
Artículo Original

EXPERIENCIAS SOBRE LA CAPACITACIÓN DEL “PROGRAMA FAMILIAS FUERTES” A JÓVENES DEL BARRIO EL CHILE, TEGUCIGALPA, HONDURAS

Training experiences in capacitation about the “Program Strong Families” in young individuals in Barrio El Chile, Tegucigalpa, Honduras

Martha García Bacilá*, Myrna Vásquez ×, Lynda Wilson °, Rosa Camila Matute”,
Angel Cruz =, Aracely Santos †

RESUMEN

Se describe el proceso de implementación del Programa Familias Fuertes (PFF), dirigido a padres con hijos adolescentes entre 10 y 14 años. Se considera la adolescencia como la etapa donde la mayoría de los jóvenes son más susceptibles a problemas de índole psicosocial. La Organización Panamericana de la Salud (OPS), ha adaptado y estandarizado a la realidad Latino americana el PFF. Los objetivos del programa fueron ayudar a los padres o tutores a aprender aptitudes de crianza que apoyen el desarrollo del joven, enseñar maneras efectivas de disciplinar, guiar a sus hijos, ofrecer a los jóvenes orientaciones saludables para el futuro, enseñar aptitudes para enfrentar el estrés y la presión de grupo e incrementar el aprecio de los jóvenes al esfuerzo de sus padres o tutores. Se evaluó la implementación del PFF en el Barrio El Chile de Tegucigalpa. La muestra incluyó dos grupos de 22 familias en cada grupo. Las familias en el grupo de intervención participaron en siete sesiones, 82% fueron del sexo femenino y 18% masculino, con edad promedio de 12 años. Las familias en el grupo control, 48% fueron del sexo femenino, 52% masculino y recibieron material educativo sobre nutrición. Cada sesión incluyó manifestación de elogios entre todos los participantes, dinámicas que llevaron a la reflexión, relacionadas con el comportamiento de los jóvenes y la relación con sus padres, también

se prepararon a los adolescentes para la sesión conjunta con sus padres; se concluía presentando productos y tareas para la semana. Los jóvenes participantes descubrieron objetivos y metas para su vida futura, reflexionaron sobre cómo apreciar a los padres a través de juegos asumiendo el papel de padres, destacando más ventajas que desventajas de ser padres, comprendiendo los compromisos y preocupaciones que éstos tienen, lo que les lleva a tener muchas veces dificultades y frustraciones y a actuar de manera conflictiva.

Reconocieron las cualidades de sus padres y los elogiaron a través de cartas. Identificaron a través de juegos situaciones estresantes de su vida familiar, escolar y de amigos; cómo se manifiestan, cómo hacer frente al estrés sin provocar daño a los demás y sin perder el control para resolver la situación. Comprendieron que todos los miembros de la familia tienen reglas y responsabilidades que cumplir, realizaron prácticas para desarrollar habilidades, hacerle frente a las presiones de grupo o de compañeros y finalmente escucharon experiencias de jóvenes exitosos.

El grupo de facilitadores recomienda institucionalizar el PFF en la Secretaría de Salud y de Educación a nivel nacional; la formación de facilitadores para la reproducción del PFF, adecuación del manual PFF al contexto nacional e

* Licenciada en Enfermería, Especialista en Atención en Salud Integral niño y al Adolescente. Docente Escuela de enfermería, FCM UNAH.

× Licenciada en Enfermería Master en Ciencias de Enfermería con énfasis salud del niño. Coordinadora del Post Grado en enfermería, FCM UNAH.

° Doctora en Enfermería, University of Alabama at Birmingham, USA, School of Nursing.

” Licenciada en Enfermería Especialista en Materno Perinatal, Docente Escuela de enfermería, FCM UNAH.

= Doctor en Medicina y Cirugía. FCM UNAH.

† Licenciada en Enfermería Especialista en Salud Familiar, Docente Escuela de enfermería, FCM UNAH.

incorporación del PFF en los planes de estudio de pregrado y post grado de enfermería.

Palabras Clave: Familia, adolescente, relaciones padre-hijo, relaciones familiares.

SUMMARY

We describe the process of implementing the Strengthening Families Program (PFF), aimed at parents and teens between ages 10 and 14 years. Considering that adolescence is a stage where most young people are more susceptible to problems of a psychosocial nature. The Pan American Health Organization (PAHO) has adapted and standardized the Strengthening Families Program (PFF) to the Latin American reality. The objectives of the program are to help parents or guardians to learn parenting skills that support the development of the young, teaching effective ways to discipline, guide their children, to offer young people healthy guidance for the future, teach skills to cope with stress and peer pressure, and increase young people's appreciation of the efforts of their parents or guardians. Results: This article presents the results of a study that evaluated the implementation of the PFF in the Chile the neighborhood of Tegucigalpa. The sample included two groups of 22 families in each group. Families in the intervention group participated in seven sessions, the 82% were female and 18% male, with a mean age of 12 years. The families in the control group received educational materials on nutrition; the 52% were female and 48% male. Each session included demonstrations of praise for all participants, dynamics that led to reflections related to the behavior of young people and their relationship with their parents, and the preparation of teens for the joint sessions with parents. Each session ended by presenting products and tasks for the week. The young participants discovered objectives and goals for their future lives, reflected on their parents by engaging in games in which they assumed the role of parents, focusing on

the advantages rather than the disadvantages of being parents. The adolescents also learned to understand their commitments and concerns that may lead them to have difficulties and frustrations, and act in conflict. They recognized the qualities of his parents and praised through letters. Sets identified through stressful situations in their family life, ool and friends, how they manifest and how to cope with stress without causing harm to others without losing control to resolve the situation. They understood that all members of the family have rules and responsibilities to fulfill, will practice to develop skills to cope with the pressures of group or peer and finally successful experiences of young listeners.

The group facilitators should institutionalize PFF Secretary of Health and Education at the national level training of facilitators for the reproduction of PFF, the manual adjustment of the national context and the incorporation of PFF in the curricula of undergraduate and post nursing degree.

Key Word: Family, adolescent, parent-child relations, family relations.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es probablemente la etapa de la vida en la cual, se es menos susceptible a enfermedades cuyo mecanismo patogénico es esencialmente biológico, por lo que la mayoría de los jóvenes están sanos físicamente. Sin embargo es el período donde impactan fuertemente los determinantes psicosociales de la salud. Se genera a partir de ellos elementos de protección y de riesgo que conllevan una relación muy directa con daño físico, psíquico y social que caracterizan a los adolescentes.

La Organización Mundial de la salud (OMS) señaló que del total de la población mundial, una quinta parte son adolescentes y el 85% de estos se encuentran en comportamiento de riesgo⁽¹⁾.

Cada año se registran a nivel mundial más de 1,8 millones de defunciones en la población de 15 a 24 años. Casi dos tercios de las muertes prematuras y un tercio de la carga total de morbilidad en adultos, se asocian a enfermedades o comportamientos que comenzaron en su juventud, entre ellas el consumo de tabaco, falta de actividad física, relaciones sexuales sin protección y exposición a la violencia(1,2).

En Honduras 38% de la población es menor de 15 años edad por lo tanto, programas para promover futuros sanos para estos jóvenes son fundamentales para garantizar el desarrollo óptimo de la nación. Datos epidemiológicos indican que jóvenes hondureños están en alto riesgo de problemas de salud física, psicosocial y de desarrollo.

La falta de acceso a oportunidades de educación o trabajo son contribuyentes a la alta tasa de embarazo en la adolescencia y al matrimonio precoz, en donde del 24-41% de los adolescentes menores de 18 años y 46-63% de los jóvenes de 20 años han tenido relaciones sexuales antes de casarse (2).

Honduras tiene la mayor tasa de embarazos de adolescentes entre 15 a 19 años de edad en América Central (con una tasa de fecundidad de 114-162 nacimientos por cada 1000 mujeres entre las edades de 15 a 19 años en las zonas urbanas y rurales, respectivamente). El riesgo de morir por causas relacionadas con el embarazo es mucho mayor en las adolescentes que en las mujeres mayores. Cuanto más joven es la adolescente, mayor el riesgo (1).

Haití y Honduras tienen las tasas más altas de incidencia en VIH/SIDA en la región (2), desde 1997, Honduras enfrenta una ola criminal generada por los pandilleros juveniles o "mareros", considerándose actualmente la nación más violenta de Centro América. Se ubica a Honduras como el segundo país más violento de América Latina,

después de Colombia. Eso significa que Honduras cuenta con el 45.7% de homicidios por cada 100 mil personas y Colombia el 47%. Aunque no se tienen cifras exactas de cuántos niños y jóvenes integran las maras y pandillas, algunos estudios estiman entre 50 mil y 100 mil integrantes en Honduras (1, 3).

De las infracciones cometidas por jóvenes especialmente menores de edad: 79% corresponde a delitos contra la propiedad privada como robo, hurto y asalto. El 21% restante corresponde a delitos contra las personas: lesiones, homicidios, amenazas, violación y consumo de drogas (1).

Por otro lado 30% de los embarazos que se atienden en los centros asistenciales regionales, son en adolescentes de 13 a 19 años. Un promedio de 10 adolescentes llegan a dar a luz cada día en el Hospital Materno Infantil (4).

Considerando además que a la población hondureña menor de 15 años de edad, les hace FALTA: acceso a oportunidades de educación o trabajo, con un índice de desempleo en Tegucigalpa de 26.5%, en donde el uso de una metralleta AK47 se volvió natural y corriente, como lo refieren Vásquez y col., 2010. Sumado la falta de valores, ideales, modelos a seguir; todo ello indica que estos jóvenes hondureños están en alto riesgo de problemas de salud física, psicosocial y de desarrollo por lo que son necesarios programas en la prevención de conductas de riesgo que promuevan familias sanas que garanticen el desarrollo óptimo de la nación (2).

La efectividad de los distintos programas dirigidos a fortalecer el bienestar de las poblaciones juveniles se ha convertido en una necesidad. Es por ello que a nivel internacional, se han puesto en marcha mecanismos orientados a identificar qué tipo de programas funcionan y a que costo, así de esta manera racionalizar la inversión y priorizar las intervenciones con los mejores coeficientes de costo/efectividad (5).

Para poder diferenciar el funcionamiento de las intervenciones se han realizado análisis rigurosos y científicos, evaluaciones sistemáticas en diferentes tiempos y con diferentes grupos poblacionales. Una intervención desarrollada para disminuir los riesgos en adolescentes es el PFF de la Universidad de Iowa (5). El IOWA Strengthening Families Program (ISFP) adaptado a la realidad Latino americana por OPS, cuyas adaptaciones se realizaron a fin de estandarizar su uso al idioma español, en la estructura familiar y características socio demográficas de la población (5).

El PFF tiene como base estudios longitudinales que demuestran que los jóvenes adolescentes tienen menos problemas cuando sus padres o tutores exhiben dos cualidades: disciplina y apoyo consistente

Los objetivos de este Programa fueron: ayudar a los padres o tutores a aprender aptitudes de crianza que apoyen el desarrollo del niño o joven, enseñar a los padres o tutores maneras efectivas de disciplinar, guiar a sus hijos, ofrecer a los jóvenes orientaciones saludables para el futuro, enseñar aptitudes para enfrentar el estrés y la presión de grupo e incrementar el aprecio de los jóvenes al esfuerzo de sus padres o tutores. El PFF fue traducido al español por la OPS, ha sido aplicado en Perú y El Salvador con resultados positivos para padres y jóvenes.

El propósito de este artículo es validar, socializar y describir el proceso de capacitación del PFF, desarrollado con padres y adolescentes entre 10 y 14 años, en situaciones de riesgo.

METODOLOGÍA

El estudio incluyó 40 familias del Barrio el Chile de Tegucigalpa, comunidad seleccionada por su condición de riesgo. Desarrollado en tres periodos: a) periodo de capacitación y selección de facilitadores b) periodo de intervención con

familiares, de marzo a mayo del año 2008, c) periodo de seguimiento hasta julio 2009.

Criterios de Inclusión:

- Familias constituidas por una madre/padre/tutor con un/una niña/adolescente; entre 10 y 14 años de edad
- Residir en la comunidad del Chile y
- Aceptar la participación firmando el consentimiento y asentimiento informado.

Para llevar a cabo el programa de capacitación las familias acudieron voluntariamente a la invitación realizada mediante hojas volantes.

Este artículo describe los primeros dos momentos.

Procedimiento

Se seleccionaron aleatoriamente dos grupos de 22 familias cada uno. El grupo intervenido se capacitó y al grupo control se les entregó material educativo sobre nutrición. Ambos grupos completaron un instrumento en cuatro momentos diferentes, antes, al final de la capacitación, dos meses después y un año después de la capacitación.

Los integrantes del grupo intervenido participaron en siete sesiones del PFF, se reunieron en una escuela pública de la comunidad, durante siete fines de semanas consecutivos, (un grupo el sábado y otro el domingo). Las sesiones fueron programadas para desarrollarse en dos horas, sin embargo en algunas ocasiones, se prolongaron entre tres y cuatro horas, debido a las participaciones libres tanto de jóvenes como de padres.

Durante cada sesión, se realizaron actividades paralelas, para padres por un lado y para jóvenes por otro, se concluía con una sesión en común para toda la familia. El PFF incluyó una serie de actividades de enseñanza, videos que ilustraron los diferentes tópicos, así como modelos para prácticas individuales y de grupo.

Las sesiones fueron conducidas por ocho enfermeras docentes de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), quienes fueron previamente capacitadas para ser facilitadoras e investigadoras, con la colaboración y patrocinio de la Universidad de Alabama en Birmingham (UAB).

El proyecto requirió la selección previa del personal docente con cualidades específicas para la implementación (conocimiento sobre manejo de adolescentes, experiencia de trabajo con adolescentes y familias, recibir la capacitación del PFF). Posteriormente el grupo facilitador elaboró el plan de trabajo, se seleccionó la comunidad, se establecieron los contactos para la captación de familias y se prepararon cada una de las sesiones. Los facilitadores/investigadores de los grupos realizaron notas de campo (anecdótico) y ayudas memorias describiendo en detalle cada sesión. Posteriormente fueron revisadas para evaluar el proceso e identificar implicaciones para la toma de decisiones.

Los temas desarrollados en las siete sesiones que abordó el PFF fueron: Fortalecimiento a las familias a través de una mejor educación en la crianza de los hijos, prevenir y disminuir los problemas más comunes, ya sea de tipo biológico, psicológico y social: Infecciones transmitidas sexualmente, abuso de sustancias aditivas, involucramiento en pandillas/ maras, violencia familiar, relaciones sexuales a temprana edad y embarazo temprano.

Se aplicó una encuesta de satisfacción a los participantes del grupo de intervención al final de la sesión número 7.

Padres y adolescentes de ambos grupos, recibieron después de completar los instrumentos de estudio, compensaciones por su participación (una canasta de útiles escolares, alimentos, suministros de limpieza y de baño).

Plan de Análisis

Se planteó realizar un análisis cualitativo para evaluar el programa de capacitación que se presenta en este artículo; utilizando notas de campo (anecdótico) de cada una de las sesiones así como ayudas memoria. Anteriormente se realizó un análisis cuantitativo para validar el impacto del programa, validación de instrumentos. Datos que fueron presentados en otro documento.

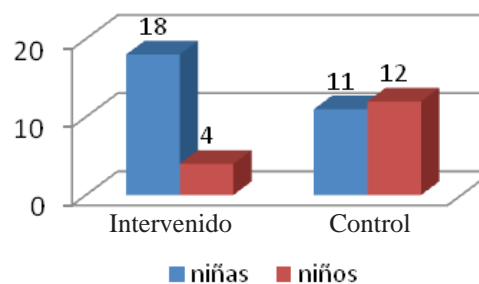


Figura 1. Grupo control recibiendo compensación luego de completar uno de los instrumentos.

RESULTADOS

Las familias se reunieron en una escuela pública de la comunidad. Algunas veces se presentaron dificultades en la comprensión de las actividades desarrolladas por lo que se buscaron mecanismos para terminar las actividades a tiempo, como limitar los tiempos de las participaciones y anteponerse a las dificultades técnicas.

Gráfico 1. Distribución por sexo de los participantes del Programa Familias Fuertes



En el grupo de intervención el 82% fueron del sexo femenino y el 18% masculino, con edad promedio de 12 años, 5 niños vivían con ambos padres, 11 vivían con sus mamás y 2 con sus papás y 1 con el encargado.

Cada sesión iniciaba con la corroboración de asistencia de los participantes, dándose a conocer los objetivos, el contenido a desarrollar, el lema de los jóvenes que se repetía varias veces durante cada sesión a fin de que el grupo se apropiara: “*Somos el futuro, de nosotros depende*”: y en la sesión conjunta, el lema de las familias: “*somos familias fuertes nos queremos y la pasamos bien juntos* (5).

Otra actividad usualmente realizada al inicio de cada sesión, fue la ronda de elogios entre todos los participantes, como una inyección de confianza y motivación. Así mismo se desarrollaron dinámicas que llevaron a la reflexión sobre alguna situación en particular relacionada con el comportamiento de los jóvenes y la relación con sus padres, también se preparaba a los niños/adolescentes para la sesión conjunta con sus padres o tutores, se concluía la sesión presentando los productos sobre el tema y se dejaban tareas que debían ser desarrolladas durante la semana y compartidas con el grupo en las próximas sesiones

La experiencia que se comparte a continuación relata el proceso de cómo fueron desarrollados los temas con los grupos. Al inicio de la capacitación un grupo lució introvertido, tímido, lo que dificultó o limitó su participación en algunos juegos activos, demorándose en realizarlos, por lo que la actividad requirió un poco más de esfuerzo. El otro grupo se mostró más extrovertido y participativo.

Sesión 1. Tener objetivos y metas

El objetivo de esta sesión fue pensar en sueños y objetivos para el futuro y visualizarlos. Sesión que permitió establecer normas de convivencia y sanciones por faltas cometidas, las cuales fueron

propuestas por los mismos participantes. En la sesión inicial se permitió a los y las jóvenes conocerse y ofrecerse elogios unos a otros, se observó que a pesar de pertenecer a la misma escuela y a la misma comunidad, los participantes no se conocían entre sí.

El juego inicial para el logro de los objetivos fue “*Objetivos para el futuro*”, los jóvenes escribieron sus deseos o metas para el futuro, dos de las adolescentes coincidieron en que deseaban ser maestras, los demás mencionaron que deseaban ser médicos, abogados, corredor de carreras de autos, enfermera (os) y más de alguno no identificó que tipo de profesión o formación deseaba lograr. Al realizar la discusión de lo que deben hacer para lograr sus metas los jóvenes se mostraron confusos con el procedimiento a seguir, por lo que se les orientó, haciendo uso de la técnica de lluvia de ideas, las cuales quedaron plasmadas en un rotafolio.

Posteriormente se les explicó sobre cómo elaborar un “mapa del tesoro”, técnica que permite definir las estrategias a seguir para alcanzar sus objetivos y metas personales. Se hizo entrega de material didáctico, cada uno procedió a trabajar en sus mapas, lucieron animados, buscando y pegando fotografías de acuerdo a sus objetivos y metas personales; al finalizar se discutió un mapa y luego fueron llevados a la sala de la sesión con los padres para ser utilizados en la reunión conjunta.. La sesión de padres inició con una actividad para conocerse unos a otros, se les pidió que nombraran las edades de sus hijos y mencionaran alguna actividad que les gusta hacer para divertirse en familia, la mayoría mencionó que les gustaba ver la televisión y visitar a sus familiares. Llamó la atención enterarse que algunos de los padres no reconocieron las aspiraciones y sueños de sus hijos plasmados en los mapas.

Sesión 2. Apremiar a los padres

El objetivo de esta sesión fue que los jóvenes

reconocieran sus propias frustraciones y dificultades, así como las de sus padres, comprender que el estrés de los padres puede llevarlos a hacer o a decir ciertas expresiones que podrían tener consecuencias.

Los jóvenes realizaron "juego de roles", a fin de destacar las cualidades que desean ver los padres en los hijos, surgieron cualidades como: honestidad, responsabilidad, respeto, preocupación por los demás, ser digno de confianza, veraz y perseverante.

Luego se desarrolló el juego de las "ventajas y desventajas de ser padres y ser jóvenes", Se dividió el grupo en dos, donde el papel de un grupo fue el de ser padres y el otro ser jóvenes; se orientaron para definir las ventajas y desventajas. Al grupo que jugó el rol de jóvenes se le hizo más fácil desarrollar la actividad, contrario al grupo que jugó el rol de adultos, quienes se tomaron un poco más de tiempo; lograron enumerar algunas ventajas de ser padres, consideraron y destacaron las siguientes razones: los padres son independientes de hacer lo que deseen, pueden trabajar, no son amonestados como a los niños, entre otros.

El grupo que elaboró las ventajas y desventajas de ser jóvenes consideraron las violaciones sexuales, la muerte violenta y el uso de drogas como desventajas.

Durante el juego "*Las preocupaciones de los padres*" se les explicó a los jóvenes que debían identificar por qué los padres actúan o hablan como lo hacen, razones por las que los padres se molestan; y cómo contribuye a que ellos se lleven mejor con sus padres, cuando aprendan a ver las situaciones desde el punto de vista de éstos. Los jóvenes colocaron en la pared, tarjetas con las preocupaciones de los padres entre las que mencionaron: "el trabajo, responsabilidades con la familia, problemas familiares y enfermedades" entre otras; luego se les entregaron a cada participante varias tarjetas de "*lo que dicen y hacen los padres*"; relacionaron estas tarjetas

con las preocupaciones, se notó dificultad para identificarlas y más aun explicarlas; lo que demuestra que no es fácil para un hijo comprender las preocupaciones de sus padres y es ésta la razón por la que fácilmente entran en conflicto. Los jóvenes analizaron la importancia de no contrariar a los padres, porque genera entre otras crisis en la familia.

En la discusión en plenaria identificaron razones por la que sus padres se mostraban molestos en algunas ocasiones, ejemplo: Llegan cansados del trabajo, preocupaciones por falta de dinero para la comida, para los medicamentos cuando se enferman. Los niños manifestaron que comprenderían mejor a sus padres y que tratarían de llevarse mejor en el futuro.

Una actividad que permitió a los jóvenes identificar los cuidados y atenciones que reciben de sus padres fue "*los dones de los padres*", durante esta actividad se les explicó a los jóvenes que reciben muchas cosas de sus padres que pueden ser físicas, emocionales o privilegios; entre ellas diversión, como por ejemplo: irse de vacaciones, jugar con los padres, la compañía de las mascotas, también reciben amor y que lo expresan de diferentes maneras, como ser ayudándolos a hacer las tareas, cuidándolos, etc. Otras demostraciones de cuidado de los padres son: proporcionar un hogar donde vivir, los alimentos como sustento diario, consejos y enseñanzas, compartir valores de solidaridad y honestidad; y la recreación como: bailar, nadar, etc.

Luego elaboraron un listado de atenciones que reciben de sus padres, los jóvenes prefirieron compartir esta información en privado con ellos. Posteriormente, escribieron una carta con elogios para sus padres, las que entregaron en sus casas, en ellas los jóvenes reconocieron las cualidades de sus padres y les agradecieron.

Sesión 3. Hacer frente al estrés

Los objetivos de la sesión fueron: identificar las

situaciones que pueden causar estrés, identificar los síntomas y aprender maneras sanas de combatirlo.

Los jóvenes analizaron sobre situaciones que les generan estrés, entre ellas mencionaron: *“salir aplazada en los exámenes, andar en malos pasos y tener miedo a que sus padres se enteren, caminar largas distancias para ir a la escuela, que su mejor amiga se enoje con ella, que sus padres discutan, le preocupa cuando es tarde y sus padres no llegan a casa, pleitos entre amigos, no tener dinero para cosas básicas, la inseguridad en general y alcoholismo en alguien de la familia”*.

Se explicó a los jóvenes otras situaciones que pueden causar estrés: problemas con los hermanos, con los padres, presión de los compañeros, preocupación acerca de no caerle bien a los demás, problemas económicos, preocupaciones sobre los problemas familiares; algunos de ellos se sintieron identificados con las situaciones expuestas y manifestaron formas de hacer frente al estrés, todas ellas encaminadas a contribuir a resolver la situación estresante y en algunos casos orientada a hablar sobre el problema con alguien más.

Algunas soluciones para liberarse del estrés expresadas fueron: hacer ejercicio, respirar profundamente, conversar con otros, retirarse del lugar, pasar un tiempo solo(a), contar hasta 10, romper material desechable, irse de paseo o de compras, escuchar música, decir “Yo puedo manejar esto”, distraerse con otras cosas, orar / rezar.

Para realizar el juego de *“Como sabes que estás sintiendo estrés”*, mediante la técnica lluvia de ideas y utilizando el rotafolio, se les explicó que existen diferentes maneras de determinar si se está sufriendo estrés, por ejemplo: dolor de estómago, dolor localizado en el cuello, cefalea, diarrea, sentimientos o emociones como: ira,

enojo, frustración, tristeza; tirar cosas, comer insaciablemente; o en las relaciones con las demás personas, aislándose, sintiéndose menospreciado e insultando a los demás. Se motivó a los jóvenes para que expresaran sus ideas, al respecto, algunos de ellos no realizaron aportes significativos, actuaron como receptores, otros se identificaron con muchas de las situaciones presentadas y reportaron que los habían aplicado a sus vidas.

Referente a las formas de hacer frente al estrés y con las que se puede causar algún daño, los jóvenes mencionaron *“tirando patadas a los demás, enojándose con un amigo, tirando las cosas o quebrándolas y salir corriendo”*, entre otras. Reconocieron que estas acciones no contribuyen en nada a resolver una situación estresante, más bien las complican.

Se trabajó con la hoja sobre *“técnicas para combatir el estrés que me dan buenos resultados”*, en la que describieron circunstancias estresantes y la técnica que según ellos les ayudaría a hacerle frente a tales situaciones; la mayoría de ellas expresaron actividades relacionadas con la escuela, por ejemplo: *“estar triste porque se aplazó en los exámenes”* y mencionaron que *“correr, hablar con alguien, bailar”* les ayudaba a hacerle frente al estrés.

La tarea fue: describir las situaciones que les causaron estrés durante la semana, cómo lo resolvieron, cómo se sintieron y que forma escogieron para hacerle frente al estrés.

Sesión 4. Obedecer las reglas

Los objetivos de esta sesión fueron: Reconocer que todos tienen reglas y responsabilidades que cumplir, (adultos y jóvenes) y que todo es mejor cuando se siguen reglas.

Se desarrolló la técnica *“juego de conducir”*, los resultados fueron interesantes, algunos cometieron infracciones y fueron sancionados, otros por

el contrario avanzaron sin dificultad hacia las siguientes estaciones. Al realizar el análisis del mismo, los jóvenes manifestaron que al no cumplir una regla o responsabilidad las consecuencias son sanciones, frustraciones, retraso en llegar a la meta, sentirse incómodos. En cambio sí se cumplen las reglas no hay retraso en llegar al sitio deseado, logrando cumplir la meta, lo que les hace sentirse satisfechos.

Concluyeron que las reglas son necesarias para conducirse en armonía, evitar conflictos, avanzar en lo planificado y vivir mejor. Manifestaron que aprendieron mucho y que lo pondrán en práctica en su vida personal, que acatarán las reglas que sus padres, maestros y otros adultos les indiquen para ser buenos ciudadanos.

Se jugó a las reglas y responsabilidades de los adultos, ejemplificando una de las consecuencias a que podría conducir el hecho de que un padre no cumpla con sus responsabilidades, se les dificultó a los jóvenes dramatizarlo, sin embargo luego se sintieron en confianza y lograron expresar las consecuencias que fácilmente fueron adivinadas por el resto de los participantes. Por ejemplo: Sí el padre no cumple con la responsabilidad de trabajar, entonces los hijos pasarán hambre porque no habrá dinero en casa para comprar comida.

La tarea fue describir las reglas y sanciones que les aplicaron en casa y en la escuela durante la semana.

Sesión 5. Hacer frente a la presión de los compañeros

El objetivo de esta sesión fue reflexionar sobre el uso de drogas y alcohol, el daño que causan al organismo, aprender a practicar habilidades para resistir la presión de los compañeros.

Para abordar el tema, se realizó la técnica “*La rueda de la fortuna*” que consistió en adivinar letras hasta completar la frase: “*Presión de grupos*”, durante esta actividad los jóvenes lucieron muy animados y participativos.

En la técnica “*Lo que hacen los jóvenes para agradar*”, se les presentó la fotografía de una adolescente a quien el grupo llamó “*Vilma*” se les ilustró que a Vilma le preocupaba mucho lo que las personas pensaban de ella. Ellos consideraron que Vilma (ver fotografía 5): “*le preocupa ser de estatura baja, ir mal en la escuela, que piensen que luce mal, que la molesten en clase, tener que limpiar la casa, no hacer sus tareas de la escuela y que la dejen sin recreo*” entre otras. Se leyeron todas las preocupaciones de Vilma, se discutió sobre las cosas que a ellos les preocupan en este momento y expresaron “*que les preocupa aplazarse en la escuela, el peligro que corren como jóvenes*”. En relación a lo que Vilma haría para agradar a los demás, expresaron: “*que cuidaría a sus hermanitos para que sus padres la felicitaran, ser amable con todas las personas de la escuela, prestarles cosas a los demás, vestirse mejor, ayudar a cargar cosas a otras personas, hacer mandados y ser respetuosa*”

Durante la discusión se mencionó que a veces algunos jóvenes hacen cosas negativas o malas para agradar a los demás o para sentirse parte de un grupo, como por ejemplo probar drogas, alcohol o robar; sin embargo, éstas no son las mejores maneras de agradar y ser parte de un grupo, ya que puede traer consecuencias negativas.

Se realizó una demostración sobre “*cómo manejar las presiones de grupos*”, con la participación de los líderes, quienes actuaron realizando una demostración que siguió los pasos propuestos; a quienes se les dio a elegir situaciones donde quisieran controlar la presión de sus compañeros, las cuales estaban escritas en tarjetas colocadas sobre una mesa. Algunas de las situaciones planteadas fueron: invitar a robar en una tienda, beber alcohol, tener relaciones sexuales o consumir drogas. Los jóvenes plantearon otros ejemplos como robar en la comunidad, andar con miembros de maras o pandillas.

Se realizó un sociodrama para el manejo de la presión de grupos, se formaron parejas, uno se

desempeñaba como “*instigador*” y otro el como “*renuente*”, el primero trataba que su compañero se metiera en problemas. Los pasos a seguir por el “*renuente*” en cada demostración fueron hacer preguntas como “*¿Por qué haríamos eso?*”, “*¿Qué vamos a hacer?*”, “*Por qué quieres ir allí?*”. Si su compañero instigador insiste en que hiciera algo indebido le hizo saber lo que puede suceder por Ej. “*que sus padres se pueden enterar*”, “*que los pueden llevar la policía*”, “*que los pueden expulsar de la escuela*” Se indicaron posibles consecuencias y evitar meterse en problemas.

El siguiente paso ante la presión de los compañeros o el grupo fue sugerir, hacer otra actividad para hacer cambiar de idea a su compañero por ejemplo: invitarle jugar fútbol, ver un video, ir a comer algo, entre otras. En esta sesión todos los participantes quienes al principio se mostraron tímidos, tuvieron la oportunidad de practicar los tres primeros pasos con el apoyo del rotafolio y de los líderes de grupo.

Antes de retirarse se instó a los participantes a poner en práctica los tres pasos sobre manejo de presiones de grupo, si durante la semana ellos u otra persona fueran obligados a hacer algo incorrecto.

Sesión 6. La presión de grupo y los buenos amigos

En la penúltima sesión se propuso como objetivos que los jóvenes aprendieran habilidades adicionales para resistir la presión de los compañeros y comprendieran cuales son los buenos amigos. Se consideró los pasos aprendidos en la sesión anterior y los pasos adicionales que se sumaron en esta sesión. Se explicó que algunas veces las personas que nos presionan a hacer algo incorrecto, no nos escuchan por lo que será necesario permanecer serenos y tranquilos y luego llamarle por su nombre y decirle, “*escúchame*” y nuevamente repetir los pasos del 1 al 3 (hacer

preguntas, mencionar el problema, revelar lo que podría suceder y sugerir otra cosa.)

Se señaló que a veces el amigo no querrá hacer lo que el joven renuente sugiere. En este caso, el renuente sencillamente debe tomar su camino y decir que se les unan después (paso 4).

El facilitador introdujo las representaciones, que son las demostraciones del paso número 5 (empezar a hacer algo diferente).

Si el instigador insiste y no escucha será necesario (5) permanecer serenos y tranquilos, (6) llamarle por su nombre y (7) decir “*Escúchame*” con voz firme se repiten los pasos 1 al 3, si insiste, retirarse. Analizar si realmente se trata de un amigo o esa persona trata de involucrarte en problemas.

Luego de practicar varias veces los pasos con la ayuda de las señales de apoyo, los participantes lograron hacerlo sin ayuda; los líderes se sintieron complacidos al ver que los jóvenes aplicaban los pasos casi de manera natural.

Para identificar las cualidades de un buen amigo se utilizó la técnica “*Ir a pescar*”. En esta actividad se colocó una cortina que dividía al grupo en dos partes, de un lado lanzaban pececitos con buenas y malas cualidades que permitieron analizar a los buenos y malos amigos, de acuerdo a estas cualidades los jóvenes que estaban pescando del otro lado los seleccionaban y colocaban a los pececitos con buenas cualidades en el anzuelo y a los pececitos con malas cualidades los lanzaban a una cajita, para simular que los desechaban. (Figura 2).

Los participantes analizaron muy bien las cualidades escritas en los pececitos al compararlos con las cualidades de un buen amigo, lo que les permitió seleccionar acertadamente durante el juego. Todos tuvieron la oportunidad de practicar este juego.



Figura 2. Adolescentes jugando “ ir a pescar”

Se motivó a los jóvenes para que practicasen lo aprendido en esta sesión, hacer frente a las presiones de grupo y a seleccionar a sus amistades. Al final se preparó a los jóvenes para la sesión conjunta, donde realizaron una demostración sobre la habilidad que adquirieron para hacerle frente a las presiones de grupo.

Sesión 7. Ayudar a los demás

La última sesión fue muy agradable porque se sintió que el tiempo se había ido tan rápido en las semanas anteriores y se comenzaba a sentir un poco de nostalgia al saber que de alguna manera se extrañarían los momentos que se compartieron con los participantes. Los objetivos de la sesión fueron: identificar formas de prestar servicios a otras personas e interactuar con modelos positivos de adolescentes mayores a quienes pueden imitar.

Luego de la ronda de elogios como en el resto de las sesiones; los jóvenes fueron preparados para recibir a un grupo de adolescentes exitosos, quienes compartieron sus experiencias. Les formularon las preguntas a los cuatro jóvenes quienes fueron muy sinceros, compartiendo sus experiencias con los participantes del programa, quienes se observaron muy motivados y realizaron preguntas sobre: *cómo son las relaciones familiares, cómo han logrado sus metas, uso de su tiempo, si se han visto expuestos a situaciones de estrés, si consumían bebidas alcohólicas y tabaco, por qué los habían castigado sus padres, logros en la vida por ser hijos disciplinados, qué hacían, si estudian o trabajaban*”.

Concluyeron que es importante tener buena comunicación con los padres, escucharlos y ser escuchados, planificar metas, ser perseverante en ellas para alcanzarlas, obedecer a sus padres, divertirse sanamente, que ser adolescentes trae curiosidad y se quiere probar de todo, pero debemos pensar en las consecuencias que esto trae.

Esta sesión fue de mucha satisfacción para los participantes quienes manifestaron agradecimiento y motivación para imitar los pasos de los invitados al foro de jóvenes.

Al final de todas las sesiones, se desarrolló un programa de clausura donde se dio oportunidad para expresarse verbalmente y por escrito en relación a las experiencias durante las sesiones de capacitación. Manifestaron que les gustó todo, que los temas fueron muy interesantes y de la vida real, que se pueden aplicar, que lograron ser mejores, que reflexionaron y mejoraron las relaciones familiares.

Evaluaron a las facilitadoras y manifestaron que fueron muy claras en el desarrollo de los temas, amables, honestas, dinámicas, accesibles, de buen humor. Con respecto al proceso de conducción del programa desarrollado manifestaron que los juegos, dinámicas, actividades, reflexiones lograron mantenerles motivados, se divertían y aprendieron.

En relación a la convivencia entre el grupo de jóvenes y padres expresaron adquirir nuevos amigos, facilidad de expresión, diferenciar entre lo bueno-malo, compartir con los hijos, conocerse, apoyarse mutuamente, tener paciencia, y sobre todo cómo enfrentar la presión de grupos.

Los padres y jóvenes estuvieron siempre bien motivados, participaron activamente, hubo confianza, empatía entre facilitadores y participantes.

Se tomaron fotos por grupos, se aplicó un test, se entregaron diplomas de participación.

DISCUSIÓN

En Honduras la población adolescente menor de 15 años de edad, se encuentra en alto riesgo social, por lo que programas para promover futuros sanos son fundamentales para garantizar el desarrollo óptimo de la nación.

Es así como se desarrolló el PFF que incluyó 7 sesiones con 20 familias del Barrio el Chile de Tegucigalpa, familias en su mayoría monoparentales (madres con su hijo/a).

El desarrollo de cada una de las sesiones permitió analizar y reflexionar sobre los temas desarrollados con la participación activa de los jóvenes. Se apreció que los jóvenes participantes descubrieron objetivos y metas para su vida futura, éstos fueron socializados con los padres, quienes refirieron que los sueños en su mayoría eran inalcanzables por la situación familiar.

Al revisar la bibliografía, se encontró que todo ser humano desde pequeño se traza metas ya sean grandes o pequeñas, ejemplo desde niños se les preguntaba ¿qué serás cuando crezcas? y respondieron que quieren muchas cosas. Mientras más pequeños se es, los sueños y metas son más grandes, pero cuando se llega a ser adulto los sueños se vuelven pequeños (6).

“Las metas son el motor que impulsa a seguir adelante. Cuando se es adolescente no se piensa mucho en el futuro, se vive el día a día, lleno de tareas y deberes. Las metas son sueños pequeños, a corto plazo, cosas que quieres ver realizadas y debes iniciar a trabajar para lograrlo”(7).

Los jóvenes reflexionaron sobre apreciar a los padres a través de juegos asumiendo el papel de padres, destacando más ventajas que desventajas, comprendiendo los compromisos, preocupaciones que éstos tienen que les lleva a tener muchas veces dificultades y frustraciones y a actuar de manera conflictiva. Valoraron los cuidados, las atenciones y los disgustos de la vida familiar.

Como menciona Turansky y Miller, que cada situación de enojo debe verse como una oportunidad de enseñanza, primero se debe mostrar empatía al hijo respecto a la ofensa, diciendo “si tienes razón de estar molesto”. Segundo si el joven estaba en lo incorrecto valide los hechos (8).

Reconocieron los dones y cualidades de sus padres al elogiarlos a través de cartas o manifestándoles el amor de otras maneras, a través de la colaboración en las tareas del hogar. El amor que los hijos reciben de sus padres, es uno de los dones que estos les expresan al abrazarles y acariciarles; es hablarles con ternura.

El amor es compartir sus penas; tener interés en sus problemas, ayudarles a crecer y a ser mejores cada día, aumentar su autoestima, tener la compasión necesaria para tratar de entenderlos, compartir y ayudar a disipar el sufrimiento que tengan (9).

Los jóvenes identificaron situaciones estresantes de su vida familiar, escolar y de amigos; cómo se manifiestan las situaciones estresantes y como hacer frente al estrés, sin provocar daño a los demás y sin perder el control para resolver la situación.

Conocido es que el estrés familiar tiene su origen tanto en sucesos ocurridos en el seno familiar, como por situaciones externas a la misma. Asimismo, el estrés intrafamiliar puede aparecer a causa de sucesos importantes, como la enfermedad grave o la muerte de un familiar. Algunos de los factores estresantes son el consumo de drogas, los malos tratos físicos y sexuales, los problemas de salud mental o dificultades interpersonales de larga duración, como los conflictos conyugales o los problemas crónicos entre padres e hijos (10).

Los jóvenes comprendieron que todos los miembros de la familia tienen reglas y responsabilidades que cumplir, que si no se cumplen les llevará a repercusiones negativas como sanciones que les impedirá avanzar en sus metas o tareas de la vida diaria.

Según la teoría de Sistemas Familiares, se deben aplicar reglas familiares, en especial cuando se están recuperando de alguna crisis. Las familias están orientadas por las metas y actúan sobre la información disponible. Sin embargo una meta común de la familia es mantener el sentido de equilibrio y por lo tanto resistir al cambio. Las reglas familiares existentes se aplican a nuevas situaciones. En algunos casos los ajustes son adecuados y la familia funciona bien. Por ejemplo, los padres pueden aplicar reglas diferentes pero existentes sobre la disciplina o la cantidad de independencia que se da a los hijos conforme van creciendo. Sí el funcionamiento es adecuado, la familia se adapta y asegura su nueva estabilidad(11).

Los jóvenes realizaron prácticas para desarrollar habilidades para hacerle frente a las presiones de grupo o de compañeros. Este ejercicio permitió que los jóvenes se sintieran seguros para enfrentar situaciones de riesgo.

En la adolescencia el grupo de amigos adquiere gran importancia y la presión que ejerce el grupo se convierte en un factor determinante. Son varias las razones por las que el adolescente se ve influido por la presión del grupo: la inseguridad propia de la edad, se encuentra en una etapa en la que no se conoce bien a sí mismo, no sabe lo que quiere, no controla las emociones, a menudo ni su propio cuerpo. Ante esta inseguridad personal se refugia en el grupo (12).

El fortalecimiento de valores en los hijos, puede ayudar a contrarrestar la presión ejercida por el grupo de amigos, al enseñarles la importancia de decir "No" cuando algo no les conviene y saber defender sus propias decisiones, discriminar entre lo bueno y malo, lo adecuado e inadecuado (13). Se invitaron jóvenes modelos quienes expresaron sus experiencias sobre el establecimiento y logro de metas personales, apreciar lo que sus padres les han ofrecido, respeto a las reglas, ser responsables, seleccionar bien sus amistades y como se han

apartado de situaciones de riesgo. Todo esto les permitió a los jóvenes participantes visualizarse en el futuro y reconocer que con disciplina, esfuerzo y apoyo se pueden lograr las metas propuestas.

Para finalizar, se hace necesario mencionar algunas limitaciones que se observaron antes y durante el proceso de capacitación sobre la implementación del "Programa Familias Fuertes" entre ellas:

- El manual de capacitación PFF presentó lenguaje no adaptado a nuestra realidad, por lo que se prestó a diferentes interpretaciones de los facilitadores.
- Se tuvo que crear adaptaciones a juegos y ejercicios, debido a que no se describía cómo realizarlos.
- El bajo nivel de escolaridad de los padres limitó la comprensión y prolongó el tiempo de las sesiones.
- Por disponibilidad de los padres el PFF se desarrolló sólo en sábados y domingos.

Recomendaciones

- Adecuación del manual PFF al contexto nacional en relación a vocabulario, juegos, material didáctico, nivel educativo y socio cultural.
- Algunos contenidos, metodología de desarrollo deben ser modificados para permitir agilizar, dinamizar y mantener motivados a los participantes, por Ej.: la sesión 2 sobre "hacerle frente al estrés".
- Continuar evaluando el impacto del PFF en el grupo de intervención.
- Programar y desarrollar capacitaciones periódicas a fin de fortalecer la resistencia en las familias intervenidas.
- Formación de facilitadores para la reproducción del PFF a nivel de país dirigidos a grupos juveniles, centros educativos, ONG, iglesias y otros.
- Implementación del PFF con diferentes grupos

poblacionales para continuar validándolo y adecuándolo a nuestro contexto.

- Incorporar en los planes de estudio de pregrado y post grado de enfermería, el programa de familias fuertes.
- Institucionalizar el PFF en los programas de la Secretaria de Salud y Educación a nivel nacional.

Agradecimientos

A PhD Lynda Wilson de la Universidad de Alabama en Birmingham, por su confianza para la implementación del PFF en Honduras, a MsC. Myrna Vásquez por coordinar eficientemente las actividades del Programa y a cada una de las familias que participaron y expresaron sus muestras de cariño y agradecimiento.

BIBLIOGRAFÍA

1. OMS. Riesgos para la salud de los jóvenes. [Sitio Web]. Agosto de 2011 [Consultado en Febrero del 2011]; Nota descriptiva N°345. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/index.html>
2. Vásquez M, Meza L, Almendares O, Santos A, Matute R.C, Díaz Canaca L, et al. Evaluation of a Strengthening Families (Familias Fuertes) Intervention for parents and adolescents in Honduras. SOJNR . [revista en Internet]. Sept. 2010; [Consultado en Enero del 2011]; 10(3) Disponible en: http://snrs.org/publications/SOJNR_articles2/Vol10Num03Art01.html
3. Honduras el país más violento de América Central. Un estudio realizado por la Universidad Centroamericana revela que Honduras es el país mas violento de la Región. [En Internet] Tegucigalpa 5 de febrero del 2005. [Consultado en julio del 2010]. Disponible en: <http://www.esmas.com/noticierostelevisa/internacionales/423720.html>
4. 30% de partos en Honduras son de niñas de 13 a 19 años. La Prensa.hn. [En Internet]. Tegucigalpa. 17 de septiembre de 2008. Noticias. [Consultado en julio del 2010]. Disponible en : <http://www.radiolaprimerisima.com/noticias/37834>
5. Molgaard V, Kumpfer K, Fleming E, Bouroncle A. Manual Familias fuertes. Programa familiar para prevenir conductas de riesgo en jóvenes. Una intervención basada en videos para padres y jóvenes entre 10 y 14 años. Washington, DC : OPS; 2006.
6. Paniagua M. Los tres obstáculos que hay que vencer para llegar a la meta. [Monografía en Internet] USA: Rose Books; 2011. [Consultado en marzo del 2011]; Disponible en: http://books.google.es/books?id=mEGQUQcTsaYC&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22Margaret+Paniagua%22&hl=es&ei=JUY4TvHHKlk0QHn2pG_Aw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCoQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false.
7. Vargas C. Sueños y metas. [Sitio Web]. Blog de Chris Vargas .Diario de un adolescente. [Consultado en Marzo del 2011]; Disponible en: <http://chrisvargas.wordpress.com/2009/01/23/suenos-y-metas/>.
8. Turansky S, Miller J. Enojados como cambiar en su familia la frustración por la formación del carácter. Michigan: Editorial Portavoz; 2007. [Consultado en Enero del 2011]. Disponible en: http://books.google.es/books?id=TmeVd0ph57kC&dq=razon+enojo+de+padres+con+hijos&source=gbs_navlinks_s/
9. Bernal A. Amando a Tus Hijos: Como Criar Hijos Sanos Con Amor. [Monografía en Internet]. Canadá: Trafford Pub; 2008. [Consultado en julio del 2010]. Disponible en http://books.google.com/books?id=BlcWX0AfX8gC&dq=cualidades+de+padres+ejemplares&hl=es&source=gbs_navlinks_s
10. Taylor R. Medicina de familia: principios y práctica. [Monografía en Internet] . Barcelona: Masson; 2006. [Consultado en julio del 2010]. Disponible en: http://books.google.com/books?id=d3A0gNxXoVQC&dq=es+tres+familiar&hl=es&source=gbs_navlinks_s.
11. Esteinou Rosario, ed. Fortalezas y desafíos de las familias en dos contextos: Estados Unidos de América y México. [Monografía en Internet] . México: Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social ; 2006. [Consultado en julio del 2010]. Disponible en: http://books.google.com/books?id=JI3ahDfQoegC&pg=PA175&dq=reglas+familiares&hl=es&ei=ffo5TvXdGseUtwee0YWKAw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=8&ved=0CE4Q6AEwBw#v=onepage&q=reglas%20familiares&f=false
12. En torno al educando: presión de grupo. [Sitio Web] 2010; [Consultado en Marzo del 2011]; Disponible en: <http://ebookbrowse.com/en-torno-al-educando-presion-de-grupo-pdf-d70089229>.
13. Agulló Victoria. La salud de nuestros hijos: Tengo Miedo, [Monografía en Internet]. Barcelona: Ediciones CEAC; 2007. [Consultado en julio del 2010]. Disponible en: http://books.google.com/books?id=MawHIjAPpFUC&pg=PA99&dq=jovenes+hacer+frente+a+presiones+de+grupos&hl=es&ei=1f85TtqWG-iIsQKk_6z6Dw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=4&sqi=2&ved=0CDgQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false