p> <p><b>Preguntas:</b> ¿Qué consecuencias traen estas actitudes en la imagen que el</p>	
--	--	---	--

		<p>niño crea de sí mismo? ¿Qué actitudes favorecen la autoestima de los hijos? ¿Qué errores cometen con sus hijos? ¿Cómo podrá remediarlos?</p> <p><b>IDEAS PARA COMPLEMENTAR EL TEMA:</b></p> <p>La autoestima es la base y el centro del desarrollo humano, le permitirá a la persona conocerse y ser consciente de sus cambios, crear su propia escala de valores, desarrollar sus capacidades, aceptarse y respetarse. Con algunas actitudes, los padres favorecen el concepto que cada hijo tiene de sí mismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Elogiar los logros de los hijos.</li> <li>▽ Evitar asignarle tareas poco apropiadas a su edad y/o a sus capacidades, porque el fracaso afectará el concepto que se forme de sí mismo</li> <li>▽ Evitar comparar al hijo con los demás. Cada hijo es diferente a los otros, sólo hay uno como él; comprenderlo y</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>aceptarlo, le dará seguridad en sí mismo.</p> <p>▽ Estimular al hijo antes de que emprenda una acción, recordarle sus capacidades, sus éxitos anteriores y animarlo con frases positivas y verdaderas.</p> <p>▽ Aceptar al hijo es no burlarse de lo que hace, dice o siente, porque al ponerlo en ridículo lo maltrata, lo lleva a encerrarse en sí mismo y le impide ser espontáneo y abierto, en el futuro.</p> <p>▽ Escuchar las opiniones de los hijos, respetar su manera de ver las cosas y el derecho a tomar sus propias decisiones.</p>	
<b>Factores de riesgo</b>	▽ factores de riesgo a los que son propensos los adolescentes, dentro de la familia	▽ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de riesgo	▽ pizarrón ▽ plumones
<b>Factores de protección</b>	factores de protección existentes, dentro de la familia	▽ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de protección	▽ pizarrón ▽ plumones
<b>Cierre de sesión</b>		▽ Agradecimiento por asistir, recordar e invitar a la siguiente sesión	

Tabla 7. Propuesta de taller sesión 3

### Sesión 3. Valores en la adolescencia

<b>Participantes</b>	Padres de familia		
<b>Tiempo</b>	2 horas		
<b>Objetivo de la sesión</b>	▽ Que los padres identifiquen que los valores éticos son un factor protección para el adolescente		
<b>Nombre del ponente</b>			
<b>Tema</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>
<b>Dinámica</b>	▽ para romper el hielo	<p>Se explica que va a haber una fiesta, y que cada cual debe llevar algo, pero que empiece con la inicial de su nombre.</p> <p>El primero comienza diciendo su nombre y lo que va a llevar a la fiesta.</p> <p>El segundo repite lo que dijo el anterior, y luego dice su nombre y lo que va a llevar a la fiesta.</p> <p>Por ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yo soy Pablo y voy a llevar la música</li> <li>2. Él es Pablo y va a llevar la música y yo soy Ricardo y voy a llevar los refrescos.</li> <li>3. Él es Pablo y va a llevar la música, él es Ricardo y va a llevar los refrescos y yo soy Juana y voy a llevar el pastel Y Así se repite sucesivamente hasta completar la cantidad de participantes.</li> </ol>	<p>▽ Hojas blancas</p> <p>▽ Plumas</p>
<b>Valores éticos y antiéticos</b>	<p>▽ ¿Qué son los valores y para qué sirven?</p> <p>▽ Valores éticos</p>	<p>▽ Desarrollo del tema</p>	<p>▽ Lamina con el tema a desarrollar</p> <p>▽ Hojas blancas</p>

	▽ Valores antiéticos		▽ Plumas
<b>Relaciones entre pares</b>	▽ Como identificar a los amigos negativos y a los positivos	▽ Desarrollo del tema	▽ Lamina con el tema a desarrollar ▽ Hojas ▽ Plumas
<b>Habilidades de negociación</b>	▽ Como negociar con los hijos	▽ Desarrollo del tema	▽ Lamina con el tema a desarrollar ▽ Hojas ▽ Plumas
<b>Tiempo libre del adolescente</b>	▽ Actividades recreativas como factor de protección y crecimiento personal ▽ Sugerencias de actividades para el tiempo libre dentro y fuera de la familia	▽ Desarrollo del tema	▽ Lamina con el tema a desarrollar ▽ Hojas ▽ Plumas
<b>Autocuidado del adolescente</b>	▽ Autocuidado del adolescente como factor de protección	▽ Desarrollo del tema	▽ Lamina con el tema a desarrollar ▽ Hojas ▽ Plumas
Dinámica	▽ “valores de mi familia y mi entorno”	1. Reconocer y analizar los valores de la familia y el entorno. 2. Reflexionar sobre la forma en que estos valores afectan a la conducta de cada uno 3. Escribir en las hojas “Los valores que mi familia me inculca o inculco y otros valores que he aprendido o escuchado en mi entorno”. 4. Ejemplo:	▽ Hojas ▽ Plumas

		<p>– Casarse virgen –  Hacer las cosas de  manera perfecta – no  fumar – Llorar –  Tener amigos – Tener  placer sexual – Robar  – Practicar una  religión – Conseguir  un trabajo, etc.</p> <p>5. Una vez  escritos leer en voz  alta y compartir con  los demás  participantes</p> <p>6. Cuando todos  hayan terminado de  compartir sus valores  se contestaran las  siguientes preguntas</p> <p>7. ¿Qué valores  de nuestra familia no  comparten nuestros  compañeros o  amigos? – ¿Qué  valores coinciden? –  ¿Cómo afectan a  vuestra conducta los  valores de vuestra  familia? – ¿Y los de  vuestros compañeros  o amigos?  ¿Qué valores nuevos  aprendí que me  gustaron y llevare a  cabo?</p>	
<b>Factores de riesgo</b>	∇ factores de riesgo en la adolescencia	∇ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de riesgo	∇ pizarrón plumones
<b>Factores de protección</b>	∇ factores de protección en la adolescencia	∇ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de protección	∇ pizarrón plumones
<b>Cierre de sesión</b>		∇ Agradecimiento por asistir, recordar e	

		invitar a la siguiente sesión	
--	--	-------------------------------	--

Tabla 8. Propuesta de taller sesión 4

Sesión 4. Relaciones de noviazgo del adolescente			
<b>Participantes</b>	Padres de familia		
<b>Tiempo</b>	2 horas		
<b>Objetivo de la sesión</b>	∇ Que los padres identifiquen los factores de riesgo y protección dentro de la relación de noviazgo del adolescente		
<b>Nombre del ponente</b>			
<b>Tema</b>	Contenido	Actividades	Materiales
<b>Dinámica para romper el hielo</b>	∇ Para romper el hielo	∇ CANASTA REVUELTA Objetivo: Todos los participantes se forman en círculos con sus respectivas sillas. El coordinador queda al centro, de pie. En el momento que el coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y el coordinador ocupa su puesto. En el momento que se diga ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento. (El que está al centro,	

		deberá aprovechar esto para ocupar uno y dejar a otro compañero al centro).	
<b>La relación de noviazgo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Definición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Lamina con el tema a desarrollar</li> <li>∇ Hojas</li> <li>∇ plumas</li> </ul>
<b>Embarazo adolescente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Embarazo adolescente, consecuencias (sociales, personales, económicas, etc.)</li> <li>∇ Límites por parte de la familia sobre la relación de noviazgo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Lamina con el tema a desarrollar</li> <li>∇ Hojas</li> <li>∇ Plumas</li> </ul>
<b>Relaciones de noviazgo entre pares</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Identificar las características de una relación negativa</li> <li>∇ Identificar las características de una relación positiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Lamina con el tema a desarrollar</li> <li>∇ Hojas</li> <li>∇ Plumas</li> </ul>
<b>Dinámica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Dinámica proyecto de vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Mostrar que es un proyecto de vida y cómo se elabora tomándolo como un factor protector de planificación a futuro en los distintos ámbitos de la vida, para así evitar o retrasar un embarazo en la adolescencia; a partir del conocimiento de las partes que los constituyen mediante la elaboración de esta actividad.</li> <li>1. Imaginando que se es adolescente elaborar su proyecto de vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Cuestionario impreso</li> <li>∇ Hojas</li> <li>∇ Lápices</li> </ul>

		<p>2. Conociéndome a mí mismo, anotar los siguientes aspectos de mi persona: intereses desde pequeños, acontecimientos que más han influido en mi vida, personas que más han influido en mi vida, sentimientos, gustos, deseos, principales éxitos y fracasos, decisiones más significativas que he tomado, actividades que más disfruto hacer, habilidades y valores que tengo.</p> <p>3. Reflexionar y anotar ¿a dónde quiero llegar? ¿qué quiero ser de grande? ¿Qué me apasiona? ¿Cuáles son mis deseos?</p> <p>4. Ahora definir las metas viables que se puedan llevar a cabo sin “mayor problema” que me ayuden a alcanzar el punto 3, por ejemplo Si mi objetivo es ser médico “subir de calificación en química, estudiare todos los días una hora extra en esta materia todo el semestre”, ahora deberán escribir metas en el aspecto individual, psicológico, familiar, social, económico y</p>	
--	--	---	--

		<p>afectivo, que contesten a las preguntas cuanto, cuando y donde.</p> <p>5. ¿Cómo llegaremos a nuestro objetivo? Es decir, los medios o recursos y las actividades de las que nos ayudaremos para llegar a la meta. Ahora se deben anotar las (FODA)</p> <p><b>fortalezas</b> (ej. Siempre logro lo que me propongo, soy eficiente en lo que realizo, gozo de buena salud, etc.),</p> <p><b>oportunidades</b> (tengo un empleo, una beca, hago ejercicio, apoyo económico por parte los padres, etc.),</p> <p><b>debilidades</b> (soy impuntual, adicciones, discapacidad, no soy dedicado, etc.)</p> <p><b>amenazas</b> (drogas, falta de acceso a servicios médicos, desastres naturales, no contar con mis padres, etc.), lo importante debilidades y amenazas se pueden convertir en fortalezas, pudiendo usarse a favor.</p> <p>6. Compartir con el grupo que les gusto</p>	
--	--	---	--

		de esta actividad y que aprendieron	
<b>Factores de riesgo</b>	∇ factores de riesgo a los que son propensos los adolescentes en las relaciones de noviazgo del adolescente	∇ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de riesgo	∇ pizarrón plumones
<b>Factores de protección</b>	∇ factores de protección a los que son propensos los adolescentes en las relaciones de noviazgo del adolescente	∇ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de protección	∇ pizarrón ∇ plumones
<b>Cierre de sesión</b>		∇ Agradecimiento por asistir, recordar e invitar a la siguiente sesión	

Tabla 9. Propuesta de taller sesión 5

Sesión 5. La importancia de la escuela			
<b>Participantes</b>	Padres de familia		
<b>Tiempo</b>	2 horas		
<b>Objetivo de la sesión</b>	∇ Que los padres identifiquen a la escuela como un factor protector para el adolescente		
<b>Nombre del ponente</b>			
<b>Tema</b>	Contenido	Actividades	Materiales
<b>Dinámica</b>	∇ para romper el hielo	1. Cada participante anota en una hoja su nombre y 3 cualidades ej. Yo soy María y soy buena cocinando, soy buena en las matemáticas y jugando fútbol. 2. Luego compartirán en voz alta su nombre y sus cualidades.	∇ Hojas ∇ Plumones

<b>La escuela</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ La escuela como factor de protección</li> <li>▽ Consecuencias del abandono escolar en la vida del adolescente (sociales, personales, económicas, etc.)</li> <li>▽ Beneficios del éxito escolar en la vida del adolescente</li> </ul>	▽ Desarrollo del tema	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Lamina con el tema a desarrollar</li> <li>▽ Hojas</li> <li>▽ Plumas</li> </ul>
<b>Habilidades sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Conocimiento de sí mismo</li> <li>▽ Empatía</li> <li>▽ Comunicación efectiva</li> <li>▽ Relaciones interpersonales</li> </ul>	▽ Desarrollo del tema	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Lamina con el tema a desarrollar</li> <li>▽ Hojas</li> <li>Plumas</li> </ul>
<b>Habilidades cognitivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Toma de decisiones</li> <li>▽ Resolución de conflictos</li> <li>▽ Pensamiento creativo</li> <li>▽ Pensamiento crítico</li> </ul>	▽ Desarrollo del tema	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Lamina con el tema a desarrollar</li> <li>▽ Hojas</li> <li>▽ Plumas</li> </ul>
<b>Habilidades para el control de emociones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Manejo de las emociones</li> <li>▽ Manejo del estrés</li> </ul>	▽ Desarrollo del tema	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Lamina con el tema a desarrollar</li> <li>▽ Hojas</li> <li>▽ Plumas</li> </ul>
<b>Resiliencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ ¿Qué es y para qué sirve?</li> </ul>	▽ Desarrollo del tema	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Lamina con el tema a desarrollar</li> <li>▽ Hojas</li> <li>Plumas</li> </ul>
<b>Dinámica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Dinámica “el divorcio”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽ Una idea muy arraigada y difícil de erradicar es la creencia de que ante un tema o cuestión sólo existe una postura acertada o válida y no cabe otra</li> </ul>	

		<p>posible. Dentro de la resolución de conflictos, es interesante trabajar este ejemplo pues todos los roles propuestos tienen argumentos válidos y la realización de la actividad puede contribuir a que se descubra que en la mayoría de las situaciones existe más de un punto de vista.</p> <p>▽ Favorecer la capacidad de análisis y observación en un conflicto. Desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona y defender su postura. Iniciar la búsqueda de soluciones creativas ante un conflicto.</p> <p>▽ 5 participantes recibirán una tarjeta con una situación de acuerdo a esta defenderán su punto de vista, cada uno actuará y opinará en función del rol de la tarjeta que le toque y no en función de su opinión personal.</p> <p>▽ El ponente coordinará y comenzará haciendo preguntas diversas iniciando el debate.</p> <p>▽ Pasados 15 minutos</p>	
--	--	---	--

		<p>▽ Se realizara la recapitulación de las ideas más importantes y se van anotando las posibles soluciones en la pizarra. Después de haberse defendido todos los puntos de vista los participantes descubrirán que existen diversos puntos de vista válidos y esta idea se puede extrapolar a muchos aspectos de la vida.</p> <p>▽ Temas para los roles</p> <p>1. tus padres se divorciaron cuando tenías dos años. No recuerdas a tus padres juntos pero se llevan bien. Cada uno tiene una nueva pareja y otros hijos y tú vives por temporadas con los dos. Para ti el divorcio es algo normal y no lo consideras traumático.</p> <p>2. tus padres se acaban de separar. Tu madre no quería pero tu padre se ha ido de casa. Tu madre está muy deprimida y esta situación te pone muy triste. Piensas que si</p>	
--	--	---	--

		<p>tu padre volviese se solucionaría todo.</p> <p>3. tus padres se llevan fatal. Discuten a diario y el mal ambiente te afecto mucho. Porque a menudo se enfadan también contigo. Piensas que la única solución en este caso es el divorcio.</p> <p>4. tus padres se separaron hace dos años de mutuo acuerdo. Al principio lo pasaste mal pero ahora te has dado cuenta de que era la mejor solución. Vives con tu madre y ves a tu padre los fines de semana y las vacaciones.</p>	
<b>Factores de riesgo</b>	∇ factores de riesgo dentro de la escuela	lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de riesgo	∇ pizarrón ∇ plumones
<b>Factores de protección</b>	∇ factores de protección dentro de la escuela	lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de protección	∇ pizarrón ∇ plumones
<b>Cierre de sesión</b>		∇ Agradecimiento por asistir, recordar e invitar a la siguiente sesión	

Taller para adolescentes

Tabla 10. Propuesta de taller sesión 6

<b>Sesión 6. Factores de riesgo y protección en la familia y escuela</b>	
<b>Participantes</b>	Adolescentes (taller para 20 participantes adolescentes)
<b>Tiempo</b>	2 horas

<b>Objetivo de la sesión</b>	▽ Que el adolescente identifique factores de riesgo y protección dentro de la familia y la escuela para disminuir factores de riesgo		
<b>Nombre del ponente</b>			
<b>Tema</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>
<b>Presentación y bienvenida</b>	▽ Presentación y bienvenida al taller	▽ Ponente se presentará y dará la bienvenida al taller ▽ Se explicará en que consiste el taller y su objetivo ▽ Se pedirá a los participantes presentarse y poner su nombre en una etiqueta para identificarse	▽ Hojas ▽ Plumones ▽ Seguros
<b>Dinámica</b>	▽ Dinámica para romper el hielo		▽
<b>¿Qué relación tengo con mis padres?</b>		▽ Aplicación de instrumento CPAP	▽ CPAP impreso ▽ Lápices
<b>-Estilos de crianza permisivo -Estilo de crianza autoritario - Estilo de crianza negligente - Estilo de crianza democrático</b>	▽ Definición ▽ Características ▽ Consecuencias	▽ Mencionar el objetivo de la sesión ▽ exposición del tema	▽ Lamina con el tema a desarrollar ▽ Hojas blancas ▽ Plumones
<b>Factores de riesgo y protección</b>	▽ Definición ▽ Características	▽ Desarrollo del tema	▽ Lamina con el tema a desarrollar

			<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Hojas blancas</li> <li>∇ Plumaz</li> </ul>
<b>La familia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Definición</li> <li>∇ Importancia de la familia</li> <li>∇ Otras personas a las que se puede acudir en busca de apoyo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Lamina con el tema a desarrollar</li> <li>∇ Hojas blancas</li> <li>∇ Plumaz</li> </ul>
<b>La escuela</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ La escuela como factor protector y factor de riesgo</li> <li>∇ Consecuencias del abandono escolar</li> <li>∇ Éxito escolar como herramienta para una mejor calidad de vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Lamina con el tema a desarrollar</li> <li>∇ Hojas blancas</li> <li>∇ Plumaz</li> </ul>
<b>Dinámica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Role playing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Dramatizar la situación de una familia cuando su hija sufrió un accidente al caerse de la bicicleta que manejaba. La dramatización debe evidenciar la Respuesta de un padre: autoritario, democrático, negligente y permisivo</li> <li>∇ Se pregunta a quienes participaron en la dramatización cómo se sintieron en sus roles de</li> </ul>	

		<p>padre, madre o hija.</p> <p>Se dialoga con el grupo sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué nos lleva a actuar de esa manera como madre o padre?</li> <li>• ¿Cómo se sienten las niñas y los niños frente a nuestras angustias y temores?</li> <li>• ¿Cómo podemos ayudarnos como madres o padres para actuar con serenidad en situaciones de mucha angustia?</li> </ul> <p>▽</p>	
▽ <b>Factores de riesgo</b>	▽ factores de riesgo dentro de la familia y dentro de la escuela	lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de riesgo	▽ pizarrón ▽ plumones
▽ <b>Factores de protección</b>	▽ factores de protección dentro de la familia y dentro de la escuela	lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de protección	▽ pizarrón ▽ plumones
▽ <b>Cierre de sesión</b>		Agradecimiento por asistir, recordar e invitar a la siguiente sesión	

Tabla 11. Propuesta de taller sesión 7

<b>Sesión 7. Los valores y las relaciones entre pares</b>	
<b>Participantes</b>	Adolescentes
<b>Tiempo</b>	2 horas

<b>Objetivo de la sesión</b>	▽ Que el adolescente identifique los factores de protección y riesgo que le ayuden a crear relaciones de amistad y de noviazgo positivas		
<b>Nombre del ponente</b>			
<b>Tema</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>
<b>Valores éticos y antiéticos</b>	▽ ¿Qué son los valores y para qué sirven? ▽ Valores éticos ▽ Valores antiéticos	▽ Desarrollo del tema	▽ Lamina con el tema a desarrollar ▽ Hojas blancas ▽ Plumas
<b>Relación entre pares</b>	▽ Definición ▽ Como identificar a los amigos negativos y positivos	▽ Desarrollo del tema	▽ Lamina con el tema a desarrollar ▽ Hojas ▽ Plumas
<b>La relación de noviazgo</b>	▽ Definición embarazo adolescente y sus consecuencias (sociales, personales, económicas, etc.) ▽ Identificar las características de las relaciones de noviazgo negativas y positivas	▽ Desarrollo del tema	▽ Lamina con el tema a desarrollar ▽ Hojas ▽ plumas
<b>Dinámica</b>	▽ Proyecto de vida	▽ Mostrar que es un proyecto de vida y cómo se elabora tomándolo como un factor protector de planificación a futuro en los distintos ámbitos de la vida, para así evitar o retrasar un embarazo en la adolescencia; a partir del conocimiento de las partes que los	▽ Hojas ▽ Lápices

		<p>constituyen mediante la elaboración de esta actividad.</p> <p>7. Imaginando que se es adolescente elaborar su proyecto de vida</p> <p>8. Conociéndome a mí mismo, anotar los siguientes aspectos de mi persona: intereses desde pequeños, acontecimientos que más han influido en mi vida, personas que más han influido en mi vida, sentimientos, gustos, deseos, principales éxitos y fracasos, decisiones más significativas que he tomado, actividades que más disfruto hacer, habilidades y valores que tengo.</p> <p>9. Reflexionar y anotar ¿a dónde quiero llegar? ¿qué quiero ser de grande? ¿Qué me apasiona? ¿Cuáles son mis deseos?</p> <p>10. Ahora definir las metas viables que se puedan llevar a cabo sin “mayor problema” que me ayuden a alcanzar el punto 3, por ejemplo Si mi objetivo es ser médico “subir de calificación en química, estudiare todos los días una hora extra en esta</p>	
--	--	---	--

		<p>materia todo el semestre”, ahora deberán escribir metas en el aspecto individual, psicológico, familiar, social, económico y afectivo, que contesten a las preguntas cuanto, cuando y donde.</p> <p>11. ¿Cómo llegaremos a nuestro objetivo? Es decir, los medios o recursos y las actividades de las que nos ayudaremos para llegar a la meta. Ahora se deben anotar las (FODA)</p> <p><b>fortalezas</b> (ej. Siempre logro lo que me propongo, soy eficiente en lo que realizo, gozo de buena salud, etc.),</p> <p><b>oportunidades</b> (tengo un empleo, una beca, hago ejercicio, apoyo económico por parte los padres, etc.),</p> <p><b>debilidades</b> (soy impuntual, adicciones, discapacidad, no soy dedicado, etc.)</p> <p><b>amenazas</b> (drogas, falta de acceso a servicios médicos, desastres naturales, no contar con mis padres, etc.), lo importante debilidades y</p>	
--	--	---	--

		amenazas se pueden convertir en fortalezas, pudiendo usarse a favor. ▽ Compartir con el grupo que les gusto de esta actividad y que aprendieron	
<b>Factores de riesgo</b>	▽ factores de riesgo en las relaciones de amigos y de noviazgo	▽ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de riesgo	▽ pizarrón ▽ plumones
<b>Factores de protección</b>	▽ factores de protección en las relaciones de amigos y de noviazgo	▽ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de protección	▽ pizarrón ▽ plumones
▽ <b>Cierre de sesión</b>		▽ Agradecimiento por asistir, recordar e invitar a la siguiente sesión	

Tabla 12. Propuesta de taller sesión 8

<b>Sesión 8. Autoestima, autocuidado y resiliencia</b>			
<b>Participantes</b>	Adolescentes		
<b>Tiempo</b>	2 horas		
<b>Objetivo de la sesión</b>	▽ Que el adolescente identifique la autoestima, autocuidado y resiliencia como factor protector para evitar factores de riesgos		
<b>Nombre del ponente</b>			
<b>Tema</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>
<b>Autoestima</b>	▽ ¿Qué es y para qué sirve?	▽ Desarrollo del tema	▽ Lamina con el tema a desarrollar ▽ Hojas ▽ Plumones
<b>Autocuidado</b>	▽ Autocuidado de la salud física y emocional	▽ Desarrollo del tema	▽ Lamina con el tema a desarrollar ▽ Hojas ▽ Plumones

<b>Tiempo libre del adolescente</b>	<p>▽ Actividades recreativas como factor de protección y crecimiento personal</p> <p>▽ Sugerencias de actividades para el tiempo libre dentro y fuera de la familia</p>	<p>▽ Desarrollo del tema</p>	<p>▽ Lamina con el tema a desarrollar</p> <p>▽ Hojas</p> <p>▽ Plumas</p>
<b>Resiliencia</b>	<p>▽ ¿Qué es y para qué sirve?</p>	<p>▽ Desarrollo del tema</p>	<p>▽ Lamina con el tema a desarrollar</p> <p>▽ Hojas</p> <p>Plumas</p>
<b>Dinámica</b>	<p>▽ Dinámica el círculo</p>	<p>▽ Objetivos: - Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas. -Aprender a dar y a recibir elogios.</p> <p>▽ Desarrollo: El profesor explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades,(capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.), ... A continuación, los</p>	

		<p>alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de una hoja y se lo da al compañero de su derecha, así, la hoja va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.</p> <p>▽ <b>Que se pretende que los alumnos aprendan con esta actividad:</b> Que valoren sus cualidades positivas así como las del resto de sus compañeros. La importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto. Que entiendan que todas las personas tienen cualidades positivas, nos caigan mejor o peor.</p>	
▽ <b>Factores de riesgo</b>	▽ factores de riesgo cuando no se tiene una autoestima y autocuidado efectivos	▽ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de riesgo	▽ pizarrón ▽ plumones
<b>Factores de protección</b>	▽ factores de protección cuando se tiene una buena autoestima y autocuidado efectivo	▽ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de protección	▽ pizarrón ▽ plumones
▽ <b>Cierre de la sesión</b>		▽ Agradecimiento por asistir, recordar e invitar a la siguiente sesión	

Tabla 13. Propuesta de taller sesión 9

Sesión 9. Habilidades para la vida			
<b>Participantes</b>	Adolescentes		
<b>Tiempo</b>	2 horas		
<b>Objetivo de la sesión</b>	∇ Que el adolescente desarrolle habilidades que le sirvan de factor protector para una mejor adaptación		
<b>Nombre del ponente</b>			
<b>Tema</b>	Contenido	Actividades	Materiales
<b>Habilidades sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Conocimiento de sí mismo</li> <li>∇ Empatía</li> <li>∇ Comunicación efectiva</li> <li>∇ Relaciones interpersonales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Lamina con el tema a desarrollar</li> <li>∇ Hojas</li> <li>∇ Plumas</li> </ul>
<b>Habilidades cognitivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Toma de decisiones</li> <li>∇ Resolución de conflictos</li> <li>∇ Pensamiento creativo</li> <li>∇ Pensamiento crítico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Lamina con el tema a desarrollar</li> <li>∇ Hojas</li> <li>∇ Plumas</li> </ul>
<b>Habilidades para el control de emociones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Manejo de las emociones</li> <li>∇ Manejo del estrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Lamina con el tema a desarrollar</li> <li>∇ Hojas</li> <li>∇ Plumas</li> </ul>
<b>Dinámica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Dinámica “el divorcio”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∇ Una idea muy arraigada y difícil de erradicar es la creencia de que ante un tema o cuestión sólo existe una postura acertada o válida y no cabe otra posible. Dentro de la resolución de conflictos, es interesante trabajar este ejemplo pues</li> </ul>	

		<p>todos los roles propuestos tienen argumentos válidos y la realización de la actividad puede contribuir a que se descubra que en la mayoría de las situaciones existe más de un punto de vista.</p> <p>▽ Favorecer la capacidad de análisis y observación en un conflicto. Desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona y defender su postura. Iniciar la búsqueda de soluciones creativas ante un conflicto.</p> <p>▽ 5 participantes recibirán una tarjeta con una situación de acuerdo a esta defenderán su punto de vista, cada uno actuará y opinará en función del rol de la tarjeta que le toque y no en función de su opinión personal.</p> <p>▽ El ponente coordinará y comenzará haciendo preguntas diversas iniciando el debate.</p> <p>▽ Pasados 15 minutos</p> <p>▽ Se realizará la recapitulación de las ideas más importantes y se van anotando las posibles soluciones en la</p>	
--	--	--	--

		<p>pizarra. Después de haberse defendido todos los puntos de vista los participantes descubrirán que existen diversos puntos de vista válidos y esta idea se puede extrapolar a muchos aspectos de la vida.</p> <p>∇ Temas para los roles</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. tus padres se divorciaron cuando tenías dos años. No recuerdas a tus padres juntos pero se llevan bien. Cada uno tiene una nueva pareja y otros hijos y tú vives por temporadas con los dos. Para ti el divorcio es algo normal y no lo consideras traumático.</li><li>2. tus padres se acaban de separar. Tu madre no quería pero tu padre se ha ido de casa. Tu madre está muy deprimida y esta situación te pone muy triste. Piensas que si tu padre volviese se solucionaría todo.</li><li>3. tus padres se llevan fatal. Discuten a diario y el mal ambiente te afecta mucho. Porque a</li></ol>	
--	--	--	--

		<p>menudo se enfadan también contigo. Piensas que la única solución en este caso es el divorcio.</p> <p>▽ 4. tus padres se separaron hace dos años de mutuo acuerdo. Al principio lo pasaste mal pero ahora te has dado cuenta de que era la mejor solución. Vives con tu madre y ves a tu padre los fines de semana y las vacaciones.</p>	
<b>Factores de riesgo</b>	▽ factores de riesgo cuando las habilidades para la vida son deficientes	▽ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de riesgo	▽ pizarrón plumones
<b>Factores de protección</b>	▽ factores de protección cuando las habilidades para la vida son eficientes	▽ lluvia de ideas con las reflexiones sobre factores de protección	▽ pizarrón plumones
▽ <b>Cierre de la sesión</b>		▽ Agradecimiento por asistir, recordar e invitar a la siguiente sesión	

#### Referencias

- Barajas, M. W. (2016, julio-diciembre). Problemáticas actuales en los jóvenes: la importancia del contexto social y su relación con la salud mental. *Red de Revistas Científicas de América Latina*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133949832001.pdf>
- Bohórquez, C. & Rodríguez, D. (2014, julio-diciembre). Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales. *Revista colombiana de Psicología*. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v23n2/v23n2a07.pdf>
- Bonilla, R. & Marcilia, H. (2015). *Factores protectores que favorecen la realización de proyecto de vida en adolescentes en riesgo psicosocial de la Institución*

- Juventud Con Una Misión*. (Trabajo de grado para optar el título de especialista en Psicología Educativa).
- Caballo, V. (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Recuperado de [https://www.academia.edu/34466685/Caballo\\_Vicente\\_E\\_Manual\\_De\\_Tecnicas\\_De\\_Terapia\\_Y\\_Modificacion\\_De\\_Conducta\\_4ed](https://www.academia.edu/34466685/Caballo_Vicente_E_Manual_De_Tecnicas_De_Terapia_Y_Modificacion_De_Conducta_4ed)
- Caballo, V. & Simón, M. (2007). *Manual de Psicología Clínica Infantil y del Adolescente. Trastornos específicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Campos, C., Peris, M. & Galeano, M. M. (2011). Factores protectores y de riesgo en alumnos de una institución pública y otra privada. *Eureka* (Asunción) en línea. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2220-90262011000100012](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100012)
- Cano, G. & Casado, G. (2015, mayo-agosto). Escuela y familia. Dos pilares fundamentales para unas buenas prácticas de orientación educativa a través de las escuelas de padres. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217036214003.pdf>
- Capano, A. & Ubach, A. (2013, mayo). Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres. *Ciencias Psicológicas*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4595/459545414007.pdf>
- Cárdenas, E. L. (2016). *La situación de la infancia y la adolescencia en México*. México: Instituto de Investigaciones Jurídicas.
- Córdoba, J. (2014). *Estilos de crianza vinculados a comportamientos problemáticos de niñas, niños y adolescente*. (Trabajo de investigación para optar el título de Maestría en Salud Mental). Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina.
- Corona, F. & Peralta, E. (2011). Prevención de Conductas de Riesgo. *REV. MED. CLIN. CONDES*. Recuperado de [https://www.clinicalascondes.cl/Dev\\_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2011/1%20enero/8\\_Dra\\_Corona-10.pdf](https://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2011/1%20enero/8_Dra_Corona-10.pdf)

- Cubillas, R., Abril, V., Domínguez, I., Román, P., Hernández, M. & Zapata, S. (2016, mayo). Creencias sobre estereotipos de género de jóvenes universitarios del norte de México. *Diversitas perspectivas en psicología*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/679/67946836004/html/index.html>
- de la Fuente, M., Omaña, M., Lee, C., Alavéz, O., Peña, C., & Sierra, C. (2011, enero-marzo). Conocimiento y acciones de los adolescentes sobre el autocuidado de salud. *Revista CONAMED*. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/conamed/con-2011/con111e.pdf>
- de León, S. & Silió, S. (2010). La familia, papel que desempeña en la educación de sus hijos/as y posibles consecuencias en la forma de interaccionar de los adolescentes con sus iguales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. IFAD Revista de Psicología*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832324035.pdf>
- Delgado, L.M. (2015). Fundamentos de Psicología. Recuperado de <http://www.herrerobooks.com/pdf/pan/9788498352535.pdf>
- del Pilar, G. & Rey, Y. (2006, enero-junio). La escuela y los amigos: factores que pueden proteger a los adolescentes del uso de sustancias adictivas. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/26483527\\_La\\_escuela\\_y\\_los\\_amigos\\_factores\\_que\\_pueden\\_proteger\\_a\\_los\\_adolescentes\\_del\\_uso\\_de\\_sustancias\\_adictivas](https://www.researchgate.net/publication/26483527_La_escuela_y_los_amigos_factores_que_pueden_proteger_a_los_adolescentes_del_uso_de_sustancias_adictivas)
- Díaz, F., Fuentes, S. & Senra, P. (2019, junio). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativa. *Revista SCIELO*. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442018000400098](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000400098)
- Echavarría, G. (2001, julio-diciembre). La escuela un escenario de formación y socialización para la construcción de identidad moral. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/773/77310205.pdf>
- Esteves, V., Paredes, M., Calcina, C. & Yapuchura, S. (2020, junio). Habilidades sociales en adolescentes y funcionalidad familiar. *Revista SCIELO*.

Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682020000100016&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682020000100016&script=sci_arttext&tlng=pt)

- García, B. E. & Ignacio, E. (2011). Análisis de la conformación de grupo de pares y su participación para la búsqueda de la identidad en alumnos de tercer grado de secundaria (Tesis para obtener el grado de licenciatura en pedagogía). Universidad Pedagógica Nacional, México D.F.
- García, O. & Casique, C. (2012, mayo). Relación del sistema familiar y capacidad de autocuidado del adolescente que consume bebidas alcohólicas. *Salud y drogas*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/839/83924615006.pdf>
- Gómez, E. (2008, julio-diciembre). Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *Revista intercontinental de Psicología y Educación*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/802/80212387006.pdf>
- González, M. A. (2017, enero-junio). La familia mexicana: su trayectoria hasta la posmodernidad. Crisis y cambio social. *Psicología Iberoamericana*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133957571003.pdf>
- González, M., & Rey. Y. (2006). La escuela y los amigos: factores que pueden proteger a los adolescentes del uso de sustancias adictivas. *Enseñanza de investigación en psicología*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/26483527\\_La\\_escuela\\_y\\_los\\_amigos\\_factores\\_que\\_pueden\\_proteger\\_a\\_los\\_adolescentes\\_del\\_uso\\_de\\_sustancias\\_adictivas](https://www.researchgate.net/publication/26483527_La_escuela_y_los_amigos_factores_que_pueden_proteger_a_los_adolescentes_del_uso_de_sustancias_adictivas)
- González, T., Barreto, P. & Salamanca, C. (2017). Terapia cognitiva antecedentes, teoría y metodología (investigación documental). *Revista iberoamericana de Psicología*. Recuperado de [https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.10211/pdf\\_1](https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.10211/pdf_1)
- Gutiérrez, A. (2018, octubre-diciembre). El noviazgo en la escuela secundaria y su trascendencia en los asuntos escolares. *Revista de Educación y Desarrollo*. Recuperado de [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/47/47\\_Gutierrez.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/47/47_Gutierrez.pdf)

- Gutiérrez, C. (2015, 15 marzo). Jóvenes, cultura escolar y comunicación. *MAGIS, Revista Internacional de Investigación en Educación*. Volumen 7 (N-15), pp. 102.
- Gutiérrez, C., Díaz, O. & Román, R. (2016). El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. *CIENCIA ERGO SUM*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10448076002>
- Honorato, B., González, A., Ruiz, M. & Andrade, r P. (2019, mayo). Desesperanza y autoestima en adolescentes con y sin riesgo suicida. *Revista SCIELO*. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-07052019000100413&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-07052019000100413&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Iglesias, D. J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. Recuperado de <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>
- INEGI. (2019). Comunicado de Prensa 201/19. Recuperado de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/nino2019\\_Nal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/nino2019_Nal.pdf)
- INMUJERES. (2017). Roles y estereotipos de género, una forma de discriminación contra las mujeres. (N. 10). Recuperado de <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/Boletines.php>
- Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM. (2017). La protección jurídica de la familia. Recuperado de <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/11/5171/10.pdf>
- Instituto de Investigaciones Sociales (2016). Los once tipos de familias en México. Recuperado de [https://amai.org/revistaAMAI/47-2016/AMAI\\_47\\_OCTUBRE\\_2016.pdf](https://amai.org/revistaAMAI/47-2016/AMAI_47_OCTUBRE_2016.pdf)
- Jiménez, J., Ramírez, M. & Pizarro, M. (2008). Ciclo Vital de la Familia y Género. Departamento de Estudios y División Social, Chile, Casen. Recuperado de <http://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/pdf/genero/ciclo-vital-de-la-familia-vulnerabilidad-y-pobreza.pdf>

- Laespada, T., Iraurgi, I. & Aróstegi, E. (2004). Factores de Riesgo y de Protección frente al Consumo de Drogas: Hacia un Modelo Explicativo del Consumo de Drogas en Jóvenes de la CAPV. Instituto Deusto de Drogodependencias, Universidad de Deusto. Corporación Universitaria Lasallista, Caldas Antioquia.
- Martínez, M., Estévez & Inglés (2013, 26 de febrero). Diversidad familiar y ajuste psicosocial en la sociedad actual. *Revista psicología.com*. Recuperado de <https://www.uv.es/lisis/estevez/art13/psicologia-com-art13.pdf>
- Méndez, R., Rivera, A., Reyes, L., Flores, G., & Gómez, M. (2018, diciembre). Inventario multidimensional de noviazgo para adolescentes (DAMI-A). *Revista SCIELO*. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322018000300063](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322018000300063)
- Minici, A., Rivadeneira, C., & Dahab J. (2001, julio). ¿Qué es la Terapia Cognitivo Conductual? *Revista de terapia cognitivo conductual*. Recuperado de <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/que-es-la-terapia-cognitivo-conductual.pdf>
- Ministerio de Planificación. (2008). Ciclo Vital de la Familia y Género. (N-4). Recuperado de <http://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/pdf/genero/ciclo-vital-de-la-familia-vulnerabilidad-y-pobreza.pdf>
- Morales, G. (2015, julio-diciembre). La familia y su evolución. Perfiles de las Ciencias Sociales. Recuperado de <http://ri.ujat.mx/bitstream/20.500.12107/2557/1/1038-907-A.pdf>
- Morales, M. & Díaz, D. (2013). Noviazgo: evolución del significado psicológico durante la adolescencia. *Uaricha*, 10 (22), 20-31. Pág. 22
- Moreno, A. (2013). *Ciclo vital familiar y estilo de vida, en pacientes con diabetes mellitus tipo 2, de la unidad de medicina familiar número 64, del instituto Mexicano del Seguro Social, en el periodo de 2011-2012*. (Tesis que para obtener el diploma de especialista en medicina familiar). Instituto Mexicano del Seguro Social Unidad de Medicina Familiar N-64 Tequesquihuac, Toluca, Edo. De México.
- Moratto, V., Zapata, P., & Messenger, T. (2015, julio-diciembre). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo

- comprendido entre los años 2002-2015. *Revista CES Psicología*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423542417006.pdf>
- Musitu, G., & Evaristo, C. (2017, 1 abril). El modelo de estrés familiar en la adolescencia. *MEFAD International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *INFAD Revista de Psicología*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852544002.pdf>
- Ocón, D., (2006, julio). Familia adoptiva y cambios en la organización familiar tradicional. *Papers: Revista de Sociología*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/28231625\\_Familia\\_adoptiva\\_y\\_cambios\\_en\\_la\\_organizacion\\_familiar\\_tradicional](https://www.researchgate.net/publication/28231625_Familia_adoptiva_y_cambios_en_la_organizacion_familiar_tradicional)
- Oliva, A. (2006, diciembre). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de Psicología*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/970/97012834001.pdf>
- Paladines, G., & Quinde, G. (2010). *Disfuncionalidad familiar en niñas y su incidencia en el rendimiento escolar*. (Tesis previa a la obtención del título de LCDA. En Psicología Educativa Especialidad de Educación Básica). Universidad de Cuenca, Cuenca-Ecuador.
- Páramo, M. A. (2011, marzo, 07). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia Psicológica*. Volumen (29), pp. 87.
- Polo, C. (2009). *Resiliencia: factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años*. (Tesis de licenciatura en minoridad y familia). Universidad del Aconcagua Facultad de Psicología, Aconcagua.
- Reyes, A. (2009, enero-marzo). La escuela secundaria como espacio de construcción de identidades juveniles. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/140/14004008.pdf>
- Roca, E. (2014). Cómo mejorar las habilidades sociales. Recuperado de <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>

- Rodríguez, N. & Caño, G. (2012, 2 de diciembre). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/560/56024657005.pdf>
- Rojas, S. & Flores, A. (2013, septiembre-diciembre). *El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características postmodernas. Uaricha. Revista de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*. Recuperado de <https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/13.pdf>
- Rondón, G. (2011). Nuevas formas de familia y perspectivas para la mediación: el tránsito de la familia modelo a los distintos modelos familiares. Recuperado de <https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/1691/4Rondon.pdf?sequence=3>
- Ruiz, F., Díaz, G. & Villalobos, C. (s/f). Manual de Técnicas de Intervención Cognitiva Conductual. Recuperado de [https://ebg.ec/wp-content/uploads/2020/05/Manual\\_de\\_Tecnicas\\_de\\_Intervencion\\_Cogni.pdf](https://ebg.ec/wp-content/uploads/2020/05/Manual_de_Tecnicas_de_Intervencion_Cogni.pdf)
- Sánchez, L., Gutiérrez, M., Herrera, N., Ballesteros, M., Izzedin, R. & Gómez, A. (2011, 10 febrero). Representaciones sociales del noviazgo, en adolescentes escolarizados de estratos bajo, medio y alto, en Bogotá. *Revista de salud pública*. Recuperado de <https://scielosp.org/pdf/rsap/v13n1/v13n1a07.pdf>
- Secretaria de Seguridad Pública. (2011). Deserción Escolar y Conductas de Riesgo en Adolescentes. Recuperado de <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/09/Embarazo-en-Adolescentes-del-Sureste-de-Mexico-2.pdf>
- Serrano, V. (2001, septiembre). Algunas Consideraciones Históricas en Torno de la Terapia Cognitivo Conductual: ¿Sincretismo? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/22825/21551>
- Sigüenza, C., Quezada, L. & Reyes, T. (2019, abril). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Revista Espacios*. Recuperado de <http://www.revistaespacios.com/a19v40n15/a19v40n15p19.pdf>

- Silva, D. (2006, junio, 6). Adolescencia y comportamiento de género. *Revista de estudios de juventud*. Recuperado de <http://www.injuve.es/sites/default/files/revista73completa.pdf>
- Silva, E. & Mejía, P. (2015, enero-abril). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194132805013.pdf>
- Subsecretaria de Prevención y Participación Ciudadana. (2011). *Deserción Escolar y Conductas de Riesgo en Adolescentes*. Recuperado de <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/09/Embarazo-en-Adolescentes-del-Sureste-de-Mexico-2.pdf>
- Tapia, G. & Cubo, D. (2017, enero). Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples actores educativos. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2810/281052678007.pdf>
- Tomás, J., & Almenara, J. (2008). *Clasificación en paidopsiquiatría. Conceptos y enfoques: Enfoque Cognitivo-Conductual*. (Master en Paidopsiquiatría). Universidad Autónoma de Barcelona, Centro Londres.
- Unicef. (2002). Adolescencia una etapa fundamental. Recuperado de [https://www.unicef.org/pub\\_adolescence\\_sp.pdf](https://www.unicef.org/pub_adolescence_sp.pdf)
- Unicef. La agenda de la infancia y la adolescencia 2019-2024. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/media/306/file/agenda%20de%20la%20infancia%20y%20la%20adolescencia%202019-2024.pdf>
- Valadez, I., Chávez, A. M., Vargas, V., Hernández, Q. & Ochoa. (2019, Enero). Tentativa suicida y uso del tiempo libre en adolescentes escolarizados mexicanos. *Terapia psicológica*. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v37n1/0718-4808-terpsicol-37-01-0005.pdf>
- Varela, L., Gradaílle, R. & Tejeiro, Y. (2016, octubre-diciembre). Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. *Redalyc.org*. recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/298/29848830008.pdf>

- Velázquez, A., Córdova, A., Rodríguez, K. & Fernández C. (2019, febrero-julio). Prácticas de autocuidado en adolescentes en tratamiento por el consumo de drogas. *Alternativas en psicología*. Recuperado de <https://www.alternativas.me/attachments/article/189/1.%20Pr%C3%A1cticas%20de%20autocuidado%20en%20adolescentes.pdf>
- Villatoro, V. (2013). La relación de las conductas antisociales con los estilos de parentalidad y las expectativas escolares de estudiantes de ciudad de México. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. México, D.F.
- Zenteno, D. (2017). La autoestima y como mejorarla. *Revista Ventana Científica*. Recuperado de [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:jDwfMMajccJ:www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php%3Fscript%3Dsci\\_arttext%26pid%3DS2305-60102017000100007%26lng%3Den%26nrm%3Diso+%&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=mx](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:jDwfMMajccJ:www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php%3Fscript%3Dsci_arttext%26pid%3DS2305-60102017000100007%26lng%3Den%26nrm%3Diso+%&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=mx)