

# Desarrollo de habilidades de enfrentamiento productivo en padres



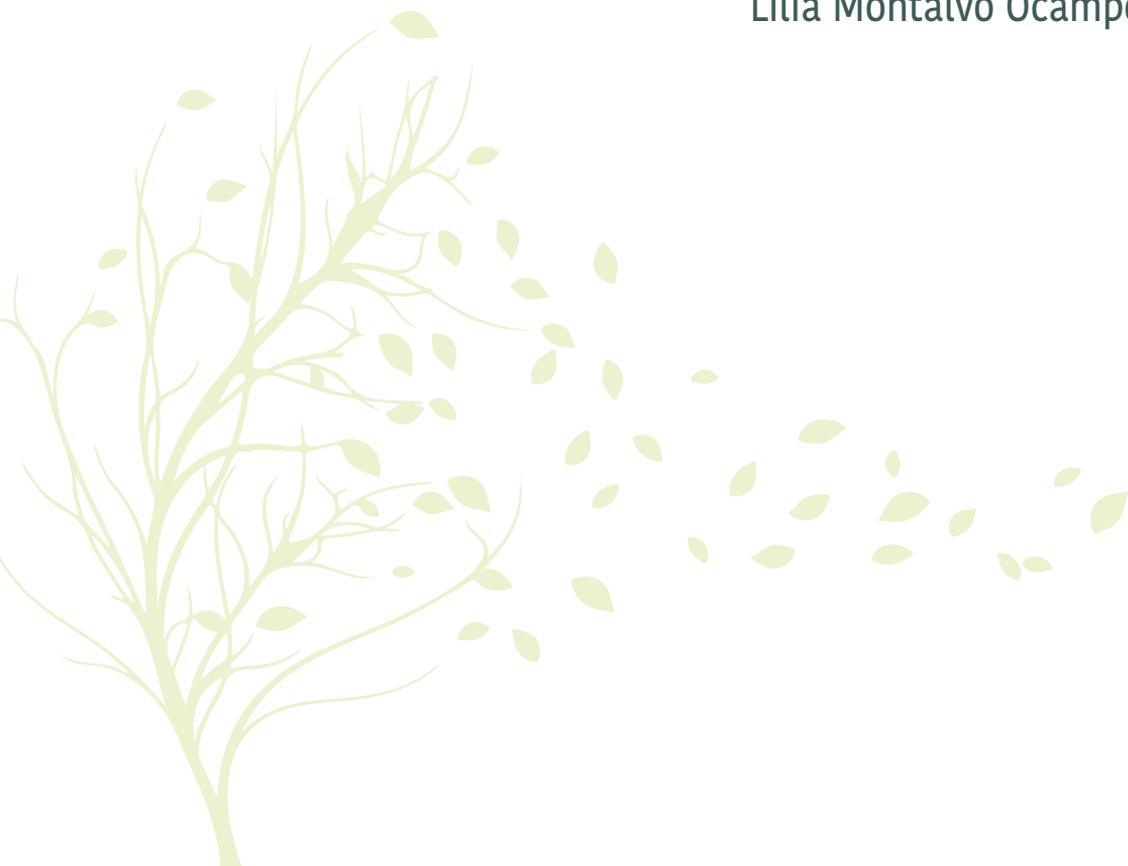
Blanca Estela Barcelata Eguiarte  
Lilia Montalvo Ocampo

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA



# Desarrollo de habilidades de afrontamiento productivo en padres

Blanca Estela Barcelata Eguiarte  
Lilia Montalvo Ocampo



Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



### Datos para catalogación bibliográfica

Autoras: Blanca Estela Barcelata Eguiarte y Lilia Montalvo Ocampo.

**Factores, riesgos psicosociales y temas emergentes en el trabajo: Crítica a los enfoques convencionales y a la llamada psicología positiva**

UNAM, FES Zaragoza, septiembre de 2021.

Peso: 4.1 MB.

ISBN: 978-607-30-5007-4.

Diseño de portada: Carlos Raziel Leños Castillo.

Diseño y formación de interiores: Claudia Ahumada Ballesteros.

Proyecto PAPIIT IN3035917, "Análisis ecológico multifactorial de la adaptación adolescente en entornos vulnerables y de adversidad para la promoción de un desarrollo positivo".

---

#### DERECHOS RESERVADOS

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del texto o las ilustraciones de la presente obra bajo cualesquiera formas, electrónicas o mecánicas, incluyendo fotocopiado, almacenamiento en algún sistema de recuperación de información, dispositivo de memoria digital o grabado sin el consentimiento previo y por escrito del editor.

#### Desarrollo de habilidades de afrontamiento productivo en padres

**D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México**  
Av. Universidad # 3000, Col. Universidad Nacional Autónoma de México, C.U.,  
Alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, México.

**Facultad de Estudios Superiores Zaragoza**  
Av. Guelatao # 66, Col. Ejército de Oriente,  
Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09230, Ciudad de México, México.



# Índice



<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>5</b>
<b>PRIMERA PARTE</b>	<b>8</b>
Intervenciones integrales: Una necesidad durante la adolescencia	<b>9</b>
Niveles de atención y tipos de intervenciones	<b>12</b>
Perspectivas y alcance de la intervención	<b>17</b>
La psicoeducación: Una modalidad de intervención	<b>19</b>
<b>SEGUNDA PARTE</b>	<b>23</b>
Datos del programa	<b>24</b>
Descripción del protocolo	<b>26</b>
Descripción de las sesiones	<b>28</b>
<b>Sesión 1.</b> Estrés y salud	<b>28</b>
<b>Sesión 2.</b> Afrontamiento: Estilos y estrategias	<b>44</b>
<b>Sesión 3.</b> Métodos para la solución de problemas	<b>59</b>
<b>Sesión 4.</b> Plan de acción	<b>76</b>
<b>Sesión 5.</b> Evaluación de resultados	<b>86</b>
<b>SOBRE LAS AUTORAS</b>	<b>99</b>



# Agradecimientos

**E**n primer lugar, se agradece el financiamiento de la Dirección General de Asuntos del Personal Académico de la Universidad Nacional Autónoma de México a través del Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) IN305917 “Análisis ecológico multifactorial de la adaptación adolescente en entornos vulnerables y de adversidad para la promoción de un desarrollo positivo”.

Se hace un reconocimiento especial a Daniel Hernández López por su participación en la versión preliminar en un grupo clínico y a los colaboradores de este proyecto Gladys América Ávila García y Adrián Hernández Osorno por su apoyo en la aplicación universal. Asimismo, se extiende un agradecimiento a todos los padres que accedieron a participar en el programa.

***Dra. Blanca E. Barcelata Eguiarte***



# Presentación



La adolescencia es una etapa de desarrollo en la cual se presentan constantes cambios que pueden generar dificultades en los diversos contextos, entre ellos la familia. Muchos adolescentes comienzan a cuestionar las reglas sociales, las costumbres o tradiciones de su cultura, a lo cual se le suman algunos cambios físicos y biológicos; lo que puede representar un reto para los padres en forma de cómo dar respuesta a las situaciones demandantes sobre la relación de los adolescentes y de algunos aspectos de su vida cotidiana. Desde esta perspectiva los padres son vistos como agentes de cambio y parte reguladora de la influencia familiar, ya que su función está vinculada con el desarrollo del bienestar dentro del núcleo familiar.

La psicoeducación es una de las acciones profesionales que permite re-pensar, re-encuadrar y modificar algunos comportamientos en la familia denominado “Entrenamiento a padres en habilidades de afrontamiento dirigidas al problema”. Así, el entrenamiento para padres implica modular y reducir las tensiones de la familia, así como preparar a los familiares para responder de manera constructiva ante diversas situaciones. El uso de programas psicoeducativos que en ocasiones utilizan el formato “taller” ayuda a potenciar las capacidades y recursos de las personas, que contribuyan a su salud y bienestar. Además, generalmente permite que las personas desarrollen algunas habilidades o competencias, que conllevan algunas modificaciones en las cogniciones y actitudes disfuncionales promoviendo hábitos más saludables o funcionales.

Con base en lo anterior, se desarrolló un programa para el entrenamiento de habilidades productivas de afrontamiento con base en la aproximación al problema para llevarse a cabo en padres de familia denominado “Del problema a la solución: Aprendiendo a ser padres eficaces”. El trabajo reúne algunas estrategias y técnicas que tienen como finalidad el desarrollo de habilidades para la identificación, definición y formulación del problema; la generación de alternativas; la toma de decisiones; así como la puesta en práctica de la

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

solución y la verificación del resultado. El propósito es promover y fortalecer habilidades de afrontamiento centradas en la solución de problemas a través de la implementación de diferentes técnicas a lo largo de cinco sesiones, cada una de ellas autocontenidas.

La primera sesión “Estrés y salud” tiene el propósito general de proporcionar un encuadre a los participantes del programa, así como una introducción que sea la base para el desarrollo de los contenidos temáticos centrales del programa. Esto con el objetivo particular de la sesión de promover el análisis de las situaciones que generan problemas y/o estrés en la vida diaria, a partir de la identificación de fuentes de estrés y estresores, y de sus consecuencias en su comportamiento como padres en relación a sus hijos.

La segunda sesión denominada “Afrontamiento: Estilos y estrategias” tiene como propósito que los padres conozcan los estilos y estrategias de afrontamiento, que les permitan identificar las estrategias productivas y no productivas con relación a una situación estresante o problema determinado y sus consecuencias con relación a su función como padres.

La tercera sesión “Métodos para la solución de problemas” está enfocada a que los padres conozcan los principales métodos para la solución de problemas y realicen ejercicios para enfrentar situaciones problema o estresantes relacionados con su función como padres.

La cuarta sesión “Plan de acción” tiene como objetivo general fortalecer las técnicas de solución de problemas para que establezcan un plan y lo lleven a la práctica de acuerdo con un problema determinado en relación con su función como padres.

Finalmente, la quinta sesión “Evaluación de resultados”, tiene como propósito evaluar los resultados del plan de acción desarrollado para dar solución a la situación problema o estresante previamente seleccionada en relación a su función como padres. Paralelamente esta sesión tiene el propósito de hacer un balance general a manera de cierre del programa.

Este trabajo forma parte de las actividades del PAPIIT IN305917 “Análisis ecológico multifactorial de la adaptación adolescente en entornos vulnerables y de adversidad para la promoción de un desarrollo positivo”, llevadas a cabo a partir de las experiencias previas con diferentes grupos de padres de diferentes situaciones y contextos que implican adversidad. Por ejemplo, se trabajó con grupos de padres con un hijo con

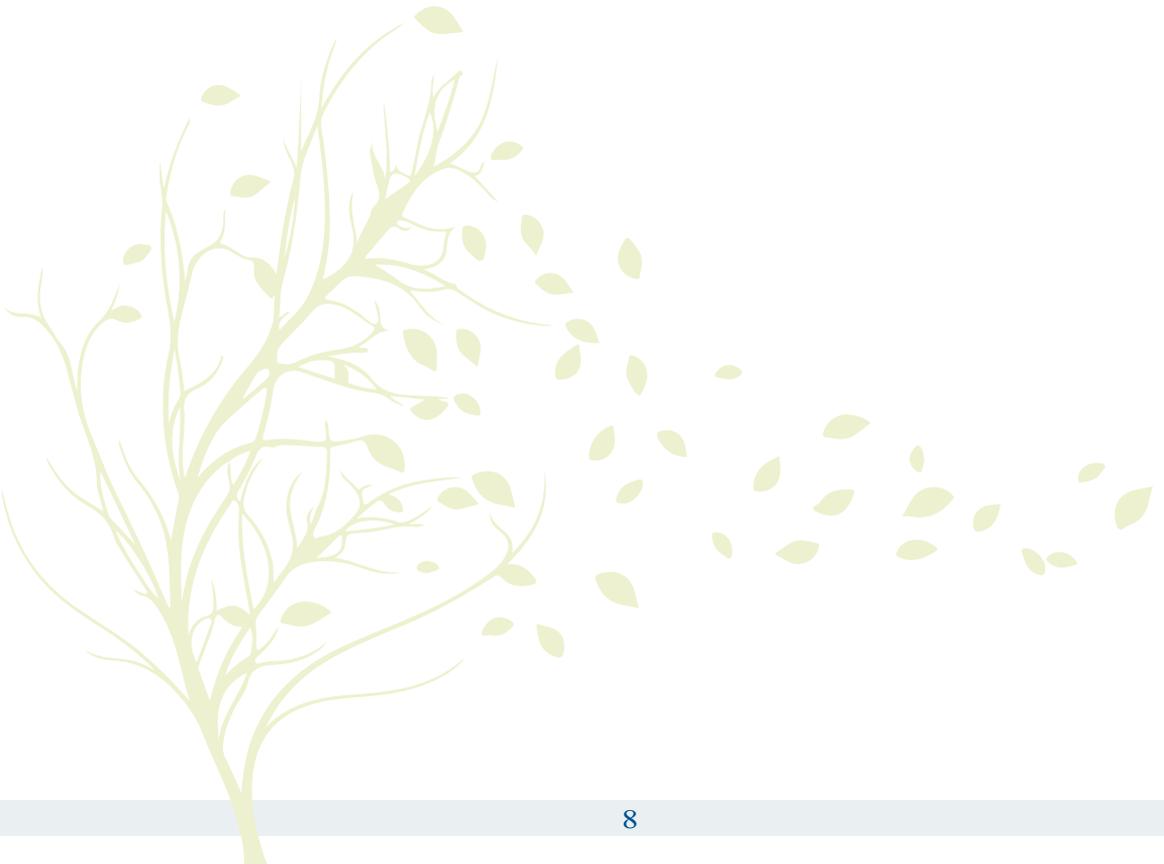
## PRESENTACIÓN

alguna necesidad especial (p. e. Centros de Atención Múltiple [CAMs], de la Asociación de Parálisis Cerebral [APAC] o con grupos de padres con hijos con algún problema de conducta o emocional).

De esta forma se espera que este manual sea útil como un apoyo a las personas del equipo de salud que trabajan en instituciones cuya función es brindar atención integral a población vulnerable por algún tipo de problema, así como orientación a la familia, de manera especial a los padres que generalmente son los responsables y cuidadores primarios.

*Dra. Blanca E. Barcelata Eguiarte  
Diciembre, 2020.*

# Primera Parte





# Intervenciones integrales: Una necesidad durante la adolescencia

**E**n México, los adolescentes son vistos como una población privilegiada pues generalmente gozan de salud y se encuentran en un momento de la vida donde abundan las oportunidades, sin embargo, también es importante considerar que es una etapa donde los adolescentes se encuentran expuestos a estímulos y situaciones que los convierten en una población vulnerable. Contextos con presencia de violencia, con tolerancia al consumo de sustancias y con falta de límites claros ponen en riesgo el correcto desarrollo de los adolescentes, así como la dinámica familiar donde se desenvuelven (Barcelata & Márquez-Caraveo, 2015).

Los retos a los que se enfrentan los adolescentes son muy diversos; se encuentran expuestos a situaciones que los vulneran tanto física como emocionalmente pero, al ser considerados saludables y con mayores competencias, no reciben toda la atención que necesitan.

La adolescencia es una etapa crítica para el fomento de la salud mental positiva, la cual es la base de relaciones interpersonales satisfactorias y armónicas; así mismo, los individuos que desarrollan una salud mental positiva son capaces de aprender, resolver problemas y contribuir a la sociedad de manera productiva (Benjet, 2015).

Para lograr una salud mental positiva los adolescentes necesitan de un entorno que les brinde seguridad, respeto, afecto y estabilidad para que tengan la capacidad de relacionarse con los otros de manera constructiva; no se descarta la influencia de factores orgánicos, sin embargo, se ha observado que las condiciones contextuales tienen la capacidad de incidir en la salud mental de los adolescentes y en el adecuado desarrollo de su potencial (Benjet, 2015).

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

La presencia de múltiples estresores en la vida cotidiana de padres con hijos adolescentes demanda que las intervenciones psicológicas sean breves, accesibles para cualquier sector de la población y estén enfocadas en la solución de problemas; muchas de las intervenciones que incluyen la participación de los padres se han dirigido a las dificultades clínicas o psicosociales de los hijos, y no se han diseñado expresamente para atender las necesidades de los padres, lo cual muestra la necesidad de diseñar intervenciones que se enfoquen de forma concreta en los padres y sus requerimientos (Eccleston, Fisher, Law, Bartlett & Palermo, 2015).

Cuando se piensa en la educación de los hijos, es claro que el objetivo es formar hijos con las herramientas necesarias para convertirse en individuos productivos, autosuficientes e independientes, en este proceso, los padres tienen una participación muy importante, desde ser partícipes de las dinámicas escolares hasta ser sujetos involucrados en actividades específicas (Tavil, 2019). Las figuras parentales son un modelo para los hijos, son ejemplos de comportamientos y respuestas emocionales que son transmitidos a los hijos a través de la interacción cotidiana.

La adversidad social en la que viven muchos jóvenes mexicanos no sólo tiene que ver con dificultades económicas, se relaciona con violencia en el hogar, la escuela o la comunidad, con la falta de reglas claras y congruentes en el sistema familiar, con la tolerancia al consumo de sustancias y con las pocas oportunidades de desarrollo a nivel académico o social (Benjet, 2015).

Dadas las condiciones en las que se desarrollan los adolescentes y los alcances que tienen en función de la edad y los recursos que tienen disponibles, es necesario que los contextos sociales, clínicos y escolares sean sensibles a las necesidades y den prioridad a la atención integral de esta población.

Se ha observado que intervenciones dirigidas a los padres de adolescentes tienen la capacidad de reducir la presencia de síntomas relacionados con el estrés, incluso cuando los hijos son portadores de alguna discapacidad, lo que sugiere que las intervenciones integrales son básicas en el abordaje de distintas problemáticas de la vida cotidiana para alcanzar mejores niveles de funcionamiento a través de un mejor manejo de los estresores (Sohmaran & Shorey, 2019).

## PRIMERA PARTE

La importancia de diseñar acciones de salud mental dirigida a los padres, radica en que los padres tienen necesidades psicológicas particulares, que tienen que ver con la crianza, pero también con competencias a nivel relacional que afectan diversas áreas. Las investigaciones como la realizada por Haan, Soenens, Dekovic, y Prinzie (2013) con padres, demostraron que en la medida que estuvieran satisfechas esas necesidades psicológicas de los padres, los hijos mostraban menores conductas agresivas, lo cual pone en evidencia la importancia de dirigir esfuerzos al cuidado de la salud emocional de los padres, pues tiene un claro impacto en la salud emocional de los hijos, así las intervenciones encaminadas a la satisfacción de distintas necesidades de los padres podrían ser útiles en programas de crianza donde se disminuyan acciones de control y se aumenten acciones de apoyo. Existe una relación entre la satisfacción de necesidades psicológicas de los padres y la conducta de los hijos, así como en la calidad del estilo de crianza que se está implementando. Cambios en el comportamiento de los padres, en la percepción de competencia y en los niveles de estrés, son los resultados más relevantes de los programas de entrenamiento para padres, los cuales tienen un impacto directo en el proceso de crianza y la convivencia cotidiana (Chacko & Scavenius, 2018; Haan, Soenens, Dekovic & Prinzie, 2013).

Es importante trabajar con los padres a través de programas de capacitación que se diseñen de acuerdo con las características de la población, las necesidades y los recursos de la misma (Tavil, 2019). Los programas de entrenamiento deben ser incluyentes con las distintas esferas del individuo, por lo que, en el caso de adolescentes, la inclusión de la familia y el contexto escolar son básicos para obtener buenos resultados.



# Niveles de atención y tipos de intervención

**E**xisten diferentes maneras de intervenir ante un problema de salud o ante la amenaza de su aparición, las cuales van en función de las distintas necesidades de la población.

Es necesario distinguir entre niveles de atención y niveles de prevención, los niveles de atención se refieren a una “forma ordenada y estratificada de organización de los recursos para satisfacer las necesidades de la población” (Vignolo, 2011, p. 12).

Asimismo, Vignolo (2011) enlista los tres niveles de atención existentes:

**Primer nivel:** son las instancias que están más cercanas a la población, son el primer contacto que tiene la ciudadanía con un servicio de atención, es el más accesible para la población, en este nivel los recursos están a disposición de las necesidades más básicas y frecuentes que pueden ser resueltas a través de acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y por procedimientos de recuperación. En términos estructurales, este servicio se compone por establecimientos de baja complejidad, puede resolver hasta el 85% de los problemas.

**Segundo nivel:** aquí se ubican los hospitales generales capaces de resolver problemas especializados, junto con el primer nivel de atención, logran resolver hasta el 95% de los problemas de la población.

**Tercer nivel:** está enfocado en la atención de problemas con menor prevalencia, son servicios altamente especializados y que requieren una infraestructura con alto nivel tecnológico, en este nivel se espera que el total de las necesidades de la población estén cubiertas y satisfechas.

## PRIMERA PARTE

La Organización Mundial de la Salud (1998) define la prevención como “las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” y clasifica la prevención de la siguiente manera:

**Primaria:** se refiere a la identificación de los comportamientos que provocan problemas en la gente y que están relacionadas con el proceso de enfermar, su principal propósito es incidir en dichos comportamientos mediante la promoción de actividades enfocadas en la adquisición de hábitos sanos. Son medidas que pretenden evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud mediante el control de las causas, los predisponentes y condicionantes; pretende disminuir la incidencia de la enfermedad (García-Méndez, 2007; Vignolo, 2011).

**Secundaria:** se enfoca en el diagnóstico temprano de la enfermedad, casi siempre sin manifestaciones clínicas, pero con condiciones que pueden representar un riesgo, está dirigida al adecuado tratamiento de los problemas, la prevención se dirige hacia los resultados, considerando cuáles serían las consecuencias si el problema no es tratado (García-Méndez, 2007; Vignolo, 2011).

**Terciaria:** intenta reducir los efectos secundarios y adversos que siguen al tratamiento, permite la rehabilitación, la reinserción social y la prevención de recaídas (García-Méndez, 2007). Se enfoca en la recuperación íntegra del individuo ante la enfermedad, involucra la rehabilitación física, psicológica y social en caso de secuelas para reducirlas lo más posible. Algunos elementos fundamentales de la prevención terciaria son el control y el seguimiento del paciente, para minimizar los sufrimientos causados por la enfermedad, facilitar la adaptación del paciente a condiciones crónicas y para contribuir a prevenir al máximo las recidivas de la enfermedad (Vignolo, 2011).

Aunque esta última clasificación ha sido cuestionada porque la idea general de prevención sólo está representada por la prevención primaria, también es una forma de ver que ante cualquier proceso, sin importar la fase en la que se encuentre, es posible intervenir de formas que permitan mitigar los riesgos y mejorar la situación de las personas. Vignolo (2011) señala que en cada nivel de atención se pueden desarrollar todos los niveles de prevención.

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

Entendiendo la prevención desde el enfoque de Gordon (citado en Márquez-Caraveo, Sánchez & Jiménez, 2015) donde más allá de considerar la evolución de un padecimiento ya conocido, se guía por un análisis de costo-beneficio.

En este sentido, Márquez-Caraveo et al., (2015) reconocen tres niveles de prevención:

**Universal:** está dirigida a la población general independientemente de portar alguna enfermedad, la implementación de estas medidas preventivas permite la reducción de riesgos y costos; este abordaje en la población *sana* anula la aplicación de la intervención terciaria y tienen la facilidad de ser aplicadas sin la intervención estricta de personal especializado.

**Selectiva:** este nivel de prevención se enfoca en un subgrupo de la población que posee ciertas características que elevan el riesgo y, por lo tanto el costo, de padecer una enfermedad en comparación con la población general; aplicar estas medidas preventivas incluye la instrucción pública para el subgrupo que se encuentra en riesgo y, preferentemente, esta instrucción debe ser dictada por personas que tengan mayor contacto con esta población pues tampoco se necesita de profesionales especializados porque los participantes no tienen una enfermedad identificada.

**Indicada:** las medidas que corresponden a este nivel van dirigidas a personas con marcadores biológicos, síntomas tempranos o con problemas en el comportamiento que los identifican de forma individual como individuos en alto riesgo. Las actividades correspondientes a esta categoría deben ser aplicadas por profesionales especializados.

Este enfoque toma en cuenta los alcances de las intervenciones de una manera más fina, considerando tanto la evolución del problema como a quién tienen que dirigirse las intervenciones, rompiendo con las propuestas de fórmula que han demostrado poca efectividad.

La atención primaria de la salud es una estrategia que se propuso para promover “la asistencia sanitaria esencial, basada en métodos y tecnología prácticos científicamente fundados y socialmente aceptables, puesta al alcance de todos los individuos de la comunidad, mediante su plena participación y a un costo que la comunidad y el país

## PRIMERA PARTE

puedan soportar en todas y cada una de las etapas de su desarrollo, con espíritu de autorresponsabilidad y autodeterminación” (Vignolo, 2011, p. 13). Esta definición es muy valiosa pues enfatiza la riqueza de las intervenciones comunitarias y socioeconómicamente accesibles, alejándolas de la imagen de intervenciones de mediana o baja calidad y posicionándolas como alternativas valiosas en el tratamiento de cualquier problemática.

Existen intervenciones que han mostrado ser eficaces en el tratamiento de psicopatología en la adolescencia, además de los tratamientos farmacológicos y las terapias individuales desde el modelo cognitivo conductual, las alternativas psicoterapéuticas incluyen el entrenamiento conductual de padres para regular problemas de conducta (Benjet, 2015), sin embargo, las intervenciones integrales son aún lejanas para muchos sectores de la población, por lo que es importante estructurar programas de entrenamiento que orienten a los padres para interactuar de la mejor manera posible por sus hijos y, de ser el caso, poder buscar ayuda en otros niveles de atención.

Dentro de los programas de entrenamiento para padres, existen los que se basan en modelos conductuales, como los enfocados en habilidades parentales y los que se dirigen a comprender el comportamiento de los hijos; la base de ambos es adaptar las habilidades de los padres a las diferentes situaciones de la vida; los programas conductuales han mostrado buenos resultados en diferentes condiciones tanto escolares como clínicas, lo más importante es que puedan implementarse en entornos comunitarios considerando la disponibilidad de la población (Chacko & Scavenius, 2018; Tavil, 2019).

Uno de los elementos que han mostrado ser relevantes para los buenos resultados de los programas de entrenamiento es la correcta selección de los participantes de acuerdo a los objetivos del programa y a las necesidades de un grupo determinado de atención, ya se trate de padres, adolescentes, etcétera, pues la relevancia de cada uno de los temas que se trabajen en el entrenamiento influirá en la participación de los asistentes (Chacko & Scavenius, 2018).

En el caso del entrenamiento a padres, la adición de programas dirigidos a desarrollar estrategias de afrontamiento a programas de entrenamiento ha demostrado buenos resultados en el manejo del estrés de los padres y también en el comportamiento de los hijos, pues se les enseña a los padres a analizar cada una de las problemáticas por las que atraviesan con sus hijos a partir de una mirada objetiva de la conducta, sus antecedentes

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

y los cambios que se van produciendo a lo largo del entrenamiento. En la investigación de Iida et al. (2018) los padres mostraron un uso mayor de estrategias de afrontamiento adaptativas en lugar de estrategias evitativas. Las intervenciones multinivel e integrales cada vez cobran más fuerza en los programas de intervención, sin que esto sea sinónimo de complejidad de los procesos, pues es deseable que las intervenciones sean breves pero ricas en contenido y que consideren tanto a los adolescentes como a los padres e incluso a los maestros (Márquez-Caraveo et al., 2015).



# Perspectivas y alcance de la intervención

Las estrategias para mejorar la salud mental y el bienestar de los adolescentes deben incluir una colaboración con el sector educativo, porque la escuela suele ser un escenario común para muchos adolescentes lo que constituye una oportunidad de prevención, detección y tratamiento oportuno, así como la facilidad de contar con una infraestructura que facilita la implementación de actividades.

Promover la salud mental positiva considera acciones específicas que van más allá del tratamiento de la enfermedad, Benjet (2015) identifica tres aspectos esenciales que se deben implementar si se pretenden llevar a cabo acciones enfocadas en la promoción de la salud mental positiva:

1. Realizar acciones para apoyar a las familias, como facilitar medios para ayudar a las mujeres en el posparto, diseñar programas de entrenamiento y procurar la atención hacia los padres y otros familiares.
2. Incidir sobre los determinantes sociales de la salud, entendidos como condiciones sociales, económicas y físicas de los entornos donde los individuos nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, ofreciendo alternativas viables para mejorar sus condiciones.
3. Dar prioridad a la prevención de la violencia contra menores, este punto se refiere a promover políticas públicas que prohíben el castigo corporal y fortalecen alternativas de solución de problemas.

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

Como ya se ha mencionado, el acceso a servicios de salud puede ser limitado para la población adolescente, por eso es primordial llevar los servicios hacia donde están ellos y tratar de impactar en la mayoría de sus esferas, involucrando a la mayor parte de las personas que los rodean, principalmente sus padres.

Los programas de entrenamiento también llaman a la formación de recursos humanos que sean capaces de llevarlos a la práctica y poder evaluar sus resultados haciendo crecer la red de profesionales de la salud interesados en la promoción positiva de la salud.

Este distanciamiento entre la población general y los servicios de salud se incrementa por una serie de barreras propias de una población menor de edad, donde la detección temprana de problemas de salud depende de un tercero, por eso es tan importante diseñar campañas y entrenamientos para padres para poder informarlos y orientarlos (Benjet, 2015).

Las intervenciones deben incluir un componente psicoeducativo donde se compruebe la efectiva transmisión de la información, así como actividades terapéuticas que vayan dirigidas a satisfacer necesidades específicas de los padres (Sohmaran & Shorey, 2019). Este programa está enfocado en las estrategias de afrontamiento como la solución de problemas, considerada como productiva por sus resultados (Frydebnerg, 2008), por lo que es de gran utilidad en diferentes contextos para poder enfrentar situaciones problemáticas que generalmente son fuente de estrés importante, ya que representa un recurso que los padres podrán desplegar de acuerdo a las necesidades que se vayan presentando a nivel familiar y/o individual.



# La psicoeducación: Una modalidad de intervención

**D**entro de la investigación en salud mental, la psicoeducación ha mostrado ser efectiva en una amplia variedad de psicopatologías o condiciones clínicas, lo que sugiere que su implementación en poblaciones subclínicas tendría un efecto muy benéfico en los resultados de los programas de entrenamiento.

Se entiende por psicoeducación al proceso mediante el cual se le ofrece al paciente o al familiar la información pertinente sobre las características del problema, las alternativas disponibles, las recomendaciones provenientes de profesionales, entre otras cosas, con el objetivo de disipar dudas y promover el apego al tratamiento, en el caso de intervenciones psicosociales, el apego se relaciona con la continuidad de los programas o el seguimiento adecuado de la problemática del paciente; se ha observado que disponer de toda la información relacionada con la problemática y con su tratamiento, le brinda al paciente o al familiar una sensación de mayor control, disminuyendo la incertidumbre y el malestar. Se tiene que diferenciar la psicoeducación de la información general, pues la primera está diseñada específicamente para una problemática y para una población en particular (Blanco, 2013).

Bademli & Duman (2014) reportaron que los programas psicoeducativos fueron altamente efectivos en los niveles de conocimiento de la enfermedad y en el desarrollo de estrategias de afrontamiento más productivas en un grupo de cuidadores de pacientes con esquizofrenia.

La psicoeducación es distinta a otras formas de instrucción pues está dirigida a personas con problemáticas específicas para desarrollar y fortalecer sus capacidades para afrontar las situaciones de forma más adaptativa, se considera una alternativa terapéutica pues

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

transmitir información sobre los mecanismos que desencadenan o mantienen ciertos comportamientos problemáticos influye en la comprensión de las problemáticas y en la visibilización de recursos, es una estrategia de intervención que se enfoca en componentes básicos de la problemática para maximizar el funcionamiento, ofreciendo un contexto de solución de problemas donde los participantes puedan aplicar los conocimientos adquiridos (Bulacio, Vieyra, Álvarez & Benatuil, 2004; Rosas, 2015).

La psicoeducación se imparte en diferentes modalidades: individual, grupal (familiar), de pareja, etcétera, y puede formar parte de cualquier intervención terapéutica ya que es capaz de potenciar los efectos de cualquier objetivo terapéutico (Bulacio et al., 2004).

Los programas psicoeducativos deben transmitir información relevante para la población a la que van dirigidos, así como ser sensibles a las características contextuales y a las necesidades más significativas de los participantes. La implementación de programas psicoeducativos ha demostrado efectividad en la modificación de distintos comportamientos, así como un impacto en las relaciones con otros individuos (Kılıçarslan & Atici, 2017).

Se ha encontrado que cuando las familias poseen información basta sobre los problemas que los aquejan, son capaces de hacerles frente de una mejor manera, así mismo, son capaces de adquirir nuevas herramientas para contender con las necesidades que se están presentando (Blanco, 2013).

La realización de programas de entrenamiento va más allá de la atención a necesidades inmediatas, obedece a la implementación de políticas públicas que se dirigen a la promoción de la salud física y mental, la cual se refiere a las acciones que le permiten a las personas incrementar el control sobre su salud general, y el fomento del desarrollo de las capacidades de afrontamiento individuales (OMS, 1998; Márquez-Caraveo et al., 2015).

La promoción de la salud propone la creación de ambientes y entornos saludables, facilitando la participación social; esta estrategia está ligada a las políticas de salud y se inserta en la vida cotidiana de las personas, enfocándose en determinantes de la salud y los determinantes sociales de la misma (Vignolo, 2011). Los programas preventivos deben ser incluyentes con las distintas esferas del individuo, por lo que en el caso de adolescentes, la inclusión de la familia y el contexto escolar son básicos para obtener

# Referencias

buenos resultados.

- Bademli, K., & Duman, Z. Ç.** (2014). Effects of a Family-to-Family Support Program on the Mental Health and Coping Strategies of Caregivers of Adults With Mental Illness: A Randomized Controlled Study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(6), 392–398. doi:10.1016/j.apnu.2014.08.011
- Barcelata, E. B. E., & Márquez-Caraveo, M. E.** (2015). Riesgo, pobreza y salud mental del adolescente. En B. E. Barcelata. *Adolescentes en riesgo. Una mirada a partir de la resiliencia (37-62)*. México, Manual Moderno.
- Benjet, C.** (2015). La salud mental del niño y del adolescente. En M.E. Medina-Mora, E. J. Sarti & T. Real. *La depresión y otros trastornos psiquiátricos. Documento de postura (91-100)* México, Academia Nacional de Medicina.
- Blanco, J.** (2013). Afrontamiento familiar del paciente con depresión. *REALITAS, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1(2), 46-51.
- Bulacio, J. M., Vieyra, M. C., Álvarez, C., & Benatuil, D.** (2004). Uso de la psicoeducación como estrategia terapéutica. *XI Jornadas de Investigación*, 1(1), 1-6.
- Chacko, A., & Scavenius, Ch.** (2018). Bending the curve: a community-bases behavioral parent training model to address ADHD-Related concerns in the voluntary sector in Denmark. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(3), 505-517.
- Chithrra, S. & Shefaly, S.** (2019). Psychological interventions in reducing stress, depression and anxiety among parents of children and adolescents with developmental disabilities: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 75(12), 3316-3330.
- Eccleston, C., Fisher, E., Law, E., Bartlett, J., & Palermo, T.M.** (2015). Psychological interventions for parents of children and adolescents with chronic illness. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(10), 1036-1038. DOI: 10.1002/14651858.

- García-Méndez, M.** (2007). La evaluación e intervención en psicología. En M. García-Méndez (Comp.), *Estrategias de evaluación e intervención en psicología* (11-36). México, Miguel Ángel Porrúa.
- Haan, A. D., Soenens, B., Dekovic, M., & Prinzie, P.** (2013). Effects of childhood aggression on parenting during adolescence: the role of parental psychological need satisfaction. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 42(3), 393-404.
- Iida, N., Wada, Y., Yamashita, T., Aoyama, M., Hirai, K., Narumoto, J.** (2018). Effectiveness of parent training in improving stress-coping capability, anxiety, and depression in mothers raising children with autism spectrum disorder. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 14, 3355-3362.
- Kılıçarslan, S., & Atıcı, M.** (2017). An Analysis of Adolescent and Parental Views on the Psychoeducation Program for Coping with Aggressive Behaviors. *Journal of Education and Training Studies*, 5(6), 73-89.
- Márquez-Caraveo, M. E., Sánchez, J. L. K., & Jiménez, N. I. I.** (2015). Resiliencia: implicaciones clínicas, políticas de atención y programas de intervención. En B. E. Barcelata. *Adolescentes en riesgo. Una mirada a partir de la resiliencia* (pp. 121-138). México, Manual Moderno.
- Rosas, S. F. J.,** (2015). Efectos de la psicoeducación y la terapia cognitivo conductual sobre los índices de sobrecarga percibida, afrontamiento y sintomatología asociada al estrés en cuidadores informales de pacientes psiquiátricos. (Tesis inédita de doctorado). México: Universidad Veracruzana.
- Tavil, Y. Z.** (2019). A descriptive study of behavioural group parent training: a suggested sample for families of disabled children. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 11(2), 224-237.

# Segunda Parte





# Datos del programa y/o protocolo de intervención

**Nombre del programa:** “Del problema a la solución: Aprendiendo a ser padres eficaces”.

1. **Objetivo General:** Promover y fortalecer habilidades de afrontamiento centradas en la solución de problemas en padres de niños y adolescentes.
2. **Población a la que va dirigido:** Este programa está dirigido para trabajar con padres (madres y padres) de diferentes niveles de escolaridad.
3. **Duración:** Este programa tiene una duración de 10 horas divididas en 5 sesiones de 2 horas cada una de ellas.
4. **Nivel de intervención:** Este programa es de carácter universal por sus características y el alcance del objetivo.
5. **Tipo de intervención:** Psicoeducación.
6. **Infraestructura física, equipo y materiales.**
  - 6.1 **Características del espacio:** Se propone que el programa se desarrolle en aulas, salones que las instituciones asignen que tengan mobiliario móvil (sillas, mesas, sillas con paleta) que cuente con pantalla y pizarrón blanco, y cortinas.
  - 6.2 **Equipo:** Se requiere preferentemente: lap-top, cañón, cronómetros.

## SEGUNDA PARTE

**6.3 Impresiones:** Se requiere la impresión de folletos, dípticos, instrumentos de evaluación, revistas.

**6.4 Papelería:** Se necesitan marcadores, hojas de papel bond para rota-folio, lápices, hojas, folders, gafetes, etcétera. Hojas blancas, hojas papel bond tamaño cartulina, cuestionarios.



# Descripción del protocolo

**E**l programa “Del problema a la solución: Aprendiendo a ser padres eficaces”, está constituido por cinco sesiones, cada una de ellas dedicada a un elemento que favorece la comprensión y la puesta en práctica de estrategias productivas de afrontamiento porque están dirigidas a la solución de problemas y a enfrentar situaciones estresantes que comúnmente tienen los padres que se encuentran en la etapa del ciclo vital familiar denominada crianza y/o adolescencia. El lector encontrará que cada sesión la misma estructura como se presenta a continuación:

## Estructura:

- **Número y nombre de la sesión:** Identificador de cada sesión.
- **Introducción.** Presenta de manera sintética antecedentes y la definición de conceptos clave relacionados con la temática de la sesión.
- **Objetivo de la sesión:** Se plantea el objetivo instruccional de cada sesión. Es decir, qué se quiere lograr con el desarrollo de la sesión.
- **Temáticas/Contenido:** Se mencionan las temáticas o los contenidos que se desarrollan en la sesión y la duración de las mismas.
- **Duración:** Tiempo estimado para la realización de cada sesión.
- **Infraestructura y recursos:** Requerimientos generales: contiene los materiales que se ocuparán en la sesión.

## SEGUNDA PARTE

- **Descripción de actividades o dinámica:** Se presentan cada uno de los contenidos y actividades a realizar de cada sesión de acuerdo al contenido inicial, con una breve explicación del o los conceptos centrales de la sesión.
- **Objetivo de las actividades:** Enunciado del propósito de cada una de las actividades o ejercicios.
- **Referencias:** Al final cada sesión se encuentra una lista de referencias usadas para la estructuración teórico-metodológica con respecto al contenido de cada sesión.

Todas las sesiones han sido diseñadas para llevarse a cabo en un tiempo máximo de dos horas, se contempla la participación de un grupo con un mínimo de 15 participantes y un máximo de 25. Una recomendación importante es que el programa está pensado para llevarse cabo por un mínimo de dos facilitadores y un supervisor.

# Descripción de las sesiones



## SESIÓN 1 Estrés y salud

### Introducción

**D**urante la adolescencia, la relación entre los miembros de la familia es muy cambiante, ya que se caracteriza por un cuestionamiento de las normas del funcionamiento familiar. Algunos cambios evolutivos y demandas del exterior pueden ser percibidos y experimentados como estresantes. Ejemplo de ello son los conflictos con los padres por la rebeldía manifestada, alteraciones en el estado de ánimo, además de las conductas de riesgo como conductas delictivas, consumo de sustancias, conducción temeraria y conducta sexual de riesgo (Musitu, 2002).

Las familias con hijos adolescentes se enfrentan al aumento de las dificultades que sus hijos muestran por medio de conductas, dichos estresores producen cambios en las relaciones de los miembros de la familia. Por otro lado, los padres también presentan tensiones intrafamiliares, económicas y laborales (Ruano & Serra, 2001). En suma, el núcleo familiar es el principal escenario para el desarrollo y ajuste de los hijos o en caso contrario, existe la probabilidad de que surjan problemas de ajuste psicosocial (Musitu, Estévez, & Jiménez, 2010).

Barcelata y Hernández (2015) señalan que la familia puede ser una fuente de estrés para los adolescentes, pero también para los propios padres, pero también es el entorno donde el individuo puede encontrar recursos para dar solución a sus problemas mediante el apoyo social y desarrollo de algunos repertorios de afrontamiento. Ya que la forma

## SEGUNDA PARTE

como los padres de familia hacen frente a diversas situaciones tiene relación sobre la manera en la cual los adolescentes resuelven o no algunos aspectos de su vida cotidiana (Barcelata & Lucio, 2012).

Es relevante mencionar que la forma en que los adolescentes afrontan sus problemas tiene una importancia en toda la sociedad, ya que al ser miembros de una sociedad y de un contexto social, existe una influencia bidireccional (Frydenberg & Lewis, 2000). Además, el afrontamiento está regulado por las experiencias del adolescente, así como el aprendizaje a través de la imitación de los padres o de las personas que le rodean (Wadsworth & Berger, 2006).

El estrés es el producto de un proceso interactivo entre la persona y el medio ambiente que involucra la evaluación o valoración subjetiva de las demandas del medio con respecto a la percepción de los recursos con los que cada persona cuenta, esto implica valoraciones amenazantes o retadoras (Lazarus & Folkman, 1991).

Diversos estudios y trabajos han retomado dicha definición y abordaje sobre el estrés, entre ellos Barcelata (2007) quien señala que dependiendo del grado de intensidad y/o duración puede provocar un desequilibrio que a su vez puede influenciar en la aparición de algunas enfermedades orgánicas, psicológicas y/o psicofisiológicas, esto representa un riesgo en la salud de las personas que experimentan dicho estrés de una manera desbordante.

Otra definición es la creada a partir de las investigaciones en la solución de problemas, desde esta perspectiva, el conflicto es considerado como las percepciones de amenaza o la falta de control, lo cual parece ser el principal causante de estrés. Es decir, el estrés se origina con relación a un conflicto, entendiendo como conflicto la situación vital que requiere de una respuesta para funcionar con efectividad (D'Zurilla, 1993).

Existen diversas clasificaciones sobre los eventos estresantes, Compas et al. (1987) hablan de eventos mayores y menores; Seiffge-Krenke (2016) prefiere clasificar a los eventos estresores como normativos y no normativos en términos de la posibilidad de ocurrencia en la vida de una persona. La normatividad y no normatividad está relacionada con la probabilidad de emergencia de estrés. Los eventos normativos son demandas previstas que dan la posibilidad a los individuos a prepararse para enfrentarlos, ejemplo de ello

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

son el matrimonio o el nacimiento de un hijo. En cuanto a los eventos no normativos, son aquellos en los que el individuo no tiene la posibilidad de prepararse, por lo general producen altos grados de estrés (Barcelata, 2007).

No todas las personas experimentan igual un evento, por ello es necesario retomar los elementos que facilitan o brindan herramientas para tener un afrontamiento efectivo en situaciones que generan un conflicto (Luna, 2013). La forma en la que se da respuesta a los sucesos experimentados como estresantes puede tener repercusiones tanto positivas como negativas, por ende son de suma importancia dichas respuestas ya que mediante ellas se experimentan las diversas demandas del medio.

Por otro lado, es imprescindible señalar que el estrés es algo presente en la vida de todas las personas y, por consiguiente, no puede evitarse, ya que de forma continua estamos expuestos a cambios sobre los cuales la adaptación a ellos es fundamental. Es por tal motivo que la sesión 1, denominada “Estrés y salud” tiene como objetivo general promover el análisis de las situaciones que implican un problema o fuente de estrés para el grupo de padres y a partir de la identificación de las situaciones estresantes, formas de reaccionar y consecuencias.

**Objetivo de la Sesión:** Promover el análisis de las situaciones que generan problemas y/o estrés en la vida diaria, a partir de la identificación de fuentes de estrés y estresores, y de sus consecuencias en su comportamiento como padres.

El Cuadro 1 presenta el contenido temático de la sesión 1 Estrés y salud, en el cual se observa que se inicia con la Bienvenida a los participantes para continuar con el establecimiento del Encuadre antes de enfocarse en la temática central de esta primera sesión.

**Cuadro 1.** Temática Sesión 1.

Tema 1. Estrés y salud	Duración (mins.)
<b>1. BIENVENIDA</b>	
1.1 Recepción de los participantes	5
1.2 Pre-test	15
1.3 Limón, limón	10
1.4 Identificación	5
<b>2. ENCUADRE</b>	
2.1 Reglas	5
2.2. Expectativas	5
2.3 Presentación del objetivo general	5
<b>3. ESTRÉS Y SALUD</b>	
3.1 ¿Qué es el estrés?	10
3.2 Causas del estrés	10
3.3 Tipos de estrés y consecuencias	10
<b>4. CIERRE</b>	
4.1 Resumen	10
4.2 Actividad 1	10
	120

En el Cuadro 2, se presenta una lista de la infraestructura y recursos requeridos para el desarrollo de la sesión.

**Cuadro 2.** Equipo y materiales requeridos.

Equipo y materiales requeridos	
• Cañón	• Laptop
• Revistas	• Plumones
• Pliegos de papel bond o cartulina o un pizarrón	• Gomas
• Lápices	• Tijeras
• Sacapuntas	• Presentación en PowerPoint
• Etiquetas adhesivas	• Instrumento de evaluación Pre-Test

## ACTIVIDADES



### 1. BIENVENIDA

**Objetivo específico:** Generar un ambiente de confianza estableciendo un buen rapport con todos los participantes para conocerlos y revisar las expectativas hacia el programa

#### 1.1 Recepción de los participantes

**Materiales:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint.

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Consigna:**

1. El facilitador debe proyectar la presentación de PowerPoint correspondiente a la sesión 1, y presentarse ante los asistentes.
2. Agradecer la asistencia de los participantes al programa.
3. Explicar la duración y las temáticas de cada sesión, así como la importancia de la puntualidad durante las sesiones.

#### 1.2 Pre-test

**Materiales:** Pre-test, Lápices, Gomas y Sacapuntas.

**Tiempo:** Quince minutos.

## SEGUNDA PARTE

### Consigna:

1. Se entrega a cada participante la escala sobre “Solución de problemas”.
2. El facilitador explica que el cuestionario está diseñado para conocer las opiniones de cada integrante. Así mismo, indica que no hay respuestas buenas o malas, y que sus respuestas son confidenciales.
3. Se brindan máximo 15 minutos para responder y recoger la escala. Además se les pide a los participantes expresar cualquier duda respecto a alguna pregunta.

### 1.3 “Limón, limón”

**Materiales:** Ninguno.

**Tiempo:** Diez minutos.

### Consigna:

1. Se le pide al grupo que forme un círculo, el facilitador se coloca en el centro e indica que rápidamente cada uno de los participantes diga su nombre. Asimismo, el facilitador también dice su nombre.
2. El facilitador señala a alguno de los participantes para que mencione el nombre de la persona que se encuentra a su lado derecho o izquierdo, dependiendo de la palabra clave. Si el facilitador dice “limón, limón”, la persona señalada deberá decir el nombre de la persona que se encuentra a su derecha. Si el facilitador dice “naranja, naranja”, la persona señalada deberá decir el nombre de la persona que se encuentra a su izquierda. El facilitador también podrá decir “fresa, fresa” y la persona señalada deberá decir el nombre de la persona que se encuentre al centro (en primera instancia será el facilitador, posteriormente la posición central la ocupará la persona que se equivoque en el juego). De igual manera, el facilitador también podrá decir “melón, melón” y la persona señala deberá responder su propio nombre. Si el facilitador dice “Canasta de frutas”, todos deberán cambiar de lugar. Quedará en el centro la persona que se equivoque en decir los nombres o al no encontrar un lugar en la “canasta de frutas”.

## 1.4 Identificación

**Materiales:** Etiquetas adhesivas y Plumones

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Técnica:** Distensión.

**Consigna:**

1. Se les pide a los participantes que escriban sus nombres en las etiquetas, así como colocárselas en el pecho. El facilitador también debe colocarse una etiqueta.



## 2. ENCUADRE

**Objetivo específico:** Dar a conocer y establecer las reglas de funcionamiento del grupo durante el programa

### 2.1 Reglas

**Materiales:** Papel bond, Cinta adhesiva y Plumones.

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Técnica:** Promoción de ideas.

**Consigna:**

1. El facilitador debe pegar sobre el pizarrón con cinta adhesiva el papel bond.
2. Se les pide a los participantes que propongan acuerdos para una convivencia respetuosa, considerando horarios de entrada y salida, la forma de participación, el uso de celulares, entre otros.

## SEGUNDA PARTE

3. Después, los acuerdos a los que lleguen los participantes se deberán escribir en el papel bond.

### 2.2 Expectativas: Contenido

**Materiales:** Papel bond, Plumones, Laptop, Cañón y Presentación de PowerPoint 1.

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Técnica:** Promoción de ideas.

**Consignas:**

1. El facilitador debe proyectar la presentación power point con elementos que eliciten la lluvia de ideas, en la cual se muestra en primera instancia el nombre de la sesión.
2. Después se le pide a los participantes que hagan comentarios sobre lo que esperan obtener de la sesión, posteriormente se anotan las palabras clave.
3. Asimismo, el facilitador debe indicar qué ideas sí se abordarán durante la sesión y cuáles no.

### 2.3 Aclarar el contenido

**Materiales:** Laptop, Cañón y Presentación de PowerPoint 1.

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Técnica:** Expositiva.

**Consigna:**

1. El facilitador debe proyectar la presentación PowerPoint 1, en la cual se muestre el objetivo general de la sesión, y explicar la finalidad e importancia de tratar el tema “Estrés y Salud”, así como los aspectos que se abordarán.



### 3. ESTRÉS Y SALUD

El estrés es el producto de un proceso interactivo entre la persona y el medio ambiente que involucra la evaluación o valoración subjetiva de las demandas del medio con respecto a la percepción de los recursos con los que cada persona cuenta, esto implica valoraciones amenazantes o retadoras (Lazarus & Folkman, 1991).

Diversos estudios y trabajos han retomado dicha definición y abordaje sobre el estrés, entre ellos Barcelata (2007) señala que dependiendo del grado de intensidad y/o duración puede provocar un desequilibrio que a su vez puede influenciar en la aparición de algunas enfermedades orgánicas psicológicas y/o psicofisiológicas, esto representa un riesgo en la salud de las personas que experimentan dicho estrés de una manera desbordante.

Otra definición es la creada a partir de las investigaciones en la solución de problemas, desde esta perspectiva, el conflicto es considerado como las percepciones de amenaza o la falta de control, lo cual parece ser el principal causante de estrés. Es decir, el estrés se origina con relación a un conflicto, entendiendo como conflicto la situación vital que requiere de una respuesta para funcionar con efectividad (D´Zurilla, 1993).

Lazarus y Folkman (1993) mencionan que el individuo responde al estrés mediante percepciones, información, recuerdos, emociones, actitudes, mecanismos para afrontarlo y/o síntomas. Ante ello, la importancia de detectar las situaciones que generan estrés o que son las principales fuentes de éste. Barcelata (2007a) resume los factores tanto internos como externos que suelen intervenir en éste proceso (Cuadro 3).

Distintas investigaciones señalan que el grado del estrés y el estado de salud están estrechamente relacionados. Los eventos estresantes que se prolongan mucho tiempo pueden ser la causa de un aumento de catecolaminas y cortisol, que son fuente de energía, pero un excedente de ello suele ser nocivo (Barcelata, 2007).

**Cuadro 3.** Clasificación de los factores intervinientes en el estrés como proceso.

<b>Personales</b>	Físicos: estados de salud y vitalidad.
	Psicológicos: sistemas de creencias, pensamientos, procesos perceptuales.
	Habilidades sociales: adaptación, asertividad.
	Habilidades de solución de problemas.
<b>Ambientales</b>	Recursos sociales o mediadores sociales: redes sociales (familia, amigos).
	Recursos materiales (factores económicos).

A pesar de las respuestas, el estrés varía de individuo a individuo, la respuesta más frecuente es la ansiedad. Dicha respuesta se puede asumir como un estado emocional desagradable como reacción ante una situación que genera cambios fisiológicos y comportamentales; algunos indicadores implican la tensión muscular, dolores de cabeza, trastornos del sueño y transpiración excesiva. Además, las reacciones del individuo pueden clasificarse en cinco categorías:

- a) Conductuales: cambios de hábito, abuso de sustancias, arranques emocionales, trastornos de alimentación, fatiga, entre otros.
- b) Cognitivas: incapacidad en la toma de decisiones, dificultades de concentración, olvidos recurrentes y bloqueo mental.
- c) Sociales: escasas relaciones interpersonales o de mala calidad.
- d) Somáticas: preocupación excesiva por el funcionamiento corporal.
- e) Afectivas: opresión, angustia, desesperanza, hipersensibilidad a la crítica, sentimientos de minusvalía, vergüenza y fluctuación del estado de ánimo.

Por otro lado, Sandín (1999) describe a los efectos psicofisiológicos como las reacciones químicas ante los estresores, tales como el ritmo cardiaco, la respiración, la tensión arterial y el flujo de los ácidos gástricos. Es necesario señalar que la angustia puede producir cambios en el funcionamiento del organismo, así como influir en el deterioro del mismo.

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

Las situaciones que generan estrés en las personas son diversas, sin embargo, no todos los eventos van a tener el mismo significado para todas las personas. Una misma situación puede significar un mal estrés para una persona y un buen estrés para otra, lo que importa no es lo que sucede, sino la forma como se percibe. Existen dos tipos de estrés: el distrés y el eustrés, Barcelata (2007) y Naranjo (2009) coinciden en la definición de ambas:

- **Distrés:** también llamado estrés negativo, se refiere a una respuesta inadecuada a situaciones cotidianas, es decir, representa un malestar psicológico sin la necesidad de presentar algún trastorno psicológico mayor. Incluye sensaciones de ira, rabia, tristeza, ansiedad o miedo y suelen ir acompañadas con conductas fisiológicas tales como llanto, morderse las uñas, sudoración excesiva, enrojecimiento de la piel, además de valoraciones como el fracaso, las frustraciones, etc.
- **Eustrés:** también conocido como estrés positivo, se asocia con la claridad mental y condiciones físicas óptimas, es provocado por aquellas situaciones que causan satisfacción o placer. Éste estrés ayuda a la adaptación dentro del entorno a modo de ser una herramienta para la superación de los obstáculos cotidianos. Ejemplos de buen estrés son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador, un rato de tranquilidad y aquellos aspectos que resultan estimulantes, alentadores, fuentes de bienestar, de felicidad o de equilibrio.

Todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés. Quien no lo hace, puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio. Además, aunque pueda presentarse un evento que no sea mayor, en la medida que éste sea presentado de manera constante, producirá efectos similares a la exposición de un evento mayor (Barcelata, 2007a; Naranjo, 2009).

**Objetivo:** Analizar qué es el estrés, cómo se puede identificar, cuáles son los tipos de estrés y cuáles son las consecuencias en la salud.

### 3.1 ¿Qué es el estrés?

**Objetivo específico:** Analizar lo que implica el estrés.

**Materiales:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 1, Papel bond y Marcador.

## SEGUNDA PARTE

**Tiempo:** Diez minutos.

**Técnica:** Lluvia de ideas y Exposición.

**Consigna:**

1. El facilitador proyecta la presentación de PowerPoint 1, en la cual muestra el nombre de la sesión.
2. Después, el facilitador pregunta ¿qué conocen sobre el estrés?.
3. Se retoman las participaciones de los integrantes.
4. Posteriormente, el facilitador explica el contenido de las diapositivas.
5. Al finalizar la explicación se pregunta si existe alguna duda respecto al tema abordado.

### 3.2 Causas del estrés

**Objetivo específico:** Identificar y analizar las causas del estrés a nivel personal y grupal.

**Materiales:** Papel bond, Plumones, Pelota, Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 1.

**Tiempo:** Diez minutos.

**Técnica:** Expositiva y Distensión.

**Consigna:**

1. Se les pide a los participantes que formen un círculo, indicándoles que jugarán a “la bolita”.
2. El facilitador explica que la dinámica consiste en pasar una pelota de un participante a otro diciendo “la bolita va y viene y la bolita viene y va, el que se quede con ella un castigo le darán”. El participante que se quede con ella tendrá que mencionar una causa de estrés que conozca.

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

3. Terminado el juego “la bolita”, se retomarán aquellas ideas de los participantes y se expondrá la presentación PowerPoint 1, explicando las principales causas que generan estrés.

### 3.3 Tipos de estresores y consecuencias

**Objetivo específico:** Explicar las causas y los efectos del estrés, así como enfatizar la importancia de abordar este tema en la vida cotidiana.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 1.

**Tiempo:** Diez minutos.

**Técnica:** Expositiva.

**Consigna:**

1. El facilitador debe proyectar la presentación de PowerPoint 1 y así mismo, explicar el contenido de cada diapositiva.
2. Al finalizar la explicación debe preguntar si existe alguna duda respecto al tema abordado.
3. Por último, se enfatiza sobre la última idea expuesta “todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés”.



## 4. CIERRE

### 4.1 Resumen

**Objetivo específico:** Resumir el contenido de la sesión.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 1.

## SEGUNDA PARTE

**Tiempo:** Diez minutos.

**Técnica:** Resumen-Reflexión.

**Consigna:**

1. El facilitador realiza un resumen y da una retroalimentación enfocada a rescatar los aspectos positivos de la exposición y de la sesión realizada.
2. Se debe abrir un espacio para las dudas que los participantes puedan tener.

### 4.2 Actividad 1

**Objetivo específico:** Explicar la actividad 1.

**Material:** Hoja de Actividad 1.

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Técnica:** Explicación de contenido.

**Consigna:**

1. Para finalizar, el facilitador le presenta a los participantes la de Hoja de Actividad 1, la cual contiene las siguientes preguntas:
2. ¿Qué situación o situaciones, actualmente, te generan estrés?
3. ¿Lo has resuelto? Si tu respuesta es sí, menciona cómo, Si tu respuesta es no, ¿por qué?; además, ¿Cómo evaluarías que fue el resultado?
4. Se enfatiza la importancia de tomarse el tiempo necesario para realizar la actividad que se deja, ya que dichas preguntas facilitarán el transcurso de las siguientes sesiones, así como el desarrollo de las habilidades en la solución de problemas.
5. Se da la instrucción que el llenado se realice con lápiz, a modo de poder realizar anotaciones y/o correcciones. Además se indica que deberán presentar la hoja

respondida para la siguiente sesión, ya que es un requisito importante para el acceso.

6. Dar las gracias por la asistencia de los participantes y recordar que asistan a la próxima sesión.



## REFERENCIAS

- Barcelata, B.** (2007). Dinámica y control de estrés. In Cuadernos de ciencias de la salud y del comportamiento (2da ed., pp. 10–43). México: FES Zaragoza.
- Barcelata, B., & Hernández, C.** (2015). Estrategias de empoderamiento a padres de adolescentes. Padres resilientes, hijos resilientes. México: UNAM, FES Zaragoza.
- Barcelata, B., & Lucio, E.** (2012). Afrontamiento adolescente y parental: implicaciones para una intervención integral. *Eureka*, 9(2), 144–157.
- D’Zurilla, T.** (1993). *Terapia de resolución de conflictos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Frydenberg, E., & Lewis, R.** (2000). *Escalas de Afrontamiento para Adolescentes-ACS-* (3a ed.). Madrid: TEA.
- Gaeta, M. L., & Martín, P.** (2009). Estrés y Adolescencia : Estrategias De Afrontamiento y Autorregulación. *Revista de Humanidades*, 15(2009), 327–344.
- Lazarus, R.** (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.44.1.1>
- Luna, Q.** (2013). *Correlatos entre afrontamiento y personalidad en adolescentes* (Tesis de Licenciatura). UNAM, FES Zaragoza.
- Musitu, G.** (2002). Las conductas violentas de los adolescentes en la escuela: el rol de la familia. *Aula Abierta*, (79), 109–138.

## SEGUNDA PARTE

- Musitu, G., Estévez, E., & Jiménez, T. (2010).** Funcionamiento familiar, convivencia y ajuste en hijos adolescentes. Madrid: Ediciones cinca.
- Naranjo, M. (2009).** Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171–190. <http://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Ruano, R., & Serra, E. (2001).** Sucesos vitales y tensiones en familias con hijos adolescentes. *Estudios Pedagógicos*, (27), 55–64.
- Sanchez, D. (2017).** Entrenamiento en solución de problemas como una estrategia de afrontamiento para padres de adolescentes de una muestra clínica. Tesis inédita de Licenciatura). México: FES Zaragoza, UNAM.
- Sandín, B. (1999).** El estrés: conceptos, mecanismos y consecuencias. Madrid: Klinik.
- Wadsworth, M. E., & Berger, L. E. (2006).** Adolescents coping with poverty-related family stress: Prospective predictors of coping and psychological symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 57–70.

# SESIÓN 2

## Afrontamiento: estilos y estrategias

### Introducción

El estrés conlleva a potenciales consecuencias, esta adversidad está regulada por el proceso de afrontamiento (Gaeta & Martín, 2009). El afrontamiento se refiere a aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus & Folkman, 1991).

El afrontamiento cumple con dos funciones principales. La primera de ellas es modificar la situación estresante mediante estrategias centradas en el problema, y su principal función es alterar la descompensación entre la persona y el ambiente, ya sea por la modificación de las situaciones conflictivas o por recursos para contrarrestar el efecto negativo de las condiciones del medio. La segunda función es regular las emociones provocadas por la situación estresante (Lazarus & Folkman, 1984).

A su vez, de acuerdo al modelo transaccional de estrés de Lazarus y Folkman, D'Zurilla (1993) plantea el término de afrontamiento orientado a la resolución de conflictos como el proceso mediante el cual una persona intenta sobrellevar los problemas estresantes de la vida. Dicho modelo consta de dos categorías principales: afrontamiento orientado en el objetivo y afrontamiento facilitativo.

Barcelata y Hernández (2015) señalan que la familia puede ser una fuente de estrés, pero también es el entorno donde el individuo puede encontrar recursos para dar solución a sus problemas mediante el apoyo social y el desarrollo de algunos repertorios de afrontamiento. A partir de dicha interacción se plantea la sesión 2, denominada "Afrontamiento" que tiene como propósito promover en los padres el conocimiento y análisis de las estrategias de afrontamiento, así como integrar las características del afrontamiento productivo en la manera de resolver problemas.

## SEGUNDA PARTE

**Objetivo de la Sesión:** Promover el conocimiento sobre los estilos y estrategias de afrontamiento, que les permitan identificar las estrategias productivas y no productivas con relación a una situación estresante o problema determinado y sus consecuencias con relación a su función como padres.

En el cuadro 4 se presentan las temáticas de la sesión 2.

### Cuadro 4. Temática Sesión 2

Tema 2. Afrontamiento: Estilos y estrategias	Duración (min)
<b>1. BIENVENIDA</b>	
1.1 Mensaje de bienvenida e identificación	5
<b>2. RESUMEN</b>	
2.1 Recordatorio de reglas	5
2.2 Expectativas	5
2.3 Temática a tratar	10
<b>3. AFRONTAMIENTO</b>	
3.1 ¿Qué es el afrontamiento?	10
3.2 Estilos de afrontamiento	20
3.3 Estrategias de afrontamiento	20
3.4 ¿Cómo afronto?	15
3.5 ¿De qué otra forma puedo afrontar?	10
<b>4. CIERRE</b>	
4.1 Resumen	10
4.2 Actividades o tareas para casa	10
	<b>120</b>

En el cuadro 5 se enlistan los requerimientos de la infraestructura y materiales que se requieren para la Sesión 2

**Cuadro 5.** Equipo y materiales requeridos.

Equipo y materiales requeridos	
• Cañón	• Laptop
• Sillas	• Plumones
• Lápicos	• Gomas
• Sacapuntas	• Presentación en PowerPoint
• Papel bond, cartulina o pizarrón	• Actividad 2

## ACTIVIDADES



### 1. BIENVENIDA

#### 1.1 Recepción de los participantes

**Materiales:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 2, Etiquetas adhesivas y Plumones.

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Consigna:**

1. Se debe proyectar la presentación de PowerPoint correspondiente a la sesión 2 antes de que los participantes se integren al programa.
2. El facilitador recibe a los participantes.

## SEGUNDA PARTE

3. Se elaboran las etiquetas con los nombres de los participantes correspondientes.
4. El facilitador agradece la asistencia de los participantes al programa, así como reitera la asistencia y puntualidad a las siguientes sesiones, haciendo énfasis que el programa es un proceso de 4 sesiones de suma importancia para el entrenamiento de habilidades en la solución de problemas.



## 2. ENCUADRE

### 2.1 Recordatorio de reglas

**Material:** Papel bond, Cinta adhesiva, Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 2.

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Consigna:**

1. El facilitador presenta las reglas del programa que se acordaron en la sesión anterior, y reitera la importancia de cada una de ellas.

Nota: las reglas pueden ser llevadas nuevamente en el papel bond o ser presentadas en las dispositivas en la presentación de PowerPoint 2.

### 2.2. Expectativas

**Material:** Papel bond, Plumones, Cinta adhesiva, Laptop, Cañón y Presentación de PowerPoint 2.

**Tiempo:** Diez minutos.

**Técnica:** Promoción de ideas.

### Consigna:

1. El facilitador debe mantener proyectada la dispositiva en la cual se debe mostrar el nombre de la sesión.
2. Se les pide a los participantes que comenten lo que esperan obtener en la sesión 2.
3. De acuerdo a lo que los participantes comenten, se anotan las ideas en el papel bond.
4. Al finalizar la participación, el facilitador deberá indicar cuáles expectativas se abordarán a lo largo de la sesión y cuáles no se retomarán. Así mismo debe dar la explicación de por qué no se abordarán algunos temas que los padres llegasen a mencionar.

### 2.3 Temática a tratar

**Material:** Laptop, cañón, Presentación de PowerPoint 2.

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Técnica:** Expositiva.

### Consigna:

1. El facilitador resumirá el contenido sobre el tema afrontamiento que se desarrollará a lo largo de la sesión.
2. Se asume la importancia del afrontamiento productivo para una mejor convivencia familiar.



## 3. AFRONTAMIENTO

El afrontamiento se define como pensamientos, sentimientos y acciones que emplea un individuo para hacer frente a las demandas de una situación (Frydenberg, Eacott y Clark, 2008). Dicho modelo trabaja con estilos y estrategias de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento son predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones; mientras que las estrategias son pensamientos, sentimientos y acciones que una persona emplea para hacer frente a una situación demandante.

A su vez, D'Zurilla (1993) menciona que el afrontamiento se compone de dos categorías: el afrontamiento orientado en el objetivo y afrontamiento facilitativo. El afrontamiento orientado en el objetivo implica las respuestas orientadas a la resolución del conflicto y puede estar enfocado en intentos de cambiar la situación conflictiva y/o las reacciones de angustia. Debemos señalar que desde esta perspectiva, cuando una situación conflictiva es modificable, las metas de resolución del conflicto pueden ir encaminadas a cambiar la situación o la reacción. Sin embargo, cuando la situación es estable o inalterable, la meta de ajuste está dirigida a cambiar las reacciones frente al conflicto.

En cuanto al afrontamiento facilitativo, éste se refiere a las respuestas orientadas hacia la cognición y hacia la emoción. El afrontamiento centrado en la cognición trata de corregir las distorsiones cognitivas como valoraciones amenazantes exageradas y metas irreales; mientras que el afrontamiento centrado en la emoción trata de recudir la excesiva respuesta automática y experiencia negativa que comúnmente acompaña a las situaciones conflicto. Estas dos categorías pueden ser estrategias orientadas al objetivo cuando el propósito es la modificación de cogniciones.

### 3.1 ¿Qué es el afrontamiento?

**Objetivo específico:** Que los participantes conozcan el tema afrontamiento.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 2.

**Tiempo:** Diez minutos.

**Técnica:** Expositiva y de participación.

**Consigna:**

1. A través de la presentación de PowerPoint 2 el facilitador dará la introducción al contenido de la sesión.
2. Después de presentar el tema el facilitador dará tiempo para abrir una sección de preguntas para resolver las dudas que los participantes puedan tener.

### 3.2 Estilos de afrontamiento

Musitu, Estévez y Jiménez (2010) destacan el núcleo familiar como el principal escenario para el desarrollo y ajuste de los hijos. Señalan que las relaciones familiares caracterizadas por una buena comunicación, la presencia de afecto y apoyos claros y consistentes, son características de un desarrollo adecuado. En caso de lo contrario, existe la probabilidad de que surjan problemas de ajuste psicosocial.

Existen sucesos estresantes que pueden afectar a las familias con hijos adolescentes, tales como tensiones económicas, las tensiones intrafamiliares y las tensiones por enfermedad o fallecimiento de algún familiar (Ruano & Serra, 2001). Barcelata y Hernández (2015) señalan que la familia puede ser una fuente de estrés, pero también es el entorno donde el individuo puede encontrar recursos para dar solución a sus problemas mediante el apoyo social y el desarrollo de algunos repertorios de afrontamiento.

Los estilos de afrontamiento son predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones; además, son los responsables de las preferencias individuales en el uso de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. Por ello las respuestas de afrontamiento se han dividido en productivas, no productivas y aquellas relacionadas con el apoyo social o llamadas de referencia a otros (Frydenberg et al., 2008).

El afrontamiento productivo y de referencia a otros, forman parte del afrontamiento funcional, mientras que el afrontamiento no productivo pertenece al disfuncional. El estilo de afrontamiento productivo refleja la tendencia a abordar los problemas de forma directa; el estilo de referencia a otros busca compartir las preocupaciones con los demás y encontrar un soporte; y por último, en el estilo no productivo, sus estrategias no

## SEGUNDA PARTE

permiten encontrar una solución a los problemas, ya que están orientados a la evitación (Frydenberg et al., 2008).

**Objetivo específico:** Que los participantes reflexionen sobre la manera en cómo afrontan.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 2.

**Tiempo:** Veinte minutos.

**Técnica:** Expositiva y de participación.

**Consigna:**

1. A través de la presentación de PowerPoint 2 el facilitador presentará el tema.
2. El facilitador involucrará a los padres en el proceso de afrontamiento, señalando que ellos son parte fundamental de este proceso.
3. El facilitador explicará y enfatizará la importancia del afrontamiento productivo.

### 3.3 Estrategias de Afrontamiento

Frydenberg et al. (2008) definen a las estrategias de afrontamiento como pensamientos, sentimientos y acciones que una persona emplea para hacer frente a las demandas de una situación. Dicho lo anterior las estrategias de afrontamiento hacen referencia al repertorio de estrategias utilizadas y corresponden a los estilos anteriormente mencionados, así obtenemos 3 tipos de estrategias. Las productivas: se basan en resolver el problema, fijarse en lo positivo, invertir en amigos íntimos, diversiones relajantes, búsqueda de pertenencia y, esforzarse y tener éxito.

Las estrategias de referencia a otros: las cuales incluyen la ayuda profesional, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo espiritual y la acción social. Por último, las estrategias no productivas: las cuales abarcan ignorar el problema, reservarlo para sí, no afrontamiento, autoinculparse, reducir la tensión por un medio diferente a la distracción física, hacerse ilusiones y preocuparse.

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

Asimismo, Frydenberg (2008) señala que las estrategias disfuncionales utilizadas por los padres tienden a ejercer una influencia negativa en la forma en la que afrontan sus hijos. Por su parte, González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) indican que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes pueden incidir en su desarrollo psicológico.

**Objetivo específico:** Identificar y explicar las 18 estrategias de afrontamiento de Frydenberg (2008).

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 2, Diapositiva con el listado de las estrategias de afrontamiento propuestas por Frydenberg, Eacott y Clark (2008), Plumones de colores: verde, rojo y negro.

**Tiempo:** treinta minutos.

**Técnica:** Participativa-expositiva

**Consigna:**

1. Se proyecta la diapositiva con el listado de las estrategias de afrontamiento propuestas por Frydenberg, Eacott y Clark (2008).
2. El facilitador debe explicar a qué se refiere cada una de las estrategias que aparecen en el listado.
3. Cada que el facilitador explica una de las estrategias de afrontamiento se le pide a un participante que pase y elija el marcador correspondiente: verde si considera que es una estrategia de afrontamiento productiva, rojo si es una estrategia no productiva y negro si es una estrategia de relación a otros.
4. Una vez que el participante elija el marcador correspondiente, pasará hacia donde se proyecta la presentación y le pondrá una marca del color que haya elegido.
5. Este procedimiento se realizará con cada una de las 18 estrategias, al finalizar con el listado se darán 3 minutos para que las personas reflexionen sobre las respuestas de los compañeros.

## SEGUNDA PARTE

6. El facilitador moderará las dudas, comentarios o desacuerdos sobre las respuestas de los participantes.

### 3.4 ¿Y... yo cómo afronto?

Todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés. Quien no lo hace, puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio. Además, aunque pueda presentarse un evento que no sea mayor, en la medida que éste sea presentado de manera constante, producirá efectos similares a la exposición de un evento mayor (Barcelata, 2007; Naranjo, 2009).

Las estrategias disfuncionales utilizadas por los padres tienden a ejercer una influencia negativa en la forma en la que afrontan sus hijos (Frydenberg et al., 2008). Asimismo, las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes pueden incidir en su desarrollo psicológico (González et al., 2002). El individuo aprecia las formas de afrontamiento que asume su familia al manejar diversos problemas generadores de estrés, por tanto, el sujeto moldea y aprende esas formas de manejar las situaciones críticas (Amarís, Madariaga, Valle, & Zambrano, 2013). Es decir, la forma en que los padres afrontan podría tener una influencia sobre las estrategias de afrontamiento en los adolescentes (Molina, 2013).

**Objetivo específico:** Identificar cómo afrontan los participantes.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 2.

**Tiempo:** Quince minutos.

**Técnica:** Reflexiva.

**Consigna:**

1. El facilitador resume la sección de las estrategias de afrontamiento, asimismo realiza la pregunta, ¿y ustedes cómo afrontan?
2. El facilitador moderará una ronda de participaciones para escuchar la forma en la que los padres perciben su afrontamiento.

### 3.5 ¿De qué otra forma puedo afrontar?

La solución de problemas o también conocida como aplicación clínica del entrenamiento en resolución de conflictos ha sido utilizado como método de tratamiento, mantenimiento y como estrategia de prevención (D´Zurilla, 1993); una de las estrategias que promueve el estilo de afrontamiento productivo es resolver el problema (Frydenberg et al., 2008).

Raviv y Wadsworth (2010) señalan a la solución de problemas como un control primario de afrontamiento, el cual busca la adquisición de habilidades que permitan que las personas tengan un mejor repertorio ante los diversos factores estresantes. La solución de problemas es una técnica que ayuda al manejo del estrés, está formada por cinco habilidades: orientación hacia el problema, la definición del problema, la generación de soluciones alternativas, la toma de decisiones y la puesta en práctica y evaluación de la solución elegida (D´Zurilla, 1993).

La solución de problemas es un proceso autodirigido, cognitivo-conductual, por el cual la persona identifica o descubre formas efectivas para resolver situaciones problemáticas que enfrentan en el transcurso de su vida cotidiana. Es decir, es una actividad consciente, esforzada y propositiva en la cual los individuos intentan dirigir su esfuerzo de afrontamiento para alterar la naturaleza problemática de una situación, las reacciones a las situaciones o ambas (Nezu, 2004).

**Objetivo específico:** Brindar a los participantes la introducción sobre la Solución de Problemas.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 2.

**Tiempo:** Diez minutos.

**Técnica:** Expositiva.

**Consigna:**

1. El facilitador presentará la introducción del tema “Solución de problemas”.
2. Se le preguntará a los asistentes, ¿qué pasos crees que son importantes para la solución de problemas?

## SEGUNDA PARTE

3. Realizar la pregunta, ¿un problema es un obstáculo o es un desafío?
4. Abrir un espacio para la participación de los integrantes del programa.
5. El facilitador mencionará que en las siguientes sesiones se retomaran los puntos importantes para la solución de problemas.



## 4. CIERRE

### 4.1 Resumen

**Objetivo específico:** El facilitador promueve la expresión de comentarios con respecto a lo aprendido en la sesión.

**Material:** Pizarrón o papel bond, Plumones y Cinta adhesiva.

**Tiempo:** Diez minutos.

**Técnica:** Resumen-Promoción de ideas.

**Consigna:**

1. El facilitador da la indicación de formar dos filas frente al pizarrón o papel bond.
2. A cada fila se le proporciona un plumón y cada participante deberá dar respuesta a alguna de las preguntas que hará el facilitador:
  - ¿Qué es el afrontamiento?
  - ¿Cuántos estilos de afrontamiento existen?
  - Escribe dos estrategias de afrontamiento productivo:
  - Escribe dos estrategias de afrontamiento no productivo:

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

- ¿A qué se refiere el estilo de afrontamiento de referencia a otros?
3. Al haber escrito la respuesta, el participante deberá regresar a su lugar y se continúa con la actividad hasta que todos hayan participado.
  4. Se agradece la participación de los asistentes y se indica el tema de la siguiente sesión.

### 4.2 Actividades

**Objetivo específico:** Explicar las actividades para realizar en casa.

**Material:** Hojas de actividades 2 y 3.

**Tiempo:** Diez minutos.

**Técnica:** Expositiva.

**Consigna:**

1. El facilitador reparte las Hojas de Actividades 2 y 3.
2. El facilitador explica que la Hoja de Actividad 2 es una guía para clarificar el problema que se quiere resolver, señalando que posiblemente no todas las preguntas apliquen a su caso, ya que cada caso es particular y esta hoja es una guía importante para llegar a una formulación precisa del problema.
3. Posteriormente, se le pide a los asistentes que lean las instrucciones de la Hoja de Actividad 3, asimismo, se les pide que ubiquen cada casilla de la actividad.
4. Se enfatiza sobre la importancia de tomarse el tiempo necesario para pensar en todas las consecuencias a corto y a largo plazo.
5. Los participantes deberán anotar en cada casilla aquellos aspectos que hayan analizado sobre su situación.

## SEGUNDA PARTE

6. El facilitador resolverá las dudas sobre las actividades, además, se señala que es un requisito para la siguiente sesión.
7. El facilitador señala la importancia de la asistencia a todas las sesiones.



## REFERENCIAS

- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013).** Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología Desde El Caribe*, 30, 123–145.
- Barcelata, B. (2007).** Dinámica y control de estrés. In *Cuadernos de ciencias de la salud y del comportamiento* (2da ed., pp. 10–43). México: FES Zaragoza.
- Barcelata, B., & Hernández, C. (2015).** Estrategias de empoderamiento a padres de adolescentes. *Padres resilientes, hijos resilientes*. México: UNAM, FES Zaragoza.
- D’Zurilla, T. (1993).** *Terapia de resolución de conflictos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Frydenberg, E., Eacott, C., & Clark, N. (2008).** From distress to success: developing a coping language and programs for adolescents. *The Prevention Researcher*, 15(4), 422–423.
- Gaeta, M. L., & Martín, P. (2009).** Estrés y Adolescencia : Estrategias de Afrontamiento y Autorregulación. *Revista de Humanidades*, 15(2009), 327–344.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002).** Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363–368. Retrieved from <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/8028\files/965/Barrón et al. - 2002 - Relación entre estilos y estrategias de afrontamie.pdf\files/560/Barrón et al. - 2002 - Relación entre estilos y estrategias de afrontamie.html>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984).** *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1991).** Estrés y procesos cognitivos. España: Martínez Roca.
- Molina, G. (2013).** Análisis comparativo del afrontamiento de adolescentes y padres (Tesis de Licenciatura). UNAM.
- Musitu, G., Estévez, E., & Jiménez, T. (2010).** Funcionamiento familiar, convivencia y ajuste en hijos adolescentes. Madrid: Ediciones cinco.
- Naranjo, M. (2009).** Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171–190. <http://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Raviv, T., & Wadsworth, M. E. (2010).** The efficacy of a pilot prevention program for children and caregivers coping with economic strain. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 216–228. <http://doi.org/10.1007/s10608-009-9265-7>
- Ruano, R., & Serra, E. (2001).** Sucesos vitales y tensiones en familias con hijos adolescentes. *Estudios Pedagógicos*, (27), 55–64.

# SESIÓN 3

## Métodos para la solución de problemas

### Introducción

Una de las estrategias que promueve el estilo de afrontamiento productivo es solucionar el problema o buscar soluciones para lidiar con el estrés que incluye un estudio y análisis sistemático de los diferentes puntos de vista u opciones (Frydenberg, Eacott, & Clark, 2008). La solución de problemas es considerada como un control primario de afrontamiento, el cual busca la adquisición de habilidades que permitan a las personas tener un mejor repertorio ante los diversos factores estresantes (Raviv & Wadsworth, 2010).

La teoría de solución de problemas se basa en las premisas básicas de la teoría del aprendizaje social; la cual señala que a medida que uno crece, las habilidades para manejar distintas situaciones se van aprendiendo, puliendo y desarrollando a través del uso y de la interacción con el entorno social. Estas habilidades se pueden modificar de acuerdo al entorno y los recursos de la persona (Areán, 2000).

Este tipo de intervención tiene su origen en los años sesenta con las intervenciones dirigidas a la facilitación de la competencia social y ha sido utilizado como método de tratamiento, mantenimiento y como estrategia de prevención. Tiene un alcance muy importante incluso en la población adulta (D'Zurilla, 1993). Además, es un elemento que puede promover la resiliencia en diversos contextos al potencializar distintas habilidades (Villarruel, 2009; Wadsworth & Berger, 2006).

La resolución de problemas es un factor importante en el ajuste, ya que es un método eficaz para mejorar el funcionamiento adaptativo de una persona y por consiguiente ayuda a reducir y prevenir trastornos psicológicos y de comportamiento (D'Zurilla & Maydeu-Olivares, 1995). Es por ello que la solución de problemas se centra en cómo los individuos pueden maximizar su eficacia, a través de las habilidades a desarrollar tomando en cuenta la utilidad que estas tendrán (D'Zurilla, 1993).

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

La solución de problemas es un proceso autodirigido, cognitivo-conductual, por el cual la persona identifica o descubre formas efectivas para resolver situaciones problemáticas que enfrenta durante el transcurso de su vida cotidiana. Es decir, es una actividad consciente, esforzada y propositiva, en la cual los individuos intentan dirigir su esfuerzo de afrontamiento para alterar la naturaleza problemática de una situación, las reacciones a las situaciones o ambas (Nezu, 2004). Como se puede observar en el Cuadro 6 se muestran las temáticas de la sesión 3.

**Objetivo de la sesión:** Promover el conocimiento de los principales métodos para la solución de problemas y pongan en práctica los pasos y realicen ejercicios para enfrentar situaciones problema o estresantes relacionados con su función como padres.

**Cuadro 6.** Temática Sesión 3.

Tema 3: Métodos para la solución de problemas	Duración (min)
<b>1. BIENVENIDA</b>	
1.1 Mensaje de bienvenida	5
<b>2. RESUMEN</b>	5
1. Revisión de “tareas” o ejercicios en casa	10
2. Introducción al nuevo tema	5
<b>3. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b>	
3.1 Componentes de la solución de problemas	15
3.2 El proceso de la solución de problemas	15
3.3 Orientación hacia el problema	15
3.4 Definición y formulación del Problema	20
3.5 Generación de alternativas	25
<b>4. CIERRE</b>	
4.1 Resumen	10
	120 minutos

En el cuadro 7 se enlista el equipo y materiales necesarios para el desarrollo de la sesión 3

**Cuadro 7.** Equipo y materiales requeridos .

Equipo y materiales requeridos	
• Cañón	• Laptop
• Sillas	• Plumones
• Papel bond, cartulina o pizarrón	• Hoja de actividad
• Lápices	• Gomas
• Sacapuntas	• Presentación en PowerPoint 3
• Hojas de colores	• Cinta adhesiva

## ACTIVIDADES



### 1. BIENVENIDA

#### 1.1 Recepción de los participantes

**Materiales:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 3.

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Consigna:**

1. Proyectar la presentación de PowerPoint correspondiente a la sesión 3, antes de que los participantes se integren al programa.
2. El facilitador agradecerá la asistencia y puntualidad de los participantes al programa.
3. Se debe rectificar que todos los asistentes tengan su gafete con el nombre.



## 2. RESUMEN

### 2.1 Resumen

**Objetivo:** Que los participantes integren la información de las primeras sesiones.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 3.

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Técnica:** Resumen.

**Consigna:**

1. El facilitador realiza un resumen sobre el contenido de las dos sesiones pasadas.
2. Posteriormente, se resuelven las dudas que expongan los participantes.

### 2.2 Distensión

**Objetivo:** Que los participantes emitan sus inquietudes, así como las expectativas con respecto a la sesión.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 3.

**Tiempo:** Diez minutos.

**Técnica:** Distensión-Interrogativa.

**Consigna:**

1. El facilitador pide a los participantes que lean el contenido que aparecerá en la presentación de PowerPoint 3:
2. “¿Qué pienso?”,

## SEGUNDA PARTE

3. “Yo me siento...”,
4. “Yo deseo...”.
5. A continuación los participantes se enumeran y con respecto a ese orden deben contestar las preguntas.
6. Al finalizar la ronda, el facilitador agradece la colaboración de todos los participantes y resalta los elementos importantes que mencionaron.



### 3. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Bados y García (2014) sintetizan dos sistemas de procesamiento de información. El primero es automático/experiencial, orientado a la acción inmediata, sin esfuerzo, no deliberado y emocional. Mientras que el segundo es un sistema no automático/racional que está orientado a la acción lenta que requiere de esfuerzo analítico, lógico y validado. Dicho lo anterior, se requiere prestar atención hacia la modificación del procesamiento de información, ya que un sistema orientado hacia el análisis de la situación permitirá obtener mejores resultados.

Una de las características principales de este modelo es que debido a las complejas demandas de la sociedad, los seres humanos son activos solucionadores de problemas. Además, las habilidades de solución de problemas constituyen determinantes significativos de la competencia social y a su vez, la competencia social es un componente clave del ajuste psicológico general. La incorporación de algunas técnicas en un programa de entrenamiento en solución de problemas tendría un mejor resultado, ya que el agregar técnicas adicionales facilitaría dicho proceso (D’Zurilla & Goldfried, 1971).

El problema es una transacción persona-ambiente en la cual hay una discrepancia o desequilibrio percibido entre las exigencias y la disponibilidad de respuesta. La persona en dicha situación percibe una discrepancia entre “lo que es” y “lo que debería ser” en condiciones donde los medios para reducir la discrepancia no están inmediatamente patentes o disponibles. En contraparte, la solución es una respuesta de afrontamiento

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

o pauta de respuesta que es eficaz en alterar una situación problemática (D'Zurilla, Maydeu-Olivares, & Kant, 1998)

Los adultos que no se ven a sí mismos como solucionadores de problemas son más propensos a utilizar estrategias de afrontamiento no productivas como auto-inculparse. Ante ello la importancia de enseñar a solucionar problemas para que las personas tengan una mejor respuesta de afrontamiento, lo cual podrá significar una mejor adaptación en la edad adulta (Frydenberg & Lewis, 2009). El entrenamiento en solución de problemas es un método estructurado para formar habilidades de afrontamiento y solución a diversos problemas sociales (Silvestre, 2007).

Se han distinguido dos componentes dentro de este proceso: 1) Orientación o actitud hacia los problemas, que refleja una actitud general hacia los problemas; y 2) Habilidades básicas de resolución de problemas: definición y formulación del problema, generación de soluciones alternativas, toma de decisión, y aplicación de la solución y comprobación de su utilidad. Dichos elementos forman parte del proceso para el entrenamiento en solución de problemas (D'Zurilla, 1993).

### 3.1 Componentes de la solución de problemas

**Objetivo específico:** Que los participantes identifiquen los elementos de la solución de problemas.

**Material:** Hojas de colores que contengan cada uno de los pasos (se debe de tener un juego completo para cada equipo), Plumones, Cinta adhesiva y Papel bond.

**Tiempo:** Quince minutos.

**Técnica:** Reflexiva y Expositiva por los participantes.

**Consigna:**

1. El facilitador forma grupos homogéneos y les asigna un lugar específico en el aula.
2. A cada equipo se le reparte un juego de hojas de colores (en total son 5 hojas) que contienen los pasos de la solución de problemas, asimismo se les entrega un papel bond, plumones y la cinta adhesiva.

## SEGUNDA PARTE

3. Se le indica a los participantes que en equipo deberán leer las hojas y comentar de qué trata cada una de ellas. Posteriormente deben asignarle un número a cada una de ellas e ir las pegando en el papel según el orden que le dieron.
4. Asimismo, cada equipo cuenta con plumones para añadir información si es que lo creen pertinente.
5. Al finalizar con la elaboración de su integración de la información, el facilitador indica que cada equipo deberá exponerlo para el resto del grupo.
6. El equipo deberá señalar por qué decidió ordenar así los papeles y explicar cada uno de los elementos que componen su trabajo.
7. El facilitador resume cada uno de los puntos destacables en la participación de los integrantes de cada equipo.
8. Al finalizar, se agradece la participación de todos y se les pide que guarden su lámina de información, ya que posteriormente se contrastarán los pasos del procedimiento para la solución de problemas.

### 3.2 El proceso de la solución de problemas

La solución de problemas se plantea como un proceso, en el cual se han distinguido dos componentes principales: 1) Orientación o actitud hacia los problemas, que refleja una actitud general hacia los problemas; y 2) Habilidades básicas de resolución de problemas que incluyen la definición y formulación del problema, generación de soluciones alternativas, toma de decisión, y aplicación de la solución y comprobación de su utilidad. En conjunto, se retoman estos dos componentes para crear cinco pasos en el proceso de solución de problemas, desde el planteamiento de D´Zurilla (1993):

Orientación hacia el problema: es un proceso motivacional que implica la operación de un conjunto de esquemas cognitivo-emocionales relativamente estables que pueden ser funcionales o disfuncionales. Este componente refleja los pensamientos y sentimientos generalizados de una persona sobre los problemas de la vida y sobre su propia habilidad para resolver problemas. Incluye valoraciones, creencias, expectativas y respuestas emocionales generalizadas. Estos esquemas, junto con las tendencias conductuales de

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

aproximación-evitación que les acompañan tienen un efecto facilitador o inhibitor sobre la resolución de problemas en situaciones específicas. La orientación hacia los problemas no incluye las habilidades específicas de resolución de problemas, solo es una forma de evaluar la situación.

Definición y formulación del problema: los objetivos son a) recoger la información relevante sobre el problema, b) clarificar la naturaleza y determinantes del problema, c) establecer metas realistas, y d) reevaluar el significado o importancia del problema.

Generación de alternativas: una vez definido y formulado el problema, se trata de generar posibles soluciones al mismo. Dos componentes principales para generar posibles soluciones eficaces son no depender totalmente de viejos hábitos y no limitarse a las ideas convencionales. Puede ser conveniente formular las metas de distinta manera, ser específico en la forma que se llevará a cabo la solución, la lluvia de ideas permite la expresión de la creatividad y diversidad de las posibles soluciones.

Toma de decisiones: esta sección es importante para ver qué propuestas son las más adecuadas para alcanzar o lograr la meta. Se tiene que llevar a cabo una depuración de aquellas opciones que conlleven a consecuencias negativas y aquellas que no sean factibles. Ante este paso es recomendable realizar una anticipación sobre los resultados de las soluciones y una evaluación de las soluciones para la elección de un plan de solución.

Puesta en práctica de la solución y verificación: se pretende que se vigilen las consecuencias reales, ya que permitirá evaluar los resultados mediante la comparación entre el resultado real y sus predicciones acerca del resultado. Si el resultado es satisfactorio se pretende un autorreforzamiento administrado por la persona. De lo contrario, si no hay resultado satisfactorio, se anima a verificar los aspectos del proceso de solución de problemas. Se hace diferencia entre las dificultades al ejecutar el plan de solución y el proceso mismo de la solución de problemas.

**Objetivo específico:** Explicar los pasos de la solución de problemas.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 3.

**Tiempo:** Quince minutos.

## SEGUNDA PARTE

**Técnica:** Expositiva.

**Consigna:**

1. El facilitador proyecta la diapositiva de PowerPoint 3 que contiene el esquema del proceso para la solución de problemas.
2. Es importante retomar la participación de los padres sobre los esquemas anteriormente explicados para que se integre y retome lo que ellos aportaron.
3. El facilitador debe explicar y ejemplificar cada uno de los pasos en la solución de problemas, así como señalar que el desarrollo de cada paso se retomará más adelante.
4. Al finalizar la explicación el facilitador resolverá las dudas existentes.

### 3.3 Orientación hacia el problema

Un conflicto es percibido como amenaza o falta de control, el cual parece ser el principal causante de estrés. Es decir, el estrés se origina con relación a un conflicto, lo cual requiere de una respuesta para funcionar con efectividad. Cuando no hay respuesta aparente o disponible para el individuo o grupo esto exacerba el conflicto, lo cual exige una pronta respuesta de afrontamiento orientado a la resolución de conflictos, ya que es un proceso mediante el cual una persona intenta sobrellevar los problemas estresantes de la vida (D´Zurilla, 1993).

Para la solución de problemas el estilo de interacción debe ser cálido, esto implica la reducción de los niveles de estrés de los miembros de la familia, ya que las familias que exhiben patrones de respuesta hostiles son propensas a no resolver de manera eficaz los problemas que se presentan, es decir, los intercambios negativos de los padres obstaculizan la eficacia de la resolución de problemas (Rueter & Conger, 1995).

La orientación hacia el problema es un proceso motivacional que implica la operación de un conjunto de esquemas cognitivo-emocionales relativamente estables (tanto funcionales como disfuncionales) que reflejan los pensamientos y sentimientos generalizados de una persona sobre los problemas de la vida y sobre su propia habilidad para resolver

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

problemas, es decir, valoraciones, creencias, expectativas y respuestas emocionales generalizadas. Estos esquemas, junto con las tendencias conductuales de aproximación-evitación que les acompañan tienen un efecto facilitador o inhibitorio sobre la resolución de problemas en situaciones específicas. La orientación hacia los problemas no incluye las habilidades específicas de resolución de problemas (D'Zurilla, 1993).

Por otra parte, es necesario considerar a los conflictos como retos u oportunidades para aprender algo que ayude al mejoramiento de las habilidades para la vida cotidiana. En suma, es de gran ayuda utilizar las emociones en la orientación hacia la solución efectiva de problemas, ya que la orientación depende en gran medida de la forma en cómo es visto el problema, la motivación hacia las metas y los resultados óptimos (D'Zurilla, 1993). Además, es importante la inversión de tiempo y esfuerzo, así como la regulación emocional para poder emprender la solución de problemas.

**Objetivo específico:** Aumentar la percepción hacia los conflictos, así como centrar la atención en pensamientos y actividades positivas.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 3, Hojas de actividad 2 y 3.

**Tiempo:** Quince minutos.

**Técnica:** Reflexiva y Revisión de material.

**Consigna:**

1. El facilitador le pide a los participantes que saquen las Hojas de actividades 2 y 3 (este material se explicó y dejó a modo de actividad complementaria).
2. De manera aleatoria se deben formar equipos.
3. El facilitador explica que las hojas son de gran ayuda para iniciar con el procedimiento. Se les pide que por equipos comenten la forma en la cual respondieron las actividades, asimismo si tuvieron algunas dificultades y deberán señalar cuáles fueron.
4. Al finalizar con la dinámica el facilitador pregunta:

## SEGUNDA PARTE

5. ¿Qué sintieron al resolver esas preguntas?
6. ¿Tuvieron algún obstáculo para responder alguna?
7. Por último, se abordan las respuestas de los participantes de tal forma que las situaciones emocionales encaminen al problema a ser visto como un desafío que requiere una solución estratégica.

### 3.4 Definición y formulación del problema

Los seres humanos se acostumbran a actuar de una forma específica, lo cual limita a la mente en sus capacidades de responder, la solución de problemas busca romper con esta forma circular de respuesta, mediante tres pasos: externalizar, visualizar y simplificar (D'Zurilla, 1993). La externalización se basa en la exposición externa de la información, la cual se puede presentar mediante la escritura o dibujando diagramas, entre otros. Por lo que es importante escribir las consecuencias de las soluciones que se tomen al respecto. Este planteamiento libera la mente de retener ese tipo de información, lo que da espacio para un análisis en diversos factores.

La segunda es la visualización, está implicada en el uso de la imaginación para ensayar las soluciones alternativas y probar diferentes opciones en la situación conflictiva real; ya que puede ser utilizada como un instrumento útil que facilita la memoria así como la información verbal. Finalmente, la simplificación consiste en hacer manejable el problema, implica depurar y limitar los componentes que forman parte del conflicto.

Así la identificación de los sentimientos es una pieza clave para el reconocimiento de problemas, un error común es considerar el malestar emocional como el problema, siendo que éste es una consecuencia de alguna situación que aqueja. Otro elemento importante es reconocer las conductas inefectivas, es decir, lo que actualmente se está haciendo de manera errónea, asimismo, la creación de una lista de conflictos que pueden ayudar a esclarecer mejor la situación.

Dentro de la definición y formulación del problema es fundamental saber qué está ocurriendo. Los objetivos siempre se basan en la recolección de la información relevante sobre el problema; clarificar la naturaleza y determinantes del problema; establecer metas realistas; y reevaluar el significado o importancia del problema.

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

Para este paso, es necesario la obtención de información relevante y objetiva sobre la situación en particular que se desea resolver, conocer de manera general la naturaleza o el causante del conflicto, establecer una meta realista, así como enfatizar la importancia que tiene resolver el conflicto, ya que brinda bienestar emocional y personal. Algunas de las preguntas para obtener estos datos son las siguientes (D´Zurilla, 1993):

- ¿Quién o quiénes estuvieron implicados?
- ¿Qué sucedió (o qué no sucedió) que fue inaceptable?
- ¿Dónde y cuándo sucedió?
- ¿Por qué sucedió? (si las causas o razones son conocidas)
- ¿Por qué este problema fue importante? (¿Qué estuvo en juego? ¿Hubo una amenaza? ¿Hubo un reto o desafío?)
- ¿Cuál fue su meta de resolución del problema? (¿Qué resultado específico deseo?)

Cabe señalar que las respuestas deben ser específicas y concretas. En caso que las respuestas sean ambiguas, es fundamental la detección de algunos errores comunes. El primero de ellos es hacer una conclusión sin los suficientes hechos. El segundo error consiste en ignorar información relevante para el conflicto. La sobre generalización es otra forma errónea de responder, ya que ésta tiene que ver con centrarse en un elemento y realizar un cierre de todo el fenómeno. Asimismo, la exageración o minimización sobre la importancia de un evento no permiten conocer bien el fenómeno, es por ello que las respuestas deben ser específicas y concretas. Todo esto es relevante para la formulación de metas, las cuales deben manifestarse en términos concretos y específicos, debe evitarse la formulación de metas irreales o no probables (D´Zurilla, 1993).

**Objetivo específico:** Obtener información objetiva sobre el conflicto, así como establecer una meta.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 3, Hojas de actividad 4.

**Tiempo:** Veinticinco minutos.

## SEGUNDA PARTE

**Técnica:** Expositiva, Reflexiva, Pregunta del milagro y autoregistro.

**Consigna:**

1. El facilitador retoma la información que han brindado las Hojas de Actividad 2 y 3, principalmente los elementos sobre la formulación o acercamiento hacia el problema.
2. Posteriormente el facilitador reparte las Hojas de Actividad 4.
3. De manera grupal se hace una explicación sobre cada punto de las hojas de auto-registro (Hojas de Actividad 4).
4. Culminada la explicación sobre las hojas, el facilitador recalca la importancia de prestar tiempo y esfuerzo para responder las Hojas de Actividad 4. Se señala que generalmente no estamos acostumbrados a realizar un ejercicio reflexivo sobre lo que está sucediendo y que es importante prestar atención y dedicación al proceso completo.
5. Se le pide a los participantes que respondan el paso 1 del auto-registro, las respuestas deben ser claras y concisas.
6. El facilitador resolverá las dudas, asimismo revisará que las respuestas sean lo más claras posibles.
7. Se les pide a los participantes que realicen una descripción de las emociones que les genera la situación que se quiere resolver.
8. A modo de reflexión el facilitador pregunta:
9. ¿Cómo serían las cosas si el día de mañana ya no tuvieran ese problema?
10. ¿Qué sería diferente?
11. ¿Qué es lo que quisiera lograr?
12. Se le pide a los participantes que piensen y escriban la meta que quieren alcanzar.

### 3.5 Generación de alternativas

A lo largo de nuestra vida aplicamos las respuestas previamente aprendidas a las situaciones que se van presentando. Esto se convierte en un hábito que genera comodidad y cambiar de rutina resulta muy complicado o en ocasiones impensable. Las respuestas automáticas son de gran utilidad para responder ante las demandas cotidianas, no así cuando las situaciones demandan una respuesta que requiera de un enfoque distinto (D´Zurilla, 1993).

Una vez definido el problema y fijada la meta que se quiere obtener, es importante la elaboración de soluciones alternativas, ya que maximiza la probabilidad de que la mejor solución se encuentre entre ellas. Algo a considerar es no depender totalmente de viejos hábitos y no limitarse a las ideas convencionales. Puede ser conveniente formular las metas de distinta manera, ser específico en la forma la que se llevará a cabo la solución.

Para elaborar soluciones alternativas es recomendable retomar tres aspectos: la cantidad, el juicio y la variedad. La cantidad tiene que ver con escribir el mayor número de soluciones posibles, en cuanto existe un bloqueo para pensar en más alternativas es recomendable tomar un descanso y volver a plantear algunas ideas (esto es aplicable cuando la situación no requiere una respuesta inmediata). A su vez, el juicio implica realizar una evaluación sobre cómo serán las consecuencias. Finalmente, la variedad incluye realizar una gama a partir de las soluciones ya planteadas, hacer ramificaciones o variaciones de una misma posibilidad, ya que esto nos permitirá nutrir el plan de acción al añadir más alternativas sobre la misma línea de actividades. La lluvia de ideas permite la expresión de la creatividad y diversidad de las posibles soluciones (D´Zurilla, 1993).

**Objetivo específico:** Realizar un listado de alternativas.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 3, Hojas blancas, lápices o plumas, Papel Bond o Pizarrón y Hojas de actividad 4.

**Tiempo:** Veinticinco minutos.

**Técnica:** Corillos y Lluvia de ideas.

## SEGUNDA PARTE

### Consigna:

1. El facilitador debe formar equipos de hasta 5 integrantes, a cada equipo le da el siguiente caso:
2. “Tu pareja te ha pedido que seas más cariñoso, ¿Cuáles son todos los modos posibles para mostrar tu afecto?”
3. Cada equipo dispone de cinco minutos para hacer un listado de acuerdo al objetivo que plantea el caso.
4. Al finalizar la actividad cada equipo debe compartir dos alternativas y el facilitador las escribirá en el papel bond o pizarrón.
5. Posteriormente se retoman las Hojas de Actividad 4, señalando el paso 2.
6. El facilitador explica que de acuerdo al problema que plantearon en el paso 1, generen un listado de posibles soluciones.



## 4. CIERRE

### 4.1 Resumen

**Objetivo específico:** Aclarar las dudas que se presenten hasta este paso, así como explicar la actividad que deberán realizar para la próxima sesión.

**Material:** Hojas de la Actividad 4.

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Técnica:** Expositiva.

### Consigna:

1. El facilitador resolverá las dudas que expongan los participantes.
2. Se agradece la asistencia de los participantes.



## REFERENCIAS

- Areán**, P. A. (2000). Terapia de solución de problemas para la depresión: Teoría, investigación y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 8(3), 547–559.
- D’Zurilla**, T. (1993). *Terapia de resolución de conflictos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- D’Zurilla**, T., & Goldfried, M. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107–126. <https://doi.org/10.1037/h0031360>
- D’Zurilla**, T., Maydeu-Olivares, A., & Kant, G. (1998). Age and gender differences in social problem-solving ability. *Personality and Individual Differences*, 25, 241–252.
- D’Zurilla**, T., & Maydeu-Olivares, A. (1995). Conceptual and Methodological Issues in Social Problem-Solving Assessment. *Behavior Therapy*, 26(3), 409–432. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80091-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80091-7)
- Frydenberg**, E., Eacott, C., & Clark, N. (2008). From distress to success: developing a coping language and programs for adolescents. *The Prevention Researcher*, 15(4), 422–423.
- Frydenberg**, E., & Lewis, R. (2009). The relationship between problem-solving efficacy and coping amongst Australian adolescents. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(1), 51–64. <https://doi.org/10.1080/03069880802534054>
- Nezu**, A. M. (2004). Problem solving and behavior therapy revisited. *Behavior Therapy*, 35(1), 1–33. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80002-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80002-9)

## SEGUNDA PARTE

- Raviv, T., & Wadsworth, M. E. (2010).** The efficacy of a pilot prevention program for children and caregivers coping with economic strain. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 216–228. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9265-7>
- Rueter, M. a, & Conger, R. D. (1995).** Interaction style, problem-solving behavior, and family problem-solving effectiveness. *Child Development*, 66(1), 98–115. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1995.tb00858.x>
- Silvestre, A. (2007).** Técnicas en solución de problemas (Informe Profesional de Servicio Social). UNAM.
- Villarruel, M. B. (2009).** Programa de Intervención Psicológica para pacientes de leucemia aguda (Tesis Doctoral).
- Wadsworth, M. E., & Berger, L. E. (2006).** Adolescents coping with poverty-related family stress: Prospective predictors of coping and psychological symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 57–70. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9022-5>

# SESIÓN 4

## Plan de acción

### Introducción

La resolución de problemas es un factor importante en el ajuste para mejorar el funcionamiento adaptativo de una persona y por consiguiente reducir y prevenir trastornos psicológicos y de comportamiento (D 'Zurilla & Maydeu-Olivares, 1995). Algunos jóvenes pueden presentar problemas para manejar los cambios que presentan durante dicha etapa y pueden requerir o necesitar ayuda para superar esta transición física, cognoscitiva y social (González, Valdez, & Zavala, 2008).

Es básico que los adolescentes busquen a los padres para la solución de problemas (Gómez, 2008), la familia cobra un papel relevante, puesto que es la unidad social que enfrenta una serie de tareas de desarrollo, éstas difieren de acuerdo a los parámetros de las diferencias culturales, pero poseen raíces universales (Minuchin & Fishman, 2004).

Las familias pasan por etapas que representan momentos de crisis, las cuales tienen que ser superadas para continuar. El estrés es uno de los factores principales por los cuales pueden ocasionarse conflictos por un desequilibrio en la familia. Una fuente de estrés es en los momentos transicionales de la familia, en este proceso se dan conflictos que, si no se superan, mantienen un problema y generan dificultades aún mayores (Minuchin & Fishman, 2004).

La familia puede ser una fuente de estrés, pero también es el entorno donde el individuo puede encontrar recursos para dar solución a sus problemas mediante el apoyo social y el desarrollo de algunos repertorios de afrontamiento (Barcelata & Hernández, 2015). Ya que la forma como los padres de familia hacen frente a diversas situaciones tiene relación sobre la manera en la cual los adolescentes resuelven o no algunos aspectos de su vida cotidiana (Barcelata & Lucio, 2012).

**Objetivo de la sesión:** Fortalecer las técnicas de solución de problemas para que establezcan un plan y lo lleven a la práctica de acuerdo a un problema determinado en relación a su función como padres.

## SEGUNDA PARTE

En el cuadro 8 se presenta el contenido temático de los principales temas a revisar en la sesión 4.

**Cuadro 8.** Temática Sesión 4.

Tema 4. Plan de Acción	Duración (mins.)
<b>1. BIENVENIDA</b>	
1.1 Mensaje de bienvenida e identificación	5
1.2 Técnica de distensión: la tempestad	15
<b>2. RESUMEN</b>	
2.1 Resumen	5
2.2 Introducción	5
<b>3. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b>	
3.1 Elección de solución	20
3.2 Plan de solución	30
3.3 Evaluación de la solución	25
<b>4. CIERRE</b>	
4.1 Resumen	15
	120

El cuadro 9 presenta una lista del equipo y materiales o apoyos didácticos que se requieren para el desarrollo de la sesión 9.

**Cuadro 9.** Equipo y materiales requeridos.

Equipo y materiales requeridos	
• Cañón	• Laptop
• Sillas	• Plumones
• Papel bond, cartulina o pizarrón	• Hoja de actividad
• Lápices	• Gomas
• Sacapuntas	• Presentación en PowerPoint

## ACTIVIDADES



### 1. BIENVENIDA

#### 1.1 Mensaje de bienvenida e identificación

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 4, Etiquetas adhesivas, Plumones.

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Consigna:**

1. Se corrobora el nombre del facilitador.
2. Otorgar etiquetas adhesivas y un plumón a cada participante para que escriban su nombre y así poder identificarlos.
3. Dar mensaje de bienvenida a la sesión número cuatro.
4. Proyectar la Presentación de PowerPoint 4.

#### 1.2 Técnica de distensión: la tempestad

**Objetivo:** Que los participantes se sientan en un ambiente cómodo y de confianza

**Material:** Ninguno.

**Tiempo:** Quince minutos.

**Técnica:** Distensión, La Tempestad.

## SEGUNDA PARTE

### Consigna:

NOTA: La actividad debe empezar con al menos 5 personas

1. Se les pide a los participantes que formen un círculo con sus sillas.
2. El facilitador se coloca al centro del círculo formado y da la siguiente indicación: “un barco en medio del mar, viaja con rumbo desconocido, cuando yo diga OLA A LA DERECHA todos cambian de silla a la derecha; cuando yo diga OLA A LA IZQUIERDA todos cambian de silla a la izquierda; cuando yo diga TEMPESTAD, todos deben cambiarse de silla, nadie se debe quedar en la misma silla.
3. Se dan varias órdenes intercambiando a la derecha y a la izquierda, cuando el facilitador observe que los participantes están distraídos dirá TEMPESTAD.
4. Tras la segunda o tercer orden de TEMPESTAD, el facilitador aprovechará un lugar vacío y se sentará, dejando a uno de los participantes quedará sin silla.
5. La persona que se quede sin lugar deberá dirigir el juego, siguiendo las mismas instrucciones.
6. Cumplido el tiempo designado para el juego, todos volverán a tomar su lugar.



## 2. RESUMEN

### 2.1 Resumen

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 4, pelota de tamaño mediano.

**Tiempo:** Veinte minutos.

**Técnica:** Distensión-Interrogativa.

### Consigna:

1. El facilitador indica: “Vamos a realizar un recuento de lo que hicimos la sesión pasada, para ello lanzaré esta pelota a uno de ustedes quien tendrá que decir algo al respecto del contenido o sobre lo que hicimos la sesión anterior”.
2. Al terminar su turno, la persona que tiene la pelota y que ha aportado algún comentario decide a quién darle la pelota. La idea es que la pelota le toque por lo menos una vez a cada participante y así poder escuchar lo comentarios de todos.
3. Se agradece la participación y se retoman los comentarios para hacer un cierre de los dos primeros pasos de la solución de problemas.



### 3.1 Elección de solución

Una vez teniendo opciones, es importante ver qué propuestas son las más adecuadas para lograr la meta. Se tiene que llevar a cabo una depuración de aquellas opciones que conlleven a consecuencias negativas y aquellas que no sean factibles. Se eliminan aquellas que involucren riesgos inaceptables y las que sean de escasa viabilidad ya sea por falta de capacidad, de medios o de algún otro obstáculo.

Se realiza la anticipación de los resultados de las soluciones y una evaluación de las soluciones para la elección de un plan de solución, para ello es importante considerar cuatro criterios principales:

Resolución de conflicto: ¿Qué probabilidad existe de que la solución logre la meta que me propuse?

Bienestar emocional: Si llevo a cabo esta solución, ¿me sentiré bien o mal?, ¿qué tan bien o qué tan mal será?

Esfuerzo/tiempo: ¿Cuánto esfuerzo y tiempo va a requerir la solución?

## SEGUNDA PARTE

Bienestar general persona-social: se refiere a la relación total de beneficios, costos, considerando las consecuencias a corto y a largo plazo.

**Objetivo específico:** Elegir una solución para elaborar el plan de acción.

**Material:** Hojas de Actividad 4.

**Tiempo:** Veinte minutos.

**Técnica:** Reflexiva, Autorregistro.

**Consigna:**

Una vez teniendo el listado de soluciones alternativas, es importante elegir una para posteriormente hacer un plan de acción.

1. El facilitador le pide a todos los participantes que abran su material de apoyo (Hojas de Actividad 4) en el paso 3.
2. Se les pide que cada participante imagine las consecuencias positivas y negativas de cada opción. Es importante darse el tiempo suficiente para poder imaginar un escenario en el cual la solución está siendo aplicada.
3. En caso que la opción no sea factible, deberá ser tachada.
4. Una vez que se tengan las mejores opciones, se deberá hacer una evaluación del 1 al 5, otorgando una cantidad a cada una de las opciones ya depuradas. (Siendo 1= no me resuelve nada y 5= pienso que resuelve mi problema).
5. El facilitador cuestiona si es posible llevar a cabo la opción por la que se está optando.
6. El facilitador agrega: “Piensa en lo que sucederá si llevas a cabo esa opción, piensa en la meta que quieres lograr al llevar a cabo esa solución”.
7. Una vez que se tenga la mejor opción ésta deberá ser anotada.

### 3.2 ¿Cuál es el problema y cuál es el plan?

El plan de solución debe ser consistente con el objetivo general maximizando el bienestar general, el tipo de curso puede ser simple o complejo. El plan simple se escoge en sólo un curso de acción, es decir, se hace una elección de solución y esa es la que se emplea, ya que se ha decidido que esa opción es altamente satisfactoria y es muy probable que brinde los resultados deseados. Por otro lado, hay dos tipos de planes complejos: la combinación de soluciones (se realiza cuando se evalúa que la combinación de soluciones tendrá mayor utilidad que la solución única) y el plan contingencial, el cual implica una selección de soluciones, si no funciona A, sigue B y así sucesivamente; también implica la aplicación de A y dependiendo de los resultados se aplica B o C (D´Zurilla, 1993).

Dicho lo anterior, es importante señalar que la generación de soluciones es de gran ayuda para este apartado, ya que la combinación de algunas opciones puede optimizar el resultado para la obtención de la meta planeada. Asimismo, en la construcción del plan de acción es relevante retomar las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué voy a hacer?
- b) ¿En qué orden (qué hago primero, qué después y cómo finalizo)?
- c) ¿Cómo empezaré?
- d) ¿Cuándo lo voy a llevar a cabo?
- e) ¿Con quién (si involucra o no la participación de otra persona)?
- f) ¿Con qué frecuencia (Cuánto tiempo pienso dedicarle)?

**Objetivo específico:** Explicar y elaborar el plan de solución.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 4, Hojas de Actividad 4.

**Tiempo:** Treinta minutos.

**Técnica:** Expositiva y Auto-registro.

## SEGUNDA PARTE

### Consigna:

1. El facilitador explica en qué consiste cada paso de la elaboración del plan de acción:
  - b) ¿Qué voy a hacer?
  - c) ¿En qué orden (qué hago primero, qué después y cómo finalizo)?
  - d) ¿Cómo empezaré?
  - e) ¿Cuándo lo voy a llevar a cabo?
  - f) ¿Con quién (si involucra o no la participación de otra persona)?
  - g) ¿Con qué frecuencia (Cuánto tiempo pienso dedicarle)?
2. Posteriormente los participantes deberán describir cada uno de esos pasos y los anotará en las Hojas de Actividad 4.

### 3.3 Evaluación de los resultados

Una vez elaborado el plan de acción es importante poner manos a la obra y diagnosticar los resultados para verificar la efectividad o utilidad de la solución elegida en la situación conflictiva actual. Para ello es necesario automonitorear la nueva conducta que se está llevando a cabo; autoevaluar juzgando los resultados obtenidos, así como los posibles inconvenientes y el autorreforzamiento, lo cual implica la autoafirmación de todo el trabajo realizado y el reconocimiento de las habilidades que se pusieron en marcha para lograr lo que se tenía planeado.

**Objetivo específico:** Explicar en qué consiste la evaluación del resultado.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 4, Hojas de Actividad 4.

**Tiempo:** Quince minutos.

**Técnica:** Expositiva-Participativa.

### Consigna:

1. El facilitador se apoya de la Presentación de PowerPoint 4 para explicar en qué consiste la evaluación del proceso.
2. Se pregunta si existen dudas con respecto al contenido de cada paso de la solución de problemas.
3. Asimismo, se le indica a los participantes que esta información viene desglosada en el Auto-registro (Paso 4 y 5).



## 4. CIERRE

### 4.1 Resumen

**Objetivo específico:** Explicar la actividad para la siguiente sesión, así como aclarar dudas.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 4, Hojas de Actividad 4.

**Tiempo:** Quince minutos.

**Técnica:** Interrogativa.

### Consigna:

1. El facilitador enfatiza la importancia de las Hojas de Actividad 4.
2. Se les pide a los participantes que en el intermedio de esta sesión y la última que lleven a cabo el plan de solución que realizaron, así como el registro de lo que ocurrió.
3. Se agradece la asistencia de todos los participantes.
4. Se señala la importancia de asistir a la sesión de cierre.



## REFERENCIAS

- Barcelata, B., & Hernández, C. (2015).** Estrategias de empoderamiento a padres de adolescentes. Padres resilientes, hijos resilientes. México: UNAM, FES Zaragoza.
- Barcelata, B., & Lucio, E. (2012).** Afrontamiento adolescente y parental: implicaciones para una intervención integral. *Eureka*, 9(2), 144–157.
- D´Zurilla, T. (1993).** Terapia de resolución de conflictos. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- D ´Zurilla, T., & Maydeu-Olivares, A. (1995).** Conceptual and Methodological Issues in Social Problem-Solving Assessment. *Behavior Therapy*, 26(3), 409–432. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80091-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80091-7)
- Gómez, E. (2008).** Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *Revista Intercontinental de Psicología Y Educación*, 10(2), 105–122. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80212387006>
- González, N., Valdez, J. L., & Zavala, Y. (2008).** Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza E Investigacion En Psicología*, 13(1), 41–52. Retrieved from [http://cneip.org.mx/documentos/revista/CNEIP\\_13\\_1/Gonzalez\\_Arratia\\_Lopez\\_Fuentes.pdf](http://cneip.org.mx/documentos/revista/CNEIP_13_1/Gonzalez_Arratia_Lopez_Fuentes.pdf)
- Minuchin, S., & Fishman, C. (2004).** Técnicas de Terapia Familiar (1ra ed.). Buenos Aires: Paidós.

# SESIÓN 5

## Evaluación de resultados

### Introducción

Es importante que en la última sesión se revisen algunos aspectos teórico-prácticos de la solución de problemas, en especial, los pasos a seguir. También es fundamental revisar los resultados de la aplicación de ciertas técnicas para un problema en particular, revisando si se llevó a cabo el plan de acción, por qué no se llevó, cuáles fueron los obstáculos, cuáles los facilitadores, etcétera. Cuando no es posible la implementación del plan de acción por algún obstáculo, se puede volver a las etapas anteriores del proceso para encontrar una solución alternativa. Por otro lado, cuando se ha conseguido el resultado esperado, hay que analizar de manera objetiva y clara a qué se debieron los resultados, identificar qué se hizo o se dejó de hacer, y reconocer el progreso de las habilidades para solucionar problemas. Asimismo, se hace un análisis final, en donde se pongan algunos ejemplos de cómo las estrategias utilizadas pueden ser aplicadas para la solución de problemas en otros contextos y como se pueden seguir empleando diversas estrategias (D´Zurilla, 1993).

Asimismo, es central, que al finalizar se haga un cierre a manera de resumen de lo revisado a lo largo de las sesiones y también construir conclusiones grupales guiadas por parte del facilitador. Hacer un balance de lo que se llevan o aprendieron y de lo que falta por aprender, aplicar o reforzar; es un trabajo grupal a partir de las reflexiones individuales o testimonios que cada uno de los participantes comparten con el grupo a manera de plenaria.

**Objetivo de la sesión:** Evaluar los resultados del plan de acción llevado a la práctica para la situación problema o estresante previamente seleccionada en relación a su función como padres. Paralelamente esta sesión tiene el propósito de hacer un balance general a manera de cierre del programa.

## SEGUNDA PARTE

En el cuadro 10 se presentan los contenidos a revisar durante la quinta y última sesión.

**Cuadro 10.** Temática Sesión 5.

Tema 5. Evaluación de resultados	Duración (min)
<b>1. BIENVENIDA</b>	
1.1 Mensaje de bienvenida	5
1.2 Técnica de distensión: el abecedario	15
<b>2. RESUMEN</b>	
2.1 Dudas y aclaraciones	25
<b>3. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b>	
3.1 Repaso de los pasos en la solución de problemas	25
<b>4. EVALUACIÓN FINAL</b>	
4.1 Pos-test	15
4.2 Escala de satisfacción	15
<b>5. CIERRE</b>	
5.1 El árbol	20
	120

En el cuadro 11 se presenta una lista del equipo y materiales necesarios para la realización de la Sesión 5.

**Cuadro 11.** Equipo y materiales requeridos.

Equipo y materiales requeridos	
• Cañón	• Laptop
• Sillas	• Plumones
• Papel bond, cartulina o pizarrón	• Hoja de actividad
• Lápices	• Gomas
• Sacapuntas	• Presentación en PowerPoint
• Instrumento de evaluación (post-test)	• Escala de evaluación del programa

## ACTIVIDADES



### 1. BIENVENIDA

#### 1.1 Mensaje de bienvenida

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 5.

**Tiempo:** Cinco minutos.

**Consigna:**

1. Se corrobora el nombre del facilitador y de cada participante.
2. Dar mensaje de bienvenida a la última sesión y proyectar la Presentación de PowerPoint 5.

#### 1.2 Técnica de distensión: el abecedario

**Objetivo:** Hacer un repaso de lo aprendido mediante una técnica de distensión.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 5, Papel Bond o Pizarrón y Plumones.

**Tiempo:** Quince minutos.

**Técnica:** Distensión, el abecedario.

## SEGUNDA PARTE

### Consigna:

1. Cada persona deberá decir un aprendizaje de todo el programa, para ello utilizarán las letras del abecedario, empezando por el facilitador. Ejemplo:
2. Facilitador (letra A): Alternativas, generar muchas alternativas nos ayuda a tener un marco más amplio de posibles soluciones.
3. Participante 1 (letra B): Buscar un plan de acción nos permitirá llegar a la meta propuesta.
4. El facilitador escribe las palabras clave en el papel bond.
5. Se agradece la participación de los miembros del programa.



## 2. RESUMEN

### 2.1 Dudas y aclaraciones

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 5.

**Tiempo:** Veinticinco minutos.

**Técnica:** Participación voluntaria.

### Consigna:

1. El facilitador pregunta: “¿Tuvieron alguna dificultad para llevar a cabo la solución que eligieron?”
2. Se abre un espacio para las dudas o inquietudes que tengan los participantes, centrándose en cómo llevaron a cabo su plan de acción.
3. Se le pregunta a los participantes:

- “¿Qué tan satisfechos están con el resultado obtenido?”
  - “¿Algún paso se les complicó?”
4. Se cierra la participación mencionando que en breve se dará un repaso de los cinco elementos del procedimiento en la solución de problemas.



### 3. APROXIMARSE AL PROBLEMA

#### 3. Buscando una solución

**Objetivo específico:** Repasar todo el procedimiento de la solución de problemas.

**Material:** Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 5, Hojas de Actividad 4.

**Tiempo:** Veinticinco minutos.

**Técnica:** Expositiva-Interrogativa.

**Consigna:**

1. Con ayuda de la Presentación de PowerPoint 5, el facilitador presenta todo el procedimiento de la solución de problema, destacando los puntos más importantes.
2. En cada paso el facilitador puede realizar preguntas al azar sobre lo que implica cierto paso, así como pedir ejemplos de cómo los participantes lo llevaron a cabo.
3. A su vez, el facilitador responderá las dudas que surjan a lo largo de la explicación y de ser necesario, pondrá ejemplos más claros.



## 4. EVALUACIÓN FINAL

### 4.1 Pos-test

**Objetivo específico:** Indagar si existieron cambios con respecto a las habilidades en solución de problemas que poseían los participantes del programa.

**Material:** Lápices o plumas.

**Tiempo:** Quince minutos.

**Técnica:** Indagación.

**Consigna:**

1. Pedir a los participantes que lean las afirmaciones que se encuentran en el Inventario de Solución de Problemas Sociales-Revisado.
2. Indicar que marquen con una X la respuesta que mejor describa su forma de sentir, pensar o actuar en cada una de las situaciones que se le presentan.
3. El facilitador aclara que no es una prueba de conocimientos, por lo que no hay respuestas buenas o malas.
4. Indicar que si existen dudas el facilitador irá hasta el lugar de cada participante para responder de forma individual, asimismo se les señala que cada respuesta es individual y confidencial.

### 4.2 Escala de satisfacción

**Objetivo específico:** Indagar sobre los contenidos, actividades, recursos y conocimientos aportados, así como la satisfacción de cada participante con respecto al programa.

**Material:** Lápices o plumas.

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO EN PADRES

**Tiempo:** Quince minutos.

**Técnica:** Indagación.

**Consigna:**

1. El facilitador explica que las respuestas de los participantes contribuirán a mejorar los programas que se realicen, así como añadir información que sea relevante para ellos.
2. Se pide que lean cuidadosamente el cuestionario “Escala de satisfacción”, marcando con una X la respuesta que mejor describa su forma de pensar y sentir.
3. Indicar que cualquier duda será resuelta hasta su lugar, sólo tienen que levantar la mano.



### 4. CIERRE

#### 5.1 El árbol

**Objetivo específico:** Consolidar los conocimientos adquiridos durante el programa mediante una actividad de distensión.

**Material:** Cinta adhesiva, Bolsa de plástico, Laptop, Cañón, Presentación de PowerPoint 5.

**Tiempo:** Veinte minutos.

**Técnica:** Distensión.

**Consigna:**

1. El facilitador proyecta la Presentación de PowerPoint 5, en la cual se encuentra un árbol (Incluyendo raíz, tronco y copa).

## SEGUNDA PARTE

2. El facilitador indica que cada participante deberá tomar una de las tarjetas que se encuentran dentro de una bolsa de plástico, la leerán detenidamente y la pasarán a pegar en la figura del árbol:
  - En la parte de las raíces deberán colocar las tarjetas que consideren que son fuentes de estrés o problemas.
  - En la parte del tronco deberán pegar las tarjetas que sean una forma de afrontamiento productivo.
  - En la parte de las hojas deberán colocar las tarjetas que sean parte del proceso de solución de problemas.
3. El facilitador pone en el centro la bolsa con las tarjetas y cada participante toma una, la lee cuidadosamente y la coloca en la parte del árbol que considere adecuada.
4. Al finalizar la actividad, el facilitador agradece la asistencia, permanencia, atención y participación en el programa.
5. Se realiza una breve connotación positiva ya que los padres han puesto de su esfuerzo para ser mejores con respecto a la preocupación por sus hijos.
6. Se exhorta a los padres a buscar ayuda profesional en caso que hayan detectado dificultades mayores.



## REFERENCIAS GENERALES

- Areán, P. A.** (2000). Terapia de solución de problemas para la depresión: Teoría, investigación y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 8(3), 547–559.
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J.** (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología Desde El Caribe*, 30, 123–145.

- Bademli, K., & Duman, Z. Ç.** (2014). Effects of a Family-to-Family Support Program on the Mental Health and Coping Strategies of Caregivers of Adults With Mental Illness: A Randomized Controlled Study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(6), 392–398. doi:10.1016/j.apnu.2014.08.011
- Barcelata, B.** (2007). Dinámica y control de estrés. In *Cuadernos de ciencias de la salud y del comportamiento* (2da ed., pp. 10–43). México: FES Zaragoza.
- Barcelata, B., & Hernández, C.** (2015). Estrategias de empoderamiento a padres de adolescentes. *Padres resilientes, hijos resilientes*. México: UNAM, FES Zaragoza.
- Barcelata, B., & Lucio, E.** (2012). Afrontamiento adolescente y parental: implicaciones para una intervención integral. *Eureka*, 9(2), 144–157.
- Barcelata, B., & Márquez-Caraveo, M. E.** (2015). Riesgo, pobreza y salud mental del adolescente. En B. E. Barcelata. *Adolescentes en riesgo. Una mirada a partir de la resiliencia* (37-62). México, Manual Moderno.
- Benjet, C.** (2015). La salud mental del niño y del adolescente. En M.E. Medina-Mora, E. J. Sarti & T. Real. *La depresión y otros trastornos psiquiátricos. Documento de postura* (91-100) México, Academia Nacional de Medicina. Blanco, J. (2013). Afrontamiento familiar del paciente con depresión. *REALITAS, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1(2), 46-51.
- Bulacio, J. M., Vieyra, M. C., Álvarez, C., & Benatuil, D.** (2004). Uso de la psicoeducación como estrategia terapéutica. *XI Jornadas de Investigación*, 1(1), 1-6.
- Chacko, A., & Scavenius, Ch.** (2018). Bending the curve: a community-bases behavioral parent training model to address ADHD-Related concerns in the voluntary sector in Denmark. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(3), 505-517.
- Chithrra, S. & Shefaly, S.** (2019). Psychological interventions in reducing stress, depression and anxiety among parents of children and adolescents with developmental disabilities: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 75(12), 3316-3330.
- D´Zurilla, T.** (1993). *Terapia de resolución de conflictos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

## SEGUNDA PARTE

- D’Zurilla, T., & Goldfried, M. (1971).** Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology, 78*(1), 107–126. <https://doi.org/10.1037/h0031360>
- D’Zurilla, T., Maydeu-Olivares, A., & Kant, G. (1998).** Age and gender differences in social problem-solving ability. *Personality and Individual Differences, 25*, 241–252.
- D ’Zurilla, T., & Maydeu-Olivares, A. (1995).** Conceptual and Methodological Issues in Social Problem-Solving Assessment. *Behavior Therapy, 26*(3), 409–432. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80091-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80091-7)
- Eccleston, C., Fisher, E., Law, E., Bartlett, J., & Palermo, T.M. (2015).** Psychological interventions for parents of children and adolescents with chronic illness. *Journal of Paediatrics and Child Health, 51*(10), 1036-1038. DOI: 10.1002/14651858.CD009660.pub3
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000).** Escalas de Afrontamiento para Adolescentes-ACS- (3a ed.). Madrid: TEA.
- Frydenberg, E., Eacott, C., & Clark, N. (2008).** From distress to success: developing a coping language and programs for adolescents. *The Prevention Researcher, 15*(4), 422–423.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2009).** The relationship between problem-solving efficacy and coping amongst Australian adolescents. *British Journal of Guidance & Counselling, 37*(1), 51–64. <https://doi.org/10.1080/03069880802534054>
- Gaeta, M. L., & Martín, P. (2009).** Estrés y Adolescencia : Estrategias De Afrontamiento y Autorregulación. *Revista de Humanidades, 15*(2009), 327–344.
- García-Méndez, M. (2007).** La evaluación e intervención en psicología. En M. García-Méndez (Comp.), *Estrategias de evaluación e intervención en psicología* (11-36). México, Miguel Ángel Porrúa.
- Gómez, E. (2008).** Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *Revista Intercontinental de Psicología Y Educación, 10*(2), 105–122. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80212387006>

- González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002).** Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363–368. Retrieved from <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/8028\files/965/Barrón et al. - 2002 - Relación entre estilos y estrategias de afrontamie.pdf\files/560/Barrón et al. - 2002 - Relación entre estilos y estrategias de afrontamie.html>
- González, N., Valdez, J. L., & Zavala, Y. (2008).** Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza E Investigacion En Psicologia*, 13(1), 41–52. Retrieved from [http://cneip.org.mx/documentos/revista/CNEIP\\_13\\_1/Gonzalez\\_Arratia\\_Lopez\\_Fuentes.pdf](http://cneip.org.mx/documentos/revista/CNEIP_13_1/Gonzalez_Arratia_Lopez_Fuentes.pdf)
- Haan, A. D., Soenens, B., Dekovic, M., & Prinzie, P. (2013).** Effects of childhood aggression on parenting during adolescence: the role of parental psychological need satisfaction. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 42(3), 393-404.
- Iida, N., Wada, Y., Yamashita, T., Aoyama, M., Hirai, K., Narumoto, J. (2018).** Effectiveness of parent training in improving stress-coping capability, anxiety, and depression in mothers raising children with autism spectrum disorder. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 14, 3355-3362.
- Kılıçarslan, S., & Atıcı, M. (2017).** An Analysis of Adolescent and Parental Views on the Psychoeducation Program for Coping with Aggressive Behaviors. *Journal of Education and Training Studies*, 5(6), 73-89.
- Lazarus, R. (1993).** From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.44.1.1>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984).** *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1991).** *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca.
- Luna, Q. (2013).** *Correlatos entre afrontamiento y personalidad en adolescentes (Tesis de Licenciatura)*. UNAM, FES Zaragoza.
- Márquez-Caraveo, M. E., Sánchez, J. L. K., & Jiménez, N. I. I. (2015).** Resiliencia: implicaciones clínicas, políticas de atención y programas de intervención. En B. E. Barcelata. *Adolescentes en riesgo. Una mirada a partir de la resiliencia* (pp. 121-138). México, Manual Moderno.

## SEGUNDA PARTE

- Minuchin, S., & Fishman, C. (2004).** Técnicas de Terapia Familiar (1ra ed.). Buenos Aires: Paidós.
- Molina, G. (2013).** Análisis comparativo del afrontamiento de adolescentes y padres (Tesis de Licenciatura). UNAM.
- Musitu, G. (2002).** Las conductas violentas de los adolescentes en la escuela: el rol de la familia. *Aula Abierta*, (79), 109–138.
- Musitu, G., Estévez, E., & Jiménez, T. (2010).** Funcionamiento familiar, convivencia y ajuste en hijos adolescentes. Madrid: Ediciones cinco.
- Naranjo, M. (2009).** Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171–190. <http://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Nezu, A. M. (2004).** Problem solving and behavior therapy revisited. *Behavior Therapy*, 35(1), 1–33. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80002-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80002-9)
- Raviv, T., & Wadsworth, M. E. (2010).** The efficacy of a pilot prevention program for children and caregivers coping with economic strain. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 216–228. <http://doi.org/10.1007/s10608-009-9265-7>
- Rosas, S. F. J., (2015).** Efectos de la psicoeducación y la terapia cognitivo conductual sobre los índices de sobrecarga percibida, afrontamiento y sintomatología asociada al estrés en cuidadores informales de pacientes psiquiátricos. (Tesis inédita de doctorado). México: Universidad Veracruzana.
- Ruano, R., & Serra, E. (2001).** Sucesos vitales y tensiones en familias con hijos adolescentes. *Estudios Pedagógicos*, (27), 55–64.
- Rueter, M. a, & Conger, R. D. (1995).** Interaction style, problem-solving behavior, and family problem-solving effectiveness. *Child Development*, 66(1), 98–115. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1995.tb00858.x>
- Sanchez, D. (2017).** Entrenamiento en solución de problemas como una estrategia de afrontamiento para padres de adolescentes de una muestra clínica. Tesis inédita de Licenciatura). México: FES Zaragoza, UNAM.

- Sandín, B.** (1999). *El estrés: conceptos, mecanismos y consecuencias*. Madrid: Klinik.
- Silvestre, A.** (2007). *Técnicas en solución de problemas (Informe Profesional de Servicio Social)*. UNAM.
- Tavil, Y. Z.** (2019). A descriptive study of behavioural group parent training: a suggested sample for families of disabled children. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 11(2), 224-237.
- Villarruel, M. B.** (2009). *Programa de Intervención Psicológica para pacientes de leucemia aguda (Tesis Doctoral)*.
- Wadsworth, M. E., & Berger, L. E.** (2006). Adolescents coping with poverty-related family stress: Prospective predictors of coping and psychological symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 57–70.



# Sobre las autoras

## **Blanca Estela Barcelata Eguiarte**

Licenciada en Psicología, Maestra en Psicología Clínica y Doctora en Psicología y Salud, por la Facultad de Psicología, de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Cuenta con una especialidad en “Evaluación de Problemas Psicológicos” por Instituto Nacional de Psiquiatría, así como varios Diplomados, entre ellos “Manejo del Estrés Aplicado a los Trastornos de Salud” por el Instituto Nacional de Nutrición “Dr. Salvador Zubirán”, así como con una certificación en Terapia Racional Emotiva, por el Instituto Albert Ellis de Nueva York. Actualmente se desempeña como profesora-investigadora de tiempo completo (Titular B Definitivo) de la Carrera de Psicología de la FES Zaragoza, UNAM, así como profesora y tutora del Programa de Posgrado de Maestría y Doctorado en Psicología en los Campus FES Zaragoza y Facultad de Psicología de la UNAM. Además, es responsable del Programa de Atención a Adolescentes y Familias, en la Clínica Zaragoza, de la FES Zaragoza, UNAM. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores SNI-I del CONACYT. Es coordinadora de la línea de investigación “Adolescencia, salud y familia” de la División de Investigación de la FES Zaragoza con el desarrollo de temáticas como estrés, riesgo, adversidad, afrontamiento, regulación emocional, adaptación y resiliencia. Responsable de proyectos de investigación PAPIIT (DGAPA, UNAM). Autora y co-autora de artículos en revistas indizadas a nivel internacional, de libros, y capítulos de libros en inglés. Ponente y conferencista en diversos eventos académicos a nivel nacional e internacional. Además es miembro de asociaciones nacionales e internacionales como la Sociedad Mexicana de Psicología, de la Asociación Mexicana de Terapia Familiar, de la Asociación Mexicana de Suicidología, la Sociedad Interamericana de Psicología, y de la Stress and Anxiety Society Research.

## Lilia Montalvo Ocampo

Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México; Maestra en Terapia Familiar, por la misma Institución y perteneciente al Padrón de Posgrados de excelencia del CONACYT. Colaboró durante cinco años en el Programa de Rehabilitación Integral para pacientes con esquizofrenia del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. También colaboró como becaria del *Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT IN303714)*. Asistió a los cursos de capacitación en Seguridad y Calidad del Paciente, Manejo del Paciente Agitado y Agresivo y Prevención de Infecciones Nosocomiales. Además, cuenta con horas de supervisión clínica con familias de niños y adolescentes con enfermedad mental. Fue profesora titular del curso presencial Terapia Familiar: Alcances y Aplicaciones en el Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro”. Ha participado en congresos nacionales e internacionales con resultados de estudios con diversas poblaciones vulnerables, entre ellos cuidadores primarios de pacientes con enfermedad mental grave y factores como afrontamiento, calidad y satisfacción con la vida. Actualmente estudia el Doctorado en Psicología y Salud del Programa de Maestría y Doctorado en Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, del Programa de Excelencia de CONACyT.

# Desarrollo de habilidades de afrontamiento productivo en padres

Blanca Estela Barcelata Eguiarte  
Lilia Montalvo Ocampo



Facultad de Estudios Superiores Zaragoza,  
Campus I. Av. Guelatao No. 66 Col. Ejército de Oriente,  
Campus II. Batalla 5 de Mayo s/n Esq. Fuerte de Loreto.  
Col. Ejército de Oriente.  
Iztapalapa, C.P. 09230 Ciudad de México.  
Campus III. Ex fábrica de San Manuel s/n,  
Col. San Manuel entre Corregidora y Camino a Zautla,  
San Miguel Contla, Santa Cruz Tlaxcala.

<http://www.zaragoza.unam.mx>

