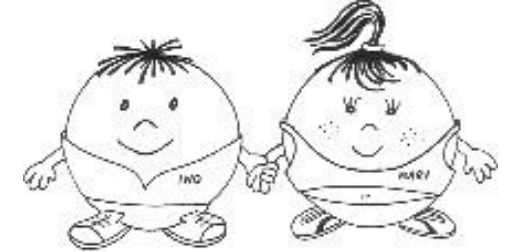


Patricio José Ruiz Lázaro  
Pediatra. C.S. Manuel Merino. Alcalá de Henares  
<http://adolescentes.blogia.com>



## EDUCACIÓN PSICO- SOCIO-EMOCIONAL CONSCIENTE Y AUTORREALIZACIÓN EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA NEURODIVERSAS





# Preguntas clave

- ◆ ¿Pueden niños, adolescentes y jóvenes ser protagonistas del diseño, prestación y evaluación de programas de promoción de su salud psico-socio-emocional?







# Preguntas clave

- ◆ ¿Pueden actuar como agentes de salud y ayudarse mutuamente a lograr sus proyectos vitales y autorrealizarse?





# Preguntas clave

- ◆ ¿También pueden las/os niñas/os y adolescentes con trastornos del neurodesarrollo como el T.D.A.H. o el T.E.A.?



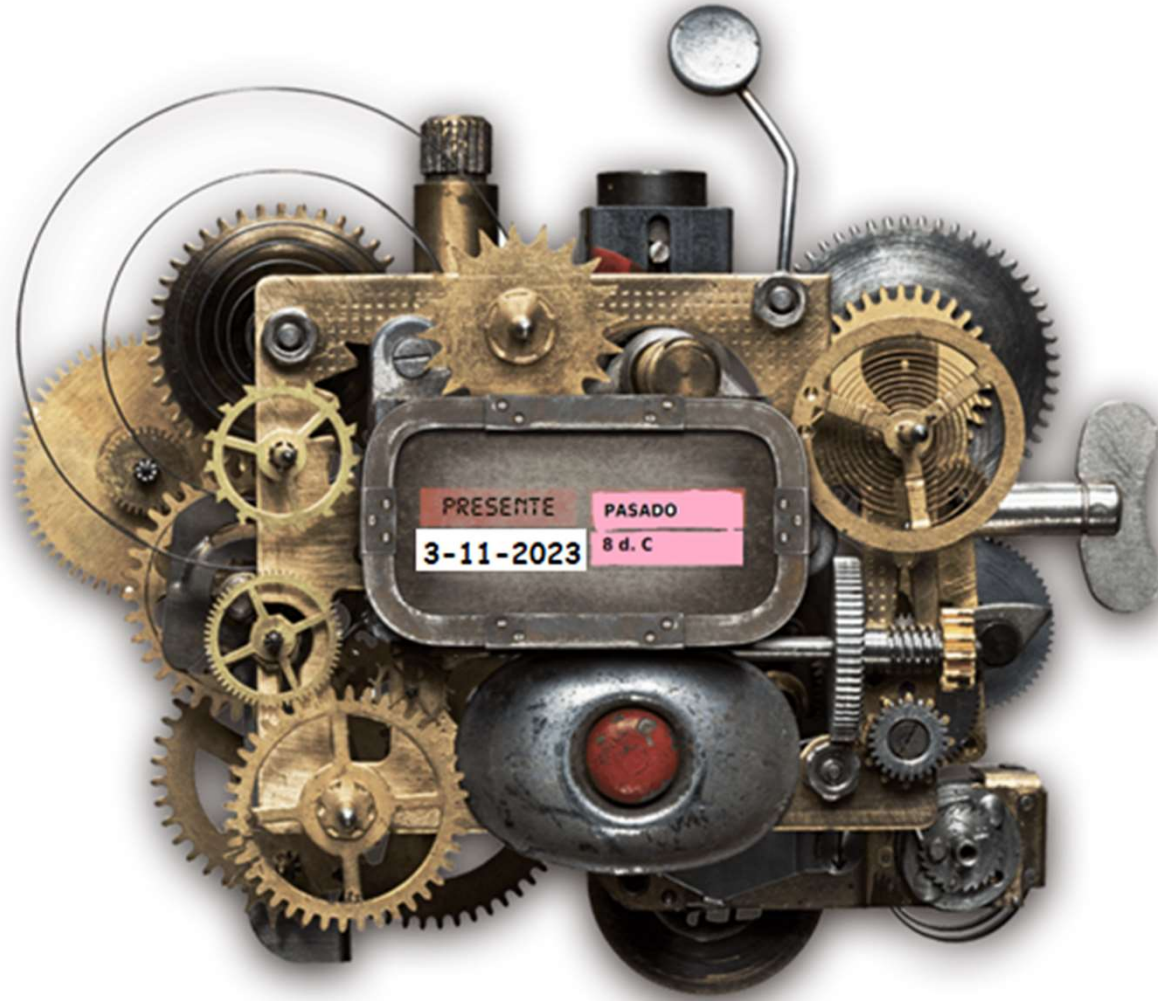
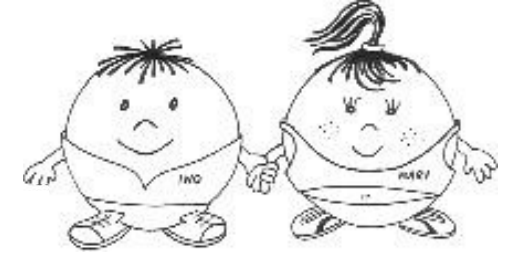




# Respuesta

- ◆ El modelo Ruiz, cuya estrategia "for and with young people" ha sido considerada buena práctica por la Organización Mundial de la Salud, demuestra que sí.







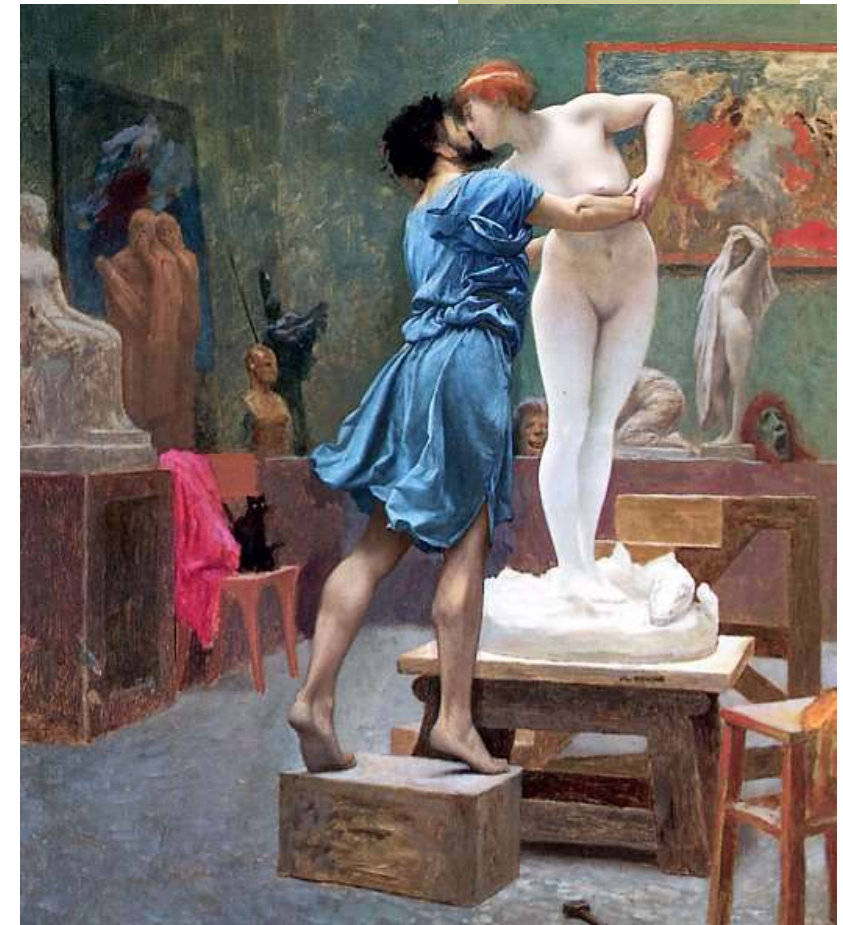


◆ **Pigmalión**, rey de Chipre y magnífico escultor, se propuso hacer la más hermosa escultura, la mejor de sus obras, una mujer ideal, esculpida en marfil blanco.





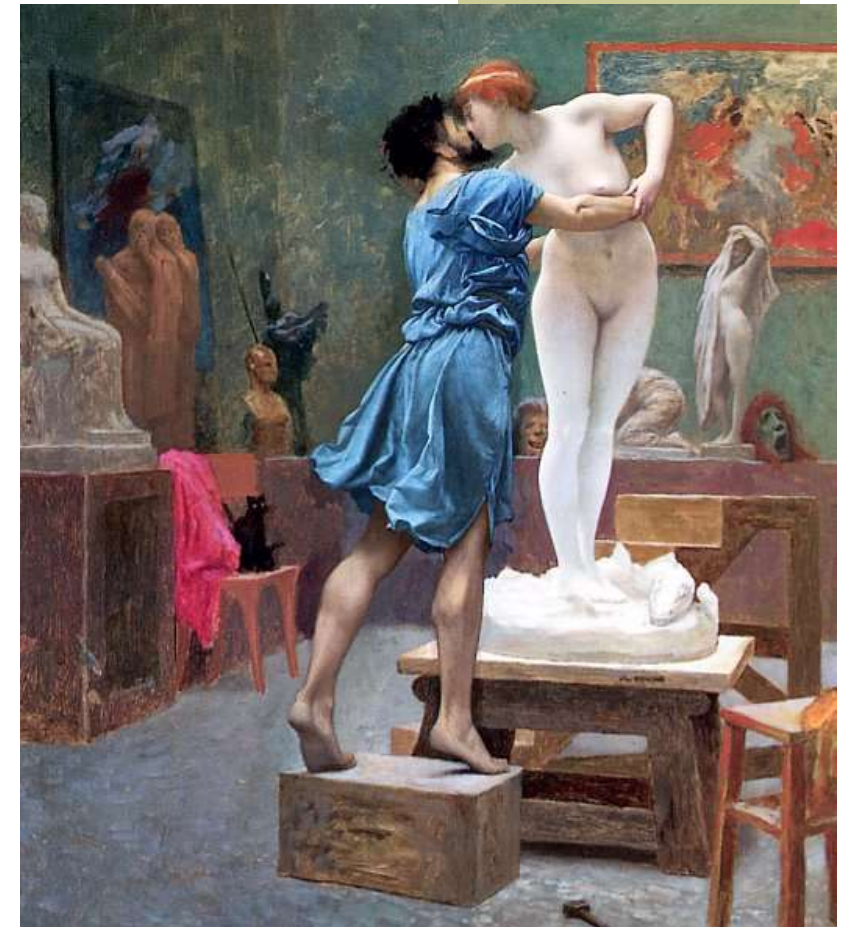
- ◆ Todas las noches Pigmalión visitaba su obra, imaginaba como sería aquella mujer si viviese, si fuera de carne y hueso en lugar de marfil.

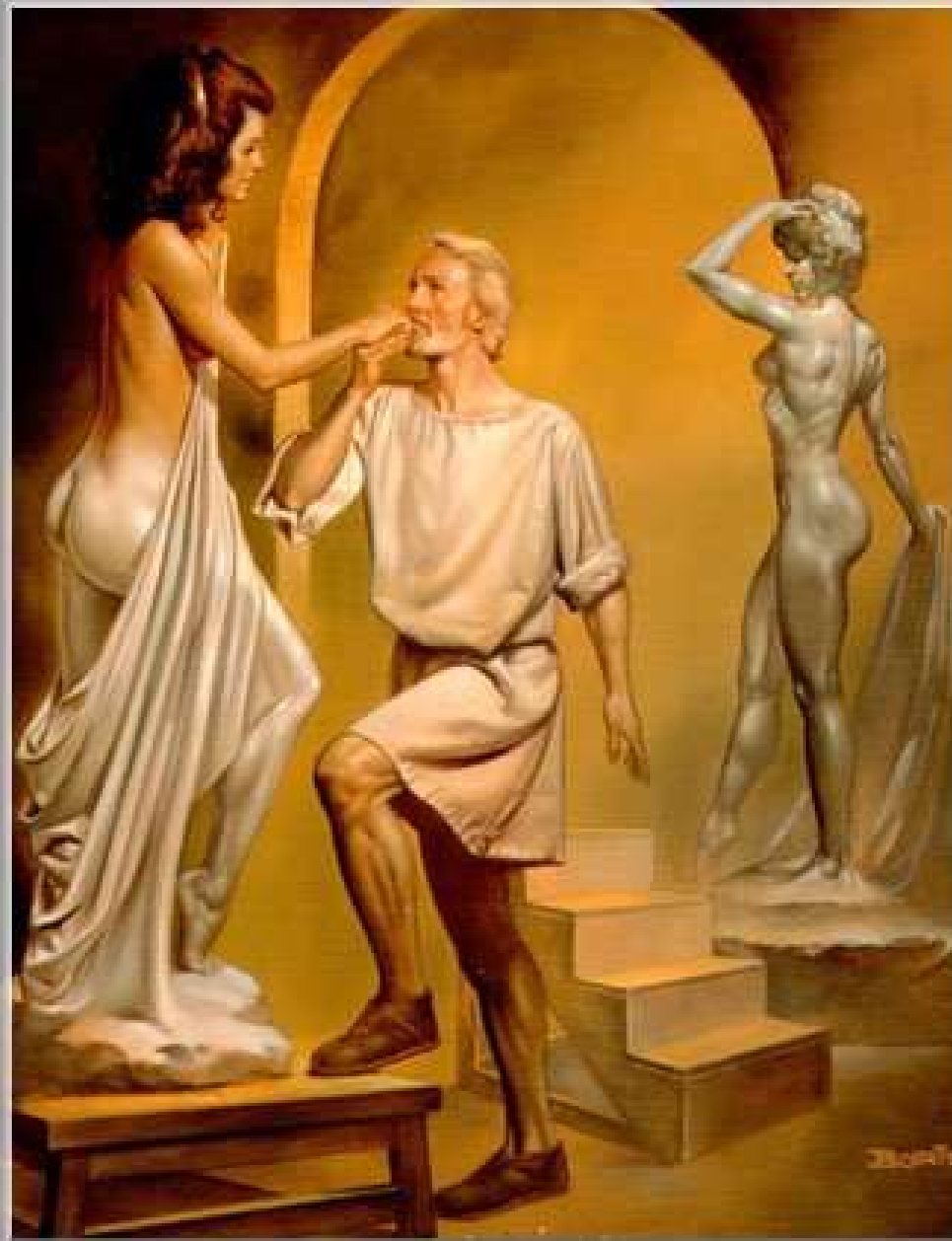






- ◆ Todas las noches Pígalión visitaba su obra, imaginaba como sería aquella mujer si viviese, si fuera de carne y hueso en lugar de marfil.
- ◆ Y así fue como Pígalión se enamoró y se obsesionó con aquella mujer, a la que puso de nombre **Galatea**.

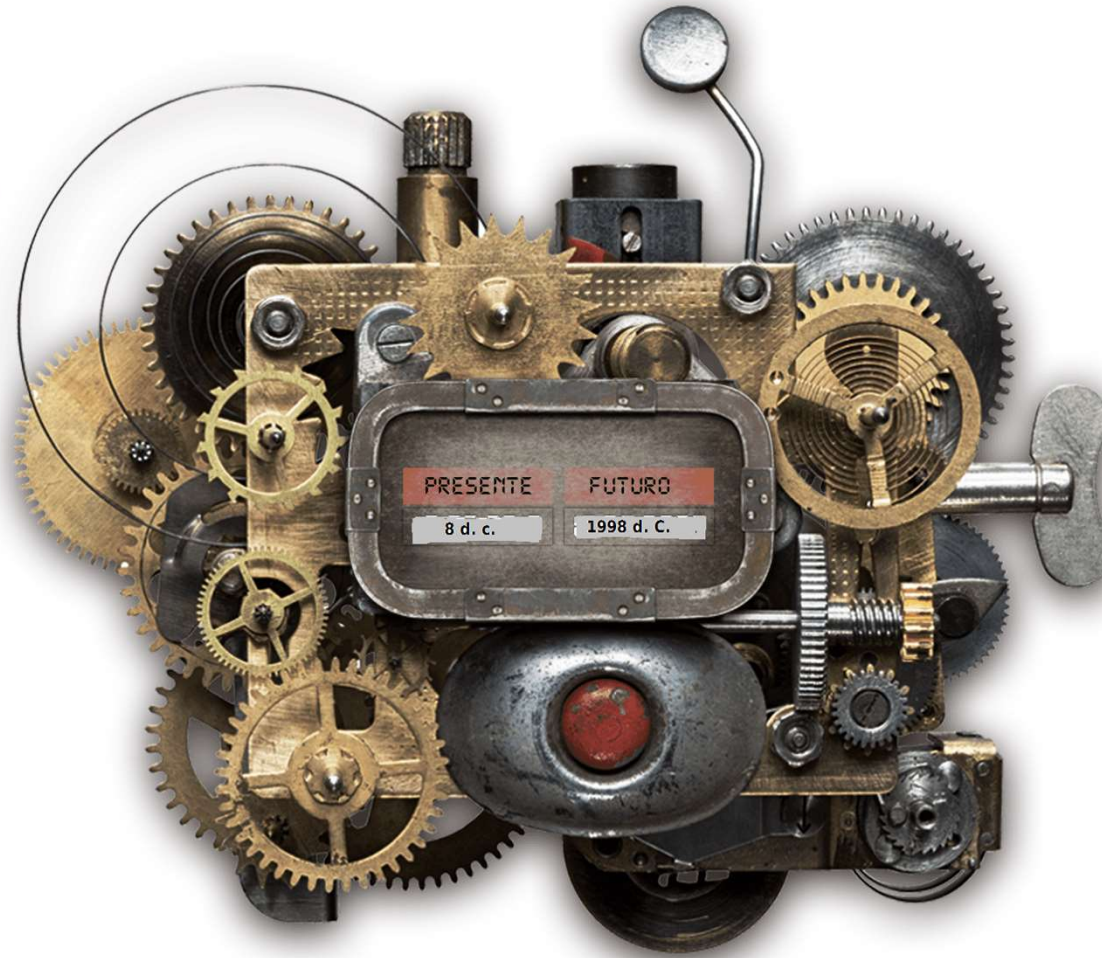


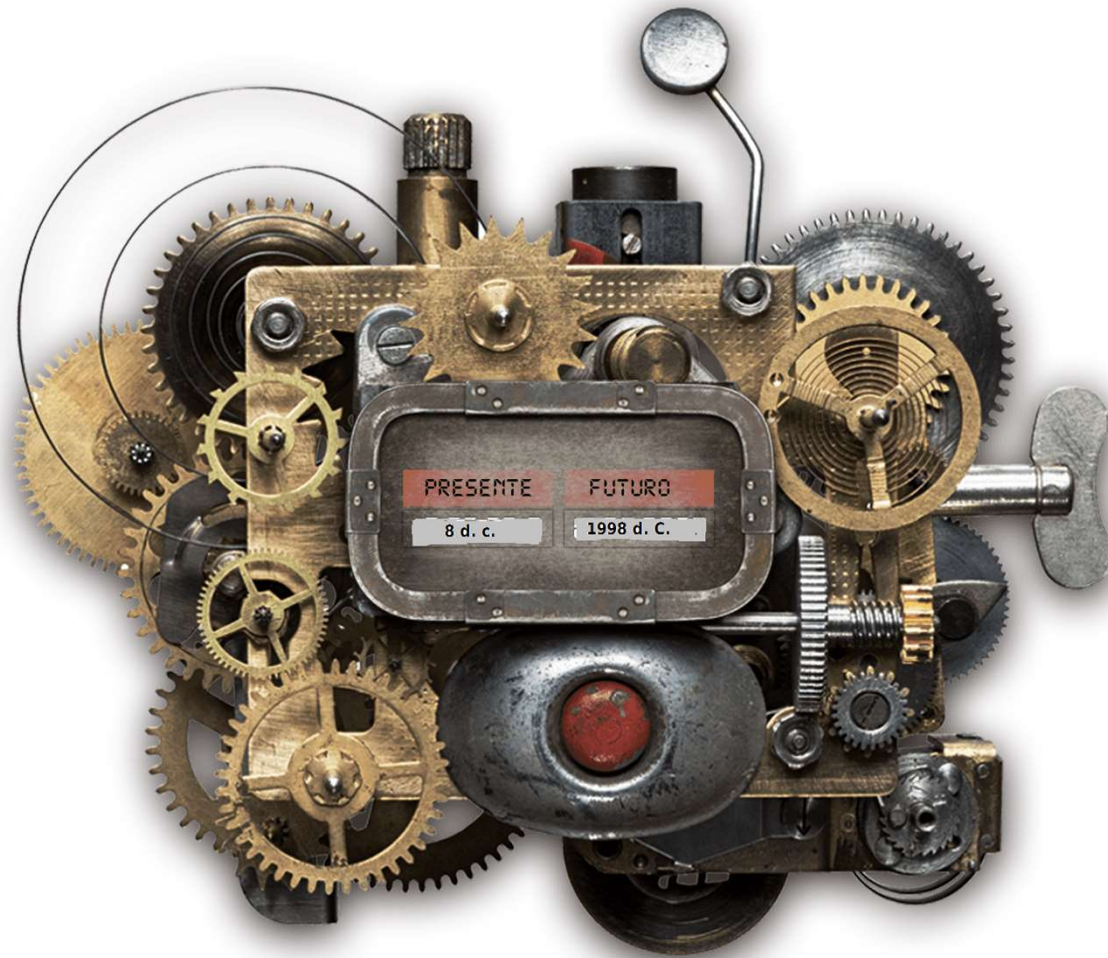


◆ Y *Galatea* cobró vida y se enamoró perdidamente de su creador, que con tanto cariño la había tratado y tantos mimos le había dado.







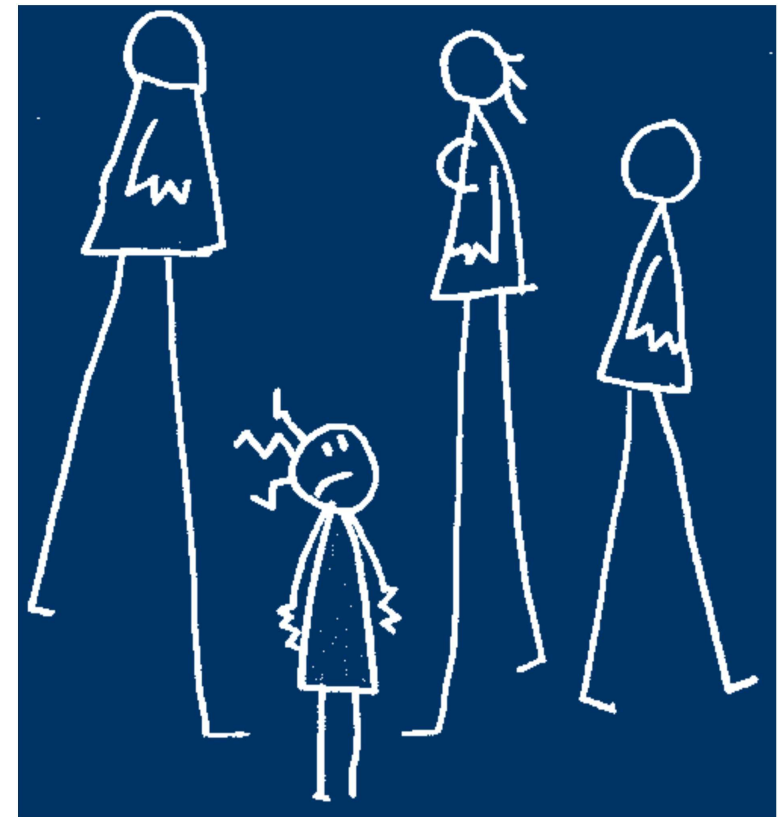




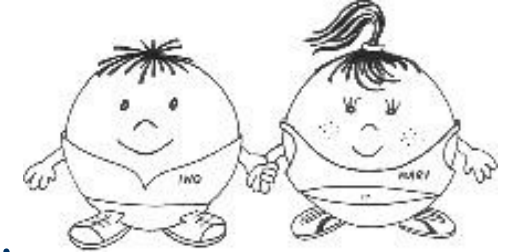


# INICIO

- ◆ En 1998, los adolescentes contaban en el centro de salud con la posibilidad de acudir a una consulta para ellos. A partir de:
  - las **necesidades detectadas** en dicha consulta
    - falta de adaptación
    - pobre autoconcepto
    - baja autoestima
    - asertividad insuficiente
  - y de las **demandas de algunos padres y profesionales sanitarios** del centro de salud ("hay que hacer algo") surgió el **proyecto inicial**.



# El proyecto de educación para la salud a grupos de padres o tutores de adolescentes y a grupos de adolescentes "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes"



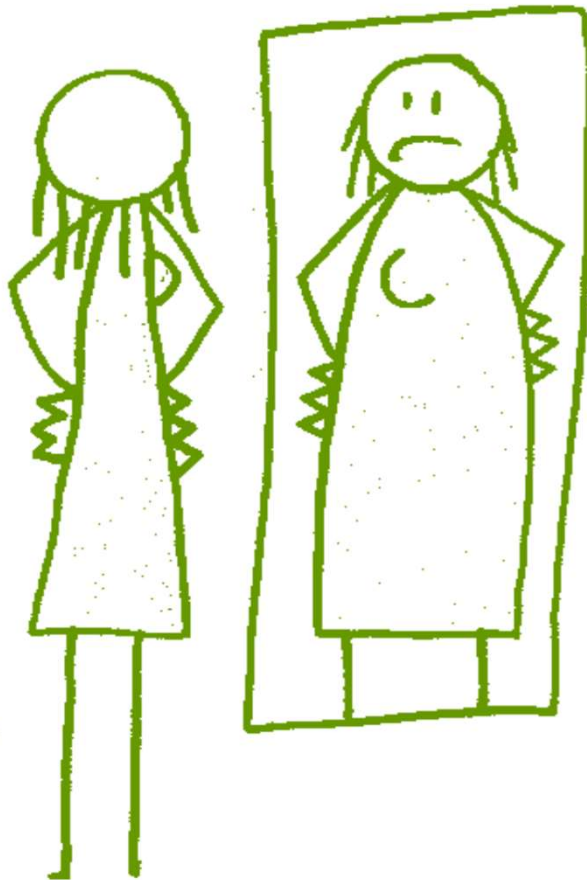
- ◆ Fue premiado en 1998 con el Primer Premio en los III Premios de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria para proyectos de actividades comunitarias en Atención Primaria (PACAP).







# OBJETIVOS



- ◆ **Dotar de recursos efectivos a los jóvenes para que sean capaces de aumentar su autoestima y asertividad y afrontar las inevitables situaciones de riesgo, que se encuentran en la adolescencia y se encontrarán con posterioridad.**





# OBJETIVOS

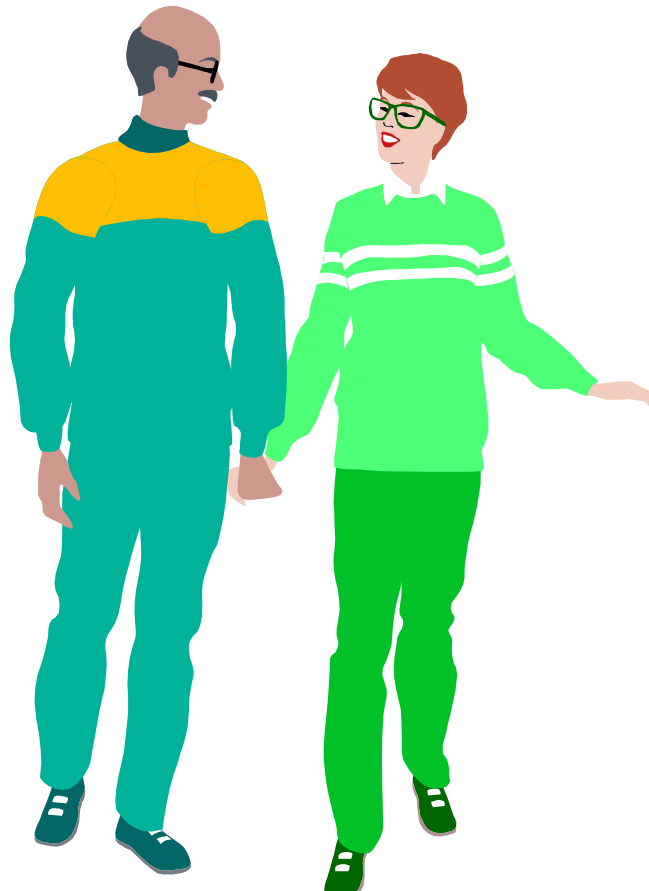
- ♦ Armar al adolescente de **estrategias y recursos personales** para tener un **criterio propio y autónomo acerca de sí mismo**, sus capacidades y limitaciones, siendo **capaz de autoafirmarse frente a los posicionamientos de los demás y controlar la influencia del entorno mediante un análisis crítico del mismo.**







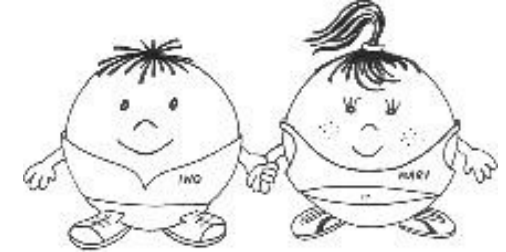
# OBJETIVOS



- ◆ **Ayudar a los padres y profesores a promover la adaptación saludable de los adolescentes.**



# PROYECTO BASADO EN DOS CONVICCIONES



- ◆ **Aproximarse a los adolescentes con sinceridad y honestidad, provoca en ellos las mismas cualidades.**
- ◆ **Las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en la otra persona con la que se relaciona (**efecto Pygmalion**).**







## Los adolescentes o sus padres son los **protagonistas** de una **metodología**

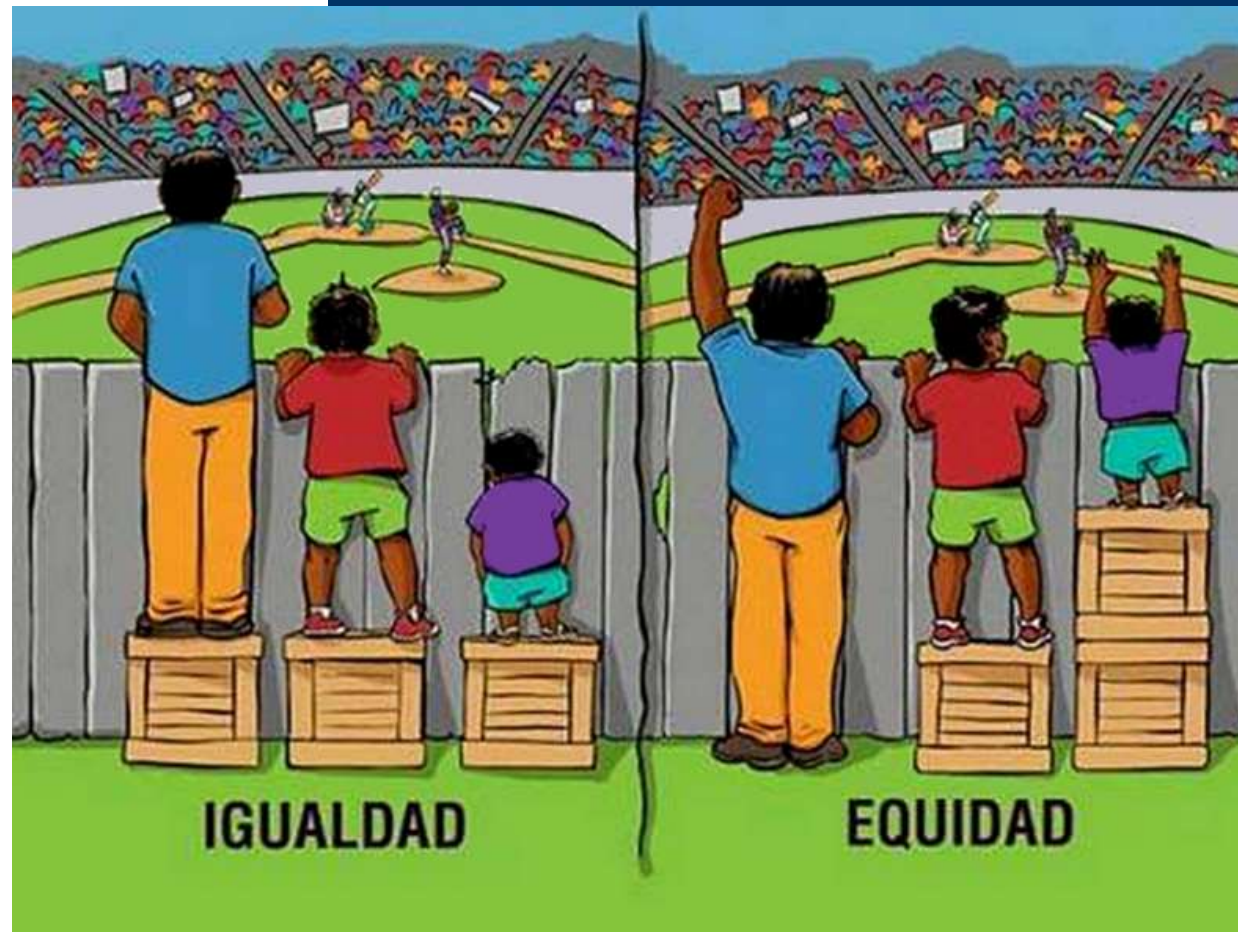


- ♦ activa
- ♦ participativa
- ♦ bidireccional
- ♦ partiendo de los preconceptos y buscando el aprendizaje significativo
- ♦ intentando favorecer el diálogo entre todos, hacer partícipes a los demás de los propios conocimientos y adoptar diferentes puntos de vista.





## ... con una perspectiva de equidad





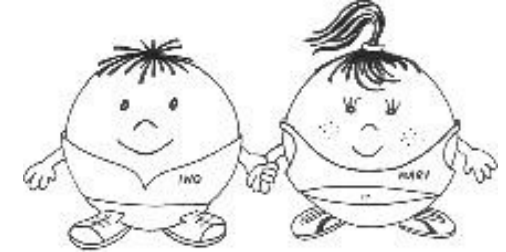


## En el propio centro de salud semanalmente:

- ◆ talleres de adolescentes de 12 a 16 años
- ◆ reuniones de coordinación con otros profesionales
- ◆ talleres de padres de adolescentes
- ◆ consulta de promoción de la salud del adolescente (Espacio 12-16)
- ◆ asesoramiento a otros profesionales (trabajadores sociales, Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica)
- ◆ evaluación continuada de los adolescentes
- ◆ reuniones con padres y tutores
- ◆ formación práctica a estudiantes pregrado (de enfermería)



Progresivamente, por afluencia espontánea de jóvenes de más edad, Espacio "12-16" pasa a...



- ◆ Espacio "12-20": Consulta de promoción de la salud para adolescentes y jóvenes de 12 a 20 años







# Fuera del centro de salud:

En el propio ámbito escolar

Adolescentes

Padres

Educadores





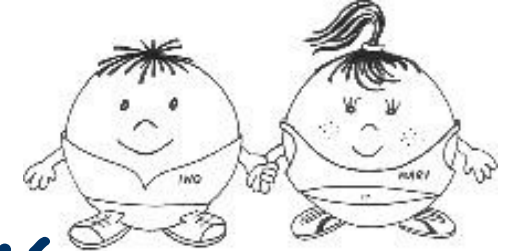
# En junio de 2002



- ◆ 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.



# 2004: Manual "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes"



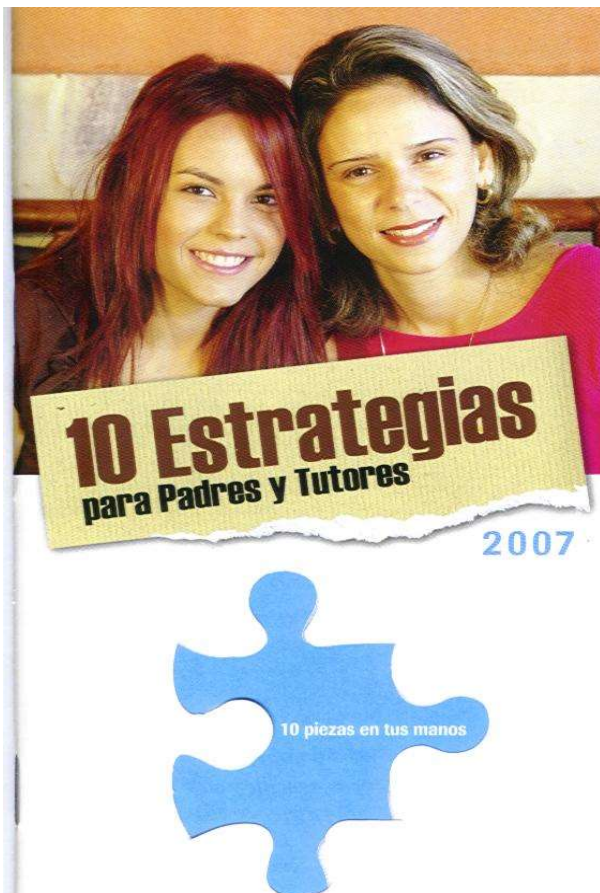
- ◆ Se puede descargar en <http://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPreveccion/entornosSaludables/escuela/docs/AdoCompleto.pdf>







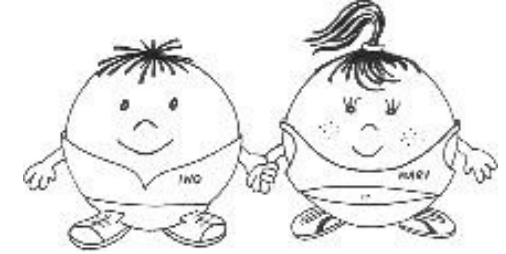
En 2007, el Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, adapta parte de dicho manual



- ◆ Tras aplicarlo en varias regiones, considera el material muy valioso, útil y de fácil manejo, y decide extender la experiencia al 100 % de sus instituciones educativas.











# 2002: nos damos cuenta que...

- Todos somos comunidad, somos responsables todos de todos y necesitamos ayudarnos unos a otros, adolescentes y profesionales sociosanitarios.



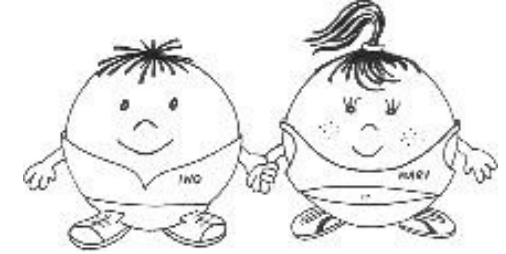


# 2002: nos damos cuenta que...



- Todos somos comunidad, somos responsables todos de todos y necesitamos ayudarnos unos a otros, adolescentes y profesionales sociosanitarios.
- Adolescentes y jóvenes participantes en proyecto de 1998 quieren ser agentes de salud de otros adolescentes y jóvenes, así como de padres, educadores y profesionales de la salud.





# Y fruto del trabajo en grupo de...



- ♦ adolescentes y jóvenes de la comunidad (al servicio de la cual está el centro de salud)
- ♦ y de su interrelación con padres, educadores, orientadores psicopedagógicos y sociosanitarios







## Surge el...



Proyecto de participación comunitaria de adolescentes y jóvenes "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable" del centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares





# Proyecto premiado

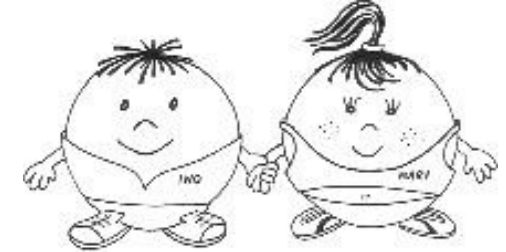


- ♦ El proyecto fue ganador del Primer Premio en la edición 2002 de los Premios SEMFYC para Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria.





# Nuestros pilares bioéticos de actuación



- ◆ Empoderamiento para la salud de los adolescentes
- ◆ Modelo participativo de promoción de la salud





# Empoderamiento para la salud de los adolescentes



- ◆ *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.*



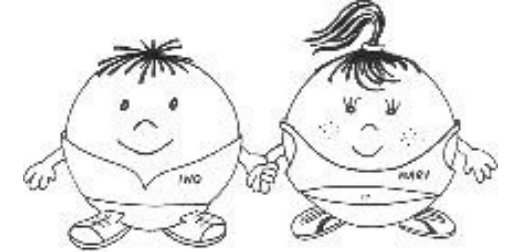
# Empoderamiento para la salud de los adolescentes



- ♦ *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 y necesidades de los adolescentes.*



# Modelo participativo de promoción de la salud



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







# 1ª fase: VER

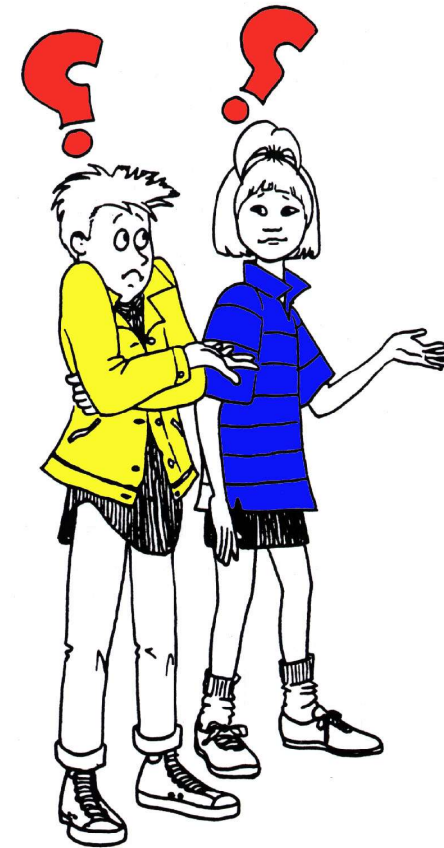
- \* Cada uno aportará su visión particular de realidades concretas basadas en sus propias experiencias hasta descubrir los problemas de una manera más global y objetiva.

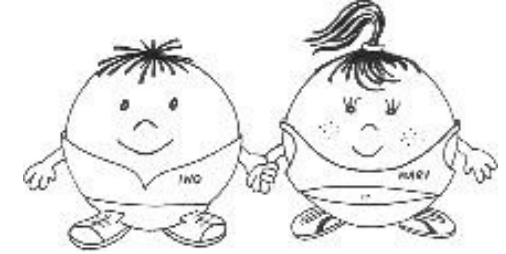




## 2ª fase: JUZGAR

- \* Se realizará un “juicio diagnóstico” de los hechos observados mediante una reflexión crítica, para tratar de comprender y explicar esa realidad.





## 3ª fase: ACTUAR

- ◆ Se trata de poner en marcha una **acción** para mejorar la realidad observada.







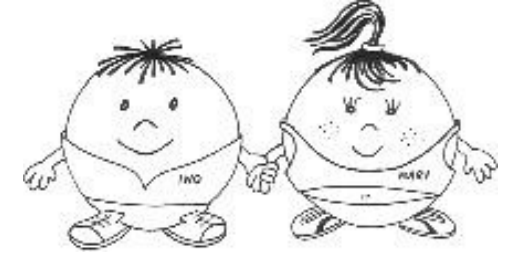
## 4ª fase: EVALUAR



- ◆ Un nuevo VER.



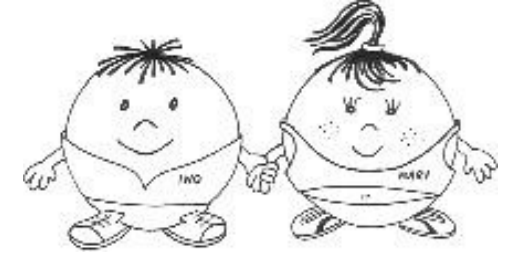
# FUNDAMENTOS DE NUESTRO PROYECTO DE PARTICIPACION COMUNITARIA



- ◆ Creemos que la salud es un estilo de vida que se puede aprender en un proceso de continua construcción entre todos.



# FUNDAMENTOS DE NUESTRO PROYECTO DE PARTICIPACION COMUNITARIA

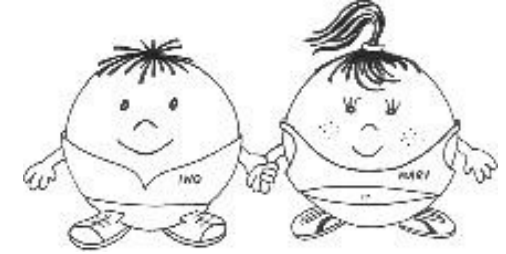


- ◆ Muchos de los problemas de salud de los adolescentes y jóvenes son difícilmente abordables en las consultas tradicionales.





# FUNDAMENTOS DE NUESTRO PROYECTO DE PARTICIPACION COMUNITARIA



- ◆ Nadie puede cambiar a otra persona si ella no quiere.
- ◆ Los jóvenes pueden y quieren ser los protagonistas de sus vidas y de sus propios cambios, si se les da oportunidades para ello.
- ◆ Potenciando todas sus capacidades humanas lograrán mayores cotas de salud.



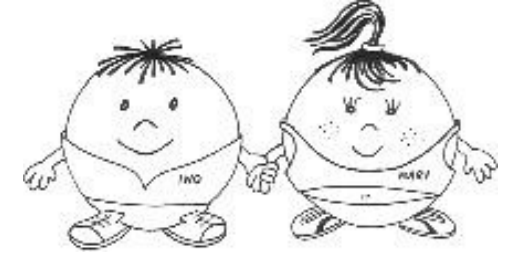


# ORGANIZACIÓN

- ♦ Adolescentes, jóvenes, educadores y sociosanitarios formamos la **comisión de coordinación y seguimiento del proyecto** encargada de diseñar y supervisar el desarrollo de las actividades y estudiar las propuestas surgidas desde la comunidad.



# Comisión de coordinación y seguimiento del proyecto

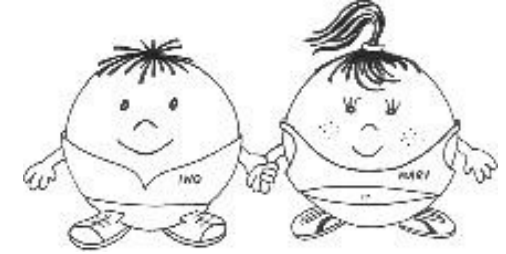


- ◆ Reuniones plenarias periódicas (1-2 al mes)





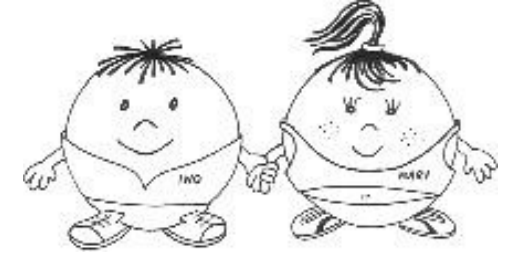
# Comisión de coordinación y seguimiento del proyecto



- ◆ Reuniones por grupos de trabajo (cada uno por su cuenta, con la periodicidad que necesiten).
- ◆ Son grupos responsables de actividad.

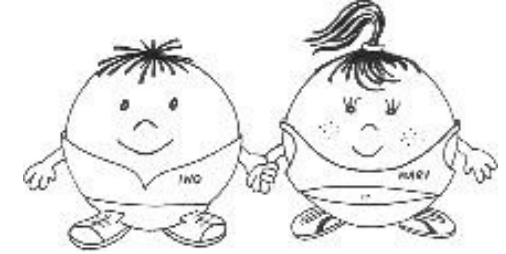


# Comisión de coordinación y seguimiento del proyecto



- ◆ Encuentros trimestrales de fin de semana (para planificación del trimestre)





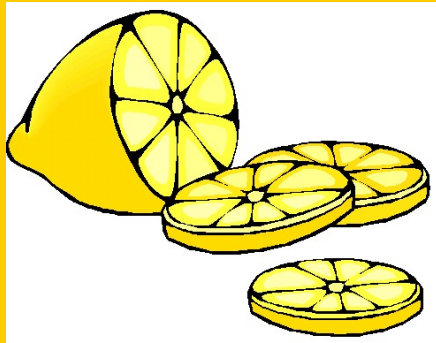
# Grupos de trabajo

- ◆ Elaboración de materiales escritos

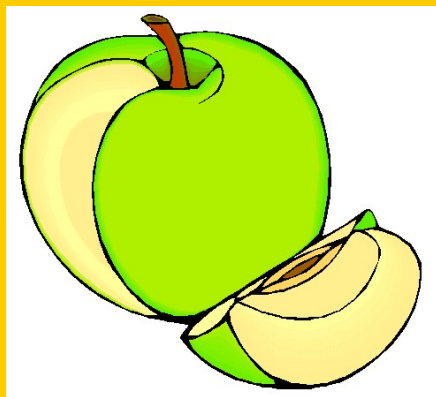




Mejor ser limones (la pareja es sólo un gajo como lo es la familia, los amigos, lo académico o laboral, etc; si falla un gajo quedan otros) ...



... Que manzanas (la pareja es toda la fruta; si falla la pareja, se pudre toda la manzana y se sufre más)



Han realizado este folleto:

Sabrina Pirrone (12 años)

Laura Colás (16 años)

Josué Cuadros (14 años)

Rocío De Diego (14 años)

Noel Prada (16 años)

Cristina Núñez (14 años)

Enrique Martín (13 años)

Anderson Monsalve (17 años)

Felipe Rodríguez (14 años)

Adrián García (13 años)

César Camacho (18 años)

Noelia Palacios (16 años)

Carlos Bonilla (17 años)

Todos ellos participantes en el proyecto de Participación Comunitaria de Adolescentes y Jóvenes "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable" del centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares.

# En las relaciones de pareja...



# ... todos necesitamos consejos



Comprender a la pareja

Respetar la intimidad del otro

Confianza mutua

Negociar y respetar decisiones

Valorar qué es mejor para los dos y ver si es seguro

No agobiar al otro

Hablar con la pareja (evita confusiones)

No avergonzarse de la otra persona

Divertirse juntos

Compartir sin imponer

Dejar espacio propio

Buscar tiempo para los dos (estar juntitos)



Aceptar la ruptura

Entender que una relación de pareja no es una relación de posesión

No maltratar al otro (ni física ni psíquicamente)

Hablar abiertamente sobre sexualidad

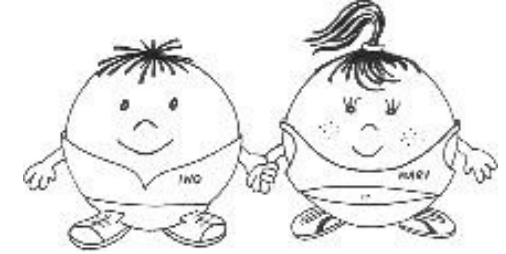
Combatir la monotonía

No coaccionar a la pareja para practicar sexo

Disfrutar de los momentos íntimos

Vivir las diferencias de cada uno como algo bueno

Cada uno pueda expresarse como es



# Grupos de trabajo

- ◆ Videos:
  - Denunciatronic joven
  - "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable" divulgativo del proyecto.





# Rapsodas (Poeta de barrio y Dj La Ley)



- ◆ Maquetas hiphop sobre los adolescentes y sus problemas
- ◆ Concierto en I.E.S. Alonso Quijano y micro abierto

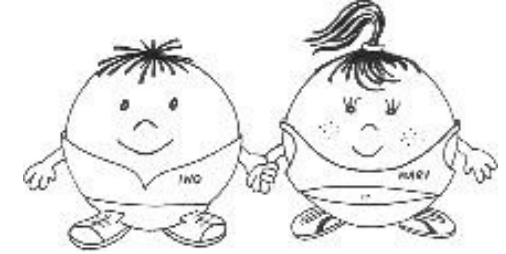




# Grupos de trabajo

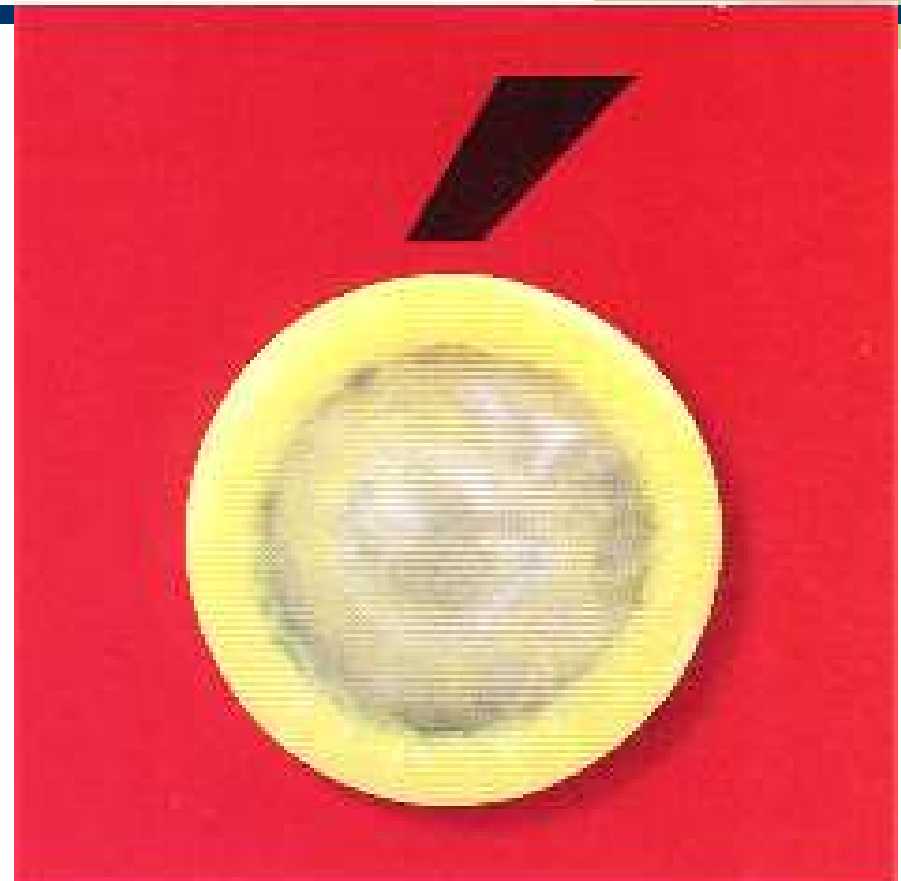
- ◆ Mesas redondas "Cómo hablar con los hijos sobre..." destinadas a padres de alumnos de institutos, donde los ponentes son adolescentes y jóvenes.
  - I.E.S. Isidra de Guzmán
  - I.E.S. Albéniz





# El día contra el SIDA

- ◆ En diciembre de 2002 se colaboró dentro de Otra forma de moverte con Grupo Fénix en mesa informativa sobre el SIDA y el uso del preservativo (los adolescentes participaron como voluntarios dando información)







# Grupos de trabajo



- ◆ “Tú dirás”: Buzón de sugerencias y propuestas abierto a toda la comunidad





# Grupo de trabajo

- ◆ Banco de habilidades donde los adolescentes pueden poner en común estrategias para superar problemas







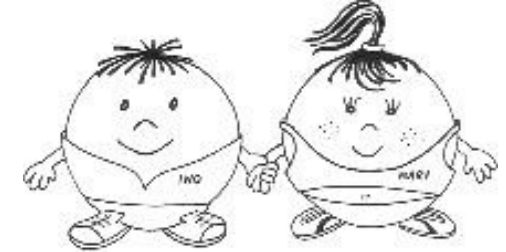
# Grupos de trabajo

- ◆ Sesiones lúdicas dentro del programa de ocio alternativo "Otra forma de moverte":
  - Taller de autoestima y sexualidad
  - Gran ginkana sobre la sexualidad
  - Taller de hip hop y funky



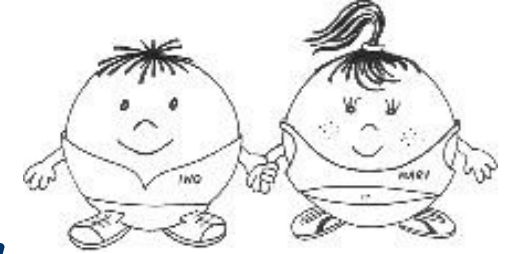


# CINCO ADOLESCENTES.TK (monólogos sobre la adolescencia)



- ◆ Espectáculo de teatro sobre problemática adolescente escrito, montado e interpretado por adolescentes.



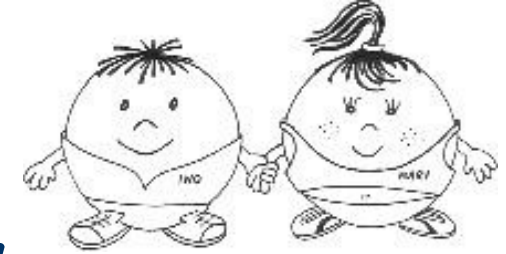


# Encuentros "Tú y yo"

- ◆ Jornadas de convivencia consistentes en salidas grupales de los adolescentes y jóvenes a museos, parques u otros lugares de interés de la ciudad y poblaciones cercanas







# Encuentros "Tú y yo"

- Junio 2002: Museo Reina Sofía y Parque "El Retiro"
- Agosto 2003: Exposición sobre Tiziano en Museo del Prado y Parque "El Retiro"
- Diciembre 2003: Exposición sobre Manet en Museo del Prado y Parque "El Retiro"
- Diciembre 2003: Faunia
- Mayo 2004: La chopera y el río Henares
- Junio 2004: Liga mundial de voleibol (España-Portugal)





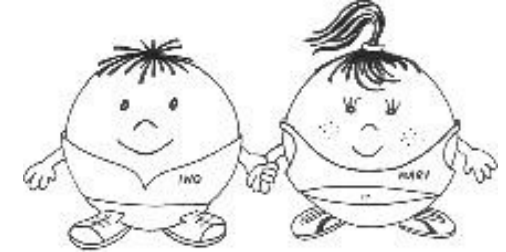


# Jornadas del PNUP 2003

- ♦ Participación y colaboración en la organización de Jornadas del PNUP sobre “La participación de I@s adolescentes en los Programas de Salud Sexual y Reproductiva de la Comunidad de Madrid) celebradas el 28 y 29 de noviembre de 2003 en Alcalá de Henares



# XVII CONGRESO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE LA ADOLESCENCIA DE LA A.E.P - ALCALÁ 2006

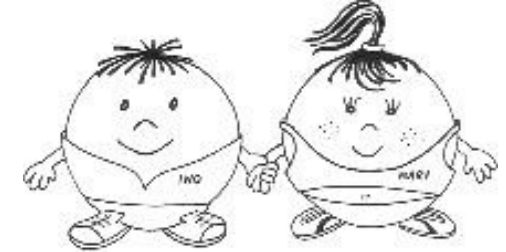


- ◆ 1) Exposición "¿Para adolescentes... un centro de salud?"
- ◆ 2) Campaña "¿Me das 1 cigarrillo?"
- ◆ 3) Concurso de combinados sin alcohol
- ◆ 4) Denunciatronic





# XVII CONGRESO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE LA ADOLESCENCIA DE LA A.E.P - ALCALÁ 2006

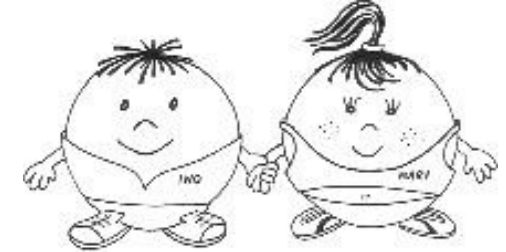


- ◆ 5) Agentes puntuales de movilidad
- ◆ 6) Manifiesto de adolescentes sobre "el riesgo y la salud" (actividad realizada en colaboración con el Ayuntamiento de Alcalá de Henares y la Mesa de Salud Escolar)



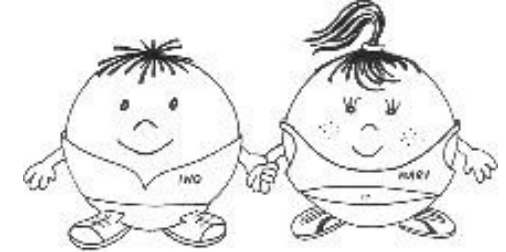


# XVII CONGRESO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE LA ADOLESCENCIA DE LA A.E.P - ALCALÁ 2006



- ◆ 7) Foro abierto - debate "Heavis, raperos, bakalas y bisbalines: qué somos y qué queremos"





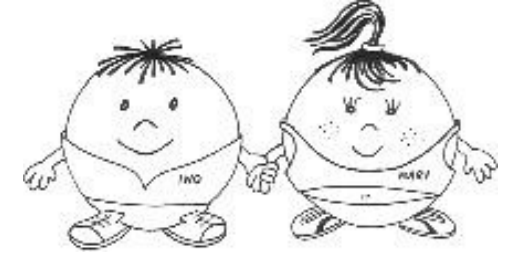
# II Jornada PAPPS Madrid (2007)



- ◆ Taller sobre sexualidades en la adolescencia: vivencias y paradigmas en la sociedad actual



# I CURSO DE SALUD INTEGRAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE LA ADOLESCENCIA DE LA A.E.P - 2009



## Juego de retos 'Enfréntate a la crisis'





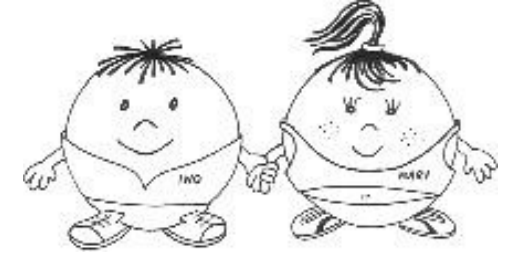
# I CURSO DE SALUD INTEGRAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE LA ADOLESCENCIA DE LA A.E.P - 2009



Taller de radio "Claro que sí": debate



# I CURSO DE SALUD INTEGRAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE LA ADOLESCENCIA DE LA A.E.P - 2009



Taller de graffiti



# I CURSO DE SALUD INTEGRAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE LA ADOLESCENCIA DE LA A.E.P - 2009



Concierto de hip hop:  
Grupo 'Rapsodas'







## Sección "Diálogos con adolescentes" en boletín informativo mensual del CIDAJ

- ♦ Junio 2002: ¿Eres abusivo en tus relaciones?
- ♦ Octubre 2002: Pistas para ligar con éxito
- ♦ Noviembre 2002: Violencia interpersonal y relaciones intergeneracionales
- ♦ Diciembre 2002: ¿Los celos te controlan?
- ♦ Febrero 2003: ¿Te sientes acosad@ en el colegio o instituto?
- ♦ Marzo 2003: Tus compañer@s necesitan tu ayuda
- ♦ Abril 2003: ¿Cómo encontrar amigos?
- ♦ Mayo 2003: La homosexualidad



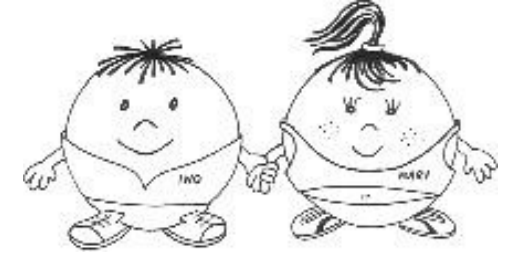


## Sección "Diálogos con adolescentes" en boletín informativo mensual del CIDAJ

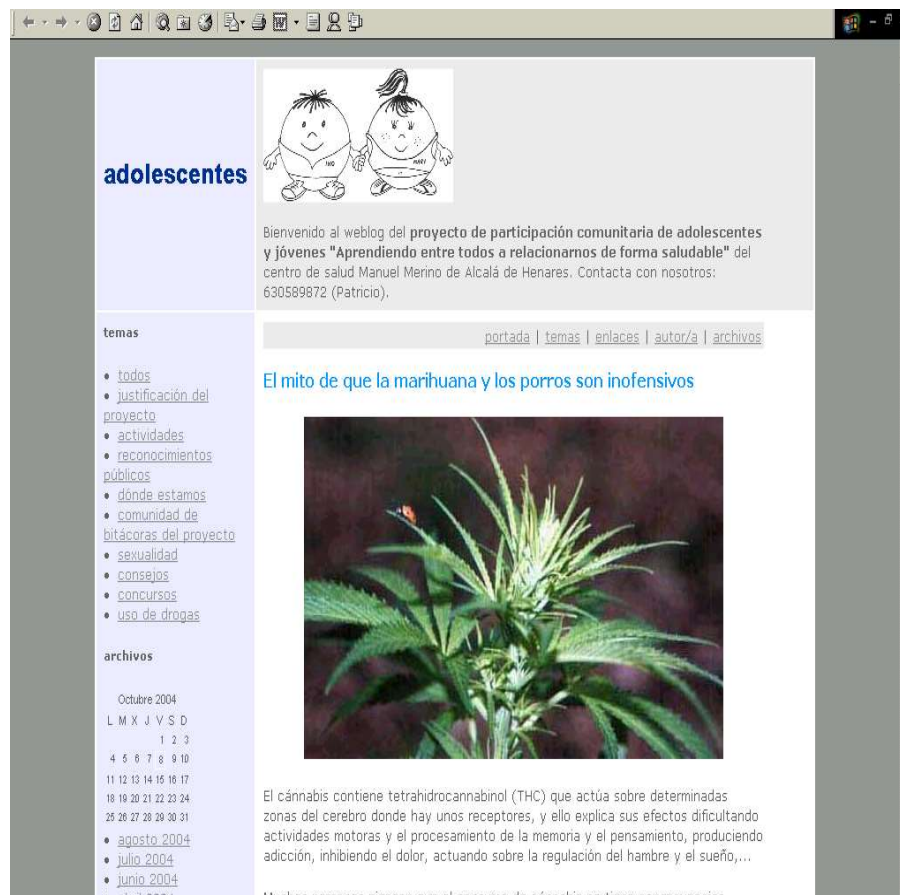
- ♦ Junio 2003: Alcoholismo en la familia, malos tratos y otros malos rollos.
- ♦ Octubre 2003: Entre amigos: aprender a pelear
- ♦ Noviembre 2003: La participación de los adolescentes y jóvenes en los programas de salud sexual
- ♦ Diciembre 2003: Aconcepción y anticoncepción.
- ♦ Febrero 2004: Aprendiendo a controlar la ansiedad frente a los exámenes.
- ♦ Marzo 2004: Malos momentos en el instituto.
- ♦ Abril 2004: El respeto a las diferencias en una amistad
- ♦ Mayo 2004: Centros educativos promotores de salud



Participando los adolescentes en todo el proceso de elaboración de la misma, se creó <http://adolescentes.blogia.com>



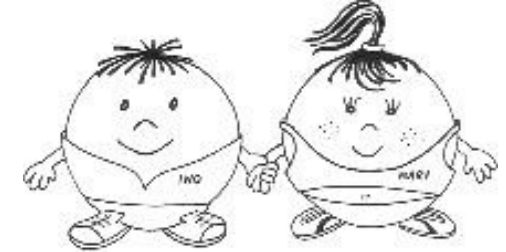
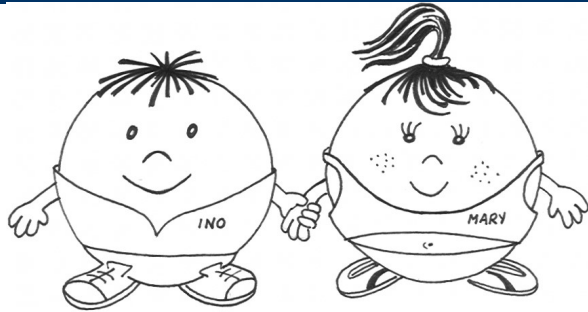
◆ Enero 2004



◆ la weblog o bitácora del proyecto de participación comunitaria de adolescentes y jóvenes “Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable”.







♦ <http://adolescentes.blogia.com>

- ♦ **Una weblog** 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:
  - otras weblogs de adolescentes y sociosanitarios, formando todas parte de una comunidad de bitácoras dentro del paraguas del proyecto de participación comunitaria de adolescentes.
  - una consulta joven virtual
  - comunidad en [www.sitelias.net](http://www.sitelias.net)



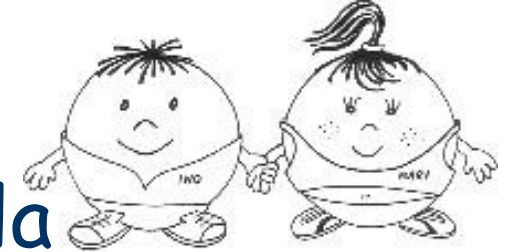
# Escuela para profesionales “Aprendiendo a ser comunidad”



- ◆ **Sesiones formativas impartidas por coordinadores del proyecto y dirigidas a profesionales sociosanitarios de otros centros de salud con objeto de difundir el mismo, establecer cauces de comunicación y generar experiencias similares de participación comunitaria.**
  - **Abril a octubre 2004: C.S. Meco**



# Participación de adolescentes en la formación de profesionales que los atienden



- ◆ Adolescentes participantes en actividades del proyecto de participación comunitaria de adolescentes han colaborado en la docencia de cursos sobre **ATENCIÓN AL ADOLESCENTE** dirigidos a profesionales sanitarios de Atención Primaria y Especializada que están trabajando o están interesados en trabajar en programas de Consulta Joven u otros relacionados con adolescentes.





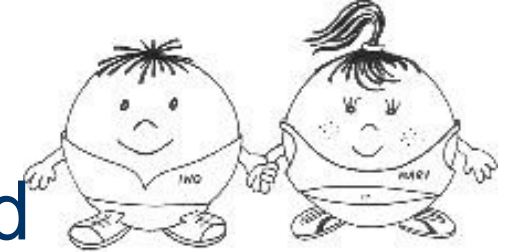
# Siguen adelante del proyecto inicial de 1998



- ♦ Talleres grupales de autoayuda para adolescentes (en el ámbito del desarrollo personal y colectivo)
- ♦ Espacio "12 -20": Consulta de promoción de la salud para adolescentes y jóvenes
- ♦ Talleres dirigidos a padres de adolescentes
- ♦ Reuniones-seminarios de formación y coordinación entre sociosanitarios y educadores



# Programa de Promoción de la Salud Infanto-juvenil de la Comunidad de Madrid 2003 (objetivo 23.2.)

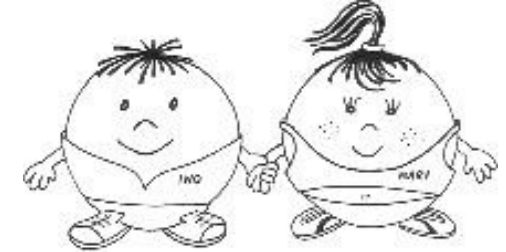


- ◆ **Apoyo y colaboración con el proyecto de participación de adolescentes y jóvenes “Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable” (Centro de Salud “Manuel Merino”. Alcalá de Henares).**





# En septiembre 2005

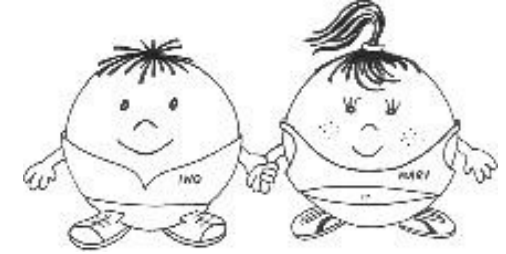


- ◆ Pusimos en marcha con ayuda de un sociólogo contratado por la Consejería una investigación cualitativa IAP para evaluar la experiencia del proyecto de participación comunitaria de adolescentes y jóvenes "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable".



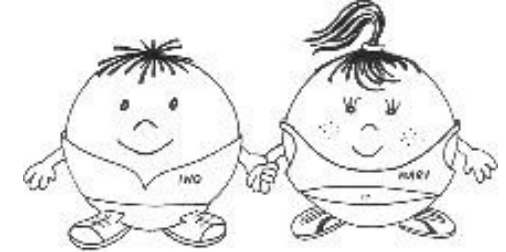


El análisis del discurso extraído de grupos de discusión, entrevistas en profundidad y observación participante se plasmó en un informe



- ◆ Nos sirvió como documento para la reflexión participativa de jóvenes y técnicos sobre la que plantearnos estrategias y actuaciones futuras





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."



# XI PREMIOS semFYC 2006 PARA PROYECTOS DE ACTIVIDADES COMUNITARIAS EN ATENCION PRIMARIA



- ◆ El Programa J.A.M.P.A. gana el PRIMER PREMIO







# Modelos teóricos de actuación



- ◆ Modelo 1 o ecológico de prevención de la violencia
- ◆ Modelo 2 o de construcción de la resiliencia

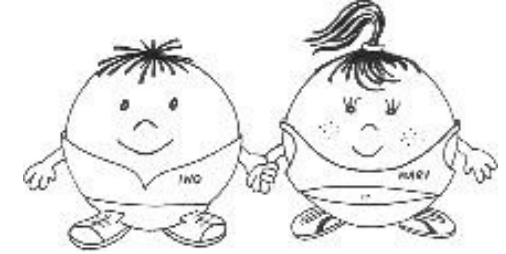




## Sus objetivos:

- ◆ 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).
- ◆ Promover su participación en la prevención de la violencia entre jóvenes.



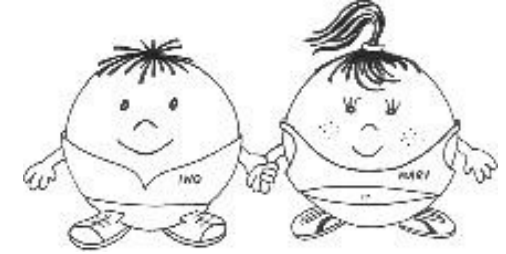


- ◆ Las estrategias (y principales actividades) para conseguirlos:





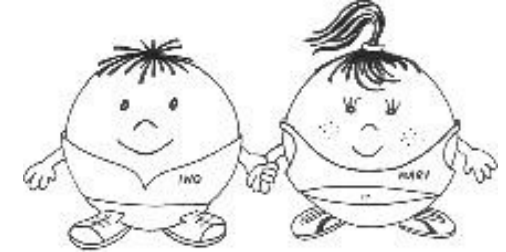
# Mantener un órgano estable de coordinación



- ◆ Comisión Permanente de Coordinación



# Sensibilizar a una "masa crítica" de población

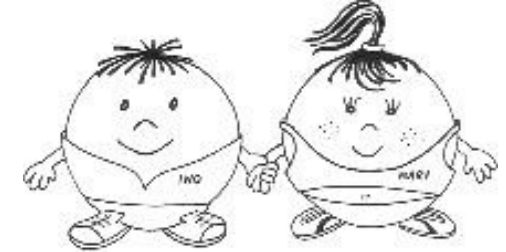


- ◆ Campaña "Espacios juveniles libres de violencia"
- ◆ Rancho familiar contra la violencia





# Desarrollo de espacios de investigación acción participativa

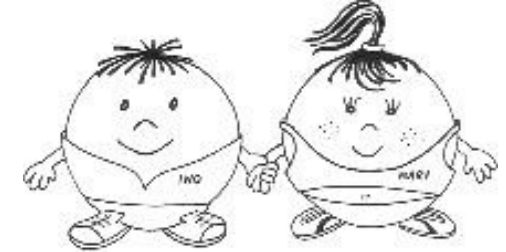


- ◆ Grupo IAP sobre la violencia que afecta a adolescentes





# Desarrollo de espacios de reflexión



- ◆ 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 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

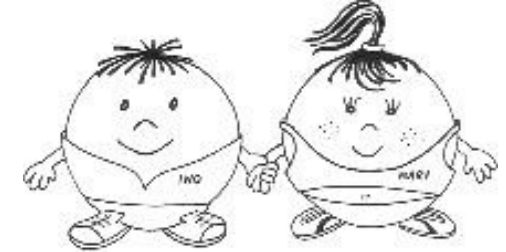


- ◆ Periódico joven (on line) "Rebeldes con causa"
- ◆ Taller de radio
- ◆ Taller de cine
- ◆ Certámenes creativos presenciales
- ◆ "Libro Blanco" sobre la violencia interpersonal, la salud y la juventud





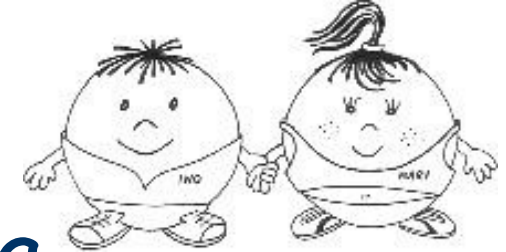
# Impulsar una red comunitaria juvenil (Red centinela de J.A.M.P.A.)



- ◆ En distintos centros educativos y asociativos juveniles de la localidad, un o una Joven Agente en Mediación y Prevención de la Agresión se encarga de detectar situaciones de riesgo y proponer medidas correctoras.



Participamos, representando a España, en el...



## FORO 2007 DE WHO/HBSC: Cohesión social para la salud mental y bienestar de los adolescentes



Health Behaviour  
in School-aged Children

A WORLD HEALTH ORGANIZATION CROSS-NATIONAL STUDY





# Estrategia "for and with young people" es considerada buena práctica por la Organización Mundial de la Salud



## Social cohesion for mental well-being among adolescents



### Spain (Alcalá de Henares, Madrid): the strategy "for and with young people" for promoting adolescent mental health in primary health care

Patricio José Ruiz Lázaro, Manuel Merino Health Care Centre, Alcalá de Henares (Madrid).

#### Executive summary

The Manuel Merino Health Care Centre launched a project on promoting mental health for adolescents and their parents – "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes" ["Promoting the healthy adaptation of our adolescents"] – in 1998. 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 the summer of 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 "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable" ["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 (1) and organizing self-help groups and youth gatherings.

As follow-up, a participative research initiative was launched in September 2005. This aimed to identify how satisfied young people and social and health care experts were with the progress of the community experience. It also explored their demands, motivations and criticisms of the project's functioning and their aspirations for how they would like to see it shaped in the future.

During this process, the need for greater training to foster the healthy development of young people in the community was identified, particularly in relation to challenging street violence by forging, expanding and reactivating effective dynamic alliances with young people from other local associations and institutions. It was also decided to undertake an "empowerment for health" process throughout the 2006–2010 period; this is aimed at facilitating the creation of a youth community network to promote the biopsychosocial development of young people in the locality and encourage their participation in preventing violence.

As a result of this collaborative research, a joint project with the Collective Action for Games and Education (CAJE) was developed, focusing on empowering young people through the development of community networks to promote their own biopsychosocial development and enable them to prevent violence and aggression. The project Advanced Young Partners in Mediation and Prevention of Violence (Programme JAMPA) adopts a number of strategies and activities to achieve these objectives.

Lessons learned from the work are set out in the case study.

#### Introduction

The Autonomous Community of Madrid's Human Poverty Index (11.25) is the same as that of Japan and lower than that of Italy or Canada (2). Madrid is the Autonomous Community with the highest Human Development Index (0.945) and the highest Gender-related Development Index (0.940) scores in Spain (3).

The historic city of Alcalá de Henares is primarily industrial but has grown in importance as a tourist centre as a result of being declared a World Heritage City in 1998. Its population is over 197 800, having undergone major growth over the past few years through foreign immigration. According to the Spanish National Institute of Statistics 2005 population survey, 15%





# FORO 2007 DE WHO/HBSC: Cohesión social para la salud mental y bienestar de los adolescentes



- ♦ Video "WITH AND FOR YOUTH"
- ♦ Manifiesto "THE TEENAGERS STATEMENT FROM ALCALÁ DE HENARES"



Health Behaviour  
in School-aged Children

A WORLD HEALTH ORGANIZATION CROSS-NATIONAL STUDY



# GANAR SALUD CON LA JUVENTUD

**Nuevas Recomendaciones  
sobre Salud Sexual y Reproductiva,  
consumo de Alcohol y Salud Mental, del  
Grupo de Trabajo de Promoción de la Salud  
a la Comisión de Salud Pública  
del Consejo Interterritorial  
del Sistema Nacional de Salud**



Edita:  
@MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO  
Paseo del Prado 18. 28014 Madrid  
CENTRO DE PUBLICACIONES  
NIPO: 351-08-098-2

INSTITUTO DE LA JUVENTUD  
NIPO: 208-08-001-0

## ANEXO I

LA DECLARACIÓN "HACIA NUESTRO BIENESTAR MENTAL" DE ADOLESCENTES Y JÓVENES DE ALCALÁ DE HENARES

Como forma de participación activa en el HBSC FORUM 2007 de la Organización Mundial de la Salud sobre "Cohesión social para el bienestar mental de los adolescentes", jóvenes del proyecto de participación comunitaria de adolescentes y jóvenes "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable" del centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares (<http://adolescentes.blogia.com>) coordinaron el proceso colectivo de redacción del manifiesto "The teenagers statement from Alcalá de Henares", en el que estuvieron involucrados más de 70 adolescentes y jóvenes. He aquí el manifiesto:

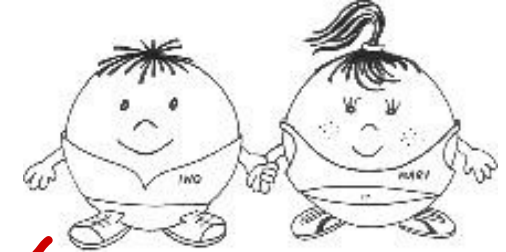
"Nosotros, adolescentes y jóvenes de Alcalá de Henares, manifestamos en relación con la promoción de nuestro bienestar mental lo siguiente:

- Necesitamos modelos adultos coherentes, que nos acompañen desde pequeños, dándonos oportunidades de ser nosotros mismos.
- Os pedimos que no nos impongáis vuestras ideas ni quienes tienen que ser o dejar de ser nuestros amigos. Nuestra mente y nuestros afectos no son propiedad vuestra, sino nuestra. Sabemos lo que queremos.
- No nos encasilléis y atribuyáis defectos solamente por ser jóvenes, ni nos trasladéis vuestros miedos y preocupaciones.
- Para sentirnos bien necesitamos tranquilidad, respeto, estabilidad y menos violencia a nuestro alrededor.
- Contad con nosotros en las decisiones que afectan a nuestras vidas.
- Dadnos espacios reales de participación.
- Para algunas cosas somos mayores pero para otras somos pequeños, por lo que necesitamos que confiéis en nosotros y nos ayudéis a desarrollarnos sin sobreprotegernos ni dejándonos solos ante el peligro.
- A veces se nos olvida que somos únicos y valiosos y nos desanimamos. Ahí estáis vosotros para valorarnos y recordarnos lo maravilloso de ser diferente. Si la gente se ríe de ti por ser diferente, riete de ellos por ser todos iguales.
- Queremos, decidnos lo que hacemos bien y no sólo lo que hacemos mal, y apoyad nuestros esfuerzos por conseguir nuestras ilusiones."





◆2009



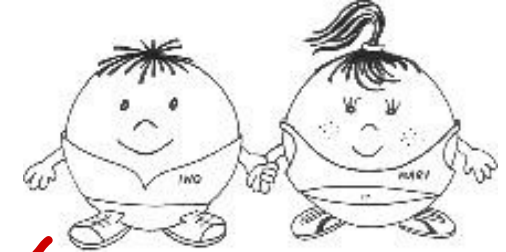
# DE JÓVENES A JÓVENES

Un espacio grupal para que  
adolescentes puedan:





◆2009



# DE JÓVENES A JÓVENES

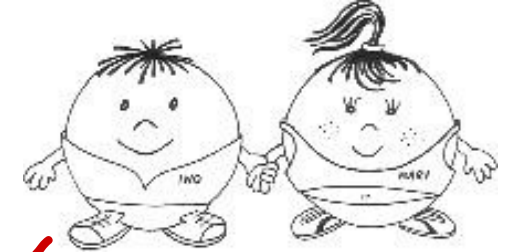


Un espacio grupal para que adolescentes puedan:

- ◆ 1) compartir con otros jóvenes y con profesionales de la salud sus necesidades, dudas o temores sobre: afectividad, sexualidad, alimentación, drogas, desarrollo físico, deporte, estudios, aspectos de su personalidad y relaciones interpersonales (familia, pareja, amigos...)



◆ 2009



# DE JÓVENES A JÓVENES

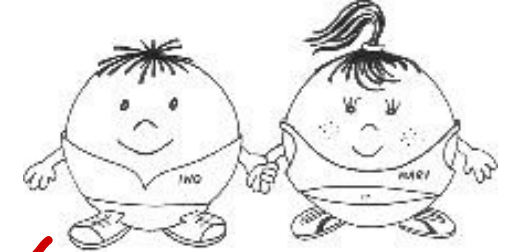
- ◆ 2) mejoren sus competencias socioemocionales y sus habilidades para la vida con atención plena (mindfulness)





◆ 2009

# DE JÓVENES A JÓVENES

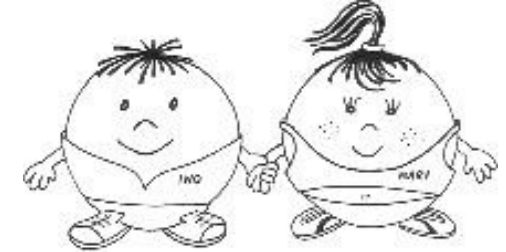


- ◆ 3) desarrollen su creatividad a través de la expresión artística (narrativa, cómic, música,...) y audiovisual (cine, radio,...)





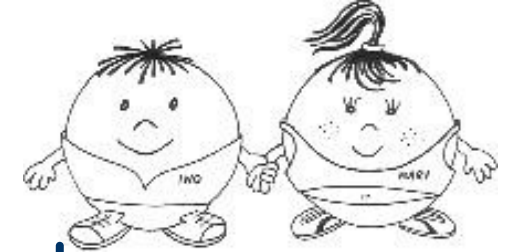
# En colaboración con el Centro de Atención Integral a la Familia



- ◆ TALLER PARA ADOLESCENTES (12-18 AÑOS) "MEDIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS"



# Participación en II Curso de la Sociedad Española de Medicina de La Adolescencia (2013)



- ◆ Dos talleres de "Entrevista al adolescente. ¿Cómo hacerlo? Roll-playing"
- ◆ Foro "Aprendiendo de los jóvenes".







# Colaboración especial

## Mindfulness en Pediatría: el proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena"

P.J. Ruiz Lázaro, T. Rodríguez Gómez, A. Martínez Prádanos, E. Núñez Marín, en representación de la Comisión de Coordinación del proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena"

CS Manuel Merino. Alcalá de Henares, Madrid. España.

### XV PREMIOS semFYC - PACAP

Para Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria. Premios concedidos por semFYC entregados en XV ENCUENTRO DEL PACAP, celebrado en el marco del XXXIII Congreso semFYC en Granada.

Primer Premio: **CRECIENDO CON ATENCIÓN Y CONSCIENCIA PLENA**

Autores: Patricio José Ruiz, Teresa Rodríguez, Lola Bosques, Eduardo Langa, Raquel de la Torre, Conchita Echevarría, Mercedes Araujo, Angustias Atienza, Gloria de la Sierra, Elena Yubero, Eva Núñez, Andrés Arrojo, Tomás Agudo, Francisco Rodríguez, Cristian Carmona, Jorge Farelo, Guillermo Pérez (Alcalá de Henares, Madrid)

[http://www.pap.es/files/1116-1794-pdf/pap62\\_11.pdf](http://www.pap.es/files/1116-1794-pdf/pap62_11.pdf)



#### Palabras clave:

- Mindfulness
- Empoderamiento
- Niños
- Adolescentes
- Educación para la salud

#### Key words:

- Mindfulness
- Empowerment
- Children
- Adolescents
- Education for the health

# Octubre 2012

#### Resumen

Distintos estudios sugieren que la atención y consciencia plena *mindfulness* tiene, entre otros, el beneficio potencial de mejorar la atención de los niños y las habilidades sociales, la reducción de ansiedad ante los exámenes y la mejora en mantener la calma.

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 (Madrid), 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 proyecto obtiene en 2013 el Primer Premio semFYC a Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria.

El objetivo principal es aprender a gestionar nuestras capacidades de control sobre nuestra salud desde la atención y consciencia plena, y a relacionarnos de forma empática con las personas, sin juzgarlas, desde la aceptación y la no exigencia (exigir es desresponsabilizar al otro, yendo en contra de su empoderamiento para la salud).

En la evaluación continua del proyecto se están observando en los participantes aumento de la empatía, mejora de las relaciones, reducción de la ansiedad y de los síntomas de déficit de atención e hiperactividad y mejora del rendimiento académico.

#### Mindfulness in Pediatrics: The "Growing with mindfulness" project

#### Abstract

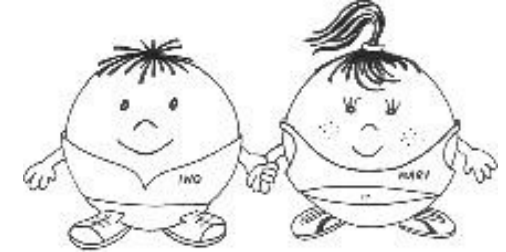
Several studies suggest that mindfulness has, among others, potential to improve the attention of children and social skills, reducing test anxiety and improving the ability to keep calm.

The "Growing with mindfulness" project is promoted by the group "From youth to youth" and a product of the collaboration between our health center and the Emperador Fernando's school of Alcalá de Henares (Madrid). It is underway since October 2012. This project seeks to educate health through the mindfulness. The project obtained in 2013 the First Prize in the semFYC Projects in Community Activities in Primary Care.

The main objective is to learn to manage our capabilities of control over our health from the mindfulness and relate empathetically to people without judging, from acceptance and no demand (demand is taking responsibility to the other, going against empowerment for health).

Participants increased empathy, improving relationships, reducing anxiety and symptoms of attention deficit hyperactivity disorder and improving academic performance are being observed in the continuous assessment of the project.



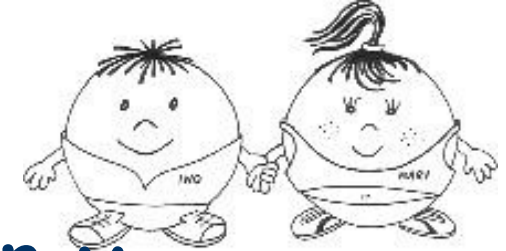


# Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena": objetivos generales



- ♦ A. Empoderar para la salud a los niños y adolescentes participantes en el proyecto



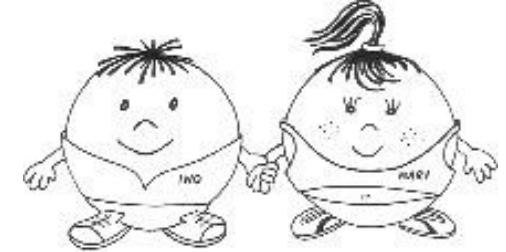


# Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena": objetivos específicos

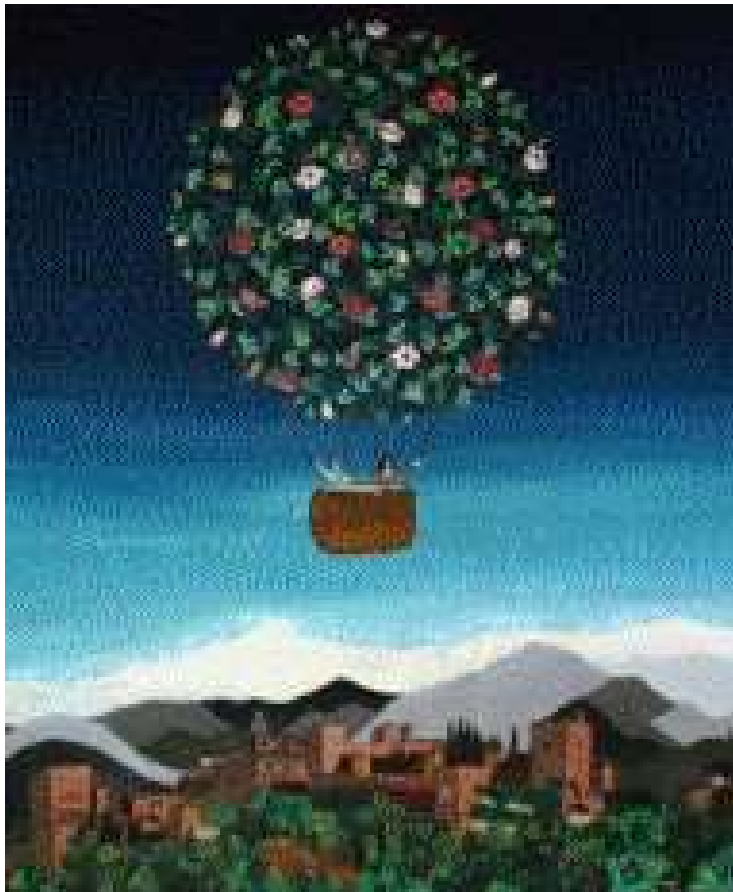


- ♦ A.1. Ayudando a niños y adolescentes a identificar sus necesidades en salud y las de la comunidad
- ♦ A.2. Recogiendo las preocupaciones de niños y adolescentes
- ♦ A.3. Participando niños y adolescentes en la toma de decisiones dentro del proyecto
- ♦ A.4. Llevando a cabo niños y adolescentes acciones para hacer frente a sus necesidades en salud





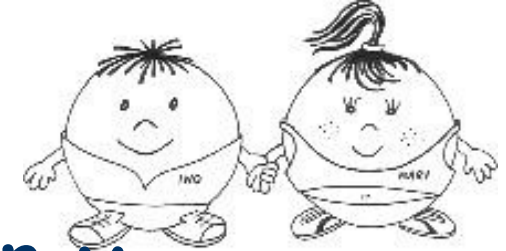
# Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena": objetivos generales



- ♦ B. **Promover** el desarrollo en niños, adolescentes, padres, educadores y profesionales sociosanitarios de un **estilo de vida autoconsciente**





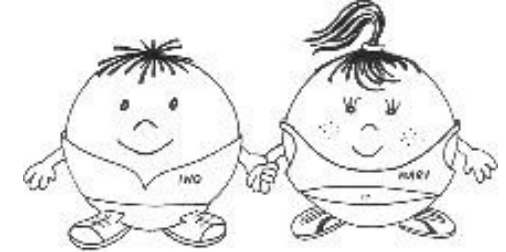


# Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena": objetivos específicos

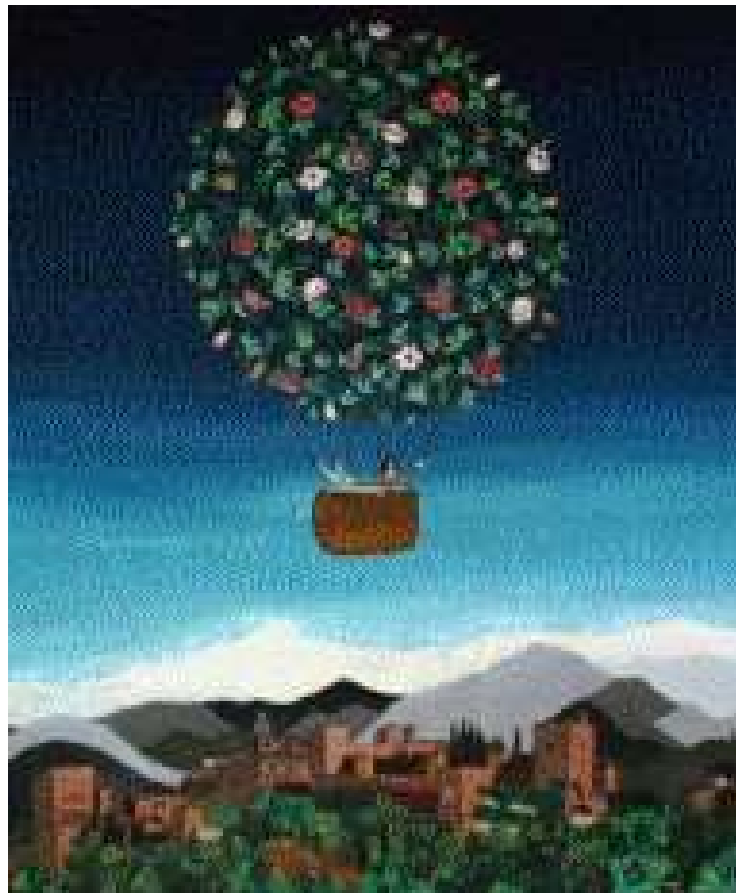


- ♦ B.1. **Aprendiendo** (niños, adolescentes, padres, educadores y profesionales sociosanitarios) **atención y consciencia plena**
- ♦ B.2. **Practicando** la atención y consciencia plena **en la vida cotidiana**



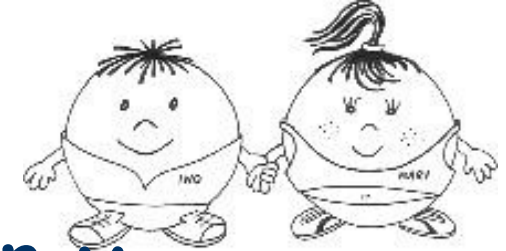


# Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena": objetivos generales



- ♦ C. **Aprender** (niños, adolescentes, padres, educadores y profesionales sociosanitarios) a **gestionar** nuestras capacidades de control sobre nuestra salud desde la atención y consciencia plena





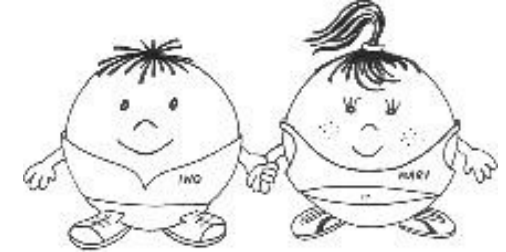
# Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena": objetivos específicos



- ♦ C.1. **Identificando** mediante la atención y consciencia plena **nuestras capacidades**
- ♦ C.2. **Trabajando** de forma individual y grupal **nuestras capacidades con atención y consciencia plena**





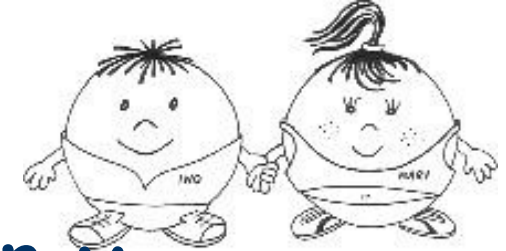


# Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena": objetivos generales



- ♦ D. Favorecer la plasticidad psicológica y la creatividad de los participantes en el proyecto



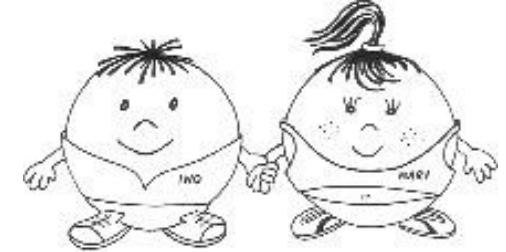


# Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena": objetivos específicos

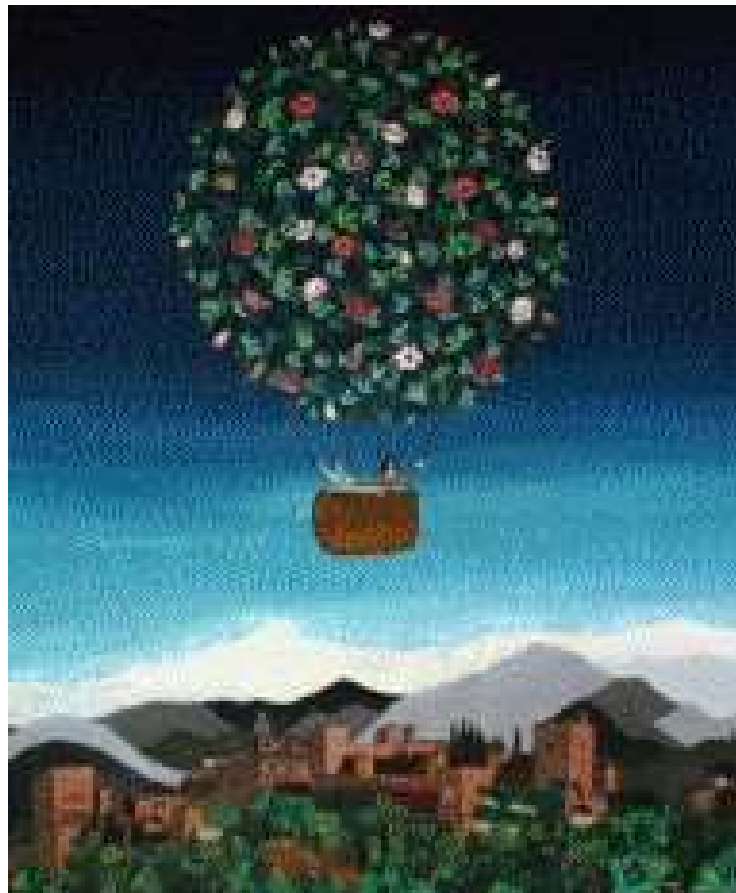


- ♦ D.1. Poniendo en marcha actividades comunitarias y espacios grupales donde niños y adolescentes desarrollen su creatividad a través de la expresión artística y audiovisual.





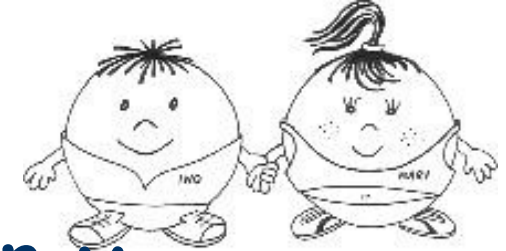
# Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena": objetivos generales



- ♦ E. Facilitar la capacitación de los padres como modelos y promotores del desarrollo de sus hijos desde el nacimiento







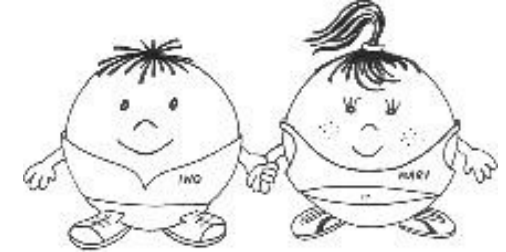
# Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena": objetivos específicos



- ♦ E.1. Entrenando a padres y profesionales sociosanitarios en educación para la salud consciente.



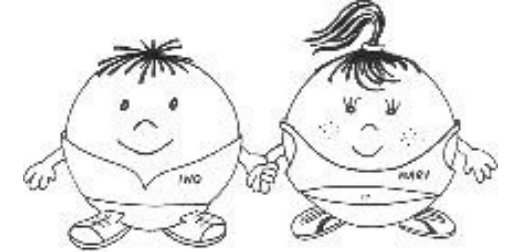
# Mesa permanente de coordinación del proyecto



- ◆ Representantes de los participantes en el proyecto y profesionales sociosanitarios coordinan los recursos, diseñan y supervisan el desarrollo de las actividades, y estudian las propuestas surgidas desde la comunidad.



# Niños y adolescentes realizan entrevistas a pacientes de todas las edades de las salas de espera del centro de salud

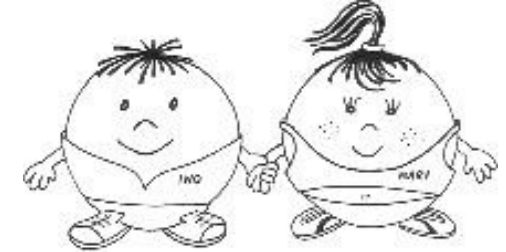


- ◆ Con el objetivo de explorar su bienestar y realizar diagnóstico de fortalezas y debilidades.
- ◆ A partir del análisis de los resultados, se plantean acciones para mejorar el bienestar biopsicosocial.





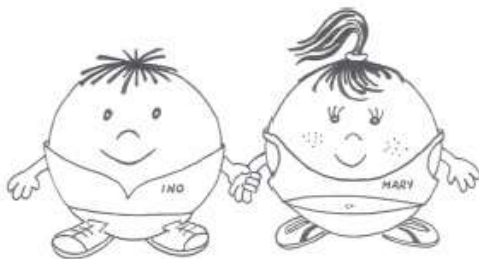
# Adolescentes elaboran "Manifiesto por unos centros sanitarios amigables para los adolescentes"



El proceso dura más de un año:

- ◆ con una recogida de propuestas inicial,
- ◆ una primera redacción por el grupo de adolescentes del proyecto "De jóvenes a jóvenes" del centro de salud Manuel Merino,
- ◆ una validación por iguales (compañeros de instituto, de pandilla, equipos deportivos,...)
- ◆ y tras analizar sugerencias surgidas de la validación, una redacción final por el grupo de adolescentes en dos versiones, para profesionales y para adolescentes.





## Manifiesto por unos "centros sanitarios amigables para los adolescentes" (versión para profesionales)

Nosotros, adolescentes del proyecto De jóvenes a jóvenes del centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares,

### DEFENDEMOS

centros sanitarios donde las y los adolescentes puedan:

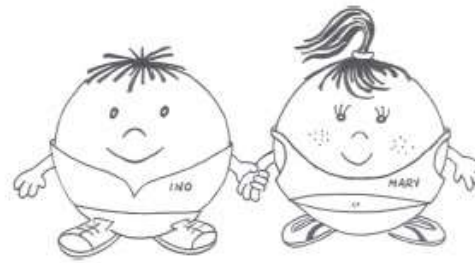
- hablar y ser escuchados
- ser informados sobre el mejor modo de cuidar su salud
- tomar decisiones pensadas sobre su salud

Por eso, a vosotros que trabajáis en un centro sanitario

### OS PEDIMOS

- 1) Permitidnos expresarnos y escuchadnos
- 2) Dejadnos asumir responsabilidades y decidir sobre nuestra vida y nuestra salud
- 3) Tened en cuenta nuestras opiniones e intereses
- 4) Ayudadnos a desarrollar nuestras capacidades y nuestra propia personalidad
- 5) Informadnos y explicarnos bien las cosas, de forma que lo entendamos
- 6) No nos hagáis cosas en contra de nuestra voluntad
- 7) No contéis a otros lo nuestro sin daros permiso
- 8) Permitidnos elegir si queremos que nos atendáis solos o acompañados y con quién
- 9) No nos expongáis a intervenciones inútiles y a dolor que pueda evitarse.





## Manifiesto por unos "centros sanitarios amigables para los adolescentes" (versión para adolescentes)

Desde el proyecto De jóvenes a jóvenes del centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares,

a ti adolescente, como nosotras y nosotros,

### TE INFORMAMOS:

Tu centro sanitario puede ser un lugar para que puedas:

- hablar y ser escuchado
- ser informado sobre el mejor modo de cuidar tu salud
- tomar decisiones pensadas sobre tu salud

Conoce tus derechos y tus responsabilidades como adolescente en los centros sanitarios.

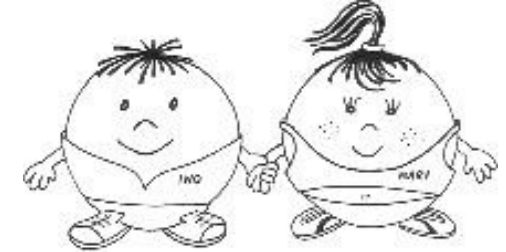
### TIENES DERECHO A:

- 1) Expresarte y ser escuchado
- 2) Asumir responsabilidades y decidir sobre tu vida y tu salud
- 3) Que sean tenidas en cuenta tus opiniones e intereses
- 4) Que te ayuden a desarrollar tus capacidades y tu propia personalidad
- 5) Que te informen y expliquen bien las cosas, de forma que lo entiendas
- 6) Que no te hagan cosas en contra de tu voluntad
- 7) Que no cuenten a otros lo tuyo sin tu permiso
- 8) Poder elegir si quieres que te atiendan solo o acompañado y con quién
- 9) No ser expuesto a intervenciones inútiles y a dolor que pueda evitarse.



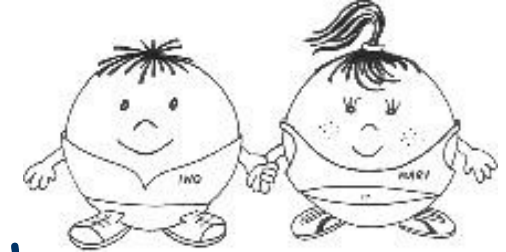


# XXI Congreso Español de Pediatría Social (2013)



- ◆ Adolescentes del proyecto "De jóvenes a jóvenes" del centro de salud Manuel Merino, son los protagonistas, junto con 2 representantes de la Comisión Embajadora de Menores en Acogimiento Residencial, de la mesa redonda "La voz de los niños. Participación infantil".





## Reto

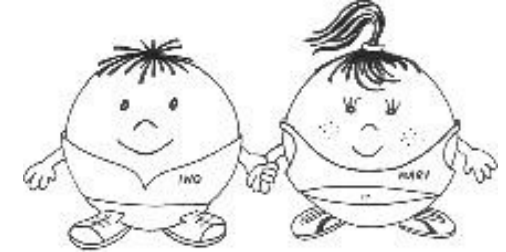
# "Preguntas comprometedoras: ¿qué hace alguien como tú en un sitio como éste?"



- ◆ En dos plazas, adolescentes plantean a viandantes preguntas con el objetivo de hacerles reflexionar, adoptar una actitud adaptativa activa y promover el espíritu comunitario.



# JuvenTV

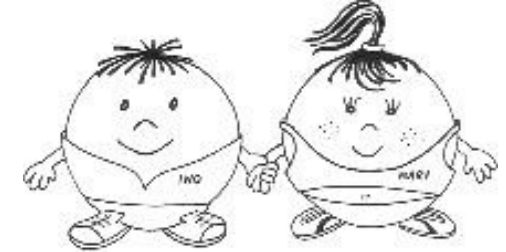


- ◆ Adolescentes y técnicos graban dos programas (uno sobre la ansiedad y depresión en jóvenes, y otro sobre las relaciones de pareja en adolescentes)





# Adolescentes y jóvenes escriben en publicaciones



- ◆ Artículos sobre “La sociedad de los adolescentes hoy” y “Los derechos de los niños y adolescentes en los centros de salud” en la revista “Famiped”.



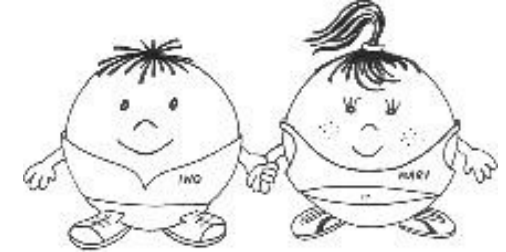
**FAMIPED**

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)



# Adolescentes y jóvenes escriben en publicaciones



adolescere

Revista de Formación Continua de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia

Volumen I  
SEPTIEMBRE 2012  
Nº 3

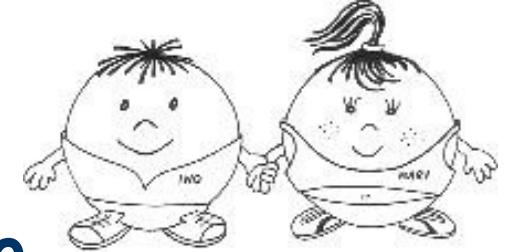


sema  
Sociedad Española de Medicina  
de la Adolescencia

- ♦ En la sección "Entre nosotros" de la revista "Adolescere" artículos sobre "Las mafias", "Donde hay un problema hay esperanza (haciendo frente a la ansiedad y depresión)" y "La adolescencia".



# Programa de "Educación emocional consciente en la escuela" en el colegio Emperador Fernando de Alcalá de Henares

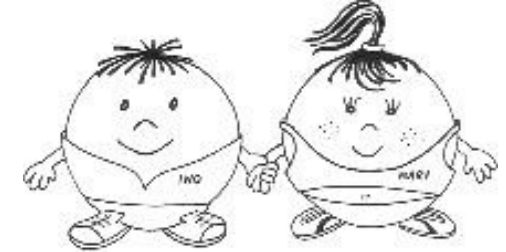


- ♦ Con una periodicidad semanal por los propios profesores y mensual por profesionales sanitarios del centro de salud Manuel Merino, se han realizado sesiones de intervención en el aula que han buscado desarrollar en la misma cohorte de niños (4º de 1ª el curso 2012-13 y 5º de 1ª el curso 2013-14) habilidades de inteligencia emocional desde la atención y consciencia plena (mindfulness).





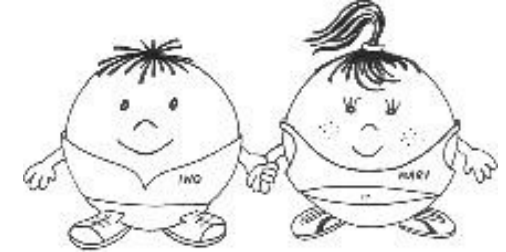
# Curso escolar 2012-13 y 2013-14: seminario "Empoderamiento en el aula: estrategias para una educación emocional consciente"



- ◆ Profesores de educación infantil y primaria del colegio Emperador Fernando de Alcalá de Henares se han formado en psicología de autorrealización, dimensiones necesarias para establecer un vínculo afectivo adecuado, disciplina proactiva, resolución conjunta de problemas, influencia de la filosofía emocional en las conexiones, comunicación empática o no violenta, mindfulness, constructivismo social e identificación y control de distorsiones cognitivas.



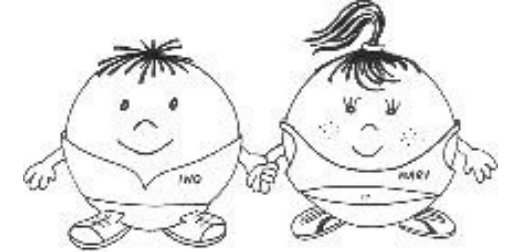
# “Grupo de autoayuda para el manejo del estrés diario, ansiedad y tristeza en la adolescencia GAME-DATA”



- ◆ Desde septiembre hasta diciembre 2013, estuvo reuniéndose semanalmente en el centro de salud.
- ◆ Coordinado por Adrián, un joven del proyecto “De jóvenes a jóvenes”, adolescentes de 10 a 15 años aprendieron cómo integrar y aplicar la atención y consciencia plena en su vida diaria, sobre todo en las situaciones de estrés, ansiedad y tristeza, y en la multitud de problemas que surgen debido a sus condiciones biopsicosociales.



# "Grupo de autoayuda para el manejo del estrés diario, ansiedad y tristeza en la adolescencia GAME-DATA"

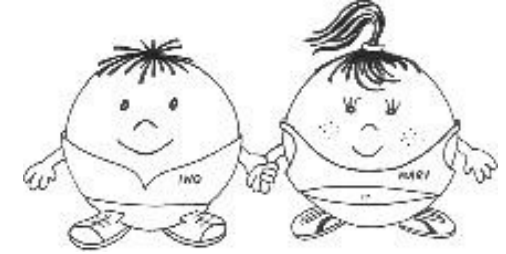


- ◆ Tanto en las reuniones con los padres como en la Consulta Joven "Espacio 12-20" del centro de salud donde se realizó seguimiento de los adolescentes participantes, se objetivó una evolución muy positiva.





Uno de los participantes en *GAME-DATA*, Pablo, de 12 años dijo:



- ◆ "Este grupo me ayuda a controlarme cuando tengo un dolor que me produce ansiedad. Tenemos un grupo que me hace reflexionar y mis ideas también les hace reflexionar. Pero Adrián es el que más nos hace reflexionar sobre todo lo que nos pasa. Nos ayuda a ver el lado bueno de las cosas y nos da consejos para que no hagamos las cosas mal, pero lo más importante es que si alguien lo hace mal, él está ahí para ayudarnos a retomar nuestro objetivo."

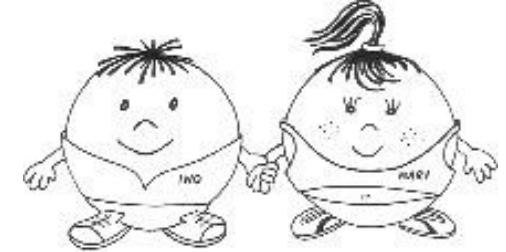




# Talleres

- ◆ Para adolescentes:
  - Taller "Desarrolla tu potencial conscientemente"
  - Taller de fomento de hábitos saludables para la mejora del estudio en adolescentes
  - Taller de inteligencia emocional consciente para adolescentes



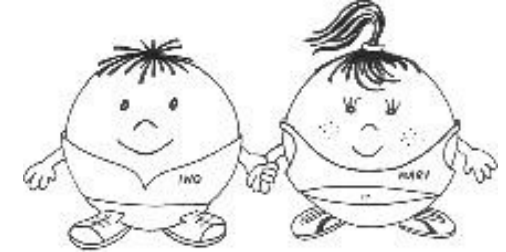


# Talleres

- ◆ Para adolescentes:
  - Taller "Desarrolla tu potencial conscientemente"
  - Taller de fomento de hábitos saludables para la mejora del estudio en adolescentes
  - Taller de inteligencia emocional consciente para adolescentes
- ◆ Para padres:
  - Taller de empoderamiento familiar para padres de adolescentes "Hacia una educación emocional consciente"
  - Taller para padres de adolescentes titulado "Abordaje de la inestabilidad emocional en la adolescencia"





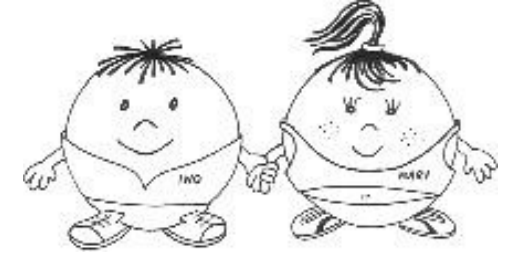


# Talleres

- ◆ Para adolescentes:
  - Taller "Desarrolla tu potencial conscientemente"
  - Taller de fomento de hábitos saludables para la mejora del estudio en adolescentes
  - Taller de inteligencia emocional consciente para adolescentes
- ◆ Para padres:
  - Taller de empoderamiento familiar para padres de adolescentes "Hacia una educación emocional consciente"
  - Taller para padres de adolescentes titulado "Abordaje de la inestabilidad emocional en la adolescencia"
- ◆ Taller de inteligencia emocional consciente para adolescentes y padres de adolescentes

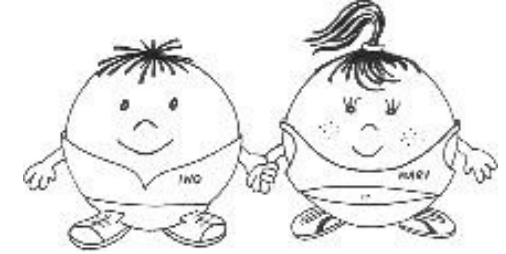


# Para profesionales del Servicio de Prevención y Promoción de la Salud de Madrid Salud que trabajan en el ámbito educativo



- ◆ Curso "Empoderamiento de adolescentes en riesgo psicosocial y sus familias: estrategias desde una educación para la salud consciente" (40 horas)









## 2017: Nace el PROYECTO TU-YO: versión 2.0 del Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena"

PROYECTO

TU YO

SÉ EL CAMBIO  
EN QUE QUIERES VER  
EL MUNDO

gicxr.com

- ◆ Un proyecto para adolescentes decididos a ser el cambio que quieren ver en el mundo aquí, ahora; para adolescentes que desean ser ellos mismos transformados.
- ◆ Un proyecto que parte de los proyectos e ilusiones vitales de cada adolescente, por eso es el PROYECTO TU-YO.

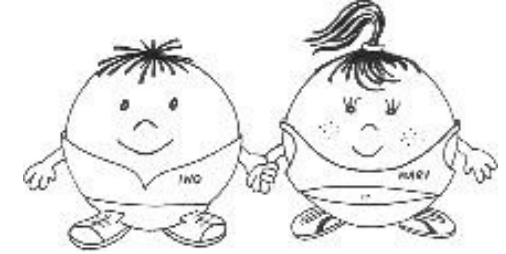




# Proceso

Proyecto  
personal





# Proceso

Proyecto personal



Proyecto  
TU-YO







# Proceso

- ♦Habilidades de atención y consciencia plena (mindfulness)

Proyecto personal



Proyecto TU-YO





# Proceso

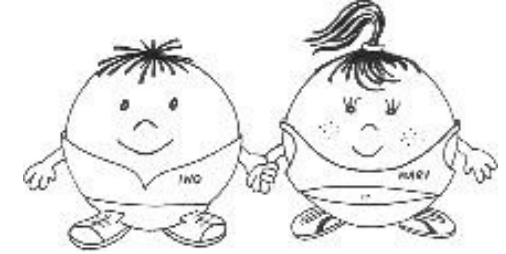
- ♦Habilidades de atención y consciencia plena (mindfulness)
- ♦Psicología de autorrealización

Proyecto personal



Proyecto TU-YO





# Proceso

Proyecto personal

- ♦ Habilidades de atención y consciencia plena (mindfulness)
- ♦ Psicología de autorrealización
- ♦ Entrenamiento en compasión, proactividad y comunicación empática o no-violenta

Proyecto TU-YO







# Proceso

Proyecto personal

- ♦ Habilidades de atención y consciencia plena (mindfulness)
- ♦ Psicología de autorrealización
- ♦ Entrenamiento en compasión, proactividad y comunicación empática o no-violenta
- ♦ Visualización creativa de la meta y planificación consciente

Proyecto TU-YO





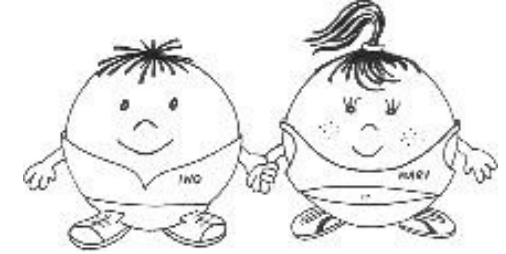
# Proceso

Proyecto personal

- ♦ Habilidades de atención y consciencia plena (mindfulness)
- ♦ Psicología de autorrealización
- ♦ Entrenamiento en compasión, proactividad y comunicación empática o no-violenta
- ♦ Visualización creativa de la meta y planificación consciente
- ♦ Identificación y control de pensamientos erróneos

Proyecto TU-YO





# Proceso

Proyecto personal

- ♦ Habilidades de atención y consciencia plena (mindfulness)
- ♦ Psicología de autorrealización
- ♦ Entrenamiento en compasión, proactividad y comunicación empática o no-violenta
- ♦ Visualización creativa de la meta y planificación consciente
- ♦ Identificación y control de pensamientos erróneos
- ♦ Entrenamiento para la acción basado en valores

Proyecto TU-YO







# Proceso

Proyecto personal

- ♦ Habilidades de atención y consciencia plena (mindfulness)
- ♦ Psicología de autorrealización
- ♦ Entrenamiento en compasión, proactividad y comunicación empática o no-violenta
- ♦ Visualización creativa de la meta y planificación consciente
- ♦ Identificación y control de pensamientos erróneos
- ♦ Entrenamiento para la acción basado en valores
- ♦ Construcción individual y grupal de la resiliencia

Proyecto TU-YO





# Proceso

Proyecto personal

- ♦ Habilidades de atención y consciencia plena (mindfulness)
- ♦ Psicología de autorrealización
- ♦ Entrenamiento en compasión, proactividad y comunicación empática o no-violenta
- ♦ Visualización creativa de la meta y planificación consciente
- ♦ Identificación y control de pensamientos erróneos
- ♦ Entrenamiento para la acción basado en valores
- ♦ Construcción individual y grupal de la resiliencia
- ♦ Empoderamiento para la salud

Proyecto TU-YO





La experiencia titulada **Proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena” (Un centro de salud “consciente”, amigo de la infancia y la adolescencia)**, realizada por Patricio José Ruiz Lázaro y equipo, pertenecientes al SERMAS- Gerencia Asistencial de Atención Primaria, en la Comunidad Autónoma de Madrid, ha obtenido en la Convocatoria 2017 la calificación de:

### ***Buena Práctica del Sistema Nacional de Salud en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención***

El Consejo Interterritorial ha resuelto ratificar este reconocimiento, identificado y calificado por el correspondiente Grupo Evaluador en consideración a su autoría. Y para que así conste, se emite el presente Diploma a día 25 de octubre de 2018.

Firmado:

*María Luisa Carcedo Rocés  
Ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social*

Cumple con los requisitos del procedimiento y los criterios de baremación aprobados por el Pleno del Consejo Interterritorial para la identificación y difusión de BBPP en el SNS.







# PROYECTO TU-YO (versión 2.0 del Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena" ) 2022-2023

GRUPO DE DESARROLLO PERSONAL CONSCIENTE PARA  
ADOLESCENTES (semanalmente de octubre 2022 a mayo 2023)

Encuentra tu propio camino para llegar al centro de tu ser (hay tantos posibles caminos como personas). Deja a un lado lo que crees ser (tu idea), despliega tu humanidad con empatía compasiva, alimenta y oxigena lo profundo de tu ser, y vive la vida que eres en plenitud, con actitud positiva (aunque el estímulo externo sea negativo o neutro).

Patricio José Ruiz Lázaro





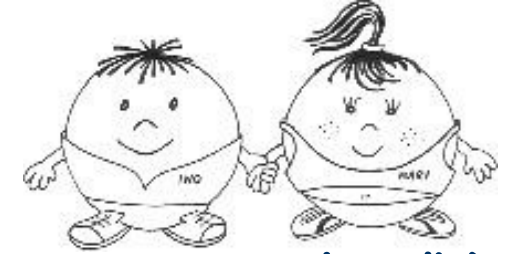
# PROYECTO TU-YO (versión 2.0 del Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena" ) 2022-2023

GRUPO DE DESARROLLO PERSONAL CONSCIENTE PARA  
ADOLESCENTES (semanalmente de octubre 2022 a mayo 2023)

que ha incluido

PROGRAMA DE AUTORREALIZACIÓN Y EMBM (entrenamiento mental  
basado en el mindfulness)





# PROYECTO TU-YO (versión 2.0 del Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena" ) 2022-2023

GRUPO DE DESARROLLO PERSONAL CONSCIENTE PARA  
ADOLESCENTES (semanalmente de octubre 2022 a mayo 2023)

que ha incluido

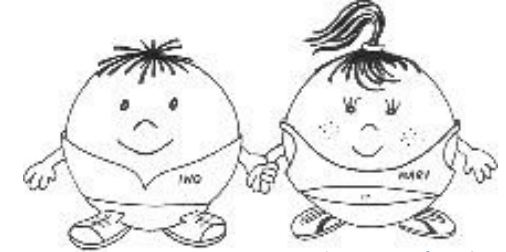
PROGRAMA DE AUTORREALIZACIÓN Y EMBM (entrenamiento mental  
basado en el mindfulness)

y

TALLER DE EXPRESIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RIMA Y LA  
MÚSICA







# PROYECTO TU-YO (versión 2.0 del Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena" ) 2022-2023

GRUPO DE DESARROLLO PERSONAL CONSCIENTE PARA  
ADOLESCENTES (semanalmente de octubre 2022 a mayo 2023)

que ha incluido

PROGRAMA DE AUTORREALIZACIÓN Y EMBM (entrenamiento mental  
basado en el mindfulness)

y

TALLER DE EXPRESIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RIMA Y LA  
MÚSICA

COMISIÓN DE COORDINACIÓN Y DE PARTICIPACIÓN  
COMUNITARIA





# PROYECTO TU-YO (versión 2.0 del Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena" ) 2022-2023

GRUPO DE DESARROLLO PERSONAL CONSCIENTE PARA  
ADOLESCENTES (semanalmente de octubre 2022 a mayo 2023)

que ha incluido

PROGRAMA DE AUTORREALIZACIÓN Y EMBM (entrenamiento mental  
basado en el mindfulness)

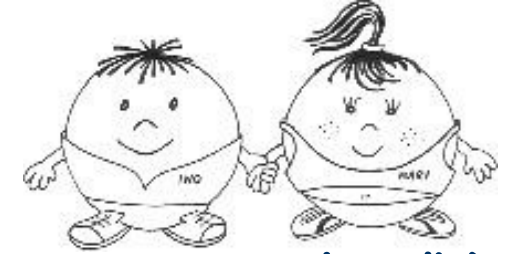
y

TALLER DE EXPRESIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RIMA Y LA  
MÚSICA

COMISIÓN DE COORDINACIÓN Y DE PARTICIPACIÓN  
COMUNITARIA

Fratern-ANDO: Red de adolescentes y jóvenes contra el aislamiento  
social





# PROYECTO TU-YO (versión 2.0 del Proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena" ) 2022-2023

GRUPO DE DESARROLLO PERSONAL CONSCIENTE PARA  
ADOLESCENTES (semanalmente de octubre 2022 a mayo 2023)

que ha incluido

PROGRAMA DE AUTORREALIZACIÓN Y EMBM (entrenamiento mental  
basado en el mindfulness)

y

TALLER DE EXPRESIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RIMA Y LA  
MÚSICA

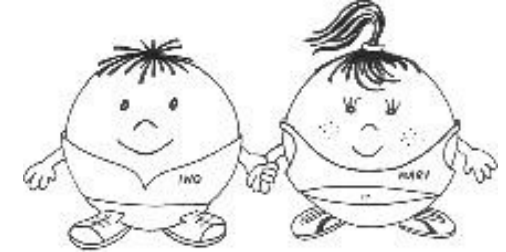
COMISIÓN DE COORDINACIÓN Y DE PARTICIPACIÓN  
COMUNITARIA

Fratern-ANDO: Red de adolescentes y jóvenes contra el aislamiento  
social

TALLER BÁSICO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL CONSCIENTE  
PARA PADRES DE ADOLESCENTES

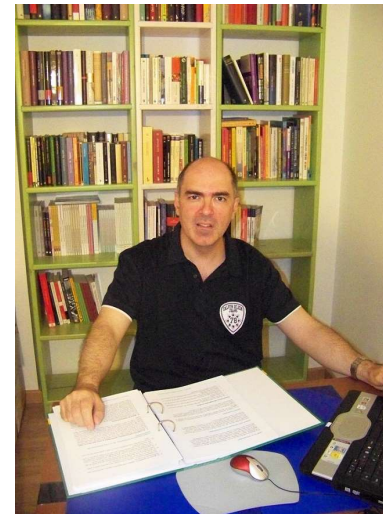






# Consulta Joven “Espacio 12-20”

- ◆ La confidencialidad, la entrevista motivacional, el consejo sanitario participativo, el entrenamiento mental basado en el mindfulness, un mismo profesional de referencia y la complementación con actividades grupales (talleres, grupos de desarrollo personal y de autoayuda,...) y de participación comunitaria (dentro de la estrategia “para y con los jóvenes” de promoción de la salud mental del adolescente en Atención Primaria) son elementos clave en esta consulta.

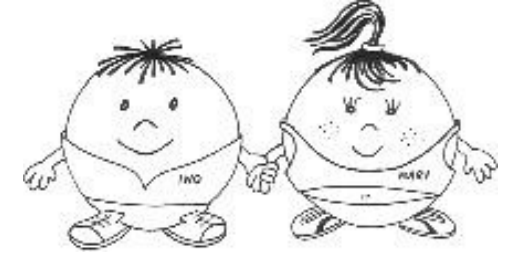


"Es emocionante acompañar a personas adolescentes a descubrirse, construir su identidad y convertirse en la mejor versión de ellas mismas"

Patricio José Ruiz Lázaro



# El EMBM (entrenamiento mental basado en el mindfulness)

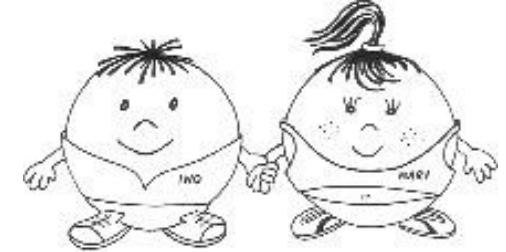


"La mayoría de las personas no viven la realidad que son, viven en función de sus estructuras mentales (ideas, ideales, interpretaciones). Realizarse es descubrir la realidad que uno es detrás de esas estructuras mentales que uno vive, y el EMBM (entrenamiento mental basado en el mindfulness) te puede ayudar a disolver las creencias mentales erróneas que te obstaculizan para vivir la realidad que eres."

(Patricio José Ruiz Lázaro)

- ◆ El EMBM enseña, entre otras cosas, a observar, reconocer y aceptar los ruidos internos y externos que te desenfocan de tu objetivo, a no dejarte arrastrar por ellos ni quedarte pegado a ellos intentando controlarlos (a dejarlos pasar), dirigiendo toda tu atención con calma, serenidad y compasión a tu objetivo de desarrollar tu potencial en la tarea.





# COMISIÓN DE COORDINACIÓN Y DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

- a. **Presidente de la Comisión.**
- b. **Vicepresidente de la Comisión.**
- c. **Secretarios.**
- d. **Responsables de relaciones institucionales (CIDAJ,...)**
- e. **Responsables de actividades deportivas**
- f. **Responsables de actividades lúdicas.**
- g. **Responsable de actividades solidarias.**
- h. **Responsables de actividades extragrupales (jornadas de convivencia) y comunitarias.**
- i. **Responsable de crecimiento personal y grupal.**
- j. **Responsable de creatividad**
- k. **Responsable de comunicación**







# COMISIÓN DE COORDINACIÓN Y DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

- a. **Presidente de la Comisión.**
- b. **Vicepresidente de la Comisión.**
- c. **Secretarios.**
- d. **Responsables de relaciones institucionales (CIDAJ,...)**
- e. **Responsables de actividades deportivas**
- f. **Responsables de actividades lúdicas.**
- g. **Responsable de actividades solidarias.**
- h. **Responsables de actividades extragrupales (jornadas de convivencia) y comunitarias.**
- i. **Responsable de crecimiento personal y grupal.**
- j. **Responsable de creatividad**
- k. **Responsable de comunicación**



**La comisión de coordinación decide en enero de 2023 crear la Red Fratern-ANDO**





## Fratern-ANDO: Red de adolescentes y jóvenes contra el aislamiento social



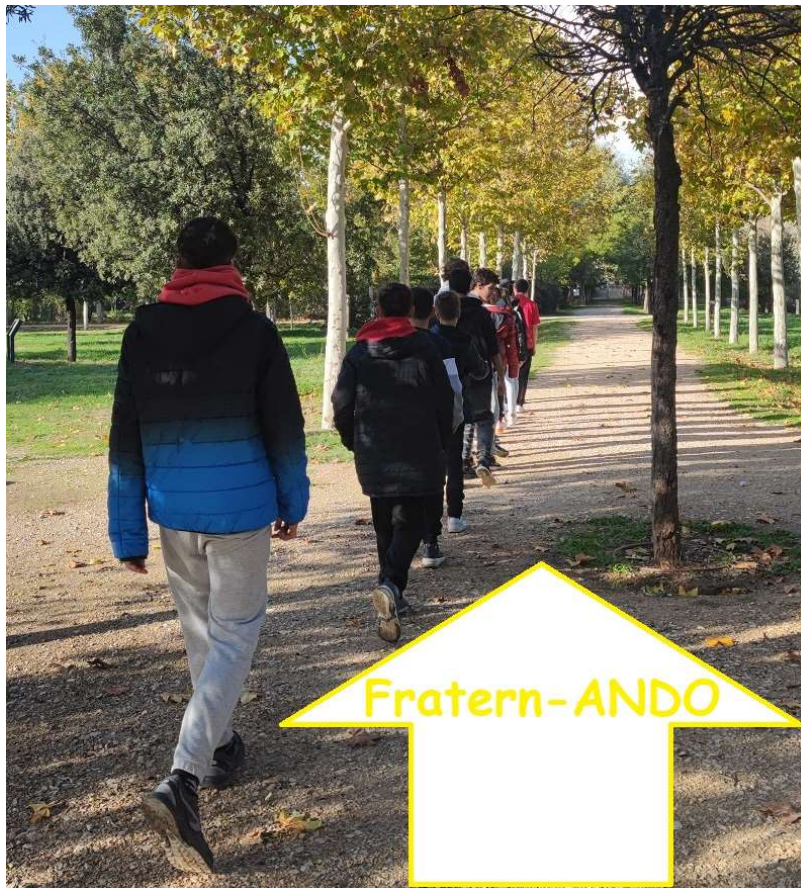
- ◆ Listado de adolescentes y jóvenes compañeros/as de Fratern-ANDO, que se comprometen a aceptar, apoyar y ayudar a otros/as adolescentes y jóvenes
- ◆ 7 intervenciones sobre adolescentes externos al Proyecto YU-YO (algunos se integran después en Proyecto TU-YO)
- ◆ Preparación campaña contra el aislamiento social de adolescentes en Alcalá de Henares 'No estás solo, no estás sola, cuenta con nosotros, cuenta con nosotras'.







## Fratern-ANDO: Red de adolescentes y jóvenes contra el aislamiento social



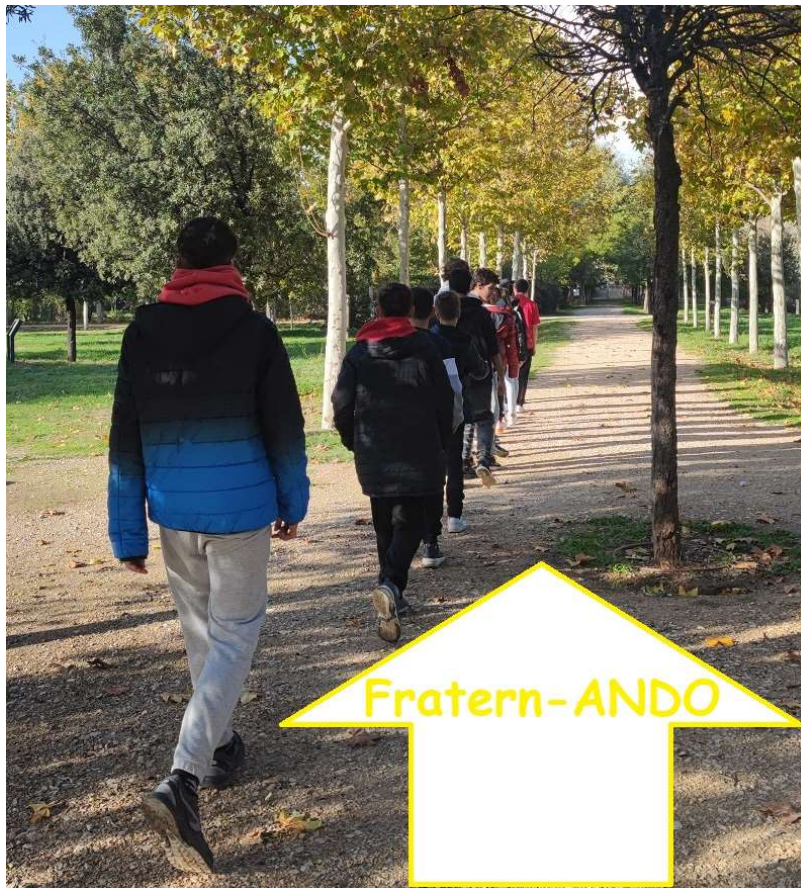
- ◆ Grupo de autoayuda y ayuda mútua
- ◆ Jornadas de convivencia del grupo de autoayuda y ayuda mutua
- ◆ Cineforums ( sobre el patriarcado, sobre la amistad,...)
- ◆ Pachangas de baloncesto, fútbol y voleibol







## Fratern-ANDO: Red de adolescentes y jóvenes contra el aislamiento social



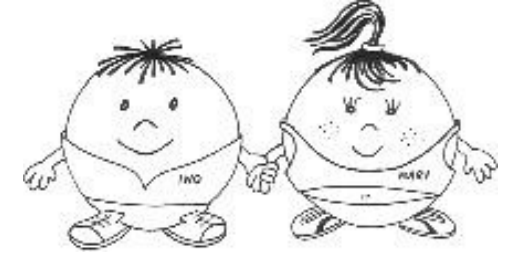
- ◆ Grupo de autoayuda y ayuda mútua
- ◆ Jornadas de convivencia del grupo de autoayuda y ayuda mutua
- ◆ Cineforums ( sobre el patriarcado, sobre la amistad,...)
- ◆ Pachangas de baloncesto, fútbol y voleibol

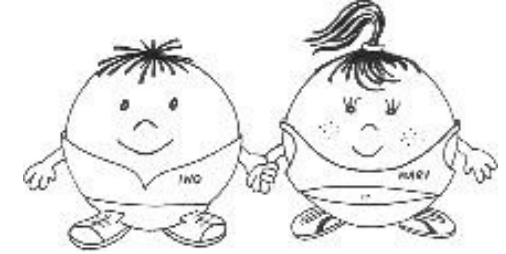
**Fratern-ANDO NO HA CESADO DE FUNCIONAR EN VERANO**



# MODELO RUIZ

## Paradigmas:





# MODELO RUIZ

## Paradigmas:

# MODELO ECOLÓGICO DE PREVENCIÓN







# MODELO RUIZ

Paradigmas:

## MODELO ECOLÓGICO DE PREVENCIÓN NEUROPSICOSOCIODIVERSIDAD





# MODELO RUIZ

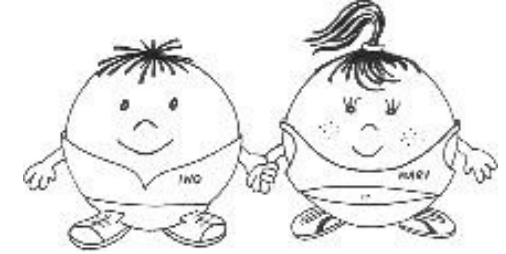
Paradigmas:

MODELO ECOLÓGICO DE PREVENCIÓN

NEUROPSICOSOCIODIVERSIDAD

EMPODERAMIENTO PARA LA SALUD





# MODELO RUIZ

Paradigmas:

MODELO ECOLÓGICO DE PREVENCIÓN

NEUROPSICOSOCIODIVERSIDAD

EMPODERAMIENTO PARA LA SALUD

EDUCACIÓN PARA LA SALUD CONSCIENTE







# MODELO RUIZ

Paradigmas:

MODELO ECOLÓGICO DE PREVENCIÓN

NEUROPSICOSOCIODIVERSIDAD

EMPODERAMIENTO PARA LA SALUD

EDUCACIÓN PARA LA SALUD CONSCIENTE

buscando

AUTORREALIZACIÓN





# MODELO RUIZ

Paradigmas:

MODELO ECOLÓGICO DE PREVENCIÓN

NEUROPSICOSOCIODIVERSIDAD

EMPODERAMIENTO PARA LA SALUD

EDUCACIÓN PARA LA SALUD CONSCIENTE

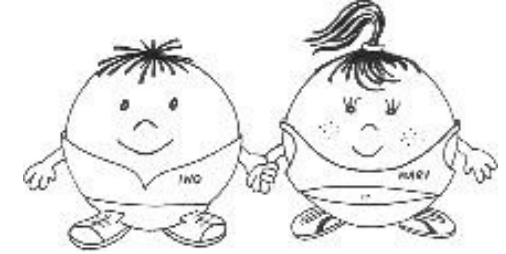
buscando

AUTORREALIZACIÓN

de

NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES RESILIENTES





# MODELO RUIZ

Paradigmas:

MODELO ECOLÓGICO DE PREVENCIÓN

NEUROPSICOSOCIODIVERSIDAD

EMPODERAMIENTO PARA LA SALUD

EDUCACIÓN PARA LA SALUD CONSCIENTE

buscando

AUTORREALIZACIÓN

de

NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES RESILIENTES

participando en

CONTEXTOS SOCIALES SOSTENIBLES







En 25 años, en los distintos espacios...



... han participado  
cerca de 2000  
menores (la mayoría  
adolescentes) y más  
de 900 padres



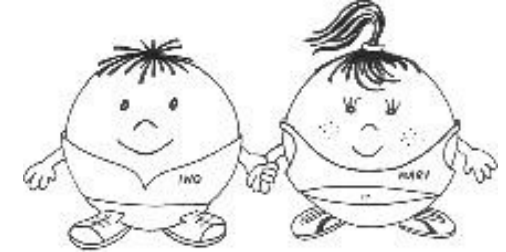


# Evaluación continuada

- ◆ Todas las actividades han sido evaluadas por parte de los participantes, los coordinadores de las mismas, observadores y expertos externos y todos los miembros de la comunidad que han querido, con excelentes resultados.







# Buena Práctica del Sistema Nacional de Salud en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención

- ◆ Tiene desde 2018 el certificado de **Buena Práctica del Sistema Nacional de Salud en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención** tras demostrar, entre otras cosas, ser **efectivo, transferible y representar un elemento innovador para el sistema sanitario.**





# Impresiones que me han transmitido

A., 12 años, TDAH

En mi caso, me has ayudado mucho y me han resultado muy útiles. Divertidas con los demás chavales, me gustaba mucho ir a las reuniones. Y en las individuales, me has ayudado también mucho a tener presentes mis metas.

15:05

# Impresiones que me han transmitido

## B., 13 años, TDAH

De lo que has dicho en el grupo bueno pues te diría que muchas gracias por ayudarnos tanto a mi como a j y a otros adolescentes ya que sin ti igual ahora mismo estaríamos haciendo las cosas que hacíamos antes y por ejemplo con los del déficit de atención y las matemáticas también me has ayudado muchísimo y siempre que te necesitamos estas ay para ayudarnos muchas gracias por todo y suerte en la conferencia que vas a dar

# Impresiones que me han transmitido

## D., 14 años, exresponsable de crecimiento personal y grupal

Hola Patricio, espero que estés muy bien.

Seguramente te estés preguntando por el motivo por el cual te estoy escribiendo, ese motivo es para disculparme por "haber desaparecido" en el verano cuando estaban las reuniones del proyecto (solo fui hasta Julio, Agosto no fui). Lo siento mucho, en verdad que me hacía muy bien las reuniones y lo que hacíamos.

La respuesta a mi ausencia se debe a que en las reuniones de Agosto solía salir a la calle con mis padres (bien era para acompañarlos o para ir a hacer las compras).

El caso era que me hubiera gustado seguir yendo a las reuniones pero cuando comencé el curso me había cambiado de instituto (uno que no está en Alcalá) y ya no estaba en el Complutense. También me había apuntado a muchas actividades extraescolares que me ocupan la semana impidiéndome ir a las reuniones. El trayecto desde mi casa hasta el nuevo instituto me agota y cuando llego a mi casa a comer luego tengo que irme a las actividades y regreso tarde a mi casa.

Yo sabía que solo podría asistir a las reuniones hasta el verano y de que me cambiarían de instituto el curso que viene.

Esto era todo, si no te he escrito antes ha sido porque no encontraba las palabras para decirlo, además que también me apenaba la idea de no asistir más a las reuniones.

Espero que sigáis progresando mucho, os deseo lo mejor 👍

Un abrazo



# Impresiones que me han transmitido

X., 14 años, TDAH

Bueno patricio pues mi experiencia fue positiva la verdad que si sirven para ayudar a los adolescentes en lo personal pues no me fue del todo bien me sentí un poco incómodo pero bueno

10:36

Tú

Y vivencia en consulta individual?

Muy positiva una gran experiencia la verdad de 10 todo bien y te ayuda en lo que necesites y volvería sin dudar

10:40

Personalmente de todos los doctores que he tenido tu patricio has sido el que mejor me ha atendido, me gusta muchísimo tu forma de trabajar porque aparte de ayudarme con los problemas que surgían en mi cuerpo también me ayudaste psicológicamente y eso te lo tengo completamente agradecido, también cada vez que iba a tus consultas siempre salía de allí con una solución para el problema, también en comparación con otros médicos tu eres muy diferente porque los otros médicos te atienden muy rápido pero no muy bien para no salir tarde o algo así, pero tu no haces eso tu cada vez que entraba una persona a tu consulta te tomabas tu tiempo (con eso me quiero referir que tardabas el tiempo que tenías que tardar para terminar de atender a esa persona a pesar de tener a más gente por atender a ti no te importaba cuantas personas quedaban a ti te importaba y te sigue importando hacer bien tu trabajo ) pero lo haces muy pero muy bien en serio me gustaba muchísimo cuando iba a tus consultas❤️❤️ eres un gran médico patricio😊

18:33

es que me han transmitido

A., 15 años,  
sólo Consulta  
Joven 'Espacio  
12-20'; vive  
ahora fuera de  
España.

# Impresiones que me han transmitido

F., 26 años, TDAH., fue a Consulta Joven 'Espacio 12-20' en adolescencia.

Para mi tus actividades me han ayudado bastante, sobre todo a autocontrolarme, porque hubo un cierto momento que si no hubiera estado yendo a las sesiones contigo no se si habría sido capaz de ello, las actividades me parecían curiosas y no me disgustaba ir a tu consulta para nada



# Impresiones que me han transmitido

J.M., T.E.A., y C., su madre.

J. M.: Me ha servido para socializar, en las sesiones individuales me ayudan a desahogarme y contar mis inquietudes y usted ( Patricio ) me ayuda a buscar soluciones, en general, estoy mejor que antes de las sesiones . He aprendido a ponerme en el lugar del otro, estoy trabajando aún en ello.

C.: J. M. siente confianza con usted y el hecho de sentir que alguien no lo juzga y lo entiende, le anima a continuar, es el único sitio que va sólo y no le tengo que obligar. Desde hace casi un año que ya no tiene crisis fuertes con violencia, tiene aún ciertos episodios soltando algunas palabrotas o rompiendo hojas o algo, y a los pocos minutos recapacita y cambia. Ya no como antes que pasaba dando golpes por una hora o más.

## IMPRESIONES PROYECTO INDIVIDUAL Y Frater-NANDO.

Nuestro hijo de 12 años participa en el proyecto individual mindfulness y en grupal Frater-NANDO desde marzo de este año.

En primer lugar, comenzó con el proyecto individual mindfulness como apoyo para superar el duelo por el fallecimiento de su abuela materna. Desde la primera sesión se sintió mejor, recibió las explicaciones sobre la situación que estaba atravesando y los sentimientos que tenía en ese momento. A lo largo de las sesiones posteriores y trabajando técnicas de liberación emocional fue mejorando otros aspectos de su personalidad como:

- Seguridad en sí mismo
- Empatía
- Autocontrol
- y autoconocimiento

Vemos en nuestro hijo que valora como muy positivo la realización de algunas técnicas de relajación que aprendió en las sesiones antes de ir a dormir.

Una vez superado el duelo, continuó con las sesiones para tratar la enfermedad grave que le diagnosticaron a su hermana, en todo momento contó con el apoyo de Patricio tanto a nivel emocional como técnico para entender lo que le sucedía.

A propuesta de Patricio, le incluyó también en las sesiones grupales del **proyecto Frater-NANDO**. Estas sesiones le han venido muy bien, por un lado para apoyar a otros chicos que necesitan que les escuchen y relacionarse con otros, como para él mismo en diferentes aspectos, principalmente a entender situaciones diferentes que hasta ahora no había conocido, relacionarse con otros adolescentes de mayor edad y tener otros puntos de vista.

Como conclusión a estos proyectos, destacar la importancia que nuestros hijos sean **escuchados y atendidos en la adolescencia** teniendo en cuenta este paso tan importante en sus vidas y la complejidad de manejarlo.

e me han  
transmitido

Madre de  
I., 12 años.

Mi caso es especial ya que probablemente sea el asistente más joven en entrar pero no me arrepiento de ninguna lágrima pidiendo por favor que me dejen, ha sido la adolescencia mejor preparada que ha podido tener un joven inmigrante que sufría bullying a diario fuera del círculo que formaban unos jóvenes chicos sin experiencia alguna de cómo tratar con gente de menos edad o etnia.

Patricio nos ayudó a superar nuestros problemas, nos ayudó a abrirnos a gente sin importar edad, sexo, ideología o cómo hemos sido criados.

Gracias a esto he podido tener una educación que debida a la ausencia de mis padres en gran parte de mi adolescencia y la típica idea de no decirle X cosas a los hijos, no habría tenido.

Me gustaría que este formato se replicara en todo el mundo porque gracias a ello, puedo decir que soy un adulto funcional, tengo 25 años, vivo con mi pareja y tengo un trabajo fijo, y yo estoy convencido que es gracias a esa persona que me dio la oportunidad de ser quien soy en un mundo lleno de caretas y personas que no quieren ver lo mismo tú y te repudian por ello.

Muchas gracias a Patricio que es el mayor profesional que he podido conocer cuando se trata de la salud tanto mental como física de toda persona que se le acerca. Gracias por ser esa figura de padre para muchos a los que les ha faltado.

Por siempre, la mejor decisión que he tomado en mi vida.

# s que me han transmitido

T., 25 años,  
T.D.A.H., desde  
los 10 años hasta  
los 15 años en el  
proyecto.

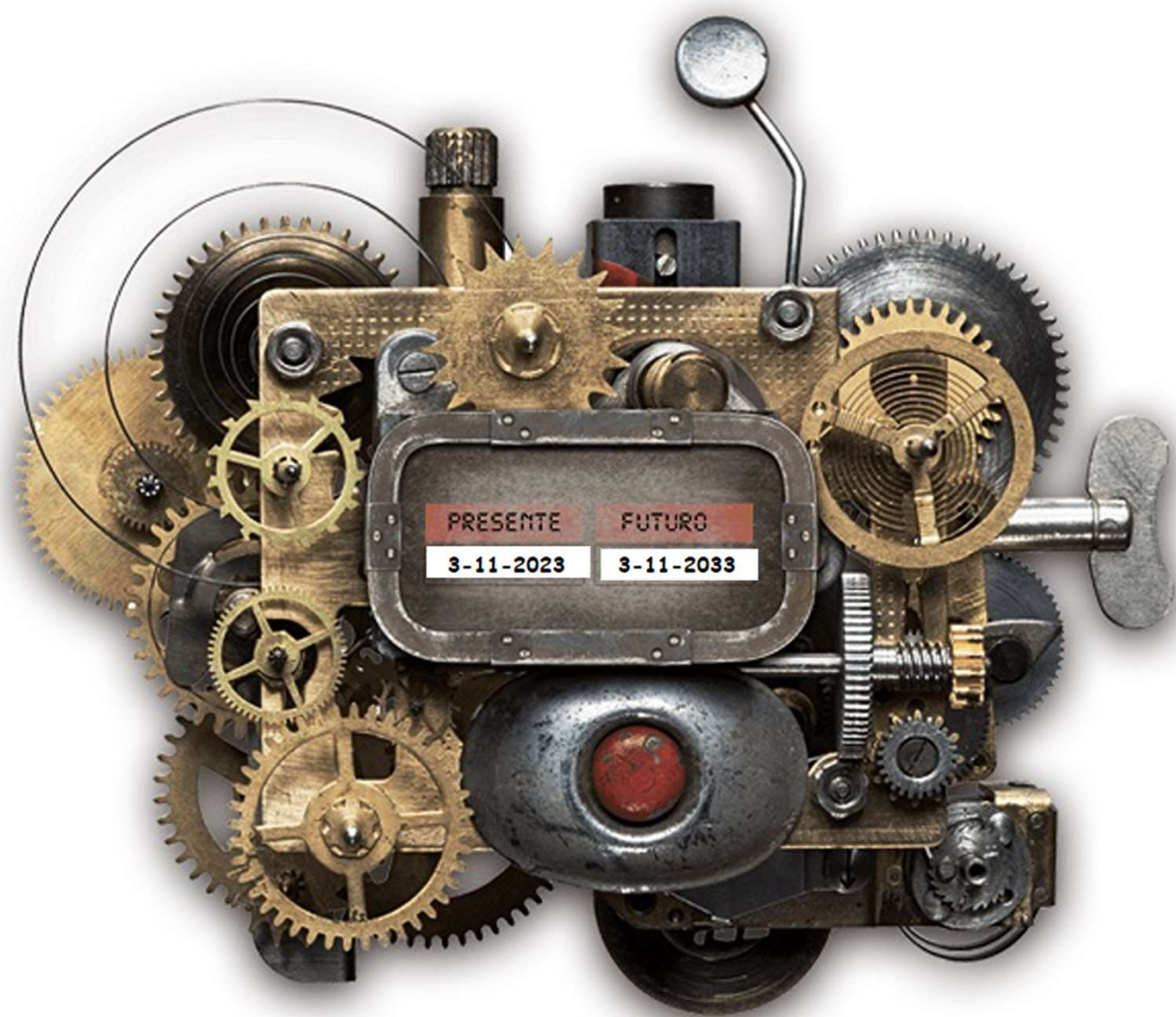


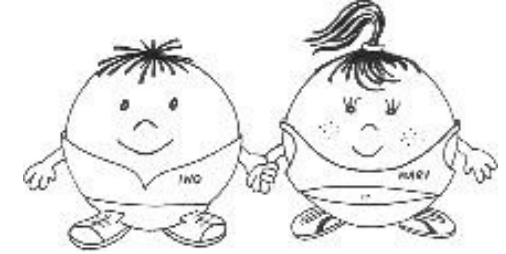
# Impresiones que me han transmitido

D., 27 años, TDAH, expresidente de comisión de coordinación cuando era adolescente

Siempre agradeceré haberte conocido. Supiste hacer que sacase lo mejor de mi y bueno sus frutos me está dando

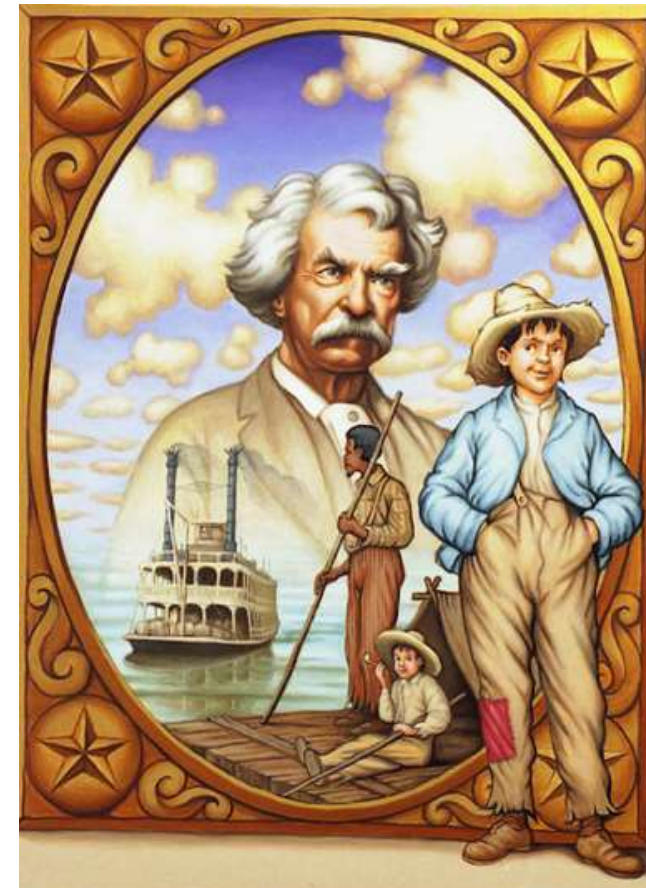




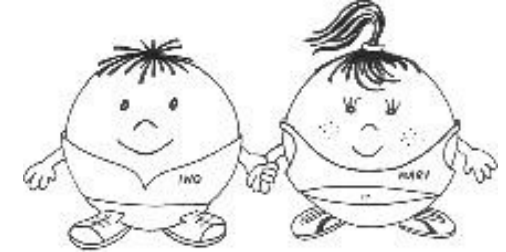


# Con coraje

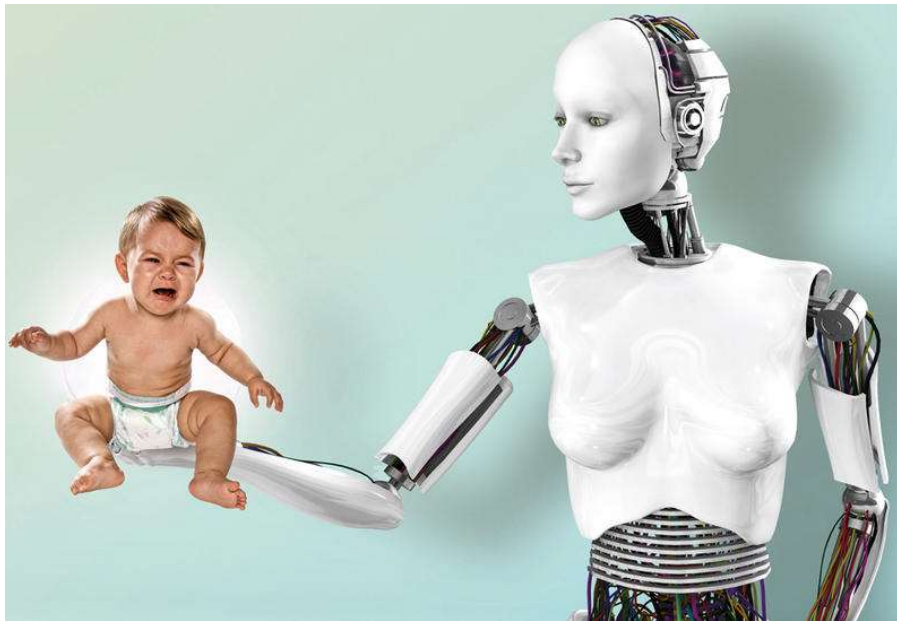
- ◆ “El coraje es resistencia al miedo, dominio del miedo, no ausencia de miedo”  
(Mark Twain)







# Haciendo lo que parece imposible



- ◆ “Siempre parece imposible hasta que se hace”  
(Nelson Mandela)






# Con compromiso consciente

- ◆ "Empieza donde estés, usa lo que tengas. Haz lo que puedas"  
(Arthur Ashe)







¡GRACIAS POR ESTAR  
PRESENTES Y ATENTOS  
AQUÍ Y AHORA!

<http://adolescentes.blogia.com>