

Máster Universitario en PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA

Trabajo fin de máster

TÍTULO

Salud mental y bienestar en adolescentes.

Protocolo de un programa de intervención grupal

“Conmigo al fin del mundo”

Presentado por: Manuel Hierro Tobalo

Curso: 2022 – 2023.

Convocatoria: Ordinaria

Director:

María Dolores Vara Villodre

Informe de idoneidad del tutor/a

SOLICITUD DE IDONEIDAD PARA PRESENTACIÓN DEL TRABAJO FIN DE MÁSTER

A la atención del DIRECTOR/A

Dña.: María Dolores Vara Villodre

El/La estudiante

D.: Manuel Hierro Tobalo

Solicita la autorización para la presentación del TRABAJO FIN DE MÁSTER (Título), remitiendo, junto a esta solicitud, el archivo correspondiente al TFM en formato electrónico.

Mérida, a 27 de octubre 2022

Firma del alumno/a:



(A cumplimentar por el DIRECTOR/A)

Se considera que este TRABAJO FIN DE MÁSTER,

ES VIABLE PARA SU EVALUACIÓN	<input checked="" type="checkbox"/>
NO ES VIABLE PARA SU PRESENTACIÓN	<input type="checkbox"/>

VALENCIA, 28 DE OCTUBRE DE 2022.

FIRMA DEL DIRECTOR:





Declaración de originalidad

CONFIRMACIÓN DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO FIN DE GRADO Y DE FIN DE MÁSTER

Dr. D. MANUEL HUERRO TOBALO con
nº de expediente 2208B063 estudiante de Grado/Máster en PSICOLOGÍA
GENERAL SANTABRÍA

CONFIRMA que el Trabajo Fin de Grado/Máster titulado

SALUD MENTAL Y BIENESTAR EN ADOLESCENTES
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL
"CONMIGO AL FIN DEL MUNDO"

es fruto exclusivamente de su esfuerzo intelectual, y que no ha empleado para su realización medios ilícitos, ni ha incluido en él material publicado o escrito por otra persona, sin mencionar la correspondiente autoría. En este sentido, confirma específicamente que las fuentes que haya podido emplear para la realización de dicho trabajo, si las hubiera, están correctamente referenciadas en el cuerpo del texto, en forma de cita, y en la bibliografía final.

Así mismo, declaro conocer y aceptar que de acuerdo a la Normativa de la Universidad Europea, el plagio del Trabajo Fin de Grado/Máster entendido como la presentación de un trabajo ajeno o la copia de textos sin citar su procedencia y considerándolos como de elaboración propia, conllevará automáticamente la calificación de "suspense" (0) tanto en convocatoria ordinaria como extraordinaria, así como la pérdida de la condición de estudiante y la imposibilidad de volver a matricular la asignatura hasta que no transcurra un curso académico.

Fecha y firma 28/10/2022 

Los datos consignados en esta confirmación serán tratados por el responsable del tratamiento, UNIVERSIDAD EUROPEA DE VALENCIA, S.L.U., con la finalidad de gestión de Trabajo Fin de Grado/Máster del titular de los datos. La base para el tratamiento de los datos personales facilitados al amparo de la presente solicitud se encuentra en el desarrollo y ejecución de la relación formalizada con el titular de los mismos, así como en el cumplimiento de obligaciones legales de UNIVERSIDAD EUROPEA DE VALENCIA, S.L.U. y el consentimiento inequívoco del titular de los datos. Los datos facilitados en virtud de la presente solicitud se incluirán en un fichero automatizado y mixto cuyo responsable es UNIVERSIDAD EUROPEA DE VALENCIA, S.L.U., con domicilio en Paseo de la Alameda 7, 46010 Valencia. Asimismo, de no manifestar fehacientemente lo contrario, el titular consiente expresamente el tratamiento automatizado total o parcial de dichos datos por el tiempo que sea necesario para cumplir con los fines indicados. El titular de los datos tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir los datos, limitar su tratamiento, oponerse al tratamiento y ejercer su derecho a la portabilidad de los datos de carácter personal, todo ello de forma gratuita, así como se detalla en la información completa sobre protección de datos en el enlace <https://universidadeuropea.es/politica-de-privacidad>.

Índice

0. Resumen y palabras clave	5
1. INTRODUCCIÓN	6
1.1. Justificación	6
1.2. Estado de la cuestión	8
1.3. Investigación	12
1.3.1. Mindfulness	12
1.3.2. Autocompasión	13
1.3.3. Fortalezas personales	15
2. OBJETIVOS	17
3. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	18
3.1. Fundamentos teóricos	19
3.2. Metodología y duración	21
3.3. Sesiones y/o actividades	22
3.4. Instrumentos de evaluación	39
3.5. Discusión	42
3.6. Conclusiones	43
4. REFERENCIAS	44

Resumen

La salud mental en los adolescentes se ha convertido en un asunto urgente por el incremento de la ansiedad, depresión o la ideación autolítica con intento de consumarla. Los adolescentes se enfrentan a cambios madurativos, demandas sociales y expectativas familiares con cierto grado de incertidumbre y desinterés por conductas previamente placenteras. Este panorama hace necesario la creación de intervenciones preventivas de carácter grupal que facilite su bienestar y el de sus padres. Con esta motivación nace el diseño de un programa de 8 semanas con formato de curso destinado a adolescentes clínicamente sanos de 12 a 18 años en el que puedan adquirir competencias básicas que les ayuden a gestionar óptimamente sus propias vidas, emociones y sentimientos a través del desarrollo de habilidades como mindfulness y autocompasión, el descubrimiento de sus propias fortalezas y valores, o la capacidad de compromiso en la consecución de logros personales. Todo ello inserto en el curso *conmigo al fin del mundo*, donde pueden aprender a surfear los desafíos personales a través de sus propios recursos, sus propios *conmigos*, en un entorno seguro junto a su tribu, con la posibilidad de realizar al final de la experiencia la realización del camino de Santiago a Fisterra, *al fin del mundo* como aventura de cierre de un curso donde los padres también adquieren protagonismo.

Palabras clave: Adolescentes, salud mental, mindfulness, autocompasión, fortalezas personales.

Abstract

Mental health in adolescents has become an urgent issue due to the increase in anxiety, depression or suicidal ideation with intent to commit suicide. Adolescents face maturational changes, social demands and family expectations with a certain degree of uncertainty and disinterest in previously pleasurable behaviors. This scenario makes it necessary to create preventive interventions of a group nature to facilitate their well-being and that of their parents. With this motivation was born the design of an 8-week program in the format of a course for clinically healthy adolescents aged 12 to 18 years in which they can acquire basic skills that help them to optimally manage their own lives, emotions and feelings through the development of skills such as mindfulness and self-compassion, the discovery of their own strengths and values, or the ability to commit to personal achievements. All this inserted in the course with me at the end of the world, where they can learn to surf the personal challenges through their own resources, their own friends, in a safe environment with their tribe, with the possibility of carrying out at the end of the experience the realization of the Camino de Santiago to Fisterra, at the end of the world as a closing adventure of a course where parents also acquire protagonism.

Key words: Adolescents, mental health, mindfulness, self-compassion, personal strengths.

1. Introducción

1.1. Justificación de un programa de intervención para la salud y bienestar de los adolescentes

La justificación de un programa de intervención grupal de salud y bienestar en adolescentes es más que necesario en estos momentos debido a los desafíos con los que se encuentran en esta etapa, donde la digitalización y las redes sociales están contribuyendo a un alarmante incremento de malestar mental y consecuentemente emocional. La salud mental a estas edades se ha convertido en un asunto urgente, por lo que adoptar medidas de intervención preventiva con beneficios terapéuticos se hace ahora prioritario, tal y como alertan las autoridades sanitarias. Prevenir es curar y una vía acertada para poner freno al incremento de los altos índices de ansiedad, depresión o suicidio en nuestros jóvenes post Covid ([OPS, 2022](#)).

Durante el proceso evolutivo adolescente, los padres necesitan orientación, conocimientos y habilidades ante la forma de actuar de sus hijos por conductas o comportamientos aparentemente inmaduros a esta edad, entre los 12 y 18 años, para que los puedan ayudar a sortear los desafíos propios de este periodo sin perder la compostura ni sentirse perdidos o frustrados. Que los padres estén informados y puedan mantener una actitud comprensiva del proceso evolutivo de su hijo o hija facilitará la adquisición de una perspectiva más realista al respecto, a la vez que los hijos que participen en el programa se sientan más comprendidos, algo que suelen echar en falta, que *sus padres les entiendan*.

Además del estado actual de la salud mental de los adolescentes y los desafíos que suponen la crianza en este periodo, encontramos que el uso de las pantallas lo inunda casi todo en el mundo del adolescente, la influencia y vinculación a las redes sociales los puede llevar a percibir la realidad de una forma engañosa y distorsionada. Las consecuencias aparejadas pueden ir desde la continua y cada vez mayor búsqueda de aprobación social, comparación o valoración que no suelen cumplir o llenar las expectativas propias o ajenas y que suelen desembocar en síntomas de ansiedad, depresión, conductas autolíticas o incluso suicidio ([Haidt y Twenge, 2021](#)).

Ayudarles a gestionar y convivir con todos estos desafíos, sin juzgarles, en un entorno acogedor y seguro, junto a un grupo de iguales donde puedan expresarse y se sientan escuchados, favorecerá comportamientos protectores de su salud mental y emocional. En definitiva se está aprendiendo a tener una actitud compasiva con uno mismo, conmigo mismo, tal y como se titula el programa de intervención propuesto de ocho semanas, *conmigo al fin del mundo*. Se entrena la compasión porque se entrenan los tres componentes esenciales de la misma, mindfulness, autoamabilidad y humanidad compartida, muy convenientes y necesarios a estas edades, que por sí mismos justifican una intervención de estas características.

Mindfulness les enseña a darse cuenta y poner el foco en lo que están pensando, sintiendo y haciendo en ese momento, atenuando la natural reactividad mental imperante en su proceso neurológico, que suele conducir al descentramiento, la precipitación y el posterior arrepentimiento. Les ayuda por lo tanto a poder tomar mejores y más meditadas decisiones, respuestas más ajustadas a la realidad o incluso poder disfrutar y saborear mejor las experiencias agradables presentes de muchos momentos de su día a día. Entrenar la atención plena o mindfulness les ayuda a darse cuenta de que están sufriendo o pasándolo mal, de manera que pueden salir estratégicamente antes del sesgo cognitivo negativo con el que se encuentran identificados ([Langer et al. 2017](#)).

Entrenar una actitud amable hacia si mismos facilitará un mejor cuidado personal en lo físico, mental y emocional al aprender a gestionar la autocrítica interna que pueden sentir por no hacer las cosas como esperan de sí mismos, o no estar cumpliendo las expectativas familiares o sociales. Aprender a cuidarse tan amablemente como lo harían con un amigo o amiga ante situaciones difíciles otorga una sana autoestima y por consiguiente una ajustada valía personal, distorsionada a veces por el influjo de los demás o de las propias redes sociales. Entrenar el componente de la amabilidad hacia uno mismo conlleva apreciar las cualidades y fortalezas propias, lo que incluye proponerse logros estimulantes, resilientes y satisfactorios. Los adolescentes aprenden a motivarse para mejorar desde la compasión o un acercamiento amable hacia la conducta que desean cambiar y no tanto desde la dura y fustigadora autocrítica ([Galla, 2016](#)).

La humanidad compartida, que consiste en sentir que no estamos solos cuando sufrimos, pues otros también tienen o están teniendo experiencias similares, difíciles y desafiantes, se convierte en un componente clave a entrenar en un programa grupal en el que participan varios adolescentes de similares edades ([Neff, 2003](#); [Barnard & Curry, 2011](#)). El grupo o la tribu en esta etapa es muy importante, por lo que aprovechar la sinergia que se genera en el grupo, confiere de un plus que no se da en la intervención individual, al poder encontrarse con otros con quienes se identifican, escucharse, compartir, apoyarse y animarse, sintiéndose comprendidos y no juzgados por un adulto, algo que facilita la experiencia pueda ser exitosa.

Por otro lado, las intervenciones grupales pueden universalizarse más fácilmente por ser más accesibles económicamente, además de no contar con el marcado sello terapéutico que tiene la terapia individual, lo que hace que la participación sea vista con más naturalidad e incluso normalidad al tratarse de un programa que promueve la salud y el bienestar. También puede ser una buena vía para influir indirectamente en el bienestar de quienes les rodean, padres, profesores o amigos, incrementándose exponencialmente de esta forma sus beneficios.

El programa propuesto pretende ayudar a los adolescentes a que puedan dedicar más tiempo a actividades que les motiven, con las que puedan encontrar otros espacios de disfrute e interacción con sus iguales, por lo que será necesario descubrirlas primero para planificarlas y realizarlas luego. Esto está motivado porque muchos adolescentes, uno de cada dos, no

encuentran estimulantes ni motivadoras actividades de las que habitualmente disfrutaban o incluso ven con incertidumbre y pesimismo el futuro, concretamente un 43 % de las jóvenes y un 31 % de los jóvenes según un sondeo realizado por (Unicef, 2020). Estos datos y la generalizada percepción que padres y profesionales tienen de que esta es la realidad con la que viven muchos adolescentes actualmente, máxime en circunstancias sociales, económicas y geopolíticas inestables, anima a adoptar intervenciones que conecten a los adolescentes con el disfrute de una etapa única, en la que se aventuren a experimentar, a aprender y saborear todo aquello que les motive o ayude a mejorar y seguir creciendo, a la vez que se les dote de conocimientos para afrontar las dificultades que se les presentan. Para ello se hace imprescindible cultivar valores alineados con sus sueños, retos o actividades placenteras, descubrir sus fortalezas y cualidades para entrenarlas y ponerlas en valor y acción, marcarse rutinas saludables o logros que doten de sentido su vida y sientan que pasan cosas buenas que nivelan y equilibran otros momentos no tan agradables. Se necesitan acciones que reviertan los datos del sondeo mencionado y estimulen la salud y el bienestar de los adolescentes en un momento que tanto lo necesitan.

La salud mental y el bienestar de los jóvenes suele verse amenazado por la inestabilidad emocional que padecen, no solo por factores externos, sino propiamente internos. Estos se refieren a los producidos por los cambios físicos propios del periodo adolescentes. Los altibajos emocionales, sintiéndolos como una *montaña rusa*, extremos en muchas ocasiones y que pueden variar notablemente de un momento a otro, provoca malestar que puede cursar con cierto grado de intensidad y prolongarse más del necesario. Por este motivo resulta conveniente enseñar y dotar de herramientas a los jóvenes para que puedan conocerse mejor y gestionar la reactividad mental y emocional propia de la edad, con el aprendizaje de habilidades socioemocionales ante situaciones desagradables, dado que cuando aprenden a reconocer y aceptar sus emociones pueden responder con más inteligencia, aspecto presente en el proceso de intervención del programa de salud y bienestar para adolescentes *conmigo al fin del mundo*.

1.2. Estado de la cuestión

El período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud según la RAE es el de la adolescencia, que para OMS está comprendida entre los 10 y 19 años, un desafío para quienes lo viven en primera persona, e incluso para quienes acompañan este proceso de cerca, por los nuevos escenarios a los que han de enfrentarse, repletos de cambios que han de ir incorporando a su repertorio experiencial y comportamental. Se deja de ser niño para comenzar una aventura abierta a experiencias nuevas, no siempre agradables, pero necesarias en su maduración y de las que no siempre se les puede privar o proteger. Es como si poco a poco, los buenos tiempos de la niñez se esfuman de pronto.

“Cuando eres niño parece que vives en una burbuja y fuera están los adultos que te protegen del mundo real. En la adolescencia esa burbuja explota y empiezas a

experimentar primeras sensaciones, amores, enfados... cambios emocionales y hormonales que, como antes vivías en una burbuja, no sabes cómo nivelarlo” (Bárbara, 16 años).

Este testimonio se recoge en un artículo periodístico titulado *La satisfacción con la vida se desploma durante la adolescencia* (Camacho, 2022). Casi de golpe ni preparación, la vida comienza a sentirse y vivirse desde otro prisma, en el que el adolescente ha de encontrar sus propias respuestas, donde tendrá que adaptarse, autoafirmarse y sentirse aceptado en su clan como miembro de su grupo de iguales. Es una etapa, donde prevalecen importantes cambios neurológicos, fisiológicos, incluso donde *“son mucho más sensibles al rechazo social y les importa mucho más lo que piensen los demás”* (Amy Orben, 2022). A ello hay que unir que recientes investigaciones muestran cómo la satisfacción con la vida decrece en un corto periodo de tiempo, en torno a los 12 años el menor que hacía un año se consideraba satisfecho con la vida que tenía, ya no lo es tanto, siendo la apreciación subjetiva de este descenso más significativo y pronunciado que en ningún otro periodo vital en tan poco tiempo (Amy Orben, 2022), más pronunciado en las niñas que en los niños. Por lo tanto la curva de la satisfacción vital o el sentimiento de bienestar inicia su descenso aquí, en torno a los 12 años, recuperándose e igualándose progresivamente para ambos sexos en la adolescencia tardía, es decir, en torno a los 24 años.

La salud mental de los adolescentes ya era un asunto de interés antes de la pandemia por la Covid-19, el deterioro de la misma se fue incubando y retroalimentando durante los periodos de aislamiento forzoso en 2020, volviendo tras este periodo de cierto silenciamiento noticias y datos que invitan a poner el foco en ellos para adoptar medidas de intervención fundamentalmente preventivas. Datos de la OMS en 2021 sobre salud mental del adolescente, recogen que uno de cada siete jóvenes de entre 10 a 19 años padece algún trastorno mental como depresión, ansiedad o trastornos del comportamiento, siendo el suicidio la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años, por lo que no ocuparse de este asunto puede tener consecuencias futuras. Además, la mitad de los trastornos de salud mental se presentan antes de los 14 años, aunque suelen detectarse más tardíamente. Para (Unicef, 2020) entre el 10 y el 20 % de todos los niños del mundo experimenta algún problema relacionado con la salud mental.

Más concretamente, la pandemia de coronavirus deja datos alarmantes, que justifican rápidas y eficaces intervenciones en los niños y adolescentes pues las últimas cifras revelan que un 27 % de los jóvenes sienten ansiedad y un 15 % depresión, además uno de cada dos siente menos motivación para realizar actividades que normalmente disfruta. Un 43% de las jóvenes y un 31% de los jóvenes manifiesta sentirse pesimista frente al futuro. Otro dato interesante y que justifica la necesidad de intervenciones como la que aquí se proponen hace relación a la petición de ayuda que actualmente muestran los jóvenes, pues tres de cada cuatro sintió la necesidad de solicitarla, un tercio lo hizo a su círculo más cercano, familiares o amigos, aunque un 40 % no la solicitó, pese a sentir que la necesitaban (Unicef, 2020).

Cada vez es más habitual el hecho de pedir ayuda especializada por parte de la población adolescente para atender su salud mental, circunstancia que puede estar alentada por la naturalidad con la que se aborda este asunto en las redes sociales a través de algunos influencers o personajes famosos que exponen sus propias experiencias de haber recurrido a ayuda profesional cuando lo han necesitado. Todo ello facilita que los jóvenes puedan estar más receptivos y motivados a asistir a programas grupales junto a sus iguales, ya que les pueden aportar mayor bienestar emocional en un entorno afín a la idiosincrasia de los propios adolescentes, donde poder compartir, expresarse y sentirse apoyados junto a los suyos en una especie de humanidad compartida que les hace no sentirse solos en sus propios desafíos.

Otro aspecto a tener en consideración es el de las nuevas tecnologías e internet, las cuales han evolucionado de tal forma que han tenido un gran impacto en la manera de relacionarnos, informarnos y comunicarnos con los demás, siendo los adolescentes los más influenciados por las denominadas Tecnologías para la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC). Según (Unicef, 2021) en su *informe sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia*, menciona que un 90% de los adolescentes españoles se conecta a internet todos los días y que un tercio de los que cursan ESO puede tener un uso problemático de internet, o que uno de cada cinco puede estar teniendo ya un cierto grado de enganche a los videojuegos. Podría decirse que la revolución tecnológica, su impacto e implicaciones en la sociedad, comenzó con este anuncio:

Hoy, Apple va a reinventar el teléfono y aquí os lo presento: iPhone.

Steve Jobs

Y es que al pronunciar estas palabras el 9 de enero de 2007 en San Francisco, Steve Jobs reinventó algo más que el teléfono, pues a partir de entonces, justo seis meses más tarde, cuando salió a la venta el primer iPhone, un 29 de junio, la manera de relacionarnos inició un camino hacia un cambio significativo, pasando de la presencialidad tradicional o *face to face*, a la conversación virtual y a distancia a través de las pantallas en las redes sociales y otros medios digitales. En breve llegará *meta*, que significa *más allá* en griego y que pretende llevar las redes sociales a un nuevo nivel, el del metaverso, pudiendo agudizar comportamientos y hábitos que sostengan los mencionados trastornos de ansiedad o depresión entre otros. Esta forma de relación, principalmente entre los adolescentes, facilita y favorece la puesta en marcha de factores propios de la edad, como la búsqueda de aprobación, pero ahora en las redes, potenciando así una comparación social que no se ajusta a la realidad. Antes tal comparación era menos ficticia o engañosa y más real, con menos sesgos, pero ahora, bajo el escudo de la pantalla, los *likes* se convierten en la nueva vitamina de la autoestima.

La digitalización favorece también la inmediatez compulsiva de cuanto se desea casi que al instante, a un solo toque de pantalla, generando una adicción sin precedentes a la constante conexión, viviéndose la falta de ella con signos de ansiedad, considerando la desconexión, el

estar desconectados o sin algún estímulo en todo momento, como algo que hay que evitar. Por consiguiente, estados mentales como la interiorización, presencia o introspección mindfulness o la conciencia de los sentidos awareness, quedan relegadas e infrautilizadas, dificultándose así una faceta primordial en este periodo de la vida, la del autoconocimiento, el *estar conmigo* cuando más falta hace para poder nivelar la reactividad cognitiva propia del cerebro adolescente en su proceso de maduración neurológica.

“Una de las cosas malas de Instagram es estar tan enganchada. Lo vi claro cuando se cayó [en referencia al apagón de más de seis horas de esa red social, Facebook y WhatsApp el 4 de octubre de 2021]. Al levantarme de la siesta no cargaba nada. Y ahí empiezas ya como, ¿qué está pasando?, ¿cómo me voy a comunicar?, aunque luego no te comuniqués con nadie. Pero estás como... y si me ha escrito alguien justo para contarme algo, ¿sabes? Y ahí empieza lo peor. (Sofía, 17 años).

Yo lo pasé mal. Iba a trabajar, estaba esperando al bus y decía, ¿qué hago?. (Mabel, 16 años)

La excesiva exposición en las redes sociales (Alfageme y Arribas, 2021) está generando síntomas de depresión y ansiedad e Instagram es la peor red para la salud mental de los adolescentes. Todas las plataformas sociales saben que en estas edades son más propensos a tener problemas de salud mental con signos de angustia, ansiedad o depresión según se recoge en un estudio, que analiza los efectos positivos y negativos de las redes en los adolescentes por la universidad de Cambridge (Royal Society of Public Health and the Young Health Movement, 2017).

El mundo del adolescente se torna complejo para ellos mismos por varios factores que no pueden controlar adecuadamente para mantener en equilibrio su bienestar. Además de necesitar estar continuamente conectados a las redes sociales, donde están en continua comparación con lo que ven, comienzan a aparecer altas expectativas y exigencias de lo que se espera de ellos, el mundo se torna en ocasiones amenazador y el futuro incierto, presencian cambios físicos, neurológicos, psicológicos y relacionales desconocidos por ellos. En muy poco tiempo han dejado de jugar a ser niños a tener que ensayar un nuevo estatus, el de la adolescencia, una etapa que lleva implícita en la sociedad actual retos para los que aún no están preparados. Ni siquiera los padres tienen a mano el anhelado manual de instrucciones para lidiar con los desafíos que se les presentan a diario, de ahí que son los propios adultos los primeros necesitados de directrices claras para con sus hijos, que les ayuden a entenderlos y acompañarlos sin sentirse perdidos o frustrados, motivo por el que un programa como el que presentamos más adelante puede ser de utilidad para los progenitores, ya que están incluidos en la participación del mismo.

1.3. Investigación

El marco teórico sobre el que se sustenta el programa gira en torno a tres componentes fundamentales, mindfulness, autocompasión y bienestar psicológico englobado este último en la moderna corriente de la psicología positiva. La implementación de cada uno de estos tres aspectos en la población adolescentes están evidenciados por la literatura científica como beneficiosos en la salud y bienestar de los jóvenes por lo que su promoción está más que indicada en base a los múltiples beneficios expuestos a continuación.

1.3.1. Mindfulness

Mindfulness o atención plena puede definirse como la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad, aceptación y amabilidad. La evidencia respalda cada vez con mayor solidez intervenciones basadas en mindfulness o atención plena en la adolescencia. Los datos meta analíticos en población adulta apuntan a que las intervenciones basadas en el entrenamiento de la atención plena intervienen positivamente en la reducciones de la reactividad cognitiva o emocional, la rumiación y la preocupación, (Gu et al., 2015) por lo que practicar mindfulness a edades jóvenes puede favorecer estos mismos procesos. Se ha demostrado que en población escolar este tipo de intervenciones son eficaces para mejorar el rendimiento cognitivo, la salud mental y el bienestar, así como para reducir el estrés, la depresión y los problemas para dormir, e incluso aumentar la regulación y autorregulación emocional (Lucas-Thompson, 2019). Todos estos aspectos indican que el cultivo de la atención plena dota al adolescente de un componente de protección para el cuidado de su salud mental y una mejor gestión de su mundo emocional al estar en mejor disposición de poder autorregularse gracias al entrenamiento de la atención plena.

Existen revisiones que muestran cómo la práctica de mindfulness influye en la salud de una forma amplia, pues se ha encontrado que facilita la regulación de la atención, incrementa el nivel de conciencia corporal, influye y correlaciona positivamente en la regulación emocional-revalorización, además de la regulación emocional-exposición y los cambios en la perspectiva del self (Cebolla, 2014) por lo que entrenar la atención plena por los jóvenes puede aportar beneficios en su capacidad de atención y concentración, valoración positiva de situaciones desagradables, afrontamiento de situaciones ante las que previamente sentían vergüenza o una perspectiva más amplia y abierta de su propia identidad con todo lo que ello conlleva en la vida de un adolescente.

En la actualidad el uso excesivo o inadecuado de las pantallas y en particular de las redes sociales genera efectos negativos por la comparación social a la que se encuentran sometidos a estas edades y el consiguiente descenso o reducción que puede provocar de su autoestima,

habiéndose encontrado que estos aspectos se han visto disminuidos por prácticas relacionadas con el no juzgar y otras de compasión (Vogel et al., 2014).

Algo que cada vez está más presente en los adolescentes y que tanto preocupa a todos es el alto porcentaje de ansiedad y depresión ya mencionado. Lo que la evidencia muestra es que el entrenamiento en mindfulness o atención plena disminuye estas alteraciones de la salud (Zoogman et al., 2014). La intervención propuesta en el programa de intervención grupal para adolescentes que se presentará más adelante entrenará a los participantes en mejores habilidades para el manejo de pensamientos, emociones y relaciones sociales basado en estudios que muestran buenos resultados en la disminución de la rumiación, la hostilidad, la excitación emocional, el afrontamiento negativo o los pensamientos intrusivos, además de un mejor manejo de las relaciones interpersonales (Sibinga et al., 2013).

Otro aspecto en el que pretende incidir el programa *conmigo al fin del mundo*, es en alentar a los jóvenes a realizar actividades de ocio placenteras, que impliquen estilos de vida saludables y a su vez les aleje del uso continuado de pantallas, y en este sentido por ejemplo se ha encontrado que la práctica de mindfulness en la población referida estimula comportamientos que favorecen el bienestar mental, físico y emocional tales como la práctica de ejercicio físico (Salmoirago-Blotcher et al., 2018).

En definitiva, se ha observado que un aspecto fundamental de mindfulness es el de crear un espacio de *respiración mental* para que los adolescentes aprendan a desapegarse y desidentificarse de sus pensamientos y emociones, de forma que puedan relacionarse con ellos como fenómenos pasajeros (Shonin et al., 2012) permitiéndoles desarrollar una mayor capacidad para poder gestionar y regular sus vaivenes emocionales. No olvidemos que las emociones suelen experimentarse con mayor frecuencia e intensidad en la adolescencia debido a la maduración cognitiva y biológica (incluida la sexual), así como a la creciente importancia de las interacciones interpersonales y la aceptación por parte de los compañeros por lo que practicar y aprender mindfulness en este periodo de la vida puede promover la formación de un carácter y una personalidad saludables, así como cultivar la resiliencia y las habilidades de afrontamiento que siguen teniendo utilidad durante la edad adulta (Agarwal y Dixit, 2017).

1.3.2. Autocompasión

Kristin Neff define la autocompasión como la capacidad de concedernos a nosotros mismos la misma amabilidad y comprensión que ofreceríamos a un amigo que está pasando por dificultades, lo cual implica relacionarse con uno mismo durante los momentos difíciles con una sensación de cuidado y calidez. No es de extrañar que este componente tenga un peso importante en el programa aquí planteado, que guiará como una especie de leitmotiv la andadura del trayecto del curso que se propone más adelante, pues la mayor parte del aprendizaje va a

estar inspirado en la adquisición de un trato amable hacia uno o una misma cada vez que se sienta malestar emocional, bien porque algo no salió como se esperaba, porque alguien nos dañó, no se estuvo a la altura de las expectativas propias o de otros, se sintió alguna pérdida, se perdió el control en un momento de alteración o porque no me gusta como pienso, me siento o actúo en ocasiones. Es vital aprender esta habilidad, la de la compasión que contiene componentes como mindfulness, amabilidad y humanidad compartida, ellos son el antídoto y la vacuna perfecta para combatir con la sobre identificación cognitiva o apego al malestar, la autocrítica y el aislamiento respectivamente.

Podemos definir más específicamente estos tres componentes de la siguiente forma. La amabilidad con uno mismo, como la tendencia a ser comprensivo con uno mismo cuando se enfrenta a los fracasos, los problemas y el estrés personales. La humanidad común o compartida, tiene que ver con la inclinación a reconocer que los fracasos, los problemas y el estrés propios son una parte normal de la vida humana y la atención plena o mindfulness, tiene que ver con la capacidad de no dejarse absorber demasiado por las dificultades propias y los sentimientos negativos asociados, de modo que sea posible mantener un equilibrio saludable entre lo que va bien y lo que va mal.

Tal y como se ha mencionado, la adolescencia es una época de cambio y crecimiento, una etapa donde la rebelión y el autodescubrimiento están en su esplendor, donde aumentan nuevas demandas y gana protagonismo la confusión, ansiedad o depresión, siendo muchos los jóvenes que sienten estos desafíos como algo que les conduce a la desconexión y al aislamiento. Son muchas las investigaciones que reportan beneficios por la práctica de la autocompasión en la población adolescente, incluso programas de intervención grupal que entrenan habilidades de compasión muestran una disminución significativa en la depresión, la ansiedad, el estrés percibido o el estado de ánimo negativo.

Por ejemplo, se ha demostrado que la autocompasión aminora y mitiga los resultados negativos de salud mental y psicosociales, por lo que su práctica puede ser un factor importante a tener en cuenta en las intervenciones de malestar psicológico y bienestar para los jóvenes (Marsh et al., 2018). Los estudios también muestran que el hecho de tener un alto grado o puntaje en autocompasión hace que los adolescentes presentan menos emociones negativas y una actitud de mayor aceptación hacia sus fracasos que los que puntúan más bajo en autocompasión. También existe correlación positiva entre aspectos como la compasión, autoestima y autoeficacia, frente a manifestaciones de trastorno de ansiedad y depresión en adolescentes (Muris et al., 2016), además la autocompasión y la inteligencia emocional son procesos importantes de regulación de la emoción para los síntomas depresivos en la adolescencia, como por ejemplo para disminuir recuerdos traumáticos de vergüenza (Castilho et al., 2017).

La autocompasión también se asocia positivamente con aspectos tales como el estrés percibido o satisfacción con la vida (Bluth y Blanton, 2015), un sentido relativamente seguro y positivo del yo, autoestima (Barry et al., 2015), existiendo una correlación negativa con angustia psicológica,

abuso de alcohol e intento de suicidio grave (Tanaka et al., 2011), o las autolesiones (Xavier et al., 2016) y las ideas suicidas (Zeller et al., 2015). Además se ha constatado que la autocompasión promueve aspectos positivos en los adolescentes relacionados con la mejora del bienestar, incluida la tolerancia a la angustia (Bluth et al., 2017), la satisfacción con la vida (Bluth & Blanton, 2015), la resiliencia (Bluth et al., 2018), la conectividad social y disminución de una visión negativa de si mismos (Neff y McGehee, 2010) o la percepción de pertenencia a una comunidad (Akin y Akin, 2015).

Si apreciamos estos beneficios, la autocompasión puede actuar como un factor de protección para los desafíos que los jóvenes encuentran durante la adolescencia. Además, el fomento de una mayor compasión, incluida la autocompasión, se ha destacado como el antídoto potencial para apoyar a los jóvenes que luchan con las necesidades de salud mental y bienestar en los entornos escolares (Al-Ghabban, 2018; Welford y Langmead, 2015). Se ha estudiado el papel de la compasión en la autoestima global, un aspecto por cierto muy estimado y necesario por la población joven, y se ha observado que aquellos que muestran mayor grado de autocompasión también muestran niveles más bajos de comparación social e incluso que la autocompasión puede ser una alternativa útil a la autoestima global a la hora de considerar lo que constituye una postura propia saludable (Neff y Vonk, 2009).

Concluir el repaso a las investigaciones que muestran resultados prometedores en adolescentes que cultivan la autocompasión diciendo que hay reportes positivos de adolescentes que participan en cursos o retiros de autocompasión y atención plena, similares a lo pretendido en el diseño del programa grupal con adolescentes sanos aunque con signos de estrés y ansiedad, que en este trabajo se presenta. Estas investigaciones muestran que los adolescentes que participan en estos cursos o retiros intensivos presentan aumento en la autocompasión que predicen reducciones en el estrés percibido, la rumiación, los síntomas depresivos y el afecto negativo, y a la inversa, aumentos en el afecto positivo y la satisfacción con la vida (Galla, B. M., 2016).

1.3.3. Fortalezas personales

Dada la alta prevalencia de jóvenes que presentan malestar emocional y problemas de salud mental, ensayar habilidades para mejorar el bienestar y la felicidad debiera ser una de las medidas preventivas utilizadas desde edades tempranas para disminuir la vulnerabilidad que experimentan en su maduración los adolescentes, una etapa idónea para ello porque es un periodo crucial en su desarrollo personal y emocional. Las fortalezas del carácter son rasgos valorados universal y moralmente que contribuyen a un funcionamiento psicológico óptimo (Park y Peterson, 2006 ; Peterson y Seligman, 2004) y el carácter puede definirse como una familia de rasgos de personalidad que se manifiesta en los pensamientos, sentimientos y acciones de uno (Park y Peterson, 2003) y para medirlo en los adolescente de 10 a 17 años se creó el inventario

de Fortalezas para Jóvenes de VIA (VIA-Youth) (Park y Peterson, [2006](#)), como medida de autoinforme de las fortalezas de 24 caracteres.

El programa *conmigo al fin del mundo* explora en el tramo final de su desarrollo este aspecto, el de las fortalezas personales vinculado al aspecto de los valores o cualidades personales con la intención de que los participantes conozcan sus principales fortalezas personales y las pongan en práctica. Además, el programa se llama “*Conmigo al fin del mundo*” porque al final del curso se habrán descubierto 8 *conmigos*, uno por cada sesión, que enmarcarán en un mandala o mosaico artesanal al final como recuerdo de la experiencia vivida en el curso. Los “*conmigo*” se definen como un aspecto, valor o cualidad personal, que atesoro y me identifica, y que al ser consciente de él puedo convertirlo y utilizarlo como afirmación motivadora o slogan a lo largo de la semana, en el que apoyarme en momentos difíciles o cuando me encuentre enredado en pensamientos negativos, sabiendo que es algo mío y que no depende de la apreciación ni aprobación de los demás. Ejemplos de conmigo podrían ser; Cuando quiera algo, no me rendiré (persistencia), ante la duda, siempre seré auténtico (Autenticidad), ayudando a los demás, doy lo mejor de mi (Bondad), con ilusión, todo se puede conseguir (esperanza), tengo todo lo que necesito (gratitud), la vida es hermosa, no lo olvides (apreciación por la belleza, saboreo), nada ni nadie me puede detener en lo que quiero (vitalidad).

Se justifica el entrenamiento de las fortalezas personales por lo interesante que puede resultar ofrecer a los adolescentes de 12 a 18 años una visión más optimista y positiva de este periodo de la vida frente a la imagen traumática y conflictiva que se asocia tradicionalmente a esta etapa, apostando de esta forma por un modelo de intervención centrado en las potencialidades frente al déficit, aspecto sobre el que pivota la psicología positiva y que facilita la nivelación del sesgo cognitivo hacia lo negativo mediante el entrenamiento a lo largo del curso de prácticas propias de una intervención psicológica positiva (IPP), saboreando las cosas buenas que me pasan, por pequeñas que sean, siendo agradecidos, tratando con amabilidad a otros, realizando actividades de autocuidado físico o emocional, planificando metas deseadas y comprometiéndose a realizarlas, viendo el lado bueno de las cosas, fluir más haciendo actividades que me gustan, viviendo el momento, respirándolo, apoyándome más en las relaciones sociales, etc.

Encontramos que entrenar las fortalezas del carácter en el curriculum escolar reduce apreciablemente los síntomas de depresión y ansiedad en los estudiantes de primer año (Duan y Bu, 2019) o que las fortalezas del carácter también están relacionadas con resultados psicológicos/conductuales positivos. Por ejemplo, la autorregulación, la honestidad y el liderazgo se asociaron de forma independiente con el bienestar y la felicidad de los estudiantes de 15 a 18 años (Toner et al., [2012](#)). Además, la perseverancia y la esperanza se asociaron tanto con el comportamiento positivo en el aula como con el rendimiento escolar (Wagner y Ruch, [2015](#)) o el amor y la esperanza predicen positivamente la satisfacción con la vida entre los adolescentes de 11 a 14 años (Blanca et al., [2017](#)). Estos resultados sugirieron que ciertas fortalezas del carácter

pueden ayudar a reducir los problemas de comportamiento en los primeros años de la adolescencia, dado que se convierten en factores protectores (Qin, C. et al., 2022).

2. Objetivos

El objetivo del presente TFM:

- Diseñar un programa de intervención

Objetivos secundarios

- Diseñar un protocolo de evaluación e intervención
- Analizar la eficacia preliminar del protocolo (Estudio futuro)

Además de los objetivos mencionados el programa titulado *conmigo al fin del mundo* nace con un **objetivo específico**:

- Facilitar conocimientos esenciales a los adolescentes de 12 a 18 años que les permitan lidiar con sabiduría y compasión ante las dificultades, tensiones y el sufrimiento que a menudo experimentan en esta nueva etapa de sus vidas. Incluye orientaciones a los padres para una óptima interacción con sus hijos. Con esta intención se pretende dotar de recursos y habilidades inexplorados que les ayuden a sentirse más felices siempre que lo necesiten, mientras van aprendiendo semana a semana a construir su propio paraguas con el que protegerse en días de fina lluvia o fuertes tormentas de manera que se mitigue el malestar mental y emocional que suele traducirse en ansiedad, estrés, depresión, o conductas autolíticas con ideas suicidas.

La **finalidad de este programa** de intervención pretende desarrollar y fortalecer los siguientes aspectos:

1. Dotar de información a los padres que les facilite entender y comprender la naturaleza de los cambios experimentados en sus hijos y de la necesidad de adaptar sus recursos y estrategias personales en la interacción con ellos de manera que faciliten la comunicación y el normal desarrollo de estos en un momento que necesitan comprensión y en el que los padres, como adultos, pueden aprender a estar para acompañar, ser ejemplo y estimular.

2. Aprender a parar y ser más conscientes de lo que acontece en el momento presente, siendo menos reactivos cognitiva y emocionalmente, para poder responder con mayor inteligencia a pensamientos o emociones difíciles, en vez de reaccionar impulsiva o automáticamente. Autoconsciencia, atención plena y no reactividad.
3. Entrenar la flexibilidad cognitiva y la toma de perspectiva que permita gestionar más sabiamente los pensamientos, juicios o toma de decisiones, lo cual requiere consciencia y distancia cognitiva/emocional, que permita una menor identificación con ambos procesos. Perspectiva y no identificación.
4. Aprender a ser autocompasivos, desplegando habilidades de amabilidad o bondad y humanidad común o compartida para mitigar la autocrítica y el aislamiento. Autocuidado.
5. Gestionar emociones difíciles o desagradables desde la autocompasión, aprendiendo a nombrarlas, aceptarlas y eligiendo una actitud más sana, inteligente y responsable. Regulación emocional.
6. Estimular una autoestima global sana desde la autocompasión y relaciones de amistad empáticas y verdaderas.
7. Entrenar las fortalezas personales para tomar acciones y metas congruentes con ellas y con los valores que nos guían y dan sentido a la vida, lo cual facilita realizar actividades placenteras, que generan vitalidad y van más allá de las pantallas digitales.
8. Centrar y dirigir la atención con un sesgo hacia lo positivo o el lado bueno de las cosas con ejercicios prácticos que entrenen esta habilidad ante pensamientos, emociones o circunstancias desagradables, sin centrarse automáticamente en los déficits o fallos personales.
9. Crear un espacio de aprendizaje seguro, un lugar tranquilo para los participantes donde poder expresar, compartir, ayudar y generar comunidad que facilite una experiencia vital valiosa en una etapa de incertidumbres, en la que se necesita a la tribu para sentirse validado y saber que no están solos.

3. Programa de intervención

El programa "*Conmigo al fin del mundo*" nace de mi formación y labor profesional como psicólogo, junto a mi rol como padre de una adolescente de 15 años. Vivir la experiencia de tener que atender en consulta a adolescentes con problemas de salud mental, ansiedad principalmente y más frecuentemente a partir del Covid-19, junto a la labor que implica mi papel como progenitor, me ha permitido apreciar lo necesario que resulta que los adolescentes dispongan en esta etapa de sus vidas de conocimientos que aminoren su malestar mental y emocional, y qué mejor manera que recibir estos aprendizajes junto a un grupo de iguales, de manera que pueda ser más atractiva su participación. A partir de aquí comienza una aventura personal, compartida con adolescentes y que concluirá para todos aquellos que lo deseen con la realización del camino de

Santiago a Fisterra, *fin del mundo*, como experiencia lúdica que facilite seguir compartiendo los vínculos creados en el grupo a lo largo del curso, o simplemente disfrutándola y saboreándola como lo que es, una curiosa aventura para ser vivida.

El curso se titula *Conmigo al fin del mundo*, porque pretende dotar a los participantes de las herramientas y habilidades necesarias con las que afrontar los desafíos de su vida actual y futura, con las que puedan conformar una especie de paraguas para protegerse cuando lo necesiten, dado que en muchos momentos sentirán que la lluvia comienza a mojar. Los recursos y habilidades aprendidos se buscarán y explorarán en el interior de cada uno, como tesoros a los que recurrir cuando las cosas no vayan bien, esto requiere un trabajo de conocimiento de nuestros propios recursos y fortalezas personales para que paulatinamente se vaya adquiriendo consciencia que como no siempre se cuenta con la ayuda precisa en cada instante de la persona adecuada, será de gran valía contar con los propios tesoros, con los particulares *conmigos*, definidos como aspectos, valores o cualidades personales, que atesorar y me identifican. Puedo ser consciente de convertirlos y utilizarlos como afirmaciones motivadoras o slogan a lo largo de la semana en los que apoyarse en momentos difíciles o cuando me encuentre enredado en pensamientos negativos, sabiendo que es algo que me pertenece y que no depende de la apreciación ni aprobación de los demás para reafirmarlos.

Al fin del mundo, significa que al tener presente mis fortalezas, las podré poner en valor y acción, además de poder guiarme por mis propios valores, tendré recursos, y esa especie de paraguas, para poder seguir adelante, con mis recursos, aunque algunas cosas parezcan derrumbarse a mi alrededor o en mí, siempre podré seguir remando, levantándome y avanzando desde la autocompasión y el trato amable, tal como haría con un buen amigo o amiga, y no tanto desde la autocrítica negativa. Por todo esto, *conmigo al fin del mundo* pretende dotar y desarrollar en el adolescente una identidad propia, que genere esperanza, resiliencia y autoconfianza, en la que poder apoyarse ante las dificultades o cuando se encuentre solo, facilitando también un plus de motivación y responsabilidad personal en la que a partir de entonces ya no se necesite siempre el apoyo ajeno o la aprobación social para continuar respondiendo a las demandas de la vida.

3.1 . Fundamentos teóricos.

Al estar formado como psicólogo en mindfulness aplicado a contextos clínicos y educativos, además de diferentes protocolos internacionales como MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), MSC (Mindful Self Compassion), STMA-MFY (Ser tu mejor Amigo – Making Friends with Yourself), EBC (Entrenamiento en Bienestar basado en prácticas Contemplativas) entre otros, me he servido de varias experiencias con evidencia empírica en el ámbito de los adolescentes para diseñar un programa integral de

intervención grupal en población sana que pueda presentar signos de ansiedad, estrés o depresión, sin descartar ideas o comportamientos autolíticos.

Una de esas experiencias previas es en el programa *STMA-MFY* (*Ser tu mejor Amigo – Making Friends with Yourself*) programa de entrenamiento de ocho semanas diseñado para ayudar a los y las jóvenes de entre 12 y 20 años a gestionar mejor la etapa de la adolescencia, identificando y tratando sus necesidades afectivas y favoreciendo las relaciones personales y afectivas sanas, a través de la comprensión y la práctica del mindfulness y la autocompasión (Hobbs, L. y Tamura, N., 2022). Creado por Lorraine Hobbs, psicóloga clínica y Karen Bluth, investigadora y ambas pioneras en el campo del entrenamiento de autocompasión para adolescentes y jóvenes adultos. Han adaptado el programa empíricamente respaldado de Mindfulness y autocompasión (Mindful Self-Compassion –MSC) desarrollado por Kristin Neff y Christopher Germer. Se trata de un programa ampliamente enseñado en todo el mundo, basado en la evidencia, pues la investigación sobre el programa *STMA-MFY* demuestra que el entrenamiento en este programa disminuye la ansiedad, depresión y estrés en la adolescencia.

Otra de las experiencias utilizadas como guía para algunas prácticas es la del programa es la de *Un lugar tranquilo*, un programa para enseñar a niños y adolescentes a manejar el estrés y las emociones difíciles. Se trata de la adaptación al público infantil y juvenil realizada por (Salzman, A. 2014) del programa MBSR para adultos (Kabat-Zinn, J. 1990) con el mismo formato de 8 sesiones semanales donde los jóvenes puedan aprender a manejar el estrés y ansiedad que hay en sus vidas, gestionar las emociones difíciles, mejorar la comunicación positiva, ser más amables con ellos y con los demás o mejorar su bienestar físico, mental y emocional. Mencionar también la influencia del programa *Respirad* creado por (Snel, E. 2014) dirigido a padres y adolescentes donde se abordan como aspectos centrales el valor, la compasión y la confianza, con un formato práctico y sencillo.

La fundamentación científica de las fortalezas personales ha estado guiada por la literatura referida a la prueba universal que mide las fortalezas personales adaptada a la población adolescente, el cuestionario VIA, Character Strengths and Virtues (Parque, N. y Peterson, C. 2003; Parque, N. y Peterson, C. 2006; Park, N., Peterson, C. y Seligman, M.E. 2006). El estudio de las fortalezas está englobado dentro de la psicología positiva (Peterson, C. y Seligman, M.E. 2004; Vázquez, C. y Hervás, G. 2009) y ayuda a centrar los esfuerzos en los aspectos positivos del ser humano, en las oportunidades frente a la concepción clásica, más patologizada y centrada en los déficits y criterios diagnósticos. Se han tenido en cuenta algunas aportaciones prácticas del programa EBC que propone los fundamentos para un entrenamiento en bienestar basado en prácticas contemplativas (Cebolla, A. y Alvear, D. 2019) que han sido adaptadas para este programa dirigido a población joven en la penúltima sesión dedicada a las fortalezas.

3.2. Metodología y duración.

El curso está dirigido a población adolescente sana entre 12 y 18 años, para ser aplicado en grupo de entre 8 y 20 participantes aproximados y con dos posibilidades, la primera dirigida a adolescentes entre 12 y 14 años y otro que comprenda los 15 y 18 años, con leves adaptaciones acordes a su periodo evolutivo. Consta de 8 sesiones formales estructuradas secuencialmente con periodicidad semanal con una duración de tres horas, incluida media hora de descanso a la mitad de la sesión y tareas intersesión para ser realizadas en casa con la finalidad de consolidar los aprendizajes y aspectos tratados en cada sesión. Además consta de dos sesiones adicionales, la primera de tres horas dirigida exclusivamente a los padres al inicio del curso y otra al finalizar el programa como retiro de fin de semana en un espacio natural con los adolescentes, a los que se unen los padres en el tramo final del retiro a modo de cierre conjunto.

Aunque contiene elementos didácticos y psicoeducativos se trata de un programa fundamentalmente experiencial, donde el profesor guía las prácticas formales favoreciendo procesos de indagación para estimular la reflexión de la experiencia. Los y las participantes, se sumergen en la realización de las prácticas propuestas, observando y reflexionando sobre su propia experiencia. Dado que las vidas de los/as jóvenes están llenas de actividades y de estrés, se estimula la participación en una comunidad de adolescentes de ideas afines que ayuda a romper la resistencia y construir una red de apoyo en un entorno seguro que facilita la distensión.

El programa lo constituyen, actividades mindfulness creativas e informales que faciliten la conexión con el momento al mantener el foco atencional en las mismas, prácticas formales guiadas consistente en visualizaciones, ejercicios de relajación o meditaciones específicas que tendrán a su disposición en formato de audio para seguir practicando en casa diariamente. Además, la metodología se apoya en breves charlas para explicar los conceptos claves de cada sesión que están relacionadas con la vivencia del adolescente, junto a ejercicios experienciales que ahondan en el autoconocimiento y observación de cuestiones personales.

La discusión en grupo será un elemento importante que ayudará a reorganizar ciertas experiencias y a consolidar la mencionada red de apoyo. No faltará el soporte audiovisual a través de vídeos específicos y música elegida por los propios participantes afín a la temática abordada cada semana como ingrediente que ayude a aligerar la carga experiencial de lo vivido en la sesión. Durante el descanso de unos 30 minutos, se facilita un espacio de interacción más relajada y lúdica, propia para compartir sobre sus propios intereses al margen del curso mientras se ofrece break variado.

La práctica en casa entre sesiones constituye un componente vital del programa, por lo que se pide a cada participante practicar diariamente en casa las técnicas aprendidas y los ejercicios propuestos en cada sesión, no para tomarlos como una tarea más, sino para intentar disfrutarlas, pues para sacar el máximo beneficio al curso se precisa de trabajo individual por lo que ha de adquirirse el compromiso para practicar cada día.

El rol del profesor es muy importante al tratarse de una experiencia con un fuerte contenido vivencial, donde el conductor del grupo ha de encarnar las habilidades que pretende enseñar y transmitir. Para que los alumnos puedan incorporar lo aprendido, es preciso que lo que se pretende enseñar sea congruente y coherente con la forma de ser y estar de quien lo transmite, pues no se trata de una mera labor en la que prime la pedagogía del intelecto, sino de una transmisión de saberes que requieren ser capaz de mostrar una actitud de presencia consciente, amabilidad compasiva y resiliencia ante los desafíos. Es requisito sine qua non, además de tener experiencia suficiente en la práctica de mindfulness y autocompasión, formación cualificada, manejo de grupos y conocimiento del mundo adolescente, poder transmitir con el ejemplo lo enseñado para que el aprendizaje cale en el propio adolescente.

3.3. Sesiones y/o actividades.

La estructura y cronograma del curso de 8 sesiones semanales *Conmigo al fin del mundo* se establece conforme al título de cada sesión, su objetivo terapéutico, objetivo general, objetivos específicos, las actividades y tareas para casa que la componen de forma esquemática.

Sesiones

1. *Conociendo a mi mejor amigo*
2. *Mindfulness para estar aquí y ahora*
3. *Más bondad y menos autocrítica*
4. *Surfeando las emociones*
5. *Cultivando la amistad*
6. *La sana autoestima*
7. *Fortalezas y valores que guían*
8. *Conmigo al fin del mundo*
9. *Esto también pasará (padres)*

Sesión 1

Título: Conociendo a mi mejor amigo

Objetivo terapéutico

Con esta primera sesión se pretende ofrecer y crear un espacio que les genere seguridad, comprensión y no juicio, además de comenzar a establecer un buen vínculo en el grupo de iguales que facilite la expresión de lo que sienten y piensan, sentar las bases para una relación intragrupo respetuosa. Se pretende que los adolescentes comiencen a reconocer la utilidad que

puede tener en sus vidas la práctica y adquisición de la atención plena para poderla entrenar a diario según las indicaciones en las tareas semanales. Conectar con la respiración les facilitará una importante herramienta para aprender a relajarse.

Se pretende tener un primer contacto con la autocompasión para que descubran la importancia de conocerse a si mismos y de tratarse como lo harían con un buen amigo, será este un recurso esencial a lo largo del curso para que aprendan a utilizarlo ante los desafíos que se presenten en su día a día de forma que aprendan a gestionar la intensidad emocional con la que lidian en ocasiones, tratarse con amabilidad y cuidado puede ser un óptimo descubrimiento para sus vidas, salpicadas de malestar emocional en muchos momentos.

Objetivo General

Crear un entorno seguro donde conocer la dinámica del programa y a los compañeros, además de comprender y conectar con mi yo compasivo, mi mejor amigo.

Objetivos específicos

- Facilitar un entorno acogedor y respetuoso que genere confianza y bienestar.
- Conocernos y establecer directrices para el buen desarrollo del curso.
- Tener la primera experiencia práctica de lo que es mindfulness.
- Conocer que es la compasión y experienciarla directamente aprendiendo a tratarme como si fuese mi mejor amigo.
- Saber en qué consiste los “Conmigo”.

Actividades y tareas 1

1. Dibujar mi nombre (al ir entrando en escarpela)
2. Mindfulness sonoro (haciendo sonar campanita)
3. Presentación personal del profesor
4. Presentación e intención del curso
5. Presentación del grupo
6. Directrices y acuerdo de normas (consensuadas en grupo)
7. Mis expectativas (escribir 3 objetivos del curso y guardarlo en un sobre cerrado)
8. Ofrecimiento del curso: a quién le dedico lo conseguido al final del programa
9. Recoger ficha y test para la evaluación del programa

DESCANSO

10. Breve práctica: Parar y ser (útil para explicar reactividad en el adolescente)
11. Charla: El cerebro aventurero (educación - reactividad)
12. Práctica: Respiración de un lugar tranquilo. (Puede serme útil)
13. Visualización: Cómo trato a un amigo. Indagación
14. Charla: Qué es la Autocompasión.
15. Práctica: Gestos con las con manos (para explicar autocompasión)
16. Práctica: movimientos conscientes (distensión)
17. Practica: Visualización de mi mejor Amigo (Amigo compasivo)
18. Escribir carta compasiva. Indagación
19. La frase amiga (explicar concepto y tarea)
20. Mi Conmigo de la sesión para la semana (explicar concepto y tarea)
21. Lo que me llevo de esta sesión. Compartirlo
Ej. *Siempre podré contar conmigo. Respirar me calma, ...*
22. Escuchar canción motivada (elegida por el grupo)

Tareas para casa

Formales:

Escuchar en días alternos los audios del Lugar tranquilo y mi mejor amigo.

Informales:

La frase amiga (con audio)

Una respiración consciente a cada hora (Inicio de clase, salir al patio, salir/llegar a casa, ...)

Sesión 2

Título: Mindfulness para estar aquí y ahora

Objetivo terapéutico

El claro interés de esta sesión radica en facilitar a los adolescentes formas de poder conectar con ellos mismos a través de la atención plena de manera que se trabaje la consciencia y la atención, explicándoles los beneficios asociados, aprender a ser menos reactivos o impulsivos en sus comportamientos, muy influenciados por lo que piensan y sienten. En definitiva se

pretende que aprendan a parar, para actuar desde otro lugar, un lugar más consciente y tranquilo, dado que por lo general van siempre con el pie en el acelerador.

La practica de la atención a las sensaciones físicas gracias al escaneo les permite una gran oportunidad de conexión interna y una experiencia de calma y quietud mental, aprendiendo a relajar el cuerpo como primer paso para poder relajar su mente y desactivar la intensidad emocional. La práctica de observar pensamientos les enseñará a no identificarse cognitivamente con lo que piensan, un recurso extraordinario para aprender a sufrir menos.

Objetivo General

Conectar con el momento presente para aprender a manejar los altibajos emocionales y la sobreidentificación cognitiva de forma consciente, a la vez que aprender a saborear lo que ya hay en mi y a mi alrededor.

Objetivos específicos

- Afianzar vínculos y fortalecer la red grupal para que puedan utilizarla como apoyo
- Conocer cómo funciona el cerebro adolescente y el motivo de su proceder en ocasiones
- Experimentar y experimentar lo que es mindfulness por diversas vías, sensaciones físicas, pensamientos, comida y sonidos, de manera formal e informal.
- Conocer herramientas para practicar en casa e ir fortaleciendo la habilidad atencional
- Afianzar la práctica de los “Conmigo” para que puedan irlos incorporando a su repertorio como medio de afrontamiento en su día a día.

Actividades y tareas 2

1. Dibujar piedrita (se facilita modelo)
2. Práctica: Nombres y aliteración (Informal y distendida)
3. Práctica: Mindfulness sonoro (Atención sonido campanitas)
4. Cómo va la práctica semanal. Indagación (importancia de la práctica)
5. Práctica: Comer Consciente. Indagación (alimento)
6. Charla breve: Qué es Mindfulness
7. Vídeo: Mindfulness en la adolescencia
8. Práctica: Observar pensamientos: indagación

DESCANSO

9. Práctica en movimiento: Pies de algas (de pie)
10. Charla: El cerebro adolescente (educación)
11. Práctica: Escáner corporal. Indagación
12. Práctica: Piedrita del aquí y ahora. Indagación
13. Mi Conmigo de la sesión para esta semana
14. Lo que me llevo de esta sesión. Compartirlo
15. Escuchar canción motivada (elegida por el grupo)

Tareas para casa

Formales:

Escuchar en días alternos los audios de observar pensamientos y escaneo corporal.

Informales:

La piedrita del aquí y ahora (tenerla presente)

Pilotos automáticos (practica de atención plena informal)

Sesión 3

Título: Más bondad y menos autocrítica

Objetivo terapéutico

La intención y el objetivo de esta intensa sesión es la de hacer consciente y propiciar experiencia autocompasiva en el adolescente para que pueda tener un recurso útil y válido, como vacuna y antídoto, ante la autocrítica cognitiva y afectiva con la que frecuentemente puede tener que estar lidiando. Enseñarle los mecanismos de acción y valía que puede tener la sana autocrítica les ayuda a disminuir su rumiación destructiva y les enseña a motivarse para mejorar ante los fallos desde la autocompasión en lugar de la limitante autocrítica destructiva.

Con prácticas en pareja se facilita comprender y sentir que no son los únicos que se equivocan o lo pasan mal en sus vidas, todos sus compañeros viven con cierta intensidad momentos y circunstancias por lo que sufren, de manera que se dan cuenta que no solo a ellos les pasa y por lo tanto que no están solos. Experimentar la humanidad compartida se convierte así en un componente de alivio, motivación y aliento para mantener una actitud resiliente.

Objetivo General

Conectar con el amor bondadoso hacia uno mismo y los demás para mitigar la autocrítica interna que solemos tener cuando las cosas en nuestra vida no van como desearíamos.

Objetivos específicos

- Descubrir el lado bueno de cada uno en lo más profundo, la bondad que todos atesoramos y hacer experiencia de ella.
- Reconocer que todos sufrimos a través de la humanidad común o compartida para darnos cuenta de que no estamos solos en medio de los desafíos y dificultades.
- Tomar consciencia de nuestra parte autocrítica, cómo funciona y cual es su mecanismo universal de protección y supervivencia para utilizarla a nuestro favor.
- Crear experiencia compasiva para aprender a mitigar el malestar emocional que genera la autocrítica en nuestras vidas, aprendiéndonos a motivarnos desde la compasión.

Actividades y tareas 3

1. El dibujo del corazón (recortarlo e intercambiarlo)
2. ¿Como va la práctica semanal?
3. Charla: Bondad amorosa
4. Práctica: Bondad amorosa. Indagación
5. Practica: Tacto tranquilizador. Indagación (con música)
6. Práctica: Una persona tal como yo (en pareja y con cámara del móvil)

DESCANSO

7. Práctica: Moviéndome como el otro (en espejo)
8. Charla: Autocrítica. Qué es y para qué sirve. Compartir
9. Vídeo: Los búhos (autocrítica)
10. Práctica: Un momento para mí
11. Deseo del corazón. (dibujar palabra en el corazón del inicio)
12. Práctica musical en movimiento: Nirvana-sansara (agitación y calma)
13. Autocompasión fiera: Charla (práctica con las manos)
14. Práctica: Listas de autocuidado (compartir y comentar compromisos en pareja)
15. Mi Conmigo de la sesión para esta semana

16. Lo que me llevo de esta sesión. Compartirlo
17. Escuchar canción motivada (elegida por el grupo)

Tareas para casa

Formales:

Escuchar en días alternos los audios de Bondad amorosa y un momento para mí.

Informales:

Tacto tranquilizador

Compromiso compartido

Tener presente mi conmigo de la semana

Sesión 4

Título: Surfeando las emociones

Objetivo terapéutico

Llegados a la mitad del curso, tras haber entrenado y adquirido habilidades de atención plena y autocompasión, los adolescentes están en mejor disposición de comenzar a explorar circunstancias que les generan malestar emocional y deterioran su salud mental. Se pretende que aprendan a estar con emociones de intensidad leve o moderada y experimentarlas con breves prácticas para poderlas atender sin que estas les arrastren o secuestren indefinidamente. Practicar esto en grupo y desde un acercamiento distendido facilita que el joven empiece a permitirse reconocer y expresar lo que siente como mecanismo liberador.

A partir de aquí el adolescente puede practicar la aceptación como mecanismo responsable de afrontamiento ante situaciones de intensidad leve primero que se irán incrementando según sientan que la práctica les otorga la seguridad necesaria. Dotar de herramientas útiles posibilitará su reeducación emocional y generará confianza al disponer de recursos para sufrir menos, empezando a tomarse las circunstancias de su vida con una actitud más flexible y proactiva, aprendiendo en definitiva a surfear las tormentas emocionales que aparezcan en su día a día.

Objetivo General

Aprender a nombrar, expresar, aceptar y responder conscientemente a las emociones difíciles para abandonar y desaprender patrones reactivos limitantes y que generan un plus de malestar o sufrimiento emocional innecesario.

Objetivos específicos

- Educar al adolescente en su abecedario emocional, aprendiendo a reconocer y poner nombre a lo que siente.
- Permitir un espacio seguro para poder expresar y compartir emociones difíciles, sintiéndose escuchados y validados, que les posibiliten nuevas formas de relación con ellas.
- Aprender que el sufrimiento emocional es la suma del dolor experimentado y la resistencia que mostramos ante el.
- Facilitar recursos y prácticas que les faciliten gestionar sus emociones con mayor grado de consciencia y una actitud responsable.

Actividades y tareas 4

1. Práctica apertura: Oobleck (jugando con las emociones)
2. Cómo va la práctica semanal
3. Práctica: Momentos desagradables (transición a lo siguiente)
4. Charla: El sufrimiento inútil (ejercicio con el puño). Indagación
5. Practica: Baile consciente nirvana sansara (distensión)
6. Visualizar emoción difícil y dibujarla
7. Práctica: Sensaciones (audio guiado)
8. Practica: Dibujar la emoción (compartir en pareja y grupo). Indagación

DESCANSO

9. Estiramientos suaves (yoga de pie)
10. Cómo va el curso
11. Cuentos: “Esto también pasará y buena suerte o mala suerte”
12. Charla: Las emociones (psicoeducación)
13. Vídeo: La mosca. Aceptación y compromiso. Indagación
14. Estrategias para las emociones (psicoeducación)
15. Practica: Las 3 “S”. Suelta, sonríte y siente

16. Mi Conmigo de la sesión para esta semana
17. Lo que me llevo de esta sesión. Compartirlo
18. Escuchar canción motivada (elegida por el grupo)

Tareas para casa

Formales:

Escuchar en días alternos los audios de sensaciones y las 3 "S"

Informales:

Diario emociones desagradables

Tener presente mi conmigo de la semana

Sesión 5

Título: Cultivando la amistad

Objetivo terapéutico

La intención y el objetivo terapéutico de esta sesión es que los jóvenes aprendan a tener unas relaciones sanas por los beneficios demostrados que tienen en el óptimo desarrollo de la maduración personal. Intentar que aprendan a ser empáticos y comprensivos con sus amigos, escuchándolos y cuidándolos puede ser de ayuda para mantener una mejor actitud cuando surgen motivos para el desencuentro o el conflicto, algo natural en el ser humano, reconociendo que todos tenemos en alguna ocasión algún gesto, palabra o acción que puede afectar negativamente a otros.

Se pretende enseñar a aprender a descubrir qué aspectos necesitamos cubrir en relación con los demás para no sufrir cuando estas no sean satisfechas por mis amigos, adquiriendo la habilidad de poderlas satisfacer por uno mismo con autocompasión. Además se intenta alentar en la adquisición de compromisos que conlleven comportamientos de autocuidado personal y cuidado del otro en las relaciones interpersonales con los amigos.

Objetivo General

Enseñar a los adolescente la importancia de cultivar relaciones de amistad sanas gracias al cultivo de la empatía y el compromiso de cuidarse cuidando a sus mejores amigos, ya que como decía Aristóteles *sin amistad, nadie querría vivir o el amigo es ese otro yo*.

Objetivos específicos

- Tomar consciencia de lo importante y necesario que es tener buenos y cercanos amigos con los que poder contar y a los que poder ayudar.
- Practicar una actitud empática hacia el otro para poder comprenderlo mejor, sin reaccionar con el enfado a cualquier tipo de discrepancia y *estar peleado*.
- Aprender a escuchar conscientemente las necesidades que puede estar teniendo uno mismo y los demás para saber mejor por qué actuamos nosotros o los demás de determinada manera en determinadas situaciones.

Actividades y tareas 5

1. Dibujando mi Principito (con frase amistad)
2. Qué tal la práctica semanal
3. Charla: La amistad. (*BF- Best Friends*)
4. Práctica: Empatía y autocuidado (papel, lápiz y ojos cerrados)
5. Práctica escucha consciente (compartir en pareja)
6. Práctica: Hacer la lluvia (unión y sincronización)
7. Práctica Compasión hábil. Indagación.

DESCANSO

8. Práctica de aterrizaje suave (la guía un adolescente)
9. Práctica: Mis necesidades insatisfechas. Indagación
10. Vídeo: A Mi Yo Adolescente (amigos)
11. Práctica: El menú de la amistad verdadera (escritura)
12. Mi compromiso para cuidar la amistad esta semana
13. Mi frase de la amistad es ... y la practicaré ... (compromiso semanal)
14. Mi Conmigo de la sesión para esta semana
15. Lo que me llevo de esta sesión. Compartirlo
16. Escuchar canción motivada (elegida por el grupo)

Tareas para casa

Formales:

Escuchar en días alternos los audios de compasión hábil y necesidades insatisfechas

Informales:

Compromiso para cuidar de mis amigos esta semana

Tener presente mi conmigo de la semana

Recuerda traer un espejito para la próxima semana

Sesión 6

Título: La sana autoestima

Objetivo terapéutico

La intención de la sesión se centra en que los adolescentes aprendan a encontrar valor en sus cualidades sin necesidad de recurrir continuamente al aliento que los demás nos puedan insuflar mediante su aprobación, muchas veces a través de las RRSS. Conectar con habilidades compasivas favorecerá una sana estima, sin necesidad de tener que estar constantemente pendiente de si soy bueno o malo o de si cumplo o no las expectativas que creo esperan de mi, pues en definitiva soy esencialmente bueno o buena y hago las cosas lo mejor que se.

Enseñar a los jóvenes a reconocerse imperfectos, que todos cometemos errores y que si se algo nos afecta tanto como para sentir que no valemos, o nos rompemos internamente podemos darnos comprensión, cuidado y aliento para querernos y seguir adelante habiendo aprendido algo y valorando el logro que labra nuestra resiliencia.

Objetivo General

Encontrar el valor en uno o una misma, más allá de la aprobación social, aprendiendo de este modo a apreciar mis propias y hermosas cualidades sin la necesidad de tener que encajar en el grupo de forma distinta a lo que soy para que me quieran.

Objetivos específicos

- Diferenciar autoestima de autocompasión, valorando los riesgos de la primera y los beneficios de la segunda, para llegar a entender que es mejor tener una autoestima sana que una autoestima alta.
- Conocer el mecanismo del falso impostor, por el que creemos que nunca se está a la altura de lo esperado de cada uno, por lo que se siente que no se cumplen las expectativas.
- Tomar consciencia de la dependencia a la aprobación social y el papel de las RRSS para reconocer que no necesitamos del “like” ajeno para sentirnos valiosos.
- Fortalecer la resiliencia, tomando consciencia que cuando nos rompemos podemos volver a recomponernos con algo aprendido.

Actividades y tareas 6

1. Dibujando un corazón (recortar)
2. Qué tal la práctica semanal
3. Charla: Autoestima y autocompasión, diferencias y beneficios (psicoeducación)
4. Práctica: el valor de mis logros me identifican
5. Practica: el falso impostor, qué puedo hacer
6. Practica: el espejo de mi corazón
7. No ser lo suficiente y amor propio (videos)

DESCANSO

8. Aterrizaje (Escuchar canción *te tienes a ti*)
9. Charla: Aprobación social
10. ¿Eres lo que publicas?. Mi imagen no soy yo (videos)
11. Necesidad de encajar y ser lo suficiente
12. Práctica: Vamos a cruzar la línea
13. Cuento vajilla agrietada
14. Lo que se rompe se pega (vídeo Japanese bowls)
15. Todos somos hermosos (video)
16. Mi Conmigo de la sesión para esta semana
17. Lo que me llevo de esta sesión. Compartirlo
18. Escuchar canción motivada (elegida por el grupo)

Tareas para casa

Formales:

Escuchar alguno de los audios de sesiones anteriores

Informales:

Tener presente el corazón que he dibujado y puesto en mi habitación

Tener presente mi conmigo de la semana

Pegar la taza rota y escribir reflexión

Hacer test VIA para adolescentes

Sesión 7

Título: Fortalezas y valores que guían

Objetivo terapéutico

La intención de esta sesión es el de transmitir la importancia de conocer los valores importantes de cada uno, los cuales pueden ser de gran ayuda y guía en momentos complicados o ante la toma de decisiones pues orientándome por ellos es más fácil no equivocarme o saber mejor qué hacer, pues son aspectos que valoro y definen la esencia personal. Así que conociendo los valores y fortalezas propias puedo ejercitarlos y ponerlos en práctica adquiriendo compromisos realistas y ajustados a las posibilidades y recursos de cada uno.

Se trata de conocer y contactar con aspectos positivos personales, que generen seguridad, confianza y valía personal con la finalidad de ayudar a fortalecer el carácter y llevar una vida con sentido que facilite la satisfacción con la vida, aspecto que comienza a decaer en la adolescencia, una vez se deja atrás el periodo de la infancia.

Objetivo General

Reconocer los valores que guían y dan sentido a la vida con la intención de adquirir el compromiso de ponerlos en práctica. Conocer mis valores y fortalezas sirve de ayuda para orientarme en momentos difíciles o al tomar decisiones importantes.

Objetivos específicos

- Conocer qué son los valores y reconocer los propios.

- Indagar sobre aspectos de la vida limitantes o me restan energía y los que la dan
- Conocer las fortalezas personales principales a través del cuestionario de fortalezas VIA
- Adquirir el compromiso de practicar aquello que puede venir bien al logro de mi bienestar o felicidad.

Actividades y tareas 7

1. Me comprometo ... lo mejor que pueda (enmarcar pergamino)
2. Qué tal va la práctica semanal
3. Charla: Los valores que me guían
4. Práctica: La casa de mis valores
5. Reconociendo más valores (tumbados en el suelo)
6. El mandala de mi vida. Lo que me da y resta energía

DESCANSO

7. Adivina quién soy yo. Por mis fortalezas me conoceréis
8. Práctica: Una promesa para mí (visualización)
9. Práctica: Dibujar mi promesa (en pergamino). Compartir voluntario
10. Mi Conmigo de la sesión para esta semana
11. Lo que me llevo de esta sesión. Compartirlo
12. Escuchar canción motivada (elegida por el grupo)
13. Explicar tareas: Cuento de película y listas de deseos y cosas que me gusta hacer

Tareas para casa

Formales:

Escuchar alguno de los audios de sesiones anteriores

Informales:

Escribir mi cuento de película

Realizar dos listas: 10 deseos concretos y realistas y 10 cosas que me gusta hacer

Tener presente mi conmigo de la sesión

Sesión 8

Título: Conmigo al fin del mundo

Objetivo terapéutico

La intención de esta última sesión es la de facilitar experiencias positivas a los adolescentes para que puedan incrementar el hábito de prestar atención a lo agradable y así poder entrenar la atención hacia el sesgo positivo de sus experiencias vitales en un mayor número de ocasiones para que puedan equilibrar la tendencia al juicio negativo, pesimista o catastrófico. También se pretende enseñar que las circunstancias que se etiquetan como desagradables también pueden tener un significado oculto que conlleve algún aprendizaje o algo bueno una vez ha pasado el tiempo, por lo que puede ser de gran utilidad desarrollar esta habilidad para que ciertos esquemas de pensamiento no les secuestren cognitiva y emocionalmente.

Se pretende entrenar una actitud resiliente para que puedan comprometerse con el logro de aspectos mejorables en ciertas áreas de su vida, que les ayude a conectar con sus recursos y fortalezas con actitud proactiva y responsable, frente a la victimización, derrotismo o evitación. Favoreciendo la consecución de objetivos y metas deseados se fortalece la propia estima y valía, junto a la sensación de que pueden contar con sus recursos o con amigos para seguir adelante, para ir metafóricamente al fin del mundo.

Objetivo General

Entrenar el sesgo hacia lo positivo de la vida gracias al saboreo, la gratitud y el lado bueno de las cosas, eligiendo metas o retos personales en función de lo que se necesita mejorar, hecho que ayuda a estar con uno mismo.

Objetivos específicos

- Tomar consciencia del sesgo cognitivo hacia lo positivo, experimentarlo y entrenarlo.
- Aprender a descubrir el lado positivo de las experiencias desagradables encontrando el valor oculto del sufrimiento y su verdadera intención.
- Conocer áreas de mejora personal y realizar el compromiso con algún logro futuro en relación a algunas de estas áreas.

Actividades y tareas 8

1. Dibujando la rueda de mi vida

2. Cómo va la práctica semana
3. Práctica: Chocolate dulce y amargo (comida consciente)
4. Charla: entrenando el lado positivo (sesgo cognitivo)
5. Práctica: el valor oculto del sufrimiento, el lado bueno
6. Práctica: Saboreando y agradeciendo a la vida y mis padres
7. Cómo rueda mi vida (toma de conciencia)
8. Mi cuento (pareja y grupo)

DESCANSO

9. Porque puedo y me lo merezco (elegir reto en base a las 2 listas)
10. Visualizando y planificando lo que quiero
11. Cómo apoyarnos a partir de ahora
12. En pocas palabras: lo que el curso me enseñó
13. Preparativos para el cierre en naturaleza
14. Mi Conmigo de la sesión para esta semana
15. Lo que me llevo de esta sesión. Compartirlo
16. Escuchar canción motivada (elegida por el grupo)

Tareas para casa

Formales:

Escuchar alguno de los audios de sesiones anteriores

Informales:

Realizar la parte del compromiso adquirido con el reto personal

Tener presente mi conmigo de la semana

Sesión inicial con los padres

Título: Esto también pasará

Objetivo terapéutico

La intención de esta sesión a solas con los padres de los jóvenes participantes en el curso es la de tranquilizarlos mediante información psicoeducativa que pueda facilitar la comprensión de las

conductas de sus hijos desde lo que la ciencia aporta al respecto. Se pretende implicar a los adultos en un proceder que facilite la interacción con sus hijos y colaboren a que el curso pueda ser productivo para todos, dado que todos forman parte de una misma estructura, la familia, y todos coinciden en un mismo fin, estar bien.

Tomar consciencia de cómo fue esta etapa para los propios padres ayuda a mostrar una actitud más comprensiva y empática que mitigue posibles momentos de tensión presentes o futuros en la larga relación que han de mantener con ellos. También podrán tener un primer acercamiento a prácticas mindfulness o autocompasivas que alienten tal vez a un mayor interés por ellas con los consiguientes beneficios personales y familiares.

Objetivo General

Que los padres conozcan la realidad por la que atraviesan sus hijos para poderlos comprender y acompañar en sus desafíos aclarando las dudas que puedan surgir mientras conocen más a fondo la experiencia por la que van a pasar sus hijos durante dos meses.

Objetivos específicos

- Ponerse en el lugar de sus hijos desde su experiencia como adolescentes.
- Recibir orientaciones que faciliten una mejor relación con sus hijos a lo largo del curso y en adelante.
- Que los padres conozcan por qué sus hijos se comportan, sienten y piensan de la forma que lo hacen, de forma natural.
- Explicar los aspectos que se van a tratar durante el curso.
- Obtener información de los adolescentes por parte de sus padres por parte del profesional para adaptarse a la individualidad.
- Que los padres se sientan partícipes y colaboradores activos desde el inicio, pues hay mucho en juego.

Actividades sesión con padres

1. Intención de la sesión y breve práctica mindfulness
2. Visualizando mi adolescencia (compartir en pareja y grupo)
3. Charla: el cerebro del adolescente (psicología evolutiva)
4. Práctica: Descubriendo mis necesidades, sus necesidades (compartir)
5. Expectativas del curso, necesidades a cubrir.

DESCANSO

6. Porque lo necesito (Breve práctica autocompasión)
7. Qué van a aprender vuestros hijos en este curso
8. Acompañar, ser ejemplo y dar aliento (los padres que ellos quieren)
9. Háblame de tu hijo (completar datos biográficos de interés para el profesional)
10. Allanando el camino del curso (orientaciones y pautas)
11. El camino de Santiago a Fisterra (información)
12. Mi conmigo de la sesión durante el curso (afirmación y compromiso enmarcado)
13. Lo que me llevo de esta sesión. Compartirlo
14. Escuchar canción motivada (elegida por el grupo)

3.4. Instrumentos de evaluación.

Con la finalidad de conocer el impacto del programa propuesto en formato de curso grupal en el bienestar y la salud mental de los adolescentes de 12 a 18 años que realicen esta actividad a lo largo de 8 semanas, se pretende evaluar los posibles beneficios a través de varias escalas adaptadas a esta población estudiada en diferentes momentos de la intervención como son, antes del inicio del curso, a las cuatro semanas del inicio, al finalizar y a los tres meses de la mencionada finalización. La elección de los cuestionarios se ha realizado tras un estudio de las pruebas existentes para la medida de los aspectos elegidos en base a su demostrada y validada fiabilidad estadística, a la vez de elegir formatos cortos o abreviados de las mismas que faciliten al adolescente su realización, evitando el cansancio que pueda suponerle la realización de la prueba.

Para facilitar su realización a los participantes y la recogida de datos para su posterior análisis mediante el programa SPSS se creará un cuestionario digital a través de Google forms que pueda ser contestado en los diferentes momentos por los adolescentes a través de sus dispositivos móviles o digitales. Esta encuesta está compuesta por lo ítems de cinco escalas en un único módulo, consideradas idóneas para los fines de la evaluación. Las cinco escalas descritos a continuación facilitarán datos que puedan consolidar los beneficios del curso *conmigo al fin del mundo*, esperando que el entrenamiento en mindfulness, compasión y fortalezas personales, medido a través de los respectivas escalas de mindfulness y compasión, tenga un influjo significativamente positivo en el bienestar y salud mental de los adolescentes, aspecto que será medido a través de las escalas de satisfacción con la vida, autoestima, ansiedad, depresión y estrés.

No se recoge en este apartado, que durante la realización del curso, los adolescentes realizarán el inventario de fortalezas para adolescentes VIA, (Peterson y Seligman, 2004) quienes desarrollaron un instrumento de medida para identificar las 24 fortalezas personales en niños y adolescentes entre 10 y 17 años, el VIA-Youth (Values in Action Inventory Strengths for Youth),

pues no se realizará con la intención de que sirva como medida para evaluar el programa, sino para autoconocimiento de los participantes y herramienta de trabajo y profundización en la mejora de ciertas cualidades y valores personales, los cuales se tendrán presentes en el desarrollo de la séptima sesión del curso, dedicada a este aspecto, el de las fortalezas personales y los valores.

La realización de la mencionada evaluación dotará al programa de mayor consistencia y credibilidad si los datos obtenidos aportan los resultados esperados, que la realización de este curso influya positivamente en el bienestar y salud mental de los adolescentes, permitiendo y facilitando su posterior realización en más lugares y contextos con las adaptaciones que pudieran ser precisas en función de variables tales como la edad, el entorno o el tamaño del grupo por ejemplo. Mencionamos los componentes que se medirán y analizarán junto a una breve descripción de las escalas elegidas.

BIENESTAR

La Escala de Satisfacción con la Vida SWLS (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) donde se entienden el concepto de satisfacción vital como la valoración sobre la propia vida que una persona realiza a través de un proceso de comparación con un criterio establecido en forma subjetiva (Diener et al., 2012). La escala fue adaptada en el contexto español (Garrido-Muñoz De Arenillas, M.R. et al., 2010) y mide la evaluación cognitiva o juicio de la vida en general, consta de cinco ítems. Cada ítem se responde en una escala tipo Likert de siete puntos que va desde 1 = muy en desacuerdo hasta 7 = muy de acuerdo. Incluye ítems como "Estoy satisfecho con mi vida" y "En la mayoría de los aspectos, mi vida se acerca a mi ideal". Los ítems se suman para formar una puntuación general de satisfacción con la vida. Se ha demostrado que esta escala tiene propiedades psicométricas adecuadas ($\alpha = 0,87$), lo que también ocurrió en este estudio ($\alpha = 0,88$).

MINDFULNESS

La **escala Child and Adolescent Mindfulness Measure CAMM** (Greco et al., 2011) consta de 10 ítems y una escala Likert de 5 puntos que va de 0 (nunca verdadero) a 4 (siempre verdadero), que se utilizan para evaluar las habilidades de mindfulness, entendido tal y como lo proponen los autores como la atención al momento presente que se caracteriza por una actitud de aceptación de las experiencias internas (sentimientos y pensamientos) y externas sin emitir juicios respecto a ellas.

La escala original de Greco tiene una adecuada consistencia interna (α de Cronbach = 0,81) y validez de constructo y se ha utilizado en niños y adolescentes con edades comprendidas entre

los 9 y los 18 años. La versión original en inglés del CAMM fue traducida al español por dos psicólogos e investigadores españoles y dos chilenos que dominan el inglés y que además son instructores de mindfulness. Se discutieron las discrepancias con el instrumento original y se adaptaron las versiones en español hasta que fueron equivalentes al CAMM original de 10 ítems.

COMPASIÓN

La **Escala de Autocompasión SCS** (Raes et al., 2011) es una escala diseñada para medir la autocompasión a través de seis subdimensiones agrupadas en tres facetas: amabilidad frente a autojuicio, humanidad común frente a aislamiento y atención plena frente a sobreidentificación. Consta de 12 ítems con 5 respuestas posibles que van de 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre). La escala también ha demostrado tener una adecuada validez y fiabilidad en adolescentes (Bluth et al., 2016). En el programa del curso conmigo al fin del mundo se utilizará la versión validada en español de la Escala de Autocompasión - Forma Corta (SCS-SF) (García-Campayo et al., 2014) donde el α de Cronbach fue de 0,59 para la muestra española.

DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS

Escalas de Depresión Ansiedad y Estrés DASS-21. Es la versión abreviada del DASS (Lovibond y Lovibond, 1995) que originalmente consta de 42 ítems. Es una escala de auto reporte dimensional que fue diseñada para medir los estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés. A los participantes se les solicita que respondan cada ítem de acuerdo a la presencia e intensidad de cada síntoma en la última semana. Cada una de las tres escalas tiene siete ítems con formato de respuesta tipo Likert con cuatro alternativas que se ordenan en una escala de 0 a 3 puntos. El puntaje total de cada escala varía entre 0 y 21 puntos. La versión chilena fue traducida y adaptada por (Vinet et al., 2008) y validada tanto en adolescentes estudiantes de enseñanza media (Román et al., 2014) como en estudiantes universitarios (Antúñez y Vinet, 2012), observándose buenas características psicométricas en ambos estudios.

AUTOESTIMA

Escala de Autoestima de Rosenberg (EA-Rosenberg)

Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965) adaptada al castellano por (Atienza et al., 2000), evalúa autoestima en 10 ítems, que corresponden a afirmaciones (cinco positivas y cinco negativas) respecto al grado de satisfacción de una persona consigo misma dado que la autoestima refleja la relación entre la autoimagen real y la autoimagen ideal. Para la interpretación de las puntuaciones, la escala sugiere unos percentiles, de manera que por debajo de 25 se considera una autoestima 'baja', de 26 a 29 se considera 'normal' y por encima de 29

pasa a considerarse 'elevada'. Establece, por tanto, tres categorías de la variable autoestima: 'baja', 'media' y 'elevada'.

3.5. Discusión

Con el objetivo de diseñar un programa de intervención de ocho semanas dirigido a adolescentes de 12 a 18 años se ha descrito esquemáticamente en el apartado de sesiones y actividades el contenido de cada una de las sesiones, el objetivo terapéutico y los objetivos específicos. También se pretende diseñar un protocolo de evaluación e intervención para analizar la eficacia preliminar de este nuevo protocolo en un estudio futuro debido a que aún no se ha llevado a cabo el mencionado programa.

Una intervención de estas características es necesaria debido a que la salud mental de los adolescentes se ha visto afectada en los últimos años, más concretamente a raíz del Covid-19, circunstancia que cambió la forma de relacionarse de los jóvenes y de ocupar su tiempo libre. En la actualidad los índices de ansiedad o depresión en la población adolescente se han incrementado hasta el punto de considerarse la salud mental de estos como un asunto urgente en el que medidas de carácter preventivo dirigida a población clínicamente sana pueden ser bien recibidas. Para hacerlo más universal se ha diseñado un programa grupal que sea atractivo para los adolescentes por el hecho de realizarse junto a otros compañeros ya que al sentirse con los suyos, con la tribu a la que pertenecen, será más fácil conseguir los objetivos terapéuticos de cada sesión.

Los resultados que se esperan encontrar son esperanzadores, dado que intervenciones similares así lo muestran, por ello se pretenden utilizar instrumentos de evaluación en diferentes momentos del programa con la finalidad de medir los beneficios específicos que puede aportar el entrenamiento de habilidades tales como la atención plena, la autocompasión y el desarrollo de las fortalezas y valores personales. Se espera que los participantes aumenten su atención y concentración a la vez que disminuya su nivel de reactividad conductual. También se espera que disminuya su nivel de sobreidentificación cognitiva y autocrítica interna con el cultivo de las habilidades propuestas. Esperamos que los índices de ansiedad, depresión, autoestima y satisfacción vital mejores, al igual que sus niveles de atención plena y autocompasión, todo ello se medirá con las pruebas psicométricas propuestas.

Por este motivo, se considera una línea de investigación futura importante el continuar replicando el presente programa, con la intención de tener datos que avalen la bondad de la presente intervención. En particular la primera experiencia y los primeros resultados se obtendrán durante la primera parte de 2023, momento en el que se analizarán los datos de cuatro grupo de adolescentes que hayan concluido el programa, estimándose una muestra inicial de 60 adolescentes. Obtener datos significativos consolidará la necesidad de realizar este tipo de

intervenciones a la vez que se pueden considerar aspectos de mejora propuestos por los propios participantes al final del programa.

Las limitaciones con las que podemos encontrarnos pueden estar relacionadas con el carácter novedoso de la experiencia, donde no contamos con datos que sustenten en la práctica la presente propuesta interventiva, de ahí la importancia de la evaluación de los resultados. Podemos encontrarnos con la reticencia de los propios jóvenes a participar en una intervención de estas características, aunque los padres muestren interés en que participen, o que la mayoría de la muestra esté representada por población femenina. Por todo lo anterior es importante una adecuada información sobre lo que pretende el curso y en qué consiste, todo ello en un lenguaje acorde a la población destinataria, sugestivo y alejado de estereotipos o creencias erróneas con respecto a este tipo de intervenciones.

Otra limitación podemos encontrarla en las características clínicas de los jóvenes que participen, pues aunque la intervención está destinada a población clínicamente sana, sin diagnósticos que desaconsejen su participación en una intervención grupal de carácter preventivo, no podemos controlar por completo que algunos participantes puedan sesgar la muestra y por lo tanto el desarrollo grupal, algo que se intentará controlar aconsejando y derivando a a estos participantes a una intervención individual de carácter terapéutico.

3.6. Conclusiones

Se hace necesario poner en marcha y llevar a la práctica este tipo de programas para dotar de herramientas a los jóvenes que le permitan lidiar con los desafíos de su día a día. La inclusión de los padres en una intervención como esta puede facilitar que primeramente ellos se sientan con otros recursos y también ayude a no interferir en el progreso que puedan obtener sus hijos con la realización del curso conmigo al fin del mundo.

Evaluar los resultados gracias a los instrumentos de evaluación utilizados dotará de fiabilidad y credibilidad a intervenciones futuras en esta línea que puedan universalizarse e incluso insertarse en ámbitos educativos, siempre que estos programas estén instruidos y dirigidos por profesionales con experiencia en el campo adolescente y los oportunos conocimientos dado el alto contenido psicológico y emocional abordado a lo largo de la mayor parte de las sesiones.

Se espera encontrar resultados alentadores que muestren los beneficios perseguidos con la intención de poder realizar futuras réplicas e intervenciones mejoradas, pues nos encontramos en un momento y ante una población que lo necesita

Referencias

- Agarwal, A. y Dixit, V. (2017). El papel de la meditación en la conciencia plena y la satisfacción con la vida de los adolescentes. *Revista de Investigación Psicosocial*, 12 , 59–70.
- Alfageme, A. y Arribas, D. (9 de noviembre de 2021). La adolescencia sin filtros en instagram. El país.
- Al-Ghabban, A. (2018). A compassion framework: The role of compassion in schools in promoting well-being and supporting the social and emotional development of children and young people. *Pastoral Care in Education*, 36(3), 176–188. <https://doi.org/10.1080/02643944.2018.1479221>
- Akın, U., Akın, A. (2015). Examining the Predictive Role of Self-compassion on Sense of Community in Turkish Adolescents. *Soc Indic Res* 123, 29–38. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0724-5>
- Antúñez, E.V., Vinet.(2012). Escalas de depresión, ansiedad y Estrés (DASS-21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia psicológica*, 30 (2012), pp. 49-55)
- Atienza, F. L., Moreno, y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología*. Universitas Tarraconensis, vol XXII (1S2), 29S42.
- Barnard, L. K., y Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review Of General Psychology*, 15 (4), 289–303.
- Blanca, M.J., Ferragut, M., Ortiz-Tallo, M., & Bendayan, R. (2017). Satisfacción con la vida y fortalezas de carácter en la adolescencia temprana española. *Revista de estudios sobre la felicidad* , 19 (5), 1247–1260. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9865-y>.
- Bluth, K., Campo, R. A., Pruteanu-Malinici, S., Reams, A., Mullarkey, M., & Broderick, P. C. (2016). A school-based mindfulness pilot study for ethnically diverse at-risk adolescents. *Mindfulness*, 7(1), 90-104. doi:10.1007/ s12671-014-0376-1
- Bluth, K., Campo, R.A., Futch, G.S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *J Youth Adolescence* 46, 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional wellbeing among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>

- Bluth, K., Mullarkey, M. & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *J Child Fam Stud* **27**, 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Camacho, I. (22 de agosto de 2022). [La satisfacción con la vida se desploma con la adolescencia.](#) El País. Salud y bienestar.
- Castilho, P., Carvalho, S.A., Marques, S. & Pinto-Gouveia, J. (2017). Self-Compassion and Emotional Intelligence in Adolescence: A Multigroup Mediation Study of the Impact of Shame Memories on Depressive Symptoms. *J Child Fam Stud* **26**, 759–768. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0613-4>
- Cebolla, A. (2014). ¿Por qué y para qué sirve practicar mindfulness? Mecanismos de acción y eficacia. En A. Cebolla, J. Garcia-Campayo, y M. Demarzo (Coords.), *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad* (pp. 65-84). Madrid: Alianza Editorial.
- Christopher T. Barry., Della C. Loflin., y Hannah Doucette. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*. Volume 77, April 2015, Pages 118-123
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life. Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2012). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*. doi:10.1007/s11205-012-0076
- Duan, W. y Bu, H. (2019). Ensayo aleatorizado que investiga una intervención cognitiva basada en la fortaleza del carácter de una sola sesión sobre la adaptabilidad de los estudiantes de primer año. *Investigación sobre la práctica del trabajo social* , 29 (1), 82–92. <https://doi.org/10.1177/1049731517699525> .
- F. Raes., E. Pommier., KD Neff., y D. Van Gucht. (2011) Construcción y validación factorial de una forma corta de la escala de autocompasión. *Psicología Clínica y Psicoterapia*, 18 (2011), pp. 250-255
- Galla, B. M. (2016). [Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents.](#) *Journal of Adolescence*, 49, 204–217. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.016>
- García-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal L., Demarzo, M.M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the SelfCompassion Scale (SCS). *Health Qual Life Outcomes*. 2014; 12: 4. doi: 10.1186/1477-7525-12-4

- Garrido-Muñoz De Arenillas, M.R., Fernández-Borrero, M.A., Villalba-Ruiz, E.B., Pérez-Moreno, P.J., Fernández-Bellido, M. (2010). Evidencias de validez de la adaptación al español de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una muestra de estudiantes universitarios. *Metodología de encuestas*, 12, 45-62.
- Greco, L. A., Baer, R. A., y Smith, G. T. (2011). Evaluación de la atención plena en niños y adolescentes: Desarrollo y validación del mindfulness infantil y adolescente medida (CAMM). *Evaluación psicológica*. 23(3), 606-614
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). ¿Cómo la terapia cognitiva basada en la atención plena y la reducción del estrés basada en la atención plena mejoran la salud mental y el bienestar? Una revisión sistemática y metanálisis de estudios de mediación. 2015 Abril;37:1-12. DOI: 10.1016/j.cpr.2015.01.006. Epub 2015 Enero 31. Fe de erratas en: *Clin Psychol Rev*. 2016 Nov;49:119. PMID: 25689576.
- Haidt, J., & Twenge, J. M. (2021). This Is Our Chance to Pull Teenagers Out of the Smartphone Trap The new York times, July 31.
- Hobbs, L., & Tamura, N. (2022). Teaching self-compassion to teens. The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. Bantam books. (2016) Vivir con plenitud las crisis. Editorial Kairós, traductor González Sanvisens, L. y González Raga, D
- Karen, Bluth & Priscilla, W. Blanton. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females, *The Journal of Positive Psychology*, 10:3, 219-230, DOI: [10.1080/17439760.2014.936967](https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967)
- Kristin D. Neff & Pittman McGehee. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Self and Identity*, 9:3, 225-240, DOI: [10.1080/15298860902979307](https://doi.org/10.1080/15298860902979307)
- Langer, A. I., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J. M., Cid, C. & Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista médica de Chile*, 145(4), 476-482. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400008>
- Lovibond, P.F., & Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck. Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, pp. 335-343
- Lucas-Thompson R.G., Broderick, P.C., Coatsworth, J.D., & Smyth J.M. (2018). Nuevas vías para promover la atención plena en la adolescencia utilizando mHealth. *J Child Fam Stud*. 2019 Enero;28(1):131-139. DOI: 10.1007/S10826-018-1256-4. Epub Septiembre 25. PMID: 31160875; PMCID: PMC6544044.

- Marsh, I.C., Chan, S.W.Y. & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis. *Mindfulness* **9**, 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A. & Bo de Kock. (2016). Good for the Self: Self-Compassion and Other Self-Related Constructs in Relation to Symptoms of Anxiety and Depression in Non-clinical Youths. *J Child Fam Stud* **25**, 607–617. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0235-2>
- Neff, KD., Vonk, R. (2008). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *J Pers.* 2009 Feb;77(1):23-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x. Epub 2008 Nov 28. PMID: 19076996.
- Neff, K. (2003). [Self-Compassion](#): An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself, *Self and Identity*, 2:2, 85-101, DOI: 10.1080/15298860309032
- OMS. (2021). [Salud mental del adolescente](#). 17 de noviembre.
- OPS. (2022). [The COVID-19 HEalth caRe wOrkErs Study \(HEROES\)](#). Informe Regional de las Américas. Organización panamericana de salud
- Orben, Amy., Lucas, Richard E., Fuhrmann, D. & Kievit Rogier, A. (2022). [Trajectories of adolescent life satisfaction](#).
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, M.E. (2006). Fortalezas de carácter en cincuenta y cuatro naciones y los cincuenta estados de EE. UU. *El Diario de Psicología Positiva* , 1 (3), 118–129. <https://doi.org/10.1080/17439760600619567> .
- Park, N. y Peterson, C. (2003). Evaluación de las fortalezas de carácter entre los jóvenes: El inventario de fortalezas de los valores en acción para los jóvenes. es , (págs. 1 a 31). Washington, DC: *Tendencias infantiles*.
- Parque, N. y Peterson, C. (2003). Evaluación de las fortalezas de carácter entre los jóvenes: El Inventario de Fortalezas para Jóvenes de Valores en Acción. En Conferencia de Indicadores de Desarrollo Positivo , (págs. 1–31). Washington, DC: *Tendencias infantiles*.
- Parque, N. y Peterson, C. (2006). Competencia moral y fortalezas de carácter entre los adolescentes: El desarrollo y validación del Inventario de Fortalezas para Jóvenes de Valores en Acción. *Diario de la Adolescencia* , 29 (6), 891–909.
- Peterson, C. y Seligman, M.E. (2004). Fortalezas y virtudes del carácter: Un manual y clasificación (Vol. 1). Nueva York: Oxford University Press.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. Washington, DC: American Psychological Association/New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. y Seligman, M.E. (2006). Los valores en acción (VIA) clasificación de fortalezas. Una vida que vale la pena vivir: Contribuciones a la psicología positiva, (págs. 29–48).
- Qin, C., Cheng, X., Huang., Shuang, X., Kezhi, L., Mingyuan T., Xiaoyuan, L., Xinyi, Z., Bo, X., Wei, L. & Jing, C. (2022). Las fortalezas del carácter como factores protectores contra los problemas de conducta en la adolescencia temprana. *psicol. Refl. Crit.* 35 , 16 . <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00217-z>
- Román, E.V., Vinet, A.M. y Alarcón. (2014). Escalas de Depresión Ansiedad Estrés (DASS-21): Adaptación y Propiedades Psicométricas en estudiantes secundarios de Temuco. *Revista Argentina clínica psicológica*, 23, pp. 179-190
- Royal Society of Public Health and the Young Health Movement (May, 2017). Status Of Mind Social media and young people's mental health and wellbeing. Cambridge University.
- Ross, D.A., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Enge, I. D., Zeck, W., Fagan, L., Herat, J., Phaladi, G., Imbago-Jácome D., Anyona, P, Sanchez, A., Damji, N., Terki, F., Baltag, V., Patton, G., Silverman, A., Fogstad, H., Banerjee, A., Mohan, A. (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *J Adolesc Health*. Oct;67(4):472-476. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.06.042. Epub 2020 Aug 13. PMID: 32800426; PMCID: PMC7423586.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Saltzman, A. (2014). *Astill quiet place: A mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotion*. New Harbinger Publications, Inc. Un lugar tranquilo: Programa de mindfulness para enseñar a niños y adolescentes a manejar el estrés y las emociones difíciles. Editorial Kairós 2020. Traducido Elsa Gómez.
- Sibinga, E.M., Perry-Parrish, C., Chung, S., Johnson, S.B., Smith, M. y Ellen, J.M. (2013). Instrucción de atención plena en la escuela para jóvenes varones urbanos: un pequeño ensayo controlado aleatorio. *Medicina Preventiva*, 57 , 799–801
- Snel, E. (2014). *Mindful Moments with Teenagers*. Vitgeveriji Ten Have. (2015) *Mindfulness para padres e hijos adolescentes*. Editorial Kairós. Traductor María Teresa Palomas.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A., & MAP Research Team. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 887–898. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.07.003>

- Toner, E., Haslam, N., Robinson, J. y Williams, P. (2012). Fortalezas de carácter y bienestar en la adolescencia: Estructura y correlatos del Inventario de Fortalezas de Valores en Acción para Niños. *Fortalezas de* , 52 (5), 637–642. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.014>.
- Unicef. (2020): Operational Guidelines. Community-based mental health and psychosocial support in Humanitarian Settings: three tiered support for children and families. En Salud mental basada en la comunidad y apoyo psicosocial en entornos humanitarios | UNICEF
- Unicef. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. La juventud opina sobre salud mental COVID-19. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Unicef. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC.
- Vázquez, C., Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva Alianza editorial.
- Vinet, E., Rehbein, L., Román F., y Saiz, J. (2008). Escalas abreviadas de depresión, ansiedad y estrés (DASS - 21). Versión chilena traducida y adaptada. Documento no publicado, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wagner, L. y Ruch, W. (2015). Buen carácter en la escuela: el comportamiento positivo en el salón de clases media el vínculo entre las fortalezas del carácter y el rendimiento escolar. *Fronteras en Psicología* , 6 , 610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00610> .
- Welford, M., & Langmead, K. (2015). Compassion-based initiatives in educational settings. *Educational and Child Psychology*, 32(1), 71–80.
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J. & Cunha, M. (2016). The Protective Role of Self-Compassion on Risk Factors for Non-suicidal Self-Injury in Adolescence. *School Mental Health* 8, 476–485 (2016). <https://doi.org/10.1007/s12310-016-9197-9>
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y. et al.(2015). Self-Compassion in Recovery Following Potentially Traumatic Stress: Longitudinal Study of At-Risk Youth. *J Abnorm Child Psychol* 43, 645–653 (2015). <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9937-y>
- Zoogman, S., Goldberg, S., Hoyt, W. y Miller, L. (2014). Intervenciones de atención plena con jóvenes: un metanálisis. Zoogman, S., 290–302.