



## TITULO

### **¿APOYAR AL ADOLESCENTE EN SUS EMOCIONES? ESE ES UN PROBLEMA DE CASA, NO DE LA ESCUELA**

NOMBRE DEL COLECTIVO: **JUNTOS POR SU VIDA**

PARTICIPANTES DEL COLECTIVO:

Sonia Contreras Hernández	<a href="mailto:psicologa_sonia@hotmail.com">psicologa_sonia@hotmail.com</a>
Ismael Useda Rendón	<a href="mailto:ismael_director@hotmail.com">ismael_director@hotmail.com</a>
Alonso Muñoz Cruz	<a href="mailto:alonki_283@gmail.com">alonki_283@gmail.com</a>
Guadalupe Jiménez Cucue	<a href="mailto:paloma.upn@hotmail.com">paloma.upn@hotmail.com</a>
Ma. Silvia Álvarez Estrada	<a href="mailto:msestrada@gmail.com">msestrada@gmail.com</a>
Guadalupe Ceja Velázquez	
Benjamín Torres Pineda	

#### **DESCRIPCIÓN DEL COLECTIVO:**

La escuela Secundaria Federal Tata Lázaro es una institución que se ubica en la comunidad de Nahuatzen, Michoacán, posee dentro de su personal, profesionales de distintas disciplinas que conforman el Servicio de Asistencia Educativa, y parte de ellos, conforman el colectivo que incluye a hombres y mujeres, y con quien de manera conjunta se trabaja para optimizar la atención interdisciplinaria a los alumnos. Dicho equipo está conformado por el médico escolar Alonso Muñoz Cruz, encargado de la salud física proporcionando prevención y atención a los alumnos. La trabajadora social, Ma. Silvia Álvarez Estrada, encargada de los apoyos socioeconómicos, así como de prevenir la deserción escolar, entre otras cosas. La profesora Guadalupe Ceja Velázquez, docente de la tecnología de belleza y miembro activo de un grupo de Al-Anon así como también Guadalupe Jiménez Cucue y quien forma parte del área de intendencia. El señor Benjamín Torres Pineda, ciudadano de la comunidad y quien es miembro activo de los grupos de Alcohólicos Anónimos por más de 20 años. La psicóloga Sonia Contreras Hernández, quien posee maestría en terapia cognitivo conductual y quien labora como psicóloga de la institución e Ismael Useda Rendón, licenciado en lengua y literatura española, quien funge como Director de la misma.



El colectivo tiene en común la idea de que los alumnos requieren algo más que sólo la enseñanza de la currícula escolar, de manera contraria, está convencido de que se debe enfatizar en el desarrollo de las habilidades que le permitan al adolescente, afrontar la cotidianidad de una manera más asertiva que coadyuve en la mejora de su calidad de vida, y que esto impacte en la mejora de una convivencia social.

**PALABRAS CLAVE:** Autolesiones, suicidio, alcoholismo, Grupos de Autoayuda, Grupo Terapéutico, Inteligencia Emocional, Terapia Cognitivo Conductual.

## RESUMEN

Actualmente los adolescentes viven un sin número de desafíos relacionados con el boom de la tecnología así como los cambios sociales que se presentan como resultado de las políticas mundiales, nacionales y municipales, por ello es muy importante, que las escuelas, no solo se enfoquen en la transmisión del conocimiento a través de sus planes y programas educativos, sino que, se abran espacios distintos a los que tienen que ver con el cumplimiento neto de la tarea ordinaria del docente, la apertura de espacios que permitan transmitir valores que favorezcan el desarrollo de virtudes y habilidades para afrontar la vida de manera óptima en los ámbitos biológico, psicológico y social.

Es por ello necesario, que el personal de una institución educativa que no se encuentre frente a grupo, busque las estrategias necesarias, para abrir estos espacios que coadyuven la labor del docente a través del diagnóstico, prevención y atención de las dificultades emocionales y conductuales que interfieren con el desarrollo y desempeño académico del alumno, apoyándole entonces a él, prioritariamente y, de manera secundaria pero no menos importante, a las familias con la finalidad de propiciar una mejor calidad de vida del alumno, y por ende, de una sociedad en donde pueda existir una convivencia social armónica y de respeto.

¿Qué problemáticas pueden ser abordadas por parte de un colectivo no docente interesado en mejorar la calidad de vida de los alumnos?

¿Se puede propiciar cambios emocionales y conductuales en los alumnos que los vuelvan más adaptativos desde la labor del no docente?

¿Se puede impactar socialmente a través de una intervención temprana en el ámbito emocional?



El presente proyecto fue realizado en la secundaria federal, con una población de 600 estudiantes quienes pasan el primer filtro de diagnóstico al inicio del ciclo escolar, para posteriormente, realizarles entrevistas personalizadas a los alumnos cuyas respuestas en los aspectos relacionados a la disfunción familiar, consumo de sustancias o alcohol en cualquier miembro de la familia incluyendo al alumno, presencia de violencia física en el último mes. Así como la presencia de algún tipo de autolesión, se vuelven candidatos para asistir a cualquiera de los grupos de autoayuda o al grupo terapéutico que funciona dentro de los horarios de clase y en las instalaciones de la institución.

## CONCLUSIONES

La experiencia ha dejado la evidencia que una intervención oportuna, de manera permanente y constante puede impulsar un cambio sustancial en el comportamiento de los adolescentes, disminuyendo los factores de riesgo y aportando herramientas para la vida favoreciendo el compromiso con las tareas académicas, en algunos casos, fortaleciendo el propio proyecto de vida al centrarse en la responsabilidad de la propia persona, independientemente de las circunstancias familiares o del entorno.

Por el contexto de la comunidad, como primer lugar en alcoholismo en Michoacán, así como su historia de altercados políticos y sociales, se favorece la expresión asertiva de las emociones, así como de las opiniones, desarrollando la habilidad de escucha y la tolerancia a la diferencia.

Esto puede impactar tanto en su vida que genere ciudadanos asertivos, con habilidades sociales que permitan una transformación en la comunidad que ponga fin a la historia de conflictos que, particularmente han caracterizado a la población y que los ha llevado a ser también, el primer lugar como municipio en pobreza extrema de Michoacán, perjudicando su futuro y el de sus familias por mantener una actitud de cerrazón y de pocas habilidades incluso, de crítica. Un ciudadano que sabe escuchar, puede comprender el punto de vista de cualquier persona, un ciudadano con empatía, puede apreciar el sentir ajeno, y un ciudadano crítico puede tolerar la diferencia sabiendo que esta puede construir, aprendiendo a exigir con respeto, a ceder cuando sea prudente o hay un bien mayor, y viviendo con la convicción de que es posible tener una vida personal y social con más momentos de paz, armonía e incluso sensación de bienestar.

**LUGAR:** Nahuatzen, Estado Michoacán.

**GRUPO POBLACIONAL:** Nivel Secundaria Federal

**PAIS:** México.

**RED CONVOCANTE:** RedTEC



## PRESENTACION

### EL DEVENIR EN LA INNOVACION

Con el ingreso del profesional en salud mental en la institución hace 10 años, el director de la institución solicita un plan de trabajo que abarque la intervención en las problemáticas más recurrentes para lo que existe una etapa de diagnóstico inicial, una etapa de intervención y una etapa de seguimiento.

En la etapa del diagnóstico, se realiza por escrito un cuestionario con preguntas directas y cerradas a los alumnos y con una pregunta abierta al final donde se pregunta si solicita algún tipo de apoyo. Después, se realizan entrevistas directas a los alumnos que se detectan con problemáticas para corroborar la información así como una reunión con los docentes para que, desde su diagnóstico, nos puedan canalizar a los alumnos que ellos consideran que requieren apoyo, esto durante el primer mes del ciclo escolar.

En esta etapa se detecta la presencia de consumo de alcohol en los alumnos de nuevo ingreso hasta los que van en tercer grado con autorización de los padres o familiares.

Se detecta la disfunción familiar a causa del alcoholismo de los padres como una de las principales causas, entre ellas, la violencia intrafamiliar se hace presente. El matrimonio precoz es una práctica socialmente común y aceptable.

Se ha encontrado la presencia de adolescentes, hombres y mujeres que acuden a las autolesiones en un 30 % como una forma de expresión emocional.

Lo anterior hace que de manera urgente se diseñe el trabajo dentro de la institución. Se decide que la intervención se hará de manera grupal debido a la población tan alta, por lo que se entrega la propuesta a la dirección de la escuela, siendo aceptada desde un primer momento y arrancando con 3 grupos de apoyo para los alumnos. Se fundamenta que el trabajo debe ser permanente y constante para que tenga impacto en el comportamiento del adolescente, misma propuesta que se lleva a los docentes de la institución y es aceptada. Posteriormente se ha conocido más a fondo la causa de las conductas desadaptativas lo que ha hecho que el proyecto se vaya modificando de forma, pero que de fondo conserva aspectos esenciales.



## LAS PROBLEMÁTICAS QUE BUSCA RESOLVER

La idiosincrasia de la meseta purépecha y específicamente de la comunidad de Nahuatzen, se manifiesta en diversas conductas como el alto consumo de alcohol producto de los usos y costumbres que hace que exista una *apatía* importante en las cuestiones académicas, el matrimonio precoz que abiertamente hace que los alumnos *abandonen la escuela* dejando a ésta como algo secundario, aunado a esto, es necesario mencionar que en los últimos años los problemas sociales relacionados con el consumo y distribución de drogas, ha repercutido también dentro de la institución en la que en algunos casos se ha tenido que modificar el reglamento escolar ofreciendo, por un lado, el apoyo en estos casos, pero sancionando a las personas que infrinjan la regla que nos lleva a una problemática legal de portación y distribución de drogas, así como en algunos casos, incluso, de armas. Es bien sabido que una persona que consume sustancias, trae consigo el *bajo rendimiento escolar* como síntoma, debido a que las áreas neurocognitivas como la atención, percepción, memoria se encuentran permeadas por la sustancia que esta consumiendo el alumno, lo que genera un problema evidente de *reprobación* por razones fisiológicas, mismo problema que también está correlacionado con la disfunción familiar.

Las riñas en la comunidad son una característica peculiar que les ha llevado a situaciones de divisionismos políticos que ha ocasionado el incremento del índice de violencia entre familias e incluso con las comunidades aledañas, por lo tanto, el tener un acercamiento desde lo emocional, desde el modelamiento de conductas adaptativas, donde se tenga la capacidad de expresión emocional de manera asertiva, así como de expresión de perspectivas, impacta favorablemente en las relaciones interpersonales entre ellos en la vida escolar cotidiana.

## LA CARACTERIZACIÓN DEL CONTEXTO DE LA PROPUESTA:

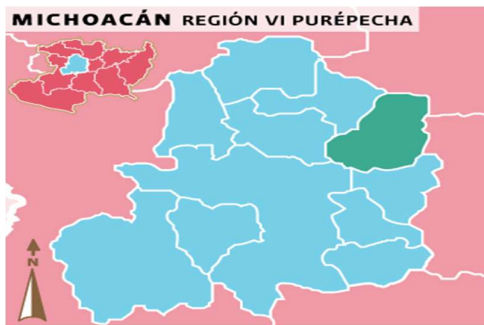
Nahuatzen significa "lugar donde hiela". Se considera que los chichimecas fundaron el pueblo con el nombre de Yahuatzen

Su principal recurso es el forestal. Se explota principalmente el pino, para la elaboración de muebles y patas de las sillas, mesas, cabeceras, y a todos los abarrotos que se necesitan en la elaboración de muebles.

En cuanto a las fiestas, es tradición celebrar el 25 de agosto la fiesta del patrón del pueblo en honor a "San Luis Rey" en donde participa la Danza de los Moros, la Danza de Los Soldaditos, las marichas y concursos de textiles y artesanías de madera, sin faltar sus tradicionales jaripeos.

Otra de sus fiestas es en Semana Santa con la representación de la Pasión de Cristo, el 15 de agosto se celebra a La Virgen de la Asunción (Danza de Moros).

La fiesta en honor al Santo Cristo de Esquipulas se celebra en el mes de febrero. □El Corpus Christi es una fiesta en honor a la Virgen de Guadalupe en el mes de diciembre y sin faltar sus tradicionales casamientos (bodas), con sus lúcidas costumbres, celebración de los XV años y bautismos. El nivel educativo predominante es secundaria no terminada.



Se localiza al noroeste del Estado, en las coordenadas 19°39' de latitud norte y 101°55' de longitud oeste, a una altura de 2,420 metros sobre el nivel del mar. Limita al norte con Zacapu, al noroeste con Cherán, al este con Erongarícuaro, al sur con Tingambato y Uruapan, y al oeste con Paracho. Su distancia a la capital del Estado es de 105 Kms.<sup>1</sup>

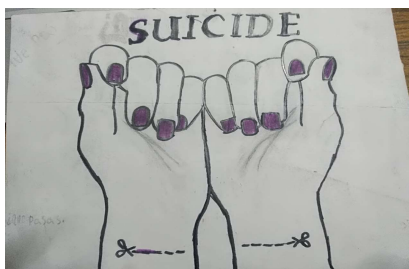
## LAS TENSIONES CONCEPTUALES Y DE DIFERENTE ORDEN

### Metodología

La autolesión no suicida (ANS) hace referencia a la destrucción directa y deliberada de la propia superficie corporal sin intención letal. Regularmente en la institución se presenta en los brazos, después las piernas y en algunos casos en el abdomen. En los últimos años se ha tenido un especial interés debido al incremento en la incidencia entre los adolescentes y jóvenes. En la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales se ha incluido el trastorno por ANS como un diagnóstico que necesita más estudio.



La edad de inicio es, normalmente, durante la adolescencia, entre los 12 y los 16 años. Por lo tanto, la adolescencia es un periodo de vulnerabilidad para la ANS, probablemente porque existen niveles elevados de impulsividad y reactividad emocional asociados a procesos del desarrollo del cerebro.



Con un porcentaje menor, pero no menos importante, es la presencia de intentos de suicidio. En Michoacán, de enero hasta el mes de abril del 2019 hubo una oleada de suicidios hasta llegar a

<sup>1</sup> [www.inafed.gob.mx](http://www.inafed.gob.mx)



244, con una frecuencia de 3 o 4 al día en muchos de los casos adolescentes, y con mayor prevalencia en el género masculino. Se ha estado relacionando la correlación entre el uso de las redes sociales y su presencia. En la institución se han atendido y canalizado en promedio a 4 casos anuales desde el 2015 de personas que han intentado suicidarse, con pastillas o colgándose. En los últimos 2 años se ha observado que métodos utilizados son los difundidos a las redes sociales asociados a los famosos Retos.



Esto ha llevado a crear grupo terapéutico, diseño creado por uno de los miembros del colectivo, que posee licenciatura en psicología y la especialidad de terapeuta cognitivo conductual, de donde surge la propuesta y diseño de las sesiones donde se abordan las mencionadas problemáticas con técnicas de esta orientación, llamándose *terapéutico*, por la serie de estrategias derivadas de este modelo de Intervención.

La Terapia Cognitivo Conductual es un método al cambio del comportamiento a través de diversos enfoques que van desde el cambio del pensamiento, con la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis<sup>2</sup>, así como tareas conductuales específicas derivadas de técnicas conductuales como el modelamiento de Albert Bandura<sup>3</sup>, las autoinstrucciones de Meichenbaum<sup>4</sup> tomando como base las etapas de Cambio de Prochaska<sup>5</sup> para el diseño de las 10 primeras sesiones.

La psicoeducación es un aspecto muy importante en las sesiones iniciales y dentro de ésta se añade la intervención primaria de otros profesionales de la salud, para casos en los que es urgente y necesario el acercamiento con la familia o para casos en que se requiere de medicación. Para las sesiones intermedias, de seguimiento y prevención de recaídas, se trabaja con el desarrollo de habilidades sociales que incluye el favorecer lo que comúnmente conocemos como inteligencia emocional.

Por otro lado, en el caso del tema del alcoholismo, se toma como apoyo los grupos de Alcohólicos Anónimos (AA) que son grupos de autoayuda cuyo objetivo

---

<sup>2</sup> Lega, L. I., Caballo, V. E., & Ellis, A. (2002). *Teoría y Práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid: Siglo Veintiuno de España.

<sup>3</sup> Bandura, A. (1982). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa-Calpe

<sup>4</sup> Meichenbaum, D. B. (1977) *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Nueva York: Plenum.

<sup>5</sup> Prochaska J, DiClemente C. Terapia transaccional: hacia un modelo más integrador de cambio. En: Psicoterapia: teoría, investigación y práctica. (1982);



es mantener la sobriedad de sus miembros y ayudar a otros a través del compartimiento de experiencias. AA no está afiliado a ninguna secta, religión o partido político<sup>6</sup> ni pertenece a ninguna organización, no se opone ni defiende ninguna causa.

Se calcula que hoy en día AA está presente en 180 países, con 118000 grupos, y con más de dos millones de miembros activos. Dentro de las sesiones se trabaja con literatura aprobada por la conferencia, misma que está traducida en diversos idiomas como afrikaans, árabe, hindi, nepalí, persa, suahili y vietnamita, entre muchos otros.

Esto hace que la propuesta en torno a los grupos de autoayuda institucionales sea algo viable para su implementación en cualquiera de estos países.

A la par de los grupos de AA, se encuentran los grupos de familia Al Anon, que incluye al grupo de Al-Ateen con la misma dinámica que los grupos de AA, funcionando bajo los mismos principios, pero dirigidos a los familiares no alcohólicos. También funcionan a nivel internacional con más de medio millón de miembros y su objetivo es apoyarse mutuamente como familiares de alcohólicos.

## **LAS APUESTAS EMANCIPADORAS**

Entonces se propone:

1. Diseñar un equipo de apoyo dentro de las instituciones en las que se utilice el perfil adecuado para la elaboración de los proyectos donde cada persona se desempeñe en el ámbito que le corresponda y no se desfase por los nombramientos o perfiles que no son los adecuados. En el caso de esta experiencia, la psicóloga estaba destinada a aula de medios y se le indicó fungir como psicóloga, en el caso del médico escolar estaba destinado como laboratorista y se le indicó fungir como médico escolar. El director de la institución educativa debe ajustar al personal de acuerdo a las necesidades que por estructura necesite la institución pues ya que con un buen proyecto se obtienen resultados más favorables y de impacto que los que la estructura tradicional indica.
2. Intervenir a través de grupos de apoyo, ya que el trabajo en grupo es útil para trabajar un número más grande de población, los jóvenes se identifican más entre ellos con sus experiencias así como el notorio avance de un alumno, sirve de guía y modelo para el resto.
3. Que la canalización a los grupos sea después de haber realizado un diagnóstico, y cuya invitación sea para asistir de manera voluntaria. A ningún alumno se le

---

<sup>6</sup> Alcohólicos Anónimos



- debe obligar a ser atendido en cuestión emocional sino permitir que él mismo adopte la responsabilidad de su salud mental.
4. Integrar grupos de apoyo *terapéuticos* dentro de las instituciones que aborden las problemáticas más recurrentes, en este caso, la presencia de autolesiones y prevención de suicidios para lo que se requiere un profesional de la salud mental capacitado que pueda llevar a cabo las técnicas terapéuticas.
  5. Diseñar y crear un grupo terapéutico que utilice las técnicas de la Terapia Cognitivo Conductual, por su efectividad y por ser una terapia con gran respaldo científico.
  6. Formar uno o más grupos de autoayuda de Alcohólicos Anónimos Institucionales para los alumnos que se ha detectado que consumen o han consumido alcohol, algún tipo de droga o ambas.
  7. Incorporar a los familiares adultos no alcohólicos a una atención a través de los grupos de Al- Anon, mayores de 20 años cuya vida ha sido afectada por el alcoholismo.
  8. Agregar un grupo de Al-Ateen para los alumnos que no han consumido alguna sustancia nociva para su salud, pero que son hijos de alcohólicos que han sido afectados en su desarrollo por esta enfermedad. Está enfocado a hombres y mujeres menores de 20 años.



9. Se propone que los grupos sean de un número no mayor a 20 personas, ya que esto favorece la participación y escucha de los miembros.
10. Se sugiere que las sesiones sean de una hora a una hora y media, con una frecuencia de una vez por semana. La experiencia nos ha enseñado que una charla sobre cualquier tema que pretenda inducir el cambio, tiene un impacto temporal sobre el comportamiento, pero las sesiones recurrentes permiten que el paciente interiorice la información, propiciando cambios en los esquemas mentales, así como cambios conductuales. El modelamiento que se vive en los grupos favorece de manera importante el cambio generando un efecto dominó, por la retroalimentación positiva que se da, así como por los reforzadores sociales que son parte fundamental, de este tipo de grupos.
11. Se sugiere que se sesione en hora de clase, ya que, para una población con un índice de analfabetismo tan grande, con los usos y costumbres tan arraigados, impide que se perciban de manera consciente las problemáticas

generadas por el uso excesivo de alcohol, así como la falta de manejo de las emociones.



12. Compartir con otras instituciones y con los grupos externos a la escuela. Cuando un joven ha tenido avances significativos, se le invita a compartir su experiencia fuera de la institución visitando otras escuelas o asistiendo a eventos que, de manera regular se realizan en los grupos como, aniversarios de grupo o de personas.

Las experiencias se comparten tanto a grupos de AA, Al anon o Al Ateen, y en muchas ocasiones en juntas de información pública, lo que motiva al joven a continuar en su recuperación cuando del entorno le felicitan por los logros y avances tenidos.

Se ha logrado que en dos instituciones, una de la ciudad de Morelia y una de la comunidad de Tanaco, se aperturen grupos obteniendo resultados favorables.

13. La experiencia nos ha dejado el aprendizaje de que alumnos que se salen a perder clase, son los que terminando asimilando la información y generando los cambios que les ayudan a enfocarse en sus objetivos, responsabilizarse de su conducta, expresar sus emociones asertivamente, pedir ayuda cuando lo necesitan, etcétera, pues, suelen ser los alumnos que están pidiendo ayuda a través de su comportamiento que muestran un desinterés escolar aparente.

14. Difundir avances y logros con la planta docente de la institución. En ocasiones los docentes pueden pensar que es una pérdida de tiempo, ya que el alumno deja de asistir a una clase y puede, en ocasiones, retrasarse en la entrega de trabajos. Es importante retroalimentar y tomar las medidas necesarias para que el alumno no deje de lado la cuestión académica, sino que a la par, evolucione en su desarrollo tanto en este aspecto como en el emocional.

15. Dentro de los grupos de Al anon y Al ateen, se pueden integrar no sólo los alumnos de la institución sino las personas de toda la comunidad que viven el problema del alcoholismo, por lo que se propone que se abran las puertas a toda la persona que solicite el apoyo, siempre y cuando guarde las normas básicas de convivencia de la institución.

La experiencia nos indica que la escuela no es sólo un lugar donde se imparte conocimiento, sino que es y debe ser, un lugar en donde el adolescente, quien está en un proceso de transformación, perciba un camino de paz y de luz. De paz que le permita alojarse en un contexto de respeto, empatía y escucha, y de luz por que será capaz de distinguir un camino que le muestre conductas adaptativas en su diaria convivencia, en el trato con sus compañeros y en el conocimiento de su propia persona, manejo de sus emociones y por ente, la concreción de sus metas personales y académicas dentro de un entorno que

permite disfrutar, con calidad de vida, los momentos agradables, así como cuidarse asertivamente de los riesgos que la sociedad le impone intrínsecamente dentro de una cultura de desorden y conflictos constantes, así como caminar a ser un ciudadano íntegro, responsable de su vida y de sus actos que favorezcan una sociedad con una convivencia cada día más sana.



## BIBLIOGRAFIA

1. De Internet: H. Ayuntamiento de Nahuatzen. *Nahuatzen* Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México estado de Michoacán de Ocampo, Recuperado de <http://www.inafed.gob.mx>
2. Lega, L. I., Caballo, V. E., & Ellis, A. (2002). *Teoría y Práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid: Siglo Veintiuno de España.
3. Bandura, A. (1982). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa-Calpe
4. Meichenbaum, D. B. (1977) *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Nueva York: Plenum.
5. Prochaska J, DiClemente C. (1994); *Cómo cambia la gente: Aplicaciones en los comportamientos adictivos*. *Revista de Toxicomanías*. No. 1, 3-14.
6. Alcohólicos Anónimos. *El Texto Grande de alcohólicos Anónimos* (2009) Talleres de papel y color. Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C.
7. Grupos de Familia Al anon. *Al Anon se enfrenta al alcoholismo*. 2ª. Ed. (1992) Nueva York
8. Grupos de Familia Al anon. *Al ateen, Esperanza para hijos de Alcohólicos*. (2007) México. Central Mexicana de Servicios Generales de los grupos de Al-Anon, A.C.