

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

Cooltiva: habilidades para la vida en la adolescencia

Un proyecto de Huertomanías

•

Ana Emilia Tovar Naranjo

Licenciatura en Psicología

Quito, 15 de diciembre de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

Cooltiva: habilidades para la vida en la adolescencia

Un proyecto de Huertomanías

Ana Emilia Tovar Naranjo

María Cristina Crespo Andrade, Doctora en Humanidades y Artes

Quito, 15 de diciembre de 2021

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Ana Emilia Tovar Naranjo

Código: 00208886

Cédula de identidad: 1721599189

Lugar y fecha: Quito, 15 de diciembre de 2021

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al., (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al., (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

Huertomanías es una organización que brinda un espacio de trabajo para fomentar la autonomía económica de personas que tienen algún tipo de trastorno mental o sufrimiento psíquico. Cooltiva es un proyecto de Huertomanías, dirigido a adolescentes donde se une el trabajo en el huerto, las diez habilidades para la vida de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y reflexiones sobre los problemas principales en la adolescencia mientras se hace la elaboración de un producto escogido por los participantes. El objetivo principal de este proyecto fue documentar el proyecto Cooltiva. Se elaboró un manual dividido en 6 módulos, cada módulo corresponde a un día y dura 4 horas. En este documento se resume una revisión de literatura sobre la adolescencia y sus problemas y las Habilidades para la vida según la OMS. El manual no está adjunto en este documento ya que es de propiedad intelectual de Huertomanías.

Este trabajo se realizó en colaboración con: Ana Emilia Tovar Naranjo, Eva Luna Castro Dávila, Paula Michaela Tobar Orti, Stefanny Alejandra Alarcón Bedoya, Betty Vanessa Arias Albuja.

Palabras clave: Adolescencia, Habilidades para la vida, Problemas en la adolescencia.

ABSTRACT

Huertomanías is an organization that provides a workspace to promote economic autonomy for people who have some type of mental disorder. Cooltiva is a project of Huertomanías, with the objective of working with adolescents where they work in the garden, use the ten life skills of the (World Health Organization) WHO and talk about the main problems in adolescence, these topics are combined while making a product chosen by the participants. The main objective of this project was to write a manual about this workshop, it is divided into 6 modules, each module corresponds to one day and lasts 4 hours. To write this workshop, an investigation was carried out, this is presented in the following work. The manual is not attached to this document as it is the intellectual property of Huertomanías.

Keywords: Adolescence, Life skills, Problems of adolescence.

Tabla de contenido

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
REVISIÓN DE LITERATURA	8
La Adolescencia	8
Problemas que enfrentan los adolescentes	13
Trastornos emocionales.	15
Habilidades para la vida de la OMS	18
Autoconocimiento	20
Empatía	20
Comunicación asertiva	21
Relaciones interpersonales	22
Toma de decisiones	22
Manejo de problemas y conflictos	23
Pensamiento creativo	24
Pensamiento crítico	25
Manejo de emociones y sentimientos	25
Manejo de tensión y estrés	26
Herramientas para diseñar un taller: Ciclo de Kolb	27
DINÁMICA DE LA ORGANIZACIÓN	28
Huertomanías	28
Misión y visión de Huertomanías	29
Objetivo del proyecto	29
Experiencia Huertómana	30
El proyecto Cooltiva	31
El Desafío	32
Retos	32
LA PROPUESTA	34
CONCLUSIONES	35
REFLEXIÓN - PERSONAL	38
Anexos	39

Referencias.

46

REVISIÓN DE LITERATURA

La Adolescencia

La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la adultez (Mansilla, 2011). En esta fase ocurren importantes cambios físicos y psicológicos en las personas (Sawyer et al., 2018). Varios autores y/o organizaciones definen la adolescencia, así como sus etapas, duración y características. Según la UNICEF (s.f.), en la adolescencia existen tres etapas y cada una de ellas cumple un objetivo importante en cada persona. Cada una de ellas tiene un rango de edad a pesar de que la adolescencia en general va desde los 10 hasta los 19 años (UNICEF, s.f.). La primera etapa es llamada adolescencia temprana que va desde los 10 hasta los 13 años, en esta etapa lo que ocurre es que las hormonas sexuales de cada individuo comienzan a activarse, es por eso que se pueden notar cambios físicos tanto en mujeres con el crecimiento de los senos, y en hombres como el crecimiento de los testículos (Güemes-Hidalgo et al., 2017). Por otra parte, a nivel físico se evidencia un desarrollo, por ejemplo, en ambos sexos comienza a crecer el vello corporal, como en las axilas, los genitales, etc. (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

La segunda etapa es llamada adolescencia media y va desde los 14 hasta los 16 años, es aquí donde comienzan a construir su identidad, a construir una imagen de sí mismo ante el mundo y ante sí mismos (UNICEF, s.f.). También comienza a surgir el interés sexual y las relaciones amorosas, empiezan a explorar lo que les parece gratificante y empiezan a conocer su cuerpo por medio de la masturbación (Alderman, et al., 2019). En el caso de las niñas ya se presenta la menstruación y su cuerpo se encuentra cerca de estar desarrollado a nivel fisiológico. En esta etapa es donde los adolescentes buscan mucha más independencia de sus padres y quieren estar mucho más tiempo a solas, ya que están en una etapa de

experimentación con su propio ser (Gaete, 2015). La última etapa llamada adolescencia tardía va desde los 17 hasta los 21 años donde generalmente ya existe una aceptación de uno mismo en todo sentido, tanto corporal como psicológicamente (UNICEF, s.f.). Además, a esta edad las personas ya son capaces de controlar más sus sentimientos e impulsos y son capaces de analizar de mejor manera las consecuencias de todo lo que hacen, son seres humanos más conscientes (Murcía y Jimenes, 2012). También comienzan a preocuparse por temas más importantes, como en su futuro, en sus relaciones interpersonales y en las decisiones que deben tomar a lo largo de su vida (Alderman, et al., 2019).

En la adolescencia es importante que los adultos y sobre todo la familia sean partícipes en el desarrollo de los adolescentes para que se alcancen los hitos esperados. Durante esta etapa puede haber riesgos tanto físicos como psicológicos, debido a que es una etapa vulnerable con problemas como el abuso de sustancias, embarazos prematuros y trastornos emocionales (Borrás, 2014).

En la adolescencia también se presentan cambios cognitivos y a nivel de personalidad Piaget (1970) expone en su teoría de las etapas del desarrollo que los adolescentes a partir de los 12 años entran en la etapa de operaciones formales en la que aprenden a utilizar el pensamiento *hipotético deductivo*, abstracto y la metacognición. Esta etapa, se caracteriza por que la persona termina de construir los pilares de la personalidad con la que afrontará la vida adulta (Jaworska y McQueen, 2015).

La adolescencia está llena de situaciones inéditas y complejas, donde se pueden presentar factores de protección y factores de riesgo. Los factores de protección permiten que los jóvenes se desarrollen plenamente, lejos de potenciales traumas o eventos que puedan dejar huella en su personalidad (Salas, 2018).

Un importante factor protector son las relaciones sociales (Salas, 2018). Los grupos de apoyo como amigos o compañeros de clase son esenciales para determinar su conducta en escenarios sociales como el aula de clases, reuniones sociales o actividades externas (Aspiazu et al., 2016). Otro grupo fundamental para el adolescente por lo general lo conforma la familia, ya que, cumple un rol importante en cuanto a la contención emocional de los adolescentes. El acompañamiento de los padres en crisis de identidad o autoestima, por ejemplo, “establecerá un camino a seguir para el adolescente que está desorientado” (Murry y Lippold, 2018) De igual manera, los padres suelen enseñar en base a su experiencia personal, cuáles son las maneras más prácticas de aprender a lidiar con emociones difíciles (Bisquerra, 2020).

Otro factor protector es la educación ya que, los adolescentes se encuentran en las etapas finales del colegio, y las iniciales de la universidad. Esto representa un factor importante en esta etapa de la vida. Los jóvenes necesitan de la educación para desarrollar una vida de calidad (Carrillo-Sierra et al., 2018). Lugo et al., (2018), describen a la educación como un elemento trascendental para que los adolescentes alcancen su autonomía con plenitud. Así mismo, la educación juega un rol fundamental en la inserción social de las personas, sobre todo en la adolescencia (Maldonado, 2017).

La posición socioeconómica familiar puede ser un factor protector o uno de riesgo, dependiendo el caso. Cuando la economía de la familia es estable, el riesgo de caer en adicciones, por ejemplo, es más bajo (Martín et al., 2016). Los padres y hermano/as serán primordiales al momento de determinar sus oportunidades económicas y sociales (Moreno et al., 2018).

En los jóvenes, el manejo de emociones es un factor protector cuando se habla de calidad de vida, autoconocimiento e introspección (Bisquerra, 2020). Al inicio de la

adolescencia, los jóvenes comienzan a tener una introspección muy personal sobre sus sentimientos, su realidad, sus relaciones y su identidad, y de esta manera empiezan a conocer mejor su *psique* (Bisquerra, 2020). La inteligencia emocional es un concepto del cual se ha hablado ampliamente en los últimos años y que se recalca cuando se habla de adolescencia. Esto, puesto que la etapa de la adolescencia es vulnerable frente a problemas de salud mental, sobre todo de trastornos del estado de ánimo (depresión o ansiedad) (Mamani-Benito et al., 2018). De hecho, desde la preadolescencia es necesario el acompañamiento de los padres para que los jóvenes empiecen a conocer sus propias emociones, reacciones, actitudes y sentimientos frente a diversos contextos (Cervantes y González, 2017). La inteligencia emocional abarca varios conceptos importantes, uno de ellos es el autoconocimiento, que implica cómo una persona identifica sus emociones, actitudes, defectos y cualidades (Armas-Vargas, 2017). En la adolescencia el autoconocimiento está en pleno desarrollo junto al autoestima, el autoconcepto y la autoeficacia (Bisquerra, 2020). Cuando se ha alcanzado el autoconocimiento de un joven al final de esta etapa, resultará generalmente en una personalidad segura, confiada y optimista (Armas-Vargas, 2017). No obstante, no es el único factor que permite a un joven entender su realidad y la de su entorno.

Las habilidades sociales son fundamentales para el buen desenvolvimiento de los jóvenes dentro de la sociedad (Lacunza y González, 2011). Dentro de estas habilidades, los jóvenes demuestran sus capacidades para comunicarse eficazmente, transmitir sus sentimientos y mostrar empatía por los demás (Paéz y Rovella, 2019). Esta última característica es fundamental para entender las habilidades sociales como un factor de protección en los jóvenes. La empatía es la muestra de afecto de una persona hacia una realidad que no es la suya propia (Pérez et al., 2017). En un contexto social, todos los seres humanos debemos desenvolvernos e interactuar con otras personas, es parte de nuestra

naturaleza. Los jóvenes necesitan entender e interpretar las emociones de otras personas para vivir otras realidades y fortalecer la suya propia (Zabala et al., 2018). Esta habilidad social permitirá crear relaciones sanas y duraderas, que a su vez servirán como redes de apoyo en los momentos complejos que suelen afrontar los adolescentes (Páez y Rovella, 2019).

Por el lado contrario, existen diversos factores de riesgo, que como indican, aumentan las probabilidades de que un adolescente actúe de manera negativa. Por ejemplo, el exceso de tiempo libre y la falta de control de los padres representa un gran peligro para que la persona se vuelva adicta al alcohol (Rosabal et al., 2016). Por otro lado, el exceso de control de los padres o familiares cercanos representa un peligro para la autoeficacia. Los jóvenes pueden sentir que no son capaces de resolver sus problemas por su propia cuenta, mientras sus padres les brindan todas las soluciones (Espinoza, 2016). Los factores de riesgo también varían dependiendo de las consecuencias a las que se acercan. Por ejemplo, el nivel de riesgo de padecer problemas a nivel psicológicos en jóvenes aumenta cuando han vivido traumas en la infancia, como abuso sexual, abuso físico o abandono (Mayorga et al., 2020).

El hecho de que la adolescencia es una etapa en la que las personas se someten a nuevas experiencias es un factor de riesgo si no está bien manejado, es decir, si el adolescente no sabe cómo afrontar diversas situaciones (Espinoza, 2016). Esto puede resultar confuso, puesto que ninguna persona llega a esa etapa sabiendo una “fórmula” para tener éxito. Sin embargo, sí se puede contar con herramientas como los grupos de apoyo, educación de calidad y ambientes adecuados para desarrollarse (Lugo et al., 2018).

Así mismo, los jóvenes son propensos a padecer algún malestar emocional, entre los más comunes se encuentra la baja autoestima o la ansiedad (Carceller-Maicas, 2018). Otros trastornos en específico como la depresión mayor tienen sus propios factores de riesgo. El duelo por la muerte de un familiar cercano, bullying o acoso escolar, abuso físico o sexual en

el hogar o incluso una ruptura amorosa repentina pueden aumentar el riesgo de padecer este trastorno (Larios et al., 2017). Por otro lado, la ansiedad es el resultado de factores asociados como la presión de encajar socialmente, problemas en el hogar, dificultades académicas, etc. (Martínez-García, 2018). En un estudio sobre ansiedad en jóvenes universitarios se determinó que la presión académica resultante de los exámenes finales era un factor causante de altos niveles de ansiedad, que en algunos casos resultaron en trastornos de ansiedad diagnosticados (15% del total) (Martínez-García, 2018).

Otro factor de riesgo puede ser la falta de educación o educación de mala calidad, que puede ser motivo de distintas problemáticas sociales como el consumo de drogas y de alcohol, embarazos no planificados y delincuencia (Pautassi, 2013). Estas consecuencias son netamente sociales, es decir afectan a la sociedad en general. Las consecuencias personales de la falta de educación se reflejan en falta de autonomía, ausencia de identidad, autoestima baja y seguridad o confianza escasa (Bermúdez, 2018).

Problemas que enfrentan los adolescentes

El consumo de drogas comprende un problema social muy marcado en la actualidad a nivel mundial (Santos, 2021), se sabe que 275 millones de personas de la población mundial entre los 15 y 64 años ha probado drogas al menos una vez, 31 millones de ellas padecen trastornos generados por dicho consumo y requieren tratamiento profesional (UNODC, 2018). Adicionalmente, en 2015 se registraron 450 000 muertes debido al consumo de drogas. (UNODC, 2018).

Según el informe de drogas en las Américas, Ecuador ocupa el cuarto lugar en el índice de prevalencia en consumo de drogas (OEA, 2019) en la población de estudiantes secundarios. Es decir, la población de estudiantes de colegio es una de las más afectadas, por

tanto, su atención debe ser prioritaria (Peuker, Caovilla, Costa y Mosmann, 2020). Parte de la razón por la que el consumo de drogas en Ecuador es tan alto y en especial en la población joven, es su fácil acceso y adquisición (Consep, 2014). Según el cuarto estudio nacional sobre uso de drogas en Ecuador, se reveló que más de la mitad de la droga consumida en el país, correspondiente al 57%, se adquiere sin problemas ni restricciones en lugares públicos (Consep, 2014).

Al ser la adolescencia un periodo sensible de la vida, el uso de drogas en dicha edad comprende un riesgo severo que afecta tanto en el funcionamiento del cerebro, como conductualmente. (Salmanzadeh et al., 2020). Los procesos cognitivos y respuestas socioemocionales se ven afectados, puesto que las drogas impactan en los sistemas cerebrales de recompensa, comprometiendo a la corteza prefrontal y la cantidad de dopamina segregada en la parte mesolímbica del cerebro. (Salmanzadeh et al., 2020). Adicionalmente, la memoria de trabajo, procesos de atención, y funciones ejecutivas, se ven afectadas puesto que se produce una reducción acelerada de materia gris en el cerebro (Lees, Meredith, Kirkland, Bryant y Squeglia, 2020). Estudios recientes revelan que el consumo abusivo de alcohol y drogas pueden estancar la neurogénesis adolescente, es decir la sociabilidad natural de la edad (Lees et al., 2020). El uso de drogas no solo produce cambios en el funcionamiento del cerebro, también lo hace en su estructura. (Blest, Colizzi y Bhattacharyya, 2020) Hay evidencia de reducción de sustancia blanca en el cuerpo caloso, un hipocampo más reducido, hay diferencias en la estructura prefrontal, temporal y occipital. (Blest et al., 2020).

Existen varios factores de riesgo para el consumo de drogas, entre ellos la ingesta de alcohol en madres embarazadas, depresión de la madre durante la infancia, rechazo materno o paterno durante el desarrollo, abuso de sustancias por parte de los padres y amistades

cercanas, separación de la familia, estilo de crianza sobreprotector (Boozini, Bauer, Maruyama y Matijasevich, 2020). Todos los presentes factores, pueden generar baja autoestima durante este periodo de edad, convirtiendo a esta variante como otro factor de riesgo más. (Boozini et al., 2020). En otras palabras, eventos traumantes que pueden generar efectos negativos emocionales fuertes, son un factor de riesgo, así como la exposición a alcohol y drogas durante el desarrollo y facilidad de acceso a las mismas (Buelga, Ravenna, Musitu y Lila, 2020). Relaciones familiares, amistades asociadas a conductas de riesgo, ambiente académico, desarrollo durante la infancia, van a ser un factor de riesgo a su vez, factor protector. (Buelga et al., 2020).

En el Ecuador, al ser consciente de la severidad de la presente problemática, se han puesto en marcha varios planes de acción para estudiantes secundarios, tal como, “Proyecto de prevención en Ligas Barriales, Familias Fuertes, Implementación de procesos de capacitación y actuación para el fortalecimiento de factores de protección en el ámbito educativo, educación superior, laboral y comunitario – familiar, Apoyarte, Desarrollo de la Actividad Física en el Deporte Formativo, la Educación Física y la Recreación” (OEA, 2019), entre otros. Para ello, el estado destina anualmente un monto que durante los últimos años ha oscilado entre 11 – 16 millones de dólares (OEA, 2019). Adicionalmente, en 2015 se lanzó un plan nacional estratégico de salud mental, donde además de promover un estilo de vida saludable, su objetivo también era tratar el abuso de sustancias tanto en población adolescente como adulta. (MSP, 2014).

Trastornos emocionales.

La salud mental es un tema del que se suele hablar muy poco en la adolescencia, dado que esta etapa es decisiva para el curso de vida y formación de la personalidad de un

individuo, esta problemática es grave y generalmente, subestimada (Pérez, 2020).

Aproximadamente entre el 10 - 20% de los adolescentes, llegan a padecer de algún tipo de trastorno mental durante esta etapa, que no es diagnosticado ni tratado (OMS, 2020). Los trastornos mentales deben ser tratados a tiempo y por un profesional de la salud competente en el área; generalmente, si no se trata el trastorno en la niñez o adolescencia, estos suelen empeorar en la adultez (Malhi et al., 2018).

Al mencionar trastornos mentales, se refiere a una amplia gama de trastornos, sin embargo, una rama de ellos corresponde a los trastornos emocionales, los mismos que tienen poca atención y gran impacto en los adolescentes. (Rapee et al., 2019).

“A nivel mundial, la depresión es la cuarta causa principal de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años, y la decimoquinta entre los de edades comprendidas entre los 10 y los 14. La ansiedad es la novena causa principal entre los adolescentes de 15 a 19 años, y la sexta para los de 10 a 14” (OMS, 2020).

De acuerdo a la OMS (2020) la asistencia académica y el rendimiento escolar se ven afectados por estos trastornos. La escuela puede ser el medio para implementar programas educativos para enseñar y guiar en el manejo emocional durante el desarrollo (Martínez, 2020). Super Skills For Life, es un programa estadounidense, cuyo objetivo fue ayudar a jóvenes a afrontar dificultades emocionales, ansiedad y depresión (Roehampton, 2020). Se realizó un seguimiento de un año de los participantes, donde se observaron resultados prometedores y duraderos, sugiriendo la intervención temprana en problemas emocionales y

la importancia y rol de las escuelas y colegios en la presente temática (Martínez, Orgilés, Morales, Espada y Essau, 2020).

En Ecuador no hay programas ministeriales específicos para tratar o prevenir los trastornos emocionales, sin embargo, toda las escuelas y colegios cuentan con un DECE donde el alumnado puede asistir en caso de necesitar ayuda psicológica (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020). El desenvolvimiento de los docentes es muy importante para poder notar si algún estudiante tiene algún comportamiento fuera de lo normal y podría requerir apoyo (Arellano, 2021). El profesorado es el personal de primera línea en tener contacto con niños y adolescentes y su rol es importante en el desarrollo, no solo a nivel cognitivo o enseñanza, sino a nivel emocional, moral y social (Bisquerra y García, 2018).

Las emociones tienen un rol adaptativo, facilitan la comunicación y nos mueven a la acción (Moriana, 2019). Es decir, las emociones nos ayudan a desarrollarnos, el problema radica en la falta de información y aprendizaje sobre el manejo de estas (Moriana, 2019). Por tanto, dichos patrones de conducta y relación con las emociones se adquieren mediante la constante interacción del ambiente, con el mundo interno de la persona, su personalidad y rasgos genéticos (Retana, 2021).

La adolescencia es un periodo crítico en el desarrollo donde la interacción con el entorno tiene un fuerte impacto en el curso de vida del individuo (Álvarez 2016). Por tanto, la interacción familiar y académica juegan un rol fundamental en el desarrollo emocional de los adolescentes. (Romagnoli y Gallargo, 2018).

Existen diversas formas y enfoques para tratar los trastornos emocionales (Quero, Guillén, Moles y Nebot, 2012), una reciente y novedosa es el tratamiento transdiagnóstico, su

aplicación es a nivel grupal e individualidad y se ha evidenciado su efectividad en población adulta y adolescente (Fernández, 2020). En este tratamiento se brinda psicoeducación emocional, abordando temas como la regulación emocional, distorsiones cognitivas y conductas evitativas o que suelen reducir la ansiedad (Fernández, 2020). Adicionalmente, se educa sobre la focalización de la atención, anticipación irracional de eventos, entre otros (Gonzales, 2020). Se aplican ejemplos de la vida diaria y alternativas de afrontamiento para diversas situaciones (Gonzales, 2020). Se trabaja profundamente en la detección y reestructuración de sesgos cognitivos, aplicando técnicas de entrenamiento conductual, exposición, relajación, con especial enfoque en las posibles recaídas (Moriana, 2019).

Embarazo Adolescente.

El embarazo adolescente es un problema mundial, sin embargo, los índices en Latinoamérica se han destacado por ser más altos que en otros continentes (Martínez et al., 2020). “Ecuador en 2019 registró 51 711 embarazos adolescentes en personas entre 10 y 19 años, donde 1 816 fueron niñas entre 10 y 14 años” (INEC, 2019). Estas alarmantes cifras nos demuestran que en Ecuador la prevalencia de embarazos adolescentes es muy alta pese a los intentos que se han hecho por prevenirlo. (Rodríguez, Padilla y Gallegos, 2019). De acuerdo con INEC (2019), 2 de cada 10 adolescentes presentan un embarazo en esa etapa.

El embarazo adolescente suele vincularse con otros problemas como la violencia sexual y de género (Pacheco, 2011), mortalidad materna, muertes neonatales (Donoso, 2014), pobreza, reducción del ingreso familiar (García, 2014), menos posibilidades de continuar con los estudios, abandono entre otros” (Molina, 2004). Para hacer frente a la presente problemática en Ecuador, se han probado cientos de programas tanto a nivel gubernamental como propios de las escuelas y colegios, sin embargo, debido a estos esfuerzos, las

estadísticas continúan incrementando cada año (Rodríguez et al., 2019). Muchos de estos programas se basan en educación sexual, métodos anticonceptivos, ETS (Contreras, Gamboa y Ochoa, 2017). Estos programas tienen ciertos vacíos como dar la visión de que los adolescentes no tengan relaciones sexuales y no dicen dónde o cómo acceder a estos métodos anticonceptivos, qué alternativas tienen, etcétera (Campero et al., 2018).

Habilidades para la vida de la OMS

En 1993, la Organización Mundial de la Salud (OMS), sacó la primera edición de “habilidades para la vida”. Sin embargo, en 1994 se volvió a publicar una versión editada y mejorada del mismo documento, cuyo objetivo es dar diez habilidades para crear un comportamiento adaptativo y positivo, para que todas las personas puedan lidiar de manera más efectiva con los problemas y desafíos de la vida cotidiana. Las habilidades son las siguientes: toma de decisiones, resolución de problemas, pensamiento creativo, pensamiento crítico, comunicación efectiva, habilidades de relación interpersonal, conciencia de sí mismo, empatía, tratar con emociones de forma efectiva, sobrellevar el estrés (World Health Organization, 1994, pg.1).

En base a este documento la OMS, sacó en 1994, “Habilidades para la vida para niños y adolescentes en escuelas: Manual escolar de educación en habilidades para la vida”, que cuenta con dos partes, la primera se centra en capacidades psicosociales, mientras que la segunda incluye guías para facilitar el desarrollo e implementación de los programas de habilidades para la vida (1994, pg.1). En el año 2020, pone a disposición del público un nuevo manual llamado: “Enfermedades no transmisibles: enfoques para las escuelas”, donde buscan reforzar cada una de las habilidades y la forma en la que estas se relacionan a diferentes enfermedades (World Health Organization, 2020). Estos manuales también suelen

tener talleres aplicables para las instituciones educativas, estos son gratuitos y abiertos al público.

Las habilidades para la vida son importantes no sólo en sentido adaptativo, sino también ayudan a un comportamiento más positivo y representa un apoyo para que cuando estos niños y adolescentes sean adultos puedan tener un mayor autocontrol, y puedan respetar sus emociones (World Health Organization, 2020, pg.8). También es importante mencionar que no sólo se enseña estas habilidades a niños y adolescentes, también se les puede desarrollar en adultos también, sobre todo, a aquellos que trabajan frecuentemente con personas, como médicos o personas que trabajan en atención al cliente o se encargan de ventas, para generar más empatía (World Health Organization, 1994, pg.6).

La importancia de estas habilidades se ha demostrado en diferentes ámbitos, por ejemplo, en México se hizo un programa aplicando estrategias para mejorar la relación de los estudiantes con su entorno basado en las diez habilidades. Como resultados encontraron que hubo un cambio positivo en la actitud estudiantil hacia el aula (Corrales et al., 2017, pg. 63).

También en México se puso a prueba un test psicométrico, con el objetivo de evaluar el nivel de desarrollo de las habilidades en personas jóvenes. Los resultados recomendaron el uso del test (Santana et al., 2018). En 2013, Díaz y otros desarrollan un test similar en Colombia que tiene una alta validez y confiabilidad, busca demostrar lo mismo que el anterior, y se usa para aplicar en adolescentes (Díaz et al., 2013).

Incluso, estas habilidades para la vida se han utilizado en Nicaragua en un proyecto en conjunto entre la UNICEF y la Corte Suprema de Justicia que crearon un manual llamado “Metodologías creativas y sistémicas para trabajar habilidades para la vida en adolescentes en conflicto con la ley penal”. Este manual une el enfoque sistémico de la psicología y las

habilidades para la vida y es una recopilación de publicaciones y marcos teóricos donde se proponen rutas metodológicas y aplicables en contexto de adolescentes (Santos et al., 2019). A continuación, se dará una explicación más extensa de cada una de las habilidades de la vida.

Autoconocimiento

El autoconocimiento puede definirse como tener mayor conciencia de uno mismo, incluyendo los valores, el carácter, las fortalezas y sobre todo el conocimiento de lo que a uno le gusta o disgusta (Martínez, 2014). Generalmente, las personas que muestran un alto nivel de autoconocimiento tienen una visión clara de cómo son como individuos y cómo se relacionan con las demás personas, son conscientes de sí mismos y su proceso de interacción. (Tacca Huamán et al., 2020). Para llegar a conocerse a uno mismo primero es necesario la autoexploración que permita construir una propia imagen. Esto es un proceso por el cual pasan los adolescentes con el fin de sentirse identificados (Aguilar Prieto, 2013). El autoconocimiento en el desarrollo del adolescente comienza con la conciencia de sí mismo y de atributos concretos para transformarse en atributos más abstractos como la identidad que crean en su grupo de amigos y familia (Zlotnik S y Togliola J., 2018). La construcción de esta habilidad se crea por medio de experiencias con su entorno social, por los cambios fisiológicos y el desarrollo cognitivo al que se ven expuestos los adolescentes (Carapeto y Feixas, 2020).

Empatía

La empatía se define “como una respuesta emocional que proviene de la comprensión del estado o situación de los demás, y que ‘es similar’ a lo que la otra persona está sintiendo”

(Moya-Albiol et al., 2010). En otros términos, es una capacidad donde el individuo logra ponerse en el lugar del otro a partir de lo que observa y así promover la percepción de emociones como de sensaciones de los demás (Carpena, 2016). Como resultado de la empatía surgen cuatro efectos que son: 1. La interiorización de las reglas, 2. conducta prosocial y altruista. 3. competencia social. y 4. calidad de relaciones (UNICEF, 2021). Estos efectos hacen que la empatía sea un aspecto importante para la promoción del desarrollo sostenible, sin embargo está lejos de ser la única que proporciona una guía ética completa y confiable, pero a su vez es el núcleo de las prácticas morales fundamentales (Altuna, 2018). Los adolescentes son más propensos a mostrar empatía cuando se desarrolla un apego seguro, pues sus necesidades emocionales están complacidas y esto tiene como resultado que los adolescentes desarrollen empatía cuando alguien más se muestre en peligro (Main y Kho, 2020). Esta habilidad se desarrolla totalmente cuando el adolescente sepa reconocer sus emociones para así poder entender a los demás (Saxena et al., 2017).

Comunicación asertiva

La comunicación asertiva se basa en la habilidad de comunicar, expresar y transmitir un mensaje de acuerdo a la cultura y al contexto de una manera clara y concisa, sobre lo que uno necesita, piensa o quiere (Martínez, 2014). Comunicarse de manera asertiva es transmitir un mensaje, una idea con respeto, tomando en cuenta los valores, principios y derechos de las otras personas (Gobierno Autónomo de La paz, 2017). Conforme su desarrollo, la adolescente junta pensamientos sentimientos y actitudes que le ayudan a llegar a sus objetivos planteados. Dentro de esto también se encuentra el lenguaje verbal y no verbal lo que les permite relacionarse con las personas de otra manera (Pérez et al., 2017). La comunicación asertiva es fundamental para dar a conocer y hacer entender los límites propios

ya que se expresan las necesidades y deseos de manera clara. También se conocen los límites de las otras personas y se puede crear un sentido de cooperación para mantener relaciones armoniosas (Raina, 2019). Finalmente, podemos entender a esta habilidad como la capacidad de expresar de forma clara nuestro punto de vista con un mensaje que sea fácil de comunicar y por ende entender (Barida y Muarifah, 2018).

Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son vínculos que se establecen entre los miembros de una sociedad, imprescindibles para el crecimiento integral del ser humano y especialmente de las habilidades sociales (Tardiz y Madeira, 2019). Esta habilidad es importante en los humanos porque necesitan estar en contacto con los demás, desarrollar lazos y sentir que corresponden a un grupo donde se aseguren de que las relaciones interpersonales que se desenvuelven sean parte de acuerdo, respeto e igualdad (Kothari et al., 2020). Esto quiere decir que las personas sean capaces de buscar relaciones interpersonales saludables, amistades que les traiga cosas positivas en lugar de dañarlos para así impulsar el crecimiento (Zych et al., 2017). Durante la adolescencia, la validación de los pares y las relaciones interpersonales son de suma importancia. Estas relaciones ayudan a los adolescentes a crear y desarrollar fortalezas personales, apoyo emocional e incluso instrumentos para sobrellevar situaciones estresantes (Lacunza y Contini, 2016).

Toma de decisiones

En un mundo donde las personas poseen una gran autonomía, es necesario poder tomar decisiones de una manera independiente y eficaz. Esto es importante, sobre todo, en la

adolescencia donde se encuentran en un periodo de vulnerabilidad y suelen dejarse influenciar con facilidad por su entorno ya sea en el colegio o en casa y reuniones con sus pares (Beyth-Marom et al., 2018). Durante la adolescencia algunos jóvenes pueden caracterizarse por tomar decisiones arriesgadas tales como conducir de manera imprudente, beber en exceso, tener relaciones sexuales sin protección y experimentar con drogas (van den Bos, Hertwig, 2017). La toma de decisiones en la adolescencia puede estar modulada especialmente por factores emocionales y sociales (Blakemore y Robbins, 2012). Dentro del proceso de toma de decisiones se han descrito cuatro capacidades importantes para esta habilidad de la vida. Estas capacidades son: (1) comunicar una elección; (2) comprensión; (3) razonamiento; y (4) aprecio. Cada capacidad está relacionada con una serie de habilidades específicas que deben desarrollarse lo suficiente para apoyar la capacidad (Grootens-Wiegers, et al., 2017). Estudios de lesiones y neuroimagen en adultos señalan que la corteza prefrontal ventromedial y las estructuras relacionadas tienen un papel clave en la toma de decisiones (Blakemore y Robbins, 2012). El desarrollo temprano del sistema de recompensa del cerebro combinado con el desarrollo tardío del sistema de control disminuye la capacidad de toma de decisiones en los adolescentes en contextos específicos (Grootens-Wiegers et al., 2017).

Manejo de problemas y conflictos

El manejo de problemas y conflictos puede definirse como la habilidad de identificar un problema, tomar medidas racionales o lógicas para encontrar la solución que se ansía e inspeccionar y estimar la aplicación de tal solución (Moed et al., 2015). El conflicto aparece en todas las sociedades, no es algo de lo que es fácil escapar o aparentar que no sucedió, pero se lo puede emplear para hacer un cambio positivo y reforzar las relaciones si se maneja

correctamente (Branje, 2018). Es importante esta habilidad porque existen estrategias para el manejo de problemas y conflictos que pueden beneficiar a los adolescentes para que construyan relaciones saludables (Estrada, 2015). Las estrategias son: reconocer y gestionar las emociones, escucha activa, comunicación no verbal y priorizar una relación antes de solo querer ganar (Garaigordobil, 2017). Las estrategias son diseñadas para evitar que la disconformidad aumente, ayudan también a que cada persona tenga un espacio para argumentar su punto de vista y después en conjunto alcanzar una conclusión (Gutiérrez y Pérez, 2015). Al practicar las estrategias de problemas y conflictos el adolescente tendrá la capacidad de aprender a usar el facilitador discusiones, añadir la comprensión y examinar las respuestas emocionales ajenas (Gutiérrez y Pérez, 2015).

La resolución como el conflicto son importantes, pues puede haber un caso en donde se tenga distintos puntos de vista y eso puede conllevar a descubrir nuevas opiniones, ideas, innovaciones y maneras de solventar problemas (Soenens et al., 2019).

Pensamiento creativo

La creatividad se entiende como la capacidad que tienen los seres humanos de pensar, imaginar y actuar para buscar alternativas diferentes para resolver situaciones. Es también encontrarle nuevos usos a los objetos o significado a las cosas, forma de resolver problemas (Hernández, Jiménez, et al 2018). La creatividad no se piensa como una habilidad, más bien representa un proceso complejo y bastante subjetivo, incluso se lo puede ver como un recurso natural psicológico (Zambrano, 2018). El pensamiento creativo no tiene una secuencia lógica y ordenada, representa una aceptación a ideas distintas y cómo estas funcionan. Es tan importante porque es necesaria para resolver problemas de la vida cotidiana o problemas complejos e imaginarios (Hernández, Jiménez, et al 2018). El pensamiento creativo puede

ser desarrollado y volverse más fluido en las personas, es una capacidad que se aumenta si se trabaja. También es una capacidad buscada en el ámbito laboral (Espinoza, 2019).

El pensamiento creativo en la adolescencia se puede ver de varias maneras, para resolver sus problemas cotidianos, académicos, pero el pensamiento creativo tiene una relación directa con la decisión de qué estudiar después de acabar el colegio. La decisión vocacional suele presentarse como una necesariamente lógica. Pero se propone el pensamiento creativo como solución a la decisión vocacional (Tejedor, 2008). El pensamiento lógico y crítico ayudan a analizar la situación de la forma más concreta y realista posible, sin embargo, el pensamiento creativo ayuda a analizar y sintetizar esa información. Ambas son necesarias para tomar una decisión (Choque y Chirinos, 2009) .

Pensamiento crítico

El pensamiento crítico es algo más que tener presente o repetir información, es animar al ser humano a observar, indagar, evaluar y usar sus destrezas para poder llegar a una resolución de conflictos disputando, teorizando y simplificando para obtener un conocimiento más profundo del mundo (Ellerton, 2020). Es una habilidad importante para todo ser humano porque incrementa características específicas que contribuirán a resolver problemas y ordenar la información, haciendo a la persona más analítica, indagadora y sobre todo deseosa de conocer y profundizar temas de interés (Álvarez y Chávez, 2019). Cuando evolucionan este tipo de habilidades, también aumentan varias habilidades cognitivas como la imaginación, intelecto y lógica, entre otras. Para un buen desarrollo del pensamiento crítico en adolescentes es importante promover el conocimiento, ayudar a comprender, impulsar la argumentación, comunicar valores y hacer que el adolescente decida con autonomía (Kuhn, 2019). Por tanto, en vez de ofrecer toda la información es mejor alentar a investigar la

veracidad de cada duda que se les pueda ocurrir y que así aprendan a razonar y argumentar. (Karshibaeva y Sattarova, 2020).

Manejo de emociones y sentimientos

Las emociones son reacciones rápidas e intuitivas del estado de ánimo, se experimentan continuamente y afectan a la cotidianidad ya que crean acciones y reacciones en las personas, es decir, las personas actúan en función a lo que sienten. Son causadas por acontecimientos, ideas, recuerdos, situaciones (Álvarez, Bustos, 2018). El manejo de emociones representa varios niveles, primero está la capacidad de identificar las emociones ajenas y propias, segundo es saber expresarlas adecuadamente y por último es tomar una decisión (Valenzuela-Santoyo, Portillo, 2018). El ser humano es un ser integral y es por ello que el manejo de emociones y sentimientos es tan importante. El estar bien anímicamente ayuda a un mejor rendimiento cotidiano (Benavidez y Flores, 2019). Por ejemplo, las emociones y el aprendizaje tienen una relación clara, donde las emociones afectan el aprendizaje y el manejo de estas ayudan a un aprendizaje más profundo y duradero (Benavidez y Flores, 2019) Pero es importante también en todo tipo de relaciones sociales e incluso, un buen manejo de emociones puede ayudar a resolver conflictos, o más bien, evitarlos (Álvarez, Bustos, 2018).

La falta de manejo de emociones afecta a los adolescentes tanto en su vida cotidiana como en su vida académica. Los jóvenes con mayor inteligencia emocional tienden a ser más saludables tanto física como psicológicamente. La falta de regulación y manejo emocional puede generar y desarrollar conductas de riesgo (Natalio y Fernandez, 2013). También se ha encontrado una relación entre agresividad y manejo de emociones, donde los adolescentes

más agresivos muestran comportamientos de expresión y regulación emocional en comparación con los que no presentan este tipo de conducta (Inglés, Torregrosa, et al, 2015).

Manejo de tensión y estrés

El estrés representa una sensación de urgencia, de nervios y tensión. Es la relación y reacción de una persona ante eventos y amenazas futuras (Zurita, Proaño, 2018). El estrés no siempre es negativo, puede ser lo que impulsa a una persona a la acción inmediata pero también puede resultar dañino si es en exceso y llega a niveles patológicos. Tiene una cantidad amplia de efectos negativos tanto psicológicos como físicos (Ortiz, Sandoval, et al, 2019), por lo tanto, es importante el manejo del estrés. Parte del manejo del estrés es el afrontamiento ya que este ayuda a que la persona analice la situación y a través de ello tome una decisión y acción al respecto (Carrión, 2017).

En la adolescencia los signos del estrés no son necesariamente iguales que en la adultez. Por eso es necesario reconocer y saber identificar el estrés en la adolescencia, por ejemplo: se muestra irritable, a menudo parece haber llorado, se aparte de las personas, tiene cambios en su ciclo de sueño, se muestra preocupado con frecuencia, cambios en hambre, dolores de cabeza, cansancio (Medlineplus, 2021). Pero el estrés se puede reducir durmiendo entre 10 a 12 horas, haciendo ejercicio, saliendo a tomar aire o a caminar, y tener una alimentación saludable (American Psychological Association, 2014). También se pueden enseñar métodos preventivos como el mindfulness, ya que enseña al adolescente formas de reducción de estrés, y una vez conociendo estas formas se puede prevenir o saber cómo actuar para que no sea tan grave (American Psychological Association, 2019).

Herramientas para diseñar un taller: Ciclo de Kolb

Para entender la lógica de taller de Cooltiva en el presente trabajo se utilizó como marco teórico el Ciclo de Kolb, el mismo que emplea el aprendizaje significativo para llegar a la audiencia (Chorbak, 2017). El Ciclo de Kolb consta de 4 etapas (Bustamante, 2017), a continuación, se detalla cada una.

La primera etapa es de experimentación, es decir, se expone a la persona a una situación práctica donde se plantea determinado objetivo por medio de una actividad (Horna y Reyes, 2019). Se debe tener en cuenta el objetivo de dicha actividad para posteriormente realizar una reflexión dependiendo del aprendizaje al que se quiera llegar con el mismo (Espinar y Viguera, 2020).

La segunda etapa es de observación reflexiva, en ese paso se debate y reflexiona sobre las experiencias obtenidas. (Horna y Reyes, 2019). Cabe recalcar que es buena idea dejar que los miembros interactúen y compartan sus reflexiones con el fin de obtener conclusiones más profundas (Espinar y Viguera, 2020).

El tercer paso es de conceptualización, donde los exponentes explican la parte teórica de las experiencias y reflexiones previamente elaboradas (Horna y Reyes, 2019). Es decir, se desarrollan las teorías implicadas, centrándose en el pensamiento lógico, intelectual y planificación sistemática (McLeod, 2017).

El cuarto y último paso es la aplicación de los conceptos comprendidos previamente en otras situaciones donde puedan ser aplicados (Tello, 2019). Por tanto, el objetivo en este paso es buscar la parte práctica de los conceptos aprendidos (McLeod, 2017), para poder

resolver diversos problemas con la información aprendida, buscando diferentes contextos donde se la pueda usar (Tello, 2019).

DINÁMICA DE LA ORGANIZACIÓN

Huertomanías

Huertomanías es un emprendimiento de triple impacto que brinda oportunidades de inserción laboral con personas que tienen problemas serios de salud mental. Se inspiran en la desinstitucionalización de personas con trastornos psiquiátricos y prioriza a quienes han sido excluidos del mercado laboral por su trastorno. Huertomanías no brinda servicios de terapia a sus integrantes, pero pertenecer a este proyecto impacta positivamente en su salud mental, así como su independencia económica. Además, parte de su trabajo es la sensibilización y psicoeducación de la realidad de personas con discapacidad psicosocial no solo en ámbito laboral sino también familiar. Para alcanzar este objetivo ofrecen talleres para empresas donde ayudan a reducir estigmas sociales sobre los trastornos mentales y muestran un camino para la inserción laboral (DuBois, 2021)

En Huertomanías las personas con discapacidad psicosocial son socios del proyecto, todas las decisiones importantes se toman en forma de asamblea y no existen jerarquías. De todas las ventas el 80% de las ganancias se dividen en partes iguales entre los socios, y el 20% restante en la reinversión del emprendimiento (Toranzos, 2021)

Misión y visión de Huertomanías

Huertomanías es un espacio para motivar el alcance de la autonomía de personas que han tenido dificultades para ser insertadas en el mercado laboral por causa de estigmas relacionados con la salud mental y el sufrimiento psíquico. Somos un huerto urbano, donde se

promueve el trabajo y la generación de ingresos en un marco de respeto de la subjetividad y un modelo de producción que diseña los modelos típicos de nuestra sociedad.

Objetivo del proyecto

El objetivo de este proyecto es lograr que las personas alcancen la autonomía por sus propios méritos, desarrollando sus capacidades. Los socios de Huertomanías identifican sus habilidades e intereses y buscan espacios para potenciarlos. El derecho al trabajo no es accesible de la misma forma a todos los individuos de la sociedad, las personas que sufren un trastorno mental severo son uno de los grupos que menos goza de ese derecho, por motivos de estigma y miedo generalizado por estereotipos que provienen de la ignorancia (Carmona, Fernandez, et al, 2021). Cuando hay personas que trabajan teniendo estas dificultades, muchas veces el trabajo es mal pagado y no representa un apoyo real a la situación de las personas, ya que quienes sufren de trastornos mentales severos no cumplen con los requisitos sociales de máxima producción y efectividad (Porras, 2013).

En la actualidad una parte grande de los trastornos mentales pueden ser fácilmente diagnosticados y después tratados de tal manera que se les permitirá una mayor participación en la vida laboral (Mingote, Pino, et al, 2011). Por lo tanto, continuar fomentando proyectos, o métodos que faciliten la inserción laboral de personas con dificultades especiales no sólo representan un cambio positivo para ellos, sino para quienes les rodean y a la sociedad en sí (Ballesteros, Vaquero, et al, 2019).

Los beneficios que reciben las personas cuando logran trabajar no sólo impacta su independencia y economía, sino que también puede ser beneficioso para una estabilización y manejo de síntomas (Ballesteros, Vaquero, et al 2019).

Experiencia Huertómana

Huertomanías es un proyecto único y es difícil explicarlo sin vivirlo. Los socios y voluntarios hacen referencia a “la experiencia Huertómana”, que es básicamente una oportunidad para que la gente aprenda y conozca cómo se trabaja dentro de Huertomanías y de manera recíproca y corresponsable hacer un intercambio de habilidades entre los invitados, los socios y voluntarios. El objetivo de Huertomanías es compartir con la comunidad para que aprendan de esta experiencia, que incluye la inclusión laboral para las personas que lo necesitan, salud mental comunitaria y que aprendan sobre la inclusión de las personas con trastornos mentales.

En caso de que una persona quiera ser socio del lugar, es decir ser parte de Huertomanías, debe acercarse a la organización y empezar a participar en sus actividades comunitarias.

Las actividades que Huertomanías ofrece son:

- Eventos como cine foros, visita guiada, talleres, conversatorios, etc.
- Grupos de estudio.
- Socialización y convivencia como paseos, cine foros internos y cumpleaños
- Procesamiento de los alimentos
- Talleres virtuales

Anexo 1: Actividades, precios Huertomanías

El proyecto Cooltiva

Cooltiva es uno de los proyectos de Huertomanías, que está conformado por una serie de talleres dirigidos a adolescentes. Estos talleres tienen como objetivo el capacitar y fortalecer las 10 habilidades para la vida de la OMS y trabajar sobre factores de protección en

la adolescencia, usando el huerto urbano y la tierra como herramienta de mediación. Tiene una metodología que implica hablar al respecto sin que sea forzado, sin darles una charla del tema, se lo trata con un trabajo de autonomía, autoestima y prevención de problemas de salud mental. Se busca ofrecerles a los jóvenes una experiencia en este emprendimiento social de triple impacto (social, económico y ambiental) y sensibilizar a los adolescentes acerca de los problemas de salud mental y el estigma que gira en torno a las personas que los presentan.

Otro de los ejes es crear y apoyar hábitos positivos para el autocuidado. Incluso se trata temas de cuidado del medio ambiente, aprendizaje sobre los productos de la tierra y su crecimiento, se habla también del consumo consciente y el esfuerzo que hay detrás de un producto final.

A los participantes se les propone desarrollar un proyecto donde deben crear un producto relacionado con el huerto y se intenta mostrar el proceso desde la siembra, la cosecha, la producción y la comercialización. La metodología que utiliza Huertomanías se basa en la asamblea donde la voz de cada participante importa y los chicos escogen el producto que desean hacer, planifican los detalles de la producción, elaboran el producto y lo comercializan. También deciden en qué van a gastar los beneficios que reciban. Por ejemplo, hubo un grupo que creó una mermelada para vender en su escuela y pagar parte de su paseo de fin de curso.

El taller consiste en 6 encuentros que permitirán abordar de forma amplia las 10 Habilidades para la vida que plantea la OMS y que a su vez representan factores de protección en la etapa de la adolescencia. Estos 6 encuentros son: (1) Primer acercamiento a Huertomanías, (2) Trabajo en Huertomanías, (3) Taller de cultivo en cajones, (4) Diseño de productos con valor agregado, (5) Elaboración del producto, (6) Reflexión y cierre.

El Desafío

Cuando nos contactamos con Huertomanías, nos presentaron el proyecto Cooltiva, pero este taller solo existía “en la cabeza” de la directora del proyecto. Nuestro desafío fue documentar el taller que solo una persona podía dirigir y crear un manual para que puedan ejecutarlo otras personas. Inicialmente, conversamos con la directora de Huertomanías, Aimee DuBois, quien nos comentó todas sus ideas para poder plasmarlas en un manual escrito y estructurado.

Retos

Al momento de desarrollar esta necesidad de Huertomanías y escribir el manual de Cooltiva nos encontramos con los siguientes retos:

Reto 1: Poco contacto con el proyecto Cooltiva

El primer reto al que nos enfrentamos los integrantes de este equipo fue la dificultad de nunca haber sido parte de un taller Cooltiva, por lo que nos costaba mucho entender su lógica y sus actividades.

Huertomanías nos envió material sobre el proyecto el cual era básicamente material informativo que ellos utilizan para venderlo, donde solo se cuenta de manera muy esquemática las actividades que se realizan. Enfrentamos este reto teniendo una comunicación constante con Aimée e inicialmente hicimos reuniones para que nos describiera el proyecto; este acercamiento fue lento porque Aimée no tenía mucho tiempo así que le propusimos que nos enviara todas las explicaciones de los talleres mediante notas de

voz para proceder a transcribirlos, revisarlos con ella y seguir avanzando. Esta segunda estrategia tuvo mejores resultados, de esa manera avanzamos en el proyecto.

Reto 2: No conocíamos la experiencia Huertómana

El segundo reto fue que las integrantes del equipo solo conocían Huertomanías a través de visitas guiadas en zoom y aunque teníamos un poco más de información del proyecto era muy difícil plasmar la esencia de este en las actividades de Cooltiva sin conocerlo a fondo. Para enfrentar esta problemática tan pronto fue posible y las condiciones lo permitieron, el equipo conoció presencialmente Huertomanías donde fuimos parte de alguna experiencia Huertómana, adicionalmente hemos mantenido varias entrevistas con Aimée para que nos dé información y nos revise el material.

Reto 3: Hablar sin hablar

El tercer reto fue que la estrategia más utilizada por Huertomanías es lo que ellos llaman “hablar sin hablar”, es decir, cuando Huertomanías quiere tratar una temática nunca la pone de manera evidente y obvia entre los contenidos y objetivos del taller, sino que lo pone como un contenido transversal que no es evidente a primera vista para los participantes y a su vez se va construyendo con los mismos.

El proyecto Cooltiva tiene como su principal objetivo desarrollar las habilidades esenciales para la vida en adolescentes con estrategias para prevenir el abuso de drogas, embarazo adolescente y mejorar su manejo de emociones, pero debajo de eso está la autonomía y toma de decisiones. Aunque los objetivos fundamentales son los antes mencionados, a los participantes se les invita a trabajar en el huerto y a desarrollar un

producto; durante estas actividades se empieza a “hablar sin hablar” de habilidades para la vida, manejo de emociones, autonomía, abuso de sustancias, etc.

Para nosotras fue difícil entender este concepto de “hablar sin hablar” y cómo lograr que estas ideas transversales se noten al momento de transcribir los talleres. No fue fácil incluir dentro de un taller de cómo se hace un huerto o un producto el tema de abuso de drogas, embarazo adolescente y el manejo de emociones. Así que enfrentamos esto con la estrategia de tener conversaciones más profundas con Aimée.

LA PROPUESTA

Como en toda organización, se requiere de documentos, manuales o guías para que las personas puedan realizar su trabajo con eficacia, a pesar de esto, en el proyecto Cooltiva no se tenía dicha herramienta y los talleres se dictaban gracias a la experiencia y creatividad de cada integrante. Sin embargo, se requería tener un esquema escrito que pueda guiar de mejor manera a quienes dirigen los talleres. Por tanto, en el presente trabajo se documentó a detalle todos los contenidos que Huertomanías tenía de manera informal, en un manual para que cualquier persona perteneciente a la organización sepa cómo llevar el taller Cooltiva para adolescentes.

El resultado final consiste en un documento donde se detalla la estructura del taller, que se divide en seis días. En este manual se incluyen las actividades a realizar con sus respectivos horarios, una breve descripción sobre el contenido que se debe abordar y las palabras que se deben usar en algunos momentos; adicionalmente, contiene los materiales que se requiere para cada actividad.

En el día uno se aborda el primer acercamiento a Huertomanías, en el día dos se realiza el trabajo en el huerto, en el día tres se lleva a cabo el taller de cultivo en cajones, el cuarto día se diseña un producto con valor agregado, el quinto día se realiza la elaboración del producto y finalmente, en el sexto día se realiza la reflexión y cierre. Como se mencionó anteriormente, cada día contiene diversas actividades con su respectivo detalle y duración.

Adicionalmente, se abordan temas importantes en la adolescencia con el fin de poder ayudar a los jóvenes a prevenir o alertar ciertas situaciones tales como, embarazo adolescente, uso de drogas y trastornos emocionales. En el manual se especifica cuándo y de qué manera abordar dichos temas, ya que se los lleva a cabo mediante metáforas, es decir, no los aborda directamente.

Este manual no se incluye ya que es de propiedad intelectual de Huertomanías.

CONCLUSIONES

La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la adultez. Existen 3 etapas y cada una de ellas cumple un objetivo importante en la persona, la primera se llama adolescencia temprana de los 10 a 19 años, la segunda se llama adolescencia media de los 14 a los 16 años y la tercera se llama adolescencia tardía de los 17 a 21 años. Es importante mencionar que los adolescentes deben estar acompañados de adultos y familia ya que enfrentan riesgos tanto físicos como psicológicos, debido a que es una etapa vulnerable con problemas como el abuso de sustancias, embarazos prematuros y trastornos emocionales.

Durante la adolescencia existen varios factores de protección y factores de riesgo. Entre los factores protectores tenemos las relaciones sociales, la educación, la posición

socioeconómica familiar y el buen manejo de emociones. En caso de los factores de riesgo tenemos el exceso de control de los padres o familiares, exceso de tiempo libre, falta de control de los padres, falta de educación y nuevas experiencias sin supervisión. Como en toda etapa de la vida pueden existir problemas, en el caso de la adolescencia los problemas más comunes que enfrentan los adolescentes son el abuso de drogas, los trastornos emocionales y el embarazo adolescente.

Debido a los riesgos que se ven expuestos los adolescentes la Organización Mundial de la Salud (OMS), sacó la primera edición de “habilidades para la vida”, que tienen como objetivo dar habilidades a las personas para crear un comportamiento adaptativo y positivo. Las 10 habilidades son: toma de decisiones, resolución de problemas, pensamiento creativo, pensamiento crítico, comunicación efectiva, habilidades de relación interpersonal, conciencia de sí mismo, empatía, tratar con emociones de forma afectiva, sobrellevar el estrés. La importancia de las habilidades es que ayudan a los niños y adolescentes para que cuando sean adultos puedan tener un mayor autocontrol y puedan respetar sus emociones. Se ha demostrado que ha habido un cambio positivo en la actitud estudiantil hacia el aula gracias a las habilidades para la vida.

Huertomanías es una asamblea de usuarios, familiares y profesionales de salud mental en un servicio de Salud Mental Comunitaria. Las personas que tienen trastornos graves de salud mental ven afectada su autonomía de manera importante, ya que en la mayoría de los casos dependen económicamente de sus familiares. En Huertomanías ellos aprenden a ser autónomos y generar sus propios ingresos elaborando productos con sus propias cosechas que obtienen de un huerto que fue construido por ellos. Se les llama socios a las personas que son

parte de esta organización ya que, ellos son los que trabajan en esto, todos los socios tienen voz y voto para cualquier decisión que se toma dentro de Huertomanías y esto les ayuda a poder empoderarse frente a sus trastornos mentales.

Cooltiva es uno de los proyectos de Huertomanías está conformado por una serie de talleres dirigidos a adolescentes, el objetivo es desarrollar las 10 habilidades para la vida de la OMS y se lo hace a través del trabajo directo con el huerto y la tierra. Se busca ofrecerles a los jóvenes una experiencia en este emprendimiento social de triple impacto (social, económico y ambiental) y sensibilizar a los adolescentes acerca de los problemas de salud mental y el estigma que gira en torno a las personas que los presentan. Otro de los ejes es crear y apoyar hábitos positivos para el autocuidado.

Es por eso que para brindar apoyo a la organización se realizó un manual ya que en el caso de Cooltiva no se tenía dicha herramienta. Se documentó a detalle todos los contenidos que Huertomanías tenía de manera informal, en un manual para que cualquier persona perteneciente a la organización sepa cómo llevar el taller Cooltiva para adolescentes. En este manual se incluyen las actividades a realizar con sus respectivos horarios, una breve descripción sobre el contenido que se debe abordar y las palabras que se deben usar en algunos momentos; adicionalmente, contiene los materiales que se requiere para cada actividad.

El beneficio de Huertomanías al tener el manual es plasmar el proyecto en algo escrito y estructurado para que la organización tenga un respaldo para que más de una persona, es decir todos los integrantes de Huertomanías puedan dirigir el taller. Adicionalmente, tener

este manual les ayudará a expandir el proyecto Cooltiva a los socios de la organización e incrementar sus ingresos.

REFLEXIÓN - PERSONAL

Al conocer Huertomanías y aprender sobre lo que la organización hace, ha sido una experiencia muy gratificante y emocionante. Me ha llenado mucho el corazón poder ver que poco a poco existen menos estigmas hacia las personas con trastornos de salud mental. Gracias a organizaciones como esta, las personas con características diferentes pueden ser integradas a la sociedad, siendo autónomas realizando diferentes actividades y generando sus propios ingresos a pesar de su condición, por eso este proyecto lo que trata es de ayudar en la salud mental tanto como en su independencia económica.

Es de suma importancia que las personas con trastornos mentales no sean minimizadas teniendo un erróneo pensamiento de que deben ser encerradas en centros psiquiátricos porque son personas peligrosas y que necesitan de supervisión las 24 horas del día, es por eso por lo que ellos se basan en la desinstitucionalización. Es cierto que deben tener acompañamiento, seguimiento terapéutico y en algunos casos medicación, pero eso no es motivo de que una persona no pueda valerse por si mismo. Como dice un cartel en el terreno donde ellos trabajan “La libertad es terapéutica” me deja como mensaje de que ellos al ser personas libres que no son estigmatizadas, sienten que tienen apoyo de otras personas y se sienten útiles, les ayuda a poder salir adelante desarrollando sus capacidades y de esta manera tener una vida más plena.

Podemos ver como son personas autónomas que pueden realizar todas las actividades que se les da, incluso generan sus propios ingresos de productos que realizan con frutos de su trabajo y esfuerzo, este es un claro ejemplo de que podrían ser totalmente funcionales en

algún puesto de trabajo y que la gente debería entender que las personas que sufren de un trastorno mental son personas capaces de muchísimas cosas y que a pesar de eso sigue existiendo mucha discriminación en el mercado laboral por los estigmas sociales de que porque tiene un trastorno de salud mental es loco, puede hacer daño a los demás, es inútil, etc., estos son pensamientos negativos que desvalorizan a las personas y les afecta profundamente.

Además, Huertomanías es una organización que tiene varios proyectos y puede ser parte de uno llamado “Cooltiva” en el cual se aplica un número de talleres que son para fortalecer en los adolescentes las 10 habilidades de la vida y además trabajar en los factores de protección. La manera en la que los adolescentes son capacitados sobre diferentes temas es muy peculiar ya que, se trata de hablar del tema sin que sea algo forzado e incómodo, lo llaman “Hablar sin hablar” que se trata de no ser obvios del tema que se está tratando para que de esta manera los participantes por su propio medio vayan entendiendo cómo deben manejar los problemas que se les pueden presentar en la vida con las habilidades que se les enseña.

Este proyecto en mi parecer es muy útil ya que, la adolescencia es una etapa complicada y llena de rebeldía que tiene varios riesgos y que en caso de las charlas que se dan en los colegios de diferentes temas sobre el alcohol, las drogas, el embarazo adolescente, etc., no tienen valor para la persona y que no es la manera de enseñarles porque no van a aprender, se necesita enseñarles a profundidad para que lleguen a ser conscientes y que de esa manera nazca de ellos mismos el cuidarse y no porque un adulto les dijo, teniendo en cuenta la importancia de esta guía.

Finalmente, me quedo muy contenta de haber elegido esta carrera tan hermosa que ayuda a las personas que más lo necesitan para que puedan tener una vida digna y también me siento lista para salir al mundo laboral a brindar todo el conocimiento que tengo al que lo necesite. Me queda claro que todo en esta vida se maneja con amor y respeto, y que poco a poco el estigma hacia las personas con trastornos mentales desaparecerá y que la humanidad de las personas va a evolucionar para poder vivir en un mundo mejor.

ANEXOS

Anexo 1: Actividades, precios Huertomanías

Actividad	Presencial (P)	(P)+virtual	Haz tu propia experiencia	actividad suelta (costo por día)
Eventos (cineforo, visita guiada, talleres, conversatorios, etc.)	3	3	\$50 por 3 actividades + \$8 por cada actividad extra	\$10
Huerto y socialización*	12	12		
Grupo de estudio	4	4		
Socialización y convivencia (paseo, cineforo internos, cumpleaños)	1	1		
Procesamiento de alimentos	1	1		
Hidratación, refrigerio e implementos bioseguridad*	8	8		
Talleres virtuales jueves	-	16		
Costo / puntos	\$125	\$150		
*no es opcional				
No participan de:	Reuniones de equipo			
	Actividad económica			
	Asambleas y gobernanza			

REFERENCIAS

- Aguilar Prieto, B. D. R. (2013). La influencia del autoconcepto en el rendimiento académico: una revisión teórica. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación Docencia Creativa, Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 10, Julio, 2013, 43–64., 43–64. <https://doi.org/10.30827/digibug.27758>
- Alderman, E. M., Breuner, C. C., Grubb, L. K., Powers, M. E., Upadhy, K., & Wallace, S. B. (2019). Unique needs of the adolescent. *Pediatrics*, 144(6).
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31740496/>
- Altuna, B. (19 de 10 de 2018). *Revista de Filosofía*. Obtenido de <https://doi.org/10.5209/RESF.62029>
- Álvarez, E. C. M., & Chávez, O. E. B. (2019). Transición adolescente y su impacto en el desarrollo del pensamiento crítico y formación conductual. *Revista Cognosis. ISSN 2588-0578*, 4, 41-52.
- Álvarez, M. R. M., Rodríguez-Figueroa, L., Reyes-Pulliza, J. C., & Colón, H. M. (2016). Adolescentes de Puerto Rico: Una mirada a su salud mental y su asociación con el entorno familiar y escolar. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 27(2), 320-332.
- Álvarez, S. C. O., & Bustos, M. B. (2018). Manejo de las emociones negativas desde el aula: un reto para el equilibrio, salud y conocimiento. *REDHECS*, 25(13), 180-196.
<http://ojs.urbe.edu/index.php/redhecs/article/view/2629/3157>

American Psychological Association. (2014). Are teens adopting adults' stress habits?

www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/stress-report.pdf.

American Psychological Association. (2019). How to help children and teens manage their

stress. www.apa.org/topics/child-development/stress.

Arellano-Vaca, F. L. (2021). Estrategias docentes para el desarrollo socioemocional en niños

con rezago escolar.

Armas-Vargas, E. (2017). Autoengaño: Autoconocimiento y autoestima. In *III Congreso*

Nacional de Psicología (pp. 212-218).

Azpiazu, L., Esnaola, I., y Sarasa, M. (2016). Apoyo social y bienestar subjetivo en la

adolescencia.

Ballesteros, F., Vaquero, C., Vitutia, M., Molinero, C., Larios, M., Delgado, V., & Calvo, R.

(2019). Análisis de la percepción de riesgos psicosociales en personas con trastorno mental grave en el contexto laboral. *Revista clínica contemporánea*, 10(2), e11-1.

https://www.revistaclinicacontemporanea.org/archivos/1989_9912_cc_10_2_e11.pdf

Barida, M., & Muarifah, A. (2018). The Role of Teachers' Communication Skills on

Children' Well-Being in School. The 2nd International Conference On Child-Friendly Education (ICCE) 2018.

Benavidez, V., & Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica.

Wimb Lu, 14(1), 25-53. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/35935>

Bermúdez, V. E. (2018). Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia.

Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Cuestiones pedagógicas*, 26, 37-52.

Beyth-Marom, et al. (2018). Teaching Decision Making to Adolescents: A Critical Review.

Carnegie Council on Adolescent Development, 2400 N Street, NW, 6th Floor,
Washington, DC 20037-1153

Bisquerra Alzina, R., & García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación educativa*.

Bisquerra, R. (2020). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.

Blakemore, S.J., Robbins, T. Decision-making in the adolescent brain. *Nat Neurosci* 15, 1184–1191 (2012). <https://doi.org/10.1038/nn.3177>

Blest-Hopley, G., Colizzi, M., Giampietro, V. y Bhattacharyya, S. (2020). ¿Es el cerebro adolescente más vulnerable a los efectos del cannabis? Una revisión narrativa de la evidencia. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 859.

Bonilla-Cruz, N. J., y Arenas-Villamizar, V. V. (2018). Habilidades para la vida como elementos en la promoción y educación para la salud en los adolescentes y jóvenes.

Borrás Santisteban, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo*

- Bozzini, AB, Bauer, A., Maruyama, J., Simões, R. y Matijasevich, A. (2020). Factores asociados a las conductas de riesgo en la adolescencia: una revisión sistemática. *Revista Brasileña de Psiquiatría* , 43 , 210-221.
- Branje, S. (2018). Development of parent–adolescent relationships: Conflict interactions as a mechanism of change. *Child Development Perspectives*, 12(3), 171-176.
- Buelga, S., Ravenna, M., Musitu, G. y Lila, M. (2020). Epidemiología y factores de riesgo psicosocial asociados al consumo de drogas en adolescentes. En *Manual de desarrollo adolescente* (págs. 337-364). Prensa de psicología.
- Bustamante Tantalean, F. J. (2017). Influencia de la metodología experiencial de kolb, en el aprendizaje significativo del curso de comunicación efectiva en los alumnos del cuarto ciclo de la carrera de Tecnología de Producción del Instituto Tecnológico Superior Tecsup 2014.
- Campero Cuenca, L., Cruz Jiménez, L., González Chávez, G., Estrada Márquez, F., Suárez López, L., y De La Vara Salazar, E. (2018). Diseño, implantación y resultados de una intervención comunitaria para prevenir el embarazo en adolescentes, estudio en población rural en México. *Convención Internacional de Salud, Cuba Salud, 2018*, 1-9.
- Carapeto, M. J., y Feixas, G. (2020). The Organization of Self-Knowledge in Adolescence: Some Contributions Using the Repertory Grid Technique. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(1), 408–423.
doi:10.3390/ejihpe10010031 1

- Carceller-Maicas, N. (2018). Mundos vitales de palabras: análisis del sufrimiento adolescente mediante narrativas de malestar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 16(1), 269-283
- Carmona Monferrer, M., Fernandez Carrasco, R., Homet Mir, G. (2021). Calidad de vida e inserción laboral de personas con trastorno mental grave. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 31(2), 342-355.
<http://www.ojs.repsasppr.net/index.php/rep/article/view/674>
- Carpena, A. (2016). *La empatía es posible*. España: Desclee de brouwer.
- Carrillo-Sierra, S. M., Rivera-Porras, D., Forgiony-Santos, J., Nuván-Hurtado, I. L.,
- Carrion, M. (2017). DESCRIPCION DEL PERFIL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS Y TECNICAS PARA SU MANEJO. Universidad Mayor de San Andrés.
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11341/TG-3915.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Cervantes, M. C. M., & González, M. L. G. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(2), 221-235.
- Choque, R., & Chirinos, J. L. (2009). Eficacia del Programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Perú. *Revista de Salud pública*, 11, 169-181.
https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/r/sap/v11n2/v11n2a02.pdf

Chrobak, R. (2017). El aprendizaje significativo para fomentar el pensamiento crítico.

Archivos de Ciencias de la Educación, 11(12).

CONSEP, C. (2014). IV Estudio Nacional sobre uso de drogas en población de 12 a 65 años.

Guayaquil: Dirección Nacional del Observatorio de Drogas.

Contreras Rincón, J. S., Gamboa Martínez, G. Y., & Ochoa Pinzón, A. B. (2017).

Intervenciones para la prevención del embarazo en adolescentes, revisión sistemática.

Corrales Pérez, Alejandra, Quijano León, Nayely K, Góngora Coronado., & Elías Alfonso

(2017). EMPATÍA, COMUNICACIÓN ASERTIVA Y SEGUIMIENTO DE
NORMAS. UN PROGRAMA PARA DESARROLLAR HABILIDADES PARA LA

VIDA. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1),58-65.[fecha de Consulta 22 de

Septiembre de 2021]. ISSN: 0185-1594. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29251161005>

Díaz Posada, L. E., Rosero Burbano, R. F., Melo Sierra, M. P. y Aponte López, D.

(julio-diciembre, 2013). Habilidades para la vida: análisis de las propiedades
psicométricas de un test creado para su medición. *Revista Colombiana de Ciencias
Sociales*, 4(2), 181-200. <https://www.redalyc.org/pdf/4978/497856283003.pdf>

Donoso, E., Carvajal, J. A., Vera, C., & Poblete, J. A. (2014). La edad de la mujer como
factor de riesgo de mortalidad materna, fetal, neonatal e infantil. *Revista médica de
Chile*, 142(2), 168-174.

DuBois, A. (2021). Comunicación personal.

Ellerton, P. (13 de 01 de 2020). *Biblioteca en línea de Wiley*. Obtenido de

<https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad370>

Espinar Álava, E. M., & Viguera Moreno, J. A. (2020). El aprendizaje experiencial y su impacto en la educación actual. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(3).

Espinoza Paredes, V. R. (2016). Bienestar psicológico y autoeficacia percibida en adolescentes institucionalizados por situación de abandono.

Espinoza, R. M. (2019). Propuesta de programa de estrategias cognitivas para desarrollar el pensamiento creativo en la producción de textos en el área de comunicación de los alumnos del 2º grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 60555 Río Marañón-Margen Izquierda comunidad Payorote distrito Nauta provincia Loreto, región Loreto 2015. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/6800>

Estrada, M. R. (2015). *Manejo de conflictos* (Vol. 5). Editorial El Manual Moderno.

Fernández-Martínez, I., Orgilés, M., Morales, A., Espada, JP y Essau, CA (2020). Efectos de seguimiento de un año de un programa de transdiagnóstico basado en la terapia cognitivo-conductual para problemas emocionales en niños pequeños: un ensayo controlado aleatorizado por grupos basado en la escuela. *Revista de trastornos afectivos* , 262 , 258-266.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010

- Garaigordobil, M. (2017). Conducta antisocial: conexión con bullying/cyberbullying y estrategias de resolución de conflictos. *Psychosocial Intervention*, 26(1), 47-54.
- García Hernández, G. E. (2014). Embarazo adolescente y pobreza, una relación compleja. *Iztapalapa. Revista de ciencias sociales y humanidades*, 35(77), 13-53.
- Gobierno Autónomo Municipal de La Paz, 2017. Habilidades para la vida. La paz: Gobierno Autónomo Municipal de La Paz Programa Constructores del Buen Trato de la Dirección de Defensorías Municipales, pp.5-6.
- González, C. P., Martín, C. M., & Torres, G. H. (2020). Aplicación individual del tratamiento transdiagnóstico a un caso de ansiedad generalizada. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 9-13.
- Grootens-Wiegers, P., Hein, I.M., van den Broek, J.M. et al. Medical decision-making in children and adolescents: developmental and neuroscientific aspects. *BMC Pediatr* 17, 120 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12887-017-0869-x>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M., & Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *ADOLESCERE• Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1), 07-22.
- Gutiérrez, D., & Pérez, E. (2015). Estrategias para generar la convivencia escolar. *Ra ximhai*, 11(1), 63-81.
- Hernández J, Jiménez, Y., & Rodríguez, . (2018). Desarrollo de competencias de pensamiento creativo y práctico para iniciar un plan de negocio: diseño de evidencias de aprendizaje. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 9(17), 314-342.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672018000200

314

Horna, J. M. S., & Reyes, B. G. A. (2019). Estilos de aprendizaje de estudiantes universitarios de ciencias biológicas. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 12(23), 50-70.

http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/8._tratamiento_de_los_problemas_emocionales_en_jovenes_un_enfoque_transdiagnostico.pdf

INEC. (2019). Embarazos Adolscente.

<https://www.salud.gob.ec/gobierno-del-encuentro-fortalece-politicas-para-prevenir-embarazos-en-ninas-y-adolescentes/>

Inglés, C. J., Torregrosa, M. S., García-Fernández, J. M., Martínez-Monteaquedo, M. C., Estévez, E., & Delgado, B. (2015). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European journal of education and psychology*, 7(1).

<https://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/97>

Jaworska, N., & MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of psychiatry & neuroscience: JPN*, 40(5), 291.

Karshibaeva, D., & Sattarova, F. (2020). CRITICAL THINKING IN ADOLESCENTS. *EurasianUnionScientists*, 1(12 (81)), 4-5.

Kothari, B. H., Blakeslee, J., & Miller, R. (2020). Individual and interpersonal factors associated with psychosocial functioning among adolescents in foster care: A scoping review. *Children and youth services review*, 118, 105454.

Kuhn, D. (2019). Critical thinking as discourse. *Human Development*, 62(3), 146-164.

- Lacunza, A. B., & de González, N. C. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 12(23), 159-182.
- Lacunza, A., Contini, E. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas; Universidad de Palermo. Facultad de Ciencias Sociales; 16; (2) 73-94. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/58824>
- Lacunza, A., y Contini, E. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, 73–94.
- Larios, J., Laborde, C., Sánchez, M., Gaviria, G., & Lastre, G. (2017). Caracterización de factores de riesgo psicosociales que inciden en Trastorno depresivo mayor en adolescentes. *Ciencia e Innovación en Salud*.
- Lees, B., Meredith, LR, Kirkland, AE, Bryant, BE y Squeglia, LM (2020). Efecto del consumo de alcohol en el cerebro y el comportamiento de los adolescentes. *Farmacología, bioquímica y comportamiento* , 192 , 172906.
- Lugo, S. G., Domínguez, A. P., & Romero, J. C. G. (2018). Depresión adolescente: factores de riesgo y apoyo social como factor protector. *Universitas Psychologica*, 17(3), 1-10.
- Main, A., & Kho, C. (2020). Relational Goes Beyond Interpersonal: The Development of Empathy in the Context of Culture. *Emotion Review*, 12(4), 295-296.
- Maldonado, C. E. (2017). *Educación compleja: Indisciplinar la sociedad*. Universidad Simón Bolívar.

Malhi, GS, Irwin, L., Hamilton, A., Morris, G., Boyce, P., Mulder, R. y Porter, RJ (2018).

Modelización de los trastornos del estado de ánimo: ¿una solución ACE ?. *Trastornos bipolares* , 20 , 4-16.

Mamani-Benito, O. J., Brousett-Minaya, M. A., Ccori-Zúñiga, D. N., & Villasante-Idme, K.

S. (2018). La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Duazary*, 15(1), 39-50.

Mansilla, M. E. (2011). Etapas del desarrollo humano.

Martín, A. B. B., Martínez, Á. M., Márquez, M. D. M. S., del Carmen Pérez-Fuentes, M.,

Jurado, M. D. M. M., & Linares, J. J. G. (2016). Consumo de tabaco y alcohol en adolescentes y relación con la familia. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 4(1), 49-61.

MARTINEZ, E. A., MONTERO, G. I., & ZAMBRANO, R. M. (2020). El embarazo

adolescente como un problema de salud pública en Latinoamérica. *Espacios*, 41(47), 1-10.

Martínez, V. (2014). Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. Itinerario

Educativo, xxviii (63), 61-89

Martínez-García, C., Merchán-Clavellino, A., Medina-Mesa, Y., & Guil, R. (2018). Estilo de

vida, estado de salud y ansiedad en estudiantes de la Universidad de Huelva. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 143-154.

- Mayorga, E., Novo, M., Fariña, F., & Seijo, D. (2020). Estudio de las necesidades en el ajuste personal, social y psicológico en adolescentes en riesgo de delincuencia e infractores. *Anales de Psicología*, 36(3), 400-407.
- McLeod, S. (2017). Estilos de aprendizaje de Kolb y ciclo de aprendizaje experiencial. *Simplemente psicología*, 5.
- Medline Plus. (2021). Ayuda a su hijo adolescente a lidiar con el estrés.
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000814.htm>
- Mingote Adán, José Carlos, Pino Cuadrado, Pablo del, Sánchez Alaejos, Raquel, Gálvez Herrer, Macarena, Gutiérrez García, M^a Dolores. (2011). El trabajador con problemas de salud mental: Pautas generales de detección, intervención y prevención. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57(Supl. 1), 188-205.
<https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500012>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Convenio Específico de Cooperación Interinstitucional entre la Secretaría Nacional de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación y el Ministerio de Salud Pública. Convenio 20140178. Quito: MSP; 2014.
- Moed, A., Gershoff, E. T., Eisenberg, N., Hofer, C., Losoya, S., Spinrad, T. L., & Liew, J. (2015). Parent–adolescent conflict as sequences of reciprocal negative emotion: Links with conflict resolution and adolescents’ behavior problems. *Journal of youth and adolescence*, 44(8), 1607-1622

- Molina, M., Ferrada, C., Pérez, R., Cid, L., Casanueva, V., & García, A. (2004). Embarazo en la adolescencia y su relación con la deserción escolar. *Revista médica de Chile*, 132(1), 65-70.
- Moreno, A. (2016). *La adolescencia*. Editorial UOC.
- Moreno, C., Ramos, P., Rivera, F., Sánchez-Queija, I., Jiménez-Iglesias, A., García-Moya, I & Leal-López, E. (2018). La adolescencia en España: salud, bienestar, familia, vida académica y social. *Resultados del estudio HBSC*.
- Moriana, J. A. (06 de 2019). *Tratamiento de los problemas emocionales en jóvenes*. Obtenido de
- Moya-Albiol, L., Herrero, N., & Bernal, C. (2010). Bases neuronales de la empatía. *Rev Neurol*, 90.
- Murcia, S. R. C., & Jiménez, M. Z. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1), 58-67. <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>
- Murry, V. M., & Lippold, M. A. (2018). Parenting practices in diverse family structures: Examination of adolescents' development and adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 28(3), 650-664.
- Natalio Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (352), 34-39.

Recuperado a partir de

<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170>

OEA. (2019). *Mecanismo de Evaluación Multilateral MEM*. Obtenido de Informe sobre políticas de drogas Ecuador:

http://www.cicad.oas.org/mem/reports/7/Full_Eval/Ecuador-7thRd-ESP.pdf

OMS. (28 de 10 de 2020). *Salud mental del adolescente*. Obtenido de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Ortiz León, S., Sandoval Bosch, E., Adame Rivas, S., Ramírez Avila, C. E., Jaimes Medrano, A. L., & Ruiz Ruisánchez, A. (2019). Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investigación en educación médica*, 8(30), 9-17.

<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11341/TG-3915.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Pacheco, A. B. (2011). Violencia de Género y Embarazo en Adolescentes. *Milenium III: Ciencia, Innovación y Cultura*, 8(1), 8-18.

Paez, A., & Rovella, A. (2019). Vínculo de apego, estilos parentales y empatía en adolescentes. *Interdisciplinaria*, 36(2), 23-38.

Panadero, C. A. (2019). Las consecuencias sociales de las dificultades de aprendizaje en niños y adolescentes. *Ehquidad*, (11), 91-122.

Pautassi, R. M. (2013). Consumo de alcohol durante la adolescencia y el desarrollo temprano, causas y consecuencias.

- Pérez, A. C., León, N. K. Q., & Coronado, E. A. G. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e investigación en psicología*, 22(1), 58-65.
- Pérez, A. C., León, N. K. Q., & Coronado, E. A. G. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e investigación en psicología*, 22(1), 58-65.
- Perez, G. K., Salsman, J. M., Fladeboe, K., Kirchhoff, A. C., Park, E. R., & Rosenberg, A. R. (2020). Taboo topics in adolescent and young adult oncology: strategies for managing challenging but important conversations central to adolescent and young adult cancer survivorship. *American Society of Clinical Oncology Educational Book*, 40, e171-e185.
- Peuker, ACW, Caovilla, JD, Costa, CBD y Mosmann, CP (2020). Uso de alcohol y otras drogas por adolescentes: asociaciones con problemas emocionales y comportamentales y el funcionamiento familiar. *Psicología Clínica* , 32 (2), 315-334
- Piaget, J. (1970). La evolución intelectual entre la adolescencia y la edad adulta. *J. Delval (Comp.)*, *Lecturas de psicología del niño*, 2(02), 208-213.
- Porras, N. R. (2013). Inserción laboral y salud mental: una reflexión desde la psicología del trabajo. *Revista Tesis Psicológica*, 8 (2), 98-117.
- Quero, S., Botella, C., Guillén, V., Moles, M., Nebot, S., García-Palacios, A., & Baños, R. (2012). La realidad virtual para el tratamiento de los trastornos emocionales: una revisión. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 8(1), 7-27.

Raina, R. (2019). Interpersonal Assertive Communication Behavior of Indian Millennials. *Indian Journal of Industrial Relations*, 55(2).

Rapee, RM, Oar, EL, Johnco, CJ, Forbes, MK, Fardouly, J., Magson, NR y Richardson, CE (2019). Desarrollo adolescente y riesgo de aparición de trastornos socioemocionales: revisión y modelo conceptual. *Investigación y terapia del comportamiento* , 123 , 103501.

Referencias

Retana, J. Á. G. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación*, 36(1), 1-24.

Rodríguez Garcés, C., Padilla Fuentes, G., & Gallegos Fuentes, M. (2020). Calidad educativa, apoyo docente y familiar percibido: la tridimensionalidad de la satisfacción escolar en niños y adolescentes. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 11(2), 157-173.

Rodríguez Yáñez, R. S. (2019). *Análisis de resultados de las estrategias relacionadas con el embarazo adolescente en el Ecuador periodo 1987-2016* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Romagnoli, C., & Gallargo, G. (2018). Alianza Efectiva Familia Escuela: Para promover el desarrollo intelectual, emocional, social y ético de los estudiantes.

Romero, T. B., Estefanía, M. M., Charry, C., & Martínez, R. G. (2020). La influencia de la familia y la educación en la autonomía de los jóvenes: una revisión sistemática. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 72(2), 29-44.

Rosabal, E. P., Sánchez, Y. M. S., Rosabal, R. P., & Osorio, G. G. (2016). Factores de riesgo y consumo de alcohol en adolescentes. *Multimed*, 20(2), 308-321.

Salas, F. G. (2018). Caracterización de factores implicados en las conductas de riesgo en adolescentes. *Revista ABRA*, 38(56), 1-16.

Salmanzadeh, H., Ahmadi-Soleimani, SM, Pachenari, N., Azadi, M., Halliwell, RF, Rubino, T. y Azizi, H. (2020). Exposición a drogas en adolescentes: una revisión de la evidencia del desarrollo de cambios persistentes en la función cerebral. *Boletín de investigación del cerebro* , 156 , 105-117.

Santana Campas, M. A., Ramos Santana, C. M., Arellano Montoya, R. E., & Molina del Río, J. (2018). Propiedades psicométricas del Test de Habilidades para la Vida en una muestra de jóvenes mexicanos. *Avances En Psicología*, 26(2), 225-232.

<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2018.v26n2.1193>

Santos, J. (2021). Abuso de drogas e rendimento escolar de jovens: contribuições para a educação profissional. *Brazilian Journal of Development*, 7(6), 55159-55180

Santos, Montenegro, Ruiz., & Ara del Amo. (2019). METODOLOGÍAS CREATIVAS Y SISTÉMICAS PARA TRABAJAR HABILIDADES PARA LA VIDA EN ADOLESCENTES EN CONFLICTO CON LA LEY PENAL. Corte suprema de justicia de Nicaragua.

<https://www.unicef.org/nicaragua/media/1681/file/Metodolog%C3%ADas%20creativas%20y%20sist%C3%A9micas%20para%20trabajar%20habilidades%20para%20la%20vida%20en%20adolescentes%20.pdf>

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228.

Saxena, S., Tripathi, S., & Madnawat, A. V. S. (2017). Comparison in the level of empathy in adolescent girls and boys. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(7)

Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Beyers, W. (2019). Parenting adolescents.

Tacca Huamán, D. R., Cuarez Cordero, R., & Quispe Huaycho, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293–324.
<https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>

Tardiz, L., & Madeira, M. (2019). Relaciones interpersonales. *Hecho en la Frontera: cuaderno intercultural para la sensibilización al estudio de la lengua española*, 9.

Tejedor, E. M. (2008). El Pensamiento Creativo en la Orientación Vocacional de los Adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 241-248. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832319025.pdf>

Tello, JJ y Arboccó de los Heros, M. (2019). Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7 (SPE), e351-351.

Toranzos, M. (07/04/2021). Huertomanías, una opción frente a la exclusión laboral. *Expreso*.
<https://www.expreso.ec/quito/huertomanias-opcion-frente-exclusion-laboral-101512.html>

UNICEF. (marzo de 2021). *UNICEF*. Obtenido de

https://www.unicef.org/lac/media/21536/file/Importancia_Desarrollo_Habilidades_Transferibles_ALC_v.actualizada_marzo2021.pdf

UNICEF. (s.f.). *¿Qué es la adolescencia?* Obtenido de

<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

UNODC. (2018). *Resumen, conclusiones y consecuencias en materia de políticas*. Obtenido de Informe sobre las drogas :

https://www.unodc.org/wdr2018/prelaunch/WDR18_ExSum_Spanish.pdf

Valenzuela, A., & Portillo, S. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 228-242.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582018000300228&script=sci_arttext

van den Bos, W., Hertwig, R. Adolescents display distinctive tolerance to ambiguity and to uncertainty during risky decision making. *Sci Rep* 7, 40962 (2017).

<https://doi.org/10.1038/srep40962>

World Health Organization. (2020). *Life skills education school handbook: prevention of noncommunicable diseases: introduction*. World Health Organization.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331948>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

World Health Organization. Division of Mental Health. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life

skills programmes, 2nd rev. World Health Organization.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>

Zabala, M. L., Richard's, M. M., Breccia, F., & López, M. (2018). Relaciones entre empatía y teoría de la mente en niños y adolescentes. *Pensamiento Psicológico*, 16(2), 47-57.

Zambrano Yalama, N. I. (2019). El desarrollo de la creatividad en estudiantes universitarios.

Revista Conrado, 15(67), 355-359.

<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/970>

Zlotnik S y Togliata J (2018) Midiendo la autoconciencia y la precisión de los adolescentes mediante una evaluación basada en el desempeño y un informe de los padres. *Parte delantera. Salud Pública* 6:15. doi: 10.3389 / fpubh.2018.00015

Zurita, E. R., De Mesa, B. W. S., & Proaño, G. F. L. (2018). MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO; REVISIÓN CRÍTICA. *Revista atlante*.

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Marín-López, I. (2017). Emotional content in cyberspace: Development and validation of E-motions Questionnaire in adolescents and young people. *Psicothema*, 29(4), 563-569.