



# RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL CON ADOLESCENTES Y PADRES DE ADOLESCENTES

## 1. UNA DOCENA DE REFLEXIONES (DESDE LA EXPERIENCIA PERSONAL)

- 1.1. La adolescencia es un periodo crítico del ciclo de la vida, y como todos los periodos críticos está llenos de cambios (cambios del cuerpo, de la forma de pensar, emocionales...), de inseguridades (ansiedad sobre su futuro, sobre las vicisitudes de su desarrollo,...), desequilibrios entre aspiraciones y oportunidades (en el terreno afectivo, sexual, académico, laboral,...) y presiones (de los padres, de sus coetáneos, de la sociedad de consumo,...). La percepción del mundo del adolescente ya no es la de la infancia pero tampoco es la de un adulto, y tiende a cambiar dependiendo del estado emocional en el que se encuentre, viendo todo o blanco o negro. Asimismo, es muy influenciado por el ambiente escolar y el grupo de compañeros al que pertenece. Por ello, el adolescente es particularmente sensible a los problemas relacionados con la salud mental (de desarrollo, emocionales, de conducta,...).

- 1.2. El adolescente que se autovalora y se siente apreciado por lo que es, y aceptado y amado sin condiciones tiene menos probabilidades de padecer problemas mentales que el que vive bajo condiciones familiares de indiferencia, de carencia de afecto o de ausencia de modelos adultos equilibrados.
- 1.3. Es importante ayudar a los adolescentes a aprender los múltiples mecanismos psicológicos de adaptación y las estrategias de defensa que les van a ayudar a vivir, a relacionarse de forma satisfactoria y a desarrollar todas sus potencialidades. La capacidad de adaptación no sólo permitirá al adolescente aclimatarsé a situaciones novedosas, de mayor o menor riesgo, sino que le motivará a perseguir metas posibles y a recuperarse emocionalmente de las circunstancias más espinosas que viva. El adolescente que es consciente de sus emociones le resulta más sencillo evaluar la situación en la que se encuentra, modular sus sentimientos y subordinar sus impulsos a las metas que se propone, aumentando las probabilidades de alcanzarlas.
- 1.4. Los adolescentes no son un grupo homogéneo. No existe el adolescente sino los y las adolescentes. Trabajar con adolescentes implica tener presente la multiplicidad de diversidad que aportan, descubrir sus culturas y subculturas, que, para bien o para mal, no suelen incluir a los padres, y tienen un gran componente de consumismo. Tenemos que partir del análisis de su realidad desde un punto biopsicosocial (ver plantilla de análisis previo a intervención grupal en el anexo 1), desprendiéndonos de todos nuestros prejuicios de adultos, acercándonos a ellos sin juzgarles. Demostrándoles nuestro aprecio a pesar de no estar siempre de acuerdo con ellos.
- 1.5. Para los adolescentes, la mayor contradicción se plantea entre la necesidad psicológica de independencia y las dificultades para llevar a cabo conductas independientes en un medio social que les obliga a prolongar situaciones dependientes con respecto a los adultos. El adolescente trata de separarse de las figuras parentales para buscar una identidad propia, distinta, que lo distinga de ellas: busca la diferencia para llegar a la afirmación de lo propio, agudizándose muchas veces como una rebeldía que le genera dificultades en la vida cotidiana y sentimientos de culpa inconsciente por intentar destruir la imagen de unos padres a los que ama o se supone que debe amar.
- 1.6. Es muy importante para los adolescentes encontrar figuras adultas significativas que les sirvan de puente para la salida del círculo familiar y esta sería una de las funciones de los que trabajamos la promoción de la salud mental de los adolescentes. Cuando logramos comprender los conflictos de los adolescentes y no nos distanciamos de los chavales censurándolos, logramos establecer vínculos afectivos que ellos necesitan para su higiene mental y adecuado desarrollo biopsicosocial.
- 1.7. La adolescencia es una etapa en la que la confianza en sí mismo se tambalea. Los constantes cambios físicos, psíquicos, emocionales y sociales hace al adolescente perder confianza en sus propias posibilidades, que aún no conoce bien,

disminuyendo su autoestima. Es importante reforzarles sus capacidades para que ellos mismos puedan tomar el control de sus vidas y afrontar las dificultades con confianza en sus posibilidades. Se trata de estimular el desarrollo de las capacidades de escuchar, de expresión verbal y no verbal y de comunicación en general, de fortalecer la capacidad de manejo de las emociones, de reforzar las capacidades para definir los problemas, optar por la mejores soluciones y aplicarlas. Se trata también de fomentar en las figuras adultas de referencia el reconocimiento de los esfuerzos y logros de los adolescentes, así como la comunicación afectiva con ellos. Los adultos significativos debemos estar atentos para incentivar las situaciones en las que los adolescentes sientan afecto y aceptación, desarrollen confianza en sí mismos y en el entorno en el que se desarrollan y muestren una independencia responsable conforme a sus posibilidades.

- 1.8. Nuestro objetivo no es traer al adolescente a nuestras tesis, sino que disienta si quiere disentir, opine de manera original y fundamente dicha opinión con tolerancia para con otros puntos de vista. La independencia y autonomía de juicios le permitirá adaptarse de forma saludable a los ambientes donde se mueva, sin necesidad de controles externos y sabiéndose defender de la presión del grupo.
- 1.9. El adolescente necesita tener personas alrededor en quienes confíe y que le quieran incondicionalmente aunque se equivoque o se salte las normas, que le pongan límites para que aprenda a evitar peligros o problemas, que le muestren por medio de su conducta la manera correcta de proceder, que deseen que aprenda a desenvolverse solo y que le ayuden cuando esté enfermo o en peligro o cuando necesite aprender; personas que le hagan sentirse digno de aprecio, respetuoso de sí mismo y del prójimo, feliz cuando hace algo bueno por los demás y les demuestra su afecto, dispuesto a responsabilizarse de sus actos y seguro de que todo saldrá bien, pues puede buscar la manera de resolver sus problemas y el momento apropiado para actuar, controlándose cuando tiene ganas de hacer algo peligroso o que no está bien; personas con las que experimentar que es capaz de sentir cariño y comunicarlo, hablar sobre cosas que le asustan o le inquietan, reconocer las emociones y expresarlas con la seguridad de encontrar apoyo, ya que sabe cómo encontrar a alguien que le ayude cuando lo necesite. Si estas personas no las encuentra en el hogar, intentará buscarlas fuera. Del éxito o fracaso de esta búsqueda va a depender en buena medida la salud mental del adolescente.
- 1.10. Se educa para una buena higiene mental con lo cotidiano (lo que se hace todos los días), con el modelado (las figuras adultas de referencia son modelos de comportamiento) y en un proceso de moldeamiento (sin cambios bruscos, poco a poco).
- 1.11. Verbalizar cómo es, cómo se siente, qué tiene y qué puede hacer ayuda al adolescente a tener una buena salud mental (en el anexo 2 se reproduce un cuestionario de exploración de verbalizaciones propias de una buena higiene mental).

- 1.12. El grupo en si mismo es un factor protector, de ahí la conveniencia de educar para la salud en grupos en centros educativos (educación formal y no formal) y en el propio centro de salud. La opción grupal en nuestro modelo de promoción de la salud mental ha obtenido resultados satisfactorios, al menos a corto/medio plazo.

## 2. CÓMO REPRODUCIR NUESTRA EXPERIENCIA

- 2.1. En la tercera parte de este libro, dedicada a la descripción de actividades, ofrecemos en formato de ficha metodológica, las técnicas y actividades grupales empleadas por nosotros. Aconsejamos al que quiera reproducirlas en experiencias similares, que elija las que, de acuerdo con su experiencia en dinámica grupal, le resulte más cómodo realizar y piense que le aportan mayor garantía de conseguir los objetivos. En cada ficha metodológica quedan reflejados los objetivos de la actividad o técnica, la población diana, la duración aproximada (dependerá mucho de la dinámica de cada grupo concreto), los materiales necesarios y una descripción de la misma. Se han agrupado las actividades por sesiones, tal y como las hemos llevado a cabo.
- 2.2. Al final de la tercera parte del libro, también se aportan técnicas y actividades que, aunque no fueron incluidas en el proyecto inicial, han sido diseñadas y utilizadas por nosotros con éxito en talleres grupales posteriores.
- 2.3. Animamos a adaptar nuestras actividades y ensayarlas, igual que una receta de cocina, hasta conseguir, según el arte de cada uno, talleres creativos y dinámicos que cumplan con los objetivos planificados. El animador o dinamizador de las sesiones debe tener siempre presente esos objetivos y no perderlos de vista en el uso de las técnicas o en el desarrollo de las actividades. Lo importante es que, a través de las técnicas, los adolescentes y los padres de los adolescentes logren alcanzar los objetivos de los talleres.
- 2.4. Para un mejor aprovechamiento de las técnicas y actividades que se ofrecen en la tercera parte de este libro, es aconsejable:
  - No improvisar (las técnicas y actividades deben planificarse en función de los objetivos y el tiempo de que se disponga).
  - Ser flexible (es conveniente disponer de una buena reserva de técnicas y actividades de las que poder valerse como alternativas según las necesidades del grupo).
  - Explicar a los participantes para qué sirven las actividades que se van a realizar.
  - El animador de las sesiones sólo debe hablar lo imprescindible (el exceso de explicaciones sólo sirve para dispersar y confundir).

- Promover la comunicación entre los miembros del grupo para favorecer el intercambio de experiencias personales.
- Explorar, cuando hagamos preguntas, las áreas del ser (lo que son) y de los sentimientos (cómo se sienten) y no sólo las del tener (lo que tienen o poseen) y de las acciones (lo que hacen o pueden hacer).
- Estimular a los adolescentes y a los padres a asumir progresivamente la animación de las sesiones convirtiéndose en agentes promotores de la salud mental de sus compañeros.

2.5. Para promover el intercambio de ideas y experiencias personales entre los propios miembros del grupo es útil:

- Dejar claro que la información que se comparta dentro del grupo se mantendrá en la mayor confidencialidad (los responsables del taller no la comunicarán a nadie sin el permiso de los afectados), excepto en aquellas situaciones que rebasen los límites éticos de la confidencialidad: daño a uno mismo o a otra persona, abuso sexual o físico, actividad criminal.
- Apelar directamente a la participación, mediante preguntas dirigidas a los que se mantienen en silencio (pero dejando claro que no se fuerza a nadie a responder y que se puede participar en silencio).
- Lanzar preguntas destinadas a definir palabras o ideas complicadas o utilizadas por varias personas en sentidos distintos o no conocidas por todos.
- Hacer de espejo o de eco, repitiendo las ideas o devolviendo las preguntas a quien las ha formulado.
- Remitir las preguntas que nos hacen a otros miembros del grupo para que se contesten entre ellos.
- Evitar preguntas condicionadas, es decir, aquellas que contienen ya una respuesta o que inducen a responder en un sentido determinado.

2.6. Es conveniente tener en cuenta los siguientes principios del aprendizaje:

- El aprendizaje difícilmente se da cuando el sujeto no se implica emocionalmente.
- Hay que procurar que el que aprende sea activo, es decir, que entre en contacto con los otros participantes y se comprometa en las actividades comunes.
- La disposición observadora del animador de las actividades debe ser permanente: observar las consecuencias del modo de comportarse él mismo y los participantes (y saber evaluar estas observaciones). Cuando un adolescente necesite llamar nuestra atención de alguna manera, no dirá expresamente "estoy aquí, hacedme caso", sino que incordiará hasta desatar las más bajas pasiones de compañeros y / o animador. A veces, son útiles los observadores externos o internos con o sin guía de observación.

- Es tarea del animador del grupo favorecer un clima caracterizado por la disponibilidad y apertura a experimentar nuevos modos de comportamiento.
- Quien aprende debe poder desarrollar la confianza en sí mismo y en los otros, sin llegar, no obstante, a un estado de seguridad psicológica excesiva, que no permitiría el empuje al riesgo del cambio.
- Para un aprendizaje efectivo es importante un intercambio de informaciones sobre sentimientos, pensamientos y percepciones.
- Cada participante debe encontrar un punto de referencia que le permita transferir las experiencias de aprendizaje a su vida cotidiana.

### 3. BIBLIOGRAFÍA ÚTIL PARA TRABAJAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

#### A) Del autor de este libro:

1. Ruiz PJ, Cortés M, Andrés J. **Actitudes ante la vejez de una muestra de escolares aragoneses: bases para la Promoción de la Salud (Attitudes towards old age of a sample of aragonese school children)**. En: Health Promotion in Action. Congress 1992 of the European Society for Social Pediatrics. Conselleria de Sanitat i Consum. IVESP (ed.). Valencia, 1992, pp 48-49.
2. Ruiz Lázaro PM, Ruiz Lázaro PJ. **El Tiempo libre y sus posibilidades en educación para la salud**. An Esp Pediatr 1994; 63: 126.
3. Ruiz PM, Ruiz PJ. **Prevención del abuso sexual a menores**. En: S.E.P.-S.E.P.B.: **La Psiquiatría en la década del cerebro**. Ed. ELA. Madrid, 1995, pp 464-466.
4. Ruiz PM, Ruiz PJ. **Aspectos psicologico-psiquiátricos de la diabetes mellitus insulino-dependiente del niño y adolescente**. En: S.E.P.-S.E.P.B.: **La Psiquiatría en la década del cerebro**. Ed. ELA. Madrid, 1995, pp 467-469.
5. Ruiz Lázaro PM, Ruiz Lázaro PJ, Corral Blanco C, Velilla Picazo JM, Bonals Pi A. **Cuestionario de personalidad de Eysenck en la evaluación y diagnóstico de adolescentes con trastornos de conducta**. Rev Esp Pediatr 1996; 52 (5): 434-436.
6. Ruiz Lázaro PM, Ruiz Lázaro PJ. **Tiempo Libre y adaptación en adolescentes**. Rev Psiquiatr Inf Juv 1997; 2: 107-112.
7. Ruiz Lázaro PM, Ruiz Lázaro PJ, Pueyo Sánchez JL, Pascual Beltrán S. **Educación para la salud a través del juego**. En: Actas III jornadas aragonesas de educación para la salud. Universidad de Zaragoza, Gobierno de Aragón y Ministerio de Educación y Cultura (ed.). Teruel, 1997, pp 275-280.

7. Ruiz Lázaro PJ, Ruiz Lázaro PM. **Una nueva posibilidad de Educación para la Salud: en el Tiempo Libre.** Aten Primaria 1998; 21: 326-330.
8. Ruiz Lázaro PJ, Ruiz Lázaro PM. **Promoción de la salud del adolescente desde un centro de salud.** An Esp Pediatr 1998; 49: 329-330.
9. Ruiz PM, Ruiz PJ, Velilla JM, Bonals A. **Creencias irracionales en mujeres adolescentes.** Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil 1998; 2: 107-109.
10. Ruiz Lázaro PJ, Puebla del Prado R, Cano Carrascosa J. **Educación para la Salud a grupos de padres o tutores de adolescentes y a grupos de adolescentes en un Centro de Salud: consideraciones respecto a un proyecto premiado.** An Esp Pediatr 1999; 51: 210.
11. Ruiz Lázaro PJ, Puebla del Prado R, Cano Carrascosa J, Ruiz Lázaro PM. **Proyecto de educación para la salud "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes".** Aten Primaria 2000; 26: 51-57.
12. Ruiz Lázaro PJ. **Educación para la salud a padres o tutores de adolescentes y grupos de adolescentes en un centro de salud como prevención de la psicopatología.** En mesa redonda "Intervención comunitaria en Psicopatología de la Adolescencia". 1er Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis 2000. [http://www.psiquiatria.com/articulos/trastornos\\_infantiles/prevencion/1845/](http://www.psiquiatria.com/articulos/trastornos_infantiles/prevencion/1845/)
13. Ruiz Lázaro PJ, Puebla del Prado R, Bosques Castilla D, Cubí Gatell A. **Espacio 12-16, una consulta de promoción de la salud para adolescentes.** En. CD-ROM "1ª Exposición de Carteles y Folletos de Atención Primaria". INSA-LUD. Dirección Territorial de Madrid. Subdirección Provincial de Atención Primaria. Madrid, 2000.
14. Ruiz Lázaro PJ, Bosques Castilla D. **Promoción de la salud del adolescente en Atención Primaria: el modelo "Alcalá de Henares".** En: Libro de Ponencias XII Congreso de la Sociedad Española de Medicina del Adolescente. Sociedad Española de Medicina del Adolescente de la A.E.P. (ed.). Pamplona, 2001, pp 467-469.
15. Ruiz Lázaro PJ. **Prevención primaria de los trastornos de la conducta alimentaria en la infancia y adolescencia: papel del pediatra.** En mesa redonda "Prevención de trastornos alimentarios". 2º Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis 2001. <http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/1953/>
16. Ruiz Lázaro PJ. **Prevención primaria de los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia: papel del profesional de atención primaria.** Aten Primaria 2001; 27: 428-431.
17. Ruiz Lázaro PJ. **Prevención primaria de los trastornos de la conducta alimentaria a través de la educación para la salud comunitaria.** 3º Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis 2002. <http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/5304/>
18. Ruiz Lázaro PJ, Bosques Castilla D. **El modelo Alcalá de Henares de pro-**

**moción de la salud del adolescente en Atención Primaria.** En: II Jornadas de promoción y educación para la salud de la CAPV. Gobierno Vasco. Tisa Congresos (ed.). Bilbao, 2002, pp 129-132.

19. Ruiz PJ, Bosques D, 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.** IV Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis 2003. <http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/9738>

B) De otros autores:

1. Asociación Demográfica Costarricense y Advocates for Youth. **Cómo planear mi vida.** Ed. Asociación Demográfica Costarricense y Advocates for Youth, 1990.
2. Malekoff A. **Group work with adolescents: Principles and Practice.** Ed. The Guilford Press, New York, 1997.
3. Aizpiri Díaz J, Barbado Alonso JA, Cañones Garzón PJ, Fernández Camacho A, Gonçalves Estella F, Rodríguez Sendín JJ, de la Serna de Pedro I, Solla Camino J. **Habilidades en salud mental (II). Alteraciones psíquicas a lo largo de la vida.** SmithKline Beecham y Sociedad Española de Medicina General (ed.). Madrid, 1998.
4. Ruiz Lázaro PM. Guía práctica. **Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.** Consejo de la Juventud de Aragón, Unidad mixta de investigación del Hospital Clínico Universitario "Lozano Blesa" de Zaragoza y Gobierno de Aragón (ed.) Zaragoza, 1999.
5. Ruiz Lázaro PM. **Bulimia y anorexia: guía para familias.** Libros Certeza. Zaragoza, 2002.
6. Munist M, Santos H, Kotliarenco MA, Suárez Ojeda EN, Infante F, Grotberg E. **Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes.** Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Fundación W. K. Kellogg y Autoridad Sueca para el Desarrollo Internacional (ed.) Washington, 1998.
7. Kotliarenco MA, Cáceres I, Fontecilla M. **Estado de arte en resiliencia.** Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Fundación W. K. Kellogg, Agencia Sueca de Cooperación para el Desarrollo y CEANIM (ed.). Washington, 1997.
8. Melillo A, Suárez Ojeda EB (compiladores). **Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas.** Ediciones Paidós Ibérica. Buenos Aires, 2001.
9. Ansa Ascunce A, Zubizarreta Maturret B, Begué Torres Ch, Cabodevilla Eraso I, Pérez Jarauta MJ, Segura Corretgé M, Echaury Ozcoidi M, Montero Palomares P, Encaje Iribarren S. **Guía educativa para trabajar con grupos de padres y madres.** Gobierno de Navarra (ed.). Pamplona, 1995.

10. Ansa Ascunce A, Begué Torres Ch, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcoidi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares P, Pérez Jarauta MJ, Segura Corretgé M, Zubizarreta Maturet B. **Guía de salud y desarrollo personal**. Gobierno de Navarra (ed.). Pamplona, 1995.
11. Luengo MA, Gómez-Fraguela JA, Garra A, Romero E, Otero-López JM. **Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social**. Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio del Interior y Universidad de Santiago (ed.). Madrid, 1998.
12. Goldstein AP, Sprafkin RP, Gershaw NJ, Klein P. **Habilidades sociales y auto-control en la adolescencia**. Ediciones Martínez Roca. Barcelona, 1989.
13. Morganett RS. **Técnicas de intervención psicológica para adolescentes**. Ediciones Martínez Roca. Barcelona, 1995.
14. Garaigordobil Landazabal M. **Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos**. Ediciones Pirámide. Madrid, 2000.
15. Martínez Pampliega A, Marroquin Pérez M. **Programa "Deusto 14-16"**. Ediciones Mensajero. Bilbao, 1997.
16. Alfaro Echarri P, Iriarte Aranaz G, Lerga Jiménez MN, Lezaun Herce F, Sebastián del Cerro K, Villanueva Bengoechea ML. **Habilidades de interacción y autonomía social. Instrumentos para la atención a la diversidad**. Gobierno de Navarra (ed.). Pamplona, 1998.
17. Verdugo MA. P.H.S. **Programa de Habilidades Sociales. Programas conductuales alternativos**. Amarú ediciones. Salamanca, 1997.
18. Pope AW, McHale SM, Craighead WE. **Mejora de la autoestima: técnicas para niños y adolescentes**. Ediciones Martínez Roca. Barcelona, 1996.
19. Vallés Arándiga A. **Autoconcepto y autoestima**. Editorial Escuela Española. Madrid, 1998.
20. Machargo Salvador J. **Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 2**. Editorial Escuela Española. Madrid, 1997.
21. Vallés Arándiga A, Vallés Tortosa C. **Autoestima. 1er ciclo Educación Secundaria Obligatoria**. Editorial Marfil. Alcoy, 1999.
22. Vallés Arándiga A, Vallés Tortosa C. **Autoestima. Guía didáctica y recursos educativos**. Editorial Marfil. Alcoy, 2000.
23. Raphael L, Kaufman G. **¡Defiéndete! Ayuda a tu hijo a desarrollar poder personal y autoestima**. Editorial Pax México. México, 1992.
24. Selekman M. **Abrir caminos para el cambio**. Gedisa editorial. Barcelona, 1996.

25. Goñi Grandmontagne A. **Adolescencia y discusiones familiares**. Editorial EOS. Madrid, 2000.
26. Ruano R, Serra E. **La familia con hijos adolescentes. Sucesos vitales y estrategias de afrontamiento**. Ediciones OCTAEDRO y Ediciones Universitarias de Barcelona. Barcelona, 2001.
27. Tessier G. **Comprender a los adolescentes**. Ediciones OCTAEDRO. Barcelona, 2000.
28. Faber A, Mazlish. **Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen**. Ediciones Medici. Barcelona, 1997.
29. Nicolson D, Ayers H. **Problemas de la adolescencia. Guía práctica para el profesorado y la familia**. Ediciones Narcea. Madrid, 2002.
30. Saldaña C (dirección y coordinación). **Detección y prevención en el aula de los problemas del adolescente**. Ediciones Pirámide. Madrid, 2001.
31. Rutter M, Giller H, Hagell. **La conducta antisocial de los jóvenes**. Cambridge University Press. Madrid, 2000.
32. Echeburúa E, Amor PJ, Fernández-Montalvo J. **Vivir sin violencia**. Ediciones Pirámide. Madrid, 2002.
33. Latorre A, Muñoz E. **Educación para la tolerancia. Programa de prevención de conductas agresivas y violentas en el aula**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 2001.
34. Martínez-Otero V. **Formación integral de adolescentes**. Editorial Fundamentos. Madrid, 2000.
35. Souza y Machorro M. **Educación en salud mental para maestros**. Editorial El Manual Moderno. México, 1988.
36. Castro Posada JA. **Guía de autoestima para educadores**. Amarú ediciones. Salamanca, 2000.
37. Vallés Arándiga A. **Cómo desarrollar la autoestima de los hijos**. Editorial EOS. Madrid, 1998.
38. Branden N. **La psicología de la autoestima**. Ediciones Paidós Ibérica. Buenos Aires, 2001.
39. André Ch, Lelord F. **La autoestima**. Editorial Kairós. Barcelona, 1999.
40. Burns RB. **El autoconcepto**. Ediciones EGA. Bilbao, 1990.
41. Gaja Jaumeandreu R. **Bienestar, autoestima y felicidad**. Plaza & Janés Editores. Barcelona, 1999.
42. Bonet JV. **Sé amigo de ti mismo**. Editorial Sal Térrea. Santander, 1994.

43. Smith MJ. **Cuando digo no me siento culpable**. Editorial Grijalbo Mondadori. Barcelona, 1977.
44. Smith MJ. **Sí, puedo decir no**. Editorial Grijalbo Mondadori. Barcelona, 1988.
45. Castanyer O. **La asertividad: expresión de una sana autoestima**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 1996.
46. Palmer P, Alberti M. **Auto-estima en la adolescencia**. Editorial Promolibro. Valencia, 1992.
47. Clark A, Cledes H, Bean R. **Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes**. Editorial Debate. Madrid, 1993.
48. Alcántara JA. **Cómo educar la autoestima**. Ediciones Ceac. Barcelona, 1990.
49. Humphreys T. **Autoestima para niños y padres**. Neo Person Ediciones. Móstoles, 1999.
50. Lindenfield G. **Cómo desarrollar la autoestima en niños y adolescentes**. Neo Person Ediciones. Móstoles, 1998.
51. Simpson T. **100 maravillosas formas de comprender a tu hijo adolescente**. Editorial Troquel. Buenos Aires, 1998.
52. Lee Carter WM. **Pensar como niños**. Iberonet (ed.). Madrid, 1994.
53. Turk BM. **Vivir con adolescentes**. Iberonet (ed.). Madrid, 1995.
54. Cerezo Ramírez F. **Conductas agresivas en la edad escolar**. Ediciones Pirámide. Madrid, 1997.
55. Shapiro LE. **La inteligencia emocional de los niños**. Javier Vergara (ed.). Buenos Aires, 1997.
56. Elias MJ, Tobias SE, Friedlander BS. **Educación con inteligencia emocional**. Plaza & Janés Editores. Barcelona, 1999.
57. De Bono E. **Cómo enseñar a pensar a tu hijo**. Ediciones Paidós Ibérica. Buenos Aires, 1994.
58. Coleman JC. **Psicología de la adolescencia**. Ediciones Morata. Madrid, 1994.
59. Ramírez JA. **Psicodrama. Teoría y práctica**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 1997.
60. López Barberá E, Población P. **Introducción al role-playing pedagógico**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 2000.
61. Senlle A. **¿Quiere sentirse bien? Cambie su vida con el Análisis Transaccional**. Ediciones Ceac. Barcelona, 1995.
62. Lega LI, Caballo VE, Ellis A. **Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual**. Siglo veintiuno de España editores. Madrid, 1997.

63. Roche R, Sol N. **Educación prosocial de las emociones, valores y actitudes positivas para adolescentes en entornos familiares y escolares**. Editorial Blume. Barcelona, 1998.
64. Gil Martínez R. **Valores humanos y desarrollo personal**. Editorial Escuela Española. Madrid, 1998.
65. Villa Bruned J. **La animación de grupos**. Editorial Escuela Española. Madrid, 1998.
66. Murdock M. **Tú sabes, tú puedes**. Gaia ediciones. Madrid, 1996.
67. Jiménez Hernández-Pinzón F. **La comunicación interpersonal: ejercicios educativos**. Publicaciones ICCE. Madrid, 1991.
68. Satir V. **Ejercicios para la comunicación humana**. Editorial Pax México. México, 1991.
69. Izquierdo A. **Autocontrol. Aprenda a cambiar su propia vida**. Ediciones Mensajero. Bilbao, 1987.
70. Álvarez RJ. **Manual práctico de P.N.L. (programación neurolingüística)**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 1996.
71. López-Yarto Elizalde L. **Dinámica de grupos. Cincuenta años después**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 1997.
72. Martorell JL. **El guión de vida**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 2000.
73. Tschorne P. **Dinámica de grupo en trabajo social, atención primaria y salud comunitaria**. Amarú ediciones. Salamanca, 1997.
74. Andreola BA. **Dinámica de grupo**. Editorial Sal Terrae. Santander, 1984.
75. Beauchamp A, Graveline R, Quiviger C. **Cómo animar un grupo**. Editorial Sal Terrae. Santander, 1977.
76. Pallarés M. **Técnicas de grupo para educadores**. Publicaciones ICCE. Madrid, 1993.
77. Morales Pérez A. **Dinámicas de grupo. Ejercicios y técnicas para todas las edades**. Editorial San Pablo. Madrid, 1999.
78. García Huete E. **Aprender a pensar bien**. Editorial Santillana. Madrid, 1998.
79. Budd M, Rothstein L. **Tú eres lo que dices**. Editorial EDAF. Madrid, 2001.
80. Tierno B. Adolescentes. **Las 100 preguntas clave**. Editorial Planeta DeAgostini. Barcelona, 1996.
81. Alcántara JA. **Cómo educar las actitudes**. Ediciones Ceac. Barcelona, 1992.
82. Núñez T, Loscertales F. **El grupo y su eficacia. Técnicas al servicio de la dirección** y coordinación de grupos. Editorial EUB. Barcelona, 1997.
83. Fritzen SJ. **La ventana de Johari**. Editorial Sal Terrae. Santander, 1987.

84. Fritzen SJ. **70 ejercicios prácticos de dinámica de grupo**. Editorial Sal Terrae. Santander, 1988.
85. Fritzen SJ. **Relaciones humanas interpersonales**. Editorial Sal Terrae. Santander, 1999.
86. Shaw ME. **Dinámica de grupo. Psicología de la conducta de los pequeños grupos**. Editorial Herder. Barcelona, 1994.
87. Micheli I, Reynoso C. **Reuniones de padres**. Editorial Lumen-Humanitas. Buenos Aires, 1998.
88. Steede K. **Los 10 errores más comunes de los padres... y cómo evitarlos**. Editorial EDAF. Madrid, 1999.
89. Bettelheim B. **No hay padres perfectos**. Editorial Grijalbo Mondadori. Barcelona, 1988.
90. Schuler E. **Asertividad**. Gaia ediciones. Móstoles, 1998.
91. Rodríguez Estrada M, Márquez Alegría M. **Manejo de problemas y toma de decisiones**. Editorial El Manual Moderno. México, 1988.