

Buenas prácticas en Medicina de la Adolescencia.

La estrategia “para y con los jóvenes” de promoción de la salud mental del adolescente en Atención Primaria

P.J. Ruiz Lázaro

Doctor en Medicina. Especialista en Pediatría y Áreas Específicas. Consulta Joven “Espacio 12-20”. Proyecto de participación comunitaria de adolescentes. (<http://adolescentes.blogia.com>). Centro Salud Manuel Merino. Alcalá de Henares (Madrid).

Fecha de recepción: 20 de marzo 2014

Fecha de publicación: 10 de octubre 2014

Adolescere 2014; II (3): 42-55

Resumen

En 1998, emprendemos el proyecto “Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes”. Con una metodología activa y participativa pretende dotar de recursos efectivos a los adolescentes para aumentar su resiliencia y capacitarlos para afrontar situaciones de riesgo psicosocial. Para ello, se realizan tanto en el centro de salud como en instituciones de educación secundaria y socioprofesional: talleres de desarrollo personal para adolescentes, talleres para padres sobre pautas preventivas, seminarios formativos para educadores, consulta joven y reuniones de coordinación con padres y otros profesionales de la educación y sociosanitarios.

En 2002, fruto del trabajo en grupo de adolescentes y profesionales, surge el proyecto de participación comunitaria de adolescentes y jóvenes “Aprendiendo entre todos a relacionarse de forma saludable” donde los adolescentes se convierten en agentes de salud (elaborando materiales educativos y audiovisuales destinados a otros jóvenes, organizando actividades de ocio alternativo, mesas redondas para asociaciones de padres de alumnos, espacio radiofónico, web <http://adolescentes.blogia.com>, grupos de autoayuda, encuentros juveniles,...)

En septiembre de 2005, a raíz de los resultados de una investigación acción participativa para evaluar la experiencia comunitaria, se decide potenciar el proceso de empoderamiento para la salud y la creación de una red comunitaria de jóvenes dirigida a la promoción del desarrollo biopsicosocial de la juventud. Ello cristaliza en los proyectos “JAMPA” (2006), “De jóvenes a jóvenes” (2012) y “Creciendo con atención y consciencia plena” (2012).

Durante el año 2007, nuestra estrategia “para y con los jóvenes” es elegida como buena práctica por el Foro HBSC de la OMS.

Palabras clave: empoderamiento para la salud, resiliencia, adolescentes, promoción de la salud mental, atención plena, “mindfulness”.

Abstract

In 1998, we started the project "Promoting the healthy adaptation of our teens." The project, which is based on a methodology of active involvement, aims to provide young people with effective resources for building self-esteem, developing confidence about their abilities and limitations, equipping them with the ability to assert themselves in the face of challenges and offering them training on how to control risk situations in their surrounding environment through critical analysis techniques. To this end, personal development workshops, workshops for parents on preventive guidelines, training seminars for educators, youth consultation and coordination meetings with parents and professionals from the education, social and health care fields are held both at the health care centre and at secondary school and socioprofessional institutions.

In 2002, the working group of adolescents who have been leading figures in the 1998 project and professionals (educators, municipal youth experts, family therapists, social and health care workers) developed into the adolescent and youth community involvement project "Group learning on healthy lifestyles and positive relationships"]. The young people become partners in health. They carried out activities including preparing audiovisuals and educational manuals for other youngsters, organizing alternative leisure-time activities, hosting roundtable discussions for parents' and educators' associations, transmitting a radio broadcast, developing a web site (<http://adolescents.blogia.com>), organizing self-help groups and youth gatherings,...

In September 2005, following the results of a participatory action research to assess the community experience, we decided to enhance the process of empowerment for health and the creation of a community youth network aimed at promoting the biopsychosocial development of youth. It crystallizes in the projects "JAMPA" (2006), "From youth to youth" (2012) and "Growing attention and mindfulness" (2012).

During 2007, our strategy "for and with young people" is chosen as good practice by the WHO HBSC Forum.

Keywords: *health empowerment, resilience, adolescents, promotion of mental health, mindfulness.*

Empoderamiento para la salud de los adolescentes

En el centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares (España), entendemos el empoderamiento para la salud de los adolescentes como el proceso mediante el cual los propios adolescentes adquieren un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su bienestar físico, psíquico y social.

Los adolescentes pueden participar en el diseño, prestación y evaluación de los programas de promoción de la salud para que estos satisfagan sus necesidades. La capacitación y participación de los adolescentes como educadores de otros adolescentes facilita que los programas, las actividades, la información y los servicios respondan a las preocupaciones de los adolescentes. Ello sólo es posible si confiamos en ellos y les pedimos ayuda para mejorar nuestros programas y servicios.

Dar la palabra a los adolescentes no significa hacerles encuestas, que van a recoger estereotipos y discursos esperables, sino crear una situación propicia para que se expresen sobre cosas que conocen directamente, que forman parte de su vida y sobre las que todos tienen algo que decir.

Hace falta que los adultos sepan escuchar, intentar comprender y dar valor a las palabras e intenciones de los adolescentes

Para que los adolescentes puedan y deseen expresarse, hace falta que los adultos sepamos escucharlos, esto es, no sólo ponerse en disposición de escucha, sino también intentar comprender, dar valor a sus palabras, a sus verdaderas intenciones, recoger el mensaje. Los adolescentes que hablan poco y se expresan mal tienen también cosas importantes que decir y sólo esperan adultos capaces de escucharlos y de comprenderlos. Escuchar significa colocarse de su lado, estar dispuestos a defender sus posiciones y sus requerimientos. Es así como se estimula la participación, la prosocialidad y se integran las personas, se fortalecen las redes solidarias, y los adolescentes adquieren elementos de protección como la resiliencia.

La construcción individual y grupal de la resiliencia

La resiliencia es la capacidad de resistir, demostrar fuerza y no deformarse a pesar de las adversidades. La construcción individual y grupal de la resiliencia es un instrumento básico para hacer frente a las situaciones de riesgo y es para nosotros un objetivo prioritario en la promoción de la salud de la adolescencia y juventud.

El perfil de los adolescentes resilientes se caracteriza por competencia social, habilidad para la resolución de conflictos, autonomía, sentido de propósito y de futuro, y confianza en sí mismo y en el entorno.

Para construir resiliencia, según Henderson y Milstein¹, son elementos clave:

1. Enriquecer los vínculos prosociales.
2. Fijar límites claros y firmes.
3. Enseñar "habilidades para la vida".
4. Brindar afecto y apoyo.
5. Establecer y transmitir expectativas elevadas alcanzables.
6. Proporcionar oportunidades de participación significativa.

El diseño inicial

En 1998, el centro de salud Manuel Merino emprende el *Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes"*² como respuesta a las carencias detectadas en adolescentes de la zona básica de salud (falta de adaptación, pobre autoconcepto, baja autoestima, asertividad insuficiente) y de las demandas de padres y profesionales del centro de salud. Con una metodología activa y participativa, el proyecto pretende dotar de recursos efectivos a los jóvenes para aumentar su autoestima, tener criterios propios y autónomos acerca de sí mismos, sus capacidades y limitaciones, siendo capaces de autoafirmarse frente a los posicionamientos de los demás y controlar la influencia del entorno mediante un análisis crítico del mismo, capacitándolos para afrontar situaciones de riesgo psicosocial. Para ello, profesionales sociosanitarios (pediatra, enfermeras, auxiliar de enfermería, trabajadora social) realizan tanto en el centro de salud como en instituciones de educación secundaria y socioprofesional:

- Talleres de desarrollo personal para adolescentes (10 sesiones de 1,30 horas, con periodicidad semanal), donde aprenden a conocerse y comprenderse mejor (a sí mismos y a los demás), tener una visión realista de su cuerpo y de sus propias posibilidades, comunicar mejor lo que sienten y lo que desean, resistir a las presiones de los demás, afrontar bien los conflictos interpersonales, planificarse para lograr sus metas y saber tomar decisiones.

- Talleres para padres sobre pautas preventivas (4 sesiones de 1,30 horas, con periodicidad semanal), donde se les enseña a los padres los factores de desarrollo y deterioro del adolescente, cómo mejorar sus habilidades de diálogo con sus hijos y cómo ayudarles a aceptarse, comunicarse y resolver los conflictos.
- Seminarios de formación y coordinación entre sociosanitarios y educadores donde analizar casos concretos y coordinar actuaciones para trabajar relaciones interpersonales, autoconcepto y autoestima, autocontrol, habilidades sociales, pensamientos erróneos y creencias irracionales en el aula en las horas de tutoría.
- Consulta joven "Espacio 12-20": Consulta de promoción de la salud para adolescentes de 12 a 20 años, atendida por un pediatra, donde el adolescente puede acudir sólo o acompañado de personas de su confianza (amigos, pareja,...) y expresar sus necesidades, dudas o temores sobre afectividad, sexualidad, VIH / SIDA, alimentación, drogas, desarrollo físico, deporte, estudios, aspectos de su personalidad y relaciones interpersonales (familia, pareja, amigos...). La confidencialidad, la entrevista motivacional, el consejo sanitario participativo (se le informa y orienta al adolescente o al joven para que encuentre sus propias soluciones), la accesibilidad y un mismo profesional de referencia son elementos clave en esta consulta.
- Otras actividades complementarias: reuniones de planificación, asesoramiento a otros profesionales (Servicios Sociales, Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica) y a padres, evaluación continuada de los adolescentes, formación práctica en promoción de la salud mental de adolescentes a estudiantes de enfermería,...

La entrada de adolescentes en el proyecto se produce por cinco canales:

- Desde de la consulta joven, donde se les propone la posibilidad de incorporación a los talleres.
- Desde diferentes instituciones educativas, sociales y sanitarias de Alcalá, que derivan chavales.
- Directamente, como respuesta a la publicidad institucional.
- Apuntados por sus familias.
- A través de los propios adolescentes que van trayendo a sus amigos.

La mesa de salud escolar (órgano de coordinación interinstitucional en el que participa Educación y Sanidad) incluye desde 2001 las actividades del proyecto dentro de su guía de oferta de recursos a todos los centros educativos del área (Alcalá de Henares y localidades próximas).

En junio de 2002, el Ministerio de Sanidad y Consumo reconoce la excelencia del proyecto presentándolo ante el grupo de trabajo de Promoción de la Salud del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Fruto de este reconocimiento se publica en el año 2004 por el propio Ministerio de Sanidad y Consumo el libro "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes"³ (descargable en <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/adolescentes.htm>). En 2007, el Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, adapta dicho libro⁴. Tras aplicarlo en varias regiones, considera el material muy valioso, útil y de fácil manejo, y decide extender la experiencia al resto de sus instituciones educativas.

La participación comunitaria de los adolescentes

Durante el verano de 2002, fruto del trabajo en grupo de adolescentes (que han desarrollado en el proyecto de 1998 la motivación para ser protagonistas) y profesionales (educadores,

técnicos de juventud municipales, terapeutas familiares, trabajadores sociales y sanitarios), surge el Proyecto de participación comunitaria de adolescentes y jóvenes "Aprendiendo entre todos a relacionarse de forma saludable"^{5,6} donde, sin dejar de desarrollar la consulta joven y los talleres para adolescentes, padres y educadores (del proyecto de 1998), se prioriza que los jóvenes se conviertan en agentes de salud mediante actividades como:

- Participación junto con técnicos en una comisión de coordinación y seguimiento del proyecto, encargada de coordinar los recursos, diseñar y supervisar el desarrollo de las actividades y estudiar las propuestas surgidas desde la comunidad.
- Encuentros trimestrales de fin de semana en albergues juveniles (para planificación del trimestre); estancia subvencionada por el Instituto de Salud Pública de la Consejería de Sanidad.
- Elaboración, con apoyo de profesionales, de materiales educativos y audiovisuales destinados a otros jóvenes: folleto sobre las relaciones de pareja, videos ("Denunciatrónica joven", Aprendiendo a relacionarnos de forma saludable"), cortometraje ("IN-EX-CULPA-DOS"), maqueta hiphop sobre los adolescentes y sus problemas, informe y propuestas de mejora a folleto de anticonceptivos del Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid,...
- Jornadas de convivencia en institutos de educación secundaria obligatoria (incluyendo concierto de grupo hiphop de adolescentes y micro abierto).
- Organización por los adolescentes de actividades lúdicas para los sábados por la noche (dentro del programa municipal de ocio alternativo "Otra forma de moverte"): taller de autoestima y sexualidad, gran ginkana sobre la sexualidad, taller de hip hop y funky,...
- Mesas redondas "Cómo hablar con los hijos sobre..." destinadas a padres de alumnos de institutos de educación secundaria obligatoria. Los ponentes son adolescentes. Su intervención parte de sus experiencias personales y colectivas y se centra en aconsejar a los padres sobre cómo hablar con sus hijos adolescentes sobre distintos temas: drogas, sexo, violencia, inmigración, estudios, amistades, roles y reparto de responsabilidades en casa, forma de divertirse, respeto a la intimidad, ... promocionando estilos relacionales saludables.
- Espectáculo de teatro sobre problemática adolescente escrito e interpretado por adolescentes: "CINCO ADOLESCENTES.TK (Monólogos sobre la adolescencia)".
- Cineforum para adolescentes "Oxidadas herramientas".
- Participación en certamen creativo del centro social Seco.
- Intervenciones de los adolescentes en espacios radiofónicos locales sobre salud.
- Taller sobre interculturalidad para adolescentes "Todos iguales. Todos diferentes" en colaboración con Cruz Roja.
- Sección "Diálogos con adolescentes" dentro del boletín del centro de información, documentación y asesoramiento juvenil del ayuntamiento, donde se tratan temas de promoción de la salud mental y difunden actividades del proyecto.
- Web <http://adolescentes.blogia.com>, en cuya bitácora principal se publican noticias sobre el proyecto y artículos de promoción de la salud (escritos por adolescentes y profesionales) y se enlaza con: weblogs de adolescentes y sociosanitarios, formando todas parte de una comunidad de bitácoras dentro del paraguas del proyecto de participación comunitaria; o bien con una consulta joven virtual (<http://patriciojose.blogia.com>);
- una comunidad, diseñada por adolescentes del proyecto, dentro de la web del Programa de Sexualidad de la Comunidad de Madrid (www.sitelias.net).
- Grupos de autoayuda de adolescentes, supervisados por técnicos.
- Jornadas de convivencia consistentes en salidas grupales de los adolescentes y técnicos a centros jóvenes, museos, parques u otros lugares de interés de la ciudad y poblaciones cercanas.

- Escuela para profesionales “Aprendiendo a ser comunidad”: sesiones formativas dirigidas a profesionales sociosanitarios del centro de salud de Meco (localidad próxima a Alcalá) con objeto de difundir el proyecto, establecer cauces de comunicación y generar experiencias similares de participación comunitaria en promoción de la salud mental de los adolescentes.
- Participación de los adolescentes en la organización de las Jornadas sobre “La participación de los adolescentes en los Programas de Salud Sexual y Reproductiva de la Comunidad de Madrid) en 2003 y el XVII Congreso de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia en 2006.

El Programa de Promoción de la Salud Infanto-Juvenil de la Comunidad de Madrid se propone como objetivo 23.2. para el año 2003 el “Apoyo y colaboración con el proyecto de participación de adolescentes y jóvenes *“Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable”* (Centro de Salud “Manuel Merino”. Alcalá de Henares)”⁷.

El modelo participativo de promoción de la salud

Nuestro modelo “participativo” entiende la promoción de la salud como un proceso dinámico, dirigido a la comunidad, en el que el aprendizaje se hace en común y en un marco multidisciplinar.

En tres pilares se apoya este modelo “participativo” de promoción de la salud mental:

1. La información como acto del conocimiento.
2. La importancia de un sistema de valores que debe ser incorporado por el individuo libremente, sin ningún tipo de imposición por el educador.
3. La Salud debe surgir de la comunidad, siendo necesario un cambio de estructuras socioeconómicas para mejorar el nivel de salud y calidad de vida.

Cinco son las dimensiones que tenemos en cuenta:

1. El grupo destinatario es también el agente de salud y protagonista de la educación para la salud.
2. El grupo actúa como difusor social de la información, convirtiéndose en un agente social participativo.
3. La comunicación es bidireccional.
4. La participación supone una motivación “per se”.
5. La participación es la garantía de la autenticidad del proceso.

La metodología educativa de este modelo “participativo” de promoción de la salud consta de 4 fases:

- En la 1ª fase (VER) cada uno aportará su visión particular de realidades concretas basadas en sus propias experiencias hasta descubrir los problemas de una manera más global y objetiva.
- En la 2ª fase (JUZGAR) se realizará un “juicio diagnóstico” de los hechos observados mediante una reflexión crítica, para tratar de comprender y explicar esa realidad.
- En la 3ª fase (ACTUAR) se trata de poner en marcha una acción para mejorar la realidad observada.
- La 4ª fase es EVALUAR.

Hacia la creación de una red de jóvenes agentes de salud

En septiembre de 2005, se pone en marcha una investigación acción participativa para conocer el grado de satisfacción de jóvenes y técnicos sociosanitarios con la marcha de la experiencia comunitaria, con su pasado y presente, sus demandas, motivaciones y críticas a su actual funcionamiento, así como sus deseos y aspiraciones (lo que les gustaría que fuera en el futuro). Un sociólogo, contratado por la Consejería de Sanidad, realiza grupos de discusión con los jóvenes, entrevistas abiertas a los técnicos y observación participante sobre el conjunto de actividades de la experiencia de educación para la salud (ver algunos detalles en tablas 1, 2 y 3). El análisis del discurso extraído mediante estas técnicas (grupos de discusión, entrevistas en profundidad y observación participante) se plasmó en un informe que sirvió de documento para la reflexión participativa de jóvenes y técnicos sobre la que plantearse estrategias y actuaciones futuras. Durante y a partir de dicha reflexión:

- a) se expresa la necesidad de mayor capacitación para el fomento del desarrollo saludable de las y los jóvenes en la propia comunidad, venciendo el miedo a ser agentes de salud entre otros jóvenes en "la anomia y la violencia de la calle" y no sólo en los espacios de educación para la salud "reglados y seguros" del centro de salud, ampliando y reactivando alianzas dinámicas y efectivas con jóvenes de otras instituciones y asociaciones locales, y
- b) se decide emprender un proceso de empoderamiento para la salud, durante el cuatrienio 2006-2010, que facilite la creación de una red comunitaria de jóvenes dirigida a la promoción del desarrollo biopsicosocial de la juventud de la localidad y a la participación en la prevención de la violencia entre jóvenes (problema de salud vivenciado por técnicos y jóvenes como prioritario a trabajar en la actualidad).

Surge así en el segundo semestre de 2006, en alianza con la asociación C.A.J.E. (Colectivo de Acción para el Juego y la Educación), el *Proyecto de empoderamiento para la salud y creación de una red comunitaria de Jóvenes Agentes en Mediación y Prevención de la Agresión "Jóvenes en red por su desarrollo saludable y contra la violencia: Programa J.A.M.P.A."*. Sus objetivos son dos:

- A. Aumentar el empoderamiento para la salud de las y los jóvenes participantes en el proyecto y de aquellas/os con los que conviven (capacitarlos para que sean responsables y promotores de su desarrollo biopsicosocial y el de su entorno).
- B. Promover su participación en la prevención de la violencia entre jóvenes.

Y las estrategias (y principales actividades) para conseguirlos:

- Mantener un órgano estable de coordinación (Comisión Permanente de Coordinación).
- Sensibilizar a una "masa crítica" de población (Fiesta J.A.M.P.A., Campaña "Espacios juveniles libres de violencia", Rancho familiar contra la violencia).
- Desarrollo de espacios de investigación acción participativa (Grupo IAP sobre la violencia que afecta a adolescentes).
- Desarrollo de espacios de reflexión (Encuentros de Trabajo, Parlamento Juvenil, Café temático sobre la violencia entre jóvenes).
- Desarrollo de espacios formativos (Taller básico para adolescentes de promoción de la salud y construcción de la resiliencia, Taller "Aprendiendo a solucionar conflictos con imaginación", Taller avanzado de capacitación de Jóvenes Agentes en Mediación y Prevención de la Agresión -J.A.M.P.A.-, Taller sobre violencia y salud para padres y educadores).

- Desarrollo de espacios de expresión y producción (Periódico joven “Rebeldes con causa”, Exposición-instalación “¡Arrea, Benilda Cuevas!”, Taller-programa de radio “Claro que sí”, Certámenes creativos presenciales, “Libro Blanco” sobre la violencia interpersonal, la salud y la juventud).
- Impulsar una red comunitaria juvenil (Red J.A.M.P.A.).

Durante el año 2007, nuestra estrategia “para y con los jóvenes” representa a España en el Foro HBSC de la Organización Mundial de la Salud sobre la cohesión social para el bienestar mental de los adolescentes⁸.

Durante 2012, la Red J.A.M.P.A se transforma en el espacio grupal “De jóvenes a jóvenes”, donde los adolescentes pueden:

- 1) compartir sus vivencias con otros jóvenes y con profesionales de la salud
- 2) mejorar sus competencias socioemocionales y sus habilidades para la vida
- 3) desarrollar su creatividad a través de la expresión artística (narrativa, cómic, música,...) y audiovisual (cine, radio,...)

Hacia una educación para la salud consciente

Promovido desde el espacio grupal “De jóvenes a jóvenes” y fruto de la colaboración entre nuestro centro de salud y el colegio Emperador Fernando de Alcalá de Henares, está en marcha, desde octubre de 2012, el proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”, que trata de educar para la salud a través de la atención y consciencia plena (mindfulness). El objetivo es aprender a:

- gestionar nuestras capacidades de control sobre nuestra salud desde la atención y consciencia plena.
- relacionarnos de forma empática con las personas, sin juzgarlas, desde la aceptación (al aceptarlas se relaja la tensión entre como las vemos y como creemos que deberían ser facilitando poner toda la energía en el desarrollo saludable del potencial humano) y la no exigencia (exigir es desresponsabilizar al otro, yendo en contra de su empoderamiento para la salud).

La educación para la salud consciente posibilita una integración de la mente y el cuerpo, brindando así, una escucha interior más profunda, la cual incide en la prevención de diferentes problemas psicoemocionales, la mejora del bienestar general y el desarrollo activo de comportamientos adaptativos.

Por este proyecto nos ha sido concedido el Primer Premio en los XV premios semFYC 2013 para Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria (PACAP).

Lecciones aprendidas

Algunas lecciones aprendidas durante el desarrollo y evaluación de los consecutivos proyectos de 1998, 2002 y 2006 (todavía no ha finalizado la evaluación de los proyectos que comenzaron en 2012), en los que participaron hasta 2008 más de 800 adolescentes y 200 padres, son:

1. Un componente esencial de la autoestima en los adolescentes es la sensación de controlar su propia vida, ser capaces de moldear sus circunstancias y tomar las decisiones que van a

marcar su futuro. El afecto, el apoyo y la confianza básica de adultos de referencia favorecen esto (efecto Pygmalion positivo).

2. Son necesarios espacios donde los adolescentes puedan expresar sus necesidades, dudas o temores sobre los temas que les interesen, de forma confidencial, y a los que puedan acudir solos o acompañados de sus amigos.
3. También son necesarios espacios donde se trabaje con padres y profesores cómo mejorar sus habilidades de diálogo con los adolescentes y cómo ayudar a los jóvenes a aceptarse, comunicarse y resolver conflictos.
4. Según expresan los adolescentes, el participar en actividades comunitarias y ser agentes de salud les está permitiendo estar más a gusto con ellos mismos y con los demás, sentirse más autónomos, más satisfechos corporalmente, más seguros en las relaciones interpersonales, menos estresados y más capaces de verbalizar sus conflictos. La participación comunitaria y el comportamiento prosocial construyen resiliencia.
5. El hecho posible de encontrarse con el otro, de poder hablar en un contexto regulado en el que poder desarrollar relaciones seguras y ordenadas, y en el que se respetan las diferencias de cada uno, también construye resiliencia.
6. El trabajo paralelo individual y grupal con una metodología participativa consistente en un continuo ciclo "ver-juzgar-actuar-evaluar para de nuevo ver" ha favorecido el desarrollo evolutivo de los sucesivos proyectos (cada proyecto se mutaba en el siguiente).
7. La participación y el empoderamiento de los adolescentes y la búsqueda de alianzas con otras instituciones y asociaciones ha tenido un efecto multiplicador de los escasos recursos humanos profesionales del centro de salud.

Las conclusiones más relevantes de la investigación cualitativa realizada en 2005 son:

- 1) El proyecto es un espacio que sienten los adolescentes como propio y que les da seguridad, porque en él las relaciones aparecen reguladas por normas que se respetan. Se les reconoce, se les escucha y se cuenta con ellos. Es un lugar ordenado en el que se puede hablar y encontrarse con otros jóvenes, experimentar relaciones "más íntimas y personales", compartir pensamientos sobre sí mismos y sus problemas, aprender a vivir de una forma saludable, hacer actividades juntos que se deciden entre todos. Por eso uno puede sentirse responsable, y como efecto, madurar.
- 2) Es un lugar en el que encontrarse con otros jóvenes que tienen problemas parecidos a los que uno tiene, compartirlos y ayudarse mutuamente para tratar de resolverlos.
- 3) Hay dos aspectos fundamentales sobre los que se asienta el buen funcionamiento del proyecto:
 - a. El compromiso de secreto sobre las cuestiones que afectan a los problemas personales que se hablan en las reuniones; compromiso acordado entre técnicos y adolescentes. Ese compromiso les da seguridad y garantía de que lo que cuenten de ellos va a ser tratado con el debido respeto y mantenido en la intimidad del grupo.
 - b. La presencia de los técnicos y su papel de adultos de referencia en el proyecto. Los adolescentes necesitan romper los vínculos infantiles con los padres, pero siguen necesitando la referencia de figuras adultas comprensivas y próximas que aporten orden y seguridad al grupo (así ven a los técnicos).
- 4) Para las familias, el proyecto ofrece una seguridad de carácter preventivo ante los riesgos que la calle tiene.
- 5) Los efectos que la participación en el proyecto está teniendo en los adolescentes son múltiples. Desde mejoras en las actividades que realizan fuera y en los estudios, hasta cambios

en los comportamientos, en las actitudes, en su propia autoestima. Se sienten más comprensivos con el otro, cuando antes se reían de él; más reflexivos y piensan más las cosas antes de actuar. Controlan más sus conductas, sus reacciones agresivas, su hiperactividad, lo que les hace sentirse más seguros de sí mismos.

- 6) La posibilidad de encontrarse con el otro, de hablar de sus cosas y saber que van a ser escuchados es algo fundamental en el proyecto; es algo terapéutico en sí mismo y todo un descubrimiento para los adolescentes. Encuentran a otros que son como ellos, lo que les hace no sentirse solos; y encontrar al otro les obliga a tenerle en cuenta, cultivar el respeto y ser menos esquemáticos.
- 7) Los antiguos miembros, a los que la distancia en el tiempo, desde que lo dejaron les ha permitido reflexionar algo más sobre la experiencia, resaltan la función preventiva que para ellos tuvo el proyecto. Les ha servido para darse cuenta de dónde se estaban metiendo, rectificar comportamientos que sentían que les iban a perjudicar.
- 8) Los profesionales de otras instituciones que han derivado adolescentes al proyecto, confirman (en los encuentros de seguimiento para ver la evolución que están teniendo) los cambios positivos en el comportamiento de esos adolescentes.
- 9) Se valora mucho la Consulta Joven y la accesibilidad a ella, tanto por parte de los adolescentes como de los técnicos. Se ve importante que la persona que lleva la Consulta Joven es siempre la misma, una persona de referencia, con una importante capacidad de empatía, que garantiza al adolescente la confidencialidad que se necesita en un tipo de relación donde la vinculación emocional es terapéutica.

Bibliografía

1. Henderson N, Milstein MM. *Resiliency in Schools. Making It Happen for Students and Educators*. California: Corwin Press; 2003.
2. Ruiz PJ, Puebla R, Cano J, Ruiz PM. *Proyecto de educación para la salud "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes"*. *Aten Primaria* 2000; 26: 51-57.
3. Ruiz-Lázaro PJ. *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2004.
4. *10 Estrategias para Padres y Tutores "Vivamos los valores en nuestra familia"*. San José: Ministerio de Educación Pública; 2007.
5. Ruiz PJ, Bosques L, Cozar G, González B, Talaverano R, Prada N, De la Sen V, Monsalve A, Delgado J, Hernández P, Grassa S. *Participación comunitaria de adolescentes y jóvenes en torno a un centro de salud como forma de prevención*. <http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/9738/>
6. Ruiz-Lázaro PJ, Bosques-Castilla D, Cozar-López G, González-Santiago B. *Promoción de la salud del adolescente en Atención Primaria: el modelo Alcalá de Henares*. *Rev Pediatr Aten Primaria* 2005; 7: 451-461.
7. *Planes y Programas de Salud Pública 2003*. Madrid: Instituto de Salud Pública; 2003.
8. Ruiz-Lázaro PJ. *Spain (Alcalá de Henares, Madrid): the strategy "for and with young people" for promoting adolescent mental health in primary health care*. In: *Social cohesion for mental well-being among adolescents*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2008. p. 216-226.

Tablas

Tabla 1.
Diseño de los Grupos de Discusión (G.D.)
en la Investigación Cualitativa de 2005

GRUPO	CARACTERÍSTICAS
G.D.1	Adolescentes mayores (17-19 años). Participantes en los Grupos de Trabajo, Comisión de Coordinación, Albergues y Grupos de Autoayuda.
G.D.2	Adolescentes medianos (14-16 años). Cubriendo las mismas actividades que los mayores.
G.D. 3	Adolescentes más pequeños, chicos (12-13 años). Todos, participantes en los Grupos de Autoayuda; uno de ellos asiste a la Comisión de Coordinación.
G.D. 4	Adolescentes más pequeños, chicas (12-13 años) Todas, participantes en los Grupos de Autoayuda.
G.D. 5	Ex miembros del Proyecto. (19-21 años). Participaron en todas las actividades del Proyecto; algunos de ellos también en el Proyecto de Promoción de la Salud de 1998, que fue el que dio origen al Proyecto de participación comunitaria de adolescentes del 2002.

Tabla 2.
 Cualidades identificadas (en el Proyecto)
 y frases más significativas registradas
 en los grupos de discusión (G.D.)
 de la Investigación Cualitativa de 2005

CUALIDADES	FRASES
Compartir problemas Ayuda mutua Carácter solidario Sentimiento de grupo	<i>"Pues que más de uno tiene el problema que tienes tú y entonces puedes hablar con esa persona, y te entiende, y la gente que no lo tiene, pues no..."</i> (G.D.: 1. Mayores) <i>"Todo el mundo tenía problemas. Teníamos algo en común."</i> (G.D.: 5. Ex-miembros)
Alternativa a la calle Comunicación	<i>"Por no estar todo el puto día en la calle. Porque hay malas influencias de la calle."</i> (G.D.: 2. Medianos) <i>"Entonces, buscas otro estilo, más tranquilidad, conversar, no estar todo el rato de movidas de un lado para otro."</i> (G.D.: 1. Mayores)
Desarrollo personal	<i>"Es una manera de crecerse, de sentirse más persona, de cómo evolucionar, madurar, y eso..."</i> (G.D.: 5. Ex-miembros)
Relaciones más íntimas y personales Sentirse responsables de ellos mismos	<i>"Los amigos del instituto son como terremotos, más desparrame, quedas con ellos para irte de pedo... y aquí tienes amigos y vienes a hablar de tranquilos, nos vamos a tomar un café... Más formalidad La verdad es que sí, somos más responsables de nosotros mismos."</i> (G.D.: 1. Mayores)
Ocio alternativo Diversión Expresión	<i>"Aquí todos venimos para conocer gente y para pasar el rato. Y si alguien tiene problemas, poder solucionárselo. Aquí te vas al albergue y fuera no. A divertirse, a hablar... Por lo menos estás entretenido aquí y no haces el moñas"</i> (G.D.: 2. Medianos) <i>"Queremos divertirnos, y es pasártelo bien trabajando, o sea, hacer actividades que a ti te gusten. ¿Tú por qué vienes aquí?, para despejarte, ¿no?, y para expresarte. Pues es lo que hay que hacer. Es que no hay más vueltas, no hay más vueltas... más utilidades..."</i> (G.D.: 2. Medianos)
Referentes adultos Seguridad	<i>"Aquí, si no podemos, pues tenemos ayuda del mayor, ayuda del adulto."</i> (G.D.: 3. Pequeños. Chicos) <i>"Ahí sabes que hay una persona adulta con la que puedes hablar, y que sabes que te va a resolver los problemas, que a lo mejor con tus padres por razones x no te atreves a contárselo y que con los amigos sabes que no te van a ayudar."</i> (G.D.: 5. Ex-miembros)

Autoestima	<i>"A mí me está haciendo darme cuenta de que yo valgo para más que para estar en la cama llorando con la almohada diciendo: ¿por qué estoy viviendo aquí? ¿por qué soy yo esta persona? Me da más, para darme ánimos para seguir..." (G.D.: 4. Pequeños. Chicas)</i>
Confianza en el grupo	<i>"Es que la confianza hace mucho, porque yo no voy a contar mis problemas a cualquiera. La confianza es un factor muy importante." (G.D.: 5. Ex-miembros)</i>
Escucha activa	<i>"A mí me ha ayudado a aprender a escuchar a las personas." (G.D.: 1. Mayores)</i>
Sentirse escuchado Bálsamo para el dolor	<i>"Nada más puedo estar con mi madre los fines de semana, porque ella tiene que trabajar todo el día, entonces, pues yo me pongo muchas veces a llorar y me siento muy triste, y la verdad es que allí (residencia de menores) las personas pasan de ti como... sabes, como si fueras un... un perro; entonces, pues, por ejemplo, aquí (proyecto) a lo mejor puedes hablar y te puedes tranquilizar. Te puedes desahogar." (G.D.: 4. Pequeños. Chicas)</i>
Función preventiva	<i>"Por mi parte, también me ha ayudado muchísimo. Yo, por ejemplo, a esa edad no te das cuenta de cosas que haces y me ha ayudado a darme cuenta de lo que estaba haciendo, que en el mundo en que me estaba metiendo no iba a sacar nada bueno. Entonces, me ha ayudado a dejar ciertas cosas." (G.D.: 5. Ex-miembros)</i>
Adquisición de independencia Aprender a resolver los problemas uno mismo Autoayuda	<i>"Si ves que ese grupo que antes te aportaba ahora no te aporta empiezas a madurar un poco y decir: vale, si no me ayudas me voy a ayudar yo. O eso o te hundes... Mi opción fue autoayudarme." (G.D.: 5. Ex-miembros)</i>
Espacio propio Intimidad fuera de la familia	<i>"Mi madre es más pesada que una vaca en brazos. Todo el día está: ¿qué habéis hecho, qué tal en el Proyecto? Y todo el día así, y es que cansa un poco. Mi padre también me da la vara." (G.D.: 3. Pequeños. Chicos)</i>
Efecto estimulante y terapéutico de la participación	<i>"Yo llegué a creer que hasta era un monitor... Voy a hacer esto con otra gente, voy a organizar esto para los demás. Es, entre comillas, como otra responsabilidad. ¡¡Ostia, que voy a hacer esto!!!, y satisfacción para ti mismo, de voy a hacer algo ahí dentro. ¿A qué llamas hacer algo? Sentirte útil. Efectivamente. Gracias por decirlo. (risas)." (G.D.: 5. Ex-miembros)</i>

Tabla 3.
 Cualidades identificadas (en la Consulta Joven)
 y frases más significativas registradas
 en los grupos de discusión (G.D.)
 de la Investigación Cualitativa de 2005

CUALIDADES	FRASES
Confianza plena en el profesional Tratar los temas personales en profundidad Relación terapéutica	<i>"No hay comparación, ahí tú le cuentas todo, y nadie está ahí para reírse y pensar cualquier cosa de ti. Le sueltas todo lo que quieras... Es como un alimento, tú lo cortas en cuatro partes y en Patricio tú le das el alimento, las cuatro partes, pero ahí, en autoayuda, tú solo das una o dos, o tres, pero no todo. Suelta lo más... lo que está más en la superficie, lo que más se nota, no lo más íntimo, pero con Patricio..."</i> (G.D.: 4. Pequeños. Chicas)
Confidencialidad Vínculo emocional Aprender a manejar las emociones	<i>"Yo, ¿sabes qué he aprendido?, a controlarme la agresividad. Lo que es en el grupo no, con Patricio. Claro, en los grupos yo me cabreaba a veces y hablaba con Patricio y me controlaba... Pues yo a no tener miedo, porque a mí me intentaron violar y con Patricio, aquí, he aprendido a no tener miedo..."</i> (G.D.: 2. Medianos)
Atención profesional Accesibilidad Capacidad de empatía y de proximidad	<i>"Es un profesional y te puede ayudar más"</i> <i>"Es que Patricio aparte de terapeuta también es amigo. Nuestro confidente.</i> (G.D.: 1. Mayores)