

# Estrategias de empoderamiento a padres de adolescentes

Padres resilientes, hijos resilientes



Blanca Estela Barcelata Eguiarte  
Claudia Mónica Hernández Ortega



**Estrategias de empoderamiento  
a padres de adolescentes  
Padres resilientes, hijos resilientes**

**Blanca Estela Barcelata Eguiarte  
Claudia Mónica Hernández Ortega**

**2015**



Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



**Datos para catalogación bibliográfica**

**Autores:** Blanca Estela Barcelata Eguiarte, Claudia Mónica Hernández Ortega.

**Estrategias de empoderamiento a padres de adolescentes.  
Padres resilientes, hijos resilientes.**

UNAM, FES Zaragoza, octubre de 2015.  
168 pp.

ISBN: 978-607-02-7084-0.

Diseño de portada: Carlos Raziel Leños.  
Ilustración de portada: Ma. de los Ángeles López Vilchis.  
Diseño y formación de interiores: Claudia Ahumada Ballesteros.

Proyecto PAPIIT IN303512-2.

---

**DERECHOS RESERVADOS**

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

**Estrategias de empoderamiento a padres de adolescentes.  
Padres resilientes, hijos resilientes.**

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

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



## RECONOCIMIENTOS

---

En primer lugar se agradece el financiamiento de la Dirección General de Asuntos del Personal Académico de la Universidad Nacional Autónoma de México a través del Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) IN303512-2 "Evaluación de factores de riesgo y protección para la promoción de la resiliencia en adolescentes y familias".

Se hace extensivo un reconocimiento a los estudiantes y becarios del Proyecto Rodrigo Armenta Vázquez, Dulce Yareni Aguillón Téllez y Griselda Molina Arana por su apoyo para el desarrollo del programa y colaboración en el diseño de algunos materiales.

**Dra. Blanca E. Barcelata Eguiarte**



## ACERCA DE LOS AUTORES

---

### **DRA. BLANCA E. BARCELATA EGUIARTE**

Psicóloga. Maestra en Psicología Clínica y Doctora en Psicología y Salud por la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Profesora de Tiempo Completo Titular A Definitivo de la FES Zaragoza, UNAM. Responsable del Programa de Bienestar Psicológico de Adolescentes y Familias, Clínica Multidisciplinaria Zaragoza. FES Zaragoza, UNAM. Profesora y Tutora del Programa de Maestría y Doctorado en Psicología de la UNAM. Miembro del SNI-CONACYT.

### **LIC. CLAUDIA MÓNICA HERNÁNDEZ ORTEGA**

Psicóloga. Egresada de la Carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Becaria del Proyecto PAPIIT IN303512-2 "Evaluación de factores de riesgo y protección para la promoción de la resiliencia en adolescentes y familias" de la DGAPA-UNAM. Colaboradora del Programa de Bienestar Psicológico de Adolescentes y Familias de la Carrera de Psicología, con sede en la Clínica Multidisciplinaria Zaragoza, FES Zaragoza, UNAM. Cursó los Diplomados "Entrenamiento en terapia breve y familiar" e "Investigación psico-crimino-delictiva".



## ÍNDICE

---

<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>7</b>
<b>FORMA DE USO</b>	<b>11</b>
<b>SESIÓN 1. Adolescencia</b>	<b>15</b>
<b>SESIÓN 2. Resiliencia</b>	<b>31</b>
<b>SESIÓN 3. Comunicación motivacional</b>	<b>47</b>
<b>SESIÓN 4. Asertividad y autoestima</b>	<b>69</b>
<b>SESIÓN 5. Parentalidad y crianza</b>	<b>99</b>
<b>SESIÓN 6. Afrontamiento</b>	<b>123</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>141</b>



# Presentación

La adolescencia es una etapa de vida que abarca desde la terminación de la niñez hasta el principio de la adultez temprana. Conocer sobre las principales características en esta etapa evolutiva cobrará siempre relevancia, pues en la vida cotidiana se convive con adolescentes y es necesario comprenderlos para poderlos guiar, orientar y educar.

Durante este periodo, la mayoría de los adolescentes conviven en diferentes escenarios, lo cual les permite interactuar con otros jóvenes y personas que influyen en su forma de pensar, sentir y actuar. Buscan incesantemente su identidad, atravesando por distintos modelos y roles, para después consolidar su propia personalidad.

Comienzan a cuestionar las reglas sociales, las costumbres o tradiciones de su cultura, por lo que sus valores entran en pugna con los de otras personas, por lo cual presentan un cambio en sus actitudes y conductas. Aumentando así los problemas y conflictos, principalmente con sus padres, a quienes les resulta difícil asimilar que estos cambios forman parte de su proceso normal de crecimiento y de su transición hacia la adultez, representando así un desafío en su ejercicio parental.

Los padres al verse ante un hijo en un periodo completamente distinto al de la infancia, pueden cometer el error de ser aprensivos y muy enérgicos, sin dar lugar a escuchar las peticiones de sus hijos, generando una situación de tensión y



hostilidad. O por el contrario, acceder ante los deseos y necesidades de los hijos sin establecer límites, llevándoles a desarrollar conductas de riesgo.

Una de las acciones profesionales que brindan buenos resultados para re-pensar y re-encuadrar la relación entre padres e hijos, son los programas psicoeducativos. Al brindar a los padres un espacio de escucha para que expresen sus opiniones, sentimientos, inquietudes y/o miedos, a la par de proporcionarles información relevante sobre la etapa en la que se encuentran sus hijos y sobre la posibilidad de prevenir conductas de riesgo, el uso de talleres se convierte en una estrategia que influye en la percepción que poseen los padres sobre sí mismos y sobre sus hijos adolescentes.

Con base en lo anterior, se desarrolló un programa bajo una perspectiva psicoeducativa que reúne varias estrategias y técnicas que en conjunto tienen como finalidad proporcionar algunas herramientas básicas para el trabajo con los padres, a través de seis sesiones temáticas que permitan la reflexión sobre: 1) los cambios normativos y no normativos durante la adolescencia, 2) la importancia de su rol como padres y 3) las habilidades de afrontamiento tanto funcionales como disfuncionales parentales para hacer frente a las vicisitudes cotidianas, algunas relacionadas con su hijos adolescentes. El propósito es fortalecer o empoderar a los padres a través del conocimiento de sí mismos y de sus hijos.

Por ello, la primera sesión denominada "Adolescencia", tiene como objetivo general promover el análisis de las características emocionales, cognitivas y sociales de la etapa, así como reflexionar sobre los retos y dificultades que presentan tanto los padres como los mismos adolescentes.

Así el propósito de la la segunda sesión "Resiliencia" es transmitir a los padres la idea de que a pesar de que se presenten algunos obstáculos durante la adolescencia,



algunos de ellos debidos a condiciones de riesgo, de presión o de estrés significativo provenientes de diferentes fuentes (los amigos, la escuela, la sociedad en general y aún de la misma familia) los adolescentes y sus familias siempre cuentan con recursos para salir adelante, solo es necesario identificarlos y fortalecerlos.

En una tercera sesión “Comunicación Motivacional” está dedicada a tratar de promover patrones de comunicación funcionales padres-hijos que motiven el diálogo abierto como un recurso que tienen los padres para establecer formas de interacción más saludables y armónicas con sus hijos adolescentes, lo cual les permita -en conjunto- enfrentar las presiones y riesgo que pueden aparecer dentro y fuera de la familia.

La cuarta sesión “Asertividad y Autoestima” está ligada estrechamente con la sesión anterior, pues está enfocada en alentar que los padres identifiquen sus propios patrones de comunicación y con base en ello puedan desarrollar formas de comunicación asertivas, en sí mismos y en sus hijos; además, se resalta la importancia de promover una comunicación asertiva para el desarrollo de una adecuada autoestima.

Durante la sesión cinco, denominada “Parentalidad y Crianza”, el propósito principal es analizar las formas en que los padres están ejerciendo su parentalidad, así como las acciones de crianza que llevan a cabo con sus hijos y su influencia en su conducta.

Por último la sesión seis “Afrontamiento”, está orientada a identificar las formas de afrontamiento de los padres y sus resultados (productivas, no productivas, funcionales, no funcionales, etc.) y como éstas tienen una influencia en las conductas de afrontamiento de sus hijos ante situaciones de estrés o riesgo. Se



pone de manifiesto la importancia del uso de formas adecuadas de afrontamiento para lograr una adaptación exitosa a pesar de las vicisitudes.

Finalmente se enfatiza que este trabajo, forma parte de las actividades del Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) IN303512-2 *“Evaluación de factores de riesgo y protección para la promoción de la resiliencia en adolescentes y familias”*, llevadas a cabo durante el 2013. Por lo cual, se encuentra a disposición del lector para hacer uso de la información y de las actividades que están aquí descritas, esperando sean de utilidad para aquellos que trabajan con las familias de adolescentes.

**Blanca E. Barcelata E.**

Responsable del Proyecto PAPIIT IN303512-2



# Forma de uso

El programa psicoeducativo “Estrategias de empoderamiento a padres de adolescentes” está constituido por seis sesiones, cada una dedicada a un tema que favorece la comprensión y análisis de la relación entre padres e hijos, a la par de estar orientada en la reflexión y el fomento sobre la resiliencia de los adolescentes a través de los padres. El lector encontrará que cada sesión se presenta conforme al siguiente formato:

Número y nombre de la sesión

Introducción al tema: Dentro del cual se encuentran conceptos claves para el entendimiento desde una perspectiva en particular

Plan de trabajo: Esquema que contiene nombre y duración de los subtemas a tratar

# SESIÓN

## 1

# Adolescencia

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia sigue considerándose como una etapa de vulnerabilidad, debido a que el adolescente aún no cuenta con las herramientas cognitivas, emocionales, sociales ni económicas para afrontar por sí solo y de forma exitosa los retos crecientes de la sociedad (Barcelata, 2004, 2007).

## PLAN DE TRABAJO

TEMA 1 "Adolescencia"		Tiempo aproximado (min.)
1. BIENVENIDA		
1.1	Mensaje de bienvenida	5
1.2	Pre-test	15
1.3	"Limón-Limón"	5
2. ENCUADRE		
2.1	Reglas del taller	5
2.2	Expectativas	5
		120 minutos



### Requerimientos generales:

Contiene todos los recursos materiales que se ocuparán durante la sesión, así como recursos humanos (en caso de ser necesario)

**Dinámica:** Desarrollo de los subtemas y actividades a realizar

### REQUERIMIENTOS GENERALES

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| • Etiquetas adhesivas       | • Papel bond u hojas de rotafolio                    |
| • Plumones y Lápices        | • Hojas de papel de 4 colores distintos              |
| • Pelota                    | • Laptop   |
| • Cañón                     | • Anexo 1: Escala de creencias sobre la adolescencia |
| • Presentación PowerPoint 1 | • Video 1 "Consejo de un adolescente a sus padres"   |

### DINÁMICA

#### 1. BIENVENIDA

❖ 1.1 Mensaje de Bienvenida

*Materiales:* Laptop, cañón, presentación PowerPoint 1.

*Tiempo:* Cinco minutos.

En el apartado dinámica, se establecen características generales y particulares, es decir, se describen apartados con contenidos similares a lo largo de las seis sesiones y apartados únicos dependiendo de los subtemas de cada sesión. Estas son:

### Características generales

#### Bienvenida

- Establecer rapport
- Identificación de los participantes

#### Encuadre

- Reglas y acuerdos de convivencia
- Expectativas por sesión
- Objetivo de la sesión

### Características particulares

#### Subtemas

- Objetivos particulares

#### Actividades

- Técnicas
- Materiales específicos
- Tiempo requerido
- Consigna (indicaciones)
- Bibliografía



Cada sesión, ha sido diseñada para llevarse a cabo en un tiempo máximo de dos horas, contemplando un grupo de 15 a 25 participantes y ser dirigida por un solo facilitador.<sup>1</sup>

Por otro lado, la guía también contiene los instrumentos, formatos<sup>2</sup>, presentaciones y cartas descriptivas de cada sesión, necesarias para implementar adecuadamente el taller. Dichos materiales se ubican dentro del apartado "*Anexos*". Finalmente, existe una última sección en la cual se integra un "*Cronograma general*", el cual permite identificar de manera rápida la temática de las sesiones, objetivos, actividades y materiales.

---

<sup>1</sup> Puede considerarse la presencia de un supervisor que brinde asistencia al facilitador, el cual también deberá conocer a profundidad la sesión que se esté desarrollando. Algunas de las funciones principales que debe realizar todo facilitador son: introducir a los participantes en un ambiente de trabajo respetuoso, motivando el intercambio de opiniones y sentimientos, así como facilitar la reflexión en cada tema.

<sup>2</sup> Es conveniente que cada facilitador realice su propia presentación para un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje. Además resulta pertinente aclarar que dentro de los requerimientos generales de cada sesión, se hará mención a presentaciones PowerPoint, sin embargo, éstas quedan sujetas al criterio de cada facilitador.



**Estrategias de empoderamiento a padres de  
adolescentes. Padres resilientes, hijos resilientes.**

Primera edición. Editado por la FES Zaragoza de la  
UNAM. Av. Guelatao Núm. 66, Col. Ejército  
de Oriente, C.P. 09230, México, D.F. Se terminó de  
imprimir el 26 de octubre de 2015 en Tipos Futura S.A.  
de C.V. Francisco González Bocanegra No. 47-b, Col.  
Peralvillo, C.P. 06220, México, D.F. Tel. 5529-0514.  
Para su composición se utilizó tipografía Palatino  
Linotype de 11/14/24 puntos. Impresos en offset a  
una tinta, encuadernado rústico, en papel  
bond blanco de 90 gramos y los forros de cartulina  
couché blanco importado de 250 gramos.

Portada: Carlos Raziel Leños Castillo.

Formación de interiores: Claudia Ahumada Ballesteros.

Cuidado editorial: Blanca Estela Barcelata Eguiarte.



# Estrategias de empoderamiento a padres de adolescentes

## Padres resilientes, hijos resilientes

La mayoría de los expertos en desarrollo coinciden en que la adolescencia continúa siendo una etapa de vulnerabilidad por los cambios vertiginosos que se presentan de manera simultánea a nivel biológico, cognitivo, emocional y social. Para algunos jóvenes esta etapa no conlleva conflictos de relevancia, pero para otros puede representar un periodo de angustia y estrés, dependiendo de su contexto de vida. Por ello, se deben generar alternativas de intervención dirigidas a proporcionar una atención integral tanto a los adolescentes como a las figuras principales de su educación: padres o tutores, con la finalidad de prevenir riesgos y promover fortalezas psicológicas a nivel individual pero también familiar que fomenten su desarrollo positivo.

Bajo esta perspectiva, esta obra denominada "Estrategias de empoderamiento a padres de adolescentes", está dirigida a los profesionales del área de la salud y la educación interesados en trabajar con padres o familiares de los adolescentes. Su objetivo principal es proporcionar algunos conocimientos básicos sobre la etapa de la adolescencia y los factores involucrados en la adaptación y la resiliencia. Se revisan algunos aspectos básicos sobre factores de riesgo y protección, la comunicación, la asertividad, la autoestima, las prácticas de crianza y las estrategias de afrontamiento. Así mismo, se proponen técnicas psicoeducativas para desarrollar habilidades en los padres o tutores que les permitan un adecuado manejo y apoyo a sus hijos durante la adolescencia, a través de seis sesiones con duración aproximada de dos horas cada una. Se presentan los materiales necesarios para desarrollar las sesiones por tema, a fin de orientar y empoderar a los padres a través de la aplicación de habilidades específicas que fomenten conductas positivas en sus hijos adolescentes.



Facultad de Estudios Superiores Zaragoza,  
Campus I. Av. Guelatao No. 66 Col. Ejército de Oriente,  
Campus II. Batalla 5 de Mayo s/n Esq. Fuerte de Loreto.  
Col. Ejército de Oriente.  
Iztapalapa, C.P. 09230 México D.F.

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

