

¿Cómo intervenir con adolescentes escolarizados? Una propuesta salugénica en acción

Autores: Juan M. Cingolani, Claudia E. Castañeiras y Aixa L. Galarza

E-mail: juan_cingolani@hotmail.com

Institución: Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata

Resumen

Probablemente la adolescencia sea uno de los períodos de mayor intensidad evolutiva respecto a los cambios biológicos, intelectuales y emocionales que se producen en esta etapa vital. Desde una perspectiva salugénica que 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), y que pone énfasis en el potencial de salud y en los recursos que pueden contribuir al crecimiento y al desarrollo saludable de los adolescentes, los abordajes preventivos y de promoción de la salud adquieren una relevancia de primer orden. Los expertos coinciden en la necesidad de incluir en los distintos niveles de análisis de esta población, tanto los factores de riesgo (aquellos que incrementan la probabilidad de enfermar) como los factores de protección o salugénicos cuando se trata de abordar temas de salud mental (Castro Solano, 2003; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Estos últimos aluden al conjunto de características y recursos que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento de la salud o su recuperación, y el afrontamiento resiliente de la adversidad al neutralizar, disminuir o compensar los efectos -directos o potenciales- de los factores de riesgo, amortiguando el impacto de las situaciones estresantes (Haquin, Larraguibel y Cabezas, 2004). En nuestro país una serie de investigaciones destacan la importancia de estos 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 (Casullo, 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). De acuerdo a los lineamientos propuestos por la OMS/FNUAP/UNICEF (1999), el éxito en las

intervenciones de promoción de la salud en jóvenes se basa en tratar simultáneamente múltiples temas de salud mediante enfoques genéricos. Esto destaca la importancia de implementar programas de intervención que puedan abordar aquellos factores protectores del desarrollo humano de forma integrada. Desde esta perspectiva, implementar abordajes salugénicos dirigidos a población adolescente favorecería no sólo el desarrollo de proyectos de prevención de posibles situaciones patógenas o conflictivas, sino también aquellos proyectos que se ocupen de las capacidades y potencialidades que les permitan a los adolescentes ejercer un rol protagónico y proactivo en los contextos en que se desarrollan.

Se presenta un Programa de Intervención estructurado, breve y específico que tiene el propósito de potenciar las capacidades, destrezas y habilidades de competencia personal y social de esta población etárea. Se establecieron cuatro principios generales que regulan la dinámica psico-evolutiva en los adolescentes y que organizaron los ejes de la intervención: 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.

Palabras clave: Programa protocolizado - Intervención – Adolescencia – Salud

INTRODUCCIÓN

Probablemente la adolescencia sea uno de los períodos de mayor intensidad evolutiva respecto a los cambios biológicos, intelectuales y emocionales que se producen en esta etapa vital. Desde una perspectiva salugénica que destaca la importancia de abordar las diferencias individuales, el papel activo de las personas en sus constantes interacciones con el entorno (Contini de González, 2001), y que pone énfasis en el potencial de salud y en los recursos que pueden contribuir al crecimiento y al desarrollo saludable de los adolescentes, los abordajes preventivos y de promoción de la salud adquieren una relevancia de primer orden. Los expertos coinciden en la necesidad de incluir en los distintos niveles de análisis de esta población, tanto los factores de riesgo (aquellos que incrementan la probabilidad de enfermar) como los factores de protección o salugénicos cuando se trata de abordar temas de salud mental (Castro Solano,

2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Estos últimos aluden al conjunto de características y recursos que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento de la salud o su recuperación, y el afrontamiento resiliente de la adversidad al neutralizar, disminuir o compensar los efectos -directos o potenciales- de los factores de riesgo, amortiguando el impacto de las situaciones estresantes. En este sentido, 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 (Haquin, Larraguibel & Cabezas, 2004).

En nuestro país una serie de investigaciones destacan la importancia de estos 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 (Casullo, 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 & Mazzaro, 2005). De acuerdo a los lineamientos propuestos por la OMS/FNUAP/UNICEF (1999), el éxito en las intervenciones de promoción de la salud en jóvenes se basa en tratar simultáneamente múltiples temas de salud mediante enfoques genéricos. Esto destaca la importancia de implementar programas de intervención que puedan abordar aquellos factores protectores del desarrollo humano de forma integrada. Desde esta perspectiva, implementar abordajes salugénicos dirigidos a población adolescente favorecería no sólo el desarrollo de proyectos de prevención de posibles situaciones patogénicas o conflictivas, sino también aquellos proyectos que se ocupen de las capacidades y potencialidades que les permitan a los adolescentes ejercer un rol protagónico y proactivo en los contextos en que se desarrollan.

Bajo estos lineamientos, se presenta un Programa de Intervención estructurado, breve y específico que tiene el propósito de potenciar las capacidades, destrezas y habilidades de competencia personal y social de esta población etárea.

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Desde el Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica de la Facultad de Psicología en la Universidad Nacional de Mar del Plata, venimos trabajando sobre las vicisitudes de la adolescencia actual desde el año 2006 (Cingolani, 2007; Cingolani & Castañeiras, 2008; Cingolani, Castañeiras & Posada 2008; Cingolani,

Méndez Quiñonez, Castañeiras, & Posada, 2006). 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 con distintas características de socio-culturales y económicas. En esta fase inicial se puso especial atención en explorar y analizar el modo en el cual los adolescentes afrontaban sus experiencias personales y en qué medida esto se relacionaba con el bienestar psicológico autopercebido.

A partir del análisis de los datos obtenidos y del relevamiento realizado con los adolescentes, iniciamos una segunda etapa centrada en el diseño y la evaluación de eficacia de un programa de intervención de carácter preventivo, que estuviera específicamente dirigido a promover aquellos recursos personales que favorecen un desarrollo saludable en los adolescentes. Se elaboraron distintas versiones de un protocolo de intervención estructurado, breve y específico con el propósito de potenciar las capacidades, destrezas y habilidades de competencia personal y social de estos adolescentes. Finalmente, se establecieron cuatro principios generales que regulan la dinámica psico-evolutiva en los adolescentes sobre los cuales se organizó la intervención:

- 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.

El programa, de aplicación grupal y con 6 a 8 integrantes por dispositivo, quedó organizado en 12 encuentros de 1 ½ hs. cada uno, y está a cargo de dos psicólogos entrenados especialmente en la aplicación del programa que ejercen las funciones de coordinación. Como todo programa protocolizado se organiza a través de una agenda estructurada de contenidos para cada encuentro que incluye: la revisión de tareas inter-encuentro, los contenidos específicos a trabajar en cada encuentro y la asignación de tareas post-encuentro. Además en todos los encuentros se le entrega a cada adolescente un *dossier* con los contenidos a trabajar que actúa como un material de apoyatura y consulta sobre los temas abordados y del cual disponen en forma permanente. Con una modalidad de taller se incluyen técnicas grupales e individuales de exposición, representación, discusión y reflexión, como medio para alcanzar los objetivos del encuentro.

Durante todo el programa se trabaja en dos niveles: por un lado, el de la *dinámica del grupo*, intentando fortalecer la óptima relación entre cohesión y movilidad, es decir, la relación entre aquellos aspectos que regulan las necesidades de cada grupo convocado para trabajar sobre criterios comunes, y la posibilidad de habilitar y tolerar el lugar de las diferencias. Paralelamente en el nivel de los *contenidos* con un fuerte peso psicoeducativo y experiencial.

La aplicación del Programa cuenta con evaluaciones pre-post y seguimiento a los 3 y 6 meses de finalizada la intervención. El Protocolo de Evaluación incluye medidas de línea base (control sintomático, resiliencia y bienestar psicológico/satisfacción con la vida) y medidas seleccionadas en correspondencia con los ejes en los que organiza la intervención y que se espera sean sensibles a las dimensiones de cambio buscado (afrentamiento, regulación emocional, habilidades interpersonales y autonomía). También se administra en todos los encuentros una Escala de Clima Grupal para controlar las variaciones del efecto grupo sobre el programa.

A continuación se presenta el protocolo de evaluación y los lineamientos específicos de cada encuentro:

ENCUENTRO 1:

Presentación del Programa de intervención psicosocial, de los objetivos y la modalidad de trabajo,

Expectativas de los adolescentes y motivación para participar en el taller

Administración del protocolo de evaluación

ENCUENTRO 2 y 3:

Afrentamiento adaptativo y uso de estrategias alternativas, destacando el valor de la propia experiencia como fuente de conocimiento: *¿Cómo afronto las situaciones que me resultan difíciles, que son nuevas o que suponen un cambio?*

ENCUENTRO 4 y 5:

Regulación emocional a través de la identificación y el adecuado manejo de las propias emociones: *¿Cómo me relaciono con mis emociones y qué hago con ellas?*

ENCUENTRO 6 y 7:

Habilidades interpersonales necesarias para establecer y mantener relaciones satisfactorias con los demás: *¿Cómo me comunico con los demás?*

ENCUENTRO 8 y 9:

Afianzamiento de una autonomía responsable: *¿Cómo es ser protagonista de mi vida?*

ENCUENTRO 10:

Cierre del taller. Integración de contenidos. Administración del protocolo de evaluación.

ENCUENTRO 11:

Evaluación de seguimiento a 3 meses de finalizado el programa.

ENCUENTRO 12:

Evaluación de seguimiento a 6 meses de finalizado el programa.

La aplicación del protocolo se está llevando a cabo actualmente en una de las instituciones educativas de Mar del Plata con la que se había trabajado en la primera etapa.

Luego de gestionar las autorizaciones correspondientes, se realizó la convocatoria para el nivel Polimodal, presentando la propuesta con la modalidad prevista por la institución para las actividades extra-curriculares y optativas en cada uno de los cursos, y se complementó la difusión con material gráfico en los lugares dispuestos por la institución para tal fin.

En esta primera etapa se priorizó la participación de los adolescentes de 3er año, por estar próximos a la finalización de su permanencia en la institución. Se contó con una inscripción espontánea de 15 adolescentes. Con este grupo se realizó una primera reunión informativa en donde se presentaron los coordinadores, se describieron las características generales del programa y se planteó la necesidad de contar con el consentimiento informado de los adolescentes y de sus padres, y con un registro audiovisual de cada uno de los encuentros, ya que esta actividad formaba parte de un programa de investigación.

Se establecieron dos franjas horarias para trabajar con grupos de no más de 8 adolescentes cada uno.

CONCLUSIONES

El diseño de este Programa de Intervención psicosocial estructurado, 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. La implementación de esta prueba piloto recibió una importante adhesión por parte de los adolescentes, quienes participan activamente de la propuesta. Se prevé el ajuste de algunos de los contenidos del programa, como así también aumentar la duración de los encuentros a 2hs. reloj cada uno. Para los próximos meses se replicará el programa con nuevos grupos de adolescentes, en esta ocasión de 2º Polimodal, con el propósito de cubrir los distintos niveles educativos y fases de la adolescencia (inicial-media-final).

Se considera que la implementación y puesta a prueba de este programa cobra relevancia ante la escasez de datos sistemáticos y concretos sobre propuestas específicas desarrolladas en nuestro medio para promover un desarrollo saludable en los adolescentes. Esta primera prueba permitirá realizar los ajustes necesarios para que en una segunda instancia (prevista para el próximo año) pueda implementarse el programa con las modificaciones que sean necesarias en función de esta primera experiencia.

BIBLIOGRAFÍA BASICA

Almirón, L.; Jiménez, N.; Simeone, R.; Czernik, G. & 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*. Buenos Aires: Paidós.

Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.

Casullo, M. & 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. (2007). Vulnerabilidad psicológica y comportamiento Salugénico en adolescentes de la ciudad de Mar del Plata. *Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación*. 4; 147-153.

Cingolani, J. M. & Castañeiras, C. (2008). Diseño de un programa de intervención psicosocial para promover el desarrollo saludable en adolescentes (póster) II Congreso de Psicología de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba: Ciencia y Profesión. 30 y 31 de octubre, y 1ro. de noviembre. Córdoba, Argentina.

Cingolani, J.; Castañeiras, C. & Posada, M.C. (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. Buenos Aires, Argentina.

Cingolani, J.M.; Méndez Quiñonez, A.; Castañeiras, C. & Posada, M.C. (2006). El bienestar psicológico y su relación con los estilos de personalidad en adultos de la ciudad de Mar del Plata (Comunicación libre). Primer Encuentro Iberoamericano de Psicología Positiva. 4 y 5 de agosto. Universidad de Palermo. 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.

Haquin, F.; Larraguibel, Q. & Cabezas, J. (2004). Factores protectores y de riesgo en salud mental en niños y adolescentes de Calama. *Rev. Chilena de pediatría*, 75 (5); 425-433.

Obiols, G. & Obiols, S. (2000). *Adolescencia, posmodernidad y escuela secundaria*. Buenos Aires: Kapelusz.

OMS/FNUAP/UNICEF (1999). *Programación para la salud y el desarrollo de los adolescentes*. Serie de informes técnicos n.º886. Ginebra: OMS.

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