



Adolescencia y psicoeducación

Adolescence and psychoeducation

Vera-Chevez Juan Pablo

Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador.
Correo: jpverach63@gmail.com

González-Loor Verónica

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Manta, Ecuador.
Correo: verogl73@gmail.com

RESUMEN

Este documento explora la conexión entre la psicoeducación y la adolescencia, examinando cómo esta última puede afectar el crecimiento psicológico y emocional de los adolescentes. Se enfatiza cuán crucialmente importante es esta etapa para el desarrollo de la identidad, la toma de decisiones y las habilidades para la vida adulta. El proceso de informar a las personas y enseñarles sobre cuestiones psicológicas y emocionales se conoce como psicoeducación. Ha demostrado ser una estrategia exitosa para abordar problemas comunes de la adolescencia, como la búsqueda de la autonomía, el manejo de las emociones y la evitación de problemas de salud mental. Se analizan tácticas psicoeducativas, desde intervenciones formales en entornos educativos hasta métodos más no oficiales que hacen uso de la tecnología y las redes sociales. Reconociendo la variedad de experiencias y contextos culturales, también se discute cuán crucial es adaptar la psicoeducación a las características únicas de los adolescentes. Si bien destaca los beneficios de la psicoeducación para mejorar la autoestima, la fortaleza emocional y la toma de decisiones informada, el artículo también enfatiza la necesidad de abordar obstáculos potenciales como la resistencia a la participación y la falta de recursos en algunos contextos.

Palabras claves: adolescencia, Psicoeducación, Innovación educativa.

ABSTRACT

This document explores the connection between psychoeducation and adolescence, examining how the latter can affect the psychological and emotional growth of adolescents. It emphasizes how crucially important this stage is for the development of identity, decision making and adult life skills. The process of informing people and teaching them about psychological and emotional issues is known as psychoeducation. It has proven to be a successful strategy for addressing common issues of adolescence, such as the search for autonomy, managing emotions, and avoiding mental health problems. Psychoeducational tactics are analyzed, from formal interventions in educational settings to more unofficial methods that make use of technology and social networks. Recognizing the variety of experiences and cultural contexts, it is also discussed how crucial it is to adapt psychoeducation to the unique characteristics of adolescents. While highlighting the benefits of psychoeducation for improving self-esteem, emotional strength, and informed decision-making, the article also emphasizes the need to address potential obstacles such as resistance to participation and lack of resources in some contexts.

Keywords: adolescence, Psychoeducation, Educational innovation.

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 07 de octubre de 2020.

Fecha de aceptación: 17 de diciembre de 2020.

Fecha de publicación: 20 de enero de 2021.





1. INTRODUCCIÓN

Las transiciones significativas de la niñez a la edad adulta ocurren durante el período de la adolescencia, que es un período de profundos cambios físicos, emocionales y sociales. En este escenario, la psicoeducación es vista como un método esencial para ayudar y orientar a los adolescentes en el desarrollo de su madurez emocional y psicológica (Estévez, 2016).

Un proceso de educación conocido como "psicoeducación" tiene como objetivo educar a los estudiantes en temas relacionados con la psicología, la salud mental y las habilidades para la vida. La adolescencia presenta desafíos únicos, incluida la búsqueda de identidad, el manejo de emociones fuertes y el establecimiento de nuevas conexiones sociales. La psicoeducación puede ser una herramienta útil para abordar estos problemas.

La psicoeducación puede proporcionar estrategias para manejar el estrés, aumentar la autoestima y desarrollar la resiliencia emocional a medida que los adolescentes navegan en un mundo en constante cambio y lidian con las presiones sociales y académicas.

2. EDUCACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

El desarrollo y el futuro de las personas están significativamente influenciados por su educación durante la adolescencia (Postigo et al., 2019). Debido a los importantes cambios físicos, emocionales y sociales que ocurren durante este período de transición entre la niñez y la edad adulta, la educación es fundamental para preparar a los adolescentes para enfrentar los desafíos y oportunidades que se presentan durante esta etapa crítica.

La educación de los adolescentes abarca una gama más amplia de aprendizaje que incluye habilidades sociales, emocionales y de toma de decisiones, además de la simple adquisición de conocimientos académicos (Burgos et al., 2016). El desarrollo de habilidades como la resolución de problemas, la comunicación eficaz y el trabajo en equipo, que son necesarios para el éxito en la edad adulta y en el lugar de trabajo, debe tener lugar además del plan de estudios.



Los adolescentes están desarrollando sus identidades y principios morales durante la adolescencia (Tena, 2020). La educación debe proporcionar un entorno en el que puedan explorar sus intereses, aspiraciones y pasiones. Esto sugiere un método de educación que promueve la creatividad y el pensamiento crítico para que los estudiantes puedan identificar sus fortalezas y encontrar su propósito en la vida.

Los adolescentes pueden experimentar dificultades emocionales como ansiedad y depresión, y la educación puede brindarles las habilidades para comprender y controlar esas emociones, así como la confianza para obtener ayuda cuando la necesiten. En este punto, la educación debe incluir elementos de psicoeducación y la promoción de habilidades de salud emocional.

3. APROXIMACIONES DE LA PSICOEDUCACIÓN

El término "enfoques psicoeducativos" se refiere a una amplia gama de estrategias utilizadas para impartir conocimientos y habilidades sobre psicología, salud mental y bienestar emocional (Estrada et al., 2020). Estos métodos se han convertido en herramientas indispensables para tratar una variedad de dificultades emocionales y de comportamiento en personas de todas las edades, desde niños hasta adultos (Blanco & García, 2021). Los enfoques psicoeducativos tienen como objetivo brindar a las personas las habilidades que necesitan para comprender y controlar sus emociones, pensamientos y comportamientos a través de la educación y la información.

En el campo de la psicología clínica, las técnicas psicoeducativas se aplican a la terapia tradicional como tratamiento complementario. Los terapeutas pueden educar a sus pacientes sobre los mecanismos de afrontamiento, las técnicas de autoayuda y las enfermedades mentales (Velázquez & Escobar, 2020). Esto mejora la comprensión de la persona de su circunstancia y promueve la participación en su propia curación.

Para apoyar la salud emocional de los estudiantes y el crecimiento de sus habilidades sociales, los enfoques psicoeducativos se han incorporado cada vez más en los planes de estudios escolares (Toledo, 2021). En las clases se cubre



una variedad de temas, incluido el manejo del estrés, la inteligencia emocional y la resolución de conflictos, lo que brinda a los estudiantes las habilidades que necesitan para enfrentar los desafíos de la vida. Al utilizar plataformas en línea, aplicaciones móviles y redes sociales para llegar a un público más amplio, la psicoeducación se ha adaptado a la era digital. Sobre una variedad de temas, que incluyen la ansiedad y la depresión, así como la gestión del tiempo y el aumento de la autoestima, estos recursos digitales brindan información útil y de fácil acceso.

4. CONCLUSIONES

Al final, la intersección de la adolescencia y la psicoeducación revela una estrategia crucial para el desarrollo integral de los adolescentes. Las necesidades emocionales, psicológicas y sociales de los jóvenes requieren una consideración especial durante este período de cambios rápidos y complejos. Para brindarles a los adolescentes el conocimiento y las habilidades que necesitan para superar este momento desafiante de sus vidas de una manera saludable y resistente, la psicoeducación se reconoce cada vez más como una herramienta crucial.

La psicoeducación puede permitir que los adolescentes alcancen niveles más profundos de autoconciencia y asuman un papel activo en su bienestar emocional enseñándoles a comprender y manejar las emociones, tomar decisiones informadas y mecanismos de afrontamiento. La psicoeducación también puede ayudar en la prevención de problemas de salud mental al brindarles a las personas estrategias para superar dificultades como el estrés y la ansiedad.

La psicoeducación no es una estrategia única para todos; más bien, se puede aplicar de diversas maneras, adaptándose a las necesidades y el contexto cultural de cada persona. Hay una variedad de opciones disponibles, que van desde intervenciones escolares estructuradas hasta recursos interactivos en línea. Sin embargo, para asegurarse de que todos los adolescentes puedan beneficiarse de estas estrategias, se deben abordar el acceso equitativo y los posibles obstáculos.



REFERENCIAS

- Blanco Cano, E., & García Martín, J. (2021). El impacto del aprendizaje-servicio (ApS) en diversas variables psicoeducativas del alumnado universitario: las actitudes cívicas, el pensamiento crítico, las habilidades de trabajo en grupo, la empatía y el autoconcepto. Una revisión sistemática. *Revista complutense de educación*.
- Burgos, J. B., Salvador, M. R. A., & Narváez, H. O. P. (2016). Del pensamiento complejo al pensamiento computacional: retos para la educación contemporánea. *Sophia: Colección de Filosofía de la educación*, (21), 143-159.
- Estévez López., Jiménez Gutiérrez, T. I., Musitu Ochoa, Martínez Ferrer, Guarinos Piqueres, Cava Caballero, M. J., & Moreno Ruiz. (2016). Intervención psicoeducativa en el ámbito familiar, social y comunitario//Colección: Didáctica y Desarrollo. Ediciones Paraninfo, SA.
- Estrada Araoz, E. G., Mamani Uchasara, H. J., & Gallegos Ramos, N. A. (2020). Estrategias psicoeducativas para el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de educación secundaria. *Revista San Gregorio*, (39), 116-129.
- Postigo-Zegarra, S., Schoeps, K., Montoya-Castilla, I., & Escartí, A. (2019). Emotional education program for adolescents (PREDEMA): evaluation from the perspective of students and effects on socio-affective competences/Programa de educación emocional para adolescentes (PREDEMA): valoración desde la perspectiva de los participantes y sus efectos en las competencias socio-afectivas. *Infancia y Aprendizaje*, 42(2), 303-336.
- Tena Hernández, F. J. (2020). Psicoeducación y salud mental. *Revista científicosanitaria*, 4(3), 36-45.
- Toledo-Candia, F. (2021). La orientación psicoeducativa en las instituciones de educación superior como estrategia de acompañamiento al aprendizaje. *Revista Estudios Psicológicos*, 1(4), 102-121.
- Velázquez, E. R., & Escobar, A. E. V. (2020). La psicoeducación y su alcance para el desarrollo de adultos en el contexto laboral. *Didasc@ lia: didáctica y educación* ISSN 2224-2643, 11(6), 107-123.