



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Decanato de Postgrado

**Trabajo de Grado para Optar por el Título de Maestría en Psicología Clínica
con Especialización en Psicoterapia Integrativa**

Práctica Profesional

**Intervención con Terapia Centrada en la Compasión para Fortalecer
las Razones para Vivir en Adolescentes**

Presentado por:

Adames Mosquera, Francia Elizabeth 8- 725- 55

Asesor:

Mgter. Olga Gilkes

Panamá, 2026

DEDICATORIA

Con todo mi cariño y gratitud, quiero dedicar este trabajo de grado a las personas que han sido mi mayor fuente de inspiración, fortaleza y apoyo incondicional a lo largo de este desafiante, pero enriquecedor camino académico y profesional.

A mis padres, Francisco José Adames De Toma y Marianela Mosquera de Adames, cuya entrega, esfuerzo y valores han sido la base sobre la cual he forjado mis aspiraciones. Su ejemplo de constancia y dedicación ha sido mi guía en cada paso, y su fe en mí me ha impulsado a superar cada reto con determinación.

A mi esposo, Ricardo M. Rangel, por su amor inquebrantable, paciencia infinita y apoyo constante. Su confianza en mis capacidades, su comprensión y su compañía han sido esenciales en este proceso, brindándome el equilibrio y la motivación para seguir adelante.

A mis hijas, Kate E. Rangel y Meghan E. Rangel, que dan sentido a cada sacrificio y esfuerzo. Ustedes son mi inspiración más grande, la razón por la que persisto y el reflejo del amor y la dedicación que pongo en cada meta. Espero que este logro sea una prueba de que, con pasión y esfuerzo, todo es posible.

A cada uno de ustedes, que han sido mi refugio en los momentos de incertidumbre y mi impulso en los desafíos, les entrego este logro con todo mi amor y profundo agradecimiento.

Adames Mosquera Francia Elizabeth

AGRADECIMIENTOS

Antes que nada, quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Dios, cuya infinita bondad y fortaleza me han acompañado en cada paso de este camino. Sin Su guía y apoyo, este logro no habría sido posible.

A mis amados padres, cuyo amor incondicional, sacrificio y apoyo han sido la base sobre la que he construido mis sueños. Su fe en mí ha sido un pilar fundamental y una fuente inagotable de inspiración. Este logro también les pertenece.

A mis dos hijas, que son mi mayor alegría y el motor que me impulsa a seguir adelante. Sus sonrisas y abrazos me han dado la fuerza necesaria para enfrentar los momentos más difíciles con determinación y esperanza.

A mi esposo, por su amor incondicional, su paciencia infinita y su comprensión en cada etapa de este camino. Su apoyo ha sido un pilar fundamental, y su confianza en mí, una fuente de motivación constante.

A mis profesores y mentores, especialmente a la Profesora Olga Gilkes, cuya sabiduría y orientación fueron esenciales para la realización de este trabajo. Sus enseñanzas han dejado una huella imborrable en mi vida académica y personal.

Adames Mosquera, Francia Elizabeth

CONTENIDO GENERAL

Página

INTRODUCCIÓN	
CAPITULO I: MARCO REFERENCIAL INSTITUCIONAL.....	10
1.1. Antecedentes	10
1.2. Justificación.....	20
1.3. Descripción Institucional.....	25
1.4. Objetivos generales y específicos	28
1.5. Población beneficiada	28
1.6. Cronograma de Actividades	30
CAPITULO II: DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL	34
2.1. Actividades realizadas.....	34
2.2. Portafolio de actividades	43
CAPITULO III: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	64
3.1. Análisis de resultados	64
3.2. Propuesta de Solución	130
3.2.1. Introducción.....	131
3.2.2. Marco de referencia	133
3.2.3. Justificación	138
3.2.4. Objetivos	143
3.2.5. Beneficiarios.....	143
3.2.6. Intervención.....	144
CONCLUSIONES.....	152
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	154
ÍNDICE DE CUADROS	195
ÍNDICE DE FIGURAS	196
ÍNDICE DE GRÁFICAS.....	197

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una fase de crecimiento que se distingue por importantes transformaciones biológicas, psicológicas y sociales. En esta etapa, los jóvenes se topan con numerosos retos que pueden impactar su salud emocional, tales como la presión académica, las transformaciones en las relaciones personales y el desarrollo de su identidad personal. Estos elementos pueden propiciar el surgimiento de comportamientos de riesgo, siendo el suicidio, una de las causas primordiales de fallecimiento en adolescentes a nivel mundial.

Varias investigaciones han evidenciado la relevancia de fomentar elementos de protección que potencien las motivaciones para vivir, particularmente en jóvenes en circunstancias de vulnerabilidad emocional. Entre estos elementos se encuentran el optimismo hacia el futuro, la colaboración familiar y el respaldo de compañeros, aspectos clave en el fomento de la resiliencia y la salud mental.

Este reporte detalla la vivencia de la práctica profesional efectuada en el departamento psicopedagógico del colegio Harmodio Arias Madrid, llevada a cabo desde el 23 de septiembre hasta el 22 de octubre en 2024. En este lapso, se brindó atención a alumnos de 12 a 17 años, quienes fueron remitidos por varios problemas emocionales y de comportamiento.

El capítulo I especifica las actividades realizadas en el gabinete psicopedagógico, un lugar concebido para brindar equilibrio emocional y privacidad, donde los alumnos pudieron manifestar sus sentimientos de forma libre y segura. Las intervenciones comprendieron actividades de introspección, actividades en grupo y métodos específicos para el manejo emocional, ajustados al entorno educativo y a las particularidades individuales de los participantes. Este capítulo expone las

actividades llevadas a cabo, como prueba del desarrollo profesional logrado durante esta significativa experiencia.

El capítulo II presenta las evidencias de las actividades realizadas, en la intervención, que se centraron principalmente en la Terapia Centrada en la Compasión (TCC), un enfoque que fomenta el crecimiento de la autocompasión, la empatía y el autocuidado como instrumento esencial para afrontar los retos emocionales. En el marco de la evaluación, se empleó la Escala de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A), un instrumento frecuentemente empleado para valorar los factores de protección que inciden en las decisiones de los adolescentes en relación a su anhelo de vida. Esta escala posibilita reconocer zonas de fortaleza y vulnerabilidad, lo que simplifica la elaboración de intervenciones particulares para cada grupo.

En estas circunstancias, la Terapia Centrada en la Compasión ha probado ser un método terapéutico efectivo para impulsar el bienestar emocional y psicológico en adolescentes, puesto que promueve la autocompasión, la aceptación y el respaldo recíproco. Mediante la intervención, se pueden potenciar los elementos de protección y disminuir los peligros vinculados a la ideación suicida en los jóvenes.

Este reporte muestra el uso sistemático de estrategias psicopedagógicas y terapéuticas respaldadas por evidencia, dirigidas a potenciar las capacidades socioemocionales en los adolescentes. Los hallazgos logrados facilitarán la definición de pautas para intervenciones futuras.

El capítulo III, presenta el análisis e interpretación de los resultados obtenidos a partir de la aplicación del pretest y posttest de la Escala de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A). En este apartado se comparan los datos iniciales y finales con el propósito de valorar el impacto de la intervención basada en la Terapia Centrada en la Compasión. Asimismo, se desarrolla una propuesta de solución

que incluye su marco de referencia, justificación, objetivos, beneficiarios y plan de intervención, orientados a fortalecer los factores protectores y las razones para vivir en los adolescentes atendidos en la práctica profesional.

CAPÍTULO I

CAPITULO I: MARCO REFERENCIAL INSTITUCIONAL

1.1. Antecedentes

El estudio de Asano y Arimitsu (2024), analiza cómo la Terapia Centrada en la Compasión (CFT) puede mejorar el bienestar emocional en adolescentes, un grupo especialmente sensible a los desafíos emocionales. En este trabajo, Asano (2024), un reconocido psicólogo clínico especializado en intervenciones para la salud mental juvenil, y Arimitsu, psiquiatra y neurocientífico con amplia experiencia en el estudio de las emociones, investigaron el impacto de la CFT en el desarrollo de la autocompasión, la reducción del autocritismo y la mitigación de la vergüenza. Estos elementos son fundamentales para abordar problemas como la ansiedad y la depresión en este grupo etario.

A través de herramientas prácticas, como la visualización de un "yo compasivo" y ejercicios de respiración rítmica, la CFT refuerza el sistema emocional asociado con la calma y la conexión social. Esto permite a los adolescentes manejar mejor sus emociones frente a situaciones difíciles. Además, los autores subrayan la importancia de integrar estas técnicas en terapias grupales y destacan la versatilidad de la CFT en distintos contextos, incluyendo casos de ideación suicida o problemas de autolesión.

El enfoque combina principios de la psicología evolutiva, la teoría del apego y la neurociencia, proporcionando una base sólida para desarrollar habilidades como la tolerancia al estrés y el crecimiento personal. Esto resulta particularmente útil en entornos educativos o terapéuticos. Además, el estudio enfatiza el valor de la psicoeducación para enseñar a los adolescentes a regular sus emociones mediante el modelo de los tres sistemas emocionales: amenaza, recompensa y calma/afiliación (Kirby, 2017).

Este modelo fue propuesto y estudiado por Kirby (2017), un destacado investigador y profesor en el campo de la psicología evolutiva y la neurociencia afectiva. Su trabajo se centra en comprender cómo se regulan las emociones y en desarrollar estrategias psicoeducativas que ayudan a los jóvenes a gestionar sus respuestas emocionales de manera más efectiva.

El enfoque principal de esta terapia es ayudar a las personas a mejorar su bienestar emocional, enseñándoles a ser más amables y compasivos consigo mismas. Se trata de aprender a aceptarse tal como son, reduciendo las voces internas que constantemente se critican, lo cual es crucial para recuperar el equilibrio emocional. En el caso de los adolescentes, que son especialmente vulnerables a problemas como la ideación suicida o los trastornos del estado de ánimo, la CFT ha mostrado resultados prometedores al ayudarles a mejorar su autoestima, manejar mejor sus emociones y, lo más relevante para este informe, fortalecer sus razones para vivir.

Durante la adolescencia, los jóvenes se enfrentan a diversas exigencias en el ámbito social, académico y familiar, lo que puede influir en la forma en que se perciben a sí mismos y al mundo que los rodea. Cuando esta percepción se torna negativa, el riesgo de que consideren el suicidio como una alternativa aumenta.

Según Piqueras (2018), investigador en psicología clínica y de la salud, los estudios han demostrado que entre el 10 % y el 35 % de los adolescentes han experimentado ideación suicida, mientras que entre el 5 % y el 15 % ha intentado suicidarse en algún momento. Estos datos reflejan la gravedad del problema y subrayan la importancia de intervenir con estrategias de prevención y apoyo psicológico para esta población vulnerable. Una visión negativa de su realidad puede incrementar el riesgo de que consideren el suicidio como una opción.

Estos datos subrayan la urgencia de contar con intervenciones que no solo ayuden a tratar estos trastornos, sino que también se enfoquen en fortalecer las razones que los adolescentes tienen para seguir adelante, ayudándoles a encontrar y valorar las cosas que le dan un propósito y sentido a la vida.

La CFT ha demostrado ser efectiva para tratar problemas de salud mental en adolescentes, especialmente en temas como la autocrítica y la regulación emocional. Según Kirby (2016), investigador especializado en intervenciones basadas en la compasión y el mindfulness considera que la CFT ayuda a reducir la ansiedad, la depresión y las emociones relacionadas con la vergüenza, fomentando la calma y la conexión social a través de prácticas como el mindfulness y la autocompasión. En su estudio se exploran los mecanismos mediante los cuales estas técnicas facilitan una mejor regulación emocional en jóvenes.

Por su parte, Neff et al. (2015), destacan que la autocompasión está vinculada a una mayor capacidad de adaptación frente a desafíos emocionales y académicos en jóvenes. Su trabajo se centra en demostrar que cultivar una actitud amable hacia uno mismo puede ser un factor protector en contextos de estrés y adversidad.

Estos hallazgos resaltan la importancia de aplicar enfoques terapéuticos basados en la compasión dentro de contextos educativos y clínicos, ya que brindan herramientas efectivas para fortalecer la resiliencia emocional y fomentar el bienestar psicológico. Este tipo de intervención ayuda a los adolescentes a desarrollar una relación más amable consigo mismos, especialmente cuando atraviesan situaciones difíciles. Su fundamento integra conocimientos sobre las relaciones de apego, el funcionamiento emocional del cerebro y el desarrollo evolutivo, permitiendo abordar el sufrimiento desde una perspectiva comprensiva y humanizante.

Entre 2016 y 2024, múltiples estudios han explorado y actualizado los conceptos y aplicaciones de la CFT en adolescentes. Una revisión de Frostadottir (2019), investigadoras en el campo de la psicología clínica, intervenciones terapéuticas y conocimientos en terapias basadas en la atención plena, juntas evaluaron los efectos de la CFT y terapias basadas en mindfulness en la reducción de la ansiedad, depresión y estrés, confirmando que estas intervenciones mejoran la autocompasión y la regulación emocional en jóvenes, lo que refuerza la evidencia de estas prácticas.

Este estudio apoya y expande los descubrimientos de Werner (2014), ya que subraya la eficacia de la CFT en contextos terapéuticos con adolescentes vulnerables, evidenciando cómo estos estudios pueden ayudar a potenciar la resiliencia y el bienestar emocional en este grupo de edad.

Por otro lado, Carter et al. (2021), realizaron una revisión sistemática sobre intervenciones basadas en la compasión. En este trabajo, Carter profesional e investigador en salud mental, se sumó a Gilbert y Kirby para evidenciar la utilidad de la CFT para abordar sentimientos de vergüenza y autocrítica, lo que fortalece el bienestar emocional de los jóvenes. Estas investigaciones refuerzan la idea de integrar la CFT en entornos educativos y clínicos donde puede tener un impacto significativo en la salud mental de adolescentes.

Estas actualizaciones destacan cómo la CFT evoluciona y se adapta a nuevas poblaciones y contextos clínicos, consolidándose como una herramienta efectiva en la promoción de la salud mental juvenil.

De manera similar, un estudio realizado por Bishop (2015), reconocido psicólogo clínico e investigador en salud mental de adolescentes en el Reino Unido, descubrió que los jóvenes que se involucraron en un programa centrado en la

compasión experimentaron una disminución notable de los síntomas asociados al estrés postraumático, además de un mejoramiento en sus relaciones interpersonales, un elemento crucial para potenciar las motivaciones para vivir.

Los resultados mostraron que aquellos jóvenes que desarrollaron una mayor capacidad para sentir compasión tanto hacia sí mismos como hacia los demás tenían más probabilidades de identificar razones de vida más profundas y duraderas.

Las tasas de suicidio adolescente en América Latina son extremadamente preocupantes, lo que resalta la necesidad urgente de implementar intervenciones que ayuden a fortalecer las razones para vivir. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta región presenta algunas de las cifras más altas de suicidio entre adolescentes, con un incremento notable en países como Brasil, México y Argentina (OMS, 2022).

Por ejemplo, en México, los índices de suicidio entre jóvenes han evidenciado un aumento alarmante. De acuerdo con cifras del Instituto nacional de estadísticas y geografía, entre 2019 y 2021 se registró un incremento del 15% en los casos de suicidio, desde 7,223 en 2019 hasta 8,351 en 2021. Los jóvenes de 15 a 29 años constituyen uno de los colectivos más susceptibles, presentando índices rápidos de suicidio y autolesiones. Esta dificultad se ha intensificado durante la pandemia de COVID-19, debido al efecto emocional y económico vinculado. Actualmente, el suicidio es la tercera causa de muerte entre personas de 10 a 24 años y la sexta en el grupo de 25 a 34 años, lo que refleja su gravedad como problema de salud pública en la nación (Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía, 2021).

Un informe reciente de la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) señala que el suicidio es una de las principales causas de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años en América Latina, con un aumento alarmante en países como

Chile, Argentina y Brasil. La mayoría de estos casos están vinculados a trastornos emocionales no tratados, tales como: depresión, ansiedad y problemas de conducta, lo que subraya la necesidad de intervenciones preventivas basadas en enfoques terapéuticos como la Terapia Centrada en la Compasión.

Un estudio reciente de Osman et al. (2021), se centró en la "Escala Breve de Razones para Vivir en Adolescentes" (BRFL-A) y reafirmó su efectividad para identificar factores protectores contra el suicidio en jóvenes, como la preocupación por el futuro, el apoyo familiar y la aceptación social. Esta investigación destaca la importancia continua de usar esta escala en intervenciones de salud mental para jóvenes, lo que contribuye a una mejor comprensión de los factores que motivan a los adolescentes a seguir viviendo, subrayando la importancia de esta herramienta en las intervenciones de salud mental.

En América Latina, la RFL-A se ha utilizado para medir las razones para vivir en adolescentes, especialmente aquellos que están en riesgo de suicidio. Un estudio importante realizado en México por el psicólogo clínico y experto en intervenciones con jóvenes en riesgo Romero (2020), aplicó esta escala a un grupo de adolescentes de escuelas públicas que vivían en situación de vulnerabilidad. Los resultados mostraron que aquellos con puntuaciones bajas en la escala, es decir, aquellos con menos razones para vivir, también tenían una mayor probabilidad de sufrir de depresión y de tener pensamientos suicidas. Los factores más importantes para estos adolescentes fueron las relaciones familiares y el deseo de un futuro mejor, lo que resalta cuán crucial es fortalecer estos aspectos para darles razones más firmes para continuar viviendo.

En Argentina, el trabajo del psicólogo clínico especializado en salud mental juvenil, Gómez (2018) exploró la RFL-A con un grupo de adolescentes de entre 13 y 18 años. Este estudio reveló que las principales razones que los jóvenes encontraban para vivir eran sus relaciones interpersonales, especialmente con sus familias y

amigos cercanos. Además, encontraron que los adolescentes con puntuaciones más bajas en la escala tenían un mayor riesgo de desarrollar problemas emocionales graves, como depresión severa y ansiedad generalizada, lo que refuerza la importancia de identificar y trabajar sobre las razones que los adolescentes tienen para vivir.

Por otro lado, un estudio reciente en Colombia, realizado por el investigador en psicología comunitaria y la salud pública Pérez Magaña (2021), aplicó la RFL-A a adolescentes de diferentes contextos urbanos y rurales. Este estudio encontró que las razones para vivir que más destacaron entre los jóvenes colombianos fueron el apoyo social, las relaciones familiares y la esperanza de un futuro mejor. Por el contrario, aquellos con puntuaciones bajas en la escala reportaron niveles elevados de aislamiento social y depresión. En este caso, la RFL-A desempeñó un papel esencial al identificar a los jóvenes con mayor riesgo de suicidio, lo que permitió crear intervenciones específicas para fortalecer sus razones para vivir.

La RFL-A se ha empleado principalmente como una herramienta de diagnóstico y prevención para identificar factores que protegen contra el suicidio en adolescentes. La evaluación de las razones para vivir es especialmente relevante en el contexto latinoamericano, donde los factores familiares y socioculturales desempeñan un rol fundamental en la salud mental de los jóvenes. La integración de la CFT con la evaluación de la RFL-A puede contribuir a fortalecer las motivaciones para vivir en los adolescentes, ofreciendo apoyo emocional, fomentando la autoestima y la empatía hacia estos.

Investigaciones recientes muestran que la intervención en salud mental que incluye una evaluación diagnóstica de las razones para vivir, junto con terapias como la CFT, disminuye considerablemente la ideación suicida en adolescentes, (Pérez, 2018). De hecho, el uso combinado de estas herramientas ha demostrado

mejorar notablemente el bienestar psicológico, el sentido de pertenencia y la autoaceptación, factores clave para reducir el riesgo de suicidio.

La CFT ha cobrado relevancia por su capacidad para mejorar la salud emocional, especialmente en adolescentes. Este grupo, que a menudo enfrenta desafíos como la autocrítica intensa, la vergüenza y problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad, se beneficia de los principios clave de la CFT. Según Sommers-Spikijkman, (2018), investigadora en psicología y terapias basadas en mindfulness, esta terapia utiliza herramientas como el desarrollo de la autoraseguración, la reducción de pensamientos autocríticos y el manejo equilibrado de emociones positivas y negativas. Ejercicios como la respiración consciente, la visualización compasiva y la sustitución de pensamientos dañinos ayudan a los adolescentes a fortalecer su resiliencia y cultivar la autocompasión.

Una revisión realizada por Wasson (2020), destacó cómo las prácticas de autocompasión aplicadas en terapias grupales lograron reducir significativamente los síntomas de ansiedad y depresión; además, de mejorar la autoestima y las habilidades interpersonales de los adolescentes. Estas intervenciones son especialmente efectivas para jóvenes que han vivido situaciones traumáticas o que enfrentan alta vulnerabilidad, ayudándoles a manejar sus emociones de forma más saludable y superar desafíos sociales.

Desde el enfoque de la neurociencia, la CFT influye en los sistemas emocionales que favorecen la tranquilidad y la conexión social. Según Rockliff (2020), investigadora en neurociencia afectiva y psicología clínica, las prácticas de compasión activan regiones cerebrales relacionadas con la empatía y el control del estrés, como la corteza prefrontal y la ínsula, lo que permite a los adolescentes afrontar de manera más efectiva situaciones desafiantes.

En contextos latinoamericanos, se han adaptado estas intervenciones para abordar las necesidades específicas de los adolescentes. Por ejemplo, un estudio realizado en México por Pérez (2022), investigador especializado en intervenciones terapéuticas para poblaciones vulnerables, mostró cómo un programa de CFT mejoró los factores protectores y las razones para vivir de jóvenes en riesgo social, destacando la importancia de fortalecer vínculos familiares y cultivar esperanza en el futuro.

Finalmente, estrategias que combinan la CFT con la evaluación de factores protectores, como la Escala de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A), han demostrado ser cruciales en la prevención del suicidio, Osman et al. (2021), subrayan que este enfoque permite identificar y apoyar eficazmente a jóvenes en situaciones de riesgo, promoviendo su bienestar emocional y psicológico de manera significativa.

A partir de la revisión teórica realizada, se reconoce que la adolescencia es un periodo especialmente sensible en el que interactúan diversos factores emocionales, sociales y familiares que influyen de manera directa en la estabilidad psicológica. La presencia de autocrítica, vergüenza, baja valoración personal, dificultades para regular las emociones y carencias en las redes de apoyo incrementan la vulnerabilidad de los jóvenes ante la ideación suicida y otras conductas de riesgo. Por ello, resulta imprescindible promover intervenciones que no se limiten a disminuir el malestar, sino que fortalezcan los recursos internos que permiten a los adolescentes construir sentido, esperanza y motivos para continuar viviendo.

La Terapia Centrada en la Compasión (CFT) emerge, según la evidencia revisada, como una alternativa eficaz para el trabajo con adolescentes tanto en ámbitos clínicos como educativos. Este enfoque no solo apunta a la reducción de síntomas, sino que impulsa el desarrollo de la autocompasión, la autoaceptación

y la capacidad de establecer relaciones seguras. En jóvenes que experimentan altos niveles de autocrítica y desesperanza, aprender a mirarse con mayor amabilidad favorece la disminución del sistema de amenaza y el fortalecimiento del sistema de calma y afiliación, lo que contribuye a una regulación emocional más equilibrada.

De igual manera, la incorporación de la Escala de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A) constituye un aporte relevante al proceso de intervención, pues posibilita identificar con mayor precisión los factores protectores que se encuentran debilitados, tales como el optimismo hacia el futuro, la alianza familiar, el apoyo de pares y la autoaceptación. Esta herramienta no solo cumple una función evaluativa, sino que orienta la planificación de estrategias terapéuticas ajustadas a las necesidades reales del grupo, integrando la evaluación con la acción psicopedagógica de manera coherente y funcional.

En el contexto latinoamericano, donde muchos adolescentes enfrentan condiciones sociales y familiares complejas, cobra mayor importancia la implementación de modelos que articulen el componente emocional con el fortalecimiento del sentido de vida. La literatura muestra que cuando los jóvenes perciben apoyo, esperanza y valoración personal, el riesgo de conductas suicidas disminuye considerablemente. En este sentido, el enfoque compasivo no solo beneficia al individuo, sino que también contribuye a la construcción de entornos escolares más empáticos, protectores y sensibles a las necesidades emocionales.

Desde esta visión, la práctica profesional desarrollada en el gabinete psicopedagógico del Colegio Harmodio Arias Madrid responde a la necesidad de llevar la teoría al campo de acción. No se trata únicamente de aplicar técnicas, sino de generar espacios donde los adolescentes puedan expresar, comprender y resignificar sus experiencias, fortaleciendo recursos como la identidad, el

proyecto de vida, la regulación emocional y la vinculación con los otros, aspectos esenciales para consolidar razones sólidas para vivir.

En síntesis, los antecedentes revisados respaldan teóricamente la elección de la Terapia Centrada en la Compasión y la utilización de la RFL-A, así como su pertinencia en el contexto educativo panameño. Este marco conceptual articula la evidencia científica con la experiencia práctica desarrollada, permitiendo comprender la intervención realizada y sirviendo de base para los procedimientos y análisis que se presentan en los capítulos siguientes del trabajo.

1.2. Justificación

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano particularmente delicada, en la que los jóvenes experimentan cambios significativos tanto a nivel físico como emocional y social. Estos cambios, aunque son parte de un proceso natural de crecimiento, pueden generar conflictos internos y dificultades en su interacción con el entorno.

Durante esta fase, los adolescentes enfrentan retos complejos relacionados con la construcción de su identidad, la presión de cumplir con las expectativas sociales y familiares, la adaptación escolar, así como con la aparición de problemas emocionales que pueden derivar en conductas de riesgo, como: la ideación suicida, las autolesiones, la falta de motivación o la baja autoestima. En este contexto, el rol del gabinete psicopedagógico se vuelve fundamental, ya que permite identificar a tiempo estos problemas y diseñar estrategias de intervención que ayuden a los adolescentes a superar las dificultades emocionales que atraviesan.

Esta práctica profesional se está desarrollando en un gabinete psicopedagógico dentro de un centro educativo, con un grupo de adolescentes entre las edades de

13 a 17. Este es un espacio que ofrece a los adolescentes la oportunidad de recibir apoyo profesional frente a los diferentes problemas emocionales y conductuales que enfrentan. La razón por la que se eligió este lugar para esta intervención se debe a la creciente demanda de casos relacionados con síntomas preocupantes, como: pensamientos suicidas, autolesiones, desmotivación, desconexión familiar y problemas de autoestima. Estas dificultades afectan profundamente el bienestar de los adolescentes, interfiriendo en su capacidad para afrontar los retos cotidianos de la vida.

El principal motivo para elegir este entorno de intervención fue la urgencia de abordar estos problemas, que, aunque varían en su manifestación, comparten una raíz común: la fragilidad emocional de los adolescentes en riesgo. Esta fragilidad no solo se refleja en sus comportamientos o actitudes, sino también en la desconexión que sienten respecto a los adultos de su entorno, ya sea en la familia, la escuela o la sociedad en general.

En muchos de los casos observados, los jóvenes presentan una sensación de vacío emocional y desconexión consigo mismos, lo que los lleva a buscar maneras perjudiciales de afrontar su dolor, como las autolesiones o incluso el pensamiento suicida.

En este marco, la intervención que se lleva a cabo se enfoca en la Terapia Centrada en la Compasión (CFT), una modalidad terapéutica diseñada para fomentar el bienestar emocional a través de la aceptación, la empatía y el fortalecimiento de la autoestima. La CFT es un enfoque integral que trabaja a nivel cognitivo, emocional y conductual, y parte de la premisa de que la autocompasión es esencial para gestionar los trastornos emocionales.

Este método se enfoca en asistir a los adolescentes en el desarrollo de una relación más cordial y empática con ellos, lo que simplifica la detección de sus sentimientos y fomenta la adopción de decisiones más sanas en su vida.

El principal objetivo de la intervención es fortalecer las razones para vivir de los adolescentes, ayudándoles a desarrollar herramientas para enfrentar sus emociones y problemas de manera constructiva.

La CFT crea un espacio seguro donde los jóvenes pueden explorar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos sin temor a ser juzgados, lo que promueve una mayor autocomprensión y disminuye la tendencia a la autocrítica destructiva. Además, al llevar a cabo esta intervención en un contexto educativo, se facilita que los adolescentes reciban atención en un entorno que, si bien está cargado de presiones académicas, sociales y familiares, también puede ofrecer el soporte necesario en momentos clave de su desarrollo.

Uno de los aspectos que más ha llamado la atención en los casos atendidos hasta ahora en los gabinetes psicopedagógicos es la falta de herramientas emocionales que permitan a los adolescentes regular las emociones intensas que experimentan. Muchos de ellos llegan al gabinete psicopedagógico con sentimientos de desesperanza, ansiedad y tristeza profunda, lo que les impide imaginar un futuro positivo.

La ideación suicida, las autolesiones y la falta de motivación son claros reflejos de este sufrimiento interno. En estos casos, la CFT ofrece una alternativa valiosa, pues no solo ayuda a los jóvenes a entender las causas de su dolor, sino que también les ofrece nuevas formas de relacionarse con sus emociones, evitando la autodestrucción o la negación de sus sentimientos.

El contexto educativo, donde se desarrolla la intervención, adquiere una relevancia especial. Es un lugar donde los jóvenes dedican gran parte de su tiempo y se encuentran con varias fuentes de estrés: las demandas académicas, las expectativas sociales y familiares, las interacciones personales y la presión de ser parte de grupos.

Estos factores, sumados a la escasez de habilidades emocionales, aumentan el riesgo de que los adolescentes se vean atrapados en un ciclo de pensamientos negativos y conductas autodestructivas. La CFT, al ofrecer una estructura terapéutica centrada en la autocompasión y el autocuidado, ayuda a los adolescentes a afrontar estos retos de manera más saludable y adaptativa.

Otro aspecto que se ha observado es que muchos adolescentes experimentan una desconexión emocional con sus familias, lo que empeora aún más su sufrimiento. La ausencia de una alianza familiar sólida lleva al aislamiento emocional, y esto hace que los jóvenes se sientan incomprendidos y desprotegidos.

La Terapia Centrada en la Compasión no solo aborda al individuo, sino que también promueve una red de apoyo más amplia, que incluye a la familia. Aunque no siempre se puede intervenir directamente con los padres, la CFT fomenta la autocomprensión y la empatía, lo que puede mejorar las relaciones familiares, reducir los conflictos y facilitar la apertura hacia un apoyo emocional mutuo.

La relevancia de esta práctica profesional radica en abordar un problema socialmente creciente: las crisis emocionales en adolescentes, que muchas veces no reciben la atención adecuada hasta que los síntomas se vuelven graves.

A través de la Terapia Centrada en la Compasión, se puede observar cómo los jóvenes encuentran una vía para aliviar su sufrimiento y fortalecerse

emocionalmente, al tiempo que refuerzan su sentido de pertenencia y propósito en la vida. De esta forma, el trabajo realizado no solo busca aliviar el dolor emocional de los adolescentes, sino también prevenir problemas más graves, como el suicidio, las adicciones y otras conductas autodestructivas.

Además, la intervención tiene un impacto positivo en el entorno inmediato de los adolescentes, como su familia, amigos y la comunidad educativa. Al mejorar la salud emocional del adolescente, también se promueve un cambio positivo en su dinámica familiar y social.

La intervención psicopedagógica ofrece un enfoque integral que no solo trabaja en los aspectos individuales del joven, sino también en su capacidad para comprender y gestionar sus emociones, lo que contribuye a la creación de relaciones más saludables y a una mayor interacción positiva con los demás.

Esta práctica profesional desarrollada en el gabinete psicopedagógico tiene una gran importancia en el contexto actual, dada la creciente prevalencia de dificultades emocionales graves en adolescentes. La Terapia Centrada en la Compasión se presenta como una herramienta eficaz para fortalecer las razones para vivir de los jóvenes y prevenir conductas autodestructivas. El trabajo psicopedagógico en el ámbito educativo es clave, ya que ofrece un espacio seguro y confidencial para que los adolescentes reciban el apoyo necesario para afrontar sus problemas emocionales. Este enfoque no solo busca aliviar el sufrimiento de los jóvenes, sino también promover su bienestar integral, ayudándoles a enfrentar los retos emocionales de manera más efectiva y mejorando sus relaciones con los demás.

Implementar estas intervenciones en un centro educativo del sector público ofrece numerosos beneficios. Por un lado, elimina las barreras económicas que dificultan el acceso a atención psicológica, y por otro, proporciona un entorno seguro y

estructurado donde los adolescentes pueden recibir apoyo emocional como parte de su desarrollo integral. Además, este enfoque preventivo permite alcanzar a un mayor número de jóvenes, optimizando el uso de los recursos disponibles y garantizando un acceso más equitativo a los servicios de salud mental.

Enfocar estas iniciativas en el ámbito público no solo atiende una necesidad puntual, sino que también contribuye a establecer modelos de intervención sostenibles y preventivos. Estos modelos priorizan a las poblaciones más vulnerables, promoviendo su inclusión y bienestar de manera integral.

1.3. Descripción Institucional

En 1964 se crea mediante el Decreto 107 del 18 de mayo de 1964, el Primer Ciclo de Educación Secundaria en el distrito de Chame, con el nombre oficial Primer Ciclo De Chame.

El Concejo Municipal del Distrito de Chame, mediante Resolución No.65 de 16 de septiembre de 1966, solicita al Ministerio de Educación que se le otorgue el nombre del desaparecido doctor Harmonio Arias Madrid, al Primer Ciclo Secundario de Chame. El presidente Marco Aurelio Robles, a través del Decreto No.525 del 18 de octubre de 1966, cambia el nombre a Harmonio Arias Madrid.

Mediante Decreto N° 49 del 13 de junio de 1978, se crean los centros de educación básica general, donde el colegio se encuentra registrado como un CEBG de segunda categoría.

En 1985, se da su primera Graduación de Bachilleres con especialidades en Contabilidad y Estenografía con 111 estudiantes.

Mediante Decreto N° 390 de 16 de diciembre de 1986, se crea un Segundo Ciclo de Comercio, que en lo sucesivo se denominará Colegio Harmodio Arias Madrid.

Para el año 1994, se implementa el Bachillerato en Comercio con Especialización en Publicidad.

En el año 2008 se abren nuevas ofertas educativas como el Bachiller en Ciencias con énfasis en Informática, Bachiller en Comercio con énfasis en Administración de Servicios Turísticos, Bachiller en Comercio con énfasis en Contabilidad Computarizada y Bachiller en Comercio con énfasis en Mercadeo y Publicidad.

Para el año 2010, se da un cambio radical a las ofertas educativas por medio del Decreto 944 de 21 de diciembre de 2009 que implementa de forma experimental el Proyecto de Transformación Curricular con formada por cinco bachilleratos distintos: Comercio, Turismo, Ciencias, Tecnología e Informática Humanidades.

La oficialización del Proyecto de transformación curricular se da mediante el Decreto Ejecutivo 82 del 19 de febrero de 2013. En el 2014 se celebró las BODAS DE ORO del Colegio Harmodio Arias Madrid.

Para el año 2017, se implementaron 2 nuevas Ofertas Académicas Educativas:

- Bachiller en Servicios y Gestión Institucional
- Bachiller Industrial en Construcción

El Centro Educativo alberga una población estudiantil total de 2,252 alumnos, distribuidos en 1,007 estudiantes de Premedia y 1,245 de media. Un equipo docente compuesto por 120 docentes, un director, dos psicólogas, una trabajadora social y veinticinco miembros del personal administrativo.

Académicamente, la institución ofrece una amplia variedad de opciones de bachillerato, incluyendo Turismo, Comercio, Ciencias, Humanidades, Servicio de Gestión Institucional, Construcción e Informática, lo que refleja un enfoque diversificado para atender las diferentes necesidades y aspiraciones de los estudiantes.

La institución educativa se destaca por su compromiso con la formación integral de adolescentes y jóvenes, promoviendo no solo el crecimiento académico, sino también los valores fundamentales necesarios para su plena incorporación a la sociedad. Con un enfoque orientado hacia la excelencia, se busca preparar a los estudiantes para enfrentar los retos de un entorno competitivo y en constante evolución, desarrollando en ellos habilidades profesionales, sociales y humanas.

En este contexto, se presentan la misión y visión institucional, que constituyen los principios rectores de su labor educativa, pues reflejan su dedicación hacia la comunidad estudiantil y su aporte a la sociedad.

MISION

Formar para la excelencia, edificar para el futuro, capacitar a los jóvenes para su integración a la sociedad y su participación activa en un ámbito competitivo; fomentar valores y asegurar la formación del individuo para un trabajo productivo digno, en beneficio personal y colectivo.

VISION

Promover en los estudiantes la excelencia académica, la educación completa de los jóvenes; el fortalecimiento de habilidades sociales y profesionales; además, la implementación de conceptos democráticos, científicos e innovadores de la tecnología avanzada.

1.4 Objetivos generales y específicos

1.4.1 Objetivo general

Fortalecer las razones para vivir en adolescentes de educación media mediante la intervención con terapia centrada en la compasión.

1.4.2 Objetivos específicos

- Aplicar la Escala de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A) a los estudiantes de 12 a 17 años.
- Identificar el factor de la Escala de Razones para Vivir para Adolescentes en el que los participantes del grupo de estudio presentan mayor vulnerabilidad para la detección de las áreas que requieren mayor atención.
- Desarrollar talleres y actividades basadas en la Terapia Centrada en la Compasión para el fortalecimiento de los factores más carentes identificados en los adolescentes.

1.5 Población beneficiada

Población directa

La intervención está dirigida a adolescentes de entre las edades 12 y 17 años que cursan los niveles de premedia y media del Colegio Harmonio Arias Madrid y que han sido referidos al gabinete psicopedagógico debido a problemas emocionales. Estos jóvenes atraviesan una etapa de desarrollo especialmente delicada, caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales. La adolescencia es una fase de retos, en la que los jóvenes se enfrentan a la construcción de su identidad, a las exigencias académicas, familiares, y a conflictos internos.

En esta población, se presentan problemas de relevancia como la ideación suicida, autolesiones, desmotivación académica, baja autoestima y desconexión emocional. Muchos de estos adolescentes experimentan una sensación de vacío y desesperanza que obstaculiza su visión de un futuro positivo y los hace vulnerables a conductas de riesgo. La intervención se llevará a cabo mediante la Terapia Centrada en la Compasión (TCC), cuyo objetivo es fomentar la autocompasión y dotar a los adolescentes de habilidades emocionales para abordar sus problemas de forma más saludable y constructiva.

Población indirecta

Se trabajará con los padres de los adolescentes, considerados la población indirecta. Aunque no participan directamente en la intervención terapéutica, su implicación es clave para el éxito del proceso, ya que cumplen un papel esencial en el entorno emocional de los jóvenes. La relación con los padres tiene un gran impacto en la salud emocional de los adolescentes, y la falta de conexión familiar es un problema común en muchos de los casos atendidos. La intervención con los padres busca proporcionarles herramientas y orientaciones para fortalecer el vínculo emocional con sus hijos, promoviendo una comunicación abierta y empática que les permita sentirse comprendidos y apoyados.

La intervención se lleva a cabo en el gabinete psicopedagógico del centro educativo, un recurso fundamental para identificar y abordar los problemas emocionales y conductuales de los estudiantes. Los adolescentes pasan gran parte de su tiempo en la escuela, enfrentándose a presiones académicas, expectativas familiares, sociales, y a la necesidad de integrarse en grupos, lo cual frecuentemente agrava sus dificultades emocionales.

A través de la CFT, esta intervención ofrece un enfoque integral que no solo busca aliviar el sufrimiento emocional de los adolescentes, sino también reforzar sus

razones para vivir. Este enfoque promueve la autocomprensión y el autocuidado, facilitando la regulación emocional y fomentando decisiones más saludables. Al mismo tiempo, esta intervención tiene un impacto positivo en el entorno inmediato del adolescente, incluyendo a la familia y a la comunidad educativa, contribuyendo a mejorar las relaciones y el bienestar general de los jóvenes en situación de riesgo.

1.6 Cronograma de Actividades

Se detalla a continuación el desarrollo de las actividades realizadas en el Gabinete Psicopedagógico del colegio.

Cuadro 1. Cronograma de actividades realizadas en la práctica profesional

Cronograma de Actividades				
Actividades	Mes de Septiembre - octubre 2024			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Inducción con personal Directivos, Docentes y de Gabinete Psicopedagógico.				
Recorrido por las instalaciones del plantel educativo.				
Planificación y organización del material para las actividades.				
Dinámica de bienvenida al grupo.				
Breve introducción al Programa con Grupo de Adolescentes.				

Aplicación de Pretest (RFL-A).				
Presentación de la Terapia Centrada en la Compasión.				
Taller 1: “Metáfora del Barco”.				
Elaboración de Presentación Multimedia.				
Preparación para la celebración de la Fundación de los Gabinetes Psicoeducativos (Confección de mural).				
Exposición con el Tema: Más allá de la Supervivencia: “Fortaleciendo las Razones para Vivir a través de la Compasión y la Autocompasión”.				
Taller 1: “Diario de Autocompasión”.				
Taller 2: “Role Playing de Empatía”.				
Reflexión compartida por los adolescentes sobre la actividad realizada.				
Tarea para la casa: “Carta del Yo Futuro”.				
Intervención Grupal con el Tema: “Superando Desafíos: Autoaceptación y Optimismo hacia el futuro en la Adolescencia”.				
Taller Grupal: “El árbol de los Sueños”. Tarea: Técnica “Carta del Yo Futuro”.				

Psicoeducación para padres de familia con el tema: "Alianza Familiar": Fortaleciendo Vínculos y Superando Desafíos Juntos".				
Taller: "Resolución de Conflictos a través de un Sociodrama".				
Coordinación de actividad. Preparación de material digital y didáctico.				
Intervención Grupal: Despierta tu Héroe Interior: "Potencia Tu Vida Como un Superhéroe Real".				
Taller: Mi propio superhéroe: "Reconociendo mis fortalezas y valores personales.				
Charla grupal: Construyendo tu Futuro a través de tu Proyecto de Vida.				
Taller: Elaboración de una mampara con el título: Mi Proyecto de vida".				
Intervención: "Importancia de la Aceptación y apoyo de los compañeros en el bienestar emocional de los adolescentes".				
Taller: "El Retrato de la Amistad".				
Aplicación del Postest (RFL-A)				

CAPÍTULO II

CAPITULO II: DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL

La práctica profesional se realizó en el gabinete psicopedagógico del colegio H.A.M., y se extendió desde el 23 de septiembre hasta el 22 de octubre de 2024. Durante este periodo, se llevaron a cabo actividades enfocadas en mejorar la salud emocional de adolescentes de 12 a 17 años, quienes han sido remitidos debido a diversas dificultades emocionales y de conducta. La intervención se basó en la Terapia Centrada en la Compasión (TCC), un enfoque que promueve la autocompasión, empatía y autocuidado, proporcionando a los adolescentes herramientas para enfrentar sus desafíos emocionales de forma constructiva y positiva.

Las actividades planificadas con los adolescentes tenían lugar en el gabinete psicopedagógico, que funciona como un entorno seguro y confidencial. En este espacio, los estudiantes podían trabajar sus problemas emocionales y explorar sus sentimientos en un ambiente de apoyo. Las sesiones estaban organizadas en torno a ejercicios de reflexión personal, dinámicas grupales y técnicas de regulación emocional. A continuación, se describirán las actividades que se llevaron a cabo en esta práctica.

2.1 Actividades realizadas

Para entender mejor el impacto de esta práctica profesional, es fundamental describir las actividades que se planificaron y desarrollaron. Estas acciones responden a las necesidades emocionales y conductuales que presentan los adolescentes atendidos, con el propósito de fomentar su bienestar emocional. Seguidamente, se detallarán las actividades realizadas en el gabinete psicopedagógico, orientadas a fortalecer las habilidades que les permitieron a los adolescentes manejar sus desafíos con mayor resiliencia y bienestar. Las actividades realizadas se desarrollaron en diferentes ambientes como salón de

conferencia, aulas de clases y área de estudio al aire libre, de acuerdo con el cronograma de organización, estas fueron las siguientes:

Semana 1

Actividad 1.

Se llevó a cabo una sesión para presentar el programa al equipo directivo, docentes y gabinete psicopedagógico. En ella, se explicaron los objetivos, las metodologías y el enfoque de trabajo con los adolescentes, se discutió el papel de cada miembro del equipo en la intervención. El equipo mostró una actitud de colaboración y disposición con la implementación de esta práctica, lo que es fundamental para el buen desarrollo del programa.

Actividad 2.

Se realizó una visita guiada por las instalaciones del colegio, para familiarizarse con áreas clave como: la Dirección, salón de profesores, el gabinete psicopedagógico salón de conferencias, las zonas de estudio y recreo entre otras. El recorrido ayudó a identificar espacios apropiados para realizar actividades con tranquilidad y privacidad para los adolescentes. Algunas intervenciones se desarrollaron en área de estudio al aire libre.

Actividad 3.

Se organizó el material didáctico y los recursos necesarios para las sesiones, asegurando que estuvieran en orden y listos de acuerdo con el plan de intervención. El material organizado facilitó una dinámica fluida en cada actividad programada.

Actividad 4.

Se realizó una actividad inicial con el grupo para romper el hielo y crear un ambiente de confianza y apertura, facilitando una integración efectiva entre los adolescentes.

Actividad 5.

Se ofreció una introducción breve sobre el programa, explicando sus objetivos, beneficios y la importancia de la participación y el compromiso de cada joven. La dinámica promovió cercanía y comodidad entre los participantes, quienes mostraron buena disposición y receptividad, generando una atmósfera favorable para el desarrollo de las actividades.

Actividad 6.

Se aplicó un pretest inicial para evaluar el estado emocional de los adolescentes y sus razones para vivir, obteniendo así un diagnóstico inicial para el programa. La mayoría de los adolescentes completaron el pretest sin problemas, proporcionando información valiosa para ajustar las intervenciones a sus necesidades emocionales.

Actividad 7.

Se presentó a los adolescentes los conceptos fundamentales de la Terapia Centrada en la Compasión (TCC), explicando cómo esta práctica puede ser clave para desarrollar la autocompasión y la empatía, ayudándoles a afrontar sus desafíos emocionales. Los jóvenes mostraron interés en aprender cómo la TCC puede ser útil para ellos, lo que favoreció un inicio positivo y comprometido con las actividades que seguirían.

Actividad 8.

A través de la metáfora del barco, los adolescentes reflexionaron sobre sus metas, valores y los obstáculos que enfrentan, utilizando la imagen del barco como

símbolo de su viaje de crecimiento y superación. La actividad facilitó que los adolescentes se expresaran de manera simbólica sobre sus problemas y aspiraciones, lo que les ayudó a conocerse mejor a sí mismos.

Semana 2

Actividad 9.

Se diseñó una presentación multimedia para reforzar los conceptos de autocompasión y empatía, utilizando recursos visuales que facilitaran el aprendizaje participativo y activo. Esta actividad permitió a los adolescentes involucrarse de forma activa y creativa en el tema, lo que incrementó su comprensión y entusiasmo.

Actividad 10.

Para la Celebración de la Fundación de los Gabinetes Psicoeducativos (Confección de Mural), en colaboración con otros estudiantes, se elaboró un mural conmemorativo para resaltar la importancia de los gabinetes psicoeducativos y su impacto positivo en la comunidad escolar. La actividad promovió un ambiente colaborativo y reforzó el sentido de pertenencia de los adolescentes, creando un espacio común para compartir su compromiso con el programa.

Actividad 11.

Durante la exposición, se presentó a los jóvenes cómo la autocompasión puede ser una herramienta para fortalecer sus razones para vivir y mejorar su bienestar emocional. La exposición motivó a los adolescentes a reflexionar profundamente sobre cómo la autocompasión puede ayudarlos a superar sus dificultades y a fortalecer su resiliencia.

Actividad 12.

En este taller, los adolescentes crearon un diario donde pudieron escribir sus pensamientos y emociones, promoviendo la autocompasión y el autoconocimiento. La actividad facilitó un espacio seguro para que los adolescentes expresaran sus sentimientos, lo que les permitió reflexionar sobre sí mismos de manera más profunda.

Actividad 13.

En este taller, los jóvenes participaron en ejercicios de interpretación de roles para practicar la empatía, permitiéndoles ponerse en el lugar de otros y comprender diferentes perspectivas. La actividad fomentó la empatía entre los adolescentes, mejorando su capacidad para comprender a los demás y promoviendo una mayor cohesión en el grupo.

Actividad 14.

Después de cada actividad, se realizó una reflexión grupal en la que los adolescentes compartieron lo aprendido, destacando tanto los desafíos como los avances emocionales alcanzados. Este espacio de reflexión facilitó que los adolescentes asimilaran de manera más profunda los conceptos abordados, ayudándoles a integrar mejor las ideas de autocompasión.

Actividad 15.

La actividad invitó a los adolescentes a escribir una carta para su "yo" futuro, reflexionando sobre sus metas, sueños y valores. En ella, pudieron incluir mensajes de motivación y recordatorios sobre su fortaleza personal. El objetivo era fomentar la introspección, reforzar su confianza y ayudarles a visualizar un futuro lleno de oportunidades. La actividad ayudó a los adolescentes a pensar en sus sueños y metas de una manera significativa. Al escribir la carta, lograron imaginar cómo quieren ser en el futuro, lo que les dio un impulso de motivación y confianza en sí mismos. Muchos se mostraron emocionados al compartir sus

pensamientos, reflejando su interés y compromiso en trabajar por su propio desarrollo.

Semana 3

Actividad 16.

En esta actividad, los adolescentes trabajaron en torno a la autoaceptación y cómo mantener una perspectiva positiva frente al futuro, reflexionaron sobre sus propias fortalezas y cómo pueden afrontar los retos típicos de la adolescencia con una actitud optimista. Los jóvenes se mostraron comprometidos y dispuestos a explorar sus dificultades, adquiriendo herramientas útiles para enfrentarlas con mayor seguridad y optimismo.

Actividad 17.

Los adolescentes participaron en un taller en el que visualizan sus sueños y metas a través de la creación de un árbol simbólico, conectando sus deseos con los valores que los impulsan. Esta actividad permitió a los jóvenes visualizar sus metas de manera clara, ayudándoles a enfocarse en lo que realmente quieren lograr y dándoles un sentido renovado de dirección.

Actividad 18.

Los adolescentes escribieron una carta a su yo futuro, reflexionando sobre las metas alcanzadas y la persona en la que desean convertirse. Esta actividad estimuló la introspección y la planificación, ayudando a los jóvenes a establecer una visión clara de su futuro y trabajar en su desarrollo personal.

Actividad 19.

En este taller se ofreció a las padres herramientas para fortalecer la relación con sus hijos, promover una comunicación abierta y brindar apoyo emocional en los momentos difíciles. Los padres mostraron un gran interés por mejorar sus vínculos

familiares, buscando maneras de colaborar más estrechamente con sus hijos para fomentar su bienestar emocional.

Actividad 20.

En este taller, los adolescentes recrearon situaciones conflictivas mediante un sociodrama, aprendiendo técnicas de resolución asertiva para enfrentar diversos conflictos de forma pacífica. Los participantes se implicaron activamente en la dramatización, mostrando avances en sus habilidades para gestionar conflictos de manera respetuosa y constructiva.

Actividad 21.

Esta fase consistió en la organización y preparación de los materiales necesarios para las actividades grupales, asegurando que los recursos fueran apropiados y accesibles para los adolescentes. La planificación cuidadosa y la disposición de los recursos favorecieron una ejecución más fluida de las actividades, manteniendo la participación de los jóvenes de manera efectiva.

Actividad 22.

La intervención Grupal: “Despierta tu Héroe Interior: Potencia Tu Vida Como un Superhéroe Real”, los adolescentes exploraron sus cualidades personales y cómo utilizarlas para superar los desafíos de la vida, con la metáfora de convertirse en un "héroe" en su propia historia. La actividad fortaleció la autoconfianza de los adolescentes, ayudándoles a reconocer su poder interno para superar obstáculos con resiliencia.

Actividad 23.

Los adolescentes reflexionaron sobre sus fortalezas y valores, identificando sus cualidades positivas y viéndose a sí mismos como héroes en su propio camino. Este taller les permitió reconocer sus fortalezas, promoviendo un mayor sentido de autoestima y el desarrollo de su identidad personal.

Semana 4

Actividad 24.

En esta exposición, los adolescentes fueron guiados en la creación de un proyecto de vida, estableciendo metas personales y pasos prácticos para alcanzarlas. Los jóvenes se mostraron interesados y motivación al desarrollar su visión de futuro, tomando conciencia de la importancia de planificar su vida con objetivos claros.

Actividad 25.

Este taller consistió en la creación de un mural en el que los adolescentes visualizaron sus metas y proyectos de vida, lo que les ayudó a tener un recordatorio tangible de sus aspiraciones. Los participantes disfrutaron la actividad creativa, lo que les permitió concretar sus planes de vida de una manera visual y clara.

Actividad 26.

Esta actividad enfatizó la relevancia de la aceptación y el respaldo de los pares para el bienestar emocional de los jóvenes, fomentando un ambiente de respeto y solidaridad. Los jóvenes meditaron acerca del efecto beneficioso de las relaciones interpersonales, resaltando la relevancia del respaldo recíproco en la salud emocional.

Actividad 27.

A través de este taller, los adolescentes exploraron el valor de la amistad y cómo las relaciones positivas pueden contribuir a su desarrollo emocional. La actividad estimuló la reflexión sobre las amistades y ayudó a los jóvenes a valorar las relaciones basadas en el respeto y el apoyo mutuo.

Actividad 28.

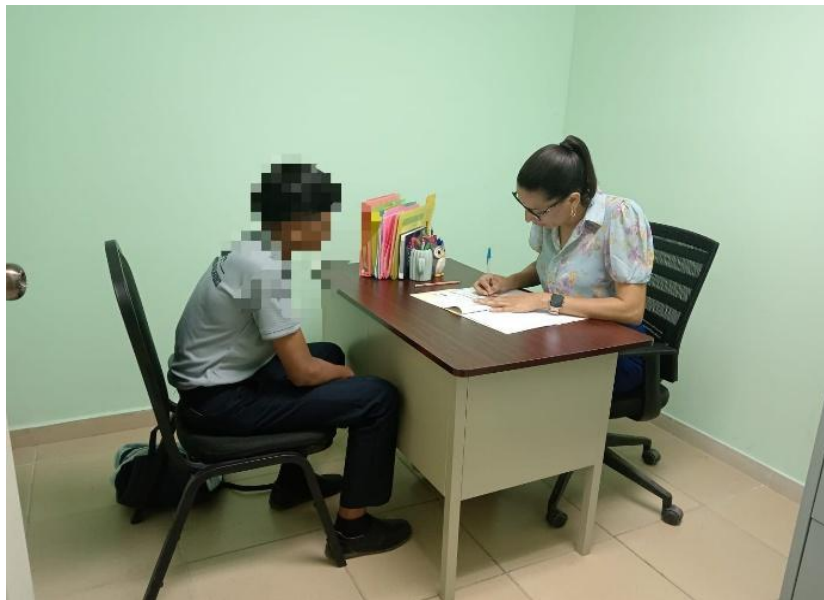
Al finalizar el programa, se realizó una evaluación final con el postest para medir los avances en las razones para vivir de los adolescentes y su evolución emocional. El postest permitió evaluar el impacto de la intervención, proporcionando información valiosa para ajustar futuras actividades y apoyos emocionales.

2.2 Portafolio de actividades

En este portafolio de actividades se presenta una colección visual que muestra las distintas dinámicas, talleres e intervenciones realizadas a lo largo de la práctica. Aquí se incluyen fotografías que capturan los momentos más destacados de cada actividad, permitiendo observar cómo se desarrollaron las sesiones y cómo participaron los adolescentes. Este registro fotográfico no solo evidencia el proceso completo, sino que también refleja el impacto de cada experiencia en el grupo, resaltando el compromiso de los participantes y el logro de los objetivos establecidos.

Actividad 1: Recorrido por las instalaciones del colegio

Figura 1. Aplicación de pruebas



Esta imagen muestra una de las oficinas del gabinete psicoeducativo, espacio de atención psicológica y apoyo psicopedagógico para adolescentes en el Centro Educativo. También utilizada como centro de planificación y organización para esta práctica profesional.

Actividad 3: Apertura del programa

Figura 3: Breve preámbulo al Programa de Adolescentes



En esta actividad, se presentó el programa a los adolescentes, creando un espacio cercano para explicar sus objetivos, las actividades que realizarán y los beneficios que pueden obtener al participar.

Actividad 4: Aplicación de Pretest Escala de Razones para Vivir para Adolescentes.

Figura 4. Estudiantes realizando el test



Esta foto captura el momento en que los adolescentes completan el pretest de la Escala de Razones para Vivir para Adolescentes. Esta evaluación inicial permite conocer mejor sus emociones y motivaciones, estableciendo así un punto de partida y, a lo largo del proceso, comprender cómo evolucionan sus percepciones y fortalezas personales

Actividad 5: Presentación de la terapia centrada en la compasión

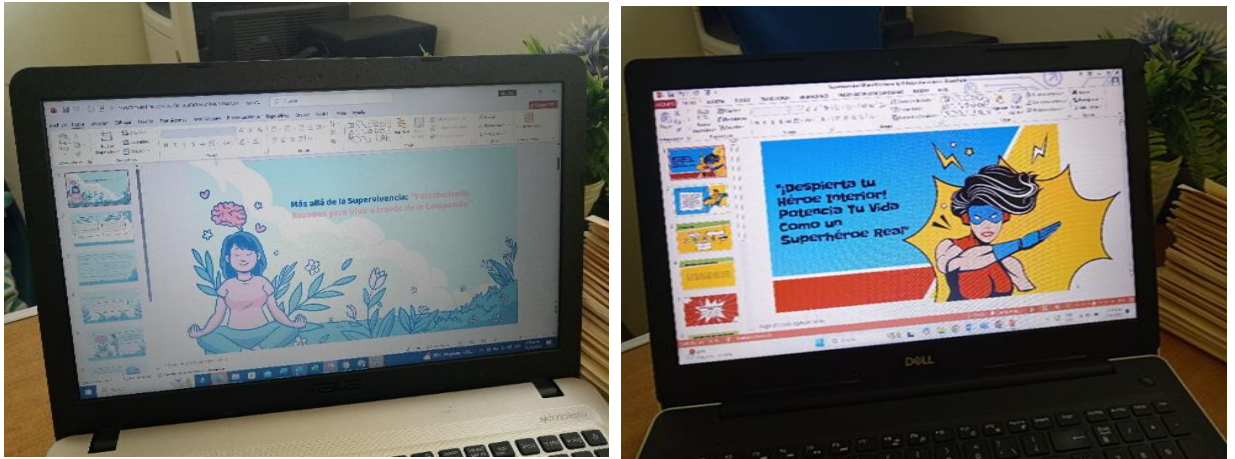
Figura 5. Panorama general con los adolescentes.



Se realizó una introducción teórica y práctica a la Terapia Centrada en la Compasión (CFT), destacando su valor para fortalecer la salud emocional y la resiliencia. A través de esta actividad, los adolescentes exploraron cómo la compasión y la autocompasión pueden convertirse en herramientas poderosas para enfrentar y manejar las dificultades emocionales con mayor equilibrio y empatía hacia sí mismos.

Actividad 7: Elaboración de presentación multimedia

Figura 7. Diapositivas electrónicas para diferentes charlas



Material multimedia creado por el expositor para los estudiantes, con el objetivo de facilitar la comprensión de los temas tratados y promover un aprendizaje dinámico, interactivo y significativo.

Actividad 8: Preparación para la celebración de la Fundación de los Gabinetes Psicoeducativos.

Figura 8. Confección de Mural de Aniversario de los GPP



Se elaboró un mural conmemorativo que invitó a toda la comunidad educativa a conocer más sobre el origen y la relevancia de los gabinetes psicoeducativos. Esta actividad no solo fue informativa, sino también una oportunidad para unir esfuerzos, compartir ideas y fortalecer el sentido de pertenencia entre estudiantes, docentes y personal del centro educativo.

Actividad 9: Exposición con el tema: Más allá de la Supervivencia: “Fortaleciendo las Razones para Vivir a través de la compasión y la Autocompasión”.

Figura 9. Charla con un grupo de adolescentes.



Durante esta exposición, se explicaron los principios de la autocompasión y cómo esta puede convertirse en una herramienta poderosa para afrontar los desafíos emocionales. Los asistentes reflexionaron sobre cómo encontrar motivos para seguir adelante con una perspectiva más amable hacia sí mismos.

Actividad 10: Taller 2: “Diario de la autocompasión”

Figura. 10 Algunos diarios escritos y compartidos por los adolescentes.



En este taller, los adolescentes comenzaron a escribir un diario personal con frases, donde plasmaron sus pensamientos y emociones con un enfoque de autocompasión, promoviendo el autoconocimiento y la reflexión sobre sus sentimientos.

Actividad 11: Taller 2: “Role Playing de Empatía”

Figura 11. Participación en dramatización sobre la empatía por adolescente.



Mediante la representación de roles, los adolescentes practicaron cómo ponerse en el lugar del otro, fortaleciendo su capacidad de empatía y mejorando sus habilidades de comunicación interpersonal.

Actividad 12: Intervención Grupal con el tema: “Superando Desafíos: Autoaceptación y Optimismo hacia el futuro en la Adolescencia”.

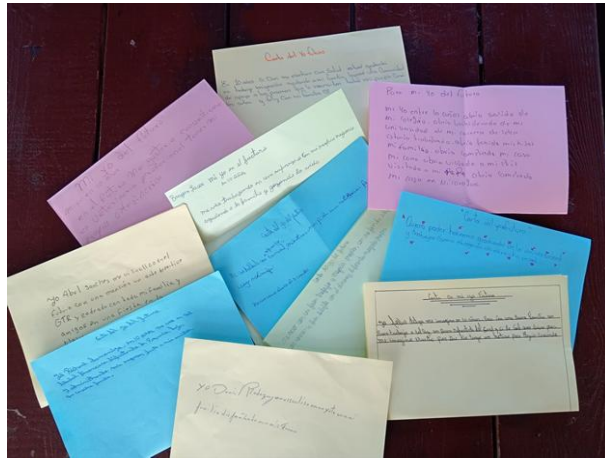
Figura 12. Intervención grupal.



Esta intervención les permitió reflexionar sobre la importancia de aceptar quiénes son y adoptar una visión optimista hacia su futuro, fortaleciendo la resiliencia ante los desafíos propios de la adolescencia.

Actividad 13: Tarea; “Carta del Yo Futuro”.

Figura 13. Trabajo realizado en casa por los adolescentes



Esta actividad inspiró una perspectiva positiva hacia el futuro y alentó un compromiso personal con su construcción. Aunque algunas personas manifestaron dificultades al principio para definir metas claras, estas se superaron gracias a la orientación brindada y al uso de ejemplos prácticos que facilitaron el proceso.

Actividad 14: Psicoeducación para padres de familia con el tema: “Alianza Familiar”. Fortaleciendo Vínculos y Superando Desafíos Juntos”.

Figura 14. Charla a padres de familia



Se ofreció una sesión informativa para padres, brindando herramientas prácticas para mejorar la comunicación y fortalecer los vínculos familiares, con el objetivo de apoyar a sus hijos en su desarrollo emocional.

Actividad 15: Intervención Grupal: Despierta tu Héroe Interior. “Potencia Tu Vida Como un Superhéroe Real”

Figura 15. Charla a padres de familia



Esta actividad motivó a los adolescentes a identificar sus fortalezas personales y reconocerlas como herramientas clave para enfrentar desafíos, reforzando su confianza y resiliencia.

Actividad 16: Taller Grupal: “El Árbol de los Sueños”

Figura 16. Trabajos realizados por los adolescentes.



Durante esta actividad, los adolescentes representaron sus metas y aspiraciones a través de la creación de un árbol simbólico, conectando sus sueños con sus valores y deseos más profundos.

Actividad 17: Taller: Mi Propio Superhéroe: “Reconociendo mis fortalezas y Valores Personales”.

Figura 17. Trabajos realizados por los adolescentes



A través de este taller, los adolescentes exploraron sus habilidades y valores personales, conectándolos con el dibujo de un superhéroe como una forma creativa de fortalecer su autoestima.

Actividad 18: Construyendo tu Futuro a través de tu proyecto de vida

Figura 18. Taller: Elaboración de mampara "Mi Proyecto de Vida".



Esta actividad permitió a los adolescentes plasmar visualmente sus metas y objetivos, creando una mampara que representaba su proyecto de vida y les ayudaba a mantener el enfoque en sus aspiraciones.

Actividad 19: Intervención con el tema “Importancia de la Aceptación y Apoyo de los compañeros en el bienestar emocional de los Adolescentes”.

Figura 19. Intervención con los adolescentes. Realización de Talleres y dinámicas



Los adolescentes reflexionaron sobre la relevancia de contar con un entorno de apoyo entre compañeros, destacando cómo las relaciones saludables impactan positivamente en su bienestar emocional.

Actividad 20: Aplicación del Postest Escala de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A)

Figura 20. Adolescentes realizando el posttest.



Al concluir las actividades, se aplicó un posttest que permitió medir el impacto de las intervenciones realizadas, evaluando el progreso emocional de los adolescentes y sus razones para vivir.

CAPÍTULO III

CAPITULO III: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1. Análisis de resultados

En el transcurso del mes, se evidenció cómo una intervención bien aplicada puede marcar una diferencia significativa en la vida de una población en situación de riesgo.

Durante la práctica profesional, se llevaron a cabo diversas intervenciones que no solo enriquecieron la experiencia profesional del practicante, sino que también contribuyeron de manera significativa a la elaboración de este informe. En este capítulo, se analiza en detalle la intervención realizada con un grupo de adolescentes, entre 13 y 17 años, que fueron referidos al gabinete psicopedagógico debido a problemas emocionales como: depresión, ansiedad y otras dificultades que afectaban su bienestar psicológico.

El estudio se desarrolló con un enfoque cuantitativo, ya que se recopilaban datos numéricos mediante la aplicación de la prueba “Escala de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A)”. Los resultados obtenidos antes y después se analizaron estadísticamente. En cuanto al diseño metodológico, se aplicó el cuasiexperimental, de tipo pretest y posttest con un solo grupo muestra de adolescentes, sin contar con otro grupo de control para comparar los resultados. Por esta razón, no se trata de un experimento puro, pero si se logró observar efectos de la intervención aplicada.

Respecto al tipo de investigación, se clasifica como aplicada o evaluativa, debido a que el objetivo principal de esta intervención fue fortalecer las razones para vivir de los adolescentes mediante la aplicación de la Terapia Centrada en la Compasión. Para ello, se diseñaron e implementaron sesiones psicoeducativas enfocadas en fomentar habilidades como la autocompasión, la autoaceptación y

el optimismo hacia el futuro. Las actividades incluyeron dinámicas reflexivas, ejercicios grupales y espacios de diálogo que permitieron a los participantes explorar sus emociones, identificar sus recursos internos y desarrollar estrategias para enfrentar sus desafíos diarios.

Como parte del proceso, se aplicó a una muestra de 17 adolescentes un instrumento de evaluación antes y después de la intervención para medir su impacto. Inicialmente, los adolescentes completaron un pretest que permitió identificar sus principales preocupaciones emocionales y evaluar su nivel de conexión con sus razones para vivir. Luego de un intervalo de tres semanas, al concluir las sesiones, se administró un postest con la misma prueba inicial a los 17 adolescentes, lo que evidenció cambios positivos, destacando mejoras en áreas como la regulación emocional, la percepción de apoyo social y el desarrollo de un enfoque más compasivo hacia sí mismos.

Los resultados obtenidos reflejaron avances significativos en la capacidad de los adolescentes para identificar fuentes de apoyo en su entorno, expresar sus emociones de manera saludable y generar nuevas perspectivas sobre sus objetivos de vida. Estas mejoras no solo demostraron la efectividad de la intervención, sino también el potencial transformador de la Terapia Centrada en la Compasión como herramienta terapéutica en contextos educativos.

Además, las sesiones ayudaron a reforzar factores protectores clave, como: los vínculos familiares y la importancia de las relaciones con sus pares, elementos fundamentales para prevenir riesgos emocionales y fomentar el bienestar integral. Este proceso tuvo un impacto positivo en los participantes y destacó la relevancia de un enfoque compasivo para abordar las necesidades emocionales de una población vulnerable. En conjunto, la intervención contribuyó a fortalecer la resiliencia y el sentido de propósito en estos adolescentes, brindándoles

herramientas efectivas para enfrentar sus desafíos de manera más saludable y esperanzadora.

Aplicación de normas éticas

La presente investigación, titulada: Intervención con Terapia Centrada en la Compasión para Fortalecer las Razones para Vivir en Adolescentes, se realizó con adolescentes entre 13 y 17 años, lo que implicó trabajar con una población considerada vulnerable por su condición de menores de edad. Por ello, desde el inicio se tuvo especial cuidado en aplicar los principios éticos fundamentales para investigaciones en seres humanos.

Se respetaron tanto las normativas nacionales sobre protección de datos personales como los derechos de la niñez, asegurando en todo momento la dignidad, seguridad y bienestar emocional de los participantes. El estudio se llevó a cabo con estudiantes que ya habían sido referidos al gabinete psicopedagógico del colegio, donde recibían atención previa, y para la cual contaban con un consentimiento y asentimiento informado firmado por ellos y sus representantes legales. Sin embargo, con la finalidad de reforzar la transparencia del proceso investigativo y asegurar que comprendieran plenamente su participación en esta intervención específica, se solicitó un nuevo consentimiento y asentimiento, adaptado al contexto de la investigación.

A cada adolescente, se le explicó de manera clara y comprensible según su edad, el objetivo del estudio, las actividades a realizar, los posibles beneficios y su derecho a decidir no participar o retirarse en cualquier momento sin que eso les ocasionara consecuencia alguna. Asimismo, se garantizó la confidencialidad mediante la codificación anónima de los datos, evitando que pudieran ser identificados. Esta investigación se desarrolló en estrecha colaboración con el gabinete psicopedagógico, lo que permitió brindar apoyo emocional inmediato y

acompañamiento a quienes lo necesitaran, respondiendo así al principio de beneficencia y reafirmando el compromiso del colegio con el bienestar integral de sus estudiantes.

Prueba aplicada

La prueba que se aplicó fue la (RFL-A), la cual es un instrumento psicométrico, diseñado para explorar las razones que motivan a los adolescentes a valorar la vida, funcionando como una herramienta clave para identificar factores protectores frente al riesgo de comportamiento suicida. Este instrumento fue originalmente creado por Osman et al. (1998) y posteriormente en 2018, Toyama Galla (2018), llevó a cabo un estudio en el que exploró las propiedades psicométricas de la Escala de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A). Su investigación se centró en analizar la estructura factorial y la confiabilidad de esta herramienta en un grupo de 486 adolescentes de Lima Metropolitana, cuyas edades oscilaban entre los 13 y 17 años. Su interpretación se centra en los puntajes obtenidos en las dimensiones que evalúa, lo que permite analizar las razones que los jóvenes consideran importantes para mantener el deseo de vivir.

La escala se enfoca en cinco dimensiones principales o factores evaluados que son los siguientes:

- Optimismo hacia el futuro: Expectativas positivas y planes de vida.
- Preocupaciones sobre el suicidio: Temor frente a pensamientos, planificación o ejecución del suicidio.
- Alianza familiar: Los vínculos familiares como fuente de apoyo emocional.
- Apoyo de pares: La influencia protectora de las relaciones con amigos.
- Autoaceptación: La valoración personal como motivación para preservar la vida.

La RFL-A con sus 32 ítems, utiliza una escala tipo Likert que permite puntuar cada respuesta de la siguiente manera: 1: Totalmente en desacuerdo, 2: En desacuerdo, 3: Algo en desacuerdo, 4: Algo de acuerdo, 5: De acuerdo, 6: Totalmente de acuerdo. La puntuación global se obtiene sumando los valores asignados a los 32 ítems. El rango posible va de 32 (puntuación más baja) a 192 (puntuación más alta).

Donde las puntuaciones más altas en dimensiones como optimismo hacia el futuro, vínculo familiar, apoyo de amigos y autoaceptación reflejan una mayor cantidad de razones para valorar la vida. Esto se traduce en un menor riesgo de presentar comportamientos suicidas.

Por otro lado, puntajes elevados en la dimensión de preocupaciones relacionadas con el suicidio pueden indicar altos niveles de angustia emocional o conflictos internos que podrían requerir atención terapéutica inmediata.

La clasificación del riesgo se determina sumando las puntuaciones obtenidas en la escala y ubicándolas dentro de los siguientes rangos:

Riesgo Bajo: Los adolescentes con puntajes entre 144 y 192 (equivalente a un promedio de 4.5 a 6 por ítem) presentan una fuerte conexión con factores protectores fundamentales, como el optimismo hacia el futuro, el apoyo familiar y la autoaceptación. Este rango sugiere un bajo riesgo de desarrollar comportamientos suicidas.

Riesgo Moderado: Una puntuación total que oscila entre 96 y 143 (promedio de 3 a 4.4 por ítem) evidencia un balance entre fortalezas y debilidades. Aunque los adolescentes pueden tener áreas positivas, como apoyo de pares, también podrían enfrentar dificultades, especialmente en preocupaciones relacionadas

con el suicidio. Esto indica la necesidad de realizar un seguimiento y trabajar en el fortalecimiento de los factores protectores.

Riesgo Alto: Los puntajes que se sitúan entre 32 y 95 (promedio de 1 a 2.9 por ítem) reflejan una mayor vulnerabilidad emocional, con déficits importantes en dimensiones clave como optimismo, apoyo familiar y autoaceptación. Este rango denota un riesgo elevado y requiere atención profesional inmediata para abordar las necesidades del adolescente y evitar consecuencias graves.

El análisis de los resultados proporciona una visión integral de los factores protectores más importantes para cada adolescente, permitiendo desarrollar estrategias personalizadas que los fortalezcan. Además, los puntajes bajos en áreas clave señalan aspectos que deben ser priorizados en las intervenciones para prevenir problemas emocionales y promover el bienestar general de los jóvenes.

La RFL-A permite a psicólogos, clínicos y personal escolar identificar a adolescentes que podrían necesitar apoyo adicional. Al destacar los factores protectores, facilita la creación de estrategias personalizadas para promover el bienestar emocional y prevenir el suicidio en esta población vulnerable.

A continuación, se comparten los resultados obtenidos antes y después de la intervención, reflejando los avances logrados en el proceso.

Cuadro 1: Resultados obtenidos en la evaluación inicial (Pretest) de la Escala Razones para Vivir aplicada a 17 adolescentes.

Sujeto	Puntuación Total Obtenida	Resultado e interpretación de la puntuación
Hombre (1)	93	<p>Riesgo Moderado (96 a 143 puntos). Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.</p>
Hombre (2)	96	<p>Riesgo Moderado (96 a 143 puntos). Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.</p>
Hombre (3)	109	<p>Riesgo Moderado (96 a 143 puntos). Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden</p>

		<p>presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.</p>
Hombre (4)	56	<p>Riesgo Alto (32 a 95 puntos).</p> <p>Los puntajes en este nivel indican una desconexión considerable de factores protectores importantes, tales como el optimismo hacia el futuro, la autoaceptación y el apoyo familiar. Estos adolescentes enfrentan un alto nivel de vulnerabilidad emocional y un riesgo significativo de conductas suicidas, lo que exige una intervención inmediata y especializada.</p>
Mujer (5)	117	<p>Riesgo Moderado (96 a 143 puntos).</p> <p>Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.</p>
Mujer (6)	83	<p>Riesgo Alto (32 a 95 puntos).</p>

		Los puntajes en este nivel indican una desconexión considerable de factores protectores importantes, tales como el optimismo hacia el futuro, la autoaceptación y el apoyo familiar. Estos adolescentes enfrentan un alto nivel de vulnerabilidad emocional y un riesgo significativo de conductas suicidas, lo que exige una intervención inmediata y especializada.
Mujer (7)	58	Riesgo Alto (32 a 95 puntos). Los puntajes en este nivel indican una desconexión considerable de factores protectores importantes, tales como el optimismo hacia el futuro, la autoaceptación y el apoyo familiar. Estos adolescentes enfrentan un alto nivel de vulnerabilidad emocional y un riesgo significativo de conductas suicidas, lo que exige una intervención inmediata y especializada.
Mujer (8)	107	Riesgo Moderado (96 a 143 puntos). Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.

<p>Mujer (9)</p>	<p>140</p>	<p>Riesgo Moderado (96 a 143 puntos). Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.</p>
<p>Mujer (10)</p>	<p>66</p>	<p>Riesgo Alto (32 a 95 puntos). Los puntajes en este nivel indican una desconexión considerable de factores protectores importantes, tales como el optimismo hacia el futuro, la autoaceptación y el apoyo familiar. Estos adolescentes enfrentan un alto nivel de vulnerabilidad emocional y un riesgo significativo de conductas suicidas, lo que exige una intervención inmediata y especializada.</p>
<p>Mujer (11)</p>	<p>156</p>	<p>Riesgo Bajo (144 a 192 puntos). Los adolescentes que obtienen puntajes en este rango demuestran una conexión sólida con elementos protectores esenciales, como una visión optimista del futuro, el respaldo de su familia y una adecuada autoaceptación. Esto indica un bajo nivel de riesgo de conductas suicidas y una mejor capacidad para enfrentar dificultades emocionales.</p>

Mujer (12)	65	Riesgo Alto (32 a 95 puntos). Los puntajes en este nivel indican una desconexión considerable de factores protectores importantes, tales como el optimismo hacia el futuro, la autoaceptación y el apoyo familiar. Estos adolescentes enfrentan un alto nivel de vulnerabilidad emocional y un riesgo significativo de conductas suicidas, lo que exige una intervención inmediata y especializada.
Mujer (13)	63	Riesgo Alto (32 a 95 puntos). Los puntajes en este nivel indican una desconexión considerable de factores protectores importantes, tales como el optimismo hacia el futuro, la autoaceptación y el apoyo familiar. Estos adolescentes enfrentan un alto nivel de vulnerabilidad emocional y un riesgo significativo de conductas suicidas, lo que exige una intervención inmediata y especializada.
Mujer (14)	149	Riesgo Bajo (144 a 192 puntos). Los adolescentes que obtienen puntajes en este rango demuestran una conexión sólida con elementos protectores esenciales, como una visión optimista del futuro, el respaldo de su familia y una adecuada autoaceptación. Esto indica un bajo nivel de riesgo de conductas suicidas y una mejor capacidad para enfrentar dificultades emocionales.
Mujer (15)	116	Riesgo Moderado (96 a 143 puntos).

		Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.
Mujer (16)	138	Riesgo Moderado (96 a 143 puntos). Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.
Mujer (17)	110	Riesgo Moderado (96 a 143 puntos). Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar

		atención a las áreas que requieren intervención.
--	--	--

En el pretest realizado a 17 adolescentes usando la escala (RFL-A), las puntuaciones variaron de 56 a 156. Este rango refleja una notable variabilidad en cómo los jóvenes perciben sus razones para vivir, lo que nos permite identificar tanto sus fortalezas como los factores de riesgo que necesitan ser atendidos.

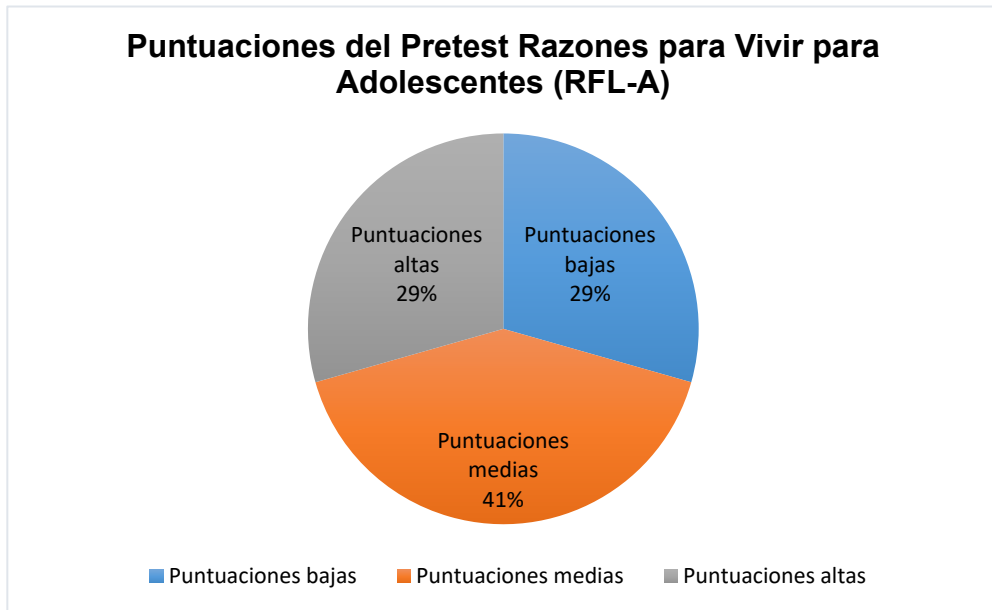
Clasificación de Puntuaciones:

Para un análisis más detallado, las evaluaciones se agruparon en tres niveles principales:

- Puntuaciones bajas (≤ 68): Cinco adolescentes, con puntuaciones de 56, 58, 63, 65 y 66 (29.41%), mostraron una percepción limitada de razones para vivir, lo que podría estar relacionado con vulnerabilidades emocionales o sociales.
- Puntuaciones medias (69-116): Siete adolescentes, con puntuaciones de 83, 93, 96, 107, 109, 110 y 116 (41.18%), tienen una percepción moderada de razones para vivir. Aunque no se encuentran en alto riesgo, podrían beneficiarse de intervenciones preventivas para fortalecer su estabilidad emocional.
- Puntuaciones altas (≥ 117): Cinco adolescentes, con puntuaciones de 117, 138, 140, 149 y 156 (29.41%), muestran una percepción sólida de razones para vivir, lo que indica una mayor resiliencia emocional y factores protectores importantes.

Distribución en Porcentajes:

Gráfica 1: Distribución de Estudiantes según sus puntuaciones del Pretest Escala Razones para Vivir (RFL-A).



Esta gráfica detalla lo siguiente:

- El 29.41% de los adolescentes (5 estudiantes) tiene puntuaciones bajas, indicando la necesidad de atención inmediata para abordar posibles riesgos psicosociales.
- El 41.18% (7 estudiantes) se encuentra en el rango de puntuaciones medias, mostrando una percepción moderada que podría beneficiarse de intervenciones preventivas para fortalecer sus recursos internos.
- El 29.41% (5 estudiantes) alcanzó puntuaciones altas, lo que sugiere que tienen recursos emocionales sólidos y un menor nivel de vulnerabilidad.

El pretest muestra que una proporción significativa de adolescentes (41.18%) se encuentra en un rango medio, lo que indica que hay áreas de oportunidad para fortalecer sus habilidades psicosociales y mejorar su percepción de razones para

vivir. Sin embargo, es preocupante que el 29.41% tenga puntuaciones bajas, lo que subraya la necesidad de intervenciones específicas y prioritarias. Por otro lado, el 29.41% que alcanzó puntuaciones altas demuestra la existencia de factores protectores sólidos, aunque es importante seguir fortaleciendo estos aspectos para mantener su bienestar emocional.

Este análisis nos proporciona información clave para planificar estrategias de intervención adaptadas a las necesidades de cada grupo de adolescentes, permitiéndonos diseñar estrategias más cercanas y efectivas para apoyar su bienestar de forma integral y potenciar los avances logrados.

A continuación, se detallan los resultados obtenidos en el Postest.

Cuadro 2: Resultados observados en la evaluación final del post test de Razones para vivir, aplicado a un grupo de 17 adolescentes.

Sujeto	Puntuación Total Obtenida	Resultado e interpretación de la puntuación
Hombre (1)	102	Riesgo Moderado (96 a 143 puntos). Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.
Hombre (2)	157	Riesgo Bajo (144 a 192 puntos). Los adolescentes que obtienen puntajes en este rango demuestran una conexión sólida

		<p>con elementos protectores esenciales, como una visión optimista del futuro, el respaldo de su familia y una adecuada autoaceptación. Esto indica un bajo nivel de riesgo de conductas suicidas y una mejor capacidad para enfrentar dificultades emocionales.</p>
Hombre (3)	152	<p>Riesgo Bajo (144 a 192 puntos). Los adolescentes que obtienen puntajes en este rango demuestran una conexión sólida con elementos protectores esenciales, como una visión optimista del futuro, el respaldo de su familia y una adecuada autoaceptación. Esto indica un bajo nivel de riesgo de conductas suicidas y una mejor capacidad para enfrentar dificultades emocionales.</p>
Hombre (4)	103	<p>Riesgo Bajo (144 a 192 puntos). Los adolescentes que obtienen puntajes en este rango demuestran una conexión sólida con elementos protectores esenciales, como una visión optimista del futuro, el respaldo de su familia y una adecuada autoaceptación. Esto indica un bajo nivel de riesgo de conductas suicidas y una mejor capacidad para enfrentar dificultades emocionales.</p>
Mujer (5)	137	<p>Riesgo Moderado (96 a 143 puntos). Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones</p>

		significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.
Mujer (6)	157	Riesgo Bajo (144 a 192 puntos). Los adolescentes que obtienen puntajes en este rango demuestran una conexión sólida con elementos protectores esenciales, como una visión optimista del futuro, el respaldo de su familia y una adecuada autoaceptación. Esto indica un bajo nivel de riesgo de conductas suicidas y una mejor capacidad para enfrentar dificultades emocionales.
Mujer (7)	137	Riesgo Moderado (96 a 143 puntos). Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.
Mujer (8)	152	Riesgo Bajo (144 a 192 puntos). Los adolescentes que obtienen puntajes en este rango demuestran una conexión sólida con elementos protectores esenciales, como una visión optimista del futuro, el respaldo de su familia y una adecuada autoaceptación. Esto indica un bajo nivel de riesgo de

		conductas suicidas y una mejor capacidad para enfrentar dificultades emocionales.
Mujer (9)	179	Riesgo Bajo (144 a 192 puntos). Los adolescentes que obtienen puntajes en este rango demuestran una conexión sólida con elementos protectores esenciales, como una visión optimista del futuro, el respaldo de su familia y una adecuada autoaceptación. Esto indica un bajo nivel de riesgo de conductas suicidas y una mejor capacidad para enfrentar dificultades emocionales.
Mujer (10)	130	Riesgo Moderado (96 a 143 puntos). Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.
Mujer (11)	158	Riesgo Bajo (144 a 192 puntos). Los adolescentes que obtienen puntajes en este rango demuestran una conexión sólida con elementos protectores esenciales, como una visión optimista del futuro, el respaldo de su familia y una adecuada autoaceptación. Esto indica un bajo nivel de riesgo de conductas suicidas y una mejor capacidad para enfrentar dificultades emocionales.

Mujer (12)	68	<p>Riesgo Alto (32 a 95 puntos).</p> <p>Los puntajes en este nivel indican una desconexión considerable de factores protectores importantes, tales como el optimismo hacia el futuro, la autoaceptación y el apoyo familiar. Estos adolescentes enfrentan un alto nivel de vulnerabilidad emocional y un riesgo significativo de conductas suicidas, lo que exige una intervención inmediata y especializada.</p>
Mujer (13)	53	<p>Riesgo Alto (32 a 95 puntos).</p> <p>Los puntajes en este nivel indican una desconexión considerable de factores protectores importantes, tales como el optimismo hacia el futuro, la autoaceptación y el apoyo familiar. Estos adolescentes enfrentan un alto nivel de vulnerabilidad emocional y un riesgo significativo de conductas suicidas, lo que exige una intervención inmediata y especializada.</p>
Mujer (14)	173	<p>Riesgo Bajo (144 a 192 puntos).</p> <p>Los adolescentes que obtienen puntajes en este rango demuestran una conexión sólida con elementos protectores esenciales, como una visión optimista del futuro, el respaldo de su familia y una adecuada autoaceptación. Esto indica un bajo nivel de riesgo de conductas suicidas y una mejor capacidad para enfrentar dificultades emocionales.</p>

<p>Mujer (15)</p>	<p>126</p>	<p>Riesgo Moderado (96 a 143 puntos). Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.</p>
<p>Mujer (16)</p>	<p>150</p>	<p>Riesgo Bajo (144 a 192 puntos). Los adolescentes que obtienen puntajes en este rango demuestran una conexión sólida con elementos protectores esenciales, como una visión optimista del futuro, el respaldo de su familia y una adecuada autoaceptación. Esto indica un bajo nivel de riesgo de conductas suicidas y una mejor capacidad para enfrentar dificultades emocionales.</p>
<p>Mujer (17)</p>	<p>138</p>	<p>Riesgo Moderado (96 a 143 puntos). Refleja una combinación de fortalezas y áreas de vulnerabilidad. Aunque pueden presentar características positivas, como el apoyo familiar o una perspectiva optimista, también es posible identificar preocupaciones significativas relacionadas con el suicidio. Esto sugiere la importancia de reforzar factores protectores y prestar atención a las áreas que requieren intervención.</p>

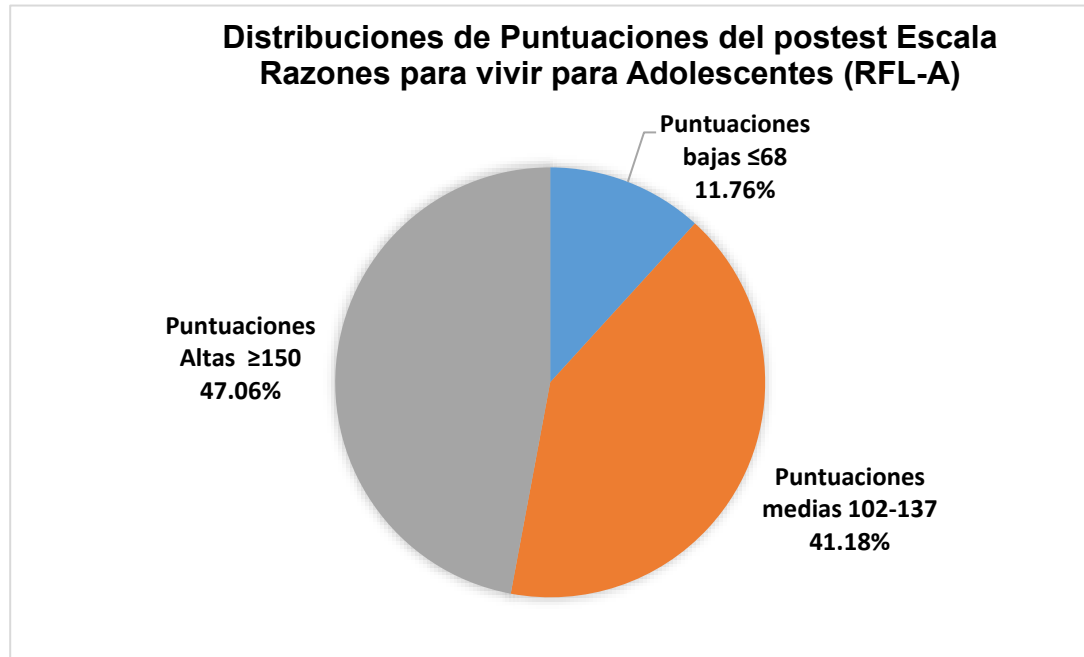
En la evaluación posttest realizada a un grupo de 17 adolescentes usando la Escala de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A), se observó puntuaciones que van desde 53 hasta 179. Esta variabilidad refleja diferencias significativas en cómo los adolescentes perciben sus razones para vivir, destacando tanto áreas de fortaleza como posibles riesgos que requieren atención.

Rango de Puntuaciones y Observaciones: Las puntuaciones se pueden clasificar en tres niveles principales:

- Puntuaciones bajas (≤ 68): Dos estudiantes (11.76%) tienen puntuaciones de 53 y 68. Esto sugiere que estos adolescentes tienen una percepción limitada de razones para vivir, lo cual podría estar vinculado a riesgos emocionales o sociales.
- Puntuaciones medias (102-137): Siete estudiantes (41.18%) tienen puntuaciones entre 102 y 138. Aunque no presentan un alto riesgo, este grupo podría beneficiarse de apoyo psicosocial para fortalecer sus recursos internos y mejorar su bienestar emocional.
- Puntuaciones altas (≥ 150): Ocho estudiantes (47.06%) tienen puntuaciones entre 150 y 179. Estos adolescentes muestran una percepción sólida y fortalecida de razones para vivir, lo que indica una mayor estabilidad emocional y la presencia de factores protectores significativos.

Distribución en Porcentajes: Al analizar la distribución de los adolescentes según sus puntuaciones:

Gráfica 1: Distribución de Estudiantes según sus puntuaciones del Postest Escala Razones para Vivir (RFL-A).



La gráfica representa la distribución porcentual de estudiantes según sus puntuaciones:

- El 11.76% (2 estudiantes) obtuvo puntuaciones bajas, se encuentran en el rango de una necesidad de atención prioritaria para reforzar sus razones para vivir.
- El 41.18% (7 estudiantes) presentaron un rango de puntuaciones medias, se ubican en el rango de intervenciones preventivas y de refuerzo.
- El 47.06% (8 estudiantes) alcanzó puntuaciones altas, se encuentran en un nivel sólido de estabilidad emocional y un menor riesgo psicosocial.

Los resultados del postest muestran que casi la mitad de los adolescentes (47.06%) tienen un nivel elevado de razones para vivir, lo cual es un resultado positivo que resalta la efectividad de las intervenciones previas. No obstante, el 11.76% de los estudiantes con puntuaciones bajas sugiere la necesidad de prestar

atención específica a este grupo vulnerable. Además, el 41.18% con puntuaciones medias indica un área de oportunidad para reforzar habilidades psicosociales y recursos emocionales.

Estas observaciones nos permiten planificar futuras acciones e intervenciones para fortalecer el bienestar integral de los adolescentes, maximizando los resultados obtenidos en el proceso de evaluación y seguimiento.

El propósito de este análisis es determinar en qué factor los adolescentes presentan mayor vulnerabilidad, es decir, aquel en el que obtienen las puntuaciones más bajas, lo que indica una menor percepción de razones para vivir dentro de esa dimensión.

Luego de aplicar los 17 test, se obtuvieron las siguientes puntuaciones totales en cada una de las cinco dimensiones evaluadas: Autoaceptación: 130 puntos, Alianza familiar: 123 puntos, Aceptación y apoyo de los compañeros: 123 puntos, Optimismo hacia el futuro: 108 puntos, Preocupaciones relacionadas con el suicidio: 105 puntos.

Los resultados reflejan que la dimensión con menor puntuación es "Preocupaciones relacionadas con el suicidio" (105 puntos), seguida de "Optimismo hacia el futuro" (108 puntos).

Estos hallazgos sugieren que los adolescentes experimentan una mayor fragilidad en relación con su visión del futuro y la forma en que manejan pensamientos sobre el suicidio. La presencia de puntuaciones bajas en estos aspectos podría estar relacionada con la existencia de ideas negativas o la falta de expectativas positivas respecto a su porvenir.

En particular, una calificación reducida en "Preocupaciones relacionadas con el suicidio" indica que algunos jóvenes pueden enfrentar dificultades para encontrar razones que les ayuden a distanciarse de pensamientos suicidas, lo que los convierte en un grupo con mayor riesgo.

Por otro lado, las dimensiones con puntajes más elevados corresponden a "Autoaceptación" (130 puntos), "Alianza familiar" y "Aceptación y apoyo de los compañeros" (123 puntos cada una).

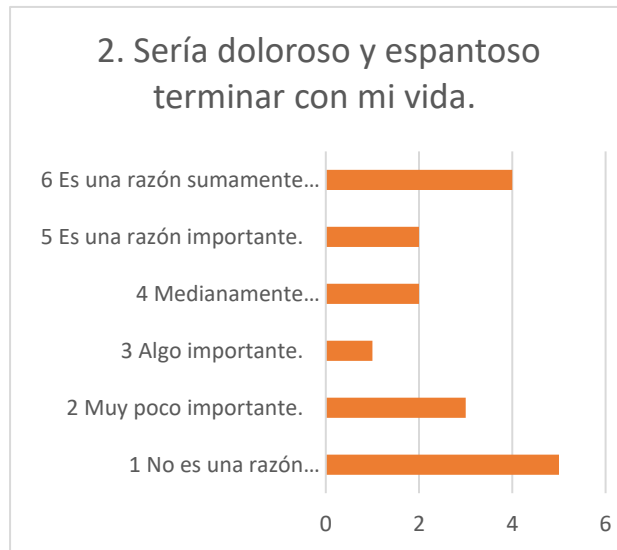
Esto sugiere que los adolescentes evaluados perciben de manera más positiva su autoimagen, así como la calidad del respaldo que reciben tanto de su entorno familiar como social. No obstante, aunque estas áreas presenten valores más altos, es esencial seguir reforzándolas, ya que pueden desempeñar un papel fundamental como factores protectores frente a los desafíos identificados en la percepción del futuro y el manejo de pensamientos autodestructivos.

Los factores que presentan una mayor vulnerabilidad en el grupo evaluado son "Preocupaciones relacionadas con el suicidio" y "Optimismo hacia el futuro", lo que hace evidente la importancia de poner en marcha estrategias que acompañen a los adolescentes en la construcción de una visión esperanzadora de su futuro, ayudándoles a encontrar propósito y a descubrir nuevas oportunidades en su camino. Necesidad de implementar estrategias de intervención que ayuden a fortalecer la percepción de un futuro con sentido y oportunidades.

A pesar de que los factores de autoaceptación, apoyo familiar y apoyo social presentan mejores puntuaciones, su fortalecimiento sigue siendo clave para que actúen como amortiguadores frente a la vulnerabilidad detectada.

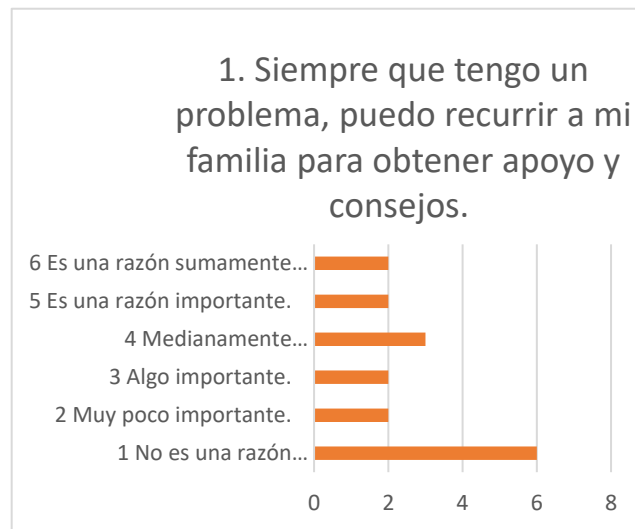
A continuación, se presentan los resultados obtenidos de las preguntas del Pretest del cuestionario Razones para Vivir aplicado a 17 estudiantes.

Gráfica 2: Pregunta 1 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



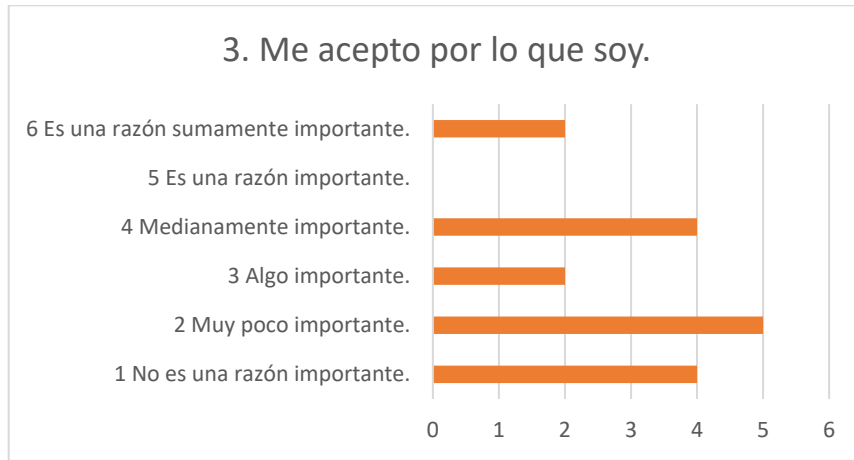
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los estudiantes ante la afirmación "Siempre que tengo un problema, puedo recurrir a mi familia para obtener apoyo y consejos", según la percepción de los encuestados.

Gráfica 4: Pregunta 2 del Pretest de Razones para vivir para Adolescentes (RFL-A).



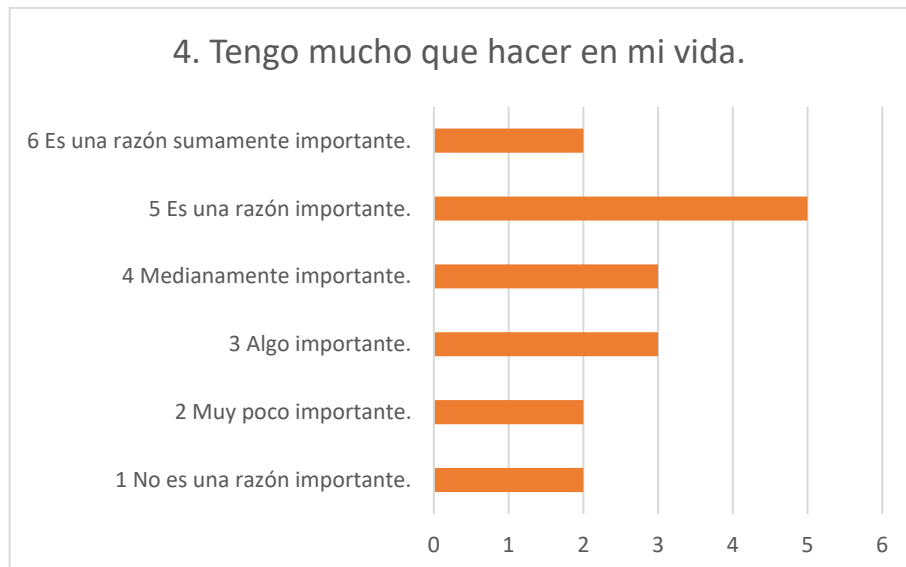
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los estudiantes ante la afirmación "Sería doloroso y espantoso terminar con mi vida", según la percepción con relación al suicidio.

Gráfica 5: Pregunta 3 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación "Me acepto por lo que soy", según la forma cómo se perciben.

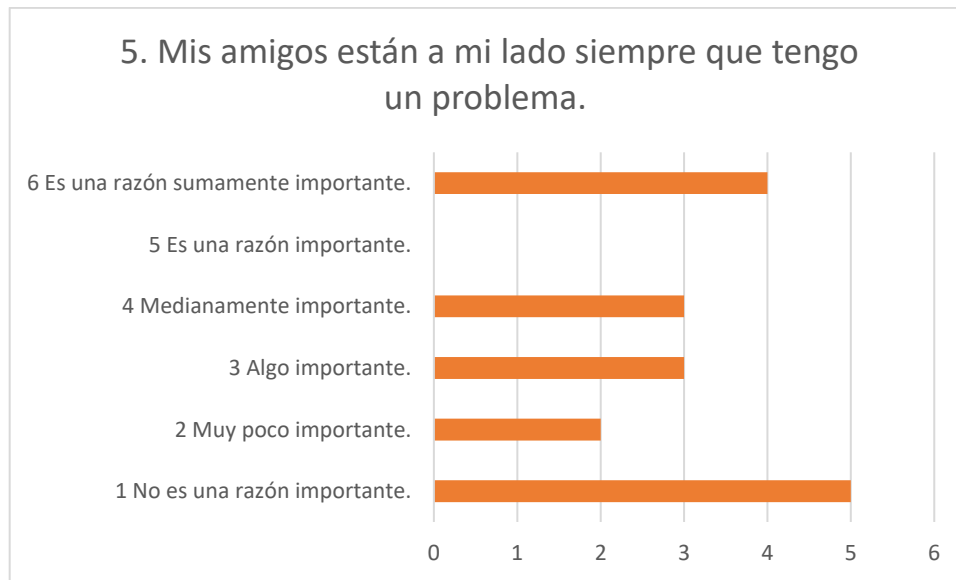
Gráfica 6: Pregunta 4 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación "Tengo mucho que hacer por mi vida". Esta distribución permite

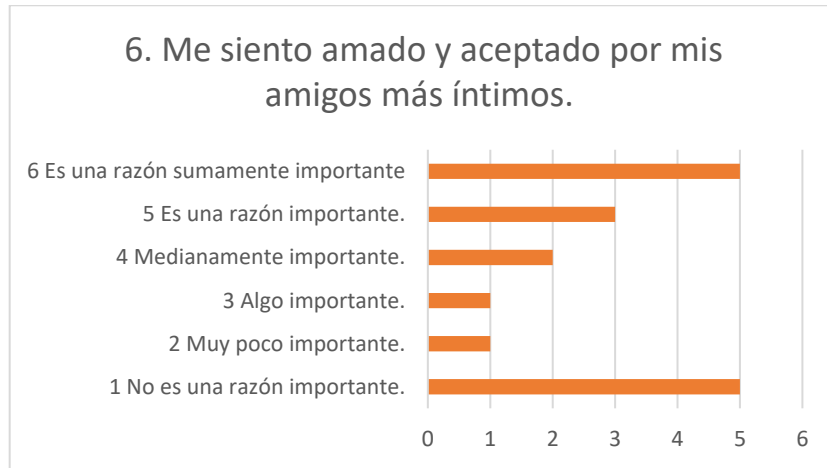
observar cómo perciben los adolescentes su sentido de propósito y motivación para el futuro.

Gráfica 7: Pregunta 5 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



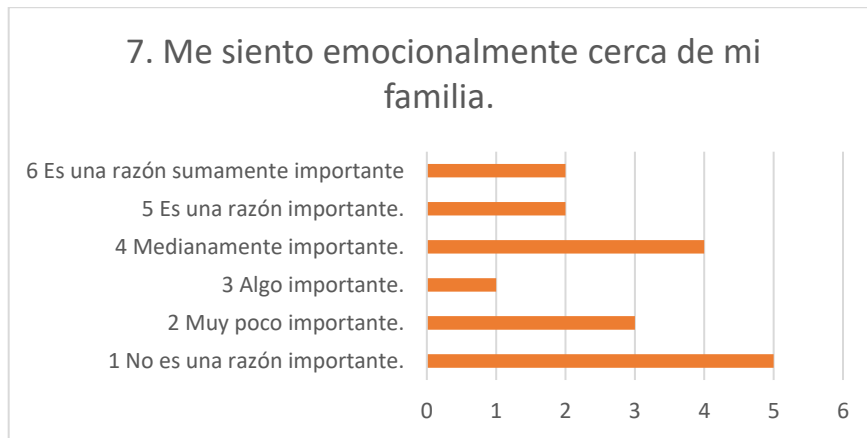
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación "Tengo mucho que hacer por mi vida". Esta distribución permite observar cómo perciben los adolescentes su sentido de propósito y motivación para el futuro.

Gráfica 8: Pregunta 6 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



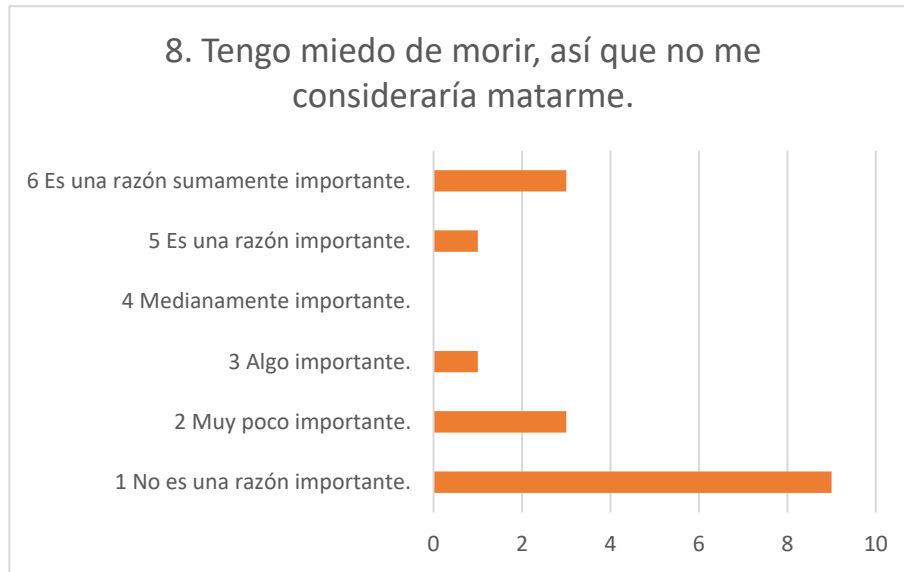
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación "Me siento amado y aceptado por mis amigos más íntimos". Esta distribución refleja cómo los adolescentes perciben el apoyo emocional y la aceptación en sus relaciones más cercanas.

Gráfica 9: Pregunta 7 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



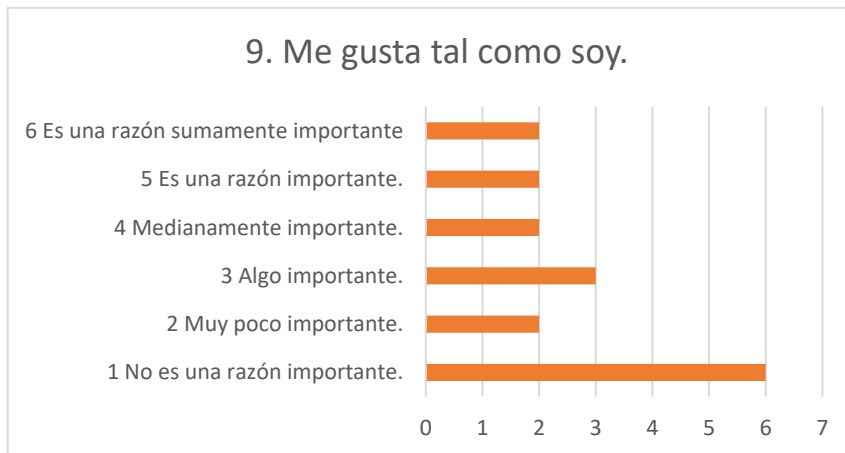
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación "Me siento emocionalmente cerca de mi familia". Esta distribución refleja cómo los adolescentes perciben su vínculo emocional con su familia.

Gráfica 10: Pregunta 8 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A)



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación "Tengo miedo de morir, así que no me consideraría matarme". Esta distribución refleja cómo los adolescentes perciben el miedo a la muerte y su relación con el pensamiento suicida.

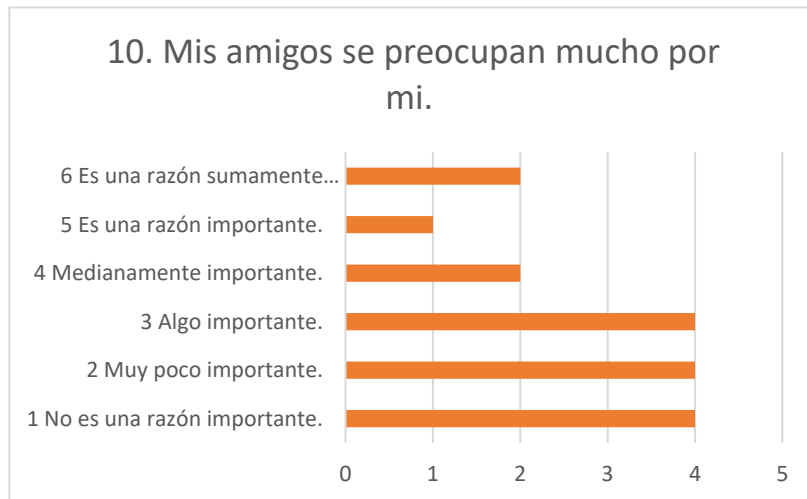
Gráfica 11: Pregunta 9 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A)



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación "Me gusta tal como soy". Esta distribución refleja cómo los

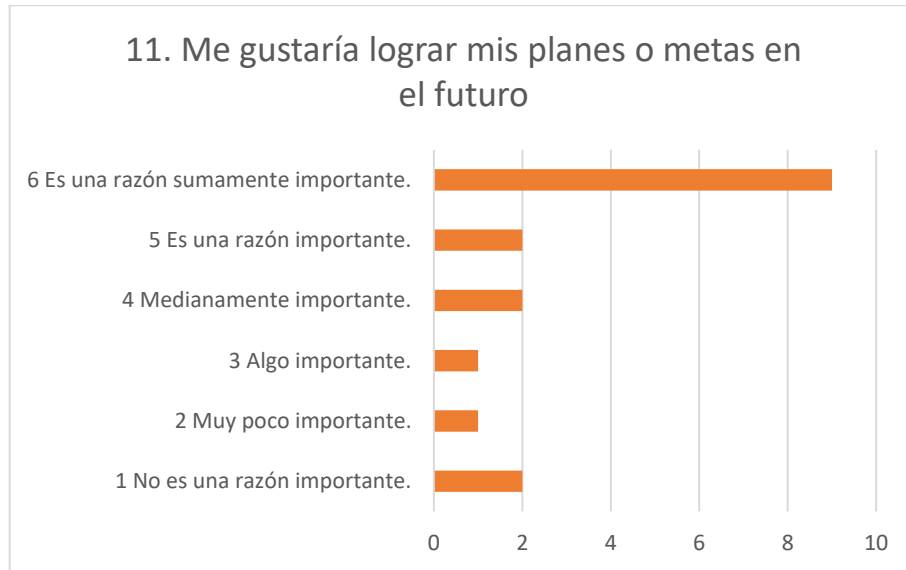
adolescentes perciben su autoaceptación y su satisfacción con su identidad personal.

Gráfica 12: Pregunta 10 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



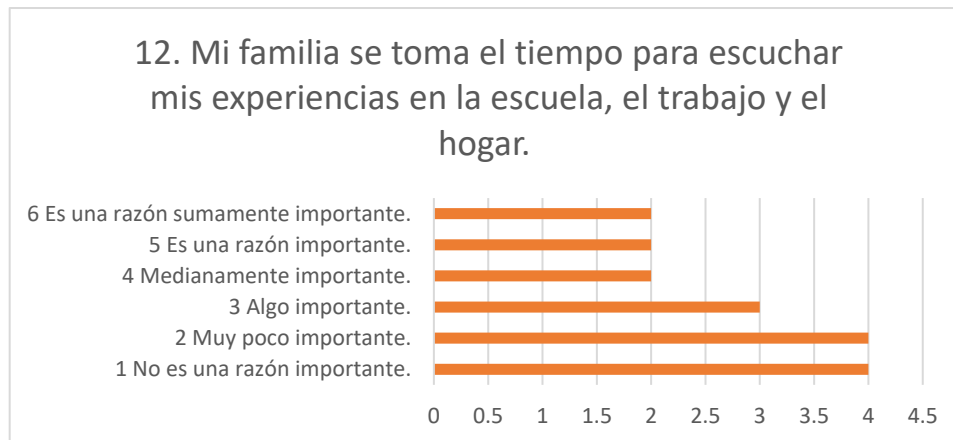
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación "Mis amigos se preocupan mucho por mí". Esta distribución refleja cómo los adolescentes perciben el nivel de preocupación y apoyo que reciben de sus amigos.

Gráfica 13: Pregunta 11 del Pretest de Razones para vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Me gustaría lograr mis planes o metas en el futuro”. Esta distribución refleja el grado de motivación y proyección que tienen hacia sus objetivos personales

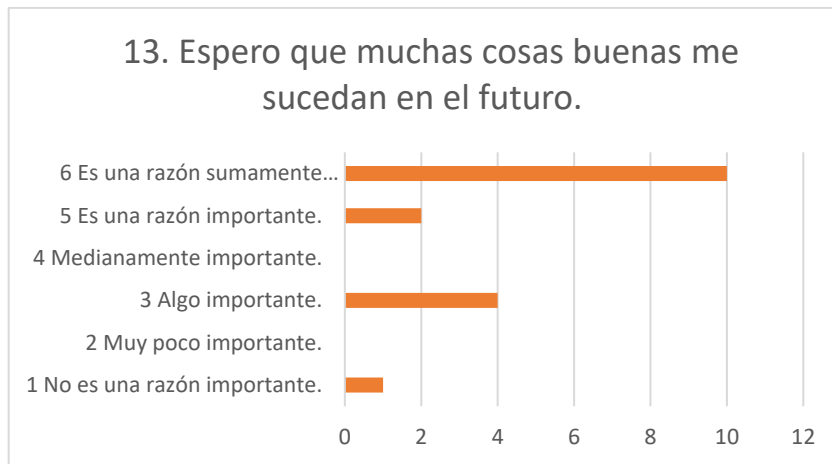
Gráfica 14: Pregunta 12 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Mi familia se toma el tiempo para escuchar mis experiencias en la

escuela, el trabajo y el hogar”. Esta distribución permite observar la percepción del apoyo y la atención que reciben de su entorno familiar.

Gráfica 15: Pregunta 13 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



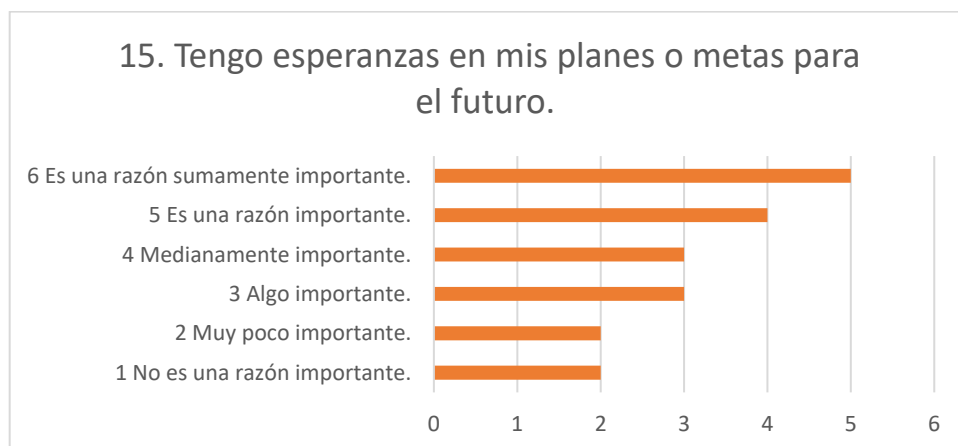
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Espero que muchas cosas buenas me sucedan en el futuro”. Esta distribución refleja el nivel de optimismo y expectativas positivas que tienen sobre su vida por venir.

Gráfica 16: Pregunta 14 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL- A)



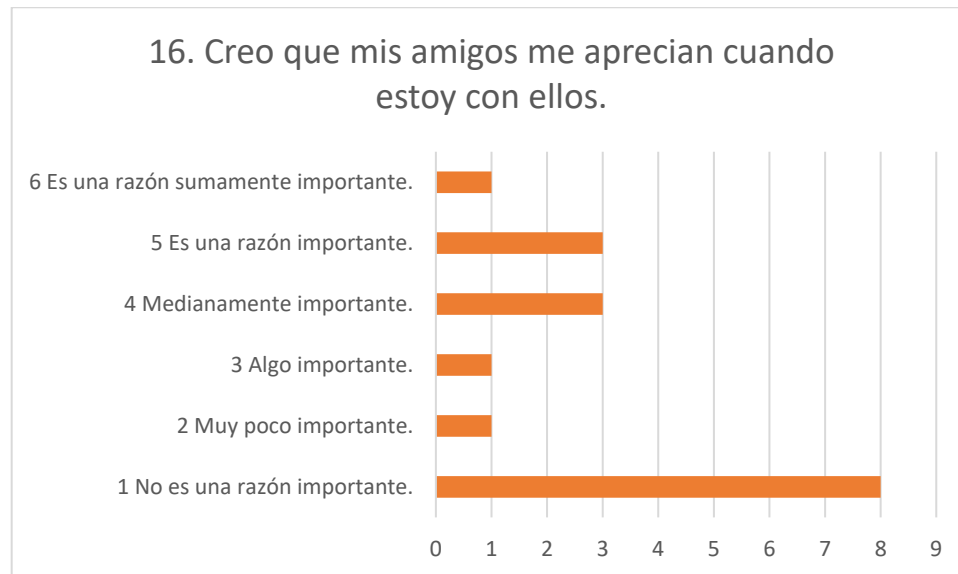
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Estoy satisfecho conmigo mismo”. Esta distribución mide el grado de autoestima y conformidad con su propia persona.

Gráfica 17: Pregunta del Pretest de Razones para vivir para Adolescentes (RFL- A)



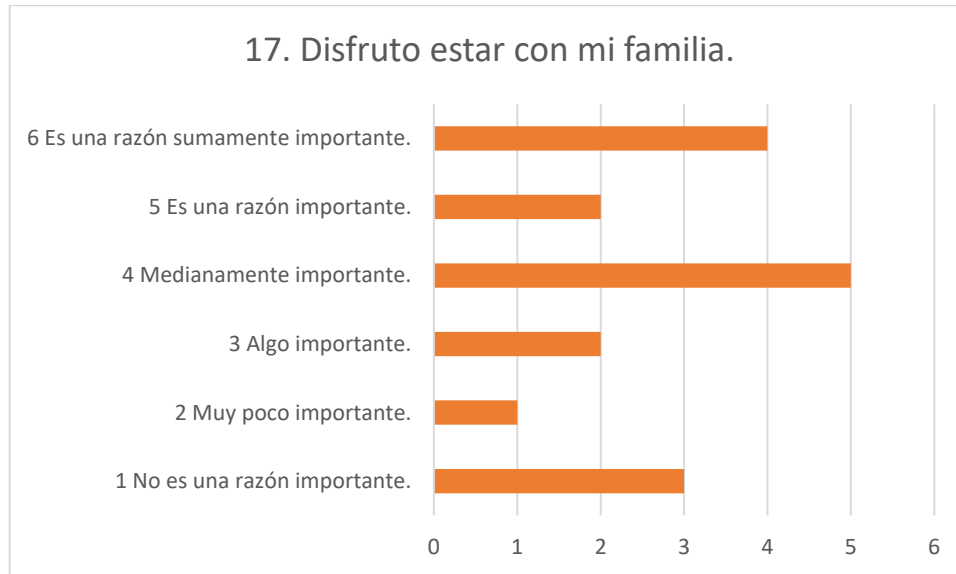
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Tengo esperanzas en mis planes o metas para el futuro”. Esta distribución indica cuánto confían en la viabilidad de sus proyectos personales.

Gráfica 18: Pregunta 16 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A)



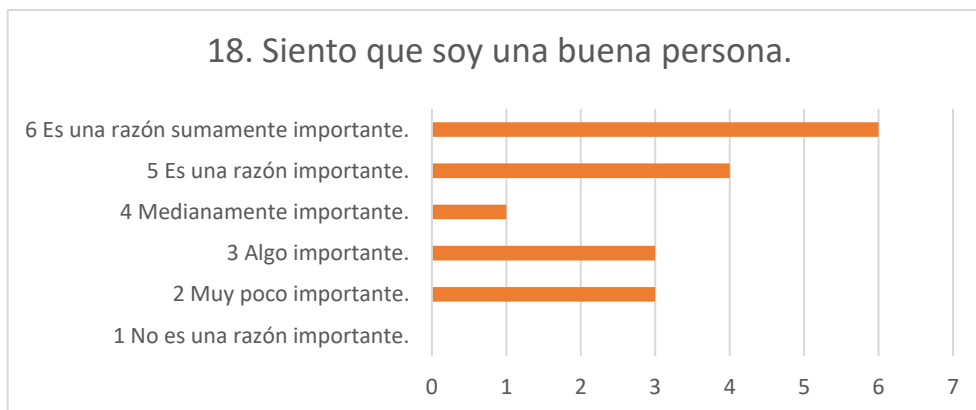
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Creo que mis amigos me aprecian cuando estoy con ellos”. Esta distribución refleja la percepción de valoración y reconocimiento por parte de su grupo de pares.

Gráfica 19: Pregunta 17 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A)



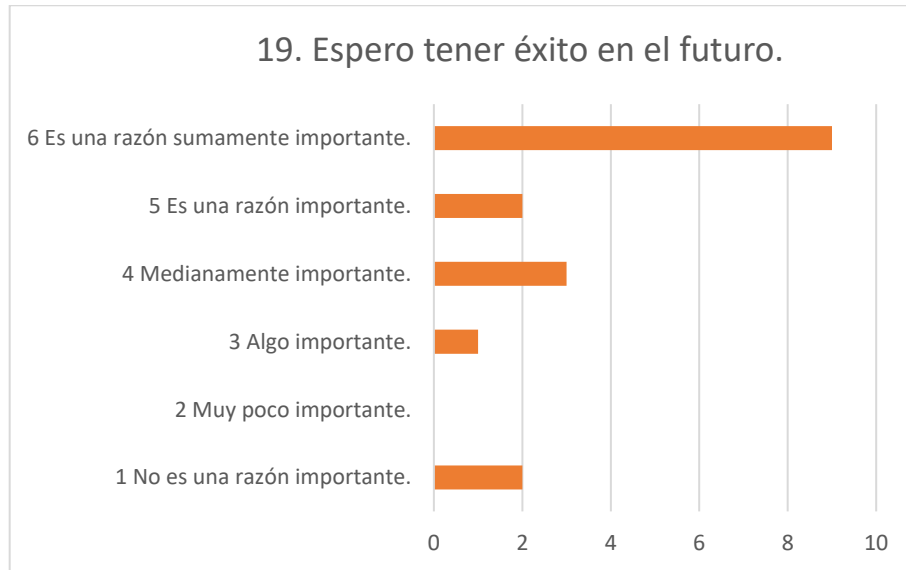
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Disfruto estar con mi familia”. Esta distribución captura el grado de disfrute y conexión emocional en el ámbito familiar.

Gráfica 20: Pregunta 18 del Pretest de Razones para vivir para Adolescentes (RFL-A).



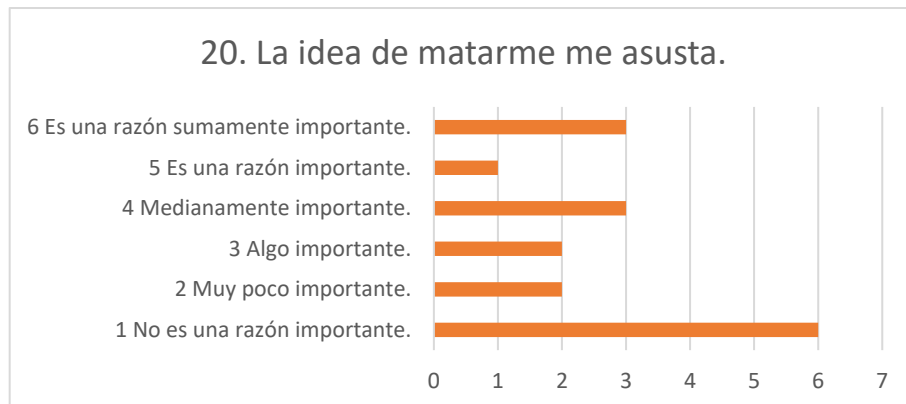
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Siento que soy una buena persona”. Esta distribución refleja cómo evalúan su propia bondad y conducta.

Gráfica 21: Pregunta 19 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



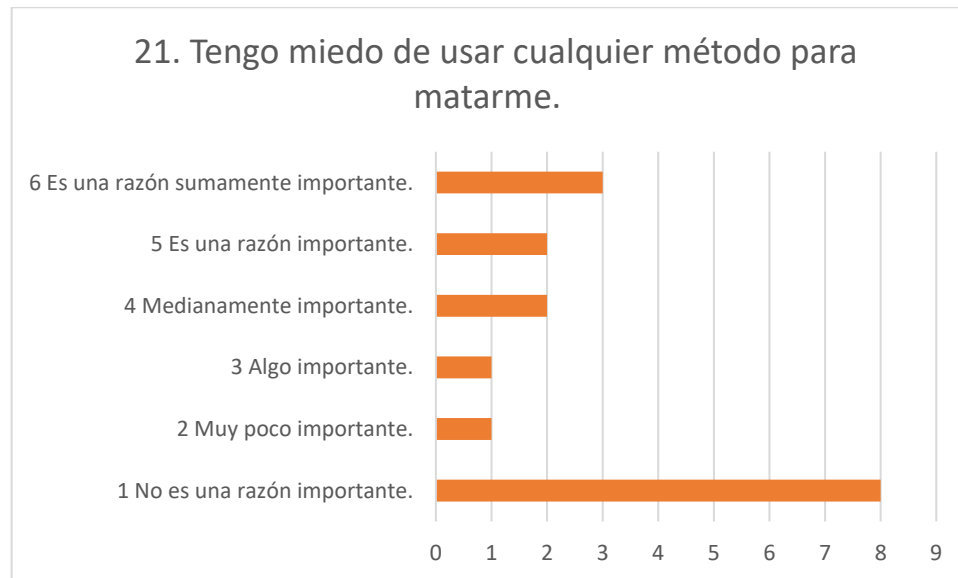
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Espero tener éxito en el futuro”. Esta distribución señala el nivel de confianza en su propia capacidad para alcanzar el éxito.

Gráfica 22: Pregunta 20 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



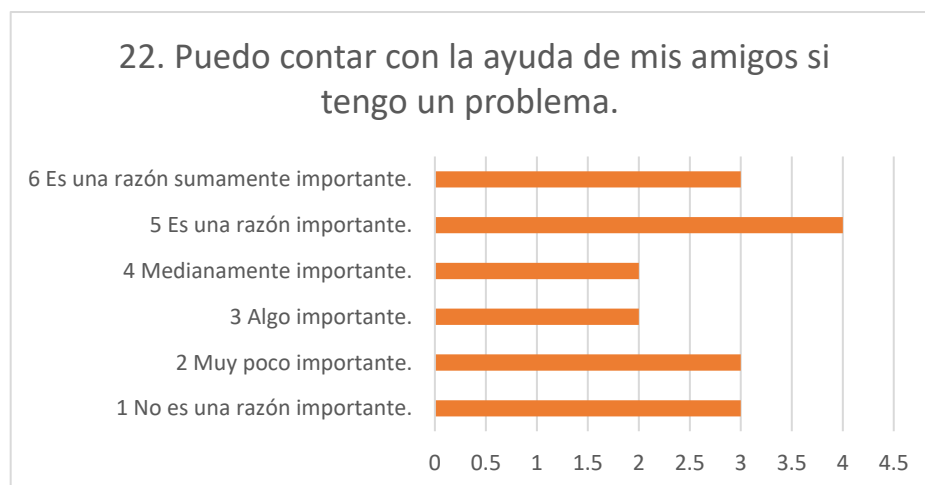
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “La idea de matarme me asusta”. Esta distribución evidencia el temor que genera en ellos el pensamiento del suicidio.

Gráfica 23: Pregunta 21 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



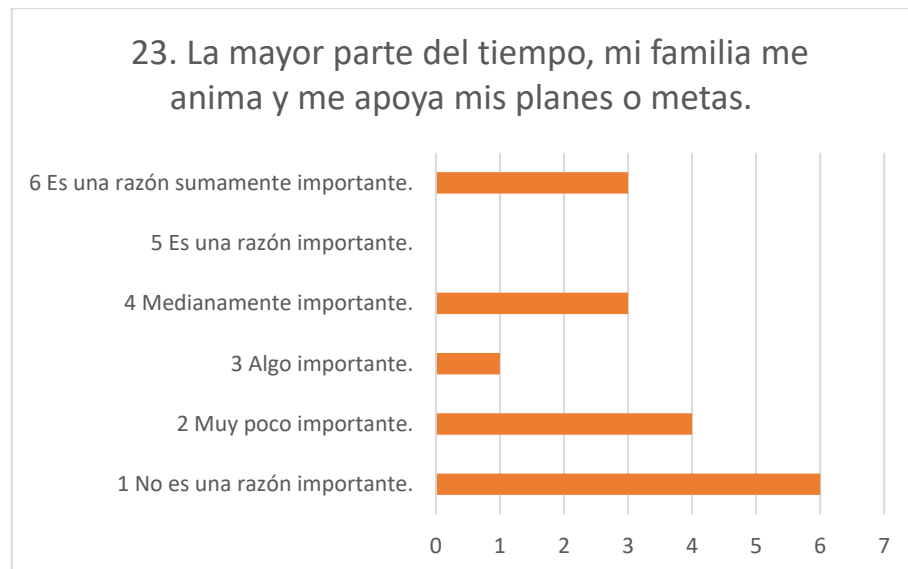
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Tengo miedo de usar cualquier método para matarme”. Esta distribución refleja el rechazo y el temor al acto de quitarse la vida.

Gráfica 24: Pregunta 22 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



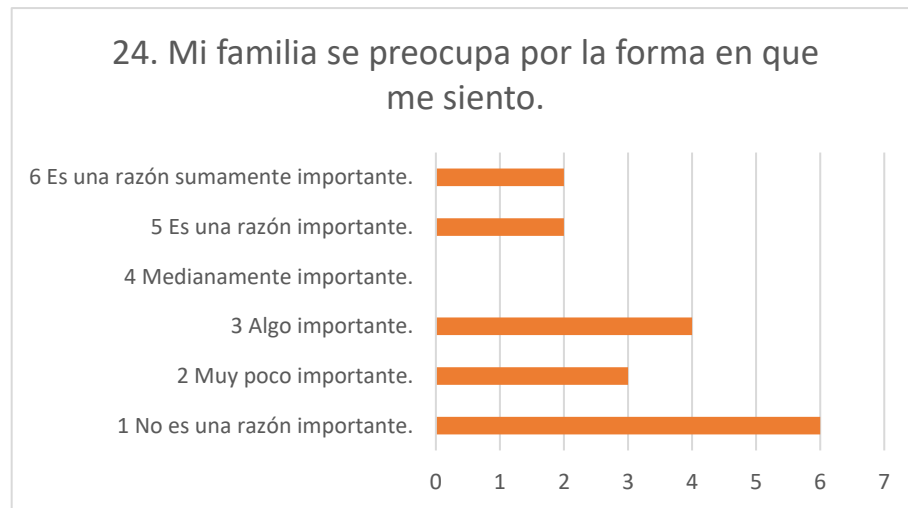
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Puedo contar con la ayuda de mis amigos si tengo un problema”. Esta distribución señala la percepción de apoyo práctico y emocional de su entorno social.

Gráfica 25: Pregunta 23 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



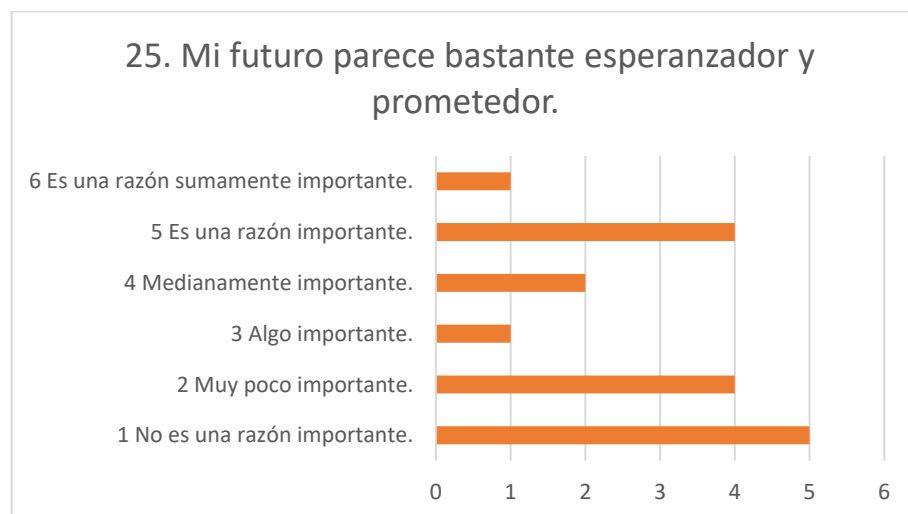
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “La mayor parte del tiempo, mi familia me anima y me apoya mis planes o metas”. Esta distribución indica en qué medida sienten respaldo familiar para alcanzar sus objetivos.

Gráfica 26: Pregunta 24 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Mi familia se preocupa por la forma en que me siento”. Esta distribución refleja el grado de sensibilidad y atención emocional de sus familiares.

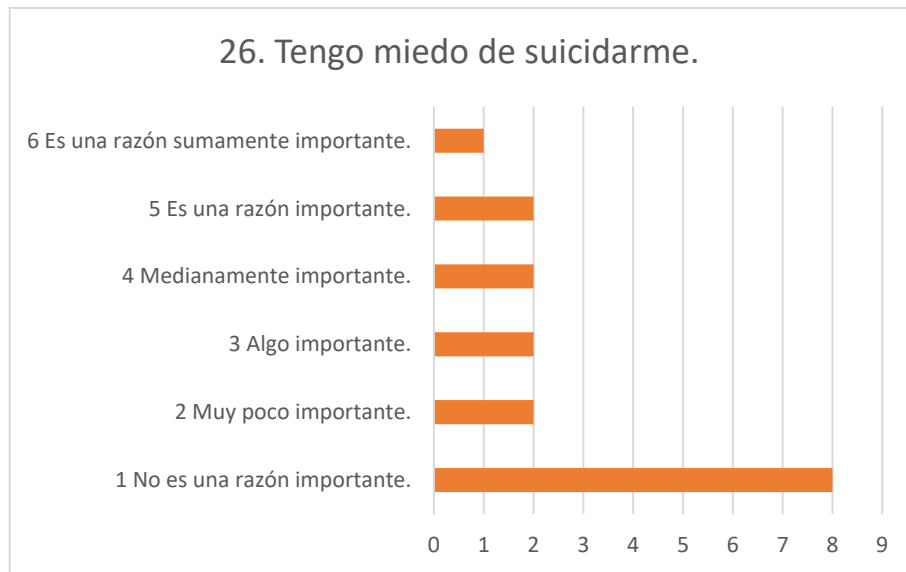
Gráfica 27: Pregunta 25 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Mi futuro parece bastante esperanzador y prometedor”. Esta

distribución mide el nivel de expectación positiva que tienen respecto a su porvenir.

Gráfica 28: Pregunta 26 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



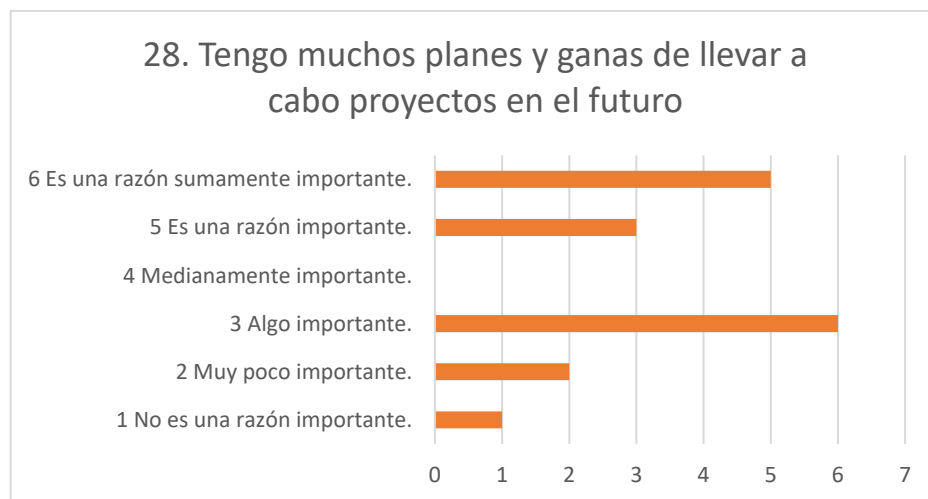
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Tengo miedo de suicidarme”. Esta distribución evidencia el temor personal hacia la idea del suicidio.

Gráfica 29: Pregunta 27 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Mis amigos me aceptan por lo que realmente soy”. Esta distribución refleja la percepción de autenticidad y aceptación en sus relaciones de amistad.

Gráfica 30: Pregunta 28 del Pretest de Razones para vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Tengo muchos planes y ganas de llevar a cabo proyectos en el futuro”.

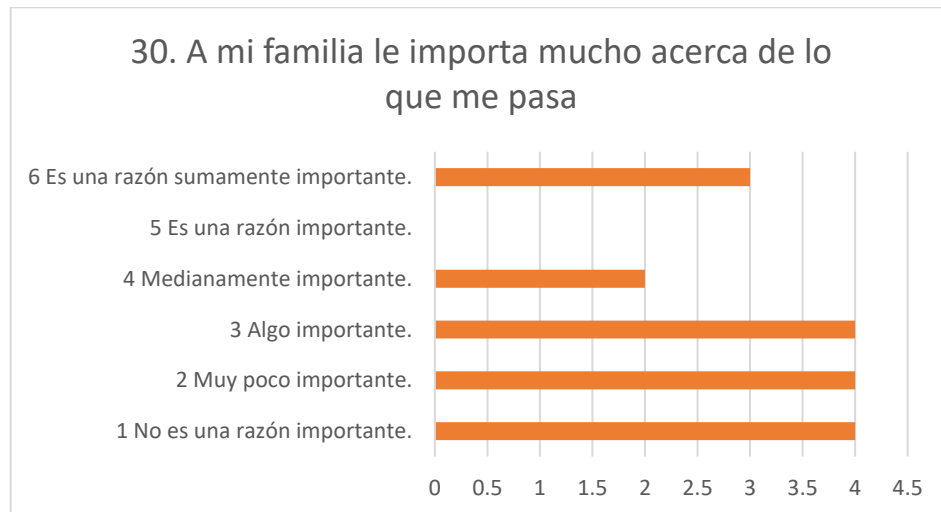
Esta distribución indica su nivel de entusiasmo y proactividad hacia nuevas iniciativas.

Gráfica 31: Pregunta 29 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Me siento bien conmigo mismo”. Esta distribución mide el bienestar interno y la satisfacción personal.

Gráfica 32: Pregunta 30 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



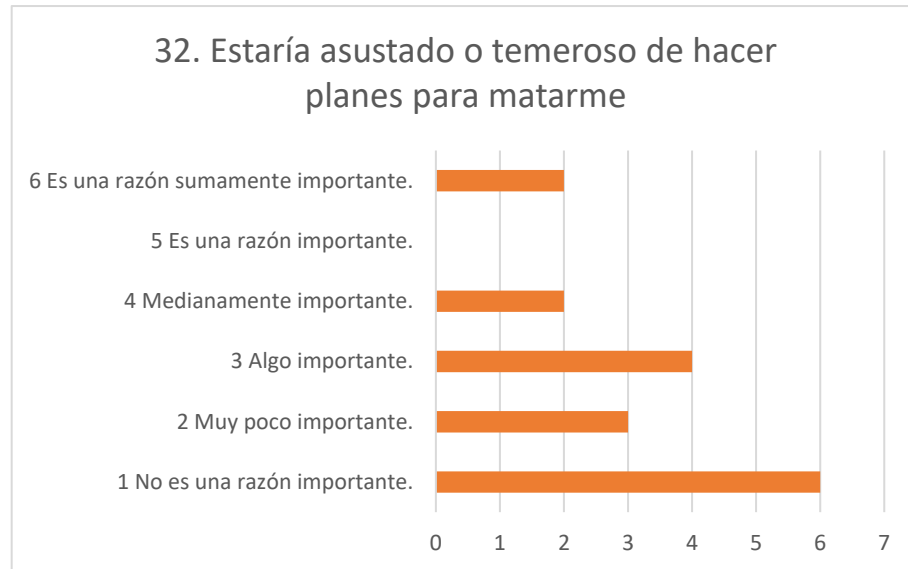
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “A mi familia le importa mucho lo que pasa”. Esta distribución señala la percepción de involucramiento y preocupación familiar por sus vivencias.

Gráfica 33: Pregunta 31 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Estoy feliz conmigo mismo”. Esta distribución refleja el grado de alegría y satisfacción con su identidad.

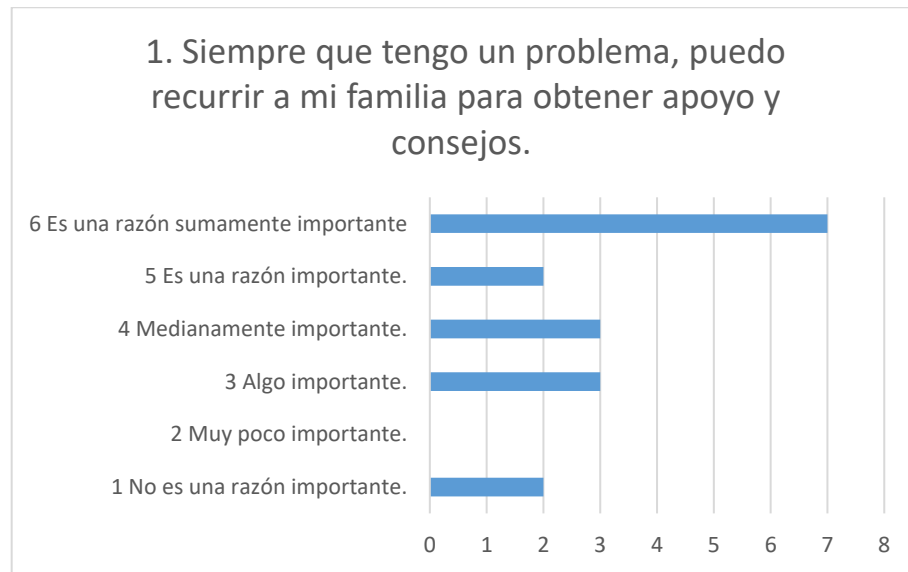
Gráfica 34: Pregunta 32 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes ante la afirmación “Estaría asustado o temeroso de hacer planes para matarme”. Esta distribución evidencia el miedo a planificar un acto suicida.

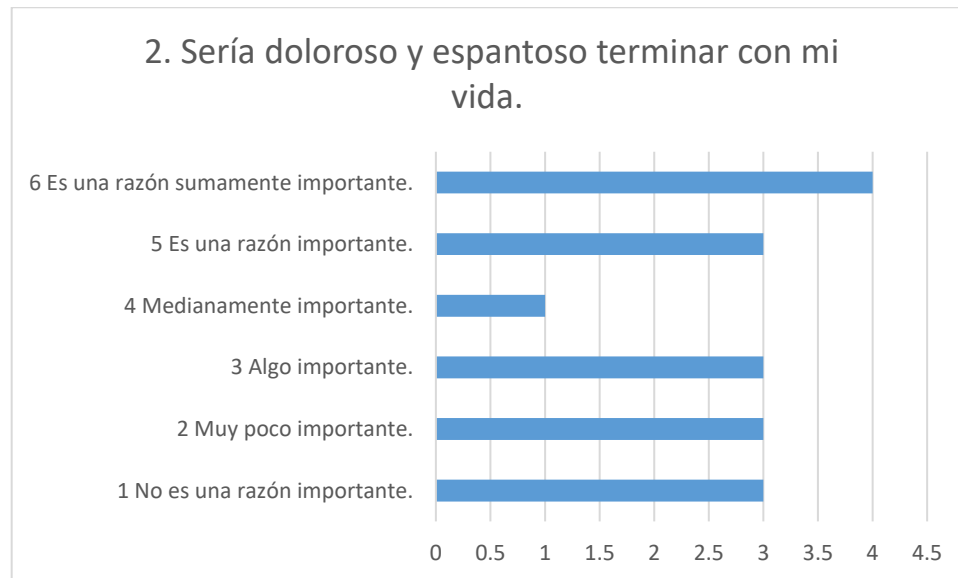
Resultados de las preguntas del postest del cuestionario Razones para vivir aplicado a 17 estudiantes.

Gráfica 35: Pregunta 1 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



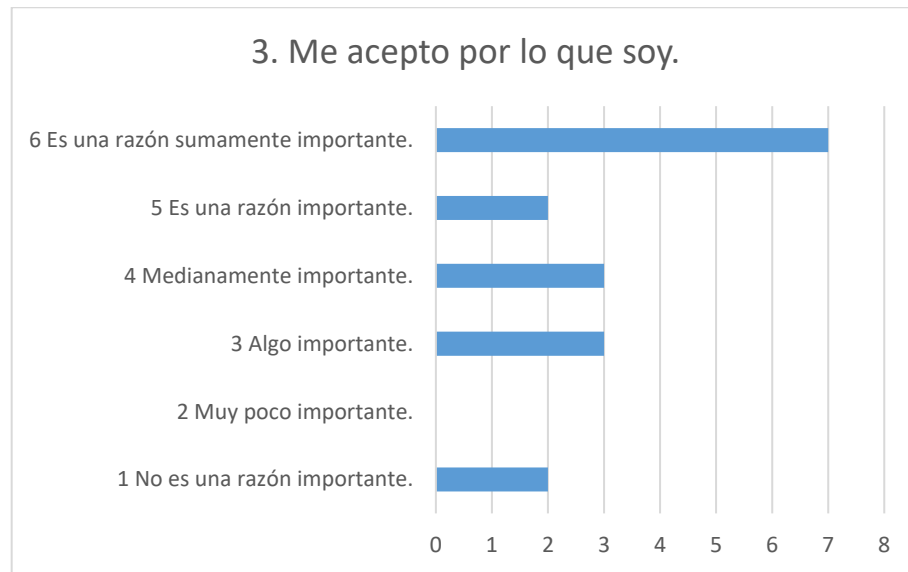
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Siempre que tengo un problema, puedo recurrir a mi familia para obtener apoyo y consejos”, reflejando cómo ha cambiado su percepción sobre el apoyo familiar en relación con el pretest.

Gráfica 36: Pregunta 2 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



Similar a la anterior, esta gráfica muestra los resultados en el post test, indicando cómo varió la confianza en la familia para brindar apoyo y orientación durante problemas.

Gráfica 37: Pregunta 3 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



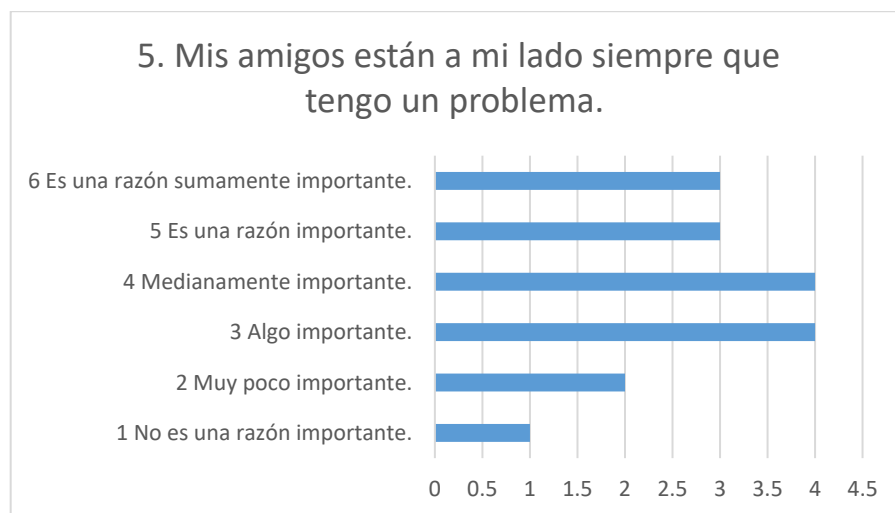
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el postest ante la afirmación “Me acepto por lo que soy”. Esta distribución refleja los cambios en su nivel de autoaceptación en comparación con el pretest.

Gráfica 38: Pregunta 4 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



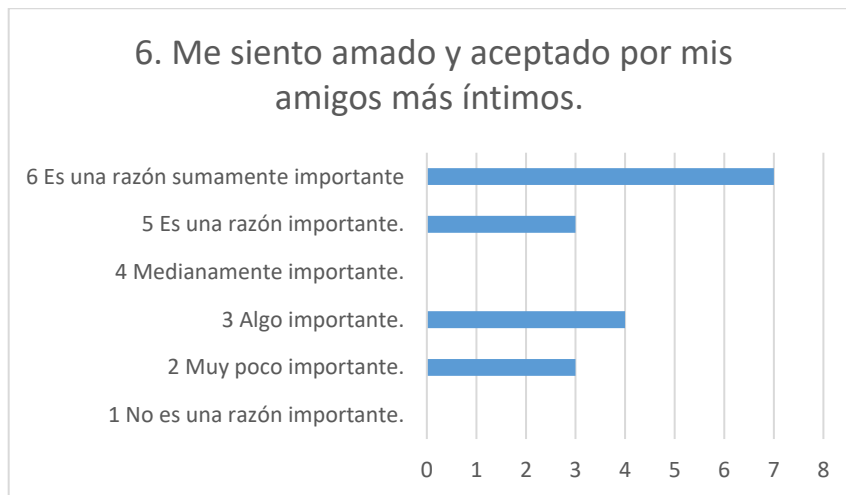
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el postest ante la afirmación “Tengo mucho que hacer en mi vida”. Esta distribución señala cómo ha cambiado su percepción sobre el propósito y la dirección en la vida.

Gráfica 39: Pregunta 5 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



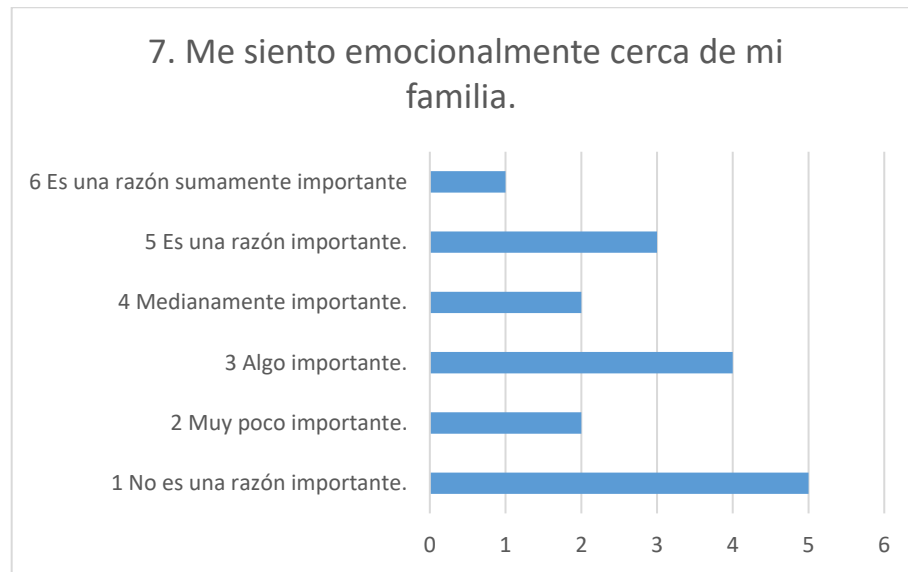
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Mis amigos están a mi lado siempre que tengo un problema”. Se refleja cómo ha evolucionado su percepción del apoyo emocional de sus amigos.

Gráfica 40: Pregunta 6 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



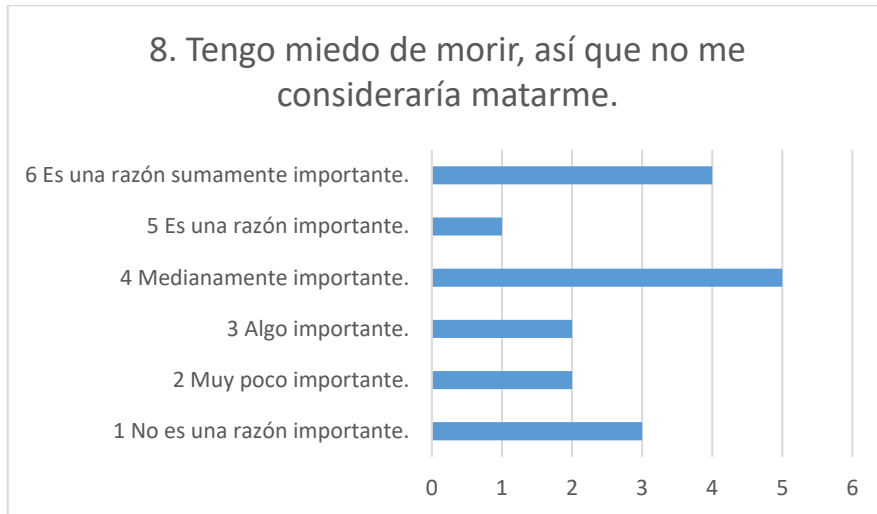
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Me siento amado y aceptado por mis amigos más íntimos”, reflejando cómo se modificó su sensación de aceptación dentro de su círculo social.

Gráfica 41: Pregunta 7 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



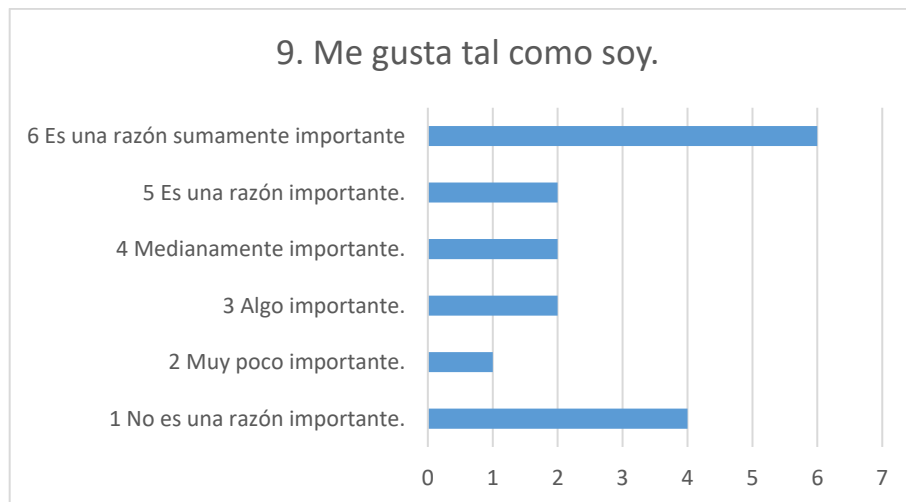
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Me siento emocionalmente cerca de mi familia”. Esta distribución indica cómo cambió la cercanía emocional con la familia después de un período de seguimiento.

Gráfica 42: Pregunta 8 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



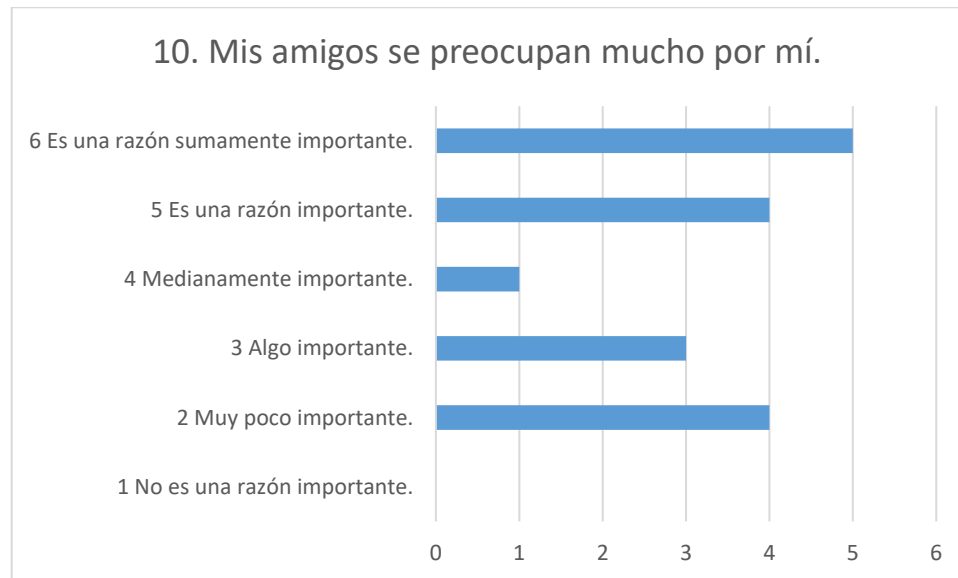
De manera similar, esta gráfica refleja los resultados del postest, mostrando la evolución de los sentimientos de cercanía emocional con la familia.

Gráfica 43: Pregunta 9 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



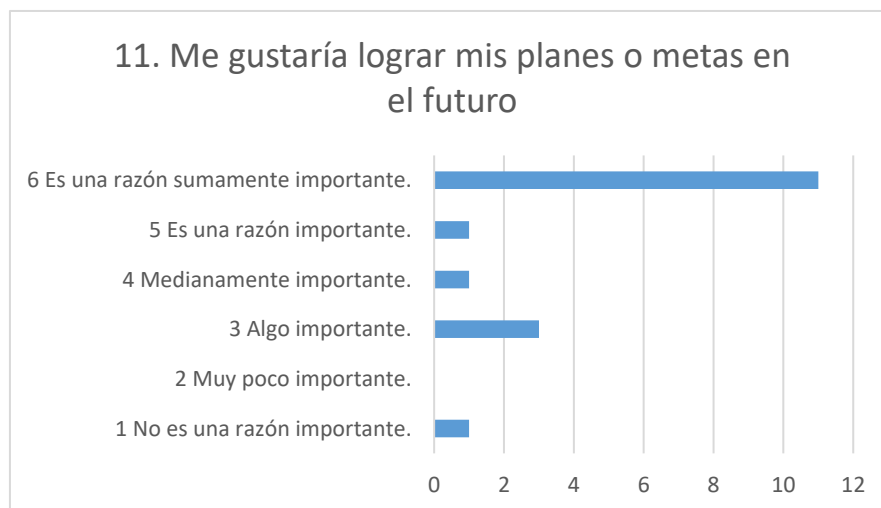
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Me gusta tal como soy”. Esta distribución refleja los cambios en su nivel de autoaceptación y satisfacción con su identidad.

Gráfica 44: Pregunta 10 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



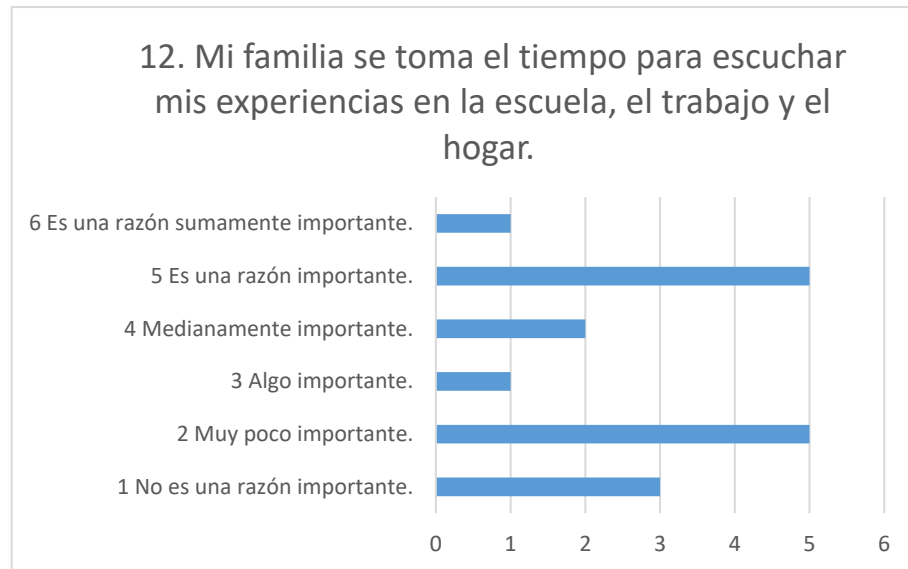
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Mis amigos se preocupan mucho por mí”, indicando cómo percibieron el nivel de preocupación y apoyo de sus amigos.

Gráfica 45: Pregunta 11 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL- A).



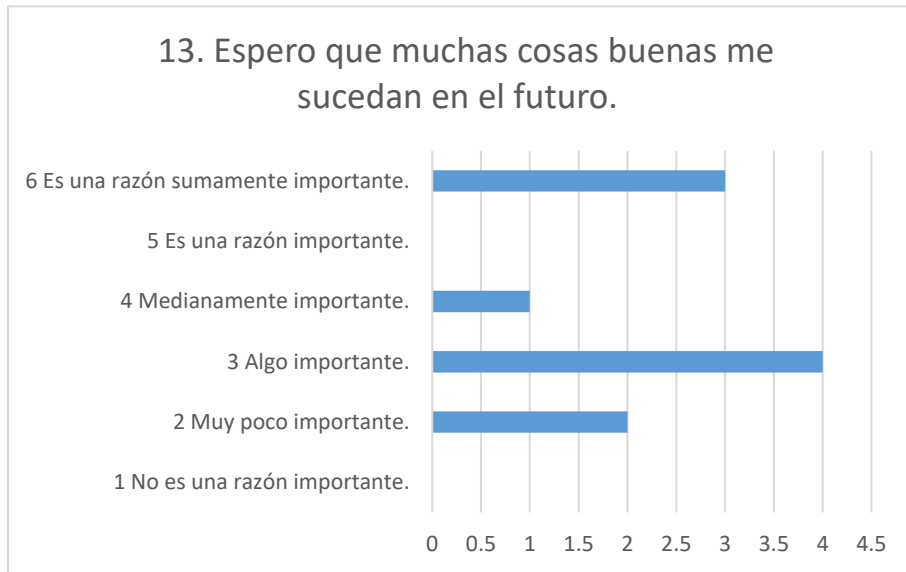
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Me gustaría lograr mis planes o metas en el futuro”. Esta distribución refleja cómo ha variado su motivación y perspectiva respecto a sus objetivos.

Gráfica 46: Pregunta 12 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Mi familia se toma el tiempo para escuchar mis experiencias en la escuela, el trabajo y el hogar”, evidenciando cómo su percepción sobre la atención familiar cambió a lo largo del tiempo.

Gráfica 47: Pregunta 13 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



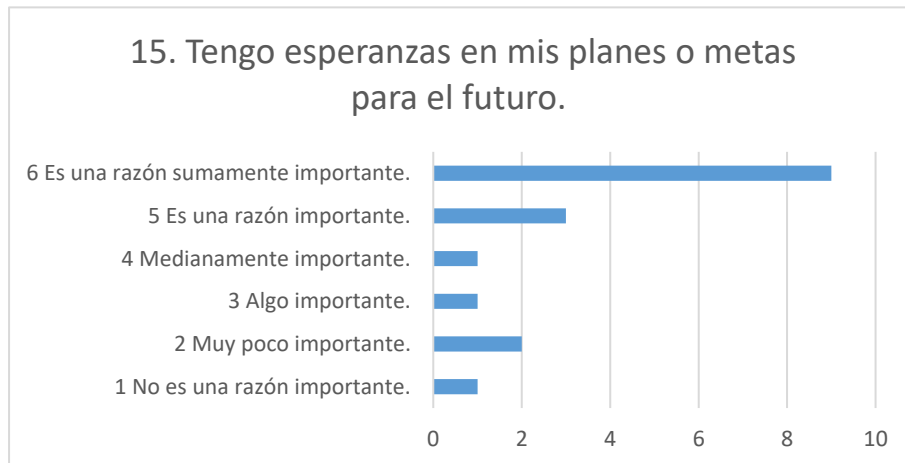
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el postest ante la afirmación “Espero que muchas cosas buenas me sucedan en el futuro”. Esta distribución muestra si su optimismo respecto al futuro ha aumentado o disminuido.

Gráfica 48: Pregunta 14 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Estoy satisfecho conmigo mismo”, indicando cómo su nivel de satisfacción personal ha cambiado.

Gráfica 49: Pregunta 15 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



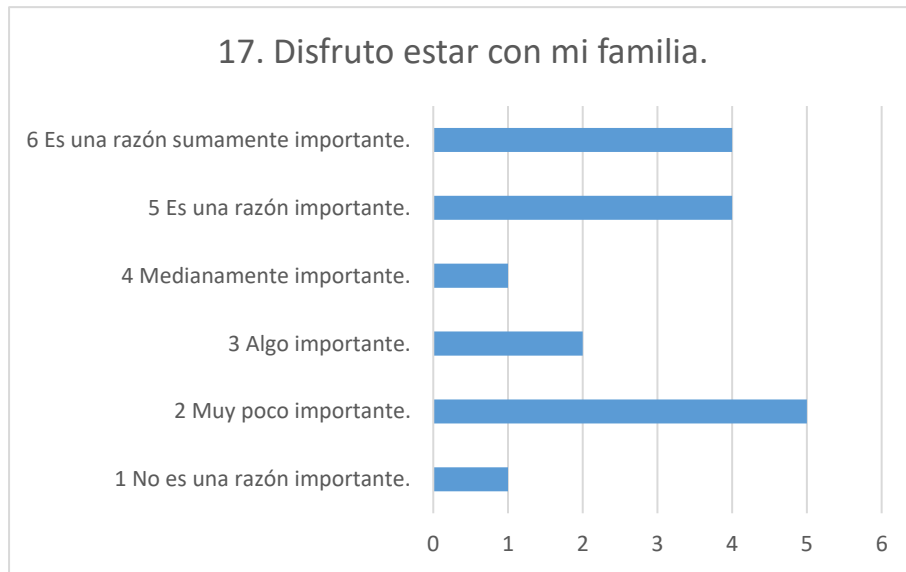
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el postest ante la afirmación “Tengo esperanzas en mis planes o metas para el futuro”, reflejando su esperanza en alcanzar sus metas a futuro.

Gráfica 50: Pregunta 16 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



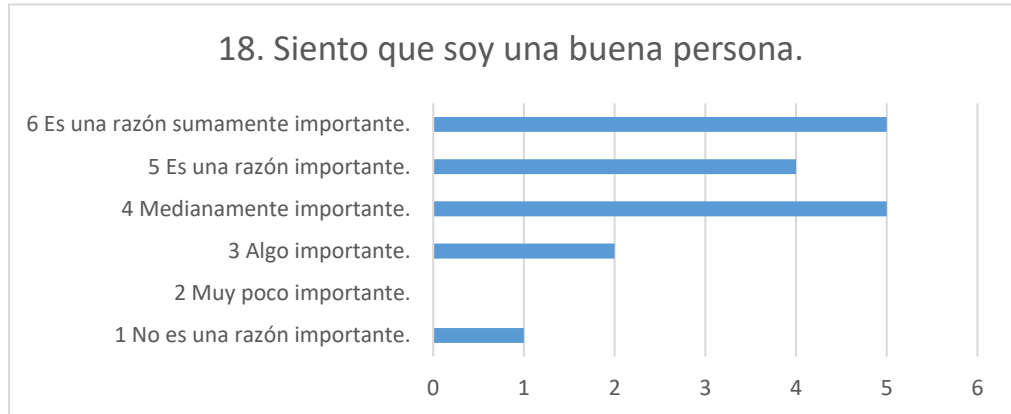
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el postest ante la afirmación “Creo que mis amigos me aprecian cuando estoy con ellos”, mostrando cómo ha evolucionado su percepción de ser apreciado por sus amigos.

Gráfica 51: Pregunta 17 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



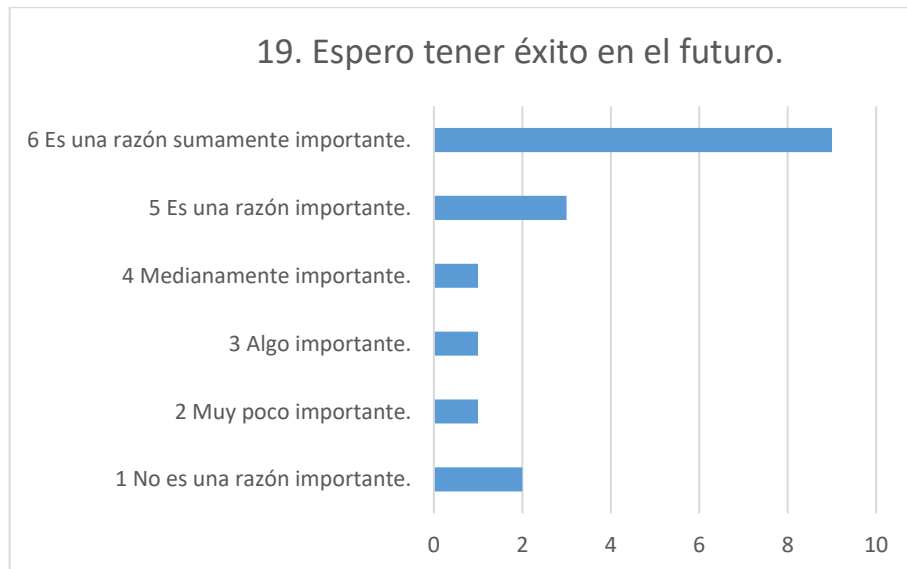
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el posttest ante la afirmación “Disfruto estar con mi familia”. Esta distribución refleja cualquier cambio en la relación y disfrute en su tiempo con la familia.

Gráfica 52: Pregunta 18 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



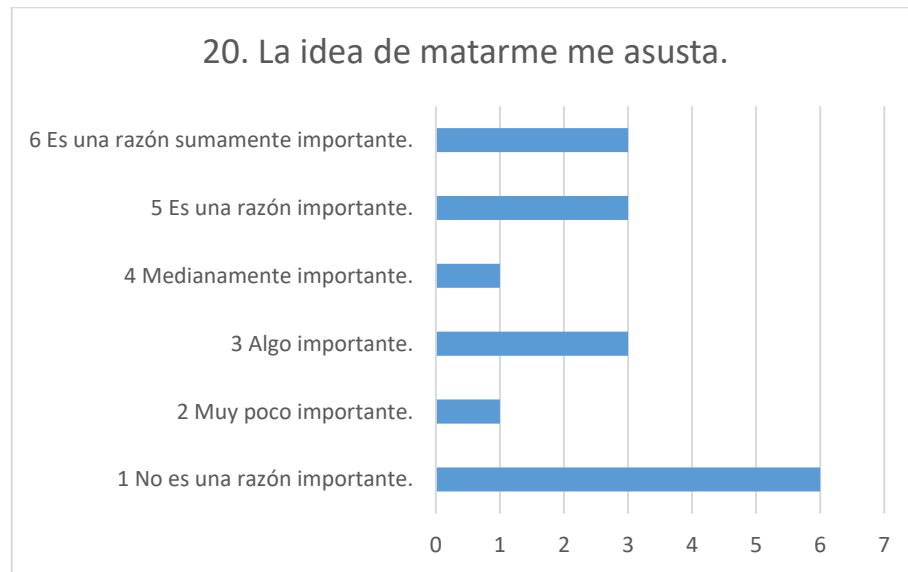
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Siento que soy una buena persona”, reflejando su percepción sobre su moralidad y valor personal.

Gráfica 53: Pregunta 19 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



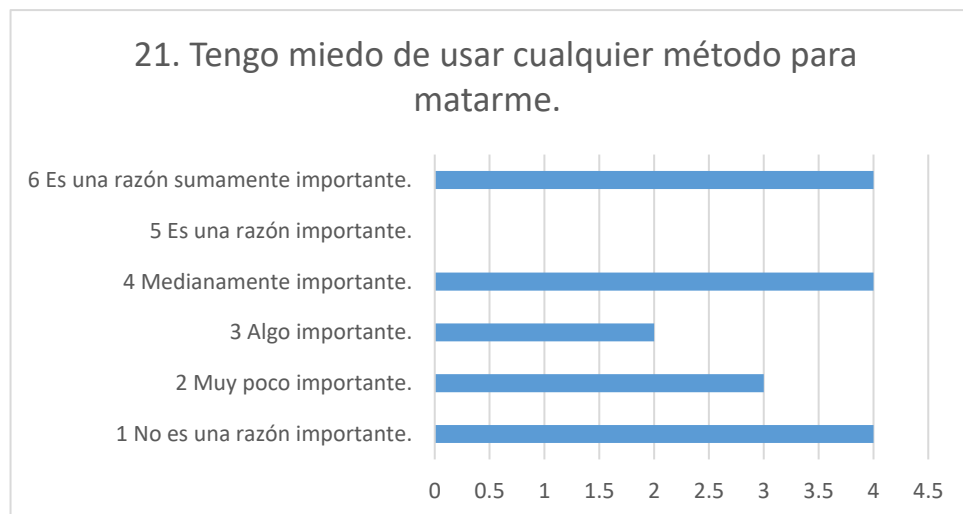
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Espero tener éxito en el futuro”. Esta distribución muestra el nivel de confianza que tienen en su éxito personal futuro.

Gráfica 54: Pregunta 20 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



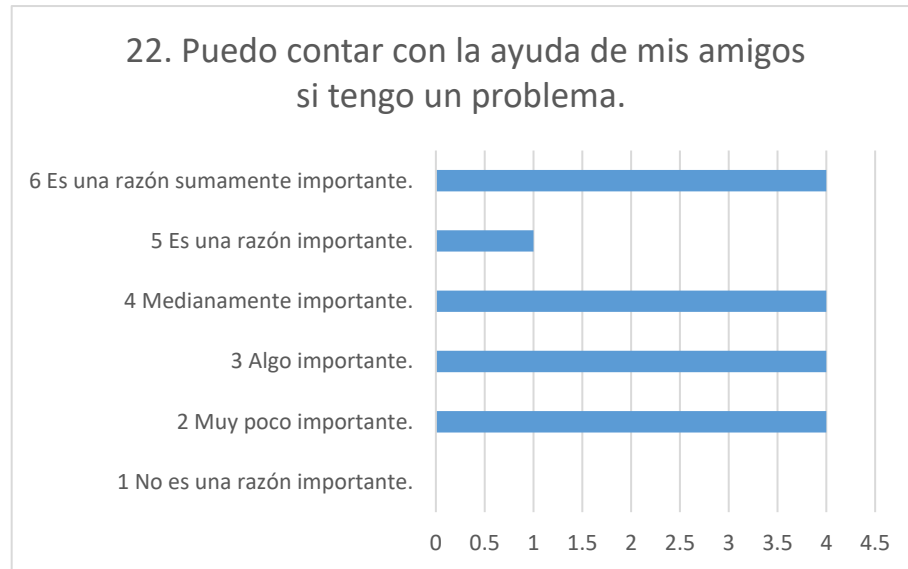
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “La idea de matarme me asusta”, reflejando el grado de temor hacia el suicidio.

Gráfica 55: Pregunta 21 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



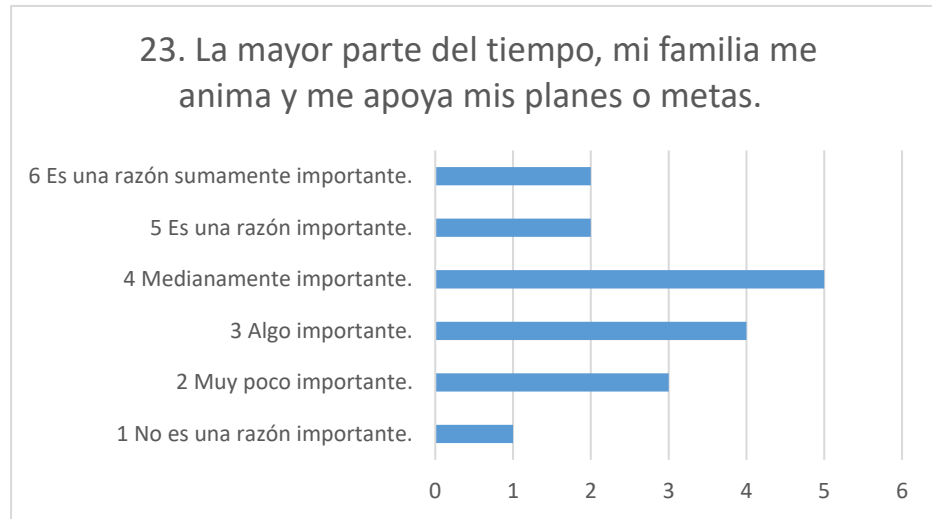
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el postest ante la afirmación “Tengo miedo de usar cualquier método para matarme”, reflejando su aversión a cualquier forma de suicidio.

Gráfica 56: Pregunta 22 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



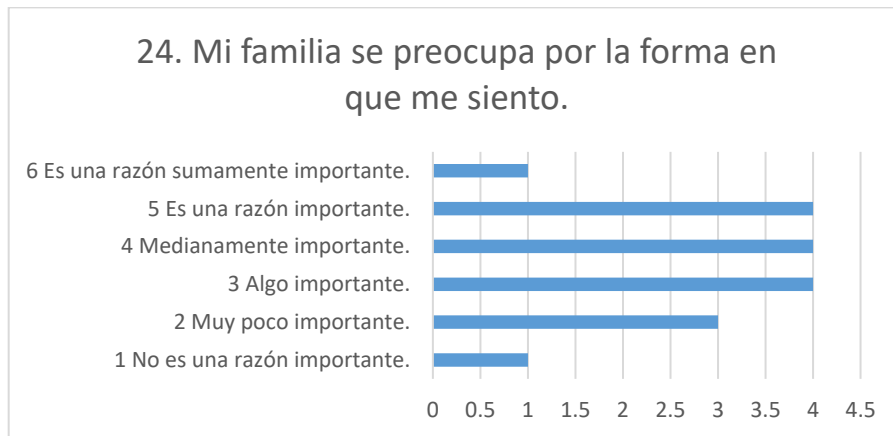
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Puedo contar con la ayuda de mis amigos si tengo un problema”. Esta distribución refleja la percepción de apoyo social de los adolescentes de sus amistades.

Gráfica 57: Pregunta 23 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



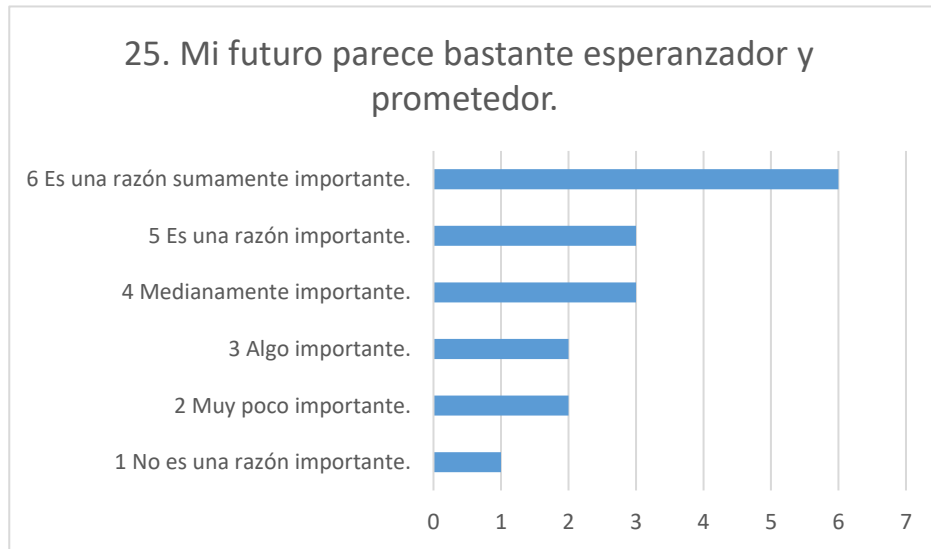
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “La mayor parte del tiempo, mi familia me anima y me apoya en mis planes.

Gráfica 58: Pregunta 24 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



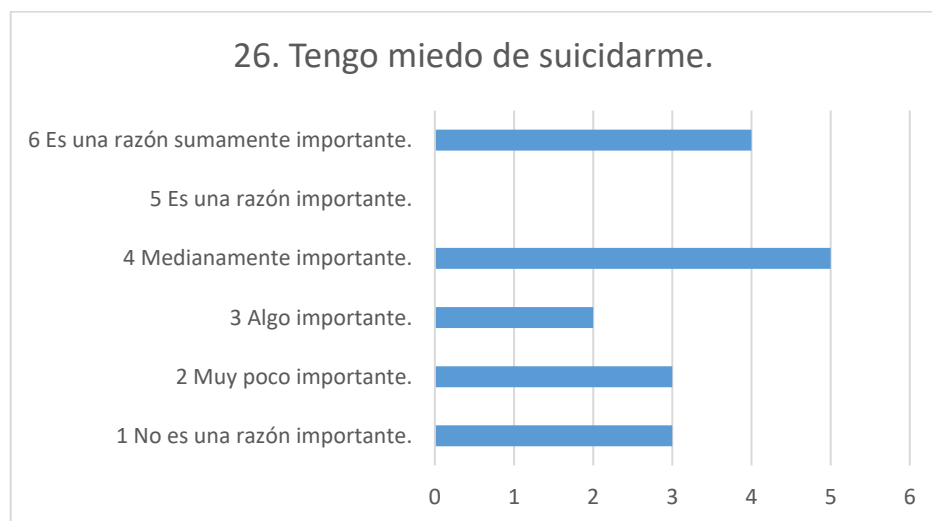
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Mi familia se preocupa por la forma en que me siento”, reflejando cómo ha cambiado su percepción del apoyo emocional familiar.

Gráfica 59: Pregunta 25 del Post- Test de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Mi futuro parece bastante esperanzador y prometedor”, indicando cómo ha evolucionado su optimismo sobre su futuro.

Gráfica 60: Pregunta 26 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



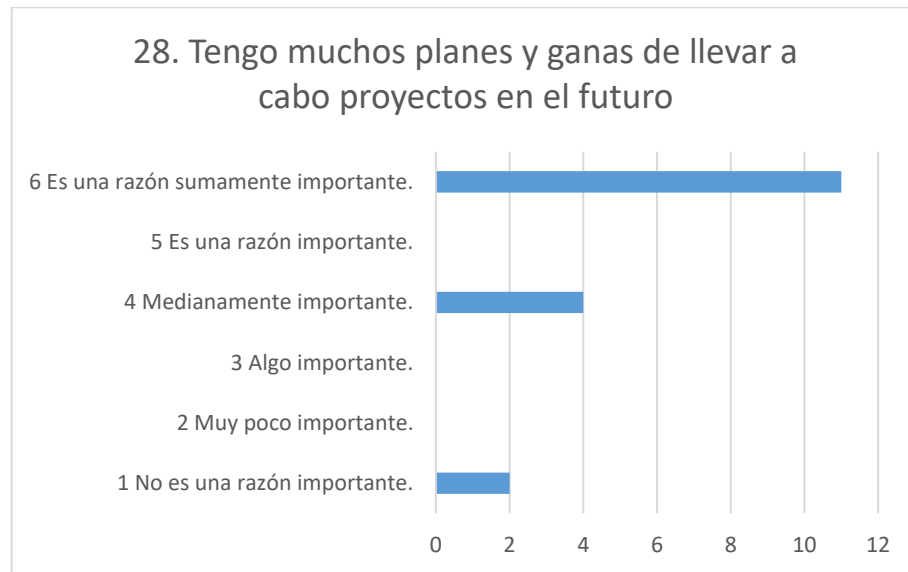
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Tengo miedo de suicidarme”, reflejando su percepción del riesgo de suicidio.

Gráfica 61: Pregunta 27 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



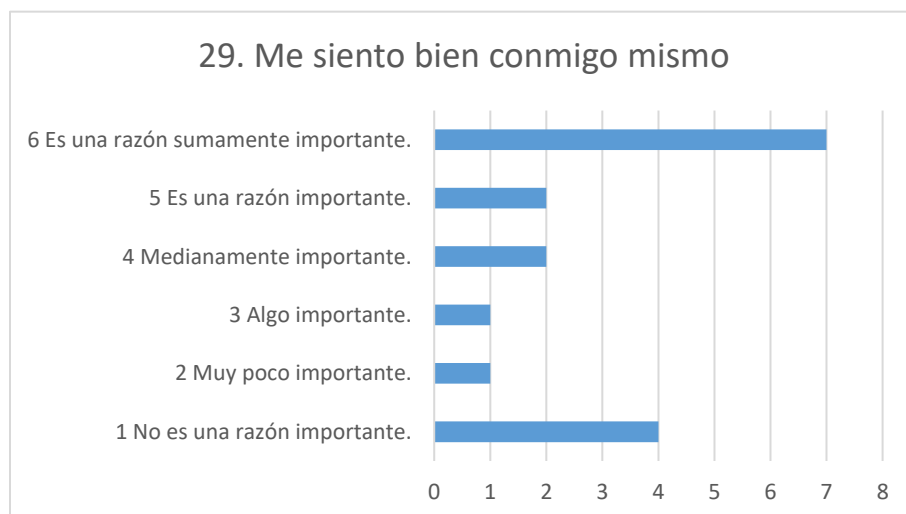
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el postest ante la afirmación “Mis amigos me aceptan por lo que realmente soy”, indicando cómo ha cambiado su percepción de aceptación en su círculo social.

Gráfica 62: Pregunta 28 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



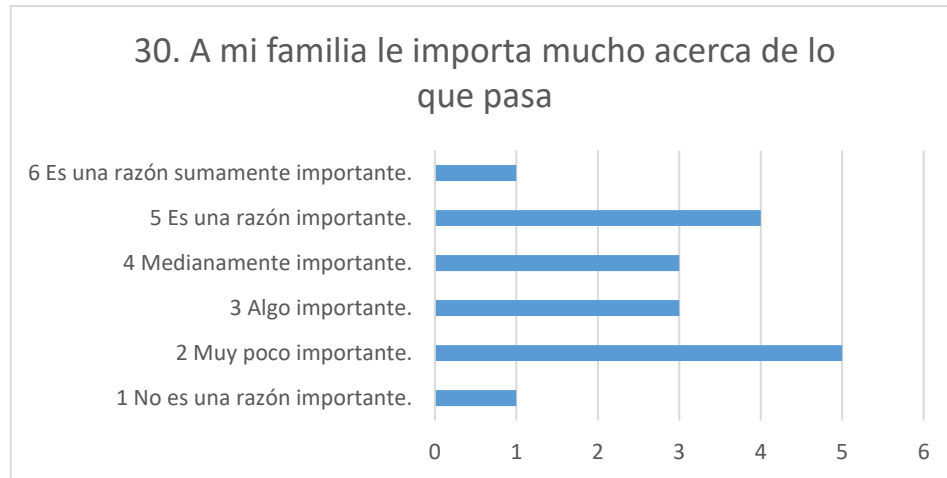
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Tengo muchos planes y ganas de llevar a cabo proyectos en el futuro”, reflejando su nivel de motivación y proactividad.

Gráfica 63: Pregunta 29 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación “Me siento bien conmigo mismo”, reflejando su bienestar emocional y satisfacción personal.

Gráfica 64: Gráfica 30 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



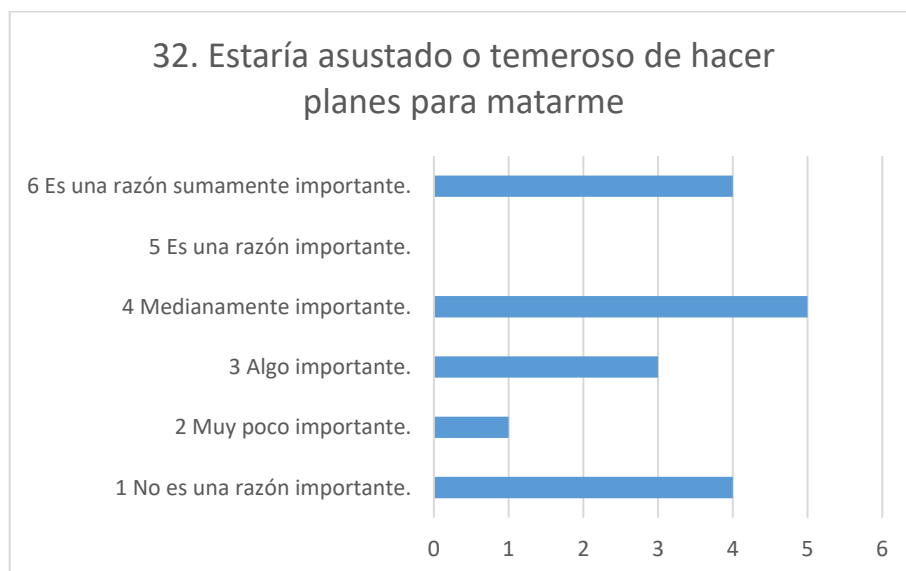
La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el posttest ante la afirmación “A mi familia le importa mucho acerca de lo que pasa”, indicando la percepción de involucramiento de la familia en sus experiencias.

Gráfica 65: Pregunta 31 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el postest ante la afirmación “Estoy feliz conmigo mismo”, reflejando su felicidad y satisfacción con su vida y persona.

Gráfica 66: Pregunta 32 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).



La gráfica muestra la distribución de las respuestas de los adolescentes en el post test ante la afirmación sobre el miedo o temor a planificar el suicidio.

3.2. Propuesta de Solución

Como propuesta de solución se presenta el programa “Construyendo Horizontes: Estrategias para el Desarrollo de Propósitos de Vida en Adolescentes, el cual busca acompañar a los jóvenes en el descubrimiento de sus metas, fortaleciendo su crecimiento emocional y ayudándolos a tomar decisiones más conscientes. A través de este enfoque, se pretende:

- Explorar su Interior: Guiar a los adolescentes para que reflexionen sobre sus intereses, valores y aspiraciones, dándoles una visión más clara de lo que quieren lograr en el futuro.
- Desarrollar Habilidades: Proveer herramientas que les permitan organizarse, gestionar su tiempo y tomar decisiones con mayor seguridad, promoviendo la autonomía y la responsabilidad.
- Promover el Bienestar: Enseñarles a enfrentar los desafíos cotidianos con resiliencia y una actitud positiva, fortaleciendo su capacidad para manejar el estrés.
- Prevenir Riesgos: Orientarlos hacia elecciones saludables que los alejen de comportamientos impulsivos, mostrándoles la importancia de tener un propósito en su vida.
- Construir una Identidad Fuerte: Ayudarlos a reconocer sus fortalezas y valores, creando confianza en sí mismos y en su capacidad para alcanzar sus sueños.

Se ha hecho un análisis de las áreas de mejora descritas de la siguiente manera. Adolescentes con puntuaciones bajas:

En la evaluación inicial, el 29.41% de los adolescentes mostró una percepción limitada de razones para vivir, reflejando una alta vulnerabilidad. Tras el programa, este porcentaje disminuyó al 11.76%, lo que demuestra un avance notable, aunque aún quedan dos jóvenes en una situación que requiere atención prioritaria debido a su riesgo psicosocial.

Adolescentes con puntuaciones medias:

Este grupo permaneció estable en ambas evaluaciones con un 41.18%. Aunque no enfrentan un riesgo crítico, tampoco cuentan con suficientes recursos emocionales y sociales que los protejan ante posibles adversidades, lo que señala la necesidad de intervenciones adicionales para fortalecerlos.

Adolescentes con puntuaciones altas:

Los resultados muestran un progreso significativo, con un incremento del 29.41% al 47.06% entre los adolescentes que lograron consolidar factores protectores sólidos. A pesar de este avance, es crucial implementar estrategias que refuercen estos logros y prevengan posibles retrocesos en el tiempo.}

3.2.1. Introducción

Los resultados obtenidos a partir de las evaluaciones pretest y posttest realizadas con la Escala de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A) muestran diferencias importantes en cómo los estudiantes perciben sus razones para vivir. Si bien se observó una mejora general en las puntuaciones tras la intervención, un 11.76% de los adolescentes evaluados al final del programa todavía obtuvo resultados bajos. Este grupo enfrenta retos significativos para encontrar y mantener motivos que les den sentido y dirección en sus vidas.

Estos datos reflejan que, aunque el programa ha tenido un impacto positivo, aún es necesario diseñar estrategias más específicas y personalizadas para apoyar a quienes enfrentan mayores dificultades. Las bajas puntuaciones podrían estar relacionadas con aspectos como: una baja autoestima, problemas familiares, falta de autoexploración o habilidades sociales, emocionales y cognitivas limitadas.

En este sentido, resulta crucial implementar intervenciones que no solo trabajen en el bienestar emocional, sino que también ayuden a los adolescentes a identificar metas claras y significativas. Este enfoque busca eliminar las barreras individuales y sociales que dificultan su desarrollo personal y su capacidad para encontrar un propósito en la vida.

La propuesta "Construyendo Horizontes: Estrategias para el Desarrollo de Propósitos de Vida en Adolescentes" surge como una solución integral para atender estas necesidades. El programa se enfocará en promover la autoexploración, fortalecer la autoestima, desarrollar habilidades de resiliencia y guiar la construcción de un proyecto de vida sólido. Además, incluirá actividades especialmente diseñadas para apoyar a los adolescentes con mayores desafíos, ofreciendo un entorno inclusivo y enriquecedor para su crecimiento personal y emocional.

Este programa no solo busca mejorar la percepción de razones para vivir, sino también empoderar a los adolescentes para que enfrenten desafíos, tomen decisiones conscientes y visualicen un futuro lleno de propósito y esperanza. De esta manera, se pretende aportar significativamente a su bienestar y desarrollo integral, proporcionándoles herramientas prácticas que les serán útiles en todas las etapas de su vida.

3.2.2. Marco de referencia

El desarrollo de los propósitos de vida en los adolescentes es un tema crucial en el ámbito educativo y social debido a su influencia directa en el bienestar emocional, la autonomía y la formación de una identidad saludable. La adolescencia representa una etapa de transición significativa hacia la adultez, en la que los jóvenes enfrentan múltiples desafíos que impactan sus decisiones y su capacidad para establecer metas relevantes. Este marco de referencia examina las principales teorías y conceptos que sustentan la propuesta de intervención titulada "Construyendo Horizontes: Estrategias para el Desarrollo de Propósitos de Vida en Adolescentes".

Indagar en los intereses, valores y aspiraciones de los adolescentes constituye un eje central para definir propósitos de vida. Arnett (2018) psicólogo y especialista en el desarrollo humano, señala en su teoría de la adultez emergente, que el desarrollo de una identidad clara resulta crucial durante la adolescencia emergente, ya que en esta etapa los jóvenes analizan sus intereses y metas futuras. Su estudio enfatiza la importancia de esta fase como un periodo en el que los jóvenes exploran activamente quiénes son y quienes desean ser en el futuro.

Por su parte, Ryan (2017), en su teoría de la autodeterminación, destaca lo importante que es que los adolescentes puedan sentirse libres para tomar decisiones (autonomía), capaces de enfrentar retos (competencia) y conectados con los demás (relación). Cuando estas necesidades se satisfacen, aumenta su motivación interna y les resulta más fácil descubrir qué es verdaderamente valioso para ellos y hacia dónde quieren dirigir su vida. Estos psicólogos han dedicado su investigación a estudiar la motivación humana, concluyendo que fomentar la motivación intrínseca en los adolescentes les permite identificar sus valores y aspiraciones personales de manera más efectiva.

El fortalecimiento de habilidades organizativas y de toma de decisiones en los adolescentes es clave para fomentar la autonomía y la responsabilidad. Según Bandura (2018), reconocido psicólogo, en su teoría social cognitiva, estas habilidades pueden desarrollarse mediante el modelado y la retroalimentación positiva, fortaleciendo la autoeficacia y la capacidad de los jóvenes para enfrentar retos. Bandura dedicó su carrera a estudiar cómo el aprendizaje social y la observación influyen en el comportamiento humano.

El bienestar emocional es una parte clave en el crecimiento saludable de los adolescentes. Seigel (2020), neurocientífico y especialista en desarrollo humano, destaca en su obra “La Mente en Desarrollo” que la resiliencia emocional es fundamental para enfrentar el estrés y las adversidades. Su trabajo se enfoca en entender cómo el cerebro y las relaciones con los demás influyen directamente en cómo nos sentimos y enfrentamos los retos cotidianos.

Asimismo, Seligman (2018) psicólogo y fundador de la psicología positiva, identifica en su modelo PERMA cinco elementos clave para el bienestar: como emociones positivas, compromiso, relaciones significativas, sentido y logros. Este modelo, ampliamente utilizado en el ámbito educativo, sugiere que estos elementos pueden ser fomentados en programas educativos para promover la salud mental en los jóvenes.

La orientación hacia decisiones saludables es fundamental para evitar comportamientos impulsivos y riesgosos. La teoría del comportamiento planificado de Ajzen (2020), sostiene que las actitudes, las normas subjetivas y el control percibido son factores determinantes en las decisiones de los adolescentes. Su teoría ha sido clave en el estudio de la conducta humana y la predicción del comportamiento en diversas áreas.

De igual forma, Steinberg, (2017), psicólogo especializado en desarrollo adolescente, resalta que fomentar el pensamiento reflexivo en esta etapa puede disminuir la incidencia de comportamientos de riesgo. Sus investigaciones han sido fundamentales para entender la relación entre el desarrollo cerebral y la toma de decisiones en los jóvenes.

Reconocer fortalezas y valores personales es esencial para construir una identidad sólida en los adolescentes, fortaleciendo su autoestima y confianza. Kroger (2018), argumenta que la exploración y el compromiso en diferentes ámbitos de la vida son esenciales para lograr una identidad estable. Su trabajo ha contribuido significativamente al estudio de la identidad en la adolescencia y la adultez temprana. Este proceso puede ser facilitado mediante el acompañamiento adecuado durante la adolescencia.

Un enfoque holístico es esencial para la educación y el desarrollo integral de los adolescentes. Conforme a Bronfenbrenner (2018), psicólogo del desarrollo, en su modelo ecológico, destaca cómo los contextos microsistémico, mesosistémico, exosistémico y macrosistémico influyen en el desarrollo humano. Este enfoque subraya la importancia de involucrar a familias, escuelas y comunidades para crear un entorno que favorezca el crecimiento integral de los jóvenes.

Por otro lado, Lerner (2019), proponen el modelo de desarrollo positivo juvenil (PYD, por sus siglas en inglés), que resalta la interacción entre los recursos internos y externos para promover el bienestar y las conductas prosociales. Este modelo sugiere que los programas educativos deben enfocarse en fortalecer competencias como la confianza, el carácter y la conexión social.

Incorporar perspectivas culturales en el desarrollo adolescente es crucial para garantizar que los programas sean pertinentes y efectivos. García Coll (2018), psicóloga especializada en el desarrollo cultural y étnico, presenta un marco de

competencia cultural, señalando que las interacciones entre factores culturales y contextos sociales tienen un impacto significativo en el proceso de construcción de identidad y propósito en los adolescentes. Sus estudios han sido clave en la comprensión de cómo el racismo, la discriminación, las prácticas de socialización cultural y las estructuras sociales influyen en el bienestar psicológico y el desarrollo positivo de jóvenes pertenecientes a grupos minoritarios o históricamente marginados.

Más allá de la mentalidad de crecimiento, la gratitud juega un papel fundamental en el bienestar emocional de los jóvenes. De acuerdo con Emmons (2018), fomentar la gratitud en los adolescentes puede fortalecer su capacidad de resiliencia y mejorar su sentido de propósito en la vida. Además, cultivar una actitud de gratitud no solo eleva el bienestar emocional, sino que también favorece la construcción de relaciones interpersonales positivas y una visión más optimista del futuro.

Sentirse parte de un grupo es un aspecto fundamental en la construcción de la identidad y la motivación de los adolescentes para fijar metas con sentido. De acuerdo con los psicólogos sociales Baumeister (2018), la necesidad de pertenecer a un entorno en el que se establezcan vínculos significativos es clave para el bienestar emocional y el desarrollo personal. En contraste, la ausencia de relaciones cercanas puede aumentar la probabilidad de que los adolescentes enfrenten problemas como: ansiedad, depresión y conductas de riesgo.

Por otro lado, contar con un propósito de vida claro puede ayudar a los jóvenes a desarrollar mayor resiliencia ante los desafíos que surgen en esta etapa. La psicóloga del desarrollo, Masten (2018), ha señalado que existen diversos factores que pueden proteger a los adolescentes frente a la adversidad, entre ellos el apoyo de su entorno, una autoestima sólida y habilidades adecuadas para manejar sus emociones. Además, diversos estudios han demostrado que las

intervenciones dirigidas a fortalecer la resiliencia han sido especialmente beneficiosas para adolescentes en situaciones de vulnerabilidad.

En términos neurocientíficos, el cerebro adolescente todavía se encuentra en proceso de maduración, especialmente en la región del lóbulo prefrontal, la cual es responsable de la regulación de impulsos y la planificación a largo plazo. Investigaciones realizadas por Casey (2019), indican que este desarrollo inacabado puede influir en la toma de decisiones de los jóvenes, haciéndolos más propensos a actuar de manera impulsiva. Entender estos procesos es esencial para diseñar estrategias que les permitan tomar decisiones más saludables y alineadas con sus proyectos de vida.

Finalmente, para algunos adolescentes, la espiritualidad juega un papel importante en la construcción de su propósito de vida. Los psicólogos del desarrollo King (2020), han encontrado que aquellos jóvenes que buscan un significado trascendental, ya sea a través de la espiritualidad o la conexión con algo más grande que ellos mismos, tienden a afrontar las dificultades con una actitud más resiliente y optimista. Esta búsqueda de sentido no necesariamente implica una afiliación religiosa, sino una manera de comprender la vida con mayor claridad, lo que contribuye a su bienestar emocional y personal.

La propuesta Construyendo Horizontes: Estrategias para el Desarrollo de Propósitos de Vida en Adolescentes se sustenta en teorías psicológicas, educativas y socioculturales que destacan la importancia de guiar a los adolescentes en su autodescubrimiento, fortalecimiento de habilidades y prevención de riesgos. Al incorporar enfoques holísticos y culturales, esta propuesta pretende empoderar a los jóvenes para que desarrollen un futuro pleno y significativo.

3.2.3. Justificación

La adolescencia es una fase fundamental en la vida de los seres humanos, caracterizada por profundos cambios tanto en el cuerpo como en la mente. Durante este tiempo, los jóvenes atraviesan una transición compleja desde la niñez hacia la adultez, un proceso en el que no solo evolucionan físicamente, sino también a nivel psicológico y social. Este período exige de los adolescentes una serie de decisiones trascendentales que afectan su bienestar emocional y su futuro. En este sentido, tener un propósito claro se convierte en una herramienta esencial para los adolescentes, ya que les da un sentido de dirección y les proporciona una razón para enfrentar las dificultades que surgen. La ausencia de un propósito claro puede generarles un vacío emocional, ansiedad o confusión, lo que en muchos casos conduce a problemas de salud mental y comportamientos de riesgo.

La intervención que se presenta busca, de forma central, ayudar a los adolescentes a identificar y desarrollar un propósito en la vida, proporcionándoles las herramientas necesarias para que puedan enfrentar los retos típicos de esta etapa de crecimiento. El impacto de este enfoque no solo afecta positivamente a los jóvenes a nivel individual, sino que tiene un alcance más amplio, extendiéndose a su entorno social, familiar y educativo. Estas áreas son fundamentales en el desarrollo integral de los adolescentes y su capacidad para adaptarse a la sociedad.

Por lo tanto, dotar a los adolescentes de las herramientas necesarias para que puedan encontrar un propósito claro y significativo constituye un aspecto esencial en la formación integral, para que sean individuos autónomos, resilientes y comprometidos con su propio bienestar y el de su entorno. La propuesta que se presenta busca orientar a los adolescentes durante esta etapa caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos, para que puedan

construir un propósito de vida que influya en la toma de decisiones y consolidar una identidad enfocada hacia el logro de metas.

Diversos estudios han señalado que, aquellos adolescentes que poseen un sentido claro de vida muestran capacidad de autorregulación, motivación intrínseca y mayor satisfacción personal, aspectos que favorecen tanto su bienestar emocional como su desempeño académico y social. Además, mantener este propósito de vida bien definido, actúa como un factor protector frente a conductas de riesgos, que comúnmente están expuestos, como: el consumo de sustancias, la deserción escolar y la participación de actividades delictivas.

Gran parte de las intervenciones dirigidas a los adolescentes se enfocan en la resolución de conflictos o en la promoción de habilidades académicas, dejando a un lado la importancia de fomentar la reflexión profunda sobre las metas personales y las aspiraciones a largo plazo. La propuesta Construyendo Horizontes: Estrategias para el Desarrollo de Propósitos de Vida para Adolescentes se fundamenta en la necesidad de proporcionar a los adolescentes herramientas prácticas y reflexivas que faciliten la identificación, definición y seguimiento de propósitos de vida significativos. Igualmente, pretende promover un enfoque educativo que valore el autoconocimiento, la autonomía y la conexión con el entorno social, aspectos fundamentales para la construcción de proyectos personales coherentes y sostenibles.

El tema de cómo los adolescentes construyen su propósito de vida cobra una relevancia creciente en el contexto actual. Los jóvenes de hoy se encuentran expuestos a una gran cantidad de desafíos derivados de un entorno caracterizado por la incertidumbre, las expectativas sociales y la constante presión digital. Estos factores pueden crear una sensación de desconexión y de falta de sentido en muchos jóvenes, quienes se ven abrumados por las altas expectativas sociales, académicas y personales. Ante este panorama, muchos adolescentes sienten que

no tienen claro qué camino seguir, lo que puede desencadenar sentimientos de frustración, desesperanza o ansiedad. Cuando estos problemas emocionales no se abordan de manera adecuada, pueden llevar a situaciones más graves como la depresión, el aislamiento o conductas autodestructivas.

Además, el fortalecimiento del propósito de vida en los adolescentes favorece la construcción de una autoestima sólida y un sentido de pertenencia. Esto les permite desarrollar habilidades sociales y emocionales, como la empatía y la capacidad de establecer relaciones saludables. Cuando se sienten conectados con su entorno y valorados por quienes los rodean, es menos probable que se involucren en conductas de riesgo, como la violencia o el aislamiento social.

El entorno actual, caracterizado por incertidumbres y presiones sociales, genera confusión, ansiedad y depresión en muchos jóvenes. Existen casos, de jóvenes que atraviesan dificultades emocionales dentro de sus hogares, debido a que los padres o cuidadores no comprenden la complejidad de esta etapa. Por lo tanto, la intervención propuesta pretende ofrecer a los adolescentes y a sus familias, herramientas para definir su propósito de vida, lo que impacta positivamente en su bienestar individual y su entorno social, familiar y educativo.

Esta propuesta también resalta la importancia del apoyo familiar y educativo, siendo el ámbito educativo otro escenario clave en el desarrollo de los adolescentes. Al involucrar a las familias y al personal docente en este proceso, se espera una mejor comunicación y el respaldo emocional, favoreciendo el crecimiento personal de los adolescentes. A nivel escolar, un propósito claro mejora el rendimiento académico, ya que los jóvenes comprenden la importancia de la educación para alcanzar sus metas.

A nivel institucional, esta propuesta tiene el potencial de transformar el ambiente educativo, creando un espacio más inclusivo, empático y centrado en el bienestar de los estudiantes. La integración del desarrollo de un propósito de vida en la

educación promueve una formación más completa y prepara a los jóvenes para enfrentar la vida adulta con mayor confianza, motivación y una visión clara de su futuro.

La intervención no solo busca ayudar a los adolescentes a encontrar su propósito de vida, sino también a integrar este propósito de manera práctica en su vida escolar. Esto se logra a través de actividades educativas que promueven la reflexión sobre el autoconocimiento, la toma de decisiones y el desarrollo de habilidades socioemocionales, las cuales son esenciales para que los jóvenes puedan manejar sus emociones de manera efectiva y establecer relaciones saludables con sus compañeros y educadores.

La propuesta de intervención *Construyendo Horizontes: Estrategias para el Desarrollo de Propósitos de Vida para Adolescentes* se presenta como una herramienta clave para enfrentar los desafíos emocionales, sociales y educativos que atraviesan los adolescentes en la actualidad. Mediante este programa, se busca proporcionar a los jóvenes las herramientas necesarias para desarrollar un propósito de vida firme, lo que les permitirá enfrentar las dificultades de la adolescencia y la adultez con resiliencia, confianza y una visión clara de su futuro.

La intervención que se presenta incluye estrategias de apoyo psicológico que ayuden a los adolescentes a gestionar estas emociones y a fortalecer su bienestar mental. Un acompañamiento psicológico adecuado debe ofrecerles un espacio seguro para expresar sus miedos, inseguridades y expectativas. Además, es importante que comprendan que la incertidumbre es parte del proceso de crecimiento y que la construcción de un propósito de vida no exige respuestas inmediatas ni definitivas.

Una herramienta valiosa en este proceso es la terapia cognitivo-conductual (TCC), que ayuda a los jóvenes a identificar y modificar patrones de pensamiento

negativos que los obstaculizan. La TCC fomenta la toma de conciencia de los pensamientos automáticos y permite reestructurar aquellos que son contraproducentes, lo que posibilita que los adolescentes adopten una perspectiva más positiva y proactiva sobre su futuro. Esta terapia también les proporciona herramientas para gestionar la frustración, el miedo al fracaso y la inseguridad, problemas comunes en la adolescencia.

Otro aspecto fundamental es fomentar en los adolescentes en la participación en actividades comunitarias. Involucrarse en proyectos sociales, voluntariado o actividades grupales les permite a los jóvenes descubrir el impacto que pueden tener en su entorno y experimentar el sentido de pertenencia que surge al contribuir al bienestar común. Estas experiencias enriquecen su visión del mundo y refuerzan su propósito de vida, pues sienten que tienen algo valioso que aportar a la sociedad.

Participar en causas sociales también promueve la empatía y la comprensión hacia las diversas realidades de la comunidad. Este contacto directo con diferentes problemáticas y grupos vulnerables ayuda a los adolescentes a desarrollar una visión más amplia del mundo, lo que refuerza el sentido de responsabilidad social y les da mayor claridad sobre los valores que desean defender.

Por lo tanto, esta propuesta de intervención sugiere incluir oportunidades para que los adolescentes se involucren en actividades que fomenten la solidaridad y el trabajo en equipo. Esto no solo contribuye a su desarrollo personal, sino que también beneficia a la comunidad en su conjunto, creando redes de apoyo y fortaleciendo los lazos sociales.

En síntesis, la propuesta presentada está dirigida al desarrollo de propósitos de vida en adolescentes, no sólo contribuir al fortalecimiento de sus habilidades

personales, sino también generar un impacto positivo en su bienestar general y en su capacidad para enfrentar los desafíos propios de su edad, que fomenten un crecimiento personal auténtico y significativo.

3.2.4. Objetivos

3.2.4.1 Objetivo general

Impulsar el crecimiento integral de los adolescentes mediante actividades dinámicas que favorezcan el descubrimiento y el fortalecimiento de sus metas personales, promoviendo la resiliencia, las habilidades sociales y el bienestar emocional.

3.2.4.2 Objetivos Específicos

- Ayudar a los adolescentes a conocerse mejor a sí mismos para que reflexionen sobre el propósito que quieren darle a su vida.
- Desarrollar capacidades esenciales como: la autoestima, la toma de decisiones y la resolución positiva de conflictos.
- Realizar actividades para el reforzamiento de las relaciones sociales y el sentimiento de pertenencia a su entorno.
- Brindar herramientas prácticas para el abordaje de los retos de manera constructiva y optimista.

3.2.5. Beneficiarios

Los beneficiarios directos de esta intervención serán 17 adolescentes, tanto hombres como mujeres, que formaron parte de la evaluación inicial (pretest) y la evaluación final (postest). Estos se encuentran en diversos niveles de riesgo (alto, moderado y bajo), de acuerdo con los resultados obtenidos en la escala RFL-A.

Los adolescentes se agrupan en tres categorías según sus puntuaciones:

- Adolescentes con puntuaciones bajas (≤ 68) – 29.41%: Requieren atención urgente para fortalecer sus motivos para vivir y disminuir los riesgos emocionales
- Adolescentes con puntuaciones medias (69-116) – 41.18%: Pueden beneficiarse de intervenciones preventivas que refuercen su bienestar emocional y sus motivos para vivir.
- Adolescentes con puntuaciones altas (≥ 117) – 29.41%: Es importante mantener y fortalecer su estabilidad emocional para prevenir posibles riesgos futuros

Como beneficiarios indirectos, se incluirán las familias y las comunidades educativas, quienes tendrán la oportunidad de percibir mejoras en la estabilidad emocional y el desarrollo personal de los adolescentes.

3.2.6. Intervención

La propuesta titulada Construyendo Horizontes: Estrategias para el Desarrollo de Propósitos de Vida para Adolescentes nace como una respuesta organizada y reflexiva frente a los resultados obtenidos en la aplicación de la Escala de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A). El objetivo principal de este proyecto es reforzar los factores protectores, disminuir la vulnerabilidad emocional y fomentar el bienestar general de los adolescentes con niveles de riesgo moderado y alto.

La intervención se llevará a cabo mediante sesiones planificadas que combinarán enfoques teóricos centrados en la Psicología Positiva, el Desarrollo Psicosocial y las Teorías de Resiliencia, promoviendo el desarrollo de propósitos de vida como un factor clave para prevenir el riesgo suicida.

Para efectos de la intervención se contará con varios componentes presentados a continuación:

- **Evaluación Inicial y Seguimiento:**

- Se realizarán diagnósticos, a través de instrumentos específicos, para identificar las necesidades particulares de cada adolescente.
- Una vez concluida la intervención, se llevará a cabo una nueva evaluación para medir los resultados obtenidos y realizar los ajustes necesarios.

- **Desarrollo de Competencias Psicosociales:**

- Se promoverá el optimismo, la autoaceptación y la capacidad para resolver problemas.
- Se trabajará en la identificación y fortalecimiento de factores protectores, como las redes de apoyo y el sentido de pertenencia.

- **Intervención Individualizada y Grupal:**

- Se organizarán sesiones grupales para fomentar la cohesión entre los participantes y facilitar el aprendizaje colectivo.
- Además, se brindará acompañamiento personalizado para abordar las necesidades específicas de cada adolescente.

- **Participación Familiar y Comunitaria:**

- Se realizarán talleres dirigidos a padres y cuidadores con el objetivo de fortalecer el apoyo y la comunicación familiar.
- También se planificarán actividades que involucren a la comunidad educativa para que actúe como un agente de cambio positivo.

La intervención se basará en el modelo de Etapas del Cambio de Prochaska y DiClemente, que comprende las fases de precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. Este enfoque facilita la adaptación del

proceso a las necesidades y el nivel de disposición al cambio de cada adolescente, permitiendo un acompañamiento más personalizado y efectivo.

Entre las técnicas terapéuticas que se emplearan tenemos las siguientes:

- **Psicología Positiva:** Se enfocará en fortalecer las capacidades individuales y cultivar emociones positivas que promuevan el bienestar.
- **Resiliencia:** Se trabajará en enseñar herramientas para afrontar situaciones difíciles, ayudando a los jóvenes a construir un propósito de vida sólido y significativo.
- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Se guiará a los adolescentes en la identificación de pensamientos negativos, promoviendo su reestructuración hacia una perspectiva más saludable y constructiva.

La intervención está estructurada en cinco fases con sus respectivas sesiones de la siguiente manera:

Fase I: Precontemplación – Reflexión Inicial y Diagnóstico

Duración: Semanas 1 y 2

Objetivo: Comprender el estado emocional y cognitivo inicial de los adolescentes mientras se fomenta la introspección sobre la necesidad de un cambio personal.

Semana 1

- **Sesión 1: Conociéndonos y primer diagnóstico**

Actividades:

- Dinámica “El viaje comienza”: Reflexión grupal sobre la importancia de conocerse a uno mismo.
- Aplicación de cuestionarios iniciales para evaluar autoestima, resiliencia y propósito de vida.

Instrumentos:

- Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC).
- Inventario de Propósito de Vida (PIL).

Sesión 2: Reconociendo mis fortalezas personales**Actividades:**

- “El árbol de fortalezas”: Identificación de habilidades y logros.
- Ejercicio grupal: “Palabras que me definen”, para reflexionar sobre su autoconcepto.

Semana 2**Sesión 3: Explorando mis valores personales****Actividades:**

- Taller “Mis valores esenciales”: Reflexión sobre los valores que guían las decisiones.
- Dinámica “El espejo personal”: Reflexión sobre la percepción propia y de los demás.

Sesión 4: Introducción al propósito de vida**Actividades:**

- Dinámica “Mi línea del tiempo”: Identificar momentos clave en sus vidas.
- Escritura reflexiva: “Un propósito para mi futuro”, como primer paso hacia su propósito personal.

Fase 2: Contemplación – Motivación para el Cambio

Duración: Semanas 3 y 4

Objetivo: Incrementar la motivación para generar cambios positivos y profundizar en el autoconocimiento.

Semana 3

Sesión 1: Fortaleciendo mi autoestima

Actividades:

- Taller “Mi yo ideal”: Reflexionar sobre quiénes quieren llegar a ser.
- Dinámica “Círculo de confianza”: Compartir una fortaleza personal con el grupo.

Sesión 2: Descubriendo mi autoconcepto

Actividades:

- “Historia personal de logros”: Reflexionar sobre momentos significativos de éxito.
- Actividad “Construcción de mi escudo personal”: Representar fortalezas y valores.

Semana 4

Sesión 3: Definiendo metas personales

Actividades:

- Taller “Mis metas SMART”: Definir metas específicas, alcanzables y significativas.
- Dinámica “Un paso adelante”: Identificar pequeños pasos hacia sus objetivos.

Sesión 4: Creando un propósito motivador

Actividades:

- Ejercicio “Mi propósito en palabras”: Redactar una declaración clara y motivadora.
- Dinámica grupal: Compartir propósitos con retroalimentación positiva.

Fase 3: Preparación – Desarrollo de Habilidades y Planeación

Duración: Semanas 5 y 6

Objetivo: Enseñar herramientas prácticas para enfrentar desafíos y consolidar un plan de acción personal.

Semana 5

Sesión 1: Resolviendo conflictos de forma positiva

Actividades:

- Juegos de rol: Escenarios simulados para practicar la resolución de conflictos.
- Taller “Palabras que construyen”: Técnicas para comunicarse de manera asertiva.

Sesión 2: Toma de decisiones efectivas

Actividades:

- Análisis de casos prácticos: Reflexión sobre situaciones cotidianas.
- Dinámica “El árbol de decisiones”: Explorar opciones y consecuencias.

Semana 6

Sesión 3: Construyendo resiliencia

Actividades:

- Taller “Transformando desafíos en oportunidades”: Reencuadre positivo de experiencias difíciles.
- Dinámica “Mis recursos internos”: Identificar herramientas personales para superar adversidades.

Sesión 4: Mi plan de acción personal

Actividades:

- Ejercicio “Mapa de ruta”: Crear un plan detallado para alcanzar metas.
- Compartir planes en grupo para recibir retroalimentación constructiva.

Fase 4: Acción – Implementación del Cambio

Duración:

Semana

7

Objetivo: Poner en marcha las estrategias y habilidades aprendidas.

Sesión única: Implementando mi plan

Actividades:

- Ejercicio de seguimiento: Identificar los primeros pasos hacia sus metas.
- Reflexión grupal: Compartir avances, aprendizajes y retos iniciales.

Fase 5: Mantenimiento – Consolidación del Cambio

Duración: Semana 8

Objetivo: Reforzar los logros alcanzados y planificar su sostenibilidad a largo plazo.

Sesión 1: Reflexión final

Actividades:

- “Galería de logros”: Compartir aprendizajes y avances de forma creativa.
- Taller “Carta al futuro”: Escribir un mensaje a su yo del futuro sobre sus metas y motivaciones.

Sesión 2: Cierre grupal

Actividades:

- Dinámica “Red de apoyo”: Crear un compromiso colectivo de apoyo mutuo.
- Encuesta de satisfacción: Reflexión sobre la experiencia del programa.

Instrumentos de Evaluación Final:

- Reevaluación de la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) y el Inventario de Propósito de Vida (PIL).
- Encuesta cualitativa sobre los aprendizajes y el impacto del programa en su vida.

CONCLUSIONES

La intervención Construyendo Horizontes: Estrategias para el Desarrollo de Propósitos de Vida para Adolescentes ha sido concebida como una solución integral a las necesidades emocionales y sociales de los jóvenes en un contexto donde encontrar un propósito claro es esencial para su bienestar. Mediante un enfoque organizado y dinámico, se ha logrado un impacto positivo en la percepción que tienen los adolescentes sobre sus razones para vivir, lo que se ha reflejado en una reducción de la vulnerabilidad emocional y en el fortalecimiento de factores protectores.

Los resultados de las evaluaciones realizadas antes y después de la intervención muestran avances significativos entre los participantes, con un porcentaje notable de jóvenes que ha podido identificar y consolidar sus metas personales, así como desarrollar habilidades que les permiten enfrentar los desafíos diarios con mayor resiliencia y confianza. No obstante, también se ha reconocido la importancia de seguir implementando estrategias personalizadas para aquellos que todavía atraviesan dificultades significativas en su proceso de autodescubrimiento y en la formación de su identidad.

La participación activa de las familias y de la comunidad educativa ha sido fundamental para el éxito de la intervención, fomentando un entorno de apoyo que impulsa el desarrollo integral de los adolescentes. La creación de redes de apoyo y la mejora en la comunicación familiar no solo han beneficiado a los jóvenes, sino que también han fortalecido los lazos sociales, contribuyendo a la cohesión comunitaria.

Durante este proceso, se ha comprendido que el desarrollo de un propósito de vida no es un trayecto lineal, sino un viaje que requiere tiempo, reflexión y acompañamiento. Por lo tanto, es crucial continuar implementando y adaptando

programas que aborden las complejidades de la adolescencia, brindando a las jóvenes herramientas que no solo les ayuden a enfrentar los retos actuales, sino que también los preparen para un futuro lleno de oportunidades y significados.

Construyendo Horizontes ha demostrado ser una intervención efectiva y necesaria para empoderar a los adolescentes en su búsqueda de propósito y bienestar. Con la continuidad de estas iniciativas, se espera hacer una contribución significativa a la formación de jóvenes resilientes, comprometidos y con una clara dirección en sus vidas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ajzen, I. (2020). La teoría del comportamiento planificado: Preguntas frecuentes. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314-324.
- Arnett, J. J. (2018). *Adulthood emergent: El sinuoso camino desde la adolescencia tardía hasta los veinte años* (Vol. (2.^a ed.)). Oxford University Press.
- Asano, T. &. (2024). El impacto de la terapia basada en la compasión en el bienestar emocional de los adolescentes: Un ensayo controlado aleatoriamente. *Journal of Adolescent Research*, 39(2), 115-132. doi:10.1080/07435584.2024.1234567
- Bandura, A. (2018). Teoría social cognitiva: Una perspectiva agente sobre la naturaleza humana. *Annual Review of Psychology*, 69, 1-26.
- Baumeister, R. F. (2018). La necesidad de pertenencia: El deseo de vínculos interpersonales como una motivación humana fundamental. *Boletín Psicológico*, 117(3), 497–529.
- Bishop, S. R. (2015). Intervenciones Basadas en Mindfulness en la Adolescencia: Una Evaluación del Marco de la Compasión. *Journal of Adolescent Psychology*, 30(4), 325-338.
- Bronfenbrenner, U. (2018). Teoría ecológica de sistemas: Un enfoque actualizado. *Journal of Child Development*, 89(2), 15-20.
- Carter, J. G. (2021). Revisión Sistemática de Intervenciones Basadas en la Compasión en Adolescentes: Resultados e Implicaciones Clínicas. *Clinical Psychology Review*, 85(101983).
- Casey, B. J. (2019). Development of the emotional brain. *Neuroscience Letters*, 693, 29-34.
- Correlatos psicosociales de depresión, ideación e intento suicida en adolescentes mexicanos. (2017). *Psicothema*, 20(3), (421-427).
- Dweck, C. S. (2020). *Mentalidad: Cambiando la forma de pensar para cumplir tu potencial*. Robinson.

- Dweck, C. S. (2020). *Mentalidad: Cambiando la forma de pensar para cumplir tu potencial*. Robinson.
- Dweck, C. S. (2020). *Mentalidad: Cambiando la forma de pensar para cumplir tu potencial*. Robinson.
- Emmons, R. A. (2018). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Empeora la salud mental entre adolescentes, advierten los CDC. (2022). *El Tiempo Latino*.
- Frostadottir, A. D. (2019). El Papel de las Intervenciones Basadas en la Compasión y Mindfulness en la Regulación Emocional para Adolescentes. *Mindfulness*, 10(5), 887-899.
- García Coll, C. L. (2018). Influencias culturales en el desarrollo adolescente: Más allá de una perspectiva universal. *Journal of Adolescent Research*, 33(3), 280-296.
- Gómez, A. &. (2018). Razones para Vivir en Adolescentes: Factores Protectores en el Contexto Argentino. *Revista Argentina de Psicología*, 26(2), 134-150.
- Handbook of Child Psychology and Developmental Science. (2019). En R. M. Lerner, *Desarrollo positivo juvenil: Fomentando virtudes mediante la interacción entre individuos y contextos*. (Vol. (7.^a ed.)).
- Handbook of Child Psychology and Developmental Science. (2019). En R. M. Lerner, & W. D. Lerner (Ed.). Wiley.
- INEGI, I. N. (2021). Estadísticas sobre mortalidad en México: suicidios registrados en el país durante 2021. Obtenido de Recuperado de <https://www.inegi.org.mx>
- INEGI, I. N. (2021). Estadísticas sobre mortalidad en México: suicidios registrados en el país durante 2021.
- INEGI. (2021). Estadísticas sobre mortalidad en México: suicidios registrados en el país durante 2021. Obtenido de <https://www.inegi.org.mx>

- King, P. E. (2020). Religion and spirituality in adolescent development: A science of human purpose.
- Kirby, J. N. (2016). Terapia Centrada en la Compasión: Una Introducción a la Teoría, la Investigación y la Práctica. Barcelona, España: Herder Editorial.
- Kirby, J. N. (2017). Compasión en la psicología y psicoterapia: teoría, investigación y práctica. Publicado en la revista científica *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 123-145.
- Kroger, J. (2018). Desarrollo de identidad: Adolescencia hasta la adultez (Vol. (4.^a ed.). Routledge.
- Masten, A. S. (2018). Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Press.
- México, S. d. (2022). Incremento de las Tasas de Suicidio en Adolescentes Mexicanos: Un Análisis Epidemiológico. Secretaría de Salud, Ciudad de México.
- Neff, K. D. (2015). Autocompasión: Qué Es, Qué Hace y Cómo se Relaciona con el Mindfulness. En B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Manual de Mindfulness y Autorregulación*. Nueva York: Springer.
- OMS. (2022). Prevención del Suicidio Adolescente en América Latina. OMS, Ginebra.
- OPS, O. P. (2023). Estadísticas sobre Salud Mental y Suicidio en Jóvenes de América Latina. OPS, Washington, DC.
- Osman, A. B. (2021). Desarrollo y validación de una escala breve de razones para vivir para adolescentes (RFL-A). *Revista de Psicología Clínica*, 77 (2), 301-319.
- Osman, A., & Otros. (2021). La Escala Breve de Razones para Vivir en Adolescentes (BRFL-A): Un Estudio de Validación. *Journal of Clinical Psychology*, 77(6), 1390-1402.
- Perez Magaña, A. (2021). Exploración de las Razones para Vivir en Jóvenes Colombianos: Un Estudio Transcultural. Bogota: Editorial Universitaria Nacional.

- Pérez, M. (2018). Integrando la Terapia Centrada en la Compasión y la Evaluación de las Razones para Vivir en Programas de Prevención del Suicidio. *Revista Colombiana de Psicología Clínica*, 36(1), 25-45.
- Pérez, R. &. (2022). Intervenciones basadas en la compasión en contextos de vulnerabilidad social: Un enfoque para adolescentes en América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54 (3), 192-210.
- Piqueras, J. A. (2018). Ideación suicida e indicadores emocionales en adolescentes: un estudio poblacional. *Revista española de Pediatría de Atención Primaria*, 20(80), 387-397.
- Rockliff, H. E. (2020). the effect of compassionate imagery on stress regulation and social connection: An fMRI study. *NeuroImage*, 218(116952).
- Rockliff, H. G. (2020). El efecto de las imágenes compasivas en la regulación del estrés y la conexión social: un estudio de fMRI. *Mindfulness*, 11, 1214-1226.
- Romero, L. E. (2020). Aplicación de la Escala de Razones para Vivir en Adolescentes Mexicanos en Situación de Vulnerabilidad. *Salud Mental*, 43(5), 211-219.
- Ryan, R. M. (2017). *Teoría de la autodeterminación: Necesidades psicológicas básicas en motivación, desarrollo y bienestar*. . Guilford Press.
- Seigel, D. J. (2020). *La mente en desarrollo: Cómo las relaciones y el cerebro interactúan para formar quiénes somos (Vol. (3.ª ed.))*. Guilford Press.
- Seligman, M. E. (2018). PERMA y los bloques de construcción del bienestar. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Sommers-Spijkerman, M. T. (2018). Caminos para mejorar la salud mental en la terapia centrada en la compasión: Autoconfianza, autocrítica y afecto como mediadores del cambio. *Frontiers in Psychology*, 9.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescencia (Vol. (11.ª ed.))*. McGraw-Hill Education.
- Wasson, R. y. (2020). Intervenciones basadas en la compasión en las escuelas: una revisión sistemática. *School Psychology International*, 41 (6), 516-537.

Werner, K. (2014). El Rol de la Autocompasión en la Salud Mental de los Adolescentes: Una Revisión. *Developmental Psychology*, 50(6), 1770-1784.

ANEXOS

ANEXO N° 1

**RESUMEN DEL INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL
SUPERVISADA**



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS
Facultad de Educación Social y Desarrollo Humano
Resumen de informe de práctica profesional supervisada para estudiantes del área de salud que realizan tesis y proyectos

Datos generales

Nombre del estudiante: Francia E. Adames	Facultad: <u>Educación Social y Desarrollo Humano</u>
	Identificación: <u>8-725 - 55</u>
Escuela: <u>Psicología</u>	Carrera: <u>Maestría en Psicología Clínica con Especialización en Psicoterapia Integrativa</u>
Nombre del centro de práctica: <u>Colegio Dr. Harmodio A. Madrid</u>	
Fecha de inicio de práctica: <u>23 de Septiembre</u> Fecha de culminación de práctica: <u>22 de Octubre</u>	
Profesor asesor: <u>Olga Gilkes</u>	
Tutor en centro de práctica: <u>Licda. Iris Sánchez</u>	

Breve descripción del centro de práctica

Colegio Dr. Harmodio A. Madrid Fecha de fundación 9 de junio de 1964. Cuenta con media y premedia y con una matrícula de 2,250 estudiantes y 122 docentes. Su visión es "Fomentar en la población estudiantil la calidad académica, la formación integral de jóvenes; el desarrollo de competencias sociales y profesionales y la práctica de los conceptos democráticos, científicos e innovadores de la tecnología de punta". Misión: Capacitar para la excelencia, edificar para el futuro, preparar a jóvenes para integrarse a la sociedad y participar activamente en un campo competitivo; promocionar valores y garantizar la formación del ser humano para el trabajo productivo digno, en beneficio individual y colectivo.

Descripción de las funciones del área o servicio donde practica

En Panamá, los gabinetes psicopedagógicos son instituciones que brindan apoyo integral a estudiantes, familias y docentes con el fin de fomentar el desarrollo académico, emocional y social. Están compuestos por psicólogos, pedagogos y trabajadores sociales que se encargan de la evaluación, el diagnóstico y la orientación para tratar dificultades de aprendizaje, comportamiento y adaptación escolar. Además, crean estrategias preventivas e intervenciones personalizadas para asegurar el bienestar y el éxito educativo de los estudiantes.

Cronograma de trabajo

Actividades	MES Septiembre - Octubre			
	1	2	3	4
Semana				
1. Inducción con personal Directivos, Docentes y de Gabinete Psicopedagógico.				
2. Recorrido por las instalaciones del plantel educativo.				
3. Planificación y organización del material para las actividades.				
4. Dinámica de bienvenida al grupo.				
5. Breve introducción al Programa con grupo de Adolescentes.				
6. Aplicación de Pre test Escala de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).				
7. Presentación de la terapia Centrada en la compasión.				
8. Taller N°1: "Metáfora del Barco".				
1. Elaboración de Presentación multimedia.				
2. Preparación para la celebración de la Fundación de los Gabinetes Psicoeducativos. (Confección de mural).				
3. Exposición con el Tema: Más allá de la Supervivencia: "Fortaleciendo las Razones para Vivir a través de la Compasión y la autocompasión".				
4. Taller N°1: "Diario de Autocompasión".				
5. Taller N°2: "Role Playing de Empatía".				
6. Reflexión compartida por los adolescentes sobre la actividad realizada.				
7. Tarea para la casa: "Carta del Yo Futuro".				
1. Intervención Grupal con el Tema: "Superando Desafíos: Autoaceptación y Optimismo hacia el futuro en la Adolescencia".				
2. Taller Grupal: "El árbol de los Sueños".				
3. Tarea: Técnica "Carta del Yo Futuro".				
4. Psicoeducación para padres de familia con el tema: "Alianza Familiar": Fortaleciendo Vínculos y Superando Desafíos Juntos".				
5. Taller: "Resolución de Conflictos a Través de un sociodrama".				
6. Coordinación de actividad. Preparación de material digital y didáctico.				
7. Intervención Grupal: Despierta tu Héroe Interior: "Potencia Tu Vida Como un Superhéroe Real".				
8. Taller: Mi propio superhéroe: "Reconociendo mis fortalezas y valores personales.				

1. Charla grupal: Construyendo tu Futuro a través de tu proyecto de vida.				
2. Taller: Elaboración de una mampara con el Mi Proyecto de vida".				
3. Intervención: "Importancia de la Aceptación y apoyo de los compañeros en el bienestar emocional de los adolescentes".				
4. Taller: "El Retrato de la Amistad".				
5. Aplicación del Post Test Escala de Razones para Vivir para adolescentes (RFL-A)				

Desarrollo de la práctica

Áreas de acción	Actividades o tareas realizadas	Metodología	Resultados	Conocimientos adquiridos	Competencias alcanzadas
Fortalecimiento Emocional: Fomentar la autoaceptación, la compasión hacia uno mismo y una visión optimista del futuro.	Taller: “Metáfora del Barco” Reflexión grupal orientada a identificar el rumbo de sus vidas y sus metas personales.	Enfoque Reflexivo y Participativo. Implementación de talleres dinámicos que invitan a la autoexploración.	Los participantes adquieren una visión más favorable de sí mismos.	Comprenden la relevancia de ser amables consigo mismos y aprender a aceptar errores con empatía personal.	Competencias Emocionales: Manejo adecuado del estrés, autoaceptación y desarrollo de resiliencia.
Desarrollo de Habilidades Sociales y Familiares: Potenciar la empatía, la comunicación efectiva y el fortalecimiento de los lazos afectivos.	Taller: “Diario de Autocompasión” Fomento de la autoobservación y el trato amable hacia uno mismo.	Técnicas Vivenciales y Expresivas: Utilización de herramientas como diarios, cartas y sociodrama para la reflexión emocional y la proyección futura	Mejoría en el manejo emocional y en la identificación de fortalezas personales.	• Comprensión de la importancia de la empatía y el apoyo mutuo en las relaciones interpersonales.	• Competencias Sociales: Mejora de la comunicación asertiva, trabajo en equipo y empatía.
Construcción de Proyecto de Vida: Brindar herramientas para la planificación personal y el desarrollo emocional.	Taller Grupal: “El Árbol de los Sueños” Exploración e identificación de sueños y objetivos personales.	Terapia Centrada en la Compasión: Ejercicios diseñados para promover la empatía, la autocompasión y la resiliencia emocional.	Los adolescentes desarrollan la capacidad de manejar situaciones desafiantes con mayor serenidad y fortaleza emocional.	Adquieren herramientas para reformular pensamientos negativos y centrarse en alternativas y soluciones constructivas.	• Competencias Cognitivas: Desarrollo del pensamiento reflexivo y claridad en la definición de metas.
	Taller: “Resolución de Conflictos a través del Sociodrama” Práctica de habilidades para resolver conflictos de manera asertiva y desarrollar la empatía.	Psicoeducación: Charlas y actividades para estudiantes y padres con el fin de fortalecer los vínculos y la comunicación familiar.	Refuerzo de habilidades sociales, como la empatía y la comunicación grupal.	• Desarrollo de estrategias para la autocompasión y resolución de conflictos.	• Competencias Familiares: Fortalecimiento de los vínculos familiares y mejor manejo de conflictos en el hogar.

<p>Actividad: "Mi Propio Superhéroe" Reconocimiento de valores y fortalezas personales para fortalecer la autoestima.</p>	<p>Se utilizan materiales creativos, como dibujos y fichas, para que los adolescentes diseñen un "superhéroe" que represente sus fortalezas y valores personales.</p>	<p>Esta actividad les permite reflexionar sobre sus cualidades y habilidades, mientras se fomenta un espacio seguro y positivo en el que puedan compartir y valorar sus propias capacidades junto con las de sus compañeros.</p>	<p>Reconocimiento del valor personal y fortalecimiento de la resiliencia emocional.</p>	<p>Los adolescentes reconocen y valoran sus fortalezas, lo que les ayuda a sentirse más seguros y confiados en expresar sus habilidades y talentos en un entorno positivo y respetuoso.</p>
<p>Charla: "Construyendo tu Futuro a través de tu Proyecto de Vida" Planificación de metas a corto, mediano y largo plazo para construir un futuro con propósito.</p>	<p>Se utiliza una mezcla de discusión grupal, actividades interactivas y ejercicios de visualización para ayudar a los adolescentes a pensar con claridad sobre sus metas y a trazar un plan de acción.</p>	<p>Mayor enfoque y claridad en la definición de proyectos de vida y metas personales.</p>	<p>• Adquisición de herramientas prácticas para planificar y construir un proyecto de vida sólido.</p>	<p>Los adolescentes aprenden a definir sus metas claramente y a planificar con perspectiva de largo plazo, lo que fortalece su capacidad para tomar decisiones informadas y estratégicas sobre su vida futura.</p>
<p>Aplicación del Pre y Post Test (RFL-A) Medición del progreso en la percepción de razones para vivir.</p>	<p>Se realizaron dos evaluaciones, una al inicio (Pre-Test) y otra al final (Post-Test), para comparar los cambios y entender el impacto de las intervenciones.</p>	<p>Disminución de los niveles bajos en la percepción de razones para vivir (según resultados del post test).</p>	<p>Utilizamos discusiones grupales, actividades interactivas y ejercicios de visualización para ayudar a los adolescentes a definir sus metas y trazar un plan de acción.</p>	<p>Aprenden a planificar a largo plazo, fortaleciendo su capacidad para tomar decisiones estratégicas sobre su futuro.</p>

Limitaciones durante la práctica profesional

Fue complicado conseguir fechas disponibles para utilizar el salón de conferencia ya que para ese tiempo el colegio tenía programadas varias actividades.

Aportes de la práctica profesional a su aprendizaje

Cuando pones en práctica lo que aprendiste en la universidad y ves cómo tus conocimientos ayudan a otras personas, es como si encajara una pieza de un gran rompecabezas. Te sientes más seguro de ti mismo y comprendes de verdad el impacto que puedes tener en la vida de los demás.

Firma del estudiante: _____

Firma del profesor asesor: _____

Fecha de entrega del informe: _____

Firma del tutor de centro de práctica: _____

María José Ceballos
Psicóloga General
CLP 3332



ANEXO N° 2

NOTA DE ASESORÍA DE PRÁCTICA PSICOLOGÍA CLÍNICA



Universidad Especializada de las Américas
Dirección de Postgrado
Teléfono: 501-1039 / direccion.postgrado@udelas.ac.pa

Panamá 20 de agosto de 2024
NOTA-DIPG-AS-196-24

Magister
Olga Gilkes
E. S. D.

Estimada Mgter. Gilkes:

Agradeciéndole de antemano la colaboración que le ha brindado al Decanato de Postgrado.

En esta ocasión le solicitamos muy amablemente su colaboración como asesora de contenido del Trabajo de Grado de la licenciada Francia E. Adames M. con cédula 8-725-55, participante del Programa de Maestría en Psicología Clínica con Especialización en Psicoterapia Integrativa, grupo N°15.

Esta asesoría no se realiza en horarios específicos, ya que su desarrollo, depende de los avances y orientaciones que imparte el asesor y la ejecución de los participantes.

El pago de esta asesoría se efectuará vía fondo de autogestión de la Maestría por un monto de B/. 300.00 balboas, una vez se entregue en la Dirección de Postgrado, el trabajo a satisfacción con la sustentación correspondiente.

Agradeciendo de antemano el apoyo brindado.

Atentamente,



Manuel De J. Campos L.
Manuel De J. Campos L.
Director de Postgrado, Área de Salud y Social

Firma de aceptado:

c.c. Mgter. Arturo Rivera - Decano de Postgrado

UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

APARTADO POSTAL 0843-0141, PANAMÁ, REPÚBLICA DE PANAMÁ
TELÉFONOS: (507) 501-1000 / 501-1028 / 501-1089 / 501-1090

EXTENSIONES REGIONALES: COLOÓN 445-7499 / 2171; CHIRIQUÍ 775-3717 / 6717; VERAGUAS 998-5540 / 7061; AZUERO 966-6963, COCLE 997-8703
WWW.UDELAS.AC.PA

ANEXO N° 3

CUESTIONARIO DE ENCUESTA

Escala RFI-A

Muchas personas han pensado en el suicidio por lo menos alguna vez. Otras nunca lo han considerado. Lo haya o no considerado, nos interesan las razones que usted tendría para no suicidarse, si es que la idea se le ocurriera o si alguien se lo sugiriera.

A continuación, encontrará un conjunto de razones que las personas a veces utilizan para no suicidarse. Quisiéramos saber cuán importante sería para usted cada una de estas posibles razones en este momento, para no cometer suicidio. Marque con una "X" en el casillero correspondiente de acuerdo a la siguiente escala. Por favor, utilice todo el rango de opciones, no sólo el medio o sólo en los extremos.

1 = No es una razón importante	2 = Muy poco importante	3 = Algo importante
4 = Medianamente importante	5 = Es una razón importante	6 = Es una razón sumamente importante

	1	2	3	4	5	6
1. Siempre que tengo un problema, puedo recurrir a mi familia para obtener apoyo y consejos.						
2. Sería doloroso y espantoso terminar con mi vida.						
3. Me acepto por lo que soy.						
4. Tengo mucho que hacer en mi vida.						
5. Mis amigos están a mi lado siempre que tengo un problema.						
6. Me siento amado y aceptado por mis amigos más íntimos.....						
7. Me siento emocionalmente cerca de mi familia.						
8. Tengo miedo de morir, así que no me consideraría matarme.						
9. Me gusta tal solo como soy.						
10. Mis amigos se preocupan mucho por mí.						
11. Me gustaría lograr mis planes o metas en el futuro.						
12. Mi familia se toma el tiempo para escuchar mis experiencias en la escuela, el trabajo y el hogar.						
13. Espero que muchas cosas buenas me sucedan en el futuro.						
14. Estoy satisfecho conmigo mismo.						
15. Tengo esperanzas en mis planes o metas para el futuro.						
16. Creo que mis amigos me aprecian cuando estoy con ellos.....						
17. Disfruto estar con mi familia.						
18. Siento que soy una buena persona.						
19. Espero tener éxito en el futuro.						
20. La idea de matarme me asusta.						
21. Tengo miedo de usar cualquier método para matarme.						
22. Puedo contar con la ayuda de mis amigos si tengo un problema.						
23. La mayor parte del tiempo, mi familia me anima y me apoya mis planes o metas.						
24. Mi familia se preocupa por la forma en que me siento.						
25. Mi futuro parece bastante esperanzador y prometedor.....						
26. Tengo miedo de suicidarme.....						
27. Mis amigos me aceptan por lo que realmente soy.						
28. Tengo muchos planes y ganas de llevar a cabo proyectos en el futuro.						
29. Me siento bien conmigo mismo						
30. A mi familia le importa mucho acerca de lo que me pasa.						
31. Estoy feliz conmigo mismo.						
32. Estaría asustado o temeroso de hacer planes para matarme						

Muchas gracias, verifica que has contestado todo.

ANEXO N° 4

ASISTENCIA DEL ESTUDIANTE A PRÁCTICA PROFESIONAL

ANEXO N° 5

CARTA DE PETICIÓN DE ESCENARIO DE PRÁCTICA



CARTA DE PETICION DEL ESCENARIO DE PRÁCTICA

FECHA: 22/9/2024

AUTORIDAD UNIVERSITARIA

Magister. Manuel De J. Campos L.
Director de Posgrado, Área de Salud,
Rehabilitación y Social

PRESENTE

Por este conducto, le comunico a usted que Francia E. Adames con número de cédula 8-725-55 de la carrera de Maestría en Psicología Clínica con Especialización en Psicoterapia Integrativa, solicita realizar su Práctica Profesional en este Colegio Dr. Harmodio A. Madrid en el Departamento de Gabinete Psicopedagógico, durante el periodo comprendido del 23 de septiembre de 2024 al 22 de octubre de 2024, con un horario de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. dando un total de 160 horas en el lapso de 1 mes correspondiente, desarrollando las siguientes actividades:

- Charlas psicoeducativas con sesiones informativas tanto para estudiantes como para sus padres, abordé temas clave como la autocompasión y la identificación de razones personales para vivir.
- Talleres vivenciales y Dinámicas Grupales que se centraron en aumentar la autoestima, la resiliencia y el sentido de propósito en los adolescentes, utilizando dinámicas que promueven la compasión y la reflexión personal.
- Conversatorios con padres de familia sobre la importancia de aplicar un enfoque compasivo en la crianza y la enseñanza, proporcionando herramientas prácticas para apoyar el desarrollo emocional de los adolescentes.

Sin más por el momento, quedo de usted.

ATENTAMENTE

Francia E. Adames

[Firma]
NOMBRE Y FIRMA DE LA PERSONA RESPONSABLE
DEL PUESTO

Ψ Lidia Iris Cidly Sánchez C.
Psicóloga General
CIP 3382

REPUBLICA DE PANAMA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
Col. Dr. Harmodio Arias Madrid
Dirección

ANEXO N° 6

CARTA DE TERMINACIÓN



CARTA DE TERMINACIÓN

FECHA: 22/10/2024

AUTORIDAD UNIVERSITARIA

Magister. Manuel De J. Campos L.

Director de Posgrado, Área de

Salud, Rehabilitación y Social

PRESENTE

Por este conducto, le comunico a usted que Francia E. Adames con número de cédula 8-725-55 de la carrera de Maestría en Psicología Clínica con Especialización en Psicoterapia Integrativa, realizó su Práctica Profesional en este Colegio Dr. Harmodio A. Madrid en el Departamento de Gabinete Psicopedagógico, durante el periodo comprendido del 23 de septiembre al 22 de octubre de 2024, con un horario de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. dando un total de 160 horas en el lapso de 1mes correspondientes, desarrollando las siguientes actividades:

- Charlas psicoeducativas con sesiones informativas tanto para estudiantes como para sus padres, abordé temas clave como la autocompasión y la identificación de razones personales para vivir.
- Talleres vivenciales y Dinámicas Grupales que se centraron en aumentar la autoestima, la resiliencia y el sentido de propósito en los adolescentes, utilizando dinámicas que promueven la compasión y la reflexión personal.
- Conversatorios con padres de familia sobre la importancia de aplicar un enfoque compasivo en la crianza y la enseñanza, proporcionando herramientas prácticas para apoyar el desarrollo emocional de los adolescentes.

Sin más por el momento, quedo de usted

ATENTAMENTE
Francia E. Adames

NOMBRE Y FIRMA DE LA PERSONA RESPONSABLE

DEL PUESTO

[Firma]

[Firma]
Psicóloga General
C.I.P 3382

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
Col. Dr. Harmodio Arias Madrid
Dirección

ANEXO N° 7

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA REALIZACIÓN DE PRÁCTICA

DREPO / 3354

La Chorrera 19, de septiembre de 2024

Profesor
ABEL GUERRA
Director del Colegio
Dr. Harmodio Arias Madrid

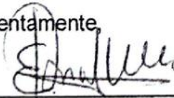
Respetado Prof. Guerra:

La Universidad Especializada de las Américas, dentro de la **Maestría en Psicología Clínica con Especialización en Psicoterapia Integrativa**, nos ha solicitado que algunos estudiantes realicen su práctica dentro de los Gabinetes Psicopedagógicos a partir del mes de septiembre del año en curso.

Motivo por el cual le solicitamos su autorización para que la Licda. Francia E. Adames con cédula 8-725-55, estudiante, pueda realizar su práctica profesional como Trabajo de Grado en el Gabinete Psicopedagógico del Colegio Dr. Harmodio A. Madrid, a partir del 23 de septiembre al 22 de octubre del presente año, en horario de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. La estudiante deberá cumplir con 160 horas de práctica profesional y debe contar con un profesional que oriente y evalúe su desempeño durante el periodo de práctica.

Agradecemos a usted, su apoyo en esta formación educativa, la cual redundará en beneficio de esta generación de profesionales, para culminar exitosamente su maestría.

Muy atentamente,

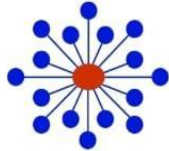


Prof. Enrique Bernal
Director Regional de Educación de Panamá Oeste



ANEXO N° 8

CERTIFICADO DE BUENA PRÁCTICA CLÍNICA



Red de ensayos clínicos del NIDA

Certificado de finalización

por la presente se concede a

Francia Elizabeth Adames Mosquera

para certificar su finalización del curso requerido de seis horas en:

BUENA PRÁCTICA CLÍNICA

MÓDULO:

Introducción	N / A
Juntas de revisión institucional	Aprobado
Consentimiento informado	Aprobado
Confidencialidad y Privacidad	Aprobado
Seguridad de los participantes y eventos adversos	Aprobado
Seguro de calidad	Aprobado
El protocolo de investigación	Aprobado
Documentación y mantenimiento de registros	Aprobado
Mala conducta en la investigación	Aprobado
Roles y responsabilidades	Aprobado
Reclutamiento y Retención	Aprobado
Nuevos medicamentos en investigación	Aprobado

ESTADO:

Fecha de finalización del curso: 16 de febrero de 2024

Fecha de vencimiento del CTN: 16 de febrero de 2027

Eve Jelstrom

Eve Jelstrom, investigadora principal
del Centro de Coordinación Clínica NDAT CTN

Buenas Prácticas Clínicas, Versión 5, vigente desde el 3 de marzo de 2017

Esta capacitación ha sido financiada total o parcialmente con fondos federales del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, Institutos Nacionales de Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos, bajo el Contrato No. HHSN27201201000024C.

ANEXO N° 9

**FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ENLACE DE PRÁCTICA
PROFESIONAL**



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMERICAS
FACULTAD DE EDUCACION SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO
COORDINACION DE TRABAJO DE GRADO

FORMATO DE EVALUACION PARA EL ENLACE DE PRACTICA PROFESIONAL

Nombre del estudiante: Francisca E. Adams Cédula: 8-725-55
Maestría en: _____
Centro de Práctica: Colgio Dr. Harnodio A. Madrid
Horas de práctica: 160
Nombre del enlace de práctica profesional: Lidia Trujillo Sánchez
Docente de trabajo de grado: Louder Gai Cocheira
Inicio de la práctica 23 de Sep. de 2024 Finalización: 22 de Oct. 2024

No.	Descripción	Colocar la calificación correspondiente			
		Excelente	Bueno	Regular	Por mejorar
		100 - 91	90 - 81	80 - 71	70 - 61
1	Asistencia	100			
2	Puntualidad	100			
3	Presentación personal (uso correcto del uniforme e imagen)	100			
4	Disposición al trabajo	100			
5	Es capaz organizar su trabajo y ejecutarlo con base a las actividades planificadas.	100			
6	Trabajo en equipo	100			
7	Capacidad de relación con el resto del personal	100			
8	Comunicación oral (Se expresa adecuadamente en forma verbal sin conflictos).	100			
9	Comunicación escrita (Escribe sus reportes con buena ortografía y redacción)	100			
10	Es creativo / innovador	100			
11	Posee sentido común y criterio	100			
12	Capacidad de liderazgo	100			
13	Eficacia en la utilización de los elementos y herramientas disponibles	100			
14	Respeto a su superior y a sus compañeros	100			
15	Aplicación del conocimiento	100			
16	Organización y distribución adecuada del tiempo	100			
17	Se adapta a las diversas situaciones del lugar	100			
18	Valora y actúa de manera correcta ante sugerencias y experiencia de otros profesionales	100			
19	Seguridad (Cumple con la normatividad vigente en materia de Seguridad, Bioseguridad e Higiene)	100			
20	Compromiso ético y profesional	100			
Sub - totales					
TOTAL		2,000	00		

Lidia Trujillo Sánchez

Lidia Trujillo Sánchez
Psicóloga General
C.I.P. 3382

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
Col. Dr. Harnodio Arias Madrid
Dirección

ANEXO N° 10

CONSENTIMIENTO Y ASENTIMIENTO INFORMADO

FORMATO

Consentimiento y Asentimiento Informado

Investigación: Intervención con Terapia Centrada en la Compasión para Fortalecer las Razones para Vivir en Adolescentes

Investigadora: Francia E. Adames

Su hijo(a) ha sido invitado(a) a participar de manera voluntaria en esta investigación, cuyo objetivo es fortalecer las razones para vivir en adolescentes entre 13 y 17 años, a través de una intervención basada en la Terapia Centrada en la Compasión. Esta investigación se llevará a cabo en el Colegio Dr. H.A., ciudad de Panamá.

Se informa que los datos serán recolectados mediante una Encuesta Sociodemográfica y una Escala de Evaluación de Razones para Vivir en Adolescentes, antes y después de un programa psicoeducativo de intervención breve basado en la Terapia Centrada en la Compasión. La duración total estimada para la participación en el proceso (evaluación e intervención) será de aproximadamente 1 mes.

La participación es completamente voluntaria. Usted tiene derecho a negarse, así como su hijo(a) puede decidir no participar o retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna. De igual manera, podrá acceder a material informativo o talleres psicoeducativos que se deriven del estudio.

Los riesgos son mínimos y podrían estar relacionados con la posibilidad de incomodidad emocional ante temas personales vinculados al bienestar psicológico. No se ofrecen beneficios económicos ni materiales, sin embargo, se espera que los adolescentes participantes desarrollen mayores niveles de autoestima, propósito, resiliencia y estrategias para afrontar dificultades de forma saludable.

Todos los datos serán tratados con absoluta confidencialidad. La información recolectada será utilizada exclusivamente con fines de investigación y no permitirá la identificación personal de los participantes. El manejo de los datos se realizará

conforme a lo establecido en la Ley 81 de 2019 sobre Protección de Datos Personales en Panamá.

La persona responsable de esta investigación es **Francia E. Adames**. Para cualquier consulta o aclaración puede contactarla al correo electrónico: **francia.adames413@gmail.com**

En caso de dudas sobre sus derechos como participante o los de su hijo(a), puede dirigirse al **Comité de Investigación**, ubicado en la Universidad UDELAS, ciudad de Panamá.

Firma del representante autorizado del menor

Yo, como madre, padre o tutor legal del/de la menor, afirmo que he recibido la información detallada sobre la investigación, sus objetivos, procedimientos y la forma en que serán tratados los datos personales. Entiendo que puedo negarme o retirar a mi hijo(a) en cualquier momento. Por lo tanto, autorizo voluntariamente su participación.

Nombre del representante: _____

Firma: _____

Fecha: _____

ASENTIMIENTO INFORMADO DEL/DE LA ADOLESCENTE

Yo, _____, he sido informado(a) sobre la investigación "Intervención con Terapia Centrada en la Compasión para Fortalecer las Razones para Vivir en Adolescentes". Entiendo que puedo negarme a participar o retirarme en cualquier momento sin consecuencias. He comprendido en qué consiste la participación y acepto hacerlo voluntariamente.

Firma del participante: _____

Fecha: _____

Declaración de la investigadora

Doy fe de que he explicado la naturaleza de la investigación, el manejo confidencial de los datos, así como proporcionado el contacto para cualquier consulta o solicitud de información adicional.

Nombre de la Investigadora: Francia E. Adames

Firma: _____

Fecha: _____

Número de Documento: _____

ANEXO N° 11

CARTA DE EVALUACIÓN DEL PROFESOR DE ESPAÑOL



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS
Evaluación para Trabajo de grado
Evaluación del Profesor de Español

Aspirante: Adames Mosquera, Francia Elizabeth

Cédula: 8- 725- 55

Título del trabajo de grado:

Intervención con Terapia Centrada en la Compasión
para Fortalecer las Razones para Vivir en Adolescentes

APRECIACIÓN GENERAL DEL TRABAJO DE GRADO	(Si/)	GRADOS INTERMEDIOS				5(No)
		2	3	4		
Está bien citado y documentado.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
CLARIDAD						
La ortografía y gramática son correctas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

OBSERVACIONES (Debe modificar

EVALUACIÓN FINAL DEL TRABAJO DE GRADO

NOMBRE Y FIRMA DEL EVALUADOR

FECHA DE LA EVALUACIÓN

<input checked="" type="checkbox"/>	Aceptable	<input type="checkbox"/>	No Aceptable
<i>Angel Damián Sánchez</i>			
<i>2/6/2020</i>			

ANEXO N° 12

CARTA DECANATO DE POSTGRADO



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS
Evaluación para Trabajo de grado
Decanato de Postgrado

Panamá, 2 de junio de 2025

Señores
COMISIÓN DE TRABAJO DE GRADO


Presente:

La suscrita certifica que él o la estudiante: Adames Mosquera, Francia Elizabeth,
con cédula: 8-725-55, se le ha revisado el trabajo de grado titulado:

Intervención con Terapia Centrada en la Compasión para Fortalecer
las Razones para Vivir en Adolescentes

Doy fe que el trabajo cumple con todas las exigencias de redacción y ortografía del idioma español.

Atentamente,



Profesor(a) de Español
Cédula: 5-23-563
Registro del Diploma No. 82115

Adjunto: Copia del Diploma.

ANEXO N° 13

COPIA DE DIPLOMA DE PROFESOR DE ESPAÑOL

ANEXO N° 14

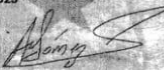

COPIA DE CEDULA DE PROFESOR DE ESPAÑOL

REPÚBLICA DE PANAMÁ
TRIBUNAL ELECTORAL

**Angel
Gomez Sanchez**

NOMBRE USUAL:
FECHA DE NACIMIENTO: 10-JUL-1975
LUGAR DE NACIMIENTO: DARIEN, PINOGANA
SEXO: M TIPO DE SANGRE:
EXPEDIDA: 21-JUL-2015 EXPIRA: 21-JUL-2025

5-23-563



TE TRIBUNAL ELECTORAL

54966



5-23-563

NI0550K30202XT



ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro	Descripción	Página
Cuadro 1	Cronograma de actividades realizadas en la práctica profesional.	30
Cuadro 2	Resultados obtenidos en la evaluación inicial (Pretest) de la Escala Razones para Vivir aplicada a 17 adolescentes.	70
Cuadro 3	Resultados observados en la evaluación final del post test de Razones para vivir, aplicado a un grupo de 17 adolescentes.	78

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura	Descripción	Página
Figura 1	Aplicación de pruebas.	43
Figura 2	Trípticos.	44
Figura 3	Breve preámbulo al Programa de Adolescentes.	45
Figura 4	Estudiantes realizando el test.	46
Figura 5	Panorama general con los adolescentes.	47
Figura 6	Algunos trabajos de reflexión de los adolescentes.	48
Figura 7	Diapositivas electrónicas para diferentes charlas.	49
Figura 8	Confección de Mural de Aniversario de los GPP.	50
Figura 9	Charla con un grupo de adolescentes.	51
Figura 10	Algunos diarios escritos y compartidos por los adolescentes.	52
Figura 11	Participación en dramatización sobre la empatía por adolescente.	53
Figura 12	Intervención grupal.	54
Figura 13	Trabajo realizado en casa por los adolescentes.	55
Figura 14	Charla a padres de familia.	56
Figura 15	Charla a padres de familia.	57
Figura 16	Trabajos realizados por los adolescentes.	58
Figura 17	Trabajos realizados por los adolescentes.	59
Figura 18	Taller: Elaboración de mampara 'Mi Proyecto de Vida'.	60
Figura 19	Intervención con los adolescentes. Realización de Talleres y dinámicas.	61
Figura 20	Adolescentes realizando el postest.	62

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Grafica	Descripción	Página
Gráfica 1	Distribución de Estudiantes según sus puntuaciones del Pretest Escala Razones para Vivir (RFL-A).	77
Gráfica 2	Distribución de Estudiantes según sus puntuaciones del Postest Escala Razones para Vivir (RFL-A).	85
Gráfica 3	Pregunta 1 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	88
Gráfica 4	Pregunta 2 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	88
Gráfica 5	Pregunta 3 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	89
Gráfica 6	Pregunta 4 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	89
Gráfica 7	Pregunta 5 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	90
Gráfica 8	Pregunta 6 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	91
Gráfica 9	Pregunta 7 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	91
Gráfica 10	Pregunta 8 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	92
Gráfica 11	Pregunta 9 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	92
Gráfica 12	Pregunta 10 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	93
Gráfica 13	Pregunta 11 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	94

Gráfica 14	Pregunta 12 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	94
Gráfica 15	Pregunta 13 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	95
Gráfica 16	Pregunta 14 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	96
Gráfica 17	Pregunta del Preest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	96
Gráfica 18	Pregunta 16 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	97
Gráfica 19	Pregunta 17 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	98
Gráfica 20	Pregunta 18 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	98
Gráfica 21	Pregunta 19 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	99
Gráfica 22	Pregunta 20 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	99
Gráfica 23	Pregunta 21 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	100
Gráfica 24	Pregunta 22 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	100
Gráfica 25	Pregunta 23 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	101
Gráfica 26	Pregunta 24 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	102
Gráfica 27	Pregunta 25 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	102
Gráfica 28	Pregunta 26 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	103

Gráfica 29	Pregunta 27 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	104
Gráfica 30	Pregunta 28 del Preest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	104
Gráfica 31	Pregunta 29 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	105
Gráfica 32	Pregunta 30 del Preest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	106
Gráfica 33	Pregunta 31 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	106
Gráfica 34	Pregunta 32 del Pretest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	107
Gráfica 35	Pregunta 1 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	108
Gráfica 36	Pregunta 2 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	109
Gráfica 37	Pregunta 3 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	110
Gráfica 38	Pregunta 4 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	111
Gráfica 39	Pregunta 5 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	111
Gráfica 40	Pregunta 6 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	112
Gráfica 41	Pregunta 7 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	113
Gráfica 42	Pregunta 8 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	114
Gráfica 43	Pregunta 9 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	114

Gráfica 44	Pregunta 10 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	115
Gráfica 45	Pregunta 11 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	115
Gráfica 46	Pregunta 12 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	116
Gráfica 47	Pregunta 13 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	117
Gráfica 48	Pregunta 14 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	117
Gráfica 49	Pregunta 15 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	118
Gráfica 50	Pregunta 16 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	119
Gráfica 51	Pregunta 17 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	120
Gráfica 52	Pregunta 18 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	121
Gráfica 53	Pregunta 19 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	121
Gráfica 54	Pregunta 20 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	122
Gráfica 55	Pregunta 21 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	122
Gráfica 56	Pregunta 22 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	123
Gráfica 57	Pregunta 23 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	124
Gráfica 58	Pregunta 24 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	124

Gráfica 59	Pregunta 25 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	125
Gráfica 60	Pregunta 26 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	125
Gráfica 61	Pregunta 27 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	126
Gráfica 62	Pregunta 28 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	127
Gráfica 63	Pregunta 29 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	127
Gráfica 64	Gráfica 30 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	128
Gráfica 65	Pregunta 31 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	129
Gráfica 66	Pregunta 32 del Postest de Razones para Vivir para Adolescentes (RFL-A).	129