



Casa abierta al tiempo

Universidad Autónoma Metropolitana

Unidad Iztapalapa

División de Ciencias Sociales y Humanidades

Departamento de Sociología

PROYECTO TERMINAL DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA

**Habilidades y Apoyo Familiar: Talleres para Prevenir Riesgos en la
Adolescencia y Fomentar la Adaptación en Adultos Mayores**

Presentan

Brigitte Jocelyn Ruiz Vázquez	2163051761
Citlalli Beatriz Sumano Peralta	2203049603
Guadalupe Núñez Valdez	2193059453
Sergio Arturo Rivas Gutiérrez	2203049130

Para obtener el título de Licenciatura en Psicología Social

Asesores


Dra. Marisol Pérez Ramos.


Dr. Alejandro Lara Figueroa.



Ciudad de México, octubre 2024.

Trimestre 24P

Resumen

Entre 2023 y 2024, el narcomenudeo aumentó un 300%, seguido del despojo a la propiedad por un 117%. La finalidad de esta intervención psicosocial es generar y reconocer factores de protección para erradicar conductas violentas, mediante la promoción del autoconocimiento, el apoyo social y la construcción de redes de apoyo entre los jóvenes. En muestra de 37 hombres y 45 mujeres con edades de entre 12 años a 15 años entre segundo y tercer año, trabajando en dos etapas cada grado. Al comparar la aplicación inicial y final del STAXI, se encontró diferencia significativa ($T=4.44$), (81) $p=0.001$, $d=0.49$, lo que demuestra que los talleres redujeron las conductas violentas de los y las participantes. Por otra parte, en 2022, los casos de violencia intrafamiliar aumentaron en un 25% en comparación con 2021. Con el fin de mejorar el funcionamiento familiar se desarrolló un taller para promover la comunicación asertiva y la flexibilidad, para fortalecer la convivencia familiar. Además, se realizó un estudio mixto con las variables: autoconocimiento, comunicación, flexibilidad y adaptabilidad; para esto se recabó una escala inicial y una escala final, en el primero, 3 hombres y 12 mujeres, en el segundo, 2 hombres y 13 mujeres. Después de analizar la aplicación inicial y final del RELFAM, no se observaron variaciones relevantes, lo que permite concluir que el funcionamiento familiar se mantuvo sin cambios apreciables tras la realización del taller, sin embargo, el resultado del buzón de opiniones demuestra que se direccionó a la sensibilización e información. Tener una muestra reducida estadísticamente no logra un cambio significativo, sin embargo, hubo gusto e interés en los participantes hacia los temas de flexibilidad, escucha activa y asertividad, deseando poder llevarlo a la práctica y generar un cambio en su familia.

Palabras clave: Familia, cohesión, comunicación, empatía, bienestar, autoconocimiento, flexibilidad, adaptabilidad, apoyo social, redes de apoyo, adolescencia, empatía, autoconocimiento, resiliencia, factores de riesgo, protección, familia.

Índice

Reconocimiento de Habilidades Individuales y Redes de Apoyo: Taller para Prevenir los Factores de Riesgo en la Adolescencia.....	1
La Adolescencia Frente a los Factores Protectores y Ante los Contextos de Riesgo: Redes de Apoyo y Apoyo Social.....	2
Antecedentes Empíricos.....	4
Planteamiento del Problema	6
Método: Características y Descripción del Taller.....	7
Resultados.....	12
Más Allá de la Teoría: ¿Qué Logramos con el Taller Mi Escudo Contra la Violencia?	15
Comunicación, Flexibilidad y Adaptación de las y los Adultos Mayores: Taller Sobre su Impacto en el Funcionamiento Familiar	23
Antecedentes Empíricos.....	25
Datos Sociodemográficos adultos mayores: Iztapalapa.....	27
Planteamiento del problema.....	27
Método: Características y Descripción del Taller.....	29
Discusiones	35
Referencias.....	43
Anexos	50

Reconocimiento de Habilidades Individuales y Redes de Apoyo: Taller para Prevenir los Factores de Riesgo en la Adolescencia

Introducción

Con el objetivo de entender cómo la población adolescente percibe los factores de riesgo y de protección, es importante explorar su conocimiento sobre estos elementos, así como su capacidad para identificarlos y diferenciarlos. También es esencial investigar las experiencias que han tenido en sus diversos entornos, considerando el papel de las redes de apoyo y cómo estas pueden facilitar o complicar su desarrollo y vivencias durante esta etapa.

Es importante considerar las estrategias que se utilizan para resolver las situaciones en sus contextos, así como en que puedan influir para la toma de decisiones y encontrar si se crea una diferencia a partir de la presencia de factores de protección.

Este trabajo pretende motivar a la población adolescente a reconocer las habilidades con las que cuentan y fomentar el reconocimiento de las herramientas que pueden ser de utilidad y ayuda para su bienestar individual y contar con una mayor convivencia entre las personas de su entorno, para así prevenir factores de riesgo en los contextos en los que son parte.

Es importante mencionar que en este trabajo se pretende explicar y comprender cómo es que, de no contar con una red de apoyo, el conocimiento de sus habilidades e información oportuna, de prevención y que los oriente en diversos temas de la etapa en que se encuentran, pueden encontrarse fácilmente con factores de riesgo como el consumo de alcohol, drogas, problemas alimenticios, aislamiento, entre otros y que, si se cuenta con factores protectores, estos sean un escudo para ellos y se evite en ellos una complicación, problemas o dañe su integridad y bienestar.

Se encontró relevancia en el reconocimiento sobre cómo es que se generan las redes de apoyo, con qué características cuentan estas redes y los diferentes tipos de redes con las que pueden contar, resaltando la participación en estas para generarlas, reconocerlas y fortalecerlas con ayuda de procesos reflexivos donde se pueda identificar y recordar eventos en los que había de por medio apoyo mutuo, comunicación y empatía.

La Adolescencia Frente a los Factores Protectores y Ante los Contextos de Riesgo: Redes de Apoyo y Apoyo Social

Entendemos la adolescencia como una fase crucial en la transición hacia la adultez, ofreciendo oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades. Aunque es un periodo lleno de desafíos, cambios e interrogantes tanto para los adolescentes como para sus padres y personas cercanas, también es fundamental para el crecimiento personal (UNICEF, 2020).

La OMS en 2001 señala que, la adolescencia es un período caracterizado por profundas transformaciones físicas, emocionales y sociales. Sin embargo, la exposición a situaciones adversas como la pobreza, los malos tratos o la violencia puede incrementar la vulnerabilidad de los jóvenes a problemas de salud mental.

Es crucial proteger a los adolescentes en estas circunstancias, fomentar su desarrollo socioemocional y asegurar su bienestar psicológico, así como garantizar el acceso a servicios de salud mental. Estos aspectos son fundamentales para su salud y bienestar, no solo durante la adolescencia, sino también a lo largo de su vida adulta.

También especifica que:

“Cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental. Algunos de estos factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia son la exposición a la adversidad, la presión social de sus compañeros y la exploración de su propia identidad.

La influencia de los medios de comunicación y la imposición de normas de género pueden exacerbar la discrepancia entre la realidad que vive el adolescente y sus percepciones o aspiraciones de cara al futuro.

Otros determinantes importantes de la salud mental de los adolescentes son la calidad de su vida doméstica y las relaciones con sus compañeros.” (OMS, 2021).

Resalta en particular la violencia sexual e intimidación, la educación severa y problemas socioeconómicos constituidos en riesgos de salud mental.

A su vez también menciona la importancia de la salud sexual, ejemplo: embarazo, padres adolescentes, matrimonios a temprana edad o forzados, al igual de aquellos que no cuentan con familia (huérfanos), y las minorías, grupos étnicos y sexuales, también de grupos discriminados.

Los factores de riesgo son situaciones o características que incrementan la posibilidad de que un individuo o grupo desarrolle problemas o dificultades, o que empeoren su situación en presencia de adversidades.

Estos factores pueden ser internos (como predisposiciones genéticas o características de personalidad) o externos (como ambientes desfavorables, exposición a violencia o carencia de recursos económicos).

En términos generales, la definición conceptual de factores de riesgo se enfoca en su capacidad para incrementar la vulnerabilidad y la probabilidad de resultados negativos, contribuyendo a la aparición o agravamiento de problemas físicos, psicológicos o sociales (Páramo, 2011).

Los factores protectores son aquellas particularidades en un individuo, familia, grupo o comunidad que impulsan el desarrollo humano, facilitando su mantenimiento o recuperación promueven la salud. Estos elementos pueden mitigar el impacto de los factores de riesgo y reducir la vulnerabilidad (Ángeles Páramo, 2011, p. 87).

Para un concepto más centrado en México (Salud Pública de México), se entiende como una factor, rasgo o condición individual que reduce la exposición al riesgo y que opera en contextos de elevada adversidad, en donde a su vez se busca promover “La identificación de las cualidades positivas como factores de protección que operan a nivel individual en los adolescentes en distintos contextos de riesgo es indispensable con el fin de promover la resiliencia (y el bienestar) de este sector poblacional” (Márquez-Caraveo & Pérez-Barrón, 2019, p. 471).

El autoconocimiento se refiere a la habilidad de una persona para identificar y comprender sus propias cualidades, emociones, pensamientos, valores, fortalezas, debilidades y comportamientos.

Requiere una reflexión más profunda y consciente que ayude a las personas a comprender mejor su identidad y habilidades individuales, cómo responde a ciertas situaciones

y cuáles son sus motivaciones y metas personales, en donde la UAPA (Unidad de Apoyo para el Aprendizaje-UNAM) en 2023 menciona que es la capacidad para reconocer nuestros sentimientos en un momento específico y usar nuestras preferencias para tomar decisiones fundamentadas en una evaluación realista de nuestras habilidades y una confianza sólida en nosotros mismos.

En términos generales, la definición conceptual de autoconocimiento se centra en la comprensión interna y la autorreflexión que permite a una persona tener una visión clara y precisa de sí misma, lo cual es fundamental para el crecimiento personal, la capacidad para tomar decisiones y las interacciones con los demás (Pastor, Balahuer, & García-Merita, 2006).

Antecedentes Empíricos

Para Escobedo en 2019, en dos muestras de adolescentes con condiciones socioeconómicas diferentes, la adaptabilidad y resiliencia eran factores protectores para el compromiso académico de los y las estudiantes, el rendimiento escolar se regulaba con el apoyo de los amigos, familia y vecinos, los cuales eran de soporte para el rendimiento escolar de los adolescentes.

En el artículo de Claudia Rebeca Cahui Ramírez, Yordanis Enríquez Canto y Giovanni Martín Díaz Gervasi, publicado en 2022 muestra como principal factor de riesgo fueron las riñas entre los padres, además concluyen que “cuanto menor es la edad del adolescente hay mayor predisposición a la violencia física; además, el ser mujer incrementa la probabilidad de sufrir maltrato psicológico” (Cahui et al., 2022, p. 18).

En la investigación de Debora Duffy en 2013, en cuanto al inicio del consumo de alcohol como factor de riesgo en niños y adolescentes, se identificaron como agentes influyentes el consumo de alcohol por parte de los padres y el grupo de amigos. Por otra parte, los factores protectores encontrados fueron el apoyo social, el monitoreo por parte de los padres y una adecuada comunicación e interacción entre padres e hijos.

Complementado al hablar del consumo temprano de drogas, Angélica Mosqueda Díaz y Maria das Graças Carvalho Ferriani en 2011 indican que los adolescentes perciben las relaciones familiares como factor protector y se señala a la educación y el tipo de trabajo de los padres como factores de riesgo.

Por otro lado, Verónica Guzmán Ramírez, Nora Angélica Armendáriz García, Karla Selene López García y Brenda Guadalupe Yañez Castillo en 2021, identificaron que cuando existe percepción positiva de seguridad, existe menor consumo de alcohol y drogas, además, hay una menor probabilidad de que se consuma tabaco si se tiene una percepción positiva del entorno escolar.

En el caso del consumo de tabaco Miguel Aguilar, Rodríguez Bolaños, Caballero, Arillo Santillán y Reynales Shigematsu en 2017, señalan factores de riesgo como creer que fumar es seguro, tener al menos a uno de los padres como consumidor de tabaco, contar con amistades que fumen. Como factores protectores señalan como pensar o considerar al tabaco como algo negativo o dañino, la comunicación con la familia y considerarse jóvenes para fumar.

González Yubero, Lázaro Visa, y Palomera, 2021 indican que la claridad emocional, la reparación emocional, la autoestima y la asertividad están altamente relacionadas con la prevención del consumo de alcohol en adolescentes.

Erick Gómez Cobos en 2008 afirma que la información sobre la interacción y la comunicación entre padres y adolescentes, así como su impacto en la sexualidad y el uso de drogas no tiene conexión entre los conocimientos de los adolescentes y los aspectos emocionales o de la vida cotidiana.

Enrique Barra en 2013, encontró que la autoestima y el apoyo social tenían relaciones positivas altas con la satisfacción de vida de los adolescentes.

Andrés Felipe Marín Cortés, Olga Lucía Hoyos De los Río y Andrea Sierra Pérez en su búsqueda por factores protectores ante el cyberbullying ubican el uso de Internet y las Tecnologías de la Información y la Comunicación, aspectos familiares, sociales, psicológicos e individuales.

Así, los factores protectores más recurrentes ante diversas problemáticas son la comunicación con los padres de los y las adolescentes además de las redes de apoyo afectivas y familiares, y el autoconocimiento de los adolescentes. Por ello, en la realización del taller, es necesario agregar estos elementos en nuestro taller que generen recursos para los adolescentes que les permitan protegerse en situaciones de riesgo.

Datos Sociodemográficos Adolescentes: Ixtapaluca

Según datos del Gobierno de México, Ixtapaluca cuenta con 542, 211 habitantes en 2020 en donde de 0 a 14 años representan el 8.75% (47,461 habitantes), en el área de Seguridad Pública y apartado de denuncias sobresale: Robo (261), Otros Delitos del Fuero Común (240) y Lesiones (159), las cuales abarcan un 67.9% del total de denuncias del mes, también resaltar el área de denuncias por Violencia Familiar con el 8.23%, en el mismo apartado menciona los delitos de mayor crecimiento respecto a los años 2023-2024 en Narcomenudeo (300%), Otros Delitos que Atentan contra la Vida y la Integridad Corporal (200%) y Despojo (117%), datos del año en curso, debido a estos datos se intervino en adolescentes con el fin de llevar a cabo el taller, poder medir y sobre todo intervenir para mejorar y aumentar habilidades.

Planteamiento del Problema

Adolescentes Frente a Contextos de Riesgos

La violencia en México es un fenómeno complejo que afecta a diversas regiones del país, manifestándose de diversas formas, como la corrupción, la inseguridad, violencia y narcotráfico (Infobae, 2022). Si nos referimos a los municipios del Estado de México, se enfrentan retos particulares que agravan la situación, por ejemplo, problemas de inseguridad, pobreza, feminicidios, crimen organizado, de transporte público y acceso a la salud. (Arista, 2023).

Así, dentro de los riesgo del narcotráfico a los que están expuestos los y las adolescentes, señala Chávez (2019), se encuentra el narcocorrido, canciones en las que se describe y alardea de actividades como consumir drogas, violencia y estilos de vida llenos de lujo a costa de la vida de otras personas, esto lleva a que los alumnos normalicen el narcotráfico y, sobre todo, que aspiren a realizar tales conductas. Por otro lado, el acceso a la salud en el Estado de México, de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (2024) la accesibilidad era uno de los principales problemas (71%) para no atenderse en situaciones de salud personal en los servicios públicos, seguido de la mala atención (21%).

El Consejo Nacional de Evaluación de la Política del Desarrollo Social señala que los casos de pobreza del Estado de México, en 2022, el 36.9 % de la población vivían en pobreza moderada, mientras que en pobreza extrema era el 6%.

La página oficial del gobierno de México muestra datos sobre el nivel de desconfianza en la Policía Ministerial o Judicial, o sea, un 45%, en el caso del Ministerio Público y Fiscalías Estatales, el 48.7% de la población del Estado de México le tiene desconfianza. Con la policía de tránsito, el 60.6% de los mexicanos no confían en tales autoridades.

Podemos mencionar, según Bueno en 2022, algunos de los comportamientos de riesgos más recurrentes en los adolescentes como son: el consumo de alcohol, drogas y tabaco, entre otros, los cuales se asocian con todas las acciones, actitudes y conductas que puedan perjudicar el bienestar de los jóvenes a corto o largo plazo.

Tomando en cuenta a lo anterior, esta investigación aportará datos relevantes a través de una intervención diseñada para fortalecer factores de riesgo, promoviendo las redes de apoyo como uno de los factores protectores que generen procesos reflexivos y una mejora en la toma de decisiones, brindando herramientas que puedan ser de utilidad y crecimiento para su desarrollo.

Como resultado de lo anterior se busca que esto genere una mejora en sus interacciones sociales, para así contar con espacios y relaciones seguras donde éstas tengan una importante participación en sus contextos y en el fortalecimiento de las habilidades en sus relaciones interpersonales y en el conocimiento de los factores de riesgo que podrían poner en peligro su integridad, su salud física, emocional y mental.

De acuerdo con esto se plantea una pregunta de investigación: ¿Cómo, a través de la elaboración de un taller de fortalecimiento de redes de apoyo, se pueden conocer y prevenir los factores de riesgo en los y las adolescentes?

Método: Características y Descripción del Taller

Objetivo General

Fortalecer los factores protectores con habilidades personales y sociales de los individuos como la práctica del autoconocimiento, el establecimiento y fortalecimiento de redes de apoyo, con el fin de promover el bienestar integral y fomentar la cohesión grupal y familiar.

Objetivos Específicos

1. Reconocer y generar factores de protección para prevenir y disminuir conductas violentas, mediante el desarrollo del apoyo social y la construcción de redes de apoyo a nivel familiar, grupal y entre los jóvenes.
2. Promover la participación activa de los jóvenes en la creación de redes de apoyo a nivel grupal.

Tipo de Estudio

En esta investigación se empleó un estudio mixto, ya que se realizaron actividades que produjeron resultados cualitativos y cuantitativos. Se obtuvieron productos escritos y se aplicó el post de la escala STAXI. Por lo tanto, se puede afirmar que la intervención arrojó datos relevantes de naturaleza mixta.

Hipótesis

Cuánto mayor son las redes de apoyo afectivas e institucionales benéficas, menores son los riesgos en la salud mental y física de los adolescentes.

Definición Conceptual de variables

A partir de la teoría se tomaron las siguientes variables con el fin de aumentar y mejorar en los adolescentes.

Apoyo social. Díaz en 2005, nos menciona que es la colección de recursos y cooperación que una persona recibe de su red social, la cual puede incluir familiares, amigos, compañeros de trabajo, y la comunidad en general, se centra en la red de relaciones y recursos que contribuyen al bienestar y la capacidad de una persona para enfrentar desafíos y situaciones estresantes, mejorando su salud mental y física.

Redes de apoyo. Son los sistemas de relaciones interpersonales y recursos sociales que rodean a una persona y le proporcionan asistencia, respaldo emocional, información, y ayuda práctica.

Estas redes pueden incluir familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, y organizaciones comunitarias. Se enfoca en la estructura y calidad de las conexiones sociales que facilitan el bienestar individual y colectivo, ofreciendo soporte en momentos de necesidad y contribuyendo al desarrollo personal (2005).

Participantes

Mediante un acuerdo entre la Dra. Marisol Pérez Ramos, las autoridades escolares de la escuela secundaria nos permitieron realizar un llamado a los alumnos y alumnas que nos indicaran para asistir, de manera voluntaria, a las diversas sesiones programadas por nuestros compañeros y compañeras de la licenciatura.

En la sesión titulada “*Mi escudo contra la violencia*” se realizaron tres sesiones con varios grupos de 2° y 3°, a los que se presentaron 32 alumnos y alumnas de 2° D, 36 en el caso de 2° C y 32 participantes de 3° D, para esta muestra se obtuvo 36 hombres y 44 mujeres de un rango de edad de 12 a 15 años juntando todos los grupos.

Instrumentos

Para esta intervención se ocuparon los siguientes instrumentos para poder medir y obtener datos en los participantes.

Escala STAXI-NA. Desarrollada en 1990 por Juan Miguel Tobal, Antonio Cano Vindel y colaboradores de la Universidad Complutense de Madrid, en donde evalúan “una evaluación precisa de los diferentes componentes de la ira: Experiencia, Expresión y Control y de sus facetas como Estado y como Rasgo” (Spielberger, 2009) (véase en el Anexo 2).

Cadena de Apoyo. Para esta medición se tomaron escritos hechos en la actividad para conocer habilidades individuales y situaciones de apoyo.

Buzón. Para esta medición se tomó lo que vieron y aprendieron en el taller acerca de autoconocimiento, apoyo social y redes de apoyo, al igual cuestiones y opiniones acerca de la sesión.

Materiales

Para la intervención se ocuparon los siguientes materiales, con el fin de facilitar las actividades y comodidad de los participantes.

1. Un cartel de reglas que nos sirvió para dar las pautas de respeto tanto de opiniones de los y las facilitadoras y participantes y el orden en la sesión.
2. 2 pases para salida al baño: para tener un orden con las salidas al baño tanto de chicos y chicas.

3. Una bandera roja y una bandera verde: Con el fin de explicar, conceptualizar y ejemplificar los factores de riesgo y factores protectores.
4. 102 figuras de corazón y silueta de persona: se le dio a cada participante un corazón y una silueta, en el primero colocaron una muestra de aprecio o ayuda que hayan recibido y en el segundo cualidades propias, con el fin de trabajar autoconocimiento y apoyo social.
5. 8 rompecabezas: se otorgará por equipos un rompecabeza con el fin de armarlo, en donde esto a su vez no estará completo y tendrán que ir a buscar las piezas faltantes con el equipo de al lado o su facilitador, para esta actividad se trabajó redes de apoyo.
6. 102 globos: se les dará un globo a cada participantes en donde anotaran su nombre en él, después se reunirán todos y aventaran con el fin de entregárselo a su dueño, en donde dentro de ellos habrá frases (ej. Soy capaz de ayudar), que se analizará en grupos, el propósito de esta actividad es trabajar apoyo social.
7. 102 escalas STAXI para detectar y medir
8. 102 escudos para la devolución, en donde brinda números de ayuda de instituciones, emergencia y ellos ponen un número que sea el más cercano para ellos.
9. El mobiliario fue tomado el mobiliario dentro del salón de actividades que tiene cotidianamente para mayor comodidad.

Procedimiento

Con el fin de darle una estructura al taller se realizó de la siguiente manera.

Muestra. Proporcionada por la Dra. Marisol Pérez Ramos con el fin de dar talleres semanales con adolescentes de secundaria.

Normas y ética. Se creó un reglamento para lograr una convivencia respetuosa tanto participante-participante como participante-facilitador, normas de relación y a su vez, la entrega de un consentimiento informado de lo tratado en la sesión y su participación voluntaria en la misma.

Participantes. Dadas las reglas, instrucciones y consentimiento, se continuó acomodar y esparcirlos aleatoriamente en subgrupos con personas que no fueran necesariamente de su círculo de amigos.

Taller. Fue desarrollado a partir de dos grupos (2°C y 2° D) para poder brindar más atención y control, en donde se tomó como concepto general Factores protectores y Factores de riesgo para que los participantes lograran identificar cada uno, siguiendo esta línea se desglosó con los temas de autoconocimiento, redes de apoyo y apoyo social con su respectiva actividad.

Se realizó un planeación con objetivos de cada actividad centradas en identificar los factores protectores con los que los y las adolescentes pueden enfrentar situaciones de exposición a la violencia, entre los factores protectores a promover se contempló el apoyo social y la comunicación asertiva. También se plantea un guión que se estudió para estructurar lo que los facilitadores deberán explicar a los y las participantes. Además, se incluyeron roles de los y las facilitadoras. Al final de planeación también se presentan los materiales imprimibles para la sesión (Véase Anexo 3).

Para el taller con 3° “C” se desarrolló del mismo método como en los segundos años, tanto normas, consentimiento, taller, cierre, distribución de escalas y cierre de talleres, con el fin de retomar, reconocer y mejorar el tema en los adolescentes de tercero.

Cierre. Retomar la importancia del taller y resolver dudas.

Distribución de escala. Se distribuye la escala junto con las indicaciones de cómo llenarla y resolver cuestiones.

Cierre de talleres. Retomar y recordar la importancia de todos los temas y talleres vistos, para un cierre y dar una devolución “Mi escudo protector” con el fin de propiciar más interés en el tema, además de contactos sobre instituciones cercanas a la escuela secundaria en las que pueden recibir ayuda en casos de adicciones, salud sexual, violencia intrafamiliar, y ayuda de policías y bomberos.

Resultados

Análisis de Resultados: Indagación Sobre los Factores de Riesgo y Protección en los Adolescentes

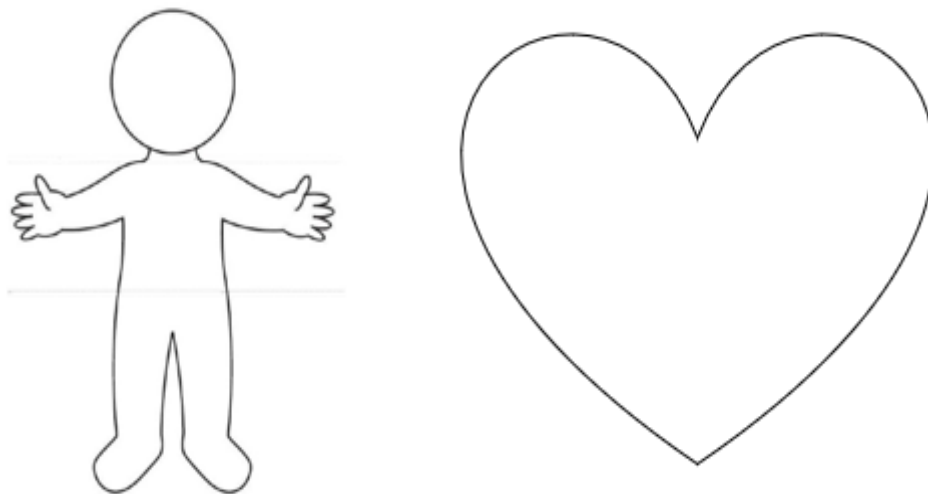
Actividad: Cadena de Apoyo

En la actividad “Cadena de Apoyo”, se pretendía que los y las participantes del taller, identificaran sus habilidades como herramientas de autocuidado en siluetas con forma de persona en papel. Posteriormente se solicitó recordar situaciones en las que ayudaron o fueron ayudados por personas de su mismo entorno.

A continuación, se muestra una silueta y un corazón que se utilizó como base para la actividad ya mencionada, cabe resaltar que las figuras de corazón fueron de diferentes colores con el propósito de hacer la actividad más atractiva visualmente (Véase Figura 1).

Figura 1

Material para la Actividad: Cadena de Apoyo



El análisis mixto de las respuestas de la actividad Cadena de Apoyo nos arrojó 6 categorizaciones y 652 segmentos codificados, cuyo tema más recurrente con un porcentaje que supera el 45% es la identificación de cualidades personales como forma de autocuidado. Además, dentro de las redes de apoyo, están las situaciones en las que los y las participantes brindaron o recibieron acompañamiento en situaciones adversas, ello representa el 22.24% de los segmentos codificados (Véase Tabla 1).

Tabla 1*Peso Semántico de las Categorías Codificados de la Actividad: Cadena de Apoyo*

Categoría	Segmentos	Peso semántico	Descripción	Ejemplos
Identificación de cualidad como autocuidado	291	45%	Frases sobre habilidades físicas, artísticas o sociales que reconocen los y las participantes en sí mismos.	“Soy flexible. (Sé pelear TaeKwondo) ...”, “soy organizada”, “soy creativo”, “sé escuchar a las personas”, “sé escuchar a las personas sin criticarlas”, “soy paciente”, “solución de conflictos”, “planificar”
Situaciones de brindar ayuda	92	14%	Frases en las que los y las participantes brindaron apoyo emocional, informativo, familiar o instrumental.	“Yo ayudo a mi papá cuando se siente mal y lo abrazo y lo apoyo”, “Para expresar mis sentimientos” “Mi papá me escucha cuando me siento mal y me abraza y me apoya” “Cuando mis papás tuvieron problemas los apoye”, “Apoyo a la gente, aunque no pueda con mis problemas”
Situaciones de recibir ayuda	40	6%	Frases en las que los y las participantes recibieron apoyo emocional, informativo, familiar o instrumental.	“Me ayudaron unas personas a salir de la depresión”, “Cuando me sentía triste porque me había sentido mal porque me regañó mi mamá, mi primo me ayudó a no sentirme mal y fuimos a caminar”, “me ayudaron en

mi primer partido a perder el miedo y los nervios”, “Yo ayudé a una persona a que se le borrara el pensamiento de querer hacerse daño”

Categoría	Segmentos	Peso semántico	Descripción	Ejemplos
Reconocimiento de problemáticas	51	8%	Frases en las que los y las participantes identificaron un problema propio o de los demás y dieron o recibieron ayuda.	“Yo he tenido una situación de que me enoja por lo que hago mal y mi mamá me abrazo”, “Una vez estaba llorando porque mi mamá me había regañado y mi gato empezó a lamer mis lágrimas y me hizo reír”, “A veces me da ataques de enojo”, “He hecho algo por alguien cuando tenía problemas y lo escuche”
Redes de apoyo	145	22%	Frases en las que los y las participantes mencionan a personas como sus redes de apoyo o a ellas mismas como red de apoyo.	“A mi amiga su mamá no la apoyaba en nada y ni la escuchaba, y yo estuve ahí para poderla apoyar y darle un consejo”, “Escuche a mi amiga cuando me lo pidió y le di un abrazo y un consejo”, “...para intentar que se sintiera mejor le di un dulce”, “Mi prima estuvo en todo momento conmigo cuando me lastimaron y hablaron mal de mí”, “Visité a mi amiga cuando estaba

triste”, “Cuando estuve sola mi mejor amiga estuvo ahí”, “Cuando mi hermano me dio un abrazo cuando me sentía mal”

Categoría	Segmentos	Peso semántico	Descripción	Ejemplos
Estrategias para apoyar	33	5%	Frases en las que los y las participantes mencionan recursos como la asertividad, negociación, comunicación o contacto físico como estrategia para apoyar o ser apoyados.	“Hablar con mis padres de sus conflictos”, “Cuando ayude a mi hermana, cuando le dan ataques de ansiedad”, “Cuando mi prima se quería desahogar diciéndome que no le gustaban los niños, la escuche y le di consejos y estoy con ella”, “Un amigo me ayudó con mis emociones”
Total	652	100%		

Más Allá de la Teoría: ¿Qué Logramos con el Taller Mi Escudo Contra la Violencia?

Niveles de Ira en los y las Adolescentes de acuerdo con el STAXI

De una muestra de 45 mujeres, con rangos de entre 13 a 14 años, se calcularon los baremos de la escala STAXI, iniciando con el apartado de Ira, Estado-Sentimiento, el cual mide la intensidad de los sentimientos de ira de una persona durante la aplicación de la escala, por ejemplo: se responde si se quiere romper algo, las ganas de querer pegarle a alguien o tirarle algo a alguien. Los resultados indican que el 31% de las participantes presenta un nivel alto de

ira. Por otro lado, en la muestra masculina, compuesta por 37 estudiantes con edades entre 12 y 15 años, el 46% registra un nivel alto.

El apartado de Ira-Expresión Verbal mide la intensidad de los sentimientos asociados con la manifestación verbal de la ira, como el impulso de gritarle a alguien o de proferir insultos. En la muestra femenina, el 49% presenta un nivel alto de expresión verbal de la ira, mientras que, en la muestra masculina, el 46% muestra un nivel elevado en esta dimensión.

En la sección de Ira, Estado- Expresión Física mide la intensidad de los sentimientos relacionados con la expresión de la ira durante la aplicación de la escala como: sentirse enojado o enojada, irritado o irritada, furioso o furiosa o ardiendo de enojo. El 100% de las participantes se localizan en un nivel alto de ira. A su vez el 100% de los participantes varones se ubican en un nivel alto al expresar su ira de manera física.

Las tres secciones anteriores miden la Ira como Estado, es decir la intensidad de los sentimientos de ira y su expresión tanto verbal como física en un momento específico, así el 51% de las participantes expresaron estar iracundas durante la aplicación de la escala y los hombres con una mayoría del 57% predominan en nivel alto.

Por otro lado, la Ira como Rasgo mide la frecuencia con que las y los participantes experimentan sentimientos de ira a lo largo del tiempo. El 51% de la muestra de mujeres, están en un nivel alto de ira como rasgo. El 46% de la muestra de hombres está situado en un nivel bajo de la ira como rasgo.

Esta sección contiene la Ira, Rasgo-Temperamento que busca conocer si hay necesidad de: empujar con facilidad, tener carácter irritable o considerarse enojona, a la que el 49% de las alumnas se ubican en el nivel alto. De otro modo, los alumnos que viven la ira como parte de su temperamento son el 46% en nivel alto y el 24% en nivel bajo.

La Ira, Rasgo-Reacción, mide la frecuencia con que las y los participantes experimentan sentimientos de Ira en situaciones que implican frustración utilizando preguntas sobre sentirse furioso o furiosa cuando se realiza un buen trabajo y recibe poca valoración, cuando se realiza algo bien y no hay reconocimiento surge molestia o ponerse furioso o furiosa durante críticas delante de los demás, así el 24% de las alumnas se encuentran en un nivel alto. A su vez, el 35% de los adolescentes se sitúa en el nivel bajo de reacción ante la ira (Véase Gráfico 1 y 2).

Gráfico 1

Niveles de Ira según el STAXI en Varones

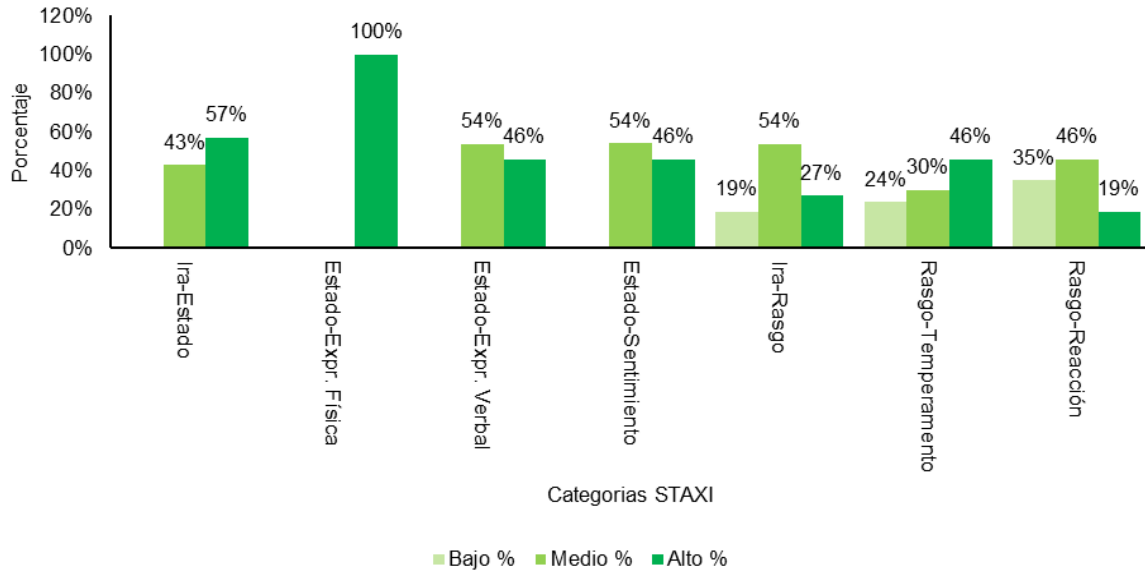
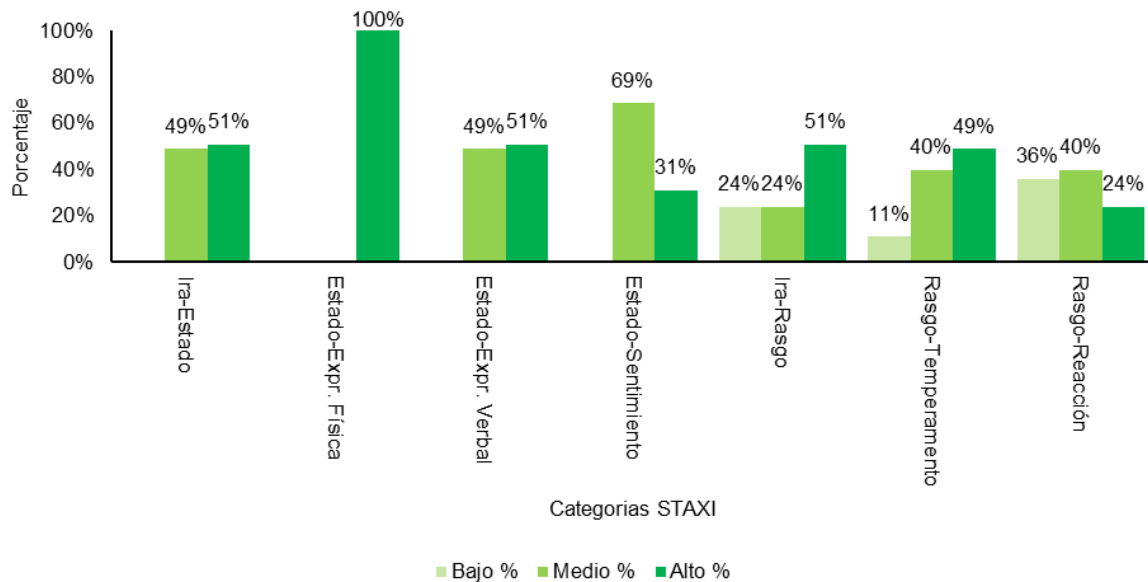


Gráfico 2

Niveles de Ira según el STAXI en Mujeres



Actividad: Buzón de Opiniones y Sugerencias

Al finalizar el taller, se solicitó a las y los participantes que nos brindaran en una hoja de papel, sus opiniones y sugerencias de todas las sesiones, al analizar las respuestas, obtuvimos 19 micro categorías.

Podemos destacar que el 32% de los comentarios indican un nivel de agrado y de utilidad hacia el taller, en tanto que solo el 3% fueron comentarios sobre disgusto acerca de la sesión (Véase Tabla 2).

Las micro categorías se reorganizaron en 5 categorías con un total de 215 segmentos codificados, como resultado del análisis, se obtuvo que el 69% de las respuestas codificadas fueron los comentarios sobre cómo, los y las participantes evaluaron el taller, dentro de esa macro categoría se encuentran micro categorizaciones como, comentarios sobre si les gusto el taller o no, solicitar más sesiones y la utilidad de lo que aprendieron. Asimismo, el 13% de las respuestas indican haber generado nuevos aprendizajes en temas como, el control de emociones y el apoyo social (Véase Tabla 3).

Tabla 2

Peso Semántico de las Micro Categorías de la Actividad: Buzón de Opiniones y Sugerencias.

Códigos	Segmentos	Porcentaje	Descripción	Ejemplos
Agrado del taller	68	32%	Comentarios en donde les gusto o ayudo el taller.	“Me pareció un taller que sí me ayudó”
Solicitud de más talleres	18	8%	Comentarios sobre solicitud de más talleres y temas.	“opino que sigan haciendo estos talleres porque nos ayudan.”
Evaluación positiva de los facilitadores	17	8%	Comentarios positivos de los participantes a los facilitadores.	“son buenos enseñadores”
Opinión positiva de sesiones en general	12	6%	Comentarios positivos del taller.	“todos los talleres estuvieron muy interesantes”

Códigos	Segmentos	Porcentaje	Descripción	Ejemplos
Aprendizaje de Expresión de emociones	11	5%	Comentarios sobre emociones.	“... aprender a gestionar o expresar nuestras emociones”
Aprendizaje general de talleres	10	5%	Comentarios de lo aprendido en los talleres.	“Me justo todos los talleres”
Utilidad del taller	9	4%	Comentarios sobre la utilidad de la sesión.	“que te ayuda a tu día a día y a un futuro”
Importancia de Integración Grupal	9	4%	Comentarios sobre la importancia de la integración.	“Aprendí a convivir con mis compañeros que casi no hablo”
Violencia escolar	8	4%	Comentarios hacia situaciones de violencia en la escuela.	“les faltó hablar sobre el bullying y las peleas”
Utilidad de redes de apoyo	8	4%	Comentarios de identificación de sus redes de apoyo.	“Aprendí sobre los apoyos que se le pueden dar a las personas que ya conozcamos”
Aprendizaje de control de emociones	8	4%	Comentarios sobre cómo regular las emociones.	“Aprendí mucho sobre mis emociones y cómo regularlas para no dañar a los demás.”
Autoconocimiento como aprendizaje	8	4%	Comentarios de identificación de cualidades	“me hizo aprender y reflexionar de mí misma”
Opinión desfavorable del taller	7	3%	Comentarios negativos del taller.	“La verdad la sesión fue muy corta y pocas actividades...”

Códigos	Segmentos	Porcentaje	Descripción	Ejemplos
Aprender a comunicarse asertivamente	6	3%	Comentarios sobre cómo comunicarse de manera adecuada.	“me gusto de que trató acerca de la comunicación la negociación”
Solicitud de dinámicas más divertidas	4	2%	Comentarios sobre solicitud de actividades más interactivas.	“¿Pongan si se puede más actividades en las que se pueda trabajar en equipo?”
Reconocimiento de importancia de redes de apoyo	4	2%	Comentarios sobre reconocer las redes de apoyo.	“comprendimos y por brindar apoyo y tiempo”
Aprender Negociación de conflictos	4	2%	Comentarios sobre cómo mediar en un conflicto.	“cómo solucionarlo y cómo apoyar a los demás”
Opinión indiferente del taller	3	1%	Opiniones ni positivas ni negativas sobre el taller	“Este taller me pareció entre bueno y malo”
Violencia Intrafamiliar	1	0%	Mención de vivir violencia intrafamiliar	“solo que hoy me sentía mal porque mi papá me pegó y me dolía”
TOTAL	215	100%		

Tabla 3

Peso Semántico de las Macro Categorías de la Actividad: Buzón de Opiniones y Sugerencias.

Categoría	Segmentos	Peso semántico	Descripción	Ejemplos
Valoración del Taller	148	69%	Comentarios que proporcionaron	“Nos ayudó a reconocer como no estamos solos y podemos contar con alguien”, “Me sirvió para relajarme y

los participantes sobre el taller. estuvo muy bonito y me agrado”, “Estuvo bien solo que hoy no me sentí cómoda participando las actividades estuvieron bien y si me enseñaron cosas”, “No me gusto, siento que faltó más energía, estuvo tranquilo”, “Me gustaron mucho sus talleres porque las actividades que se realizaron ya que eran muy divertidas y la información muy útil”

Categoría	Segmentos	Peso semántico	Descripción	Ejemplos
Regulación emocional	19	9%	Comentarios que mencionaron los participantes sobre el tema de emociones.	“... aprendí mucho sobre mis emociones y cómo regularlas para no dañar a los demás”, “...aprender a controlar el enojo e ira”, “participo bastante cosa que no hago y aunque me dio pena me gusto el hecho de que me escucharan y no se rieran”
Aprendizaje de los temas	27	13%	Comentarios que emitieron los participantes sobre los temas abordados en el taller.	“Si me gusto ya que aprendí cómo comunicarnos...”, “Aprendimos que como seres humanos tenemos defectos al igual que cualidades, y esas cualidades o defectos es a una lo que lo hace especial”, “uno siempre puede hacer el cambio o la reflexión sobre la resolución de problemas”
Redes de apoyo	12	6%	Comentarios que mencionaron los participantes como brindar apoyo y a quien pedir apoyo.	“... aprendimos que todos somos iguales y humanos y que todos tenemos dificultades y necesitamos apoyo”, “... porque me gusto que alguien me escuchara y en resumen si me gusto la sesión”, “Estuvo bien, aprendimos cualidades y cómo solucionarlo y cómo apoyar a los demás”
Violencia	9	4%	Comentarios relacionados con actitudes violentas.	“...me pareció muy divertida la actividad, solo que hoy me sentía mal porque mi papá me pegó y me dolía”, “... pero no quedare atrás porque ya estoy tomando carrera en su punto débil y ahora me haré cargo de disfrutarlo como él lo disfruto esta hecho”
Total	215	100%		

Por ende, a partir de los comentarios realizados después del taller Mi Escudo Contra la Violencia, más del 91% de los y las participantes, afirma haber aprendido alguno o varios de los diversos temas planteados en cada uno de los talleres.

Comparación entre el STAXI: Ira Inicial y Final en los y las Adolescentes

El análisis comparativo antes y después de la intervención psicosocial, con la escala STAXI, mostró que la ira como estado disminuyó de una Mdn inicial = 22 a una Mdn final = 19 cuya diferencia fue estadísticamente significativa ($W = -0.61$, $p = 0.001$, $r = -0.681$). Además, hay una asociación negativa entre la aplicación inicial y final del STAXI, aunque esta relación es notable, no es lo suficientemente fuerte como para hacer pronósticos precisos sobre los efectos de la intervención en los y las alumnas.

Por otro lado, la comparación entre la ira como rasgo inicial y final no presenta diferencia significativa (Véase Tabla 4).

Tabla 4

Comparación de STAXI: Estado-Rasgo, inicial y final.

			estadístico	gl	p	Diferencia de medias	Tamaño del Efecto
Estado Inicial	Estado Final	T de Student	4.444	81	<.001	2.939	La d de Cohen 0.4908
Rasgo Inicial	Rasgo Final	T de Student	0.423	81	0.673	0.22	La d de Cohen 0.0467

Se concluye que el taller obtuvo resultados positivos debido al cambio mostrado por los y las participantes al haber reducido los niveles de ira como estado.

Comunicación, Flexibilidad y Adaptación de las y los Adultos Mayores: Taller Sobre su Impacto en el Funcionamiento Familiar

Introducción

Se decidió realizar la investigación con adultos mayores que surge del interés por transmitir la importancia de comprender y visibilizar las problemáticas familiares en las que se encuentra involucrado el adulto mayor y las diferentes maneras en que los participantes conocen y viven los tipos de comunicación con su entorno.

Así, se busca comprender cómo es que podría contribuir la comunicación y otras herramientas de interacción para un funcionamiento familiar óptimo y como este se puede ver en riesgo debido a factores internos como el no llevar a cabo una regulación emocional, un tipo de comunicación asertiva y la práctica de estrategias para una convivencia que ayude y fortalezca el desarrollo, así como el entorno del adulto mayor.

Así también como poner en práctica de la escucha activa, la adaptabilidad y flexibilidad familiar, entendiendo éstas como habilidades que les puedan permitir conocer y comprender que los contextos y épocas son cambiantes.

Podemos mencionar que ante estas problemáticas, la intención de llevar a la práctica la habilidad de adaptarse, conocer e integrarse a las dinámicas familiares con las que, probablemente, no se sientan identificados por estos cambios y choques generacionales pero que se puedan percibir como nuevas oportunidades para generar convivencia sana y abierta con la familia, sería de gran utilidad pues podría convertirse en una medida y herramienta para propiciar un cambio, una mejora o un enriquecimiento en el círculo familiar.

Perspectivas Teóricas Sobre el Funcionamiento Familiar: Estructuras y Flexibilidad

En México la SIBISO en 2024 considera como adulto mayor a una persona que tiene más de 60 años y se refiere a la etapa que suma todas las experiencias de la vida y pasa por la mayoría de las metas familiares, profesionales y sociales, a su vez toma los términos vejez y envejecimiento con diferentes características, pero a su vez el mismo fin de etapa y proceso de vida.

Rodríguez & Aponte en 2023 mencionan que el funcionamiento familiar es la forma en que una familia interactúa, se comunica y maneja sus relaciones y responsabilidades. Incluye aspectos como la cohesión familiar, los roles y reglas establecidos, la capacidad para resolver

conflictos, la comunicación efectiva y el apoyo emocional entre sus miembros. Se centra principalmente en los patrones y dinámicas que determinan cómo una familia opera como una unidad, influenciando el bienestar individual y colectivo de sus miembros y su capacidad para afrontar desafíos y cambios.

La flexibilidad en la familia es la habilidad para ajustarse y reaccionar de manera eficaz ante cambios, desafíos o circunstancias inesperadas. Implica la disposición y habilidad para ajustar comportamientos, pensamientos y actitudes en función de las circunstancias, manteniendo la eficacia y el bienestar; retomando “la capacidad de percatarse de las posibles opciones para lidiar con las demandas cambiantes de una tarea o situación, así como la disponibilidad de adaptarse a nuevas situaciones y modificar la conducta ante cualquier situación” (Doddoli, A. & Sánchez, R. 2024, p. 21).

El apoyo social, según Diaz en 2005, menciona que abarca los recursos y la ayuda que una persona obtiene de las personas o instituciones que le rodean, que puede incluir familiares, amigos, colegas y la comunidad en general, se enfoca en las relaciones y los recursos que favorecen el bienestar y la aptitud de una persona para enfrentar desafíos y circunstancias estresantes, mejorando así su salud mental y física.

Al igual, se entiende como parte de los mecanismos que permiten el acceso a bienestar material, físico, emocional y social ante contextos de deterioro a nivel económico, salud y de redes sociales; en donde a su vez aborda la percepción sobre disponibilidad de redes sociales que aportan apoyo y comprensión (Quiroga-Sanzana, C., Parra-Monje, G., Moyano-Sepulveda, C. Diaz-Bravo, M. 2022).

Las redes de apoyo son las redes de relaciones personales y recursos sociales que rodean a un individuo y le proporcionan asistencia, respaldo emocional, información, y ayuda práctica.

Estas redes pueden incluir familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, y organizaciones comunitarias. Se enfoca en la estructura y calidad de las conexiones sociales que facilitan el bienestar individual y colectivo, ofreciendo soporte en momentos de necesidad y contribuyendo al desarrollo personal (Díaz, 2005).

También las redes de apoyo se encargan en su conjunto ejercer un efecto protector en el desarrollo del adolescente que vive en condiciones de vulnerabilidad (Morales Rodríguez, M., & Díaz Barajas, D. 2020).

La comunicación es la transferencia y comprensión mutua de mensajes, que es esencial para la interacción social, la cooperación, la solución de problemáticas y el establecimiento de vínculos afectivos (Gómez, 2008).

En el adulto mayor, “tomar parte en forma activa y comprometida de sus acciones a través de la comunicación, constituye un elemento sustantivo de su calidad de vida y facilita de manera importante la relación con la familia, amigos y entorno...

Además, la comunicación dota de sentido y liga las historias de vida con las experiencias, actuaciones, intereses, emociones y vivencias culturales de cada persona” (Hernández-Falcón, J. Jiménez- Mendoza, & A. Pérez-Cabrera, I. 2022).

Antecedentes Empíricos

Águeda Parra Jiménez y Alfredo Oliva Delgado exponen la conexión entre la frecuencia de los conflictos y la intensidad emocional con la que los adolescentes los perciben y cómo es que al aparecer la comunicación disminuye el conflicto entre los integrantes. Ya que en las recomendaciones y sugerencias de nuestros y nuestras compañeras que realizaron sus sesiones anteriores, los y las adultos menores están interesados en mejorar sus relaciones con los miembros de su familia que se encuentran en la adolescencia, podemos utilizar como herramienta la comunicación para la resolución de conflictos familiares.

Encontramos la importancia de la presencia de la asertividad como una habilidad que, aplicándola en la interacción con los demás, puede ayudarnos a mejorar la comunicación, esto encontrado en alumnos de secundaria en grados de primero a quinto escrito por Angela Rosario Esteves Villanueva. Este artículo nos recalca la importancia de que la comunicación implica asertividad, lo que la hará más eficiente en la convivencia familiar cotidiana.

Localizamos la importancia de reforzar los lazos familiares y apoyar al eficaz funcionamiento familiar, con el objetivo de que la familia tenga un papel con intervención para protección ante la exposición a la violencia, esto encontrado en estudiantes de entre 15 y 19 años de edad, escrito por Julia Gallegos.

Mabel Creagh (2019), llevó a cabo un estudio descriptivo, observacional y transversal con familias. Los resultados muestran la necesidad de fomentar una cultura sobre la vejez para que las familias puedan enfrentarla de manera positiva. Por ello, vemos necesario generar mayor vinculación entre los miembros más jóvenes y los más mayores dentro de la familia.

Para Minuchin “las familias son sistemas que funcionan de forma eficaz en diferentes culturas, atraviesan por crisis normales del ciclo vital, sus funciones cumplen a dos propósitos, la protección psicosocial de sus miembros, y la acomodación a una cultura y su transmisión” (Aguilar, C. 2017).

Además, mencionan Castellón & Ledesma (2012) que el funcionamiento familiar es el conjunto de relaciones interpersonales que se generan en el interior de cada familia y que le confieren identidad propia y a la vez se le da valor como sistema social donde el individuo adquiere sus primeras experiencias, valores y concepción del mundo.

Para Olson (2017), es la constante interacción afectiva entre los integrantes de la familia, el cual es considerado como cohesión, y que poseen un grado de adaptabilidad mediante el cual, con el propósito de afrontar los problemas y dificultades de cada etapa de la vida, pueden modificar su estructura familiar. También considera que una buena funcionalidad familiar, es aquella donde la familia tiene la posibilidad de lograr sus objetivos y asumir sus funciones exitosamente.

Abelson (2013), lo define como un conjunto de características que identifican a la familia como un sistema, describiendo cómo maneja, evalúa o reacciona ante diferentes situaciones. Un aspecto clave para entender la evolución familiar es su habilidad para mitigar el impacto del estrés o influir en sus causas. La familia actúa como un entorno en el que la persona puede obtener los recursos necesarios para enfrentar problemas, ya sea a través de apoyo social o estrategias de afrontamiento.

La familia satisface las necesidades que están en la base de la conservación, fomento y recuperación de la salud. En ella se procura el desarrollo biológico, psicológico y social del individuo, encargada de la formación y desarrollo de la personalidad y asegura, junto a otros grupos sociales, la socialización y educación de este para su inserción en la vida social y la transmisión generacional de valores culturales, ético - morales y espirituales.

Es crucial mencionar las complicaciones enfrentadas para obtener más información sobre el funcionamiento familiar en adultos mayores, ya que los artículos y textos se dedican y limitan, en su mayoría, a solo hablar de la salud física de éstos, dedicando textos e investigaciones relacionadas a las enfermedades y padecimientos propios por edad y las condiciones en que sus capacidades se van degenerando, restándole importancia a las situaciones, temas y problemáticas, emocionales, psicológicas y sociales a las que pueden estar

expuestos en el día a día, impidiendo también contar con mayores recursos de apoyo en la convivencia familiar.

Datos Sociodemográficos adultos mayores: Iztapalapa

Según datos del Gobierno de México, Iztapalapa cuenta con 1,835,486 habitantes del cual el 19% son de 55 años a más perteneciente a adulto mayor; en el área de Salud y apartado de discapacidades sobresale que “las principales discapacidades presentes en la población de Iztapalapa fueron discapacidad física (49.6k personas), discapacidad visual (47.2k personas) y discapacidad auditiva (23.2k personas)” (Gobierno de México, 2020), en donde las causas y orígenes se dan por enfermedad y edad avanzada. En el área de Seguridad Pública y apartado de denuncias sobresale, en el mes de julio de 2024: Robo (633), Violencia Familiar (507) y Amenazas (260), abarcando el 57% de las denuncias, con el fin de enfocar en la familia y el adulto mayor estos datos son relevantes con el fin de aumentar y mejorar habilidades en los adultos mayores, y a su vez ponerlos en prácticas con sus respectivas familias.

Planteamiento del problema

Funcionamiento Familiar: Un Enfoque desde el Adulto Mayor

En 2020, según la CONAPO, el 11.15% de la población en México son adultos y adultas mayores, con una esperanza de vida promedio de 72.3 para hombres y 78.1 para mujeres. Además, de acuerdo con ENO, en 2020, 5,680,061 personas mayores de 60 años estaban ocupadas en una actividad económica formal como profesionistas y técnicos del arte, trabajadores de la educación y funcionarios de los sectores público, privado y social, y en actividades informales como trabajadores agrícolas, comerciantes, artesanos, trabajadores industriales y ayudantes (2023).

En la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, del INEGI (2021), el 14.6% de las mujeres en México de 60 años o más sufrió algún incidente de violencia, al mismo tiempo el 41.5% de las mujeres con alguna discapacidad vivió algún tipo de violencia.

La prevalencia de violencia contra las mujeres mayores de 15 años en la Ciudad México es del 76.2% en cuestiones violencia psicológica, patrimonial, discriminación, violencia económica, física y sexual. Mientras que el 60.9% de las mujeres experimentó violencia en el ámbito comunitario, siendo el 67.1% agresiones de desconocidos en lugares como las calles y

parques (64%). Por otro lado, el 34.6% de las mujeres ha experimentado algún incidente de violencia en el mercado laboral (ENDIREH, 2021).

La página oficial del Gobierno de México menciona que, en el mes de mayo, hubo 3,648 delitos tipificados como violencia familiar en la Ciudad de México, lo que demuestra la importancia de actuar ante tales casos.

La familia es un factor crucial para los adultos mayores, ya que constituye su principal vínculo social. Como afirma Krzeimen (2001): La calidad de vida de los adultos mayores está relacionada con su habilidad para recibir reconocimiento a través de relaciones sociales importantes. Si esta etapa se percibe como una extensión de su trayectoria vital, será más positiva; de lo contrario, se sentirá como un período de deterioro y soledad.

El presente estudio, pretende arrojar datos relevantes mediante un diseño de intervención, para mejorar el funcionamiento familiar, a través de diferentes estrategias como la comunicación y la flexibilidad y adaptabilidad familiar, así generando un mejor estilo de vida para los adultos mayores y su familias.

De acuerdo con todo lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación; ¿Cómo se podrá mejorar el funcionamiento familiar en adultos mayores?

Método: Características y Descripción del Taller

Objetivo General

Fortalecer el funcionamiento familiar mediante la comunicación y la flexibilidad, para favorecer la convivencia y aumentar la calidad de vida del adulto mayor.

Objetivos Específicos

1. Mejorar la comunicación abierta y efectiva entre los miembros de la familia.
2. Reflexionar sobre procesos que faciliten la negociación de conflictos familiares y resolución de conflictos.

Tipo de estudio

En esta investigación se empleó un estudio mixto, ya que se realizaron actividades que produjeron resultados cualitativos y cuantitativos. Se obtuvieron productos escritos y se utilizó una escala adaptada al tema de la flexibilidad familiar. Por lo tanto, se puede afirmar que la intervención arrojó datos relevantes de naturaleza mixta.

Hipótesis

Cuanto mayor sea la comunicación asertiva, la comprensión y el apoyo familiar, entonces el funcionamiento familiar será más efectivo y reducirá los conflictos entre los integrantes de una familia.

Definición Conceptual de Variables

A partir de la teoría se tomaron las siguientes variables con el fin de aumentar y mejorar en el adulto mayor.

Autoconocimiento. Capacidad de una persona para entender y reconocer sus propias características, emociones, pensamientos, valores, fortalezas, debilidades, y comportamientos. Implica una introspección profunda y consciente, que permite a la persona comprender mejor quién es, cómo reacciona ante diferentes situaciones, y cuáles son sus motivaciones y objetivos (Pastor, Balahuer, y García-Merita,2006).

Comunicación. Es la transferencia y comprensión mutua de mensajes, que es esencial para la interacción social, la participación, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones afectivas (Gómez ,2008).

Flexibilidad. Es la capacidad de adaptarse y responder de manera efectiva a cambios, desafíos o situaciones imprevistas. Implica la disposición y habilidad para ajustar comportamientos, pensamientos y actitudes en función de las circunstancias, manteniendo la eficacia y el bienestar (Perez Ramos & Aguilar, 2009).

Adaptabilidad. La adaptabilidad se define como la habilidad mental y emocional para adaptarse de forma coherente a las demandas del entorno, mediante un proceso dinámico de ajuste y regulación en función de las características del contexto (Ramírez, Herrera y Herrera, 2003).

Participantes

Después de un acuerdo entre el Dr. Alejandro Lara con la autoridades de La Casa de Día para realizar talleres los miércoles en las instalaciones de este centro comunitario para adultos mayores, de manera voluntaria, a las diversas sesiones programadas por nuestros compañeros y compañeras de la licenciatura.

En la sesión titulada “Funcionamiento Familiar: Flexibilidad y Adaptabilidad” se realizó en una sesión, para esta muestra se tuvo la participación de 3 hombres y 12 mujeres, contando con 15 participantes de un rango de edad de 58 a 89 años.

Instrumentos

Para esta intervención se ocuparon los siguientes instrumentos para poder medir y obtener datos en los participantes.

Escala RELFAM. Para esta medición se tomó la escala EFAM en donde se tuvo que adecuar a las necesidades de los participantes para poder medir: flexibilidad y comunicación. (Véase en el Anexo 1)

Buzón. Para esta medición se tomó lo que vieron y aprendieron en el taller acerca de comunicación, adaptabilidad y flexibilidad, al igual cuestiones y opiniones acerca de la sesión.

Materiales

Para la intervención se ocuparon los siguientes materiales, con el fin de facilitar las actividades y comodidad de los participantes.

1. Un cartel de reglas que nos sirvió para dar las pautas de respeto tanto de opiniones, facilitador y participantes y el orden en la sesión.
2. 15 hojas blancas que fueron usadas en la sesión de “Papiroflexia” con el fin de trabajar autoconocimiento, en donde antes de trabajar la actividad fueron anotando cualidades y afirmaciones de los participantes.
3. 15 bolígrafos con el fin de poder hacer las actividades y llenar las escalas o tener apuntes.
4. Lámina con información “Girasol” que tuvo el propósito de brindar conceptos como: comunicación, funcionamiento familiar, flexibilidad, adaptabilidad y apoyo, de forma interactiva.
5. Bocina y mix musical para reproducir de forma dinámica canciones que han pasado por los años para la sesión de “Flexibilidad”.
6. 3 sobres con palabras y frases aleatorias que se les dará un sobre en donde dentro de ellos habrá frases o palabras actuales (ej. GPI, IG, DM, etc.), con el fin de saber la comunicación actual y conocer sus experiencias.
7. 15 escalas para poder detectar y medir.
8. 15 devoluciones que se otorgarán a los participantes separador con el fin de ver/recordar lo visto con algunas recomendaciones para propiciar el funcionamiento familiar.
9. Mobiliario (Mesas y sillas) que fue tomado el mobiliario dentro del salón de actividades que tiene cotidianamente para mayor comodidad.

Procedimiento

Con el fin de darle una estructura al taller se tomó de la siguiente manera.

Muestra. Proporcionada por el Dr. Alejandro Lara con el fin de dar talleres semanales con adultos mayores en un centro comunitario.

Normas y ética. Se creó un reglamento para fines de respeto tanto participante-participante como participante-facilitador, normas de convivencia y a su vez la entrega de un consentimiento informado de lo tratado en la sesión.

Participantes. Dadas las reglas, instrucciones y consentimiento, se continuó acomodar y esparcirlos aleatoriamente en subgrupos, asignándoles un lugar no común con el cual tenían en las demás sesiones.

Taller. Fue desarrollado a partir de tres subgrupos para poder brindar más atención y tener control de los participantes, se trabajó como primera actividad el autoconocimiento con el fin de darle continuidad al anterior taller. Iniciamos con el tema de funcionamiento familiar y conceptos que se trabajaron, siguiendo esta línea se trabajó con los temas flexibilidad, adaptabilidad y comunicación con sus respectivas actividades. La planeación de las sesiones junto con los guiones para las actividades puede verse en el anexo

Distribución de escala. Se distribuye la escala junto con las indicaciones de cómo llenarla y resolver cuestiones, donde el facilitador brinda ayuda a quien la necesite o requiera.

Cierre. Retomar la importancia del taller, entrega de devolución, es decir, un separador y resolver cuestiones.

Desenredando Conflictos: Exploración de su Impacto en el Funcionamiento Familiar

Nivel de Flexibilidad Familiar en Adultos y Adultas Mayores

El análisis comparativo antes y después de las sesiones del taller “Funcionando con Mi Familia”, con un total de 10 participantes, mostró que no hay diferencia significativa. Sin embargo, el tamaño del efecto ($r = -0.786$) sugiere que la diferencia podría ser relevante desde un punto de vista práctico, aunque los datos actuales no sean suficientes para demostrarlo.

Impacto y Aprendizaje: Evaluación del Taller Funcionando con Mi Familia

Para concluir el Taller Funcionando con mi Familia, se solicitó a los y las participantes que nos brindaran sus opiniones y sugerencias acerca de lo impartido en la sesión, e incluyeran temas de su interés para futuras sesiones. Por tal razón, se codificó con ayuda del programa MAXQDA cada una de las respuestas se dividió en 11 categorías, como los agradecimientos a las y los facilitadores que representa el 15% de lo recopilado en el buzón, la mención de que el taller les agrado con el 12% del peso semántico o mención de haber generado nuevos aprendizajes con otro 12%, dando un total de 34 segmentos codificados (Véase Tabla 5).

Tabla 5*Peso Semántico de las Micro Categorías del Buzón: Opiniones y Sugerencias*

Categoría	Segmentos	Porcentaje	Descripción	Ejemplos
Agradecimiento a los y las facilitadoras	5	15%	Comentarios en los que se agradece a las y él facilitador	"agradezco transmitirnos sus conocimientos y confianza", "Gracias por el tiempo que nos dedican"
Agrado por el taller	4	12%	Comentarios en lo que se menciona que el taller fue del agrado de los y las participantes	"Están muy buenas las pláticas", "Me gustó mucho su plática de hoy"
Opinión positiva de los facilitadores	4	12%	Comentarios en los que se emite una opinión favorable sobre el trabajo de las y él facilitador	"...nos atienden bien", "Nos actualizan y comparten su alegría"
Interés por los temas del taller	4	12%	Comentarios en los que los y las participantes mostraron interés por los temas de la sesión	"Estuvo muy interesante la clase", "Esta clase me enseñó y reafirmó muchas cosas muy importantes..."
Mención de generar nuevos aprendizajes	4	12%	Comentarios en los que los y las participantes afirman haber aprendido sobre funcionamiento familiar	"... nos enseñan a aprender mucho..." "... aprendí algo de tener paciencia para escuchar a la personas"
Valoración positiva de todos los talleres	3	9%	Comentarios en los que las y los participantes valoran positivamente los talleres anteriores	"Como todas las pláticas que nos han dado muy bien explicadas...", "Todas sus pláticas son importantes"

Categoría	Segmentos	Porcentaje	Descripción	Ejemplos
Felicitaciones a las y los facilitadores	3	9%	Comentarios en los que se felicita a los y las facilitadores	“Felicitó al grupo por su participación y enseñanza”, “Felicidades chicos por darnos este tipo de experiencia”
Flexibilidad familiar	2	6%	Comentarios que implican la flexibilidad familiar	“La flexibilidad es muy importante” “voy a tener paciencia”
Propuesta de taller sobre la muerte	2	6%	Comentarios en los que solicitan el tema de la muerte	“Perder el miedo a la muerte”, “Como vencer el miedo a la muerte”
Empleo futuro de los temas vistos en la sesión	2	6%	Comentarios en los que indican el uso de la flexibilidad familiar	“Todo lo que se mencionó me sirvió”, “La flexibilidad familiar (...) la voy a practicar”
Escucha activa	1	3%	Mención de practicar la escucha activa	“...tener paciencia para escuchar a las personas”
TOTAL	34	100%		Ejemplos

Debido a que las micro categorías tenían pesos menores al 3%, se juntaron en 4 macro categorías, así, el 35% del buzón está dedicado a agradecer, felicitar o emitir un juicio sobre las y él facilitador (Véase Tabla 6)

Tabla 6

Peso Semántico de las Macro Categorías del Buzón: Opiniones y Sugerencias

Categoría	Segmentos	Porcentaje	Descripción	Ejemplo
Valorización del taller	11	32%	Comentarios en los que los y las participantes emitieron juicios del taller	“Me gustó mucho su plática de hoy”

Categoría	Segmentos	Porcentaje	Descripción	Ejemplo
Valorización de los facilitadores	12	35%	Comentarios en los que las y los participantes emiten juicios, felicitaciones o agradecimientos sobre él y las facilitadoras	“...agradezco transmitirnos sus conocimientos y confianza”
Temas aprendidos	9	26%	Descripción de la flexibilidad familiar para uso cotidiano	“...aprendí algo y de tener paciencia para escuchar a las personas”
Temas para futuros talleres	2	6%	Comentarios sobre temas de interés para otras sesiones.	“vencer el miedo a la muerte”

Encontramos relación entre la valorización del taller y los temas aprendidos, pues tales categorías demuestran en conjunto, el gusto por el taller y los aprendizajes adquiridos, así, en la mayoría de los comentarios (58%) se manifiesta que, a pesar de ser muestra pequeña, se sensibilizó a las y los participantes sobre la importancia del funcionamiento familiar.

Discusiones

Evaluación del Alcance de Objetivos del Taller

Consideramos que, con base a las respuestas del buzón, los participantes pudieron reconocer la importancia de la negociación y comunicación asertiva para generar soluciones en conflictos con compañeros de su edad. Además, identificaron las situaciones en las que pueden brindar y recibir ayuda, y que ésta proviene de redes saludables, fue interesante notar que los y las participantes mencionaron, en el buzón, acudir a madres, hermanos, primos o amigos ante diversas problemáticas. También, en los comentarios de la actividad Cadena de Apoyo, mencionaron que realizan actividades artísticas y deportivas, las cuales se mencionaron como reductoras de estrés y los y las facilitadoras agregamos la importancia que tienen en la salud física. Por otro lado, los y las participantes logran distinguir cualidades y habilidades personales, aunque algunos estudiantes tuvieron dificultad en percibir las, pero al final de la actividad mencionaron más de una cualidad. Sin embargo, ninguna de las tácticas aprendidas

en los talleres fue consideradas como estrategia para enfrentar situaciones de acoso, bullying ni violencia intrafamiliar.

Podemos decir que el objetivo no se cumplió completamente debido a que no logramos un bienestar integral, debido a que la sesión estuvo diseñada específicamente para los adolescentes y no fue posible diseñar la sesión con las y los primeros cuidadores por el tiempo limitado. Asimismo, no se logró fomentar la cohesión grupal o familiar ya que, algunas alumnas indicaron en el buzón, que durante el taller se sintieron libres de hablar, pero consideramos pertinente seguir abordando el tema en talleres futuros para que no sólo las sesiones sean espacios seguros sino todos los entornos en los que se desenvuelven. Al mismo tiempo, los y las cuidadores también requieren talleres y ayuda especializada para mejorar su bienestar.

Hemos comprendido que, aunque la intervención psicosocial se organizó como una única línea de acción, no fue suficiente para que ningún equipo lograra un cambio significativo en las actitudes, y mucho menos en los hábitos. Solo se alcanzó el segundo nivel, correspondiente a la sensibilización.

En el caso de los objetivos específicos, los y las participantes sí reconocieron a sus redes de apoyo como elementos de protección frente a situaciones adversas y tales situaciones pueden ser desconocidas en el futuro, por lo que es necesario crear más talleres y dinámicas con el fin de fortalecer y crear más redes de apoyo.

Entendemos que no logramos reducir los niveles de violencia, lo cual pudo haber estado influenciado por la insuficiencia de sesiones sobre factores protectores de violencia, pero sí redujimos los niveles de ira como lo demuestra la prueba inicial y final del STAXI, a excepción de la expresión física de la ira, ya que todos los y las participantes afirmaron querer golpear a alguien o romper algo, al final del taller.

En resumen, el trabajo realizado con la población adolescente fue diverso en contenido y fundamental por el impacto generado. Los datos obtenidos resaltan lo crucial de las intervenciones psicosociales, ya que este grupo es altamente vulnerable y requiere orientación, sensibilización y cambios en sus actitudes y hábitos. Estas acciones son esenciales para mejorar su calidad de vida, fortalecer sus interacciones con el entorno y alcanzar una mayor estabilidad emocional.

En el trabajo realizado con la población de adultos mayores de la alcaldía Iztapalapa, obtuvimos datos a partir de la escala RELFAM y el buzón. Estos datos nos permitieron analizar en qué medida logramos los objetivos planteados. En cuanto al tema de la flexibilidad, utilizamos mediciones que indicaron que nuestro objetivo no pudo ser evaluado de manera significativa debido al tamaño de la muestra. Sin embargo, consideramos que logramos sensibilizar a los adultos mayores sobre la comunicación asertiva y flexibilidad familiar y su posible aplicación en el ámbito familiar, ya que durante la actividad Mix Musical al escuchar música de diferentes épocas no hubo molestia durante la reproducción del Mix, sino que bailaron, rieron e incluso aplaudieron evidenciando que disfrutaron las canciones (Véase Anexo 5).

En el caso de comunicación asertiva nos pudimos percatar, en el buzón, de la importancia que le dieron a la paciencia y la escucha activa en sus relaciones familiares, lo que pensamos, demuestra la sensibilización que se logró en un sola sesión, llegando sólo a este nivel de intervención, con la ayuda de más sesiones se hubiera manifestado un cambio de hábitos y actitudes en las y los participantes en su convivencia familiar.

Así pues, para lograr la comunicación abierta y efectiva en las negociaciones entre los miembros de la familia, vemos necesaria las sesiones no sólo con las y los adultos mayores, sino también con sus familiares. Impartiendo temas en donde se utilice la comunicación asertiva, como la negociación y la resolución de conflictos, la expresión de la emociones, la claridad de nuestros mensajes y la importancia de la comunicación para erradicar conductas violentas.

En resumen, el taller realizado tuvo un impacto para sensibilizar e informar sobre un ambiente familiar saludable. Los resultados destacan la importancia de mejorar el ambiente de las familias, aunque es un proceso complejo y de conductas violentas naturalizadas, es necesario generar procesos de concientización, a través de una serie de talleres para generar el cambio de actitudes y hábitos, con el fin de generar bienestar psicosocial.

Comparativa de Estudios Previos y Resultados de la Investigación Actual

Nuestros resultados concuerdan con Escobedo (2019) ya que, menciona a los amigos y familia como una red protectora y de apoyo para el rendimiento escolar. Lo podemos relacionar con los resultados de la actividad Cadena de Apoyo, pues mencionaron que recibir o brindar ayuda académica a amigos o primos, generó en ellos alivio y bienestar, brindándoles un beneficio en

su entorno escolar, pero a nosotros, los y las adolescentes nos indicaron a tales redes como ayuda también en problemas psicológicos, físicos, familiares y que, en presencia de ambientes violentos como padres que ejercen violencia física y madres que insultan a sus hijos o hijas, dicho rendimiento se puede ver afectado, lo que concuerda con Cahui Ramírez, Enríquez Canto y Díaz Gervasi (2022) al explicarnos que cuanto menor sea un adolescente, está más expuesto a violencia física y siendo mujer, se está más vulnerable a la violencia psicológica, sin embargo, los comentarios del buzón demuestran que, a pesar de ser más vulnerables a esas violencias por su género o edad, eso no los exenta de experimentar más tipos de violencia.

De igual manera, los resultados obtenidos concuerdan con lo señalado por Debora Duffy (2013) quien presenta como factor protector al apoyo social, debido a que los y las estudiantes indican el apoyo social como un recurso de ayuda ante situaciones difíciles tanto emocionales como físicas.

Mientras que, los resultados obtenidos no se asemejan a la mayoría de las investigaciones halladas que enfrentan factores de riesgo como la exposición al alcohol u otras sustancias psicoactivas, ya que no se si hizo presente como nos lo indicaron Aguilar, Bolaños, Santillán y Shigematsu (2017) o Yubero, Visa y Palomero (2021), quienes mencionan que las adicciones están relacionadas con padres y amigos consumidores de los adolescentes, sin embargo, en nuestra muestra, no hubo mención de vivir adicciones, a pesar de la ingesta desmedida de amigos y familiares.

También hay concordancia con los Olson (2027), indicando que una familia con funcionamiento positivo es aquella que tiene la posibilidad de lograr sus objetivos y asumir sus funciones exitosamente, y los y las participantes declararon tener conflictos con su familia por no repartir ni respetar los roles y objetivos personales de los demás integrantes de la familia.

En el caso de nuestro taller con adultos mayores nuestros resultados coinciden con Doddoli y Sánchez (2024) pues mencionan la flexibilidad como una habilidad que puede ser utilizada para ajustar y enfrentar situaciones y desafíos de manera exitosa, para así adaptarse a nuevas experiencias, con la intención de mejorar la comunicación, pues mencionan nuestros participantes que es importante tener paciencia para escuchar a los demás.

También hubo concordancia con Creagh (2019), quien explica la importancia de fomentar una cultura sobre la vejez para enfrentarla de manera positiva, a lo que los y las participantes mencionaron que los tratos negativos de su familia por ser adultos y adultas

mayores, les afectaba emocionalmente y les hacía sentirse mal consigo mismos, de ser lo contrario, habría mejor calidad de vida en las personas mayores.

De igual manera nuestros resultados tienen concordancia con Rodríguez y Aponte (2023) que nos hablan sobre la interacción y la comunicación efectiva, sin dejar de considerar los roles y las reglas, estos temas los pudimos compartir en el taller pues se mencionaron experiencias sobre encontrar la diferencia entre ser flexible o ser permisivo y en no saber comunicar las necesidades y a partir de ahí establecer límites para evitar o aminorar los conflictos, por cuestiones de generaciones, de diferentes puntos de vista y por ideas y creencias personales que pudieran ser opuestas a las de los demás integrantes tienen, siendo importante ver por el bienestar individual y colectivo.

Límites y Alcances con los y las Adolescentes

Uno de nuestros alcances definidos fue generar el reconocimiento de sus habilidades y de las redes de apoyo con las que cuentan, así como el lugar que cada uno puede ocupar formando parte de la red de apoyo de alguien más, creemos importante que promover y difundir información que brinde e invite a esta población a contar con un lugar seguro y redes de apoyo, podría ser crucial para mejorar los entornos y el desarrollo de los adolescentes, permitiendo así que generen vínculos sanos y poco a poco puedan desaprender las conductas, formas de comunicación y hábitos violentos que tengan en su ambiente.

Por otra parte, consideremos un límite, la cantidad reducida de adolescentes con los que tuvimos la oportunidad de compartir estos temas, ya que no nos fue posible trabajar con todos los adolescentes de la secundaria, pero tuvimos contacto con los alumnos que las autoridades escolares nos indicaron, pertenecían al alumnado de alto riesgo y mayor exposición a escenarios de violencia y factores de riesgo.

Así mismo es importante mencionar que no contamos con interacción ni comunicación con los cuidadores primarios de los adolescentes, principalmente para aportar mayor beneficio y acompañamiento a los y las integrantes del taller y conocer sus entornos para generar talleres más contextualizados e interseccionales para complementarlos más allá de sólo las necesidades de los y las jóvenes de secundaria, convocando de manera más frecuente a los cuidadores primarios para lograr mayor integración y participación en las actividades y talleres.

También es relevante comentar como un límite la cantidad de talleres dados, siendo que estimamos, no fueron suficientes sesiones para llegar al tercer y cuarto nivel que corresponden

al cambio de actitudes y hábitos respectivamente, dentro de la intervención psicosocial, e incluso la integración de nuevos temas de interés que los y las participantes solicitaron a través de sus comentarios del buzón como son bullying, acoso y ansiedad.

Límites y Alcances con Adultos Mayores

Identificamos uno de nuestros alcances el lograr informar y concientizar sobre los cambios que han ocurrido en la sociedad desde la manera de vestirse, las canciones y las modas, el lenguaje moderno y como es que mediante la flexibilidad pueden respetar y entender a los integrantes de su familia, pese a los gustos y preferencias de cada integrante de manera individual, sin atribuir etiquetas o juicios de valor que puedan generar un conflicto y críticas, como lo visto en las actividades Mix Musical y Sobres de la Comunicación (Véase Anexo 5).

Dentro de nuestros alcances se encuentra la sensibilización de los y las participantes ante el funcionamiento familiar pero también, al reflexionar sobre más temas de su vida cotidiana como su sexualidad, ya que les fue posible considerar temas de los que desean informarse, así, vemos que la introspección de más ámbitos de vida.

Uno de los alcances definidos fue el tema de la comunicación, siendo que partir del buzón, notamos que se aborda la escucha a las personas de forma activa, el tener paciencia para hablar y comunicar asertivamente las necesidades e inquietudes de las y los participantes.

Por otra parte, se generó un espacio seguro y de confianza para los adultos mayores, donde a partir del buzón se obtuvieron opiniones positivas sobre el taller y los facilitadores, mencionando que se les atendió bien y que los facilitadores compartían su alegría, también mencionaron gusto e interés por la información brindada, expresaron agradecimiento por compartir conocimientos y enseñarles temas importantes para su día a día.

Mejoras

Aprendimos que las intervenciones se dan de manera conjunta, que se reparten roles en la manera en que se desenvuelve cada uno y no solo en algunos miembros, fue muy importante confiar más en nuestros compañeros y compañeras para delegar tareas, diseñar materiales o para recibir apoyo cuando las tareas nos abruman.

A nivel personal, aprendimos a mejorar la regulación de nervios siendo que, al inicio de las sesiones era muy notorio, pero con el pasar de la sesión se entró en confianza con el entorno y reconociendo que no estamos estabamos solos, tenemos un equipo en el cual apoyarte

y fue algo muy satisfactorio para seguir con el taller, actividades, material, motivación, escritos, sobre todo regulador y reflexivo para cada uno de los integrantes del equipo.

Aprendimos que, aunque tengamos todo planeado y organizado de cierta forma, las situaciones en la práctica se pueden complicar y nos quedamos con la experiencia de habernos enfrentado a desafíos que no creíamos o sabíamos que íbamos a encontrarnos, como comentarios, vivencias y complicaciones de los participantes y de nuestros compañeros, tomando en cuenta que muchas de esas dificultades las logramos solucionar si nos comunicábamos y le contábamos a alguien más como nos sentíamos, además de poder recibir apoyo si algo se complicaba, pues tuvimos momentos de estrés, tristeza, preocupación y desanimo, fue difícil tratar que saliera perfecto en poblaciones vulnerables que nos retaban a temas fuertes y abrumadores, sin embargo, nos llevamos conocimiento, experiencia de trabajo en equipo, comunicación, confianza, organización, de creación de proyectos, de humanidad y de empatía ya que no solo trabajamos con los grupos de adolescentes y adultos sino también en nuestra persona para poder generar un cambio y lograr ser facilitadores profesionales sin que lo personal nos limitara.

Desde la perspectiva hacia la organización, consideramos que no es necesario verlo como una intervención mala o buena, sino lo que se puede rescatar del taller, los comentarios, la experiencias y aprendizajes, además, independientemente de cómo se haya llevado a cabo el taller, poner atención en cada uno de los participantes, ya sea tanto su conducta, comentarios e incluso incomodidad de los temas, ya que las opiniones del buzón reflejaban algo muy distinto a lo visto durante el taller.

Uno de los obstáculos superados fue la falta de comunicación con los equipos que realizaron sus talleres antes del nuestro, ya que el decidir cambiar de temática del taller o no realizar sus actividades sin argumentación teórica, también tenía repercusión en nuestros diseños de dinámicas o presentación de los temas. Por ello, proponemos que los talleres que se realicen entre varios equipos sean alimentados con micro teorías que queden evidentes desde el principio, logrando mayor cohesión con el resto de los equipos.

Hay que mencionar la regulación de los tiempos de los asesores que llevaron a cabo el taller, con el fin de que todos por igual tengan oportunidad de entrar a todas las poblaciones dadas por los asesores. Igualmente, realizar más de un taller con el fin de tener un impacto significativo y sobre todo llegar a una integración entre todos y todas las facilitadoras, lo cual no hubo ni de parte de los facilitadores de otros equipos ni de los asesores.

El último obstáculo considerado fue la distancia de traslado, pues nos quedaba muy lejos de nuestras casas, los trayectos eran muy largos y peligrosos, pero teníamos un objetivo claro y muchas ganas de aprender y vivir estas experiencias

Consideramos de gran aprendizaje el poder acercarnos y conocer las experiencias que compartieron con nosotros, así como la confianza y respeto que se generaron dentro de la sesión y el cómo identificaban que el ambiente.

Para futuras intervenciones, buscaríamos recabar más información a través de la recuperación de más respuestas a las actividades que realicemos, ya sean fotos, escritos, comentarios o incluso grabaciones para poder realizar nuestros análisis de resultados de manera más completa de lo sucedido en las sesiones.

Para futuras intervenciones, buscaríamos recabar más información a través de la recuperación de más respuestas a las actividades que realicemos, ya sean fotos, escritos, comentarios o incluso grabaciones para poder realizar nuestros análisis de resultados de manera más completa de lo sucedido en las sesiones.

De igual modo, es crucial mencionar que la experiencia que obtuvimos fue muy significativa e importante, sin embargo, ya podríamos ir con una visión de no sólo centrarnos en las cuestiones planeadas sino también en las cuestiones no contempladas y prepararnos de mejor manera para enfrentarlas, para tener mejores resultados en los temas divergentes que se dan, en las respuestas y en las actitudes de cada participante.

Concluimos que esta experiencia fue retadora, pero nos convirtió en psicólogos y psicólogas sociales más capaces, valientes, fuertes y audaces que seguirán hoy y mañana en conste crecimiento profesional y personal y por ello, estamos muy contentos y agradecidos.

Referencias

- Aguilar, C. (2017). *Funcionamiento familiar según el modelo circumplejo de Olson en adolescentes tardíos*. Universidad de Cuenca. Pp. 11.
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28397/1/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n.pdf>
- Ángeles Páramo, M. D. (2011). Factores de riesgo y factores de protección en la adolescencia: Análisis de contenido a través de grupos de discusión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 85-95.
- Arista, L. (2023). *¿Cuántos habitantes tiene el Estado de México y qué retos de pobreza y violencia tiene?* Expansión Política.
<https://politica.expansion.mx/estados/2023/06/06/estado-de-mexico-numero-habitantes-pobreza-y-violencia>
- Castellano, B. (2005). El adolescente y su entorno: Sociedad, familia y amigos. *Pediatría Integral*, 9, 109-116. <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-03/el-adolescente-y-su-entorno/>
- Cahui, C., Enríquez, Y., & Díaz, G. (2022). Factores asociados a la violencia psicológica y física familiar en adolescentes peruanos desde un enfoque ecológico. *Dialnet*, 22(2), 18-32. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2022.v22n2.02>
- Cova, F. (2004). La psicopatología evolutiva y los factores de riesgo y protección: El desarrollo de una mirada procesual. *Revista de Psicología*, 18(1), 93-101.
<https://doi.org/10.5354/0719-0581.2004.17489>
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL). (2022). *Cuadro 1. Pobreza en México 2022* [Imagen].
https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/PublishingImages/Pobreza_2022/Cuadro_1_Mexico.png.

- Creagh, M. (2019). Repercusión del envejecimiento en el funcionamiento familiar. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45(4), 1-15. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94849>
- Chávez-Martínez, J. (2019). *La romantización del narcocorrido en México*. ComHumanitas: Revista Científica De Comunicación, 10(3), 43-53. <https://doi.org/10.31207/rch.v10i3.215>
- Diario Oficial de la Federación. (2023). *Decreto por el que se reforman diversas disposiciones de la Ley General de Salud, en materia de salud mental y adicciones*. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5616097
- Duffy, D. (2014). Factores de riesgo y factores asociados al consumo de alcohol en niños y adolescentes. *Redalyc*. <https://doi.org/10.22199/s07187475.2014.0001.00002>
- Díaz-Aguado, M. (2003). Diez condiciones básicas para prevenir la violencia desde la adolescencia. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3256005>
- Díaz-Aguado, M. (2005). La violencia entre iguales en la adolescencia y su prevención desde la escuela. *Psicothema*, 17(4), 549-558. <https://www.psicothema.com/pdf/3144.pdf>
- Doddoli, A., & Sánchez, R. (2024). Flexibilidad, tolerancia y adaptabilidad a la pareja: Creación y validación de sus medidas. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad La Salle*. <https://doi.org/10.26457/recein.v16i61.3261>
- Escobedo, P. (2019). Variables relacionadas con la adaptabilidad escolar de estudiantes de secundaria: Un modelo ecológico [Tesis de maestría, Universidad de Sonora]. http://www.repositorioinstitucional.uson.mx/bitstream/20.500.12984/4242/1/escobedo_hernandespaolam.pdf
- El Universal. (2023, mayo 4). Adultos mayores abandonados: 1.7 millones, en soledad. <https://www.eluniversal.com.mx/nacion/adultos-mayores-abandonados-17-millones-en-soledad/>

- García-Vesga, M., & Domínguez-de la Ossa, E. (2022). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2013000100003
- Gobierno de México (s/f). *Iztapalapa: Economía, empleo, equidad, calidad de vida, educación, salud y seguridad pública | Datos México*. <https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/geo/iztapalapa>
- Gobierno de México (s/f). *Ixtapaluca: Economía, empleo, equidad, calidad de vida, educación, salud y seguridad pública | Datos México*. <https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/geo/ixtapaluca>
- Gómez Cobos, E. (2008). Adolescencia y familia: Revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *Redalyc*, 10(2 julio-diciembre), 105-122. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80212387006>
- González-Yubero, S., Lázaro-Visa, S., & Palomera, R. (2021). ¿Qué aporta la inteligencia emocional al estudio de los factores personales protectores del consumo de alcohol en la adolescencia? *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 27(1), 27-36. <https://doi.org/10.5093/psed2020a13>
- Guzmán-Ramírez, V., Armendáriz-García, N. A., López-García, K. S., Alonso-Castillo, M. M., Rodríguez-Puente, L. A., & Yañez-Castillo, B. G. (2021). Clima escolar como factor protector para el consumo de drogas en adolescentes de preparatoria. *Redalyc*. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.626>
- Hernández-Falcón, J., Jiménez-Mendoza, A., & Pérez-Cabrera, I. (2022). Trascendencia de la comunicación en la calidad de vida del adulto mayor en el distanciamiento social por

COVID-19. *Revista Comunicación y Salud*, 12, 45-58.

<https://doi.org/10.35669/rcys.2022.12.e288>

Frías-Armenta, M., López Escobar, A. E., & Díaz-Méndez, S. (2004). Predictores de la conducta antisocial juvenil: Un modelo ecológico. *Estudios de Psicología*, 8(1), 15-24.

Hernández, K., & Solano, N. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530-543.

Herrera-Zamorano, B. R. (2023). Inteligencia emocional y éxito profesional. *Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAIEED Facultad de Medicina-UNAM*.

<https://repositorio->

[uaapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2524/mod_resource/content/3/UAPA-Inteligencia-Exito-Profesional/index.html](https://repositorio-uaapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2524/mod_resource/content/3/UAPA-Inteligencia-Exito-Profesional/index.html)

Hoyos Zuluaga, E., Lemos Hoyos, M., & Torres de Galvis, Y. (2012). Factores de riesgo y de protección de la depresión en los adolescentes de la Ciudad de Medellín. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 109-121.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299023539013>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Censo de población y vivienda 2020: Cuestionario ampliado. *Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica*.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021: Resultados nacionales*.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/endireh/Endireh2021_Nal.pdf

Infobae. (2022, agosto 10). *Inseguridad y corrupción, los principales problemas en el país: México*. Elige. Infobae.

<https://www.infobae.com/america/mexico/2022/08/10/inseguridad-y-corrupcion-los-principales-problemas-en-el-pais-mexico-elige/>

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2023). *Utilización de servicios públicos de salud en México: Uno de los retos críticos del sistema de salud*. INSP. <https://www.insp.mx/informacion-relevante/utilizacion-de-servicios-publicos-de-salud-en-mexico-uno-de-los-retos-criticos-del-sistema-de-salud>

Kimmel, D., & Weiner, I. (1998). La adolescencia: Una transición del desarrollo. *Ariel Psicología*. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22362014000100002

Márquez-Caraveo, M. E., & Pérez-Barrón, V. (2019). Factores protectores, cualidades positivas y psicopatología adolescente en contextos clínicos. *Salud Pública de México*, 61(4), 470. <https://doi.org/10.21149/10275>

Miguel-Aguilar, C. F., Rodríguez-Bolaños, R. D. L. Á., Caballero, M., Arillo-Santillán, E., & Reynales-Shigematsu, L. M. (2017). Fumar entre adolescentes: Análisis cuantitativo y cualitativo de factores psicosociales asociados con la decisión de fumar en escolares mexicanos. *Salud Pública de México*, 59(1), S63-S72.

Morales Rodríguez, M., & Díaz Barajas, D. (2020). Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabilidad: Impacto de redes de apoyo social. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*. <https://mail.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/225>

Mosqueda-Díaz, A., & Carvalho Ferriani, M. D. (2011). Factores protectores y de riesgo familiar relacionados al fenómeno de drogas, presentes en familias de adolescentes tempranos de Valparaíso, Chile. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 19(4), 762-770. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692011000400013>

- Muñoz, L. J. (2023). La intervención comunitaria y el bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*.
<http://www.eumed.net/rev/caribe/2023/02/intervencion-bienestar-emocional.html>
- Orozco, A. (2022). Importancia del contexto social en el desarrollo del adolescente: Factores de riesgo y de protección. *Revista de Psicología*, 13(2), 45-63.
<https://doi.org/10.30849/rip/4>
- Ortega, R. (2005). Desarrollo adolescente y bienestar psicológico. *Psicothema*, 17(2), 15-24.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72717207>
- Rivera, M. (2021). Factores protectores para la salud mental de los adolescentes en tiempos de pandemia. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 19(1), 1-15. <https://doi.org/10.11606/issn.2175-5027.v19i1p1-15>
- Rodríguez, R. A. (2021). Factores de riesgo y protección de la salud mental en el adulto mayor durante la pandemia por COVID-19. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(1), 63-76. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.n1.5>
- Ruiz-Casares, M., & Kulis, S. (2017). Resilience in immigrant youth: Lessons from three cultures. *Youth & Society*, 45(1), 5-31. <https://doi.org/10.1177/0044118X09333614>
- Sánchez, M. (2021). La importancia del entorno familiar en el desarrollo adolescente. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y Educación*, 6(3), 45-60.
<https://doi.org/10.30849/ripde.6>
- Serrano, R. (2020). Factores de riesgo y protección de la salud mental en adultos mayores. *Gaceta Médica de México*, 156(5), 481-486.
<https://doi.org/10.24875/GMM.M20000553>
- Sosa-Alonso, J., & Rosas-López, S. (2020). Factores de riesgo y de protección en la adolescencia: Una revisión crítica. *Revista Mexicana de Psicología*, 37(1), 75-88.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/247/24761927004/html/index.html>

UNICEF. (2022). Estado mundial de la infancia 2022: En defensa de cada niño y cada niña.

UNICEF. <https://www.unicef.org/ecuador/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2022>

Valdés Cuervo, A. A. (2013). Factores de protección y riesgo en adolescentes de riesgo psicosocial. *Redalyc*, *14*(2), 287-296.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/158/15828384006/html/index.html>

Villatoro-Velázquez, J. A., Bustos-Gamiño, M., Medina-Mora, M. E., Zaldívar-Basurto, F., Fleiz-Bautista, C., Gómez-Pérez, V., & Tapia-Conyer, R. (2011). Factores de riesgo y protección para el consumo de drogas en estudiantes de secundaria y preparatoria. *Revista Mexicana de Psicología*, *30*(2), 137-148.

Anexos

Anexo 1. Escala RELFAM

Veo televisión	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Casi siempre
-----------------------	---------------	----------------	------------------	-----------------	-----------------

Según esta respuesta, ve televisión muchas veces.

	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Casi siempre
1. Toman en cuenta mi opinión cuando surge un problema.					
2. Los miembros de mi familia asumen las decisiones que se toman de manera conjunta.					
3. Nos gusta pasar el tiempo libre juntos a mí y a mi familia.					
4. Me siento muy unido e incluido a mi familia.					
5. Se nos ocurre fácilmente hacer cosas juntos.					
6. Cuando estoy en desacuerdo con algo lo hablo con mi familia.					
7. Acepto los gustos de todos los integrantes de mi familia.					
8. Cuando alguien de mi familia quiere hablar conmigo le pongo atención completamente.					
9. Me gusta aprender de las actividades o gustos que tienen los integrantes de mi familia.					

10. Nos adaptamos fácilmente a los cambios dentro de la familia.					
--	--	--	--	--	--

Anexo 2. Escala STAXI

Universidad Autónoma Metropolitana
Unidad Iztapalapa



Nombre: _____
 Sexo: Mujer _____ Hombre: _____
 Edad: _____ años
 Grado: _____ Grupo: _____
 ¿Con quién (es) vives? _____

Responde a las siguientes preguntas según como te sientes en este momento utilizando la siguiente escala.

1. Para nada	2. Algo	3. Moderadamente	4. Mucho
--------------	---------	------------------	----------

1. Quiero romper algo	1	2	3	4
2. Tengo ganas de pegarle a alguien	1	2	3	4
3. Le pegaría a alguien si pudiera	1	2	3	4
4. Me gustaría echarle bronca a alguien	1	2	3	4
5. Le tiraría algo a alguien	1	2	3	4
6. Me dan ganas de gritarle de cosas a alguien	1	2	3	4

7. Me dan ganas de maldecir a gritos	1	2	3	4
8. Daría puñetazos a la pared	1	2	3	4
9. Me dan ganas de gritar	1	2	3	4
10. Me gustaría decir groserías	1	2	3	4
11. Me siento enojado	1	2	3	4
12. Me siento irritado	1	2	3	4
13. Estoy furioso	1	2	3	4
14. Estoy enojado	1	2	3	4
15. Estoy ardiendo de enojo	1	2	3	4

Unidad Iztapalapa

Responde a las siguientes preguntas según como te sientes regularmente o la mayor parte del tiempo utilizando la siguiente escala.

	1. Casi nunca	2. Algunas veces	3. Frecuentemente	4. Casi siempre
16. Me enojo con facilidad	1	2	3	4
17. Tengo un carácter irritable	1	2	3	4
18. Soy una persona enojona	1	2	3	4
19. Me enojo rápidamente	1	2	3	4
20. Tiendo a perder el control de mi persona	1	2	3	4
21. Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco	1	2	3	4
22. Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen	1	2	3	4
23. Me pone furioso que me critiquen delante de los demás	1	2	3	4
24. Me enojo cuando se me trata injustamente	1	2	3	4
25. Me enojo si no me salen las cosas como lo tenía previsto	1	2	3	4

Anexo 3. Planeación del Taller “Mi Escudo Contra la Violencia”

Responsable (coordinadora):	Dra. Marisol Pérez Ramos Dr. Alejandro Lara Figueroa
Facilitadoras:	Equipo: Núñez Valdez Guadalupe Rivas Gutiérrez Sergio Arturo Ruiz Vázquez Brigitte Jocelyn Sumano Peralta Citlalli Beatriz
Espacio asignado:	Salón de clases.

Días de sesiones:	Lunes 29 de abril de 2024
Horario:	9:00 am - 11:00 am
Aforo esperado:	30 a 40 alumnos por cada grupo de 2° “C”, 2° “D” y 3° “D”.
Objetivo General:	Generar y reconocer factores de protección para erradicar conductas violentas, mediante la promoción del autoconocimiento, el apoyo social y la construcción de redes de apoyo entre los jóvenes.

Temario	Contenido	Habilidades
Factores protectores y de riesgo	1. Definición de los factores protectores y de riesgo.	Identificación de los factores de protección y de riesgo a nivel personal, social e institucional.
Autoconocimiento	1. Reconocimiento de las habilidades propias como herramienta de afrontamiento a situaciones de riesgo. 2. Reconocimiento de las habilidades de la comunidad como recurso.	Conocimiento de las habilidades propias y del grupo para darles utilidad benéfica en los conflictos personales o comunitarios.

Redes de apoyo	1. Identificar la importancia de las redes de apoyo cercanas como medios de protección.	Promover la identificación de redes de apoyo en el grupo para esclarecer y ampliar la manera de ayuda y protección grupal e individual.
Apoyo Social	1. Vincular las redes de apoyo con diferentes grupos y sus diferentes herramientas para resolver problemáticas.	Generar la capacidad de fortalecer los lazos de apoyo entre pares y su comunicación efectiva dentro de la red de apoyo.

Objetivos de la Sesión

1. Generar aprendizajes sobre los factores de riesgo y de protección mediante su definición para que los estudiantes logren identificarlos en su cotidianidad.
2. Promover un ambiente de apoyo entre pares mediante actividades que los ayuden a vincularse de manera respetuosa y benéfica.
3. Identificar sus recursos institucionales conociendo los números y lugares que les pueden apoyar en la resolución de problemáticas variadas.

Actividad	Facilitador (a)	Tiempo	Descripción	Material
Bienvenida	Jun Lupita	3 minutos	La coordinadora del taller dará la bienvenida a las y los participantes que asistieron a la primera sesión. La o el facilitador presentarán a	ninguno

			los y las psicólogas sociales que estarán en la sesión. Posteriormente pedirá a los participantes que realicen su gafete.	
Reglas de convivencia.	Jun Lupita	5 minutos	<p>Repaso de las reglas de convivencia</p> <p>1) Respetar y escuchar atentamente todas las participaciones de las y los facilitadores</p> <p>2) Todas las participaciones que se emitan durante el taller no serán comentados fuera de la sesión.</p> <p>3) Si se comparte alguna experiencia o situación vivida o conocida se mantendrá el anonimato, es decir, se solicita no mencionar el nombre de ningún involucrado(a).</p> <p>4) No hay respuestas buenas o malas, cada participación es un aporte para la discusión.</p> <p>5) Si se necesita participar o realizar un comentario, deberá solicitar el turno con la mano levantada, no está permitido interrumpir o gritar.</p>	Letrero con las reglas

			<p>6) Lo comentado durante las sesiones, no será comunicado a las autoridades escolares, al menos que haya una autorización previa.</p> <p>7) La asistencia al taller es completamente independiente de las evaluaciones obtenidas por los adolescentes en sus clases.</p> <p>8) Preguntar si hay otra regla importante que no hayamos mencionado.</p>	
Conociendo los factores de riesgo y los factores de protección	Citlalli Víctor	5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar brevemente qué son los factores de riesgo y los de protección relacionados a conductas violentas. 2. Mostrar la “green flag” y la “red flag” con las definiciones correspondientes. 	<p>-2 Banderas verdes con la definición de los factores protectores.</p> <p>-2 Banderas rojas con la definición de los factores de riesgo.</p>
Cadena de apoyo	Junn Lupita	15 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les daremos a los estudiantes una figura de corazón y de persona. 2. Pedirles que en la figura de persona escriban 	<p>-120 figuras de corazones.</p> <p>-120 figuras de personas.</p>

			<p>cualidades propias.</p> <p>3. Solicitaremos que en la figura de corazón escriban una muestra de aprecio que hayan recibido de algún compañero del salón y una buena acción que hayan hecho por alguien más.</p> <p>4. Posteriormente, en subgrupos se arman las cadenas de apoyo.</p> <p>5. Se da retroalimentación.</p>	
Rompecabezas compartido	Citlalli Lupita	15 minutos.	<p>1. A cada subgrupo, se le dará un rompecabezas con piezas faltantes y piezas de sobra. (Esas piezas perdidas las tendrán otros equipos y nosotras).</p> <p>2. Arman el rompecabezas buscando las piezas faltantes.</p> <p>3. Se dará la reflexión.</p>	-8 rompecabezas.
Globos perdidos	Junn Lupita	15 minutos	<p>1. Se entregará a cada participante un globo con algunas frases de habilidades generales dentro del globo y un</p>	-120 globos.

			<p>plumón, se les dará la indicación de inflarlo a una medida considerable sin llegar a romperlo y sin sacar los papелitos del globo. Se hará un nudo y con ayuda del plumón se les pedirá poner su nombre en él.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. La actividad comenzará cuando todos lancen su globo y se dispersen por el salón, tratando de reencontrarse con el globo que tiene su nombre. 3. Esperamos que todos y todas las estudiantes encuentren su globo. 4. Se realizará la reflexión. 	
Cierre	Citlalli Maya	5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se dará el cierre del taller retomando la importancia y objetivo de las actividades anteriores. 	120 juegos de escalas
Aplicación de escala	Ricardo Victor	5 - 8 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les pedirá a los participantes que contesten la escala que se les está proporcionando, indicándoles el 	-120 escudos impresos.

			<p>tiempo y también se les indica que se devuelva a los facilitadores de sus subgrupos. En caso de error, les pediremos que corrijan.</p>	
Cierre de todos los talleres.	Brigitte Alondra		<ol style="list-style-type: none"> 1. Se dará el cierre de todos los talleres. 2. Se les dará como devolución una figura de escudo donde vengan impresos números de instituciones como policías, bomberos, protección civil, además de centros de ayuda mental y salud reproductiva, y unos centros para ayuda en las adicciones. Con un espacio para poder escribir números de emergencia personales y dándoles de pegarlo en donde crean que sea importante. 3. Se les pasará una hoja para que escriban sus críticas, comentarios o 	

			recomendaciones hacia el taller.	
			4. Agradeceremos sus participaciones.	

Anexo 3.1. Guión

Bienvenida (En plenaria)

Facilitador: Hola a todas y todos, agradecemos que estén con nosotras y nosotros el día de hoy. Primero queremos presentarnos, somos de la licenciatura en psicología social de la UAM Iztapalapa (los y las facilitadoras dicen sus nombres). Nosotros también queremos saber sus nombres por lo que les pedimos que escriban su nombre en el papelito que tienen en su mesa y se lo pongan en algún lugar visible por favor. Conforme vayan terminando le indican al facilitador o facilitadora que está con ustedes.

Reglas de Convivencia (En Plenaria).

Facilitador: Antes de que comencemos con nuestra sesión, vamos a recordar algunas reglas que nos ayudarán a estar en un ambiente respetuoso y seguro:

1. Escuchar atentamente todas las participaciones.
2. Todas las participaciones que se emitan durante el taller no serán comentadas fuera de la sesión.
3. Si se comparte alguna experiencia o situación vivida o conocida se mantendrá el anonimato, es decir, se solicita no mencionar el nombre de ningún involucrado(a).
4. No hay respuestas buenas o malas, cada participación es un aporte para la discusión.
5. Si se necesita participar o realizar un comentario, deberá solicitar el turno con la mano levantada, no está permitido interrumpir o gritar.
6. Lo comentado durante las sesiones, no será comunicado a las autoridades escolares, al menos que haya una autorización previa.
7. La asistencia al taller es completamente independiente de las evaluaciones obtenidas

por los adolescentes en sus clases. Preguntar si hay otra regla importante que no hayamos mencionado.

Conociendo los factores de riesgo y los factores de protección (En plenaria).

Facilitador (a): Ahora, ¿nos pueden decir que aprendieron la sesión pasada?

Participantes: Indican los temas que se vieron y en caso de que no respondan, pueden señalar a alguien por su nombre para que responda.

Facilitador: Excelente, hay que recordar que las estrategias de negociación nos sirven para resolver situaciones difíciles en las que están involucradas dos o más personas.

El día de hoy vamos a aprender sobre los factores de protección, más adelante mis compañeras los van a definir y nos van a dar algunos ejemplos.

Muy bien, ahora, ¿saben qué son los factores protectores? ¿A qué les suena? Bueno, Es muy acertado lo que mencionan. Los factores protectores son elementos personales y de nuestro ambiente que nos ayudan a enfrentar peligros, el día de hoy los vamos a identificar con esta bandera verde, mejor conocida como “green flag”, estos factores protectores nos ayudan a cuidarnos de factores de riesgo. Pero ¿Y qué son los factores de riesgo? Hoy los vamos a relacionar con esta bandera roja, o sea “red flags”, o sea las situaciones de nuestro entorno que nos pueden causar algún daño psicológico o físico. Para cuidarnos de los factores de riesgo, podemos usar los factores protectores. En estas banderas, o sea, nuestras “red flags” y “green flag” podemos ver lo que nos cuida y lo que nos puede poner en riesgo. Por ejemplo, si voy a una fiesta, ¿qué me puede poner en riesgo? (Se complementa con las respuestas de los estudiantes) Otro factor riesgo, pero a nivel más personal es que soy enojona y si no me controlo podemos dañarnos entre mis amigas y yo al decir cosas hirientes.

De lo que he mencionado, tenemos alguna duda.

Bueno, hay muchos factores protectores, pero el día de hoy vamos a ver 2, primero vamos a conocer nuestras habilidades y también la importancia de pedir ayuda. ¿Todo va claro? Muy bien, comencemos con nuestra primera actividad.

Cadena de Apoyo.

Facilitadora: Como primera actividad, les vamos a repartir una figura de un corazón y una de una silueta de una persona.

Primero les voy a pedir que piensen en las cualidades que ustedes consideran que tienen, por ejemplo, yo soy muy atenta y respetuosa con mis amigos, o soy responsable, ¿Ustedes ya pensaron en las suyas? bien pues las van a escribir en la imagen de la persona... (Se les dan solo un poco de tiempo)

Bien, ¿ya todos la tienen verdad? Ahora les voy a pedir que escriban una acción buena que hizo uno de mis compañeros de clase por mí, por ejemplo, estaba muy enojada y mi compañera me dio un abrazo y eso me hizo sentir mejor y abajo de eso ahora yo voy a poner algo que yo haya hecho por alguien.

Por último, les voy a pedir que, así como están acomodados en grupos, armen una cadena por ejemplo que primero peguen todos los corazones y luego las personas o puede ser una y una dándole la forma que quieran a la cadena.

Muy bien, todos pueden alzar su cadena para que todos veamos cómo nos quedó a todos los equipos. muy bien, les quedaron muy padres.

Reflexión (En Subgrupos).

¿Alguien tiene idea de que significa esa cadena? (Se espera que respondan)

Si, justamente, Muchas veces acciones que pensamos que son sin importancia para nosotros pueden ser de mucha ayuda para otros, por ejemplo, el hecho de preguntarle a alguien si necesita algo o puedo apoyarlo en algo puede ser algo fundamental para esa persona, para que se apoye y pueda encontrar soluciones, como ven en su cadena de apoyo podemos necesitar apoyo y ser el apoyo de alguien más y así se va haciendo más y más grande, ¿Por qué creen que sea importante hacer crecer estas cadenas? (dejar que participen o elegir a dos)

Si, es importante ver que nuestras cualidades son importantes para nuestras cadenas en la vida, por ejemplo, si soy muy amigüero eso me ayudará a tener más apoyo, pero sino no soy tan sociable y más bien soy muy bueno en matemáticas puedo apoyar a ese alguien y al mismo tiempo puedo recurrir a las habilidades del otro, ya que quizás el otro sabe mucho sobre biología y a mí no se me da tanto y nos podemos ayudar mutuamente.

No solo en la escuela, pueden rodearse de gente que sintamos que nos apoyan, que nos aconsejan y que nos acompañan cuando sentimos que algo no está saliendo como quisiéramos. ¿Alguien tiene alguna duda?

Rompecabezas compartido.

Facilitador: Para la siguiente actividad se le repartirá a cada grupo un rompecabezas que deberán armar en cinco minutos, las facilitadoras estarán ahí por si necesitan ayuda o tienen una cuestión para apoyarlos, ¿Alguna pregunta? (Se espera respuesta), Bueno comencemos. (en el desarrollo de la actividad).

Facilitadoras y facilitadores (En subgrupos): ¿No les hacen falta piezas para su rompecabezas? (se espera respuesta)

(se espera que no estén 2 piezas del rompecabezas en cada subgrupo).

Facilitadoras: si les hacen falta piezas, o les sobran pueden preguntar a los demás grupos si tienen la suya o si les sirven las piezas que no encajan con su rompecabezas.

(si se dan cuenta los participantes que una facilitadora tiene una pieza).

Facilitadoras: Claro yo la tengo te la doy y estamos aquí para apoyarlos.

Reflexión (En Subgrupos).

OK, chicos, como verán en esta actividad trataron de formar su rompecabezas con su grupo, pero a su vez el rompecabezas no estaba completo, ¿Dónde estaban las piezas faltantes? (se espera respuesta), ¡así es!, vamos a observar nuestros rompecabezas e imaginen qué son ustedes, o sea que en las situaciones de la vida diaria hay ocasiones en la que tendremos piezas completas y a veces nos faltaran esas piezas en nuestra vida, eso implica que tendremos que pedir ayuda, en este caso fue con otras personas u otro grupo e incluso con la facilitadores o psicólogos sociales que tienen a sus lados. Así, todos y todas tuvimos que buscar vínculos o redes apoyo para pedir ayuda, en donde ese vínculo o red de apoyo nos puede ayudar a: resolver cuestiones que tenemos, alguien que nos escuche, que nos brinde un consejo o incluso que nos haga reaccionar a veces de lo que hacemos, y así poder tener esas piezas y llegar a poder identificarlas para tenerlas como apoyo, no están solos, desarrollemos juntos la capacidad de protección a partir del apoyo.

Globos perdidos.

Facilitadora: En esta actividad les repartiremos por subgrupos un globo con una frase escondida dentro de él, lo inflarán y pasaremos a realizar la actividad todos juntos. (Desarrollo

de actividad) Perfecto, si encontraste tu globo y si no, toma el que tengas más cerca de ti y busca al dueño de ese globo.

Facilitadora: ¿Cómo les fue? ¿Encontraron su globo rápidamente? ¿Les resultó complicado? ¿Qué sentían o que pensaban cuando tomaban uno y no era el suyo? Muy bien, vamos a hablar sobre lo que acaba de ocurrir. Nuestro globo es una simulación de nuestra vida y en nuestra vida tenemos situaciones, problemas, días buenos, días no tan buenos, preocupaciones etcétera y que podemos notar, que al dar la indicación de encontrar su globo, nos enfocamos únicamente en esa indicación y si vimos el globo de alguien más, lo dejamos de lado y seguíamos buscando el nuestro, algo similar ocurre en nuestras vidas, nos enfocamos de forma individual en nuestros problemas, asuntos, preocupaciones y si notamos lo mismo en alguien más, no le prestamos mucha atención y no nos acercamos con esa persona.

Y ¿qué pasa si yo encuentro un globo y sé de quién es y se lo entregó? ¿No creen que al ayudar a alguien con su globo estoy más cerca de encontrar el mío? O tal vez esa persona pueda ahora ayudarme, a buscar el mío, ¿no creen?

Facilitadora: ok, como pudimos notar nos centramos más en trabajar de forma individual y ahora con estas preguntas y todo lo que nos comentan, podemos notar que así es en nuestra vida, algunas veces podemos dejar pasar las situaciones de los demás, otras podemos ayudar a alguien más y sin saberlo alguien más puede ayudarnos, incluso podemos ir fortaleciendo esta habilidad de pedir ayuda y apoyo en algo que necesitemos.

Facilitadora (En subgrupos): ahora pasen a sus subgrupos por favor para concluir con la actividad. (Los alumnos rompen el globo y sacan el papelito oculto en él).

Facilitadora: Dentro de sus globos hay un papelito, léanlo... Perfecto podemos darnos cuenta de que dentro de nosotros siempre vamos a encontrar algo valioso, algo que vayamos fortaleciendo y algo que podamos compartir con los demás que sea de apoyo y compañía para alguien más, así como también podemos recibir algo de otra persona.

Cierre (En plenaria).

Como hemos visto con nuestros juegos, a lo largo de la vida nos vamos a encontrar con diferentes retos, pero podemos usar los recursos que ya conocimos para solucionar estas situaciones tratando de cuidarnos de cualquier riesgo. Podemos pedir ayuda, podemos usar

nuestras cualidades y habilidades o podemos brindar ayuda a las personas que también se enfrentan a algún problema.

Aplicación de Escala (En Plenaria).

Bien, se les van a repartir unas hojas en las que les vamos a pedir que llenen los espacios de sus datos, que sean completos y legibles por favor, van a poner su nombre, si son hombres o mujeres, su edad, grupo y grado en el que están y con quien viven, después van a escribir cómo se sienten en este momento, cómo se sienten ahora, recuerden que no hay respuestas malas o buenas, esto no es examen ni nada.

Van a marcar con una equis el número de cómo se sienten. El uno significa nada, el dos es algo, el tres es moderadamente y cuatro es mucho. Por ejemplo, en la primera dice quiero romper algo y yo como estoy relajado voy a tachar el número uno porque no me siento con ganas de romper algo, pero si alguien tiene ganas de romper algo tacha el número 4. ¿Tienen alguna duda? Cuando acaben se lo van a entregar a mis compañeros que están con ustedes, llenen todo de forma correcta y cualquier duda pregunten. En subgrupos, cada facilitador ayudará y revisará el correcto llenado de las escalas.

Cierre de la Sesión (En plenaria)

Recordemos que en las sesiones pasadas hemos aprendido más cosas, entre ellas, está:

- La negociación nos puede servir para dar soluciones a los conflictos que enfrentemos.
- También conocimos la diferencia entre el enojo y la ira para poder controlarnos cuando estemos en el enojo y no pasar a la ira.
- Aprendimos que hay empatía cognitiva y empatía emocional, de ambas, la empatía cognitiva nos puede servir para ayudar a otras personas.
- Conocimos que los conflictos son una oportunidad para negociar y hacer más fuertes los lazos con las personas que nos rodean.
- Y hoy aprendimos que podemos acudir a los demás durante una adversidad, pero también podemos recibir ayuda de instituciones para cuidar nuestra salud mental y sexual.

Por eso, les vamos a regalar un escudo protector en el que pusimos los números de la policía y los bomberos, de centros de salud gratuitos y sitios donde les pueden hablar y ayudar con adicciones, pero también les dejamos un espacio para poner el número de algún familiar

que les pueda ayudar cuando lo requieran. Además, hay un espacio para que pongan algún elemento que consideren, les pueda ayudar a cuidarse.

Buzón (En plenaria).

Como actividad final, les vamos a pedir que escriban en las hojitas que les están dando mis compañeras, los comentarios, sugerencias o sus opiniones del taller.

Despedida (En plenaria).

Eso es todo, les pedimos que se formen para recoger sus mochilas y nos entreguen las hojitas que respondieron. Muchas gracias por su participación y hay que darnos un fuerte aplauso por el buen trabajo que hicieron.

MI ESCUDO PROTECTOR

Uno de nuestros factores protectores son las instituciones que nos pueden ayudar en caso de emergencia

Policía Municipal
de Ixtapaluca:
55 5972 9968

Protección civil y
bomberos:
55 5974 4848

Centro de
Integración
Juvenil:
55 5971 2695
Ext 12



Instituto
Mexiquense
de Salud
Mental y
Adicciones:
5517097625

Mis habilidades:



Mi familia



Salud
Reproductiva y
Sexual:
5514582204
https://salud.edomex.gob.mx/isem/servicios_amigables

UNEME-CAPA Ixtapaluca: 55 59 42 00 36

En el siguiente link puedes encontrar juegos que te enseñan a cuidarte de las adicciones:
<http://www.cij.gob.mx/Prevencion/Interactivos/interactivos.html>

Anexo 3.3 Materiales imprimibles





Anexo 4. Planeación del Taller: “Funcionando con Mi Familia”

Responsable:	Marisol Pérez Ramos Alejandro Lara
Facilitadores:	Núñez Valdez Guadalupe. Rivas Gutiérrez Sergio Arturo. Ruiz Vázquez Brigitte Jocelyn. Sumano Peralta Citlalli Beatriz.
Espacio asignado	“Casa de día” Salón.
Días de sesiones:	Miércoles 8 de mayo de 2024
Horario:	12:00 pm a 2:00 pm
Aforo esperado:	30 personas
Objetivo general:	Mejorar el funcionamiento familiar mediante la comunicación y la flexibilidad, para fortalecer la convivencia y la calidad de vida del adulto mayor.

Temario	Contenido	Habilidades
Autoconocimiento	1. Repaso de la sesión anterior al recordar qué es el autoconocimiento.	1. Reconocer la importancia del autoconocimiento en la vida cotidiana.
Flexibilidad	1. Definición de flexibilidad familiar. 2. Importancia de la flexibilidad familiar.	1. Aprender a ejercer mayor igualdad dentro de la familia. 2. Generar mayor

		cercanía familiar.
Adaptabilidad	<ol style="list-style-type: none"> Definición de adaptabilidad familiar. Importancia de la adaptabilidad familiar. 	<ol style="list-style-type: none"> Reconocer la importancia de la adaptabilidad familiar. Identificar los aspectos en la familia en los que puede influir la adaptabilidad familiar.
Comunicación	<ol style="list-style-type: none"> Definición de comunicación. Comunicación clara. Comunicación asertiva. 	<ol style="list-style-type: none"> Expresar lo que se quiere o piensa de manera clara y asertiva.

Objetivo de la sesión

- Conocer el concepto de la funcionalidad familiar y su importancia para que los participantes lo apliquen en sus interacciones con su familia.
- Elegir algunos de los elementos de la funcionalidad familiar para la resolución de conflictos dentro de la familia.

Actividad	Tiempo	Descripción	Material
Bienvenida Citlalli	2 minutos	La coordinadora del taller dará la bienvenida a las y los participantes que asistieron a la primera sesión. Además de una breve introducción al tema.	ninguno
Reglas de convivencia. Citlalli	5 minutos	Repaso de las reglas de convivencia. 1) Escuchar atentamente todas las	Presentación PPT.

Sergio		<p>participaciones.</p> <p>2) Todas las participaciones que se emitan durante el taller no serán comentados fuera de la sesión.</p> <p>3) Si se comparte alguna experiencia o situación vivida o conocida se mantendrá el anonimato, es decir, se solicita no mencionar el nombre de ningún involucrado(a).</p> <p>4) No hay respuestas buenas o malas, cada participación es un aporte para la discusión.</p> <p>5) Si se necesita participar o realizar un comentario, deberá solicitar el turno con la mano levantada, no está permitido interrumpir o gritar.</p> <p>6) Se le solicita que el celular se ponga en silencio para evitar distracciones, si hay una emergencia debe salir de la sesión para atenderla.</p> <p>7) Lo comentado durante las sesiones, no será comunicado a las autoridades escolares, al menos que haya una autorización previa.</p> <p>8) La asistencia al taller es completamente independiente de las evaluaciones obtenidas por los adolescentes en sus clases.</p>	
--------	--	--	--

		9) Preguntar si hay otra regla importante que no hayamos mencionado.	
Papiroflexia. Sergio	15 minutos	Preguntar qué se vio en la sesión anterior. Se les reparte hojas blancas y bolígrafos en donde pondrán afirmaciones y cualidades suyas, también en esas mismas hojas enseñaremos con papiroflexia una estrella, un corazón y una golondrina.	-Hojas blancas. -30 bolígrafos.
Definiendo el funcionamiento familiar Citlalli	5 minutos	Se definirá el funcionamiento familiar y algunas características como la comunicación, la flexibilidad y la adaptabilidad.	-Lámina con la información.
Mix musical Bris	20 minutos	Se pondrá un mix de música de diferentes canciones de varias épocas para hablar de la tolerancia y flexibilidad a los cambios en la música de las nuevas generaciones, o sea, a la música que escuchan las personas más jóvenes de la familia. Posteriormente se pedirá que escuchen la canción “chilanga banda” para que nos digan qué significan las	-Bocina. -Mix musical.

		palabras que no conocemos.	
Sobres de la comunicación Lupita	25 minutos	Ya que los participantes están divididos en 3 subgrupos, se les dará a cada subgrupo un sobre en dónde vendrán palabras y frases acopladas a los tiempos actuales.	-3 sobres con 2 palabras y 2 frases en cada uno.
Escala	10 minutos	Se les aplicará una escala para ver su funcionalidad familiar	30 impresiones de escala
Cierre Bris	10 minutos	Se dará el cierre de la sesión. Entregaremos la devolución y despediremos a los participantes.	-30 impresiones de la devolución.

4.1 Guión

Bienvenida y Reglas de Convivencia.

Buenas tardes, sean bienvenidas y bienvenidos a esta sesión. Nos presentamos, yo soy Citlalli y mis compañeras y compañeros que estarán el día de hoy son: Bris, Lupita y Sergio.

Ahora les vamos a pasar sus gafetes para que todos y todas podamos reconocernos. Para dar un breve introducción a nuestro tema, la funcionalidad familiar, quiero preguntarles, ¿Alguna vez les ha pasado que no se pueden comunicar con los miembros de su familia? O ¿Se han afrontado a situaciones familiares que no saben cómo resolver? Bueno, de eso vamos a hablar hoy. Pero primero recordemos que nuestras reglas de convivencia son:

1. Escuchar atentamente todas las participaciones.
2. Todas las participaciones que se emitan durante el taller no serán comentadas fuera de la sesión.
3. Si se comparte alguna experiencia o situación vivida o conocida se mantendrá el anonimato, es decir, se solicita no mencionar el nombre de ningún involucrado(a).

4. No hay respuestas buenas o malas, cada participación es un aporte para la discusión.
5. Si se necesita participar o realizar un comentario, deberá solicitar el turno con la mano levantada, no está permitido interrumpir o gritar.
6. Se le solicita que el celular se ponga en silencio para evitar distracciones, si hay una emergencia debe salir de la sesión para atenderla.
7. Lo comentado durante las sesiones, no será comunicado a las autoridades escolares, al menos que haya una autorización previa.
8. La asistencia al taller es completamente independiente de las evaluaciones obtenidas por los adolescentes en sus clases.
9. Preguntar si hay otra regla importante que no hayamos mencionado.

Estás reglas son para que podamos realizar todas las actividades de manera satisfactoria y que todos y todas podamos aprender.

También les queremos pedir permiso para tomar fotografías, son con fines académicos y vamos a tratar que no salga su rostro.

Papiroflexia.

Facilitador: Buen día a todas y todos, iniciaremos esta sesión recordando, ¿Que vimos el taller/sesión pasada?, alguien (se espera respuesta), así es, el autoconocimiento es la habilidad de conocernos nosotros mismos, ósea el conjunto de cosas que sabemos acerca de nosotros, por ejemplo, ¿Qué se les ocurre? (se espera respuesta), así es todo eso abarca el autoconocimiento. El autoconocimiento es la manera en la que cada uno y cada una se define, pero esta definición también está influenciada por lo que escuchamos que los medios de comunicación, la familia, o en general, las personas que nos rodean dicen sobre nosotros o nosotras. Y, ¿Para qué es importante reconocer lo que los y las demás dicen que soy y lo que yo creo que soy? (Se esperan y complementan respuestas).

Instrucciones: Ahora iniciaremos con nuestra primera actividad reforzando, en una hoja que se les pasarán mis compañeras escribirán afirmaciones o cualidades tuyas, por ejemplo “Yo soy muy alegre” o “Yo soy muy bueno escribiendo”, tienen 3 minutos, ahora con nuestra hoja pasaremos hacer papiroflexia. (se dan las instrucciones de cómo hacer el corazón en papiroflexia)

Reflexión: La papiroflexia en el arte busca principalmente trabajar la paciencia, donde vemos cada doblez, deshacer o volver hacer, el construir o incluso el formar algo será parte de nosotros, veámoslo esta figura como nosotros , conocemos cada dobles de nosotros, y lo que pude llegar hacer y formar, al igual con nuestras fortalezas (cualidades) en los cuales nos conozcamos, ver la papiroflexia como el reconstruirnos para conocernos nosotros mismos es un paso para conocernos del todo o conocernos más.

Definiendo el Funcionamiento Familiar.

Ahora, hablemos del tema de hoy. Vamos a hablar sobre cómo funciona la familia, primero tenemos que entender que la familia está formada por varias personas, cada una tiene una individualidad, pero todos y todas están ligados por reglas de comportamientos y roles, además hay constante interacción entre todas esas personas. Las partes del grupo, o sea, cada individuo o los pequeños grupos que se formen, y la familia comunidad están dentro de un proceso continuo de comunicación e interacción.

Para que la familia funcione de la mejor manera posible, hay que trabajar en varios aspectos como los cambios que pueden facilitar y promover la adaptación de la familia a una situación determinada. Hoy, nos vamos a centrar en la flexibilidad y la comunicación para mejorar la manera en que convive nuestra familia. Antes de iniciar con la definición ¿Que es para ustedes la flexibilidad y comunicación? (se espera respuesta). Así es, pero veamos el primero la flexibilidad veámosla como el proceso cambiante y de desarrollo, que tiene el fin de crecer (crecimiento), en pocas palabras la adaptabilidad en condiciones cambiantes. En el segundo la comunicación, a pesar de que es un vínculo de transmisión de información en donde se ve en cada miembro de la familia también es algo natural y que de alguna forma calidad en la familia, en pocas palabras un índice en un clima familiar ya sea si es positivo o negativo, eficaz u obstructiva.

Para entender mejor estos dos conceptos mis compañeras les presentaran las siguientes actividades, alguna duda (se espera respuesta), bueno comencemos.

Mix musical.

Instrucciones: A continuación, vamos a realizar nuestra siguiente actividad. en la cual vamos a prestar mucha atención a lo que vamos a escuchar. (Reproducir el mix) (Se observará las reacciones y gestos que los participantes hagan para retomarlos en el cierre de la actividad)

¿Qué tal las canciones? (se espera respuesta) ¿Qué les pareció la selección que hicimos?
(se espera respuesta)

Como podemos observar a lo largo de los años, la música y las modas de artistas o géneros se ven modificados y las generaciones van adoptando estos gustos y encontramos diferencias en los sonidos, en las letras, en los temas y en los atuendos de los cantantes también podemos encontrar muchas diferencias y en muchas ocasiones estos cambios no nos gustan o no nos acostumbramos a escuchar en las fiestas, en la calle o en casa, estos géneros que nos resultan nuevos o polémicos y podríamos caer en las críticas o insultos para quien escucha estas canciones y no logramos reconocer que las épocas son diferentes y que los gustos y preferencias son únicos y variados. Aquí podemos hacer uso de la flexibilidad para poder respetar y entender los gustos de los demás integrantes de nuestra familia, que, aunque no compartamos o no nos guste, logremos respetar y evitar las críticas y así no generar un conflicto.

Ahora, vamos a escuchar una canción más y como para nosotras y nosotros suena un poco confusa, les vamos a pedir que nos expliquen qué es lo que trata de decir.

Sobre la Comunicación.

Instrucciones: Les voy a pedir que formemos tres equipos, yo les voy a indicar en qué equipo cada quien, se les va a dar un sobre con diferentes frases, me gustaría que platicaran si saben que significa o que piensan que significa cada frase, si la han escuchado, si también las utilizan en ocasiones o si jamás las habían escuchado.

Después, algún equipo quisiera compartírnos ¿que hablaron?...

Cierre: Muchas veces pensamos que el lenguaje es único, pero como podemos ver, conforme el tiempo avanza se crean diferentes formas de comunicarnos, algunas frases que les repartimos son cosas que utilizan los jóvenes, adultos, niños etc.

¿Pero porque hicimos estas actividades? Es importante también que sepamos que el lenguaje no solo son las palabras, también son los movimientos, las expresiones e incluso los sonidos que hacemos que a veces no nos damos cuenta y esto puede causar conflictos con nuestra familia, ya que muchos utilizan palabras como estas y tenemos que entender que son parte de nuestro contexto, que las vamos aprendiendo y a veces solemos hacer caras cuando no entendemos y podemos hacer sentir mal a los demás.

Lo importante de esta actividad es ser asertivos, comunicar que no entendemos palabras, abrirnos a aprender cosas nuevas y de esta manera conectarnos y compartir momentos con los demás, sobre todo con nuestras familias, también cuidar de cierta manera la forma en la que nos expresamos cuando no sabemos algo, tratar de no ocupar críticas para que las otras personas no se ofendan y se cierren, sino hacer peticiones claras e incluso si es posible mostrarnos interesados, ya que todas las generaciones podemos aprender de las otras.

Escalas.

Para esta actividad les voy a pedir que contesten la siguiente escala, no piensen tanto sus respuestas, todas las respuestas son válidas, no hay ni buenas ni malas, traten de contestar lo más sincero posible.

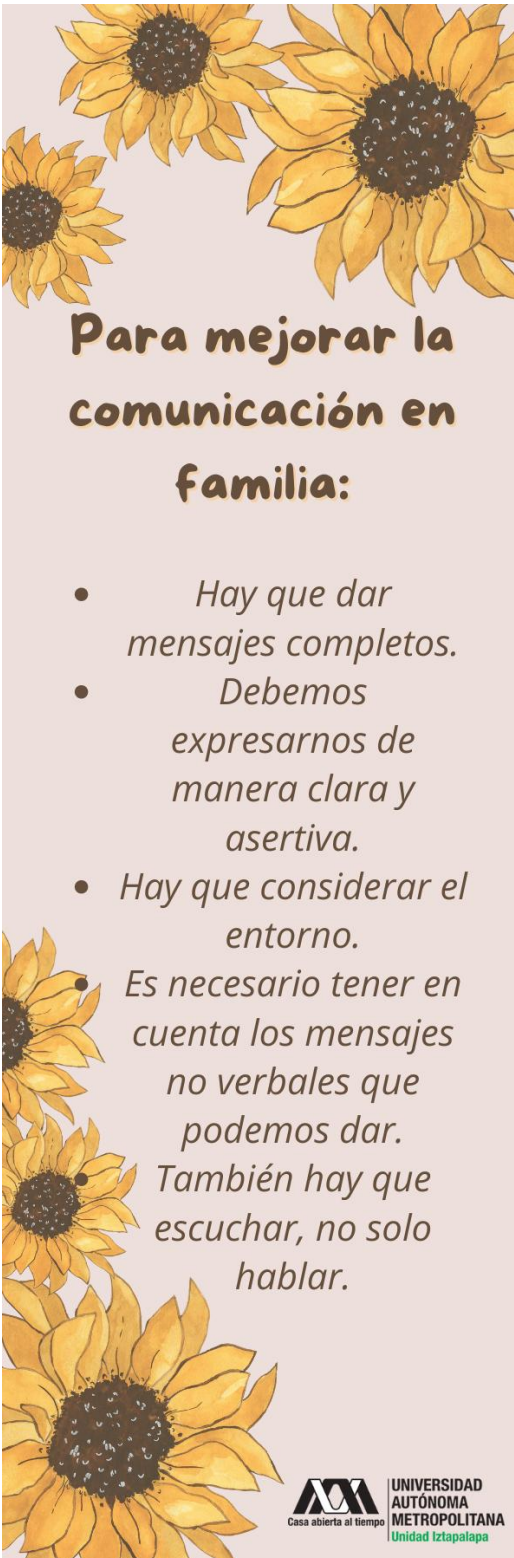
Esta actividad es totalmente individual, mis compañeros se las están repartiendo, cuando terminen me indican y pasamos a recogerla. Les agradezco por contestarla.

Cierre.

Les agradecemos su participación en la sesión del día de hoy. Hoy pudimos compartir con ustedes este tema de importancia como lo es el autoconcepto y cómo el poder estar conscientes de quienes somos nos puede ayudar a llevar una mejor relación con los demás, al reconocernos y poder reconocer a los demás, así como en el funcionamiento familiar y como con herramientas como la comunicación, la flexibilidad y otras habilidades que han revisado en las sesiones anteriores, nos pueden ayudar a una convivencia amable, sin críticas y evitando juicios de valor para una mejor interacción con nuestra familia y a la resolución de conflictos.


Esperamos que con estas actividades se hayan divertido y el objetivo de ellas se haya cumplido y sea de utilidad para ustedes, de nuestra parte es todo, estuvimos muy contentos de estar aquí con ustedes y muchas gracias por sus participaciones, son muy valiosas para nosotros. Les vamos a regalar unos separadores que contienen algunas estrategias para volver mejor la comunicación entre la familia.

Anexo 4.2. Devolución



Para mejorar la comunicación en familia:

- *Hay que dar mensajes completos.*
- *Debemos expresarnos de manera clara y asertiva.*
- *Hay que considerar el entorno.*
- *Es necesario tener en cuenta los mensajes no verbales que podemos dar.*
- *También hay que escuchar, no solo hablar.*

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**
Unidad Iztapalapa

Anexo 5

<https://drive.google.com/file/d/1LymaRtegNI5Ls6rdwNxNQTbQVD1wwQ5L/view?usp=drivesdk>