

Diseño de un programa de intervención psicosocial para promover el desarrollo saludable en adolescentes

Juan M. Cingolani

Becario de Investigación. Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica. Facultad de Psicología. Universidad nacional de Mar del Plata

Claudia Castañeiras

Enviar correspondencia a: juan_cingolani@hotmail.com

Introducción

La adolescencia es una etapa del ciclo vital en la que se producen profundos cambios en el nivel físico, social y psicológico, y durante la cual - en condiciones normales-, se afianzará la identidad personal y se comenzará a elaborar un proyecto de vida (Obiols y Obiols, 2000; Casullo y Fernández Liporace, 2001). Pero también los adolescentes, por la propia dinámica evolutiva que los caracteriza, están expuestos a una mayor probabilidad de desajustes en el equilibrio psicosocial sujeto-entorno, lo que puede repercutir en su desarrollo psicológico, y potenciar o disminuir el efecto de dificultades relacionadas con la confianza en sí mismo, la timidez, la ansiedad, el sentimiento de autoeficacia, la autoestima, y el afrontamiento entre otros aspectos (Casullo, 1998; Frydenberg y Lewis, 1997). De hecho, el grado en el cual los adolescentes puedan evaluar y reorganizar sus experiencias personales ante estas demandas - internas y externas-, definirá que el resultado favorezca o interfiera en sus capacidades para afrontarlas.

Desde un enfoque salutogénico, que se postula como complementario a los enfoques tradicionales centrados en el déficit y la patología (Antonovsky, 1988), se destaca la importancia de

abordar las diferencias individuales y el papel activo de las personas en sus constantes interacciones con el entorno (Contini de González, 2001). En convergencia con esta idea, los expertos coinciden en la necesidad de incluir en los distintos niveles de análisis tanto los factores de riesgo (aquellos que incrementan la probabilidad de enfermar) como los factores de protección o salutogénicos cuando se trata de abordar temas de salud mental (Castro Solano, 2003; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

En nuestro país se cuenta con desarrollos e investigaciones que destacan la importancia de los llamados factores protectores (Castro Solano, *op. cit.*; Contini de González, *op. cit.*). Y si bien durante los últimos años ha habido un sensible incremento de estudios empíricos interesados por la naturaleza y la evaluación de los recursos y fortalezas personales, y su relación con la calidad de vida y el bienestar subjetivo en distintas franjas poblacionales (Casullo *et. al.*, 2002), no se han reportado hasta la actualidad estudios controlados que evalúen la eficacia de intervenciones dirigidas a este tipo de objetivos para población adolescente, aunque sí se han informado algunos estudios no controlados (Almirón, Jiménez, Simeone, Czernik y Mazzaro, 2005).

Diseño de un programa de intervención

Desde el año 2006, en el Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, venimos trabajando sobre las vicisitudes de la adolescencia actual (Cingolani; Castañeiras y Posada, 2008). Durante la primera etapa del proyecto relevamos datos de 745 adolescentes con un rango de edad entre 15 y 18 años, en 4 instituciones de educación pública de la ciudad de Mar del Plata. En esta fase inicial se puso especial atención en el modo en el cual los adolescentes afrontan sus experiencias personales y cómo esto se relaciona con el bienestar psicológico autopercebido.

Es a partir del análisis de los datos obtenidos y de la falta de programas de intervención específicos desarrollados en nuestro medio, que trabajamos en el diseño de un programa de intervención que estuviera específicamente dirigido a promover aquellos recursos personales que favorecen un desarrollo saludable.

Esta propuesta está basada en acciones promotoras de salud, y tiene el propósito de identificar y favorecer condiciones que estimulen un desarrollo saludable potenciando las capacidades, destrezas y habilidades de competencia personal y social. Se elaboró un protocolo de intervención estructurado, breve y específico siguiendo cuatro principios generales que regulan la dinámica psico-evolutiva en los adolescentes: 1) estimular un afrontamiento adaptativo y el uso de estrategias alternativas, destacando el valor de la propia experiencia como fuente de conocimiento; 2) potenciar la regulación emocional a través de la identificación y el adecuado manejo de las propias emociones; 3) promover las habilidades interpersonales necesarias para establecer y mantener relaciones satisfactorias con los demás; y 4) favorecer el afianzamiento de una autonomía responsable.

La aplicación del protocolo se llevará a cabo, en una primera etapa, en una institución educativa de la ciudad, con la cual se viene trabajando desde la fase de recolección de datos. Se realizará la convocatoria a los adolescentes presentando la propuesta en cada uno de los cursos, y complementando la difusión con material gráfico en los lugares dispuestos por la institución para tal fin. En esta etapa y contemplando las sugerencias de las autoridades de la institución, se priorizará la participación de los adolescentes de 2do año. Se conformarán 6 grupos integrados por un total de 6 a 8 adolescentes cada uno. Los adolescentes serán asignados a cada grupo en forma aleatoria bajo 3 condiciones grupales: varones, mujeres y grupo conformado por varones y mujeres simultáneamente. Serán 5 encuentros semanales de 1 ½ hora de duración cada uno, a cargo de dos coordinadores entrenados en la aplicación del programa. Se trabajará con una dinámica de taller que incluirá técnicas grupales e individuales de exposición, representación, discusión y reflexión.

Con el fin de valorar la eficacia del programa de intervención se evaluarán las variables cognitivas, emocionales y conductuales trabajadas durante el programa, al inicio (previas a su aplicación) y al final (al concluir el mismo).

Presentación del programa

A continuación se presentan los ejes principales de cada uno de los encuentros, para la prueba piloto:

Encuentro 1: presentación

Objetivo: Presentar el programa de intervención, sus objetivos y la modalidad de trabajo prevista.

Actividades:

Primer momento:

Presentación de los coordinadores a cargo del programa y de los adolescentes que participan en él.

Habilitar un espacio de intercambio de expectativas e inquietudes iniciales del grupo, a partir de un trabajo de

reflexión sobre las características actuales de la adolescencia.

- *Pausa.*

- *Segundo momento:*

Comentar los contenidos a trabajar y la modalidad de funcionamiento general del programa.

Administración del protocolo de evaluación inicial.

Relevar la valoración de los adolescentes sobre este primer encuentro, y fomentar la actitud de participación y compromiso del grupo para sostener la continuidad del programa.

Encuentro 2: afrontando la incertidumbre

Objetivo 1: Identificar las características del afrontamiento de los adolescentes particularmente en lo referido a:

1. las situaciones en las cuáles la incertidumbre que se presenta es vivida como excesiva para sus posibilidades de afrontamiento y aumenta el nivel de estrés percibido,

2. el manejo de la incertidumbre relacionado con situaciones de cambio.

Objetivo 2: Promover un afrontamiento adaptativo y el uso de estrategias alternativas, destacando el valor de la propia experiencia como fuente de conocimiento

Actividades:

- *Primer momento:*

Identificar grupalmente aquellos elementos que convierten a una situación en más o menos problemática para los adolescentes.

Analizar la influencia de lo novedoso, de lo no deseado y/o de lo que excede el control de la situación como parte de la naturaleza del problema.

Elegir individualmente un experiencia personal que haya sido vivida por el adolescente como problemática para analizar cómo la ha afrontado.

- *Pausa.*

- *Segundo momento:*

Comparar el modo de afrontamiento personal de la situación elegida con las

ideas que grupalmente se propusieron en el primer momento del taller.

Analizar similitudes y diferencias entre las situaciones propuestas y las modalidades de afrontamiento. Conclusiones.

- *Tarea interencuentro:*

Conformar dos grupos.

Consigna: preparar una dramatización que represente como núcleo argumental una situación y/o experiencia problemática, que incluya presentación, desarrollo y desenlace. Deberán incorporar a la escena 4 personajes diferentes.

La puesta en escena se realizará en el primer tramo del siguiente encuentro.

Encuentro 3: regulando las emociones

Objetivo: Favorecer la estabilidad emocional de los adolescentes mediante:

1. la identificación de las emociones como fuente de conocimiento en las experiencias personales. *¿Qué nos dicen nuestras emociones?*

2. el análisis de las emociones que acompañan tanto experiencias constructivas como experiencias de malestar, estableciendo sus relaciones con los modos de afrontamiento. *¿Qué hacemos con nuestras emociones?*

Actividades:

- *Primer momento:*

Puesta en escena de las representaciones preparadas por los dos grupos con una modalidad cruzada, es decir, cada grupo va a tener a cargo el análisis de la representación del otro grupo (para esta actividad se les proporcionará una guía con los aspectos a identificar).

- *Pausa.*

- *Segundo momento:*

Identificar las emociones y su influencia en el desarrollo de las situaciones representadas.

Enfatizar la importancia de la regulación emocional, a través de la propuesta de alternativas para su manejo.

- *Tarea interencuentro:*

Entregar material publicitario seleccionado por los coordinadores para que cada adolescente identifique las emociones, los pensamientos y las conductas asociadas en las escenas propuestas.

Encuentro 4: optimizando las relaciones interpersonales

Objetivo: Promover las habilidades sociales necesarias para establecer y mantener relaciones satisfactorias con los demás.

Actividades:

- *Primer momento:*

Trabajar con los registros elaborados por los adolescentes integrando los ejes temáticos desarrollados hasta el momento.

Realizar roleplaying de diferentes situaciones que requieran habilidades de comunicación interpersonal (como por ejemplo, actitud y disposición para la interacción, manejo de la información, asertividad).

- *Pausa.*

- *Segundo momento:*

Elaborar los contenidos derivados de la actividad previa con el fin de identificar aquellos aspectos que favorecen una comunicación efectiva.

- *Tarea interencuentro:*

Entregar un diario de registro para que cada adolescente analice dos experiencias personales: una en la que haya vivido una situación de tensión o conflicto con otra persona, y otra que ejemplifique una situación que le haya resultado satisfactoria.

Se analizarán las emociones, pensamientos y conductas relacionadas en función de la calidad del afrontamiento logrado.

Encuentro 5: estimulando una autonomía responsable

Objetivo 1: Reflexionar acerca de la etapa actual que atraviesan los adolescentes integrando los contenidos trabajados.

Objetivo 2: Estimular una actitud de apertura, la regulación emocional y el pensamiento alternativo como recursos que favorezcan el afianzamiento de un desarrollo personal autónomo.

Actividades:

- *Primer momento:*

Analizar los registros completados por los adolescentes e identificar las diferencias del afrontamiento en las distintas situaciones.

Articular los contenidos trabajados durante los talleres previos.

- *Pausa.*

- *Segundo momento:*

Administración del protocolo de evaluación final.

Cierre del Programa.

Conclusiones

El diseño de este programa de intervención psicosocial breve y específico se basa en los trabajos que viene desarrollando el Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica de la UNMDP con adolescentes de Mar del Plata.

Se prevé para los próximos meses la implementación de una primera prueba piloto, en la que se trabarán de manera sistemática cuatro principios generales que regulan la dinámica psico-evolutiva en los adolescentes. Esta primera prueba permitirá realizar los ajustes necesarios para que en una segunda instancia (prevista para el próximo año) pueda implementarse un programa de mayor duración y alcance, el cual se espera pueda sistematizarse y replicarse en diferentes contextos.

Se considera que el diseño de un programa con estas características constituye un avance relevante, más aún si se considera la falta de programas específicos desarrollados en nuestro medio para promover un desarrollo saludable en los adolescentes. Por otro lado, esta propuesta se encuentra dentro de las áreas prioritarias de investigación establecidas por el Plan Estratégico Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación "Bicentenario" 2006-2010 (SECyT, 2006) en lo referido a la *prevención y atención de la salud*, por lo que el diseño e implementación de este programa se convierte en una prioridad para nuestra región.

Referencias

Almirón, L.; Jiménez, N.; Simeone, R.; Czernik, G. y Mazzaro, B., (2005) Actividades de extensión en Salud Mental. Propuesta de intervención psicosocial en ansiedad y depresión en alumnos adolescentes del Polimodal. Universidad Nacional del Nordeste, Comunicaciones Científicas y Tecnológicas. Disponible en: <http://www.unne.edu.ar/Web/cyt/com2005/3-Medicina/M-115.pdf>

Antonovsky, A., (1988) *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Castro Solano, A., (2003) Factores salugénicos en adolescentes argentinos. *Revista Investigaciones en Psicología*. Buenos Aires: UBA. 8 (2): 55-79.

Casullo, M., (1998) *Adolescentes en riesgo. Identificación y orientación psicológica*. Bs. As.: Paidós.

Casullo, M. et al., (2002) *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Bs As: Paidós.

Casullo, M. y Liporace, M., (2001) Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología de la UBA*, 6, (1): 25-49.

Cingolani, J.; Castañeiras, C. y Posada, M., (2008) Estrategias de afrontamiento y malestar/bienestar subjetivo: estudio en adolescentes de la ciudad de Mar del Plata. En: *III Encuentro Iberoamericano sobre Psicología Positiva* (comunicación libre), 2 de agosto de 2008. Buenos Aires - Argentina

Contini de González, N., (2001) Hacia un cambio de paradigma: de la psicopatología al bienestar psicológico. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 47 (4): 306-315.

Frydenberg, E. y Lewis, R., (1997) ACS. *Escala de Afrontamiento para adolescentes. Manual*. Madrid: TEA.

Obiols, G. y Obiols, S., (2000) *Adolescencia, posmodernidad y escuela secundaria*. Bs. As.: Kapelusz.

Secretaría de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva, (2006) Plan Estratégico Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación "Bicentenario" (2006-2010). Disponible en: <http://www.mincyt.gov.ar/planbicentenario/documentosfinales/planbicentenariopublicacion.pdf>

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M., (2000) Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*. January, 55 (1): 5-14.