

A young man with curly hair and a young woman with her hair in a ponytail are sitting at a table outdoors. They are both smiling and looking towards the camera. The man is on the left, wearing a grey t-shirt. The woman is on the right, wearing a tan jacket over a blue top. They are holding drinks: the man has a glass with a black and white striped straw, and the woman has a glass with an orange slice and a black straw. The table is covered with a green cloth. In the background, there are green bushes and a building. A large green circular graphic is overlaid on the bottom left of the image.

**PSICOEDUCACIÓN COMUNITARIA
APRENDIENDO JUNTOS**

Caminando juntos - 15 a 17 años

**PSICOEDUCACIÓN COMUNITARIA
APRENDIENDO JUNTOS**

Caminando juntos - 15 a 17 años



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

Casa
Editora

PSICOEDUCACIÓN COMUNITARIA

Caminando juntos - 15 a 17 años

© de la compilación:

Ximena Chocho Orellana

Norma Reyes Fernández de Córdova

Lucía Cordero Cobos

© **Primera edición:** Universidad del Azuay.

Casa Editora, 2024

ISBN: 978-9942-670-43-4

e-ISBN: 978-9942-670-44-1

Pares académicos externos

Karina Muñoz Cabrera

Cristian Velásquez Quito

Diseño y diagramación

Andersson X. Sanmartín

Corrección de estilo

Franklin Ordóñez Luna

Impresión: PrintLab / Universidad del Azuay

en Cuenca del Ecuador

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra,
por cualquier medio, sin la autorización expresa del titular
de los derechos

CONSEJO EDITORIAL / UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Francisco Salgado Arteaga

Rector

Genoveva Malo Toral

Vicerrectora Académica

Raffaella Ansaloni

Vicerrectora de Investigaciones

Toa Tripaldi

Directora de la Casa Editora

PRESENTACIÓN

En el umbral de este libro, nos embarcamos en una travesía por el fascinante mundo de la psicoeducación, diseñada para iluminar las mentes jóvenes y ser una brújula para padres y maestros en la noble tarea de guiar a niños y adolescentes. Este libro es un faro de conocimiento, cuyo propósito es desentrañar los misterios del desarrollo psicológico, emocional y vocacional, ofreciendo estrategias y herramientas prácticas que fomentan el bienestar y la resiliencia. A través de sus páginas, exploraremos cómo el entendimiento y la comprensión de uno mismo y de los demás pueden transformar la educación y la crianza en una experiencia enriquecedora y liberadora.

Este texto busca ser un compañero de viaje en la mencionada travesía de la educación, apoyar y animar a los padres y docentes en su camino. Con un lenguaje claro y comprensible, buscamos tender puentes entre la teoría y la práctica, entre la ciencia y la cotidianidad, para que cada concepto se convierta en una semilla de cambio positivo en la vida de los niños y jóvenes. Es una invitación a abrir los ojos al potencial ilimitado que reside en la mente en desarrollo de cada niño y joven, y a abrazar el poder de la educación consciente y la comunicación efectiva.

Que las enseñanzas de este libro sean lluvia fresca, gotas de agua y de rocío que favorezcan la fecundación y crecimiento de todos los esfuerzos y desvelos de padres y docentes, que siembran día a día en la mente y corazón de los niños y adolescentes. Seguro que llegará el día de la cosecha, el fabuloso día de la floración; mientras tanto este libro es un compañero de camino. Bienvenidos a un viaje de descubrimiento, crecimiento y esperanza, donde cada tema es un paso adelante en el camino hacia una comprensión más profunda y un futuro más brillante para nuestros niños y adolescentes.



CONTENIDO

09

Identificación de adolescentes con trastornos alimenticios

Ximena Chocho, Norma Reyes y Lucía Cordero

17

Trastornos alimenticios en adolescentes

Pilar Maita y Evelyn Morocho

27

Consumo de sustancias en adolescentes

Angélica Duchi y Steeven Sanmartín

39

Educación sexual

Paulina Coronel, Sofía Mayancela, Damaris Mendoza y Cristina Uguña

43

Habilidades interpersonales y la expresión de la sexualidad

Joseph Herrera, Marco León y Rosa Maldonado

53

La adolescencia y autoadaptación

Ximena Chocho, Norma Reyes y Lucía Cordero

57

Apoyo familiar en la orientación profesional

Anaela Sevilla, María Emilia Pérez, Micaela Astudillo, Eduardo Vásquez, Daniela Arbuja

65

Orientación profesional en la toma de decisiones

Anaela Sevilla, María Emilia Pérez, Micaela Astudillo, Eduardo Vásquez, Daniela Arbuja



IDENTIFICACIÓN DE ADOLESCENTES CON TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Por **Ximena Chocho, Norma Reyes, Lucía Cordero**

Se conoce que los trastornos alimenticios se manifiestan a partir de la alteración de frecuencia y cantidad de ingesta de comida. Afecta a niños, adolescentes en su gran mayoría, y a jóvenes adultos; esto provoca una serie de problemas emocionales y físicos. Aquellas personas que presentan trastornos alimenticios, pueden llegar a sentirse y verse con sobrepeso, no perciben bien la realidad, pueden “manifestar atracones de comida (ingesta desesperada y desmedida)” (Longobardi-Tolentino, 2019).

Para evitar esto, se debe trabajar sobre un plan de identificación temprana, acompañado del respectivo tratamiento. Para que funcione de manera eficaz, se debe trabajar en conjunto con la Institución Educativa, padres de familia, el estudiante y el equipo de profesionales a quienes se remita el caso. Hay ciertos indicadores que se deben reconocer a tiempo para tratar el trastorno lo antes posible; cambio de humor, de aspecto físico, conteo de calorías, cara o aspecto general demacrado. Cuando estos casos son identificados, el próximo paso a seguir es derivarlo con profesionales de la salud mental y física, es decir, psicólogos y nutricionistas que serán los encargados de medir la gravedad del trastorno de cada paciente y otorgarle un tratamiento adecuado (Pérez, 2006).

¿Cómo tratar los trastornos alimenticios de los adolescentes?

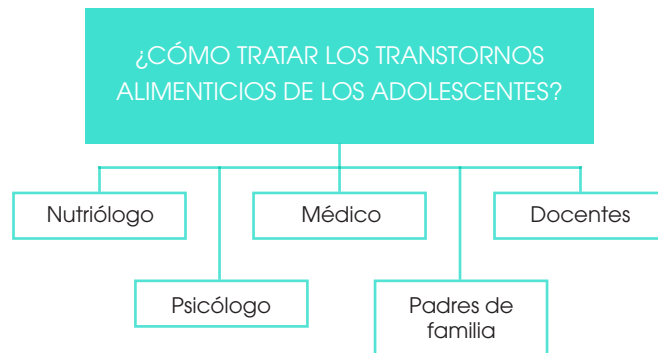
Se sabe que el procedimiento para tratar un trastorno de la ingesta de alimentos depende de su gravedad. La amplia variedad de casos, hace que cada terapia psicológica sea diferente y personalizada. Si es que la persona ya experimenta esta situación desde hace varios años, probablemente se opte por la hospitalización, para evitar que los casos se vuelvan extremos, es por eso que se necesita de un equipo multidisciplinario (Camarillo- Gutiérrez, 2015).

Tener un enfoque organizado hacia el procedimiento de un trastorno de la ingesta de alimentos, puede ayudar a mantener el control de los síntomas, controlar el peso adecuado y conservar su salud física y de la mente. Se debe comenzar por visitar a su doctor de atención médica primaria o cualquier tipo de profesional de salud psicológica. Es posible que el adolescente se beneficie de una remisión a un equipo de expertos que se especializan en el procedimiento de los trastornos alimentarios. Este equipo tiene la posibilidad de integrar: un psicólogo, un psiquiatra si se verifica la necesidad de incluir medicamentos. Se puede consultar a un nutriólogo registrado que le proporcione información acerca de nutrición y organización de comidas; también a un odontólogo para tratar los inconvenientes de salud dental; además se requiere del apoyo de la familia nuclear extendida y de su grupo social.

Manejar un trastorno alimentario podría ser un reto a largo plazo. Por este motivo se recomienda que debe continuar consultando a los miembros de su equipo de procesamiento de manera regular, inclusive si su trastorno alimentario y los inconvenientes de salud involucrados permanecen bajo control. Posteriormente se debe elaborar una estrategia de tratamiento donde el adoles-

cente y su equipo de procedimiento determinarán cuáles son sus necesidades y, así establecen fines y pautas (Pastor 2010).

Se debe plantear una estrategia para tratar el trastorno de la ingesta de alimentos y entablar las metas del procedimiento. Además, debe incluir qué hacer en caso de que no se cumpla el objetivo propuesto. Los miembros del equipo de tratamiento supervisarán y abordarán todo problema de salud. La terapia psicológica es el elemento más relevante del procedimiento de los trastornos de la ingesta de alimentos, puede durar meses e incluso años, intentando normalizar los patrones de ingesta de alimentos y llegar a un peso sano, así como reemplazar los hábitos poco saludables por saludables; aprender a mantener el control de lo cual se ingiere y los estados de ánimo; desarrollar la capacidad para solucionar inconvenientes; explorar maneras saludables de hacer frente a situaciones estresantes; mejorar las interrelaciones, entre otros. Además, la educación que brinda el nutricionista es importante al sugerir porciones correctas de alimento, de acuerdo a los datos biométricos.



¿Cómo identificar a adolescentes que pueden padecer trastornos alimentarios?

A. Para padres

Las familias, son los primeras en identificar los trastornos alimenticios y se pueden fijar en los signos de alarma de un trastorno de la conducta alimentaria, como los siguientes:

- Cambios en la dieta del adolescente, como una dieta baja en hidratos de carbono, baja en grasas o que solo contenga alimentos de origen vegetal.
- Ir al baño con frecuencia, sobre todo durante o después de las comidas.
- Comer a solas.
- Aumento de su actividad física.
- Si presenta excesiva preocupación por el peso o la percepción de “estar gordos”, pese a que tiene un peso normal.
- Si comienza a restringir la alimentación (se salta comidas, comen menos de lo adecuado a las horas de comida, dejan de comer algunos alimentos como aquellos que contienen carbohidratos o grasas, prefiriendo solo alimentos light).
- Cuando evitan comer mediante otras conductas como tomar líquidas en forma excesiva, mastican chicle permanentemente, se excusan de participar en las comidas familiares diciendo que ya comieron o se ausentan a la hora de las comidas.
- Atención también si empiezan a contar las calorías de todo lo que comen.
- Presentan conductas sugerentes de que se están provocando vómitos (se levantan para ir al baño durante la co-

mida o justo después de comer, en forma reiterada).

- Disminuyen o aumentan de peso de manera excesiva, muy rápida o abrupta.

B. Para docentes

Los docentes también son los que tienen un mejor contacto con los estudiantes en cuanto a los cambios emocionales, se siente triste, siempre pasa solo, tiene bajo rendimiento escolar, por lo que puede tratarse de un TAC (Trastorno de conducta alimentaria) y para poderlo detectar se deben tomar en consideración los siguientes cambios (Carolina y Janet, 2011):

- Aumenta la irritabilidad e inestabilidad emocional.
- Tendencia al aislamiento y disminución de las relaciones con el grupo de iguales.
- Disminución de la concentración y rendimiento escolar.
- Crecientes comentarios sobre el peso y el físico.
- Peso de peso injustificado o detención del aumento de peso.
- Usar ropa demasiado ancha o de abrigo como intento de esconder el cuerpo.
- Restricción injustificada de alimentos. Por ejemplo, pedir menos cantidad de comida en el comedor de forma frecuente.
- Comportamiento alimentario extraño como, por ejemplo, apartado o tirando comida del plato, preferencias de comer solo.
- Aumento de actividad física en la hora del recreo o en las actividades de deporte mostrando nerviosismo si no se ejecuta.



Referencias:

- Carolina, L., y Janet, T. (2011). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo*. Revista Médica Clínica Las Condes, 22(1), 85-97. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864011703960>
- Camarillo Gutiérrez, L. (2015). *Rasgos de personalidad en trastornos de la conducta alimentaria, evolución y gravedad de los síntomas*. [https://eprints.ucm.es/id/eprint/33297/Universidad Complutense Madrid](https://eprints.ucm.es/id/eprint/33297/Universidad%20Complutense%20Madrid).
- Longobardi-Tolentino, B. (2019). *Disfuncionalidad familiar y el nivel de autoestima de los estudiantes de educación secundaria de la IE Javier Heraud, Nuevo Chimbote-2019*. (Tesis de pregrado). <https://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14278/3602/15209.pdf?sequence=4> Universidad Nacional del Santa Chimbote - Perú.
- Pastor, M. (2010). *Adolescentes: trastornos de alimentación*. Editorial Club Universitario.
- Pérez, C. (2006). *El papel del profesor educador ante la realidad del aula*. UEM. (2006)348-367file:///C:/Users/lenovo/Downloads/Dialnet-Papel%20Del%20ProfesorEduca%20En%20La%20Prevenci%20n%20De%20Los%20TCA-2159227.pdf





TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES

Por **Pilar Maita y Evelyn Morocho.**

Los trastornos de conducta alimentaria son patologías de origen psicológico, genético, sociales y familiares, cuyas repercusiones son tanto físicas como emocionales. Algunos de los trastornos más comunes son la anorexia nerviosa y la bulimia (Crispo, 2011). La anorexia nerviosa se caracteriza por la pérdida de peso severa, el peso es extremadamente bajo y tienen una imagen corporal distorsionada. Las personas que padecen de este trastorno se mantienen por debajo de su peso a causa de que comen escasamente o tienden a ejercitarse de sobremanera (Chóez y Tejeda, 2021).

Por su parte, la bulimia nerviosa se distingue por la presencia de una ingesta de grandes cantidades de alimentos en un periodo de tiempo corto. La persona siente la necesidad de contrarrestar las calorías ingeridas por medio de dietas estrictas, vómitos auto inducidos, utilización de laxantes o suplementos para la pérdida de peso.

Estos dos trastornos alteran la imagen corporal y la salud del adolescente, según Crispo *et al* (1997), la diferencia principal entre estos trastornos está relacionada con el peso corporal, en la anorexia se registra un peso bajo del índice de masa corporal ($IMC = \text{peso} / \text{altura}$), es decir menor a 17 (IMC) y en la bulimia el peso difiere de pocas variaciones.

La población más vulnerable a adoptar estas conductas son los adolescentes, debido a que se encuentran en un periodo de cambios físicos, psicológicos y sociales. Están en una etapa donde las diversas experiencias forman parte de la construcción de su identidad y personalidad. Algunos adolescentes pueden tener dificultades para acoplarse en esta transición.

Actualmente existe un gran desarrollo en torno a las nuevas tecnologías y a las redes sociales. Este hecho es preocupante ya que los y las adolescentes son más vulnerables a ser influidos por los medios de comunicación, lo que puede tener como consecuencia un cuerpo idealizado y estereotipado.

Es importante que los padres y docentes conozcan cómo identificar problemáticas relacionadas con los trastornos alimenticios. Dentro del sistema escolar, existe un porcentaje de entre el 15% y el 20% de mujeres adolescentes con trastornos alimentarios. Los trastornos de la alimentación siguen estando invisibilizados en la sociedad, puesto que existe un gran desconocimiento sobre estos temas (Jiménez-Sánchez et al 2018).

Por lo tanto, se debe tener en cuenta que estos desórdenes podrían llevar a graves consecuencias si no se detecta a tiempo. Es preciso conocer sobre estas problemáticas para evitar su aparición y consecuencias a nivel personal y social. Para prevenir estos trastornos es necesario que el adolescente forme parte de un ambiente seguro, saludable y confortable; el cual es propiciado por la familia y los centros educativos. Los diversos sistemas en donde se desenvuelven los adolescentes deben permitir bases sólidas para reforzar habilidades como la comunicación, la empatía, la confianza, la autoestima, la resolución de problemas, la toma de decisiones, entre otros. (Nardone, 2003)

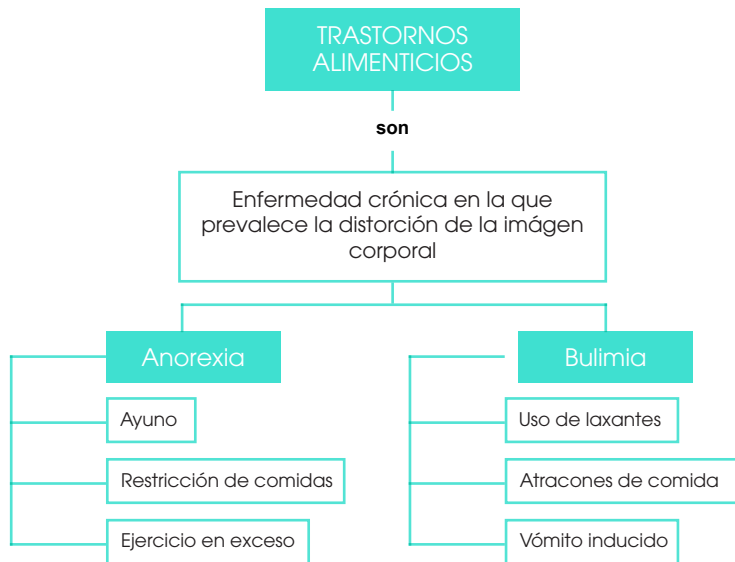
Los contextos educativos juegan un rol importante en el fomento de la buena salud. De hecho, es el entorno de la vida diaria de cualquier adolescente y, por lo tanto, debe ofrecer modelos a seguir positivos y fuentes de información confiables. Padres y docentes tienen una gran responsabilidad en común y deben estar preparados para identificar y acompañar problemáticas de este tipo.

Según Losada (2019) los signos de alerta y las recomendaciones para prevenir estos trastornos son:

Recomendaciones para prevenir la aparición de estos trastornos.

- Algunas recomendaciones para prevenir la aparición de estos trastornos son:
- Educar y fomentar una alimentación saludable y equilibrada, sin caer en extremos.
- Ayudar al adolescente en la construcción de una buena autoestima.
- Evitar hacer comentarios exagerados sobre el aspecto físico del adolescente.
- Procurar realizar actividades recreativas en familia.
- Buscar información conjuntamente con el adolescente sobre alimentos necesarios que deben ingerir para promover un óptimo desarrollo físico.
- Fomentar el pensamiento crítico acerca de los mitos y estereotipos de belleza.
- Facilitar una comunicación fluida y empática entre los miembros de la familia.
- El adolescente comienza a comer solo, fuera de casa o evita comer con sus familiares.

- Rechaza alimentos con alto porcentaje en carbohidratos o alimentos que contengan grasas o frituras.
- Discute sobre las porciones de alimentos que va a ingerir. Se toma demasiado tiempo para terminar su comida.
- Empieza a realizar más ejercicio de lo habitual.
- Bebe agua en gran cantidad, antes o durante las comidas.
- Suele ir con frecuencia al baño, en especial después de las comidas.
- Frecuentes cambios de peso.



Actividad 1

Conociéndome

Objetivo: valorar y aceptar la imagen corporal de cada adolescente.

Materiales: pizarrón u hoja de papel, marcadores..

Duración aproximada: 30 minutos

Desarrollo:

Fase 1: el adulto mostrará un video reflexivo acerca de la imagen corporal.

Fase 2: se les pedirá a los adolescentes que comenten el video mostrado anteriormente.

Fase 3: a continuación, el adulto separará el pizarrón o la hoja en dos columnas, en la primera escribirá como título "Lo que no me gusta de mi cuerpo" y en la segunda columna "Lo que me gusta de mi cuerpo".

Fase 4: se le pedirá al adolescente que complete las columnas.

Cierre de actividad:

El adulto tomará la palabra, reflexionando sobre las anotaciones de los adolescentes. Se centrará en la primera columna haciendo reflexionar que debemos valorar, querer y aceptar cada parte de nuestro cuerpo; debido a que existen personas que carecen de alguna parte de sus extremidades; así también que cada diferencia nos hace únicos.

"Pase lo que pase cree en la vida, cree en el mañana, cree en lo que haces, pero sobre todo cree en ti mismo" (Bill Kaulitz)

Actividad 2

Tingo-tango

Objetivo: fomentar la comunicación y la confianza entre el adolescente y los adultos.

Materiales: pelota pequeña

Duración aproximada: 30 minutos

Desarrollo:

Fase 1: reunir a los adolescentes sentados en un círculo

Fase 2: el adulto tomará el balón y comenzará contando una anécdota importante de su adolescencia, esto con el fin de motivar la participación de los adolescentes.

Fase 3: se pasarán el balón alrededor del círculo, mientras el adulto mantendrá su mirada hacia otra dirección y en cualquier momento pronunciará la palabra: "cofre".

Fase 4: el adolescente que tenga el balón, se le invitará a relatar alguna anécdota significativa de su vida.

Cierre de actividad:

Socializar y reflexionar acerca de cuán importante es la comunicación para establecer la confianza y así evitar el desapego entre adultos y adolescentes.

"Acepta tus errores, pero concéntrate en tus puntos fuertes y tus logros" (Maita,2019)

Actividad 3

Cambio de papeles

Objetivo: fomentar valores diferentes de la imagen corporal en comparación al cuerpo idealizado y estereotipado mostrado por los medios de comunicación.

Materiales: una hoja, lápices o esferos

Duración aproximada: 35 minutos

Desarrollo:

Fase 1: se divide al grupo en dos. El grupo 1 defenderá el modelo de un cuerpo idealizado (cuerpo delgado, medidas exactas). El grupo 2 abordará el tema contrario, es decir el modelo de un cuerpo real con todas sus imperfecciones.

Fase 2: los dos grupos tendrán 15 minutos para exponer sus argumentos por turnos de palabra.

Fase 3: después se les pedirá que intercambien los papeles, el grupo que defendió el modelo de un cuerpo idealizado, defenderá lo contrario y viceversa.

Cierre de actividad:

Reflexionar sobre cómo los medios de comunicación, redes sociales influyen en la visión que tienen los adolescentes sobre su imagen corporal. Hacer preguntas como ¿qué les ha costado más defender y por qué? ¿Qué conclusión han sacado?

“Compararse con los demás es correr el riesgo de devaluarse. Compararte contigo mismo es darte el poder de progresar constantemente” (Morocho, 2019)

Actividad 4

Hablando en confianza

Objetivo: crear vínculos de confianza con los miembros en cual el adolescente se desenvuelve.

Materiales: hojas de preguntas, bol, tijeras

Duración aproximada: 30 minutos

Desarrollo:

Fase 1: el adulto recortará las preguntas que se detallan a continuación, y las pondrá en un bol. Los adolescentes serán invitados a sentarse en círculo en un lugar cómodo.

Preguntas:

Describe un momento o situación en el que podría haber tenido más paciencia consigo mismo.

¿Cuál ha sido su mayor logro?

¿Cuándo está pasando por un momento difícil: ¿qué tan fácil es para usted pedir ayuda?

¿Cuándo tiene momentos difíciles: ¿con quién puede hablar?

¿Por qué?

¿Qué fortalezas y cualidades tiene que pueden ayudarlo a superar ciertas pruebas?

¿Qué cualidades busca en un amigo?

¿Es usted un buen amigo o una buena amiga? ¿Por qué?

Fase 2: a continuación, el adulto hará escoger al azar una pregunta

Fase 3: el adolescente leerá en voz alta la pregunta y la responderá

Fase 4: se irán pasando el bol en círculo y sucesivamente irán respondiendo

Cierre de actividad:

Esta actividad no solo permite conocer mejor a los participantes, sino también resaltar ciertas estrategias que una persona puede poner en práctica para superar los obstáculos de la vida. También permite identificar las cualidades, fortalezas y recursos que uno posee en los momentos más difíciles. Finalmente, lleva a los participantes a que piensen en lo que buscan en un amigo.

“Cree en ti mismo y en todo lo que eres. Sepa que hay algo dentro de ti que es más grande que cualquier obstáculo” (Christian Larson)

Referencias

- Chóez, L., y Tejeda, R. (2021). Influencia familiar sobre los trastornos en la conducta alimentaria y su relación con la obesidad en la adolescencia. *Recimundo*, 5(2), 376-386. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1085/1738>.
- Crispo, R., Figueroa, E., y Guelar, D. (1997). *Anorexia y bulimia: Lo que hay que saber*. Gedisa.
- Jiménez-Sánchez, A. V.-R. (2018). Food habits, anorexia and bulimia, in the youth population of the center of Ecuador. *Italian Journal of Food Science*, 8(2), 75-81. https://www.researchgate.net/publication/330532859_FOOD_HABITS_ANOREXIA_AND_BULIMIA_IN_THE_YOUTH_POPULATION_OF_THE_CENTER_OF_ECUADOR.
- Losada, V. R. (2019). *Trastornos de la conducta alimentaria*. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 17(1), 189-210. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000100010&lng=es&tlng=es.
- Nardone, G. (2003). *Mas alla de la Anorexia y la Bulimia*. RCS Libri.
- Nardone, G. (2003). *Molecular basis of gastric carcinogenesis*. *Alimentary pharmacology & therapeutics*, 17, 75-81. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2036.17.s2.10.x>



CONSUMO DE SUSTANCIAS EN ADOLESCENTES

Por **Angélica Duchi y Steeven Sanmartín**

En la actualidad, el consumo de sustancias en los adolescentes se ha constituido en un factor de preocupación para los padres y docentes. Se sabe que existen factores de riesgo, entre ellos: la influencia familiar, la predisposición genética, la aceptación o uso de drogas por otros miembros de la familia, conflictos o problemas que distancian al adolescente de su familia, fracaso académico, relaciones emocionales defectuosas, entre otras, que llevan al joven hacia el consumo abusivo de estas sustancias legales e ilegales (Papalia et al., 2004).

El abuso del alcohol, marihuana y tabaco en los adolescentes ha sido muy notable en estos últimos años, lo que preocupa a la población en general. El alcohol es una droga potente que contiene etanol en su composición, que se caracteriza, especialmente, por ser una sustancia psicoactiva, depresora que causa daños severos en el sistema nervioso central, que altera la mente de quien lo consume y afecta al bienestar físico, emocional y social.

El consumo de cigarrillos es la principal causa evitable de muerte entre los adultos que empiezan con este hábito desde edades tempranas. Los jóvenes que empiezan desde los 15 años de edad son más propensos a sufrir adicción a la nicotina causando futuros daños a su organismo como cáncer al pulmón, garganta, laringe,

estómago, páncreas, riñón, entre otros. Además, algunas drogas adictivas, especialmente los inhalantes, son tóxicas para las células nerviosas y las destruye, ya sea en el cerebro o en el sistema nervioso periférico.

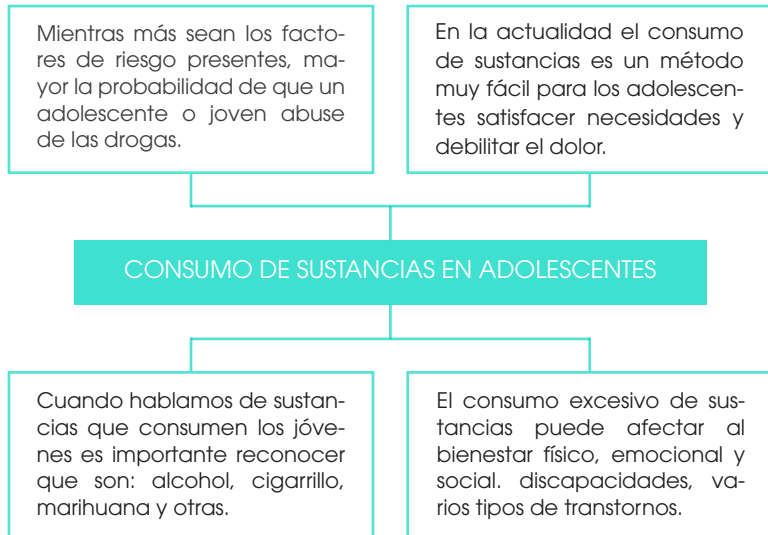
El uso de sustancias se debe a algunos motivos; en la mayoría de los casos provienen de conflictos familiares sobre los estilos de crianza, sistemas de creencias y valores, es decir, sobre cómo fue educando el joven, si hubo una buena relación al hablar en cuanto al uso de sustancias, creencias, la falta de cercanía y apego entre padres e hijos, la presión social, falta de autoestima, rupturas amorosas, etc. Todos estos factores afectan tanto en lo social como en la educación y vida familiar. Cuando los jóvenes se vuelven dependientes de dichas sustancias, los signos más comunes son la tolerancia o la necesidad de ingerir mayor cantidad de sustancias para obtener el efecto deseado (Fuentes et al., 2015).

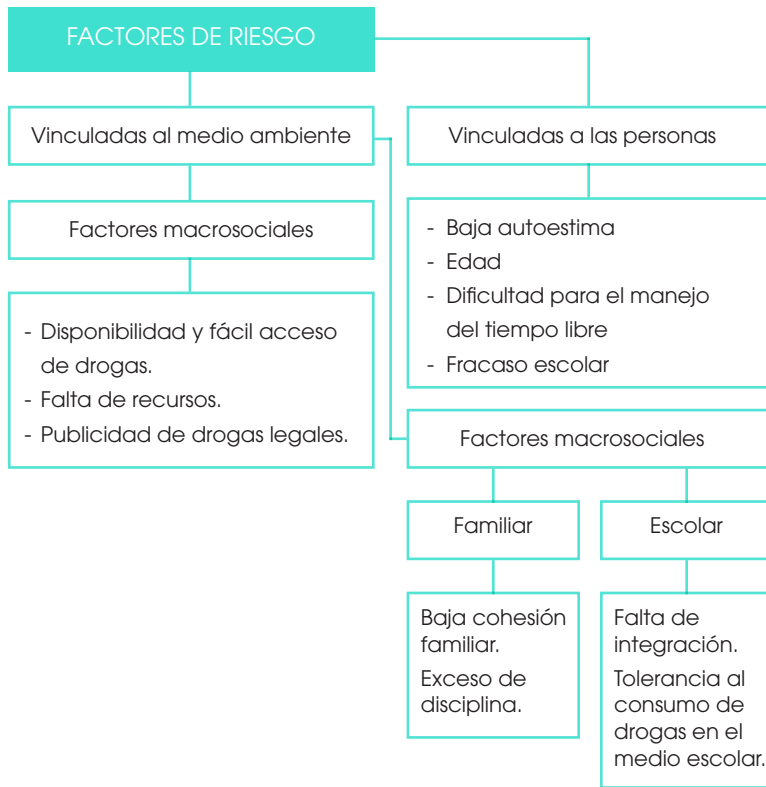
Recomendaciones para prevenir el consumo de drogas en adolescentes

Aguirre-Guiza et al. (2017) ofrece las siguientes recomendaciones:

- Brindar información desde edades tempranas sobre los riesgos que pueden causar estas sustancias.
- Si el adolescente quiere hablar con usted escúchelo, aun cuando sea difícil lo que tenga que decir.
- Hablar con el joven a menudo para fortalecer la comunicación.
- Buscar ayuda de profesionales que le permitan salvar a su hijo de esta adicción.
- Tener una alimentación sana.
- Realizar ejercicios.

- Conocer las amistades de su hijo con las que frecuenta diariamente.
- Realizar actividades fuera de casa con su familia, que le permita un acercamiento, para así mejorar la convivencia con sus miembros del hogar.





Actividades

1. Conversatorio sobre las actividades educativas

Objetivo: crear un ambiente familiar agradable que permita estimular el ánimo en las familias estudiadas.

Duración aproximada: tres horas

Materiales: hojas de trabajo, lápices, plegables, entre otros.

Método: conversación heurística.

Participantes: familias, coordinadores, grupo de prevención de la comunidad.

Coordinadores: psicólogo, maestro y promotor del área de salud.

Desarrollo

Presentación del coordinador y guías del curso: nombre, centro de trabajo, profesión, tres cualidades y tres defectos ¿cuál es o fue el momento más importante de su vida? luego, dar a conocer las actividades a desarrollar; destacar la importancia del trabajo en la familia y la escuela, para la prevención del alcoholismo en adolescentes.

La sesión termina orientando al grupo; planteando libremente sus expectativas; una valoración del encuentro y tormenta de ideas para ser tomados en cuenta para las próximas sesiones.

Moraleja: Esta actividad deja un claro mensaje para los jóvenes: primero el conocer a personas que también consumen sustancias y saber que no están solos en este proceso de recuperación. Además, poder reflexionar sobre las malas decisiones que se toman a veces en la vida, pero siempre hay la posibilidad de corregir, gracias a nuevas oportunidades.

2. Drogas: el peligro del alcoholismo

Objetivo: explicar las consecuencias del consumo de alcohol y qué labor preventiva corresponde a la familia en función de alcanzar mejores resultados en la conducta de los adolescentes.

Duración aproximada: 2 horas.

Materiales: hojas de trabajo, lápices, plegables, contar experiencias al respecto.

Método: conversación heurística, lectura comentada, anécdotas.

Participantes: escuelas, familia, jóvenes y representantes de los organismos de base, grupo de prevención. Coordinadores: psicólogo y promotor del área de salud.

Desarrollo

El coordinador dará orientaciones generales y expondrá las medidas a tomar por parte de ellos y la escuela, para atender los problemas del consumo de alcohol en adolescentes. Las indicaciones pueden variar según las necesidades del grupo. Además, los coordinadores escriben en la pancarta los cambios operados en la conducta y qué desean transformar en la personalidad de sus hijos.

Cada familia selecciona tres características de sus hijos, según su actuación en el hogar. El coordinador distribuirá en tarjetas algunas de las consecuencias del folleto "Drogas: peligro real". Propiciar el intercambio después de hacer una lectura comentada. Se escribirán las respuestas en la hoja de trabajo completando la siguiente frase: *Deseo que mi hijo*.

Posteriormente, puede llevar la pancarta y leer en voz alta tantas respuestas como se considere pertinente. La sesión termina orientando al grupo, planteando libremente sus metas; una valoración

del encuentro, plantear otras sugerencias de cómo le gustaría que se desarrollara el próximo tema comunitario alternativo, tormenta de ideas para ser tenidas en cuenta en otras sesiones.

Moraleja: la buena comunicación e intercambio de ideas ayuda a elevar la autoestima y la seguridad de sí mismo con la esperanza de ser un mejor humano para servir adecuadamente a la sociedad.

3. Grabación de un video

Objetivo: argumentar los peligros que representa el consumo de alcohol como droga legal para dar entrada a otras ilegales y el logro de una correcta salud sin deterioro.

Duración aproximada: 28 días

Materiales: hojas de trabajo, video, TV.

Método: conversación heurística, explicativo-ilustrativo.

Participantes: escuelas, familia y coordinadores, jóvenes, grupo de prevención. Coordinador: promotor área de salud.

Desarrollo:

Se da a conocer el título del filme. En el que se observa tanto el de alcoholismo como del consumo de drogas ilícitas. El coordinador debe estimular su observación y dar a conocer la sinopsis, sus actores principales, director y valoración; proponiendo entonces la guía de observación (antes, durante y después). Dar respuesta a la siguiente guía:

¿Cuántos personajes protagónicos intervienen en el filme?

¿Cuál es la carga psicológica de los personajes principales del filme y el problema que se declara?

¿Cuáles son las causas que condicionaron el alcoholismo en la protagonista?

¿Cómo influyó el entorno y el ambiente familiar ante la situación de la protagonista principal?

¿Cómo es tratado en el filme la evolución de la enfermedad?
De las terapias presentadas, cuál o cuáles fueron las más efectivas ¿por qué es ficción, mito o realidad el problema que se aborda en el filme?

¿Cómo te sentiste afectivamente al observar el filme? ¿Por qué?

¿Enseña, y educa el filme? ¿Argumenta?

Para las reflexiones de la última pregunta es necesario que el coordinador aclare a los participantes los términos educar y enseñar. Puede utilizar una frase que exprese dichos términos. La sesión termina cuando los participantes den sus opiniones sobre el filme a través de las preguntas de la guía, el coordinador hará la valoración final. Para ello, realizará una breve exposición de cómo poder tomar decisiones en la vida, puntualizando específicamente frente al alcoholismo y sobre todo en los adolescentes. Darles los pasos necesarios para que la familia propicie en sus hijos una actitud de rechazo al alcohol.

Moraleja: Las reflexiones permiten dar valor al tiempo que te has comprometido a “estar contigo”. Por esta razón, intenta acomodarte en un lugar tranquilo para ti, con un ambiente confortable, fuera del consumo de estas sustancias.

4. Mesa redonda. Las acciones: tratamiento en la familia

Objetivo: conocer las diferentes adicciones y su prevención para lograr calidad de vida en el contexto socioeducativo.

Duración Aproximada: 2 a 3 horas.

Materiales: resoluciones y folletos.

Método: expositivo, elaboración conjunta, trabajo independiente y conversación.

Materiales: resoluciones y folletos.

Participantes: coordinadores, familias, asesora del trabajo comunitario de la FMC, asesora de salud escolar del municipio, médico de la familia, grupo de prevención. Coordinador: promotor área de salud.

Desarrollo

Se presentará el tema para la mesa redonda. El moderador hará mención de los aspectos a tratar, ellos son: ¿qué es la adicción? Tratamiento a los adictos en la primera fase; papel de las familias ante las problemáticas del consumo del alcohol. Seguidamente presenta los panelistas y hace énfasis en el campo que domina cada uno.

En la segunda ronda, puede permitirse la discusión o aclaración por parte de los miembros de la mesa, siempre que la solicitud de la palabra se haya solicitado.

En la tercera fase o cierre de la mesa redonda, el moderador expone las conclusiones mediante una síntesis que recoge las cuestiones más relevantes.

Frase: “No me presiono a mí misma. Dejo que las cosas sucedan. Así estoy hoy. Soy una alcohólica y adicta en recuperación, y no bebo. Vivo mi vida un día a la vez” (Naomi Campbell)

Referencias

- Aguirre-Guiza, N., Aldana-Pinzón, O B. y Bonilla-Ibáñez, P. (2017). *Factores familiares de riesgo de consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de una institución de educación media técnica de Colombia*. Revista de Salud Pública, 19 (1), 3-9. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n1.41785>
- Fuentes, M., Alarcón, A. García, F. y Gracia, E. (2015). *Consumo de alcohol, tabaco, cannabis y otras drogas en la adolescencia: efectos de la familia y peligro del barrio*. Anales de Psicología, 31(3), 1000-1007. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.3.183491>
- Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R., (2004). *Psicología del desarrollo De la infancia a la Adolescencia*, https://campusvirtual.uazuay.edu.ec/v218/pluginfile.php/25692/mod_resource/content/0/Psicología%20del%20desarrollo%2011ma%20Edicio%CC%81n-Papalia.pdf, McGrawHill.





EDUCACIÓN SEXUAL

Por **Paulina Coronel, Sofía Macancela, Damaris Mendoza y Cristina Uguña**

La sexualidad es inherente al ser humano, aquí se produce una confluencia entre varios factores entre ellos, los psicológicos, culturales, éticos, entre otros; se relaciona con temas como el género, la reproductividad, los afectos, el erotismo; situación que ha llevado a una serie de creencias y posturas sociales sobre la sexualidad en donde muchos aspectos están considerados como tabú. Aquí es donde la familia se constituye en un sistema fundamental de apoyo para el adolescente (Torres-Ospina, et al., 2021). Los derechos sexuales y reproductivos son derechos universales. Están fundamentados en la autonomía, dignidad e igualdad relacionando a todas las personas o seres humanos y están vinculados directamente con los derechos de la vida, seguridad y sexualidad, la independencia reproductiva y la libre opción de maternidad (Cachaya et al., 2017).

En la adolescencia hablar sobre los derechos sexuales y reproductivos, es considerado como un tema tabú, en el que tanto padres como docentes no saben cómo manejarlo. Varios estudios demuestran que el 90% de los adolescentes no conocen o tienen un concepto erróneo sobre sus derechos sexuales y reproductivos, lo cual es muy importante recalcar ya que, si ellos como adolescentes no conocen acerca de este tema. Cuando sean adultos no podrán transmitirlos a sus hijos y por ende se va a seguir en esta circularidad en la que los padres no puedan tener una comunicación fluida y mucho menos la confianza suficiente para hablar con sus hijos sobre sexualidad.

Por otro lado, un 67% de adolescentes tienen un conocimiento erróneo sobre la sexualidad, mientras que el 90% no tiene un conocimiento correcto sobre que son las relaciones sexuales, y en caso de acoso sexual, el 67% de adolescentes hablaría con sus padres. Esto quiere decir, que casi la mitad de los adolescentes no hablarían con sus padres por el simple hecho de ser juzgados, ya que si ellos como padres no pueden manejar con fluidez este tema mucho menos lo van a hacer los hijos (Deudor-Avalos y Sinche-Roque, 2019).

Derechos sexuales y reproductivos

Recomendaciones para padres sobre el derecho sexual y reproductivo de sus hijos

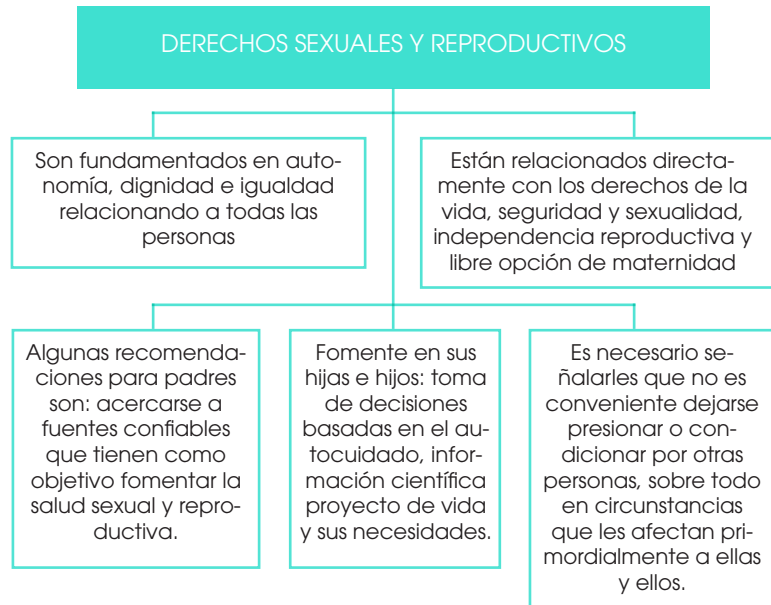
Según Domínguez (2011) estas son algunas herramientas que pueden ser de utilidad para hablar con sus hijos sobre los derechos sexuales y reproductivos:

- Como madre, padre o persona responsable del cuidado de adolescentes tiene mucho que aportar, comenzando por acceder directamente a la información, acercándose a fuentes confiables que tienen como objetivo fomentar la salud sexual y reproductiva.
- Fomente en sus hijas e hijos la toma de decisiones basada en el autocuidado, la información científica, el proyecto de vida presente o futuro y sus necesidades.
- En casos donde no esté de acuerdo con sus decisiones, lo puede manifestar *no estoy de acuerdo con lo que haces, pero respeto tu decisión; pero trate de no hacer uso del chantaje haz lo que quieras, al fin que ya sé que no te im-*

porta cómo me siento.

Recomendaciones para docentes sobre cómo trabajar los derechos sexuales y reproductivos en el aula

Según Rengifo-Reina et al. (2012) el trabajo en grupo de iguales es una herramienta importante para que los docentes trabajen con los adolescentes sobre temas relacionados a la sexualidad. Sus principales ventajas son: mayor adecuación de los contenidos y estrategias, más motivación y crédito de la información. En este sentido, los adolescentes y jóvenes conceden mayor valor a la información obtenida en el grupo, que a la suministrada de forma autoritaria y por emisores con pocos puntos de contacto con ellos.



Referencias

- Cachaya, S., González, C., Merchán, E. y López, F. (2017). *Exploración de los Derechos Sexuales y Reproductivos: conceptos y Elementos Claves*. *Journalusco*, 30(2), 52-56. <https://journalusco.edu.co/index.php/entornos/article/view/1422/2737>.
- Deudor Avalos, L. E., y Sinche Roque, I. J. (2019). Conocimientos y respeto a los derechos sexuales y reproductivos y la violencia de género en adolescentes atendidas en el Hospital María Auxiliadora-Lima, 2017.
- Domínguez Domínguez, I. (2011). *Influencia de la familia en la sexualidad adolescente*. *Revista cubana de Obstetricia y Ginecología*, 37(3), 387-398.
- Rengifo-Reina, H. A., Córdoba-Espinal, A., y Serrano-Rodríguez, M. (2012). *Conocimientos y prácticas en salud sexual y reproductiva de adolescentes escolares en un municipio colombiano*. *Revista de salud pública*, 14(4), 558-569.
- Torres-Ospina, S. M., Delgadillo-Morales, Á. M., y Orcasita-Pineda, L. T. (2021). *Conocimientos, experiencias y actitudes sobre derechos sexuales y derechos reproductivos en adolescentes y jóvenes*. *Hacia la Promoción de la Salud*, 26(1), 52-68.

HABILIDADES INTERPERSONALES Y LA EXPRESIÓN DE LA SEXUALIDAD

Por **Joseph Herrera, Marco León y Rosa Maldonado**

Legados los 15 empiezan a suscitarse otras circunstancias que son causa de malestar, crisis u oportunidad de crecimiento, según como las recibamos, los cuales incluyen un mayor interés por las relaciones románticas y la sexualidad propia, mayor independencia y afianzamiento de vínculos con los pares. Esto ocasiona que estén expuestos a una cantidad mayor de situaciones de riesgo como las relacionadas con las drogas, el alcohol y el sexo (División de Desarrollo Humano et al., 2021).

¿Qué pueden hacer los miembros de la familia y los educadores para disminuir los riesgos de la expresión de la sexualidad?

Si bien la decisión es en última instancia del adolescente, los adultos pueden brindar herramientas para fomentar el desarrollo de habilidades que hagan que los jóvenes sean conscientes y responsables de sus decisiones como asertividad, empatía, apertura al diálogo y actitudes prosociales pueden ayudar en esta ardua tarea. Se ha demostrado que las personas que son empáticas tienden a ser más prosociales por ello actúan a favor de la comunidad y a su vez estos dos aspectos están vinculados fuertemente a la capacidad de entablar relaciones verdaderamente íntimas con el otro (Sánchez-Queija, et al., 2006).

La asertividad brinda la oportunidad de expresión sin herir, menospreciar, denigrar y tantos otros aspectos ligados al lenguaje que buscan interferir en la comunicación. Se busca a través de esta destreza transmitir un mensaje claro y preciso, sin dobles sentidos o asumiendo que el otro entenderá indirectas o insinuaciones (Sánchez y Guerrero, 2020).

Lo que debe primar sin duda es también la escucha activa, aquella capacidad para prestar toda nuestra atención a lo que nos dice el otro en cada aspecto, siempre mirando a los ojos: qué dice, se ve cómodo, qué expresión tiene su rostro e incluso el volumen de su voz. Todos estos fragmentos se pueden armar en un gran rompecabezas que nos dirá cómo se siente el adolescente ante la situación para así poder tomar la iniciativa de hablar de un tema en específico o indagar más hasta dar con el asunto conflictivo. Se debe tener claro que los adolescentes prefieren el consejo de sus amigos cuando a temas de sexualidad se refiere. Por tal motivo, es deber de quienes guían iniciar la charla, sembrar la sana curiosidad por los temas y brindar la información correcta mostrándose siempre abierto al diálogo (Galera y Molina, 2016).

La prosocialidad o este sentir de ayudar al otro con o sin fines propios, es clave para poder abordar la sexualidad en ámbitos que se escapan de nuestras manos. Los adolescentes prefieren hablar entre ellos y si existen dichas actitudes de empatía y prosocialidad será más fácil que busquen una solución o al menos expresen sus pesares sin temor a ser avergonzados o abochornados; también previene situaciones de riesgo como la xenofobia, comportamientos violentos o agresión (Sánchez-Queija, et al., 2006).

Familiares y educadores pueden usar estas habilidades al momento de asesorar sobre sexualidad, escuchar plenamente, ser comprensivos con la situación, evitar creencias poco fiables u

obsoletas, usar las palabras correctas en los momentos indicados e indagar más acerca de temas que según nuestra percepción están molestando a los adolescentes bajo su responsabilidad. La influencia de educadores y familia ha sido confirmada ampliamente en el desarrollo de habilidades interpersonales, encaminadas al prójimo y buscando la creación de relaciones de respeto, confianza e igualdad, siendo un factor indispensable al momento de expresar nuestra sexualidad de manera plena y segura (Corona y Funes, 2015).



Actividades

1. Comunicación no verbal

Objetivos: concienciar la importancia de la dimensión no verbal de la comunicación.

Materiales: hojas con expresiones de la cara (una por cada par de participantes). Situaciones a representar (se describen en la fase 3).

Duración aproximada: 60 minutos

Desarrollo:

Fase 1: En casa o en el aula los adolescentes, en parejas, analizarán las expresiones de los rostros en las hojas y decidirán qué emociones muestran. Si no se cuenta con las hojas se puede pedir a los participantes que realicen gestos que indiquen los diferentes tipos de emociones.

Fase 2: Después se ponen en común y se reflexiona sobre la importancia de la comunicación no verbal.

Fase 3: A continuación, se pide representar diferentes situaciones utilizando la comunicación no verbal; los demás tienen que adivinar de qué situación se trata y qué emociones son representadas. Las situaciones son:

- Estás en la parada del autobús, y el autobús va algo retrasado, tienes prisa porque tienes una cita en el médico...
- Estás en urgencias del Hospital, has llevado a tu abuela porque no se sentía bien...
- La empresa para la que tuviste ayer una entrevista de trabajo te acaba de llamar: ¡has conseguido el trabajo!

- Estás en clase, escuchando al profesor que lleva hablando dos horas. Estás aburrido/a.

Reflexión: El adulto orienta el procedimiento de reflexión sobre la importancia de la comunicación no verbal utilizando las siguientes preguntas: ¿Cómo expresamos nuestras emociones hacia los demás? ¿Qué es la comunicación no verbal?

2. Comunicar de manera eficaz

Objetivos: tomar conciencia de los distintos estilos de comunicación, sus ventajas y desventajas para prevenir y solucionar conflictos. Desarrollar una manera de comunicarse de tipo asertiva, basada en el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

Materiales: ninguno.

Duración aproximada: 30 minutos

Desarrollo:

Fase 1: el adulto debe leer y analizar la información de esta sección y comentará con lenguaje claro las principales características de los estilos de una comunicación asertiva, haciendo hincapié sobre la importancia de la expresión no-verbal y el uso de una comunicación positiva a la hora de prevenir conflictos y resolverlos cuando surjan.

Fase 2: a partir de ejemplos de la vida cotidiana los adolescentes, analizarán la situación y propondrán soluciones a partir del uso adecuado de la comunicación.

Fase 3: escenificar las situaciones analizadas y promover la discusión sobre lo observado y las probables consecuencias.

Reflexión: la actividad permite hacer una reflexión sobre el estilo de comunicación interpersonal más eficaz, con relación al bienestar personal, puesto que una persona que sabe expresar sus necesidades y opiniones respetando a los demás refuerza su autoestima y sus relaciones con el resto del entorno.

3. Información de un accidente

Objetivos: estimular la reacción emocional y la relación personal. Reconocer las distorsiones introducidas en un mensaje transmitido entre varios individuos.

Materiales: se necesita un mensaje a transmitir, una hoja de observaciones, una pizarra y una grabadora (opcional).

Duración aproximada: 30 minutos

Desarrollo:

Fase 1: El adulto elige seis participantes al azar.

Fase 2: Cinco de los seis participantes van a otra habitación. Uno de ellos se queda con el organizador y los observadores.

Fase 3: El organizador distribuye a los observadores las hojas de observación (y enciende la grabadora si es que tiene intención de volver a escuchar la transmisión del mensaje que se va a producir a continuación).

Fase 4: El organizador lee el mensaje con el primer participante que no debe tomar nota.

Fase 5: El organizador pide al segundo participante que vuelva a la sala. El primer participante repite entonces al segundo lo que el organizador/a le dijo. Es importante tener en mente que cada

participante debe transmitir el mensaje a su manera y sin el apoyo de otros participantes o de los observadores.

Fase 6: El tercer participante entra también en la sala principal y el segundo le repite lo que el primero le dijo.

Fase 7: Se repite lo mismo hasta que el quinto participante reciba también el mensaje.

Fase 8: El sexto participante entra en la sala y hace de policía.

Fase 9: Entonces el quinto participante le repite el mensaje que recibió.

Fase 10: El policía escribe el mensaje en la pizarra tal y como lo ha entendido, de forma que el grupo entero pueda leerlo.

Fase 11: El organizador escribe también el mensaje principal en la pizarra y se compara con el del policía.

Fase 12: El organizador mantiene un breve debate con el grupo sobre la aplicación práctica del experimento, utilizando (puede utilizar la grabación). Se centrará en la relación entre las interferencias en la vida real. Los observadores están también invitados a comentar las notas tomadas en la hoja de observaciones.

Reflexión: A través de este ejercicio sencillo y divertido podemos notar que el mensaje puede verse destruido a partir de una errónea comunicación por parte de los interlocutores. Eso ocurre en la vida diaria, la escasez de atención y la falta de escucha ocasiona distorsiones de lo que se quiere comunicar.

4. Cañón

Objetivos: reflexionar sobre la importancia de la empatía.

Materiales: ninguno.

Hojas de papel y esfero o lápiz.

Duración aproximada: 20 minutos

Desarrollo:

El organizador realiza una breve introducción del tema de empatía, procurando la participación activa de los estudiantes en la construcción el concepto, luego, se realizarán preguntas como:

¿Qué hace cuando a otro le ocurre algo penoso como caerse, lastimarse, etc.?

¿Qué hace cuando una persona está en una situación difícil como en un accidente?

¿Qué hace cuando a un amigo cercano se le pierde su vehículo?
Cuando veo llorar a alguien que no conozco ¿siento ganas de llorar?

¿Me resulta fácil entender las distintas maneras de pensar de otras personas?

¿Cuándo ve a alguien que está triste usted también se pone triste?

¿Si alguien necesita algo, usted intenta ayudar?

¿Piensa que se debería compartir con aquellos que lo necesitan?

Fase 1: El organizador elige seis participantes al azar.

Fase 2: Se leerá las preguntas a los participantes dándoles un tiempo de 3 minutos.

Fase 3: Luego pediremos que al leer las preguntas piensen que son ellos quienes están pasando por esa situación.

Fase 4: Después de imaginar la situación y leer las preguntas, se pedirá que en una hoja de papel escriban una reflexión de la situación de cada participante.

Fase 5: Se compartirán las reflexiones con los demás participantes.

Reflexión: A través de este ejercicio podemos evidenciar que existen más perspectivas que la nuestra y que cada persona observa y actúa según las circunstancias que ocurren en su vida.

Referencias

- Corona, H., y Funes, D. (2015). *Abordaje de la sexualidad en la adolescencia*. Revista Médica Clínica Las Condes, 26(1), 74-80.
- División de Desarrollo Humano, Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2021a). Adolescentes (15 a 17 años). Centros para el control y la prevención de enfermedades. <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html>
- Galera Campos, M. V., y Molina Moreno, M. M. (2016). *La escucha activa*. Universidad de Alicante
URI: <http://hdl.handle.net/10045/64799>
- Sánchez, O. y Guerrero- Borrero, N. (2020). *Sistema de talleres sobre sexualidad responsable para facilitar la comunicación entre adolescentes y sus figuras parentales*. Revista Sexología y Sexualidad, 26(1), 35-54. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsexsoc/rss-2020/rss201d.pdf>
- Sánchez-Queija, I., Oliva, A. y Parra, A. (2006). *Empatía y conducta prosocial durante la adolescencia*. Revista de psicología social, 21(3), 259-271. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32668/Empat%C3%ADa%20y%20conducta%20prosocial%20preprint.pdf?sequence=1>



LA ADOLESCENCIA Y AUTOADAPTACIÓN

Por **Ximena Chocho, Norma Reyes, Lucía Cordero**

La adolescencia, conocida como el período de transición entre la niñez y adultez, conlleva intensos cambios a nivel biológico, cognitivo, sexual, psicológico y socioemocional, por lo que es preciso brindar en esta etapa herramientas que permitan manejar y afrontar adecuadamente estos cambios.

Una de las estrategias que permite obtener mejores relaciones interpersonales, comportamientos más adaptativos y bienestar psicológico según, Choez y Tejada (2021) es el trabajo en la Inteligencia Emocional (IE), la cual es concebida como la capacidad que tiene el sujeto para reconocer sentimientos propios y ajenos y manejarlos adecuadamente a fin de alcanzar metas propuestas (Goleman, 2019).

De tal forma, el manejo, reconocimiento y gestión de emociones ayuda a los adolescentes a sentirse más satisfechos con la vida, disminuye la experimentación de emociones negativas que provocan ansiedad y depresión. Estas pueden desencadenar en una valoración negativa de la imagen corporal lo que puede traer consigo la presencia de trastornos de la conducta alimentaria (Hodzic et al, 2016).

Para Benítez et al, (2019) las mujeres tienen mayor probabilidad de experimentar dichas problemáticas, ya que culturalmente se valora la belleza asociada a la delgadez, siendo estos algunos

factores que pueden desencadenar estos trastornos. Además, la autoestima y la presión de los amigos, la educación de los padres, el estrés, ansiedad y depresión (Salinas-Ressini, 2015; Yu et al., 2015; Arbués et al., 2019).

Varios estudios realizados con adolescentes demuestran la efectividad que produce mejorar el estado afectivo de los adolescentes y brindarles estrategias de manejo emocional; visualizándose esto en la disminución de síntomas asociados con la depresión, ansiedad, estrés y mejorando a su vez sus actitudes hacia la alimentación (De la Cerda et al., 2018; Rivera Flores y Sailema Lala-leo, 2020).

Tanto padres como docentes fungen como guías en el proceso de desarrollo adolescente, por tal motivo, estar informados sobre los cambios que experimentan y contar con estrategias que permitan abordar las diversas problemáticas de los adolescentes, les vuelve adultos más competentes en la sociedad actual.

Referencias

- Arbués, Ramón, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., ... y Sáez Guinoa, M. (2019). *Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios*. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
- Benítez, A., Sánchez, S., Bermejo, M. L., Franco-Reynolds, L., García-Herraz, M. A., y Cubero, J. (2019). *Análisis del Riesgo de sufrir Trastornos Alimentarios en jóvenes universitarios de Extremadura (España)*. *Enfermería Global*, 18(2), 124-143. <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.2.313421>
- Chóez, L., y Tejeda, R. (2021). *Influencia familiar sobre los trastornos en la conducta alimentaria y su relación con la obesidad en la adolescencia*. *Recimundo*, 5(2), 376-386. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1085/1738>
- De la Cerda, P., Mayorga-Vega, D., y Viciana, J. (2018). *Entrenamiento mental breve en adolescentes con trastorno alimentario no especificado que presentan hábitos exigentes de actividad física*. *Educación Física y Ciencia*, 20(4). <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4399/439957664006/439957664006.pdf>
- Goleman, D. (2019). *La Inteligencia Emocional*. In Ediciones B. Argentina S. A. (6°)
- Hodžic, S., Balagué, P. R., Costa, H., y Zenasni, F. (2016). *¿Los estudiantes con una mayor inteligencia emocional son más resistentes al estrés? El efecto modulador de la atención, la claridad y la reparación emocional*. *Psicología conductual= behavioral psychology: Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 24(2), 253-272. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5631621>
- Rivera Flores, D. y Sailema Lalaleo, A. (2020). *La Inteligencia Emocional y los Trastornos Alimenticios* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Psicología Educativa).
- Salinas Ressini, D. F. (2015). *Estándares de belleza y cultura en la manifestación de anorexia en jóvenes del corregimiento de Bellavista en Ciudad de Panamá: Beauty and culture standards in the rise of anorexia among the young people of Bellavista, in Panama City*. *Punto Cero*, 20(31), 35-54. http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v20n31/v20n31_a05.pdf



APOYO FAMILIAR EN LA ORIENTACIÓN PROFESIONAL

Tips para un correcto apoyo familiar en la orientación profesional

Por **Anaela Sevilla, María Emilia Pérez, Micaela Astudillo, Eduardo Vásconez y Daniel Albuja.**

La orientación profesional es un proceso cuyo objetivo es generar un mayor conocimiento sobre sus intereses en el mercado laboral. Este proceso se da a lo largo de toda la vida y donde las personas logran conocerse mejor y definir objetivos realistas. Como adultos, se debe ayudar a convertir las adversidades en oportunidades. Muchos estudios demuestran que, al sentir el apoyo de sus padres, los adolescentes aumentan su motivación y desarrollan un mejor aprendizaje (Ojea-Rúa, 2014).

La orientación profesional hace uso de factores individuales tanto innatos como adquiridos dentro de estos se consideran a la familia y amistades, quienes influyen con sus creencias y expectativas sobre la elección de ciertas profesiones (Camacho et al., 2019).

Para López (2014) la orientación profesional es un proceso que va por etapas, las cuales tienen que ver con el desarrollo del ser humano:

- **Etapa 1:** es la formación vocacional general, abarca edades tempranas.
- **Etapa 2:** es la preparación en selección profesional buscando intereses, conocimientos y habilidades.

- **Etapa 3:** es el comienzo de formación y habilidades profesionales en el ingreso al centro de enseñanza.

- **Etapa 4:** es la consolidación e independencia en aplicación de los intereses, conocimientos y habilidades.

Algunas estrategias para un correcto apoyo familiar en la orientación profesional son:

- Dejar que el adolescente tome sus propias decisiones sin importar el miedo al fracaso, pues la experiencia proveniente de aquella caída será la ventaja que tendrá para más adelante.

- Los padres de familia no deben censurar o utilizar el engaño para que escoja otra carrera ya que el adolescente puede sentirse incomprendido.

- Los padres pueden acudir a redes de apoyo en las instituciones educativas (Departamentos de Consejería), buscar apoyo de la familia, en las amistades, con un psicólogo externo al centro educativo, entre otros.

- El apoyo individual se usa con el objetivo de generar un vínculo de apoyo para conocer lo que le gusta de una carrera u oficio y poder seleccionarlo de manera correcta.

Recomendaciones:

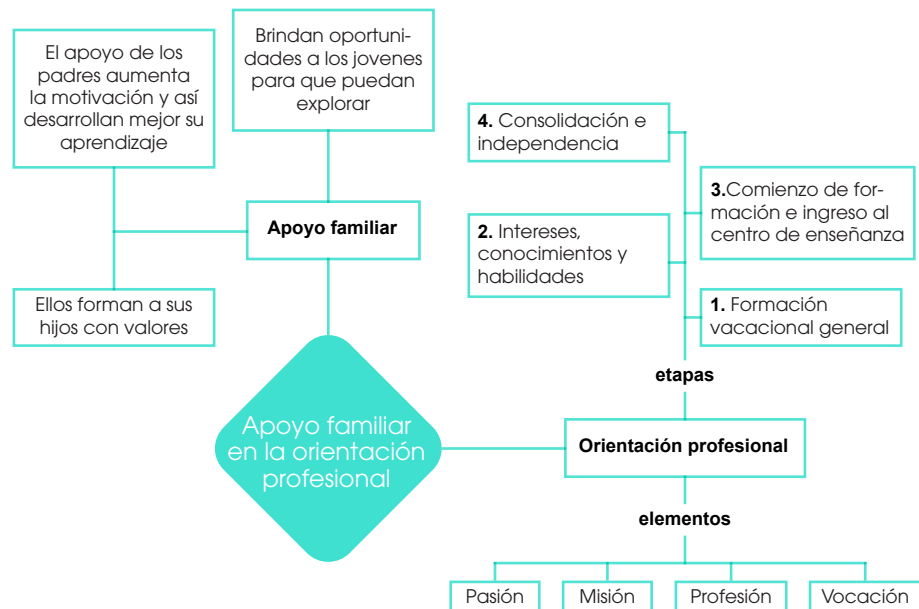
- Promover espacios de conocimiento a todas las carreras que le llamen la atención al adolescente.

- Por medio de la experiencia familiar, indagar y crear momentos en donde puedan responder preguntas sobre oficios que ya están dentro del hogar.

- Con ayuda del internet buscar videos con información acerca de oficios y profesiones que sean de su agrado, de este modo podrá pensar los aspectos positivos de cada una de ellas.

- No cerrarse a darle la opción de solo entrar a una carrera, se debe intentar tener las opciones más variadas posibles.

- Buscar profesionales de las carreras de su interés y formar espacios de diálogo para que pueda informarse de mejor manera.



Actividades

1. “Buzón familiar”

Objetivos: descubrir habilidades, aptitudes y competencias para tener una mejor concepción de sí mismo.

Materiales: caja con forma de buzón, hojas, lápices, sobres.

Duración aproximada: 40 minutos aproximadamente.

Desarrollo:

Fase 1: Cada estudiante deberá escribir una carta, en donde exponga de forma detallada lo que piensa de un compañero. Se puede recomendar al adolescente describir las habilidades del compañero, escribir sobre la admiración de algún aspecto personal o actividad que realice, entre otros.

Nota: Si se realiza la actividad en casa, la familia deberá redactar lo que piensa sobre el adolescente.

Fase 2: Introducir todas las cartas dentro del buzón.

Fase 3: El adolescente deberá leer las cartas, si desea frente a toda la clase/familia o en privado.

Cierre de actividad: hacer un collage de sí mismo mostrando aquellas cosas que le gustaron de las cartas.

2. “Describe tu carrera ideal a través de un cuento”.

Objetivos: identificar los aspectos importantes de la profesión deseada.

Materiales: un lápiz y una libreta.

Duración: 30 - 50 minutos.

Desarrollo:

En esta actividad se le pedirá al adolescente que realice un cuento describiendo cómo sería su trabajo ideal, poniendo las cualidades del personaje principal y las posibles tareas que se llevan a cabo de tal ocupación.

Docentes

Durante una tutoría o una hora de clase solicitar a los estudiantes que redacten este cuento sobre su trabajo soñado, sin una investigación previa a fin de evaluar el nivel de conocimiento sobre su profesión deseada.

Padres

Como una actividad familiar, redactar cada uno un cuento sobre su trabajo soñado.

Se puede evaluar el nivel de conocimiento sobre la profesión deseada para posteriormente asesorar y acompañar a su hijo.

Cierre de actividad: Realizar una narración del cuento, generando un compartir grupal.

3. “Conociendo de dónde venimos”

Objetivos: conocer las profesiones de los ancestros por medio de un árbol genealógico.

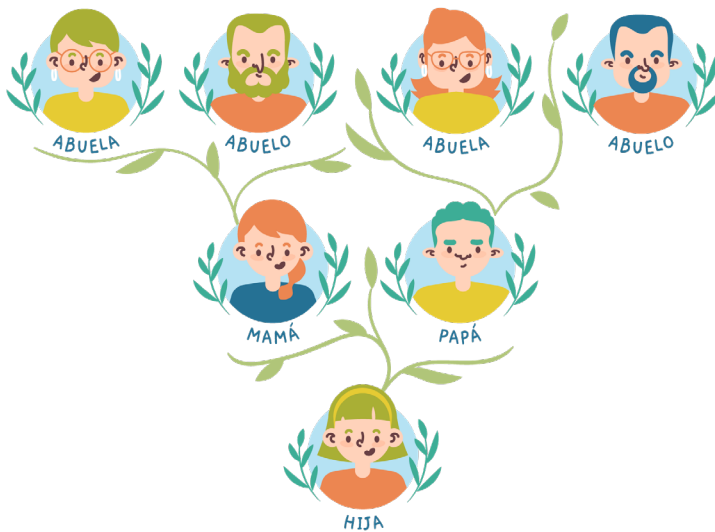
Materiales: papelógrafo, fotos de familiares, marcadores.

Duración: 60 minutos aproximadamente.

Desarrollo:

esta dinámica es de las más utilizadas para conocer, recordar y valorar a nuestros familiares y las actividades que desempeñaban. Haremos un árbol genealógico en donde plasmaremos cuáles eran sus ocupaciones.

Un árbol genealógico es: Una representación gráfica sobre la historia de la familia con una secuencia sistemática de la relación parental de cada miembro. En el árbol pueden colocar a los padres, hermanos, abuelos, tíos.



Fase 1: los estudiantes deberán investigar en familia sobre las profesiones u ocupaciones de los ancestros.

Fase 2: en clase o en casa (junto con los familiares) abrir el pape-lógrafo y compartir lo realizado.

Fase 3: realizar un conversatorio sobre nuestra familia y colocar fotografías de cada uno de ellos.

Fase 4: debajo de las fotos colocar la característica que más nos llame la atención de la ocupación de la persona.

Cierre de la actividad: colgar el árbol en un lugar visible para que siempre puedan recordar sus raíces.

Referencias

- Basulto, O. H., Berdut, I. R., Sera, R. M., y Geton, P. R. (2017). *Influencias de los actores sociales en la reafirmación profesional*. REDVET. Revista Electrónica de Veterinaria, 18(3), 1-8.
- Basulto, O. H., Berdut, I. R., y Sera, R. M. (2016). *La motivación profesional de jóvenes y adolescentes*. REDVET. Revista Electrónica de Veterinaria, 17(11), 1-7. <https://www.redalyc.org/pdf/636/63649051007.pdf>
- Camacho, A., Gómez, M., Romero, O., y Martín, M. (2019). *La orientación educativa; garantía a la continuidad de estudios y apoyo de la universidad al nuevo modelo económico cubano*. Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores. <https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/1600>.
- López (2014) *Factores y etapas del proceso de formación y orientación vocacional y profesional*. Revista Publicando, 1(1), 72-85 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5833504>.
- Ojea Rúa, M. (2014). *Programa de orientación vocacional Construye*. Programa de orientación vocacional Construye, 1-192. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/2940005>.



ORIENTACIÓN PROFESIONAL Y LA TOMA DE DECISIONES

Por **Anaela Sevilla, María Emilia Pérez, Micaela Astudillo, Eduardo Vásquez, Daniel Albuja**

En la adolescencia uno de los temas que cobra interés es el entrenamiento en la toma de decisiones, el cual es un elemento principal que promueve elecciones profesionales adecuadas a la personalidad, intereses, capacidades, entre otros aspectos que matizan el desempeño y el éxito profesional.

La orientación profesional hace referencia a la guía requerida en las decisiones que tomará el sujeto a la hora de desempeñar una profesión (Alcocer y Sosa, 2011). Por tal razón, es importante ayudar a que la persona tenga previamente un punto de referencia que le permita acercarse y relacionarse con el mundo laboral. Así también, es necesario generar oportunidades que le permitan contar con experiencias reales de entrenamiento laboral a través de visitas, prácticas laborales o pasantías en las áreas de interés del adolescente.

En el ámbito educativo y a nivel familiar se puede apoyar este proceso planificando actividades que formen y desarrollen las habilidades y recursos adecuados de los estudiantes con el fin de disminuir y evitar decisiones apresuradas y sin mayor conocimiento.

En el contexto educativo como familiar se pueden generar actividades o conversaciones que fomenten el entrenamiento en la toma de decisiones ante situaciones cotidianas de la vida con

el fin de que el adolescente genere recursos y estrategias para afrontar los grandes desafíos característicos de la edad.

La orientación al adolescente es necesaria desde tempranas edades, de manera que se eviten situaciones que pueden generar consecuencias negativas relacionadas con el abandono escolar, especialmente en el bachillerato. Esto desencadena una nueva problemática, pues les es más difícil a esta población acceder adecuadamente al mundo laboral (Moreno, 2010).

Según Castro (2005) la toma de decisiones es una actividad propia e innata del ser humano, ya que a lo largo de su desarrollo y desenvolvimiento evolutivo esta habilidad fue la que le concede el éxito o fracaso. Elegir entre varias opciones puede ser una tarea compleja lo que conlleva a una preocupación importante. Esta pone en juego varios procesos cognitivos tales como la percepción, la memoria, la atención, el lenguaje y el pensamiento. Estos elementos ayudan a mejorar la toma de decisiones ante cualquier tipo de situación y es por ello que la investigación actual en este tema afirma que no es simplemente un proceso racional de comparación entre opciones.

Es fundamental considerar el entrenamiento en toma de decisiones en el contexto académico, social y familiar, ya que, por medio de las experiencias relacionadas con evaluación de opciones, establecimiento de metas, búsqueda de estrategias realistas para solucionar problemas evaluando pros y contras, entre otras actividades que permitan moldear o guiar sus decisiones. Tanto los docentes como los padres se convierten en modelos y guías de los adolescentes en este proceso.

Procesos en la toma de decisiones

1. Primero se debe identificar el problema y definirlo.
2. Se debe desarrollar el plan de acción para resolver el problema. La planificación previa nos permite tener una visión clara y mejorar nuestra organización.
3. Se deben tener en cuenta opciones reales y de importancia.
4. Finalmente verificar si el plan de acción es el adecuado para resolver el problema, de no ser así se deberán hacer los cambios necesarios.

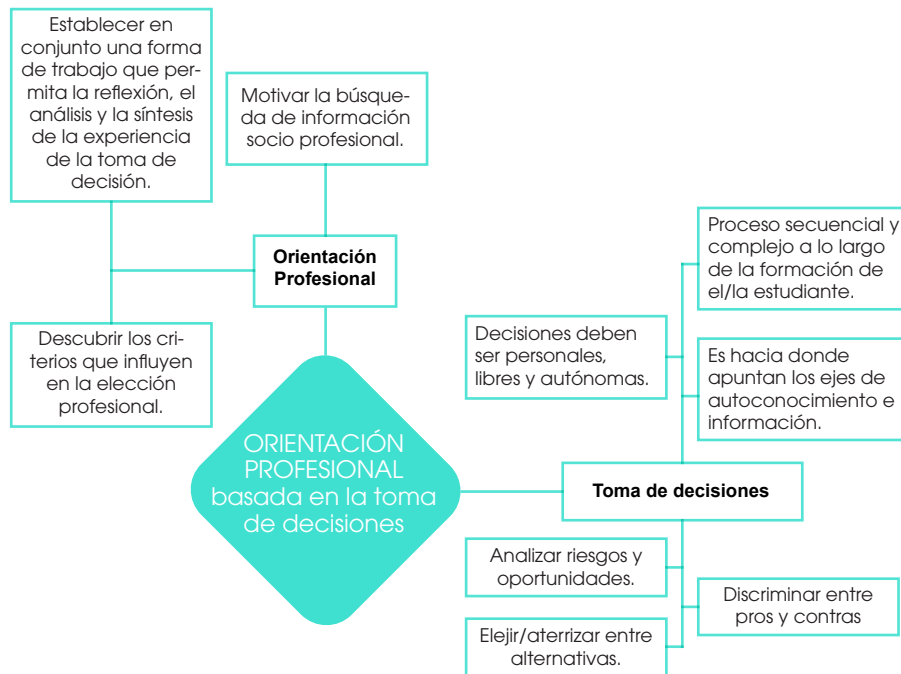
Todas estas funciones ayudan a que la toma de decisiones tenga una buena ejecución. Como objetivos encontramos a los sistemas de administración de información, de ayuda a las decisiones y de expertos. Cabe recalcar que para la buena toma de decisiones es necesario el apoyo de familiares y amigos, debido a que es un proceso que se asimila con experiencia que necesita ser reforzada y respaldada por personas con las que los niños y las niñas se sientan seguros y confiados.

Recomendaciones para fomentar la toma de decisiones y elección profesional:

- Permitir que el adolescente escoja entre varias opciones evaluando las consecuencias y los beneficios de las opciones. Esto incrementará su criterio y confianza.
- Propiciar espacios y actividades en las que los jóvenes puedan participar e informarse del día a día de los profesionales en esas áreas.

Nota: Siempre es bueno buscar a expertos en el tema elegido para que nos puedan servir de guía, nos acompañen y motiven a lo largo del proceso (Estrella, 2021).

- Fomentar la toma de decisión por medio de la realización de actividades, como ir al banco, realizar pagos de luz y teléfono, participar de colonias vacacionales, trámites de seguros, entre otros; permitiendo al adolescente confianza y seguridad.
- Realizar acompañamiento en la consulta de los diferentes intereses profesionales para solventar dudas, inquietudes e inseguridades.



Actividades

1. Yo soy... (profesión)

Objetivos: generar una idea básica de cómo es ser X profesional por un día.

Materiales: cartulinas, marcadores, pinturas, tijeras y disfraces (este último es opcional).

Duración aproximada: 15 min (por cada estudiante)

Desarrollo: con esta actividad se pretende dar a conocer cuáles son las actividades que se desempeñan en las profesiones y su impacto o el porqué de su importancia en la sociedad

Fase 1: en familia o en el aula conversar sobre las profesiones que más le interesen.

Fase 2: al día siguiente solicitar al adolescente realizar un pape-lógrafo creativo en donde se muestran distintivos (jeringa, casco, martillo, libros) de la profesión escogida.

Cierre de actividad: el adolescente deberá realizar un video o exponer (a sus familiares o compañeros) datos curiosos sobre la profesión que se haya escogido.

2. Actividad: La triada

Objetivos: analizar las alternativas de carreras, procesos de ingreso a la universidad, experiencia educativa y laboral.

Materiales: se necesitará la hoja con las preguntas y un lápiz.

Duración aproximada: 90 minutos

Desarrollo: realizar visitas a distintas universidades en las que el adolescente realizará 3 entrevistas a personas de la carrera que más interés le genere.

Primera persona: A un estudiante de primer o segundo ciclo de la carrera, enfocándose en el proceso de admisiones y primeras experiencias e impresiones.

Segunda persona: A un estudiante de últimos ciclos de la carrera, enfocándose en la experiencia de la educación, el ambiente de la universidad, la duración de la carrera y las materias que llegaron a tener.

Tercera persona: A un profesional de la carrera, enfocándose en las áreas de trabajo, los lugares de trabajo, consejos o tips, duración de la carrera y experiencia laboral.

Actividades de cierre: al final de la actividad se realizará un conversatorio donde se expondrán los datos más interesantes respecto a las tres entrevistas generando de esta manera una idea básica del cómo se sentiría cursar esa carrera.

3. Actividad: ¿Qué eres tú?

Objetivos: brindar información sobre las distintas profesiones.

Materiales: información sobre carreras.

Duración aproximada: 15 minutos (cada profesional)

Desarrollo: el docente o padre de familia acordará con varios profesionales cercanos quienes asistirán a la institución educativa con la finalidad de realizar un conversatorio sobre su profesión. Luego los adolescentes tendrán la oportunidad de realizar preguntas para conocer más a fondo las características, aptitudes y requerimientos necesarios para seguir una determinada carrera.

Actividades de cierre: arealizar una reflexión sobre las exposiciones y cuáles fueron las carreras que más le llamaron la atención.



4. Actividad: Un viaje en el tiempo

Objetivos: hacer una línea del tiempo de cómo ha ido cambiando la carrera de su interés a través del tiempo.

Materiales: papelógrafo, lápices, colores, computadora.

Duración: 30-60 minutos.

Desarrollo:

Docentes	Padres
<p>Los adolescentes elegirán la carrera por la que sienten más interés, en base a esta y utilizando diversos materiales deben realizar una línea de tiempo recalcando los puntos más importantes en que cambió la carrera a través de los años.</p>	<p>El adolescente investigará junto con su familia aquellas características que han ido evolucionando a través del tiempo de la carrera elegida.</p>

Cierre de actividad: pedir al estudiante que mencione cuál de los cambios investigados ha sido el que más le ha llamado su atención y por qué.

Referencias

- Alcocer, L., y Sosa, J. (2011). *Toma de decisiones: auto reporte de los factores que influyen en la elección de una carrera profesional*. Educación y Ciencia, (ISSN 2448-525X), 3(9).<https://n9.cl/a1ju>
- Castro, J. (2005). *Análisis de problemas y toma de decisiones*. Pearson Educación. <http://up-rid2.up.ac.pa:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1333/An%C3%A1lisis%20d>
- Estrella, A. (2021). *Las Funciones Administrativas de La Toma de Decisiones*. Scribd. <https://www.scribd.com/document/227401487/Las-Funciones-Administrativas-de-La-Toma-de-Decisiones-%20problemas%20y%20toma%20de%20decisiones.pdf?sequence=1>
- Moreno, M. (2010) *Psicología de la personalidad: Selección de lecturas*. Editorial Pueblo y Educación.



Este libro se terminó de imprimir y encuadernar en octubre de 2024
en el PrintLab de la Universidad del Azuay, en Cuenca del Ecuador.



UNIVERSIDAD
DEL AZUAY

Casa 
Editora

ISBN: 978-9942-670-44-1



9 17 89942 1670441