



MIEMBRO DE LA RED  
**ILUMNO**

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO  
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD  
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE GRADO

Comprendiendo a tu adolescente: Una guía para padres

PRESENTA:

DANIELA CENDALES

SUPERVISOR:

LAURA MILENA SEGOVIA NIETO

BOGOTÁ, DICIEMBRE 15 DE 2024.

### **Resumen.**

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que se ubica entre la niñez y la edad adulta. Es uno de los periodos que se caracteriza por grandes cambios físicos, así como por transiciones emocionales y sociales importantes. Por ello, no es de extrañar que para los padres de familia abordar esta temporada sea un reto. Durante estos años, los jóvenes están descubriendo quiénes son, qué les gusta y cuál es su lugar en el mundo. Comprender a los adolescentes es como tener un mapa para navegar por un territorio desconocido. En este sentido, los padres al adquirir herramienta y conocimiento pueden ofrecer un apoyo más efectivo y comprensivo, usando el lenguaje y expresiones precisas que les permita construir relaciones sólidas y mensajes más asertivos. El desarrollo de esta cartilla para adolescentes pretende llegar a varios de los colegios que impacta el Programa de Orientación Socio-Ocupacional del Politécnico Grancolombiano (POLI-POV) como parte de una propuesta para capacitar a los padres en sus competencias socio-emocionales.

**Palabras clave:** adolescentes, escuela para padres, emociones.

**Bibliografía:**

- Academia estadounidense de psiquiatría del niño y del adolescente (AACAP). (2017). Teen brain: behavior, problem solving, and decision making. 5(1).
- Bueno, D. (2022). El cerebro del adolescente. Grijalbo.
- Feixa, C. (2005). La habitación de los adolescentes. *Papeles del CEIC. International Journal on Collective Identity Research*, (16), 1-21.
- López, E. E., Gutiérrez, T. J., & Ochoa, G. M. (2007). *Relaciones entre padres e hijos adolescentes*. NAU llibres.
- Pacheco, N. N. E., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (352), 34-39.
- Perez, M., Oropesa, N., Ortega, V., & Antón, N. (2024). Conducta de rechazo escolar en adolescentes y su relación con la ansiedad escolar [Repositorio institucional, Universidad de Extremadura]. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2024.n1.v1.2629>
- Quintero, J. (2020). El cerebro adolescente.: Una mente en construcción. Shackleton Books.
- Rosabal García, E., Romero Muñoz, N., Gaquín Ramírez, K., & Hernández Mérida, R. A. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista cubana de medicina militar*, 44(2), 218-229.
- Sánchez, L., Crespo, G., Aguilar, R., Bueno, F., Alexandre, R., & Valderrama, J. (2016). Los adolescentes y el ciberacoso. Ayuntamiento de Valencia.