



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
SALESIANA SEDE GUAYAQUIL
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**PSICOEDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCUIDADO
EMOCIONAL DE LOS Y LAS ADOLESCENTES HABITANTES DE BASTIÓN
POPULAR BLOQUE 10D**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de **Licenciada en Psicología**

AUTORA: ARIANA NORELYS CEVALLOS MARTINEZ

AUTORA: JHULYN GERALDINE MORAN MALDONADO

TUTORA: MSC. CINTHYA SESME CAJO

Guayaquil-Ecuador

2024

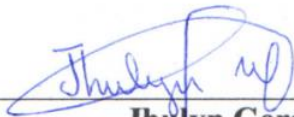
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL
TRABAJO DE TITULACIÓN**

Nosotras, **Jhulyn Geraldine Moran Maldonado** con documento de identificación N° **0951639467** y **Ariana Norelys Cevallos Martínez** con documento de identificación N° **0928252220**; manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 1 de marzo del año 2024

Atentamente,



**Jhulyn Geraldine
Moran Maldonado**

0951639467



**Ariana Norelys Cevallos
Martínez**

0928252220

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL
TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
SALESIANA**

Nosotras, **Jhulyn Geraldine Moran Maldonado** con documento de identificación No.0951639467 y **Ariana Norelys Cevallos Martínez** con documento de identificación No.0928252220, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Psicoeducación para el desarrollo del autocuidado emocional de los y las adolescentes habitantes de bastión popular bloque 10D”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología**, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 1 de marzo del año 2024

Atentamente,



**Jhulyn Geraldine
Moran Maldonado
0951639467**



**Ariana Norelys Cevallos
Martínez
0928252220**

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **CINTHYA BEATRIZ SESME CAJO** con documento de identificación N° **0924194889** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación **PSICOEDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL DE LOS Y LAS ADOLESCENTES HABITANTES DE BASTIÓN POPULAR BLOQUE 10D.**, realizado por **Jhulyn Geraldine Moran Maldonado** con documento de identificación N°**0951639467** y por **Ariana Norelys Cevallos Martínez** con documento de identificación N°**0928252220**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 1 de marzo del año 2024

Atentamente,


Msc. Cinthya Beatriz Sesme Cajo

0924194889

Dedicatoria**A mis padres:**

Con todo el amor y sacrificio, agradezco su constante apoyo, fundamental en este camino académico. Gracias por su amor, paciencia y el gran esfuerzo y sacrificio que han hecho posible esta meta en mi vida. Los amo.

Ariana Cevallos Martínez.

A mis hermanos y sobrino:

Su amor, aliento y comprensión fueron pilares fundamentales en este trayecto académico.

Ariana Cevallos Martínez.

A mis abuelas:

Este trabajo para conseguir mi titulación va dedicado a mis abuelas Rosa Ilsener Mina y Germania Elvira Sellan que en vida fueron para mí una madre más, y me hubiera encantado tener su presencia para poder celebrar esta meta que estoy por cumplir.

A mi familia y seres amados:

Mi familia, mis seres amados y Coco que me han acompañado en este trayecto de desvelos, esfuerzos y sacrificios. Estoy feliz de tener su presencia y compañía. Los amo.

Jhulyn Moran Maldonado.

Agradecimiento

Agradezco a Dios. A mis padres Magali y Jesús por todo su apoyo y amor en todo este proceso. A mi hermano y mi sobrino por motivación y amor. A mis amigas por las risas y apoyo, por ser mi equipo en cada momento.

A mi compañera y amiga Jhulyn por estar conmigo desde el inicio de esta experiencia académica a pesar de las dificultades y cambios. Por su apoyo incondicional. Gracias por estar siempre presente. Te quiero.

Ariana Cevallos Martínez

Agradezco infinitamente a Dios, mi familia, mis seres amados, mis amigos/as por ser un pilar fundamental en mi vida, por darme soporte y apoyo cuando más lo he necesitado.

En especial a mi amiga y compañera de titulación Norelys, gracias por confiar en mí y aportar de forma positiva en mi vida desde que te conozco, te quiero.

Gracias por motivarme a conseguir cada meta que me propongo, son lo mejor en mi vida, los amo.

Jhulyn Moran Maldonado

Agradecer también a nuestra tutora la Msc. Cinthya Sesme por todo su tiempo, paciencia y orientación en este proceso. Su experiencia, sabiduría y paciencia fueron fundamentales para el desarrollo y éxito de este proyecto académico. Gracias por su invaluable guía.

Ariana Cevallos y Jhulyn Moran

RESUMEN

La presente sistematización de experiencia tiene como título Psicoeducación para el Desarrollo del Autocuidado Emocional de los Adolescentes Habitantes de Bastión Popular Bloque 10D, el mismo que tiene como objetivo caracterizar el proceso psicoeducativo para el desarrollo del autocuidado emocional, y así mejorar futuras intervenciones comunitarias por parte de los practicantes. La comunidad receptora, está situada en bastión popular bloque 10D en la ciudad de Guayaquil, donde se contó con la presencia de 8 adolescentes del sector. Para este proyecto se trabajó desde el enfoque cognitivo – conductual para abordar el autocuidado emocional. El autocuidado emocional se define como el manejo de las emociones para el bienestar, mientras que las emociones se clasifican en saludables e insanas, primarias, secundarias y complejas. La metodología implementada fue cualitativa descriptiva la cual se empleó para la recopilación de datos, utilizando registros diarios, fichas de recuperación de aprendizaje y grupo focal. Se contó con siete charlas psicoeducativas que se realizaron de manera virtual debido a la situación actual del país. Se pudo identificar una respuesta positiva por parte de los adolescentes, aunque se enfrentaron a diferentes desafíos como la pérdida de conectividad debido a las situaciones climatológica y también baja participación en algunas charlas por parte de los adolescentes. Este trabajo subraya la importancia de abordar las necesidades emocionales de los adolescentes y proporciona una base sólida para futuras investigaciones y prácticas en el campo del autocuidado emocional en los adolescentes.

- **Palabras claves:** psicoeducacion, adolecentes, emociones, autocuidado.

ABSTRACT

The present systematization of experience is titled Psychoeducation for the Development of Emotional Self-Care of Adolescents Living in Bastión Popular Block 10D, which aims to characterize the psychoeducational process for the development of emotional self-care, and thus improve future community interventions by . of the practitioners. The receiving community is located in the popular bastion block 10D in the city of Guayaquil, where 8 adolescents from the sector were present. For this project, we worked from the cognitive-behavioral approach to address emotional self-care. Emotional self-care is defined as the management of emotions for well-being, while emotions are classified as healthy and unhealthy, first, secondary and complex. The methodology implemented was qualitative descriptive which was used for data collection, using daily records, learning recovery sheets and focus group. There were seven psychoeducational talks that were held virtually due to the current situation in the country. A positive response from the adolescents could be identified, although they faced different challenges such as the loss of connectivity due to weather situations and also low participation in some talks by the adolescents. This work highlights the importance of addressing the emotional needs of adolescents and provides a solid foundation for future research and practice in the field of emotional self-care in adolescents.

Keywords: Psychoeducation, teenagers, emotions, self-care.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Contenido

| | |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Datos informativos del proyecto | 1 |
| 2. Objetivo..... | 5 |
| 3. Eje de la intervención o investigación | 5 |
| 3.1 Autocuidado de las emociones. -..... | 6 |
| 3.2 Emociones | 6 |
| 3.3 Tipos de emociones..... | 7 |
| 4. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación..... | 8 |
| 5. Metodología | 9 |
| 5.1 Registro diario..... | 10 |
| 5.2 Ficha de recuperación de aprendizaje. | 11 |
| 5.3 Informe de grupo focal | 11 |
| 6. Preguntas clave | 11 |
| Preguntas de inicio. | 11 |
| Preguntas interpretativas. | 11 |
| Preguntas de cierre. | 12 |
| 7. Organización y procesamiento de la información | 12 |
| 7.1 Proceso de socialización..... | 12 |
| 7.2 Primera charla: autocuidado emocional | 12 |

| | |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 7.3 Segunda charla: técnicas de autocuidado emocional. | 14 |
| 7.4 Tercera charla: las emociones | 15 |
| 7.5 Cuarta charla: tristeza..... | 17 |
| 7.6 Quinta charla: ira..... | 17 |
| 7.7 Sexta charla: miedo | 19 |
| 7.8 Séptima charla: comunicación asertiva..... | 19 |
| 8. Análisis de la información | 21 |
| Tabla 1. Resultados del grupo focal..... | 21 |
| Tabla 2. Formato de registro diario..... | 24 |
| Tabla 3. Formato de ficha de recuperacion de apredizaje..... | 26 |
| 9. Justificación | 28 |
| 10. Caracterización de los beneficiarios | 29 |
| 11. Interpretación | 29 |
| 12. Principales logros del aprendizaje | 33 |
| 13. Conclusiones..... | 36 |
| 14. Recomendaciones | 37 |
| 15. Referencia bibliográfica..... | 38 |
| 16. Anexos | 41 |

INDICE DE TABLAS**TABLAS**

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1. Resultados del grupo focal..... | 21 |
| Tabla 2. Formato de registro diario..... | 24 |
| Tabla 3. Formato de ficha de recuperación de aprendizaje | 26 |

INDICE DE FIGURAS**Figuras**

| | |
|----------------------------------------------------------|---|
| Figura 1. Ubicación de “Bastión popular boque 10D” | 4 |
|----------------------------------------------------------|---|

1. Datos informativos del proyecto

a) Nombre de la práctica de intervención o investigación

Este presente trabajo de sistematización tiene como nombre psicoeducación para el desarrollo del autocuidado emocional de los y las adolescentes habitantes de bastión popular bloque 10d.

b) Nombre de la institución o grupo de investigación

La comunidad receptora de nuestra investigación está constituida por los adolescentes del Bloque 10 D en Bastión Popular. Fueron quienes desempeñaron un papel importante para el desarrollo de toda la experiencia.

Históricamente hablando, esta gran comunidad, se funda en septiembre de 1986 por un grupo de personas, que tienen como líder al abogado Carlos Castro Torres. La ocupación inicial de tierras tuvo lugar en los campos de una hacienda abandonada en el kilómetro 10,5 de la vía a Daule. Se sitúa aproximadamente a 12 km. al norte de la ciudad de Guayaquil. Esta zona se prolonga hasta el km. 16, limitando hacia el norte con Paquisha, al sur con Guayas, al este con Orquídeas y al oeste con El Paraíso y la Flor de Bastión. Según estudios realizados en Bastión Popular durante 1997 señala que aproximadamente albergaba a un total de 39,949 residentes, de los cuales 19,239 eran originarios de Guayaquil, 20,255 provenían de otras regiones del país como migrantes internos, y 155 habitantes llegaban del extranjero o de lugares de origen no

especificados. Bastión Popular se convirtió en un refugio para migrantes en busca de hogar, no como un área con una identidad compleja. En 1987, se expandió hacia Cerro Colorado y San Colombano (propiedad del Banco Ecuatoriano de la Vivienda), llevó a la organización de las etapas 1 (bloques 1-5) y la etapa 2 en 1986 (bloques 6-11). Este suburbio carecía de servicios esenciales mínimos, tales como el suministro de agua potable directo a las viviendas, sistema de alcantarillado, instalaciones sanitarias, escuelas, centros de salud, entre otros. En marzo de 1992, el Congreso Nacional otorgó la legalización de las tierras de Bastión Popular, estableciendo un pago de 100 sucres por metro cuadrado.

Hoy en día el Bloque 10D de Bastión Popular, cuenta con todos los servicios básicos como lo son energía eléctrica, suministro de agua potable, cuenta con atención médica del centro de salud tipo C, que ofrecen la atención médica primaria, consultas y servicios básicos para el cuidado y todas las calles y avenidas se encuentran pavimentadas facilitando el transporte y mejora la accesibilidad dentro de la comunidad.

c) Tema que aborda la experiencia

La presente sistematización de experiencia tiene como tema abordar la “Psicoeducación Para El Desarrollo Del Autocuidado Emocional De Los Y Las Adolescentes Habitantes De Bastión Popular Bloque 10D”. En la actualidad, los adolescentes se encuentran ante múltiples desafíos emocionales durante esta fase crucial de su desarrollo. Sin embargo, no todos los

adolescentes poseen el conocimiento adecuado sobre la implementación de un apropiado autocuidado emocional.

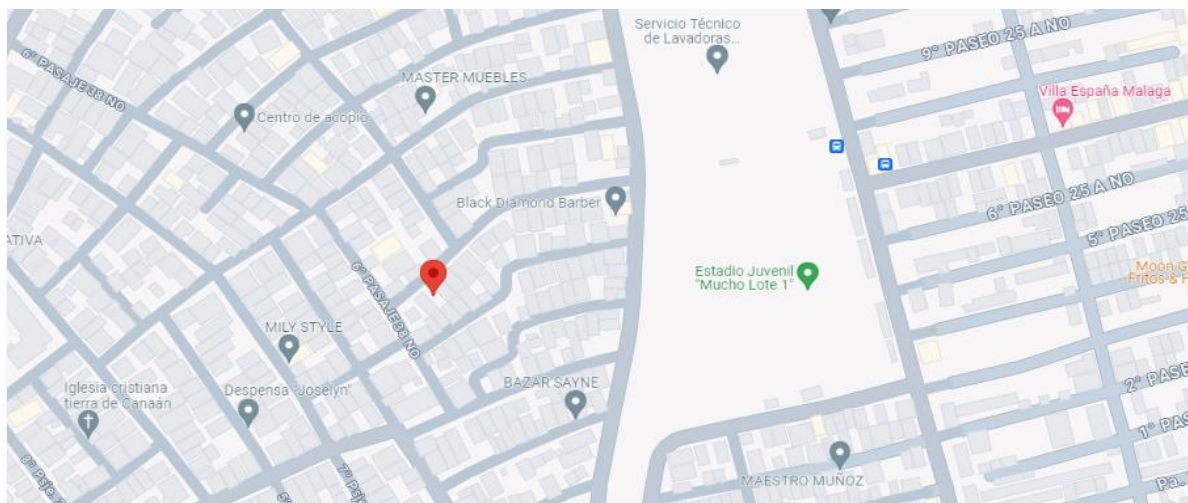
En Ecuador, al igual que en el resto del mundo, el autocuidado emocional es fundamental para afrontar los desafíos de la vida diaria. Sin embargo, en Ecuador, este tema enfrenta una serie de desafíos que impactan negativamente en la salud mental de la población, desde los elevados niveles de estrés debido a las dificultades económicas, la inseguridad y la violencia social, la falta de acceso a servicios de salud mental debido a que la cobertura de servicios de salud mental es limitada, especialmente en zonas rurales y poblaciones de bajos recursos esto se evidencia de manera más frecuente en adolescentes. Los problemas más frecuentes que pueden desarrollar los adolescentes por falta de autocuidado emocional son: estrés, ansiedad, agresividad, depresión, problemas de relación interpersonales y baja autoestima, estos problemas pueden tener un impacto significativo en la vida de los adolescentes, que pueden afectar su salud mental y bienestar emocional.

En el sector de Bastión Popular Bloque 10D, se evidencia una falta de desconocimiento de información acerca de estrategias de autocuidado emocional lo que limita la capacidad de prevención en el área de salud o educación, por el motivo que se realizó una intervención para desarrollar la psicoeducación en el de autocuidado emocional para que los y las adolescentes

habitantes de BASTIÓN POLULAR BLOQUE 10D para que desarrollen su autocuidado emocional.

d) Localización

Figura 1. Ubicación de “Bastión popular boque 10D”.



(Google Maps, 2024)

La comunidad de Bastión popular Bloque 10D se encuentra ubicada al norte de la ciudad de Guayaquil, con sus coordenadas $2^{\circ}04'55.3''S$ $79^{\circ}55'29.5''W$. Sus limitaciones son las siguientes:

Al norte: Autopista Perimetral.

Al sur: Av. Manuel Ignacio Gómez Lince.

Al este: Mucho Lote, Villa España, Estadio municipal “Mucho Lote 1”.

Al oeste: Bastión Popular Bloque 10A; Bastión Popular Bloque 11.

2. Objetivo

El objetivo de la presente sistematización es caracterizar el proceso psicoeducativo para el desarrollo del autocuidado emocional, y así mejorar futuras intervenciones comunitarias por parte de los practicantes.

3. Eje de la intervención o investigación

El eje de la presente sistematización de experiencias es ¿Cómo mejorar la práctica de las charlas psicoeducativas para el desarrollo del autocuidado emocional de los y las adolescentes?

Para el abordaje de las variables autocuidado emocional se empleó un enfoque cognitivo conductual, el mismo que es descrito por Nuñez A., Tobon, et al. (2005) como una nueva forma de modificar los pensamientos disfuncionales o irracionales, se plantea que este proceso cognitivo puede llegar a determinar la conducta del individuo. Además, Núñez A, et al. (2005) señala que en este enfoque el individuo es capaz de realizar un procesamiento de información de forma racional para poder tener una mejor respuesta adaptativa ante el ambiente que este expuesto.

Desde el enfoque cognitivo conductual se puede abordar categorías como autocuidado emocional y las emociones porque este enfoque toma en consideración los procesos que se dan a nivel psicológico y como esto influye de alguna manera en la conducta de los individuos, además para poder cambiar esta conducta se puede realizar una modificación a nivel psicológico

(emociones, pensamientos) mediante un nuevo aprendizaje. En este caso sería a partir de la psicoeducación para los y las adolescentes generar un desarrollo o cambio que represente una mejoría en el accionar del autocuidado emocional de cada uno de los adolescentes.

3.1 Autocuidado de las emociones. -

El autocuidado es una invitación a ser una persona consciente y hacerse cargo de sí misma, ejercer las libertades fundamentales con responsabilidad, conocerse, reconocer sus sentimientos, emociones, deseos, aspiraciones y descubrir las motivaciones e intereses que le impulsan a actuar mediante habilidades comunicativas para la vida emocional (Uribe M ,1999). Por lo tanto, el autocuidado emocional se trata del aprender a manejar las propias emociones - no reprimirlas, como hemos venido haciendo durante siglos- reside la clave del éxito de los futuros adultos (Bisquerra R., Punset E., et al., 2012). Para González, K., González, S., y Ponce, T. (2018) el autocuidado emocional contribuye a la salud emocional porque permite que se desarrolle el potencial para afrontarnos a situaciones de tensión que se presenta en la vida cotidiana y trabajar de forma productiva.

3.2 Emociones. -

La definición de las emociones es muy compleja, sin embargo, se tomará en consideración a los siguientes autores. Según Beck A. (1976) las emociones se consideran el resultado que cada individuo tiene entorno a sus creencias, pensamientos sobre ellos

mismos y los demás. Así mismo Ellis A. (1962) en su publicación “Razón y emoción en psicoterapia” describe a las emociones como una respuesta adaptativa ante las creencias y pensamientos del individuo sobre los acontecimientos externos o el entorno.

3.3 Tipos de emociones. -

Albert Ellis en su Teoría Racional Emotiva Conductual, (1962) distingue que las emociones en dos grupos: emociones saludables y emociones insanas.

Las emociones saludables son aquellas las que ayudan al individuo adaptarse al entorno y funcionar de una forma correcta. Estas emociones que se consideran saludables se pueden presentar como adaptativas (se afrontan desafíos), racionales (se basan en creencias lógicas y realistas) y moderadas (no son intensas, ni duraderas).

Las emociones insanas son las que no permiten que el individuo se adapte al entorno y no funcione de una forma correcta. Se presentan en la vida del individuo como desadaptativas (no permite afrontar los desafíos que se presentan en la cotidianidad), irracionales (se basan en creencias que son consideradas no racionales), extremas (son intensas y duraderas).

Aaron Beck, no limita las emociones en categoría, sin embargo, en su terapia cognitiva trabaja con las emociones primarias, secundarias y complejas.

Las emociones primarias se consideran como las emociones que básicamente experimentamos en la cotidianidad, estas emociones están presentes a nivel cultural y universal. Entre estas emociones se conoce a las siguientes: alegría, asco, sorpresa, tristeza, ira, miedo, amor.

Las emociones secundarias, se considera que son derivadas de otras emociones. Por ejemplo, la tristeza o ira puede derivar la ansiedad. Otras emociones secundarias son la depresión, vergüenza, culpa, etc.

Las emociones complejas, es resultado de la combinación de varias emociones primarias o básicas. Estas emociones complejas se pueden presentar como envidia (tristeza, ira, miedo), celos (tristeza, ira, miedo), etc.

La relación que hay entre estos conceptos es que cuando hablamos de querer cuidarse a sí mismos a nivel emocional refiere al tener en cuenta los procesos que se dan a nivel mental que involucran creencias, pensamientos de los individuos que se dan al momento de experimentar emociones. Los individuos deben aprender a identificarlos y controlarlos para poder afrontarlos correctamente ante situaciones de la vida cotidiana, esto ayuda a contribuir al bienestar y salud emocional de cada individuo.

4. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

El objeto de la intervención es el proceso psicoeducativo para el desarrollo del autocuidado emocional de los y las adolescentes.

5. Metodología

Para el presente trabajo de sistematización se empleó un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, el mismo que descrito por Koh y Owen., et al. (2000), la investigación cualitativa se centra en el modo en que se desarrollan las situaciones o eventos, abordando aspectos como actitudes, creencias y la manera en que las personas atribuyen significado e interpretan las experiencias que experimentan y el entorno que las envuelve. Por lo que (Niño, 2011) entiende como un proceso interactivo entre el investigador y los sujetos investigados, lo que implica una reflexión permanente.

En los estudios descriptivos, resulta crucial proporcionar una descripción minuciosa del entorno en el que se desarrolla la situación, el fenómeno o el hecho. Para Guevara et al., “El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas” (2020). Se trata de recopilaciones exhaustivas de datos sobre el objeto de estudio, presentando información específica y claramente delimitada. Como menciona Sandelowski (2000), el sujeto que llegaba a cabo la investigación describe la experiencia, una situación desde los sujetos; no pretende interpretar y se mantiene cercano a los datos que recopila.

La estructura del presente trabajo está diseñada desde la sistematización de experiencias lo que Oscar Jara Holliday, (2011) afirma lo siguiente:

La sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido en ellas: los diversos factores que intervinieron, cómo se relacionaron entre sí y por qué lo hicieron de ese modo. La Sistematización de Experiencias produce conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan apropiarse de los sentidos de las experiencias, comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora. (p. 4)

Para la estructura del presente trabajo se empleó una técnica y un instrumento para poder recolectar la información relevante de cada intervención de forma detallada y ordenada que servirá para poder realizar un análisis.

5.1 Registro diario. - Lo que para Jara (2011) es poder llevarlo la información del trabajo que se ha realizado donde se detalla actividades, el tiempo que se utilizó, el objetivo de la actividad, los participantes, resultados u observaciones e impresiones que se tenga se la intervención de ese día. El uso de este instrumento facilita la organización y recopilación de datos porque se realiza un registro detallado de las observaciones y datos dentro de la intervención, este registro ha sido esencial para el análisis posterior, proporcionando una base sólida para luego la organización y transcripción de la información

5.2 Ficha de recuperación de aprendizaje. - Según Jara (2011), esta es una técnica que tiene como objetivo el recuperar información de momentos significativos en la intervención y tener una redacción de forma ordenada sobre las situaciones, hechos de aprendizaje que se dan en la intervención. La finalidad de usar la ficha de recuperación de aprendizaje es el tener de forma ordenada información sobre los hechos de aprendizajes que se den dentro de la intervención en el que estén involucrados los participantes.

5.3 Informe de grupo focal. - En este documento se plasmará toda la información recabada desde el grupo focal, esto nos permitió identificar qué información tenían los adolescentes sobre el autocuidado emocional.

6. Preguntas clave

Preguntas de inicio.

- ¿Qué motiva la necesidad de sistematizar esta experiencia en particular?
- ¿Cuál es el propósito fundamental detrás de la sistematización de esta experiencia?
- ¿Cuál es la importancia de brindar psicoeducación a los y las adolescentes?

Preguntas interpretativas.

- ¿Cómo influye en los adolescentes la psicoeducación para el autocuidado emocional?
- ¿Cuáles fueron las estrategias particulares que se destacaron durante el proceso de psicoeducación y cómo influyeron en el grupo objetivo?

- ¿De qué manera la participación activa de los adolescentes influyó en el desarrollo y éxito de la psicoeducación?

Preguntas de cierre.

- ¿Qué aprendizajes significativos se ha obtenido como resultado de esta experiencia?
- ¿Qué aspectos del proyecto ejecutado hay que ajustar para futuras experiencias?
- ¿Cuál es el resultado final de la sistematización?

7. Organización y procesamiento de la información

La información recopilada durante la experiencia se organiza en la fase de intervención, la cual consistió en la realización de siete charlas psicoeducativas, es importante señalar que el proceso se desarrolló desde la virtualidad (plataforma zoom), debido a la situación compleja por la que sigue atravesando el país. A continuación, se proporciona un detalle exhaustivo de cada una de estas sesiones.

7.1 Proceso de socialización

La ejecución de esta actividad tuvo lugar el 8 de enero de 2024 a las 10h00, la misma que se realizó de manera presencial, contando con la participación tanto de adolescentes como de padres de familia. Durante este encuentro, se procedió a socializar el acta de consentimiento y se presentó detalladamente el cronograma de las estrategias educativas planificadas."

7.2 Primera charla: autocuidado emocional

El día miércoles 10 de enero de 2024 a las 20h00, se inició con la primera charla mediante la aplicación zoom, asistieron cinco participantes. Según el cronograma planteado

anteriormente sobre el proceso educativo que se empleó, se estableció que en esta charla el tema sería “AUTOCUIDADO EMOCIONAL”.

Antes de iniciar la charla, se realizó un grupo focal sobre el autocuidado emocional, esta técnica se empleó con el objetivo de conocer si los participantes tenían información sobre el autocuidado emocional. Para el desarrollo del grupo focal se desarrollaron las siguientes preguntas: a) ¿Qué entiende por autocuidado emocional?, b) ¿Cuál es la importancia del autocuidado emocional?, c) ¿Qué son estrategias para el desarrollo del autocuidado emocional?, d) ¿Conoce alguna estrategia de autocuidado emocional?, e) ¿En qué tipos de situaciones han empleado las estrategias que se han mencionado anteriormente?, f) ¿Qué cambios positivos han experimentado luego de aplicar una estrategia?, g) ¿Qué recomendación harías para mejorar tu propio autocuidado emocional?, estas preguntas dieron como resultado poca participación por parte de los adolescentes debido que en reiteradas ocasiones manifestaron desconocer que eran las emociones y como estas deberían ser cuidadas al desarrollar preguntas de estrategias de autocuidado emocional indicaban que la respiración era la única estrategia que conocían y que les habían explicado. Debido a esto iniciamos la charla psicoeducativa cuyo objetivo fue brindar una definición sobre el autocuidado emocional, necesidad emocional así como la importancia del cuidado en esta área, para ello se proyectó material bibliográfico, para el cierre de esta charla se desarrolló una dinámica denominada la ruleta de las emociones la misma que consistía en poner en la ruleta cuatro emociones principales: ira, tristeza miedo y alegría, elegir un participante, hacer que gire la ruleta y cuando salga una emoción hacer las siguientes preguntas: a) ¿En qué situación has experimentado esta emoción? b) ¿Qué te causó esta emoción a nivel físico y psicológico?, para ello los adolescentes manifestaron que las situaciones en las que han experimentaron la emoción de la ira es cuando no tienen libertad de salir y juntarse con sus

amigos. Las situaciones en la que experimentan la emoción de la tristeza son cuando muere un familiar o por no alcanzar metas que han establecido. Cuando experimentan la emoción de la alegría es porque les permiten salir a juntarse con sus amigos o realizar actividades que involucren su satisfacción (ej: leer, jugar pelota, dibujar), pasar el rato con personas que ellos aprecien. Por último, ellos experimentan el miedo cuando están expuestos a bichos, animales que no les guste, ver películas de terror y un adolescente de 17 años menciona que el no saber sobre su futuro le causa miedo.

7.3 Segunda charla: técnicas de autocuidado emocional.

El día jueves 11 de enero de 2024 a las 20h00, se realizó la segunda charla de la intervención mediante la aplicación de zoom, donde asistieron cinco participantes. Según el cronograma planteado anteriormente sobre las estrategias psicoeducativas que se iban a emplear, se estableció que en esta charla el tema sería “TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL”.

Antes de iniciar con la charla, se comenzó preguntándole a cada uno de los participantes si ellos tenían información acerca de las técnicas de autocuidado emocional, lo que dio como resultado que los participantes solo tenían conocimiento de la técnica de relajación por medio de la respiración profunda y desconocían acerca de otras técnicas de autocuidado. Debido a esto iniciamos la charla psicoeducativa cuyo objetivo fue brindar una definición sobre las técnicas de autocuidado emocional, se procedió también a explicar acerca de cada una de las técnicas, técnica de la autorreflexión, técnica de relajación, técnicas de autocompasión y construcción de relaciones saludables para ello se proyectó material bibliográfico. Con los participantes se practicó el ejercicio de respiración profunda que consistía en inhalar lenta y profundamente a través de la nariz, llenando los pulmones de aire, y luego exhalar de manera

lenta y completa por la boca, luego de este ejercicio los participantes manifestaron que les gusto realizar el ejercicio y que sintieron calma, para el cierre de esta charla se desarrolló una dinámica denominada construyendo tu kit de autocuidado la misma en qué consistía en que cada participante debía escribir por el chat de zoom una técnicas que ellos consideraban importante para cuidar su bienestar emocional, se invitó a los participantes a compartir sus elecciones, donde se les menciona que debían explicar ¿por qué han elegido esta técnica?, para ello todo los adolescentes escogieron la técnica de relajación por qué les parecía muy interesante como esta puede calmar tu cuerpo y ayudar a controlar tus emociones.

7.4 Tercera charla: las emociones

El día viernes 13 de enero de 2024 alas 20h00 se realizó la tercera charla por vía zoom en la cual asistieron 6 participantes, sin embargo, en la noche se presenciaron lluvias fuertes en la ciudad de Guayaquil y 3 participantes luego se salieron porque presentaron problemas de conexión y continuamos solo con los otros 3 participantes. En esta charla es tema a tratar es “LAS EMOCIONES” según el cronograma de estrategias psicoeducativas.

Antes de iniciar la charla, se realizó una actividad “CARTILLAS DE LAS EMOCIONES”, donde se presentaban cartillas con números, el participante debía elegir un número, le salía una emoción al azar, debía contar una anécdota donde haya sentido esa emoción y responder a la pregunta: ¿Cuál técnica de autocuidado emocional que se aprendió en la intervención pasada, utilizarías para controlar esta emoción? El primer participante respondió que se siente triste cuando piensa que no va a cumplir sus metas que se ha planteado, menciona que debe construir relaciones saludables con sus amigos y familiares para que lo apoyen, motiven y den consejos que le permitan salir de esa situación donde él se siente estancado. El segundo participante respondió que siente ira cuando su mamá no lo deja salir de casa y el no

comprende el porqué, determina que en el momento que experimenta esta emoción puede aplicar la relajación profunda para poder calmarse. El tercer participante indica que experimenta ira cuando su hermana desordena su ropa y discuten por esto, indica que debe utilizar la autorreflexión luego de este acontecimiento.

Luego, se inició la charla en la cual se empezó definiendo que era una emoción, cuáles son las emociones (básicas, secundarias y complejas), se trató de explicar más sobre las emociones básicas, lo que consiste cada emoción básica: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa. Mediante la charla los participantes comentaron anécdotas donde hayan sentido esta emoción, P1:” Experimente alegría cuando me regalaron un juego que quería hace meses”, P2:” Experimente la emoción de la tristeza cuando mi perrito se murió”, P3: “A veces experimento la emoción de ira porque mi mamá no me deja salir con mis primos al parque Samanes”, P3: “Me da miedo cuando veo una rata”.

Para el cierre de la intervención se desarrolló una dinámica llamada “POZO DE LA VERDAD”. Cual objetivo era fomentar la comunicación en los adolescentes para que puedan indicar cuales son las emociones en las que más se deben trabajar, mediante la aplicación de zoom se realizó una pizarra titulada el pozo de la verdad, donde cada participante tenía que anotar tres emociones que ellos consideraran importantes y luego explicar el por qué ellos escogieron, donde enfatizaron que son emociones que se presentan frecuentemente y ellos no sabían que hacer. Las emociones escogidas fueron, ira, tristeza y miedo. Estas tres emociones elegidas por los participantes serían con las que se van a trabajar en las siguientes charlas psicoeducativa.

7.5 Cuarta charla: tristeza

La charla número cuatro, se dio el día lunes 15 de enero de 2024 a las 20hr00, en la cual asistieron 8 participantes por vía zoom. El tema de ese día se estableció en el cronograma de Psicoeducación para el desarrollo del autocuidado emocional en los adolescentes es “TRISTEZA”. Para corroborar la información que tienen los adolescentes sobre las estrategias que emplean cuando experimentan la tristeza se procede a preguntar ¿Qué estrategias han empleado cuando están tristes para controlar esta emoción?, entre todas las respuestas se puede destacar que la mayoría respondió que utilizaban la técnica de respiración profunda o que lloraban hasta quedar dormidos o sentirse cansados.

La charla se explicó por medio de diapositivas la definición de tristeza, cuáles son las situaciones que pueden causar tristeza, como se experimenta la tristeza a nivel cognitivo y conductual, como último punto se explicaron varias estrategias para controlar la tristeza a nivel cognitivo y conductual.

La actividad evaluativa que se realizó fue acerca de información de la tristeza que se encontraba en las diapositivas, se presentaba una pregunta, luego dos opciones de respuesta y debía elegir la respuesta correcta. Todos los participantes presentes realizaron la actividad evaluativa.

7.6 Quinta charla: ira

El día miércoles 17 de enero de 2024 a las 20h00, se realizó la quinta charla de la intervención mediante la aplicación de zoom, donde asistieron 8 participantes. Siguiendo el cronograma planteado sobre las estrategias psicoeducativas el tema de esta charla es “IRA”.

Antes de iniciar con la charla, se les pido a cada uno de los participantes que tuvieran hoja y papel a la mano para poder realizar la actividad llamada "el árbol de la ira", cuyo objetivo es facilitar la comprensión y expresión de la emoción de la ira. Cada uno de los participantes debía dibujar un árbol en el centro, para luego dibujar hojas en el árbol donde ellos pudieran representar situaciones específicas que les hayan causado ira recientemente, una vez terminada la actividad cada uno de los adolescentes puedan explicar las situaciones que representa, esta actividad dio como resultado, que varios participantes compartieron experiencias relacionadas con la emoción de la ira, especialmente cuando se sintieron restringidos en su libertad, destacando la situación en la que sus madres no les permitieron salir de casa como un desencadenante recurrente de esta emoción. Debido a esto dimos inicio a la charla psicoeducativa cuyo objetivo fue brindar una definición sobre ¿Qué es la ira?, situaciones en la que se manifiesta, estrategias cognitivas, conductuales y conceptualizaciones esenciales, para ellos se proyectó material bibliográfico. Para el cierre de la charla se desarrolló una actividad interactiva a través de la aplicación Word Wall, diseñada para evaluar la comprensión y reflexión de los participantes sobre el tema abordado. Esta dinámica sirvió como instrumento para medir la percepción individual de cada uno de los adolescentes en relación con la gestión de la emoción de la ira. Las preguntas planteadas a los participantes mediante la aplicación fueron las siguientes: ¿Qué tanto te enojas en un día normal? ¿Te das cuenta cuando te enojas?, ¿Después de que te calmaste de tu enojo te arrepientes de las cosas que dijiste o hiciste?, estas preguntas dieron como resultado que, la mayoría de los adolescentes raramente experimentan enojos, en respuesta a la pregunta dos, todos afirmaron estar conscientes de su enojo y reconocieron aceptar esta emoción cuando surge debido a que sus padres la mayor parte no les permite salir de casa a

realizar diversas actividades, en respuesta a la pregunta tres, todos los adolescentes admitieron sentir arrepentimiento por sus acciones o palabras después de calmarse del enojo.

7.7 Sexta charla: miedo

El día jueves 18 enero de 2024 a las 20h00, se realizó la sexta charla de la intervención mediante la aplicación de zoom, donde asistieron 8 participantes. Siguiendo el cronograma planteado sobre las estrategias psicoeducativas el tema de este proceso educativo es “MIEDO”.

Se inició dándoles la bienvenida a los participantes, seguidamente se procedió con la charla psicoeducativa, donde se brindó cuyo objetivo fue proporcionar información esencial sobre la emoción miedo, situaciones que la causan, tipos de miedo, como se manifiesta de forma cognitiva y conductual y estrategias para afrontar esta emoción se proyectó material bibliográfico y fue seguida por una actividad evaluativa.

Para el cierre de la charla psicoeducativa se desarrolló una actividad participativa titulada "CARTA AL MIEDO". En esta actividad los y las participantes expresaron mediante la redacción de una carta, sea en un documento de Word o mediante un mensaje de texto, situaciones reales o imaginarias, objetos, animales o interacciones sociales que hubieran experimentado. Esta actividad dio como resultado diversas respuestas por parte de los adolescentes, la mayoría de ellos expresaron miedo ante la idea o situaciones de pérdida de seres queridos, mientras que otros adolescentes manifestaron miedo asociado a películas de terror o miedo a las alturas. Esta actividad proporcionó una valiosa perspectiva sobre las diversas manifestaciones del miedo en la vida de los participantes.

7.8 Séptima charla: comunicación asertiva

La charla número siete fue la última y se elaboró el viernes 19 de enero del 2024, asistieron por vía zoom los 8 participantes. En el cronograma de psicoeducación para el desarrollo del autocuidado emocional de los adolescentes se planteó el tema de “COMUNICACION ASERTIVA” para la charla de ese día.

Se inició realizando una actividad dinámica llamada “TELEFONO DESCOMPUESTO”. La cual consistió en crear una sala de zoom, tener un vigilante en la sala y otro en la reunión. Se ingresó un participante para que el vigilante le diga la siguiente frase: “La comunicación asertiva es la expresión de nuestros sentimientos de una forma sincera y abierta sin herir la sensibilidad de otra persona”, luego ingreso otro participante, el primero le debía decir al segundo el mismo mensaje y así sucesivamente iban entrando y saliendo participantes. El mensaje que se obtuvo al final fue: “La comunicación asertiva es sincera y no hace daño a otros”. Al finalizar esta actividad se explicó la importancia de la comunicación porque a veces la información se puede distorsionar al final si no es clara y precisa, esto se puede dar por la percepción subjetiva y la falta de atención o concentración de las personas.

Luego se procedió a explicar las diapositivas la cual contenían información sobre que es la comunicación asertiva, los tres puntos importantes que consiste la comunicación asertiva (RESPECTO, HONESTIDAD Y SENSIBILIDAD), La comunicación asertiva como un estilo de solución de problemas y conductas en la que se refleja una comunicación asertiva.

Para finalizar esta charla, se le pidió a los y las adolescentes que realicen una actividad de “AUTOREFLEXION”, donde compartieron con el grupo situaciones que han experimentado falta de comunicación asertiva y contestaron la pregunta ¿Qué consideras que falta para que sea una comunicación asertiva?, participaron solo tres adolescentes. El primero indicó que había tenido un problema con enamorada porque ella no le quería decir cómo se sentía respecto a una

discusión que habían tenido y solo evitaba hablar, el participante piensa que falta honestidad, sinceridad sobre lo que experimentaba en ese momento. La segunda participante manifestó que ella y su amiga discutieron y se dijeron cosas que hirió la sensibilidad de una de ellas porque una ignoraba a la otra, ella comenta que para que su comunicación funcionara debían tener respeto, ser sensibles al decir las cosas y no dejarse llevar por las emociones. El último participante menciona que hay veces en las que no puede conversar con su madre porque esta dice groserías y él evita seguir la conversación, él indica que para una mejor comunicación debe haber respeto tanto como para él mismo y su mamá. En esta actividad los participantes indicaron que han experimentado problemas con sus amigos, familiares o enamorados por la falta de comunicación asertiva que hay entre ellos y la persona involucrada, además de permitir que ellos mismos identifiquen lo que faltó para que sea una comunicación asertiva.

8. Análisis de la información

Tabla 1. Resultados del grupo focal

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FECHA | 10 de enero 2024 | |
| LUGAR | Vía zoom | |
| PARTICIPANTES | 5 participantes | |
| MODERADOR | Jhulyn Moran Maldonado | |
| ASISTENTE | Ariana Cevallos Martínez | |
| RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS | | |
| ASPECTOS CLAVES | FRASES NOTABLES | ANÁLISIS |
| a) ¿Qué entiende por autocuidado emocional? | | |
| Hubo poca participación por parte de los adolescentes, lo que manifestaron fue que principalmente no estaban seguros de los que significan las emociones. | P1: <i>"El autocuidado emocional significa que yo mismo debo cuidar lo que siento".</i> | Se puede decir que no hubo respuestas e intercambios de ideas que aportaran al tema. Esto se debe a la falta de conocimiento que presentan los adolescentes, a su vez limitó la |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | participación. La única respuesta que se obtuvo se puede decir que hace referencia al cuidado propio de lo que ese mismo individuo experimenta. |
| b) ¿Cuál es la importancia del autocuidado emocional? | | |
| En esta pregunta, no participaron todos, sin embargo, dos participaron aportaron con información y los otros se limitaron a responder que desconocen la importancia del autocuidado emocional. | <p>P1: <i>"Nos ayuda a sentir bien mentalmente".</i></p> <p>P2: <i>"Ayuda a sentirme mejor con respecto a lo que siento".</i></p> | En esta pregunta, en referencia a las respuestas que aportaron los adolescentes se puede decir que el autocuidado emocional los ayuda a sentirse bien a nivel mental y con lo que ellos llegan a sentir. No hubo al igual que la primera mucha participación, pero un participante más se animó a contestar. |
| c) ¿Qué son estrategias para el desarrollo del autocuidado emocional? | | |
| Los participantes comenzaron a dar varias respuestas sobre que son las estrategias de autocuidado, donde expresaron que existen acciones o formas que las personas pueden emplear para cuidar de sus emociones y su salud mental. | <p>P1: <i>"Son acciones que nos ayuda con la salud mental".</i></p> <p>P2: <i>"Formas de cuidarse a nivel mental".</i></p> <p>P3: <i>"Acciones que realiza una persona para estar bien emocionalmente".</i></p> <p>P4: <i>"Son las acciones que realiza una persona para cuidarse emocionalmente".</i></p> | Hubo más participación de parte de los adolescentes acerca del tema de las estrategias. Las estrategias para el desarrollo del autocuidado emocional según sus respuestas significan acciones que una persona emplea para estar bien emocionalmente y esto contribuye a la salud mental de la misma. |
| d) ¿Conoce alguna estrategia de autocuidado emocional? | | |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Todos llegaron al consenso de la única estrategia de autocuidado emocional que conocían o les habían mencionado anteriormente es la respiración.</p> | <p>P1: <i>"Yo he utilizado la técnica de respiración".</i></p> <p>P2: <i>"Mi mamá cuando debo controlar el llanto dice que respire despacio".</i></p> | <p>Al preguntar a todos los participantes las estrategias de autocuidado emocional que conocen, se puede decir que la respuesta en común que se obtuvo por parte de los/las adolescentes fue la técnica de respiración. Entonces, la única estrategia de autocuidado emocional que conocen y han empleado en alguna ocasión se puede decir que es la técnica de respiración.</p> |
| <p>e) ¿En qué tipos de situaciones han empleado las estrategias que se han mencionado anteriormente?</p> | | |
| <p>Referente a las respuestas de los adolescentes, han empleado la estrategia de la respiración en situaciones de ira o tristeza.</p> | <p>P1: <i>"Cuando mi mamá me manda a comprar a la tienda y no quiero, me da coraje porque solo me manda a mí."</i></p> <p>P2: <i>"Cuando falleció mi abuelita, lloré tanto que no podía parar y mi mamá me hablo mientras me indicaba que respire más despacio para calmarme"</i></p> | <p>Al analizar las respuestas para esta pregunta, se ha llegado a la conclusión que comúnmente utilizan la técnica de respiración para situaciones donde los/las adolescentes específicamente experimentan emociones de ira y tristeza.</p> |
| <p>f) ¿Qué cambios positivos han experimentado luego de aplicar una estrategia?</p> | | |
| <p>Respecto a la aplicación de la estrategia, los adolescentes indican que han regulado su respiración y han logrado calmarse.</p> | <p>P1: <i>"Suelo respirar despacio para calmarme y no sentir coraje"</i></p> | <p>Respecto a las respuestas que han brindado los/las adolescentes sobre los cambios que han percibido luego de aplicar la técnica de respiración son el</p> |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | P2: "Mi mamá me ayudo y luego me sentí más relajada y calmada". | poder regular su respiración y experimentar una sensación de calma. |
| g) ¿Qué recomendación harías para mejorar tu propio autocuidado emocional? | | |
| Los adolescentes respondían que no sabían qué tipo de recomendaciones podrían hacer para mejorar ellos mismos, sin embargo, se llegó a la conclusión que estarían dispuestos a buscar para conocer más sobre el tema. | P1: "Buscar en internet más información sobre cómo cuidar mis emociones" P2: "Unirme a grupos donde hablen sobre la salud mental". | A pesar de que manifestaron los/las adolescentes que no saben que podrían hacer para mejorar, aportaron ideas de buscar información en internet o unirse a grupos donde brinden información sobre la salud mental y emocional. |

Elaborado por: Cevallos y Moran, 2024

Tabla 2. Formato de registro diario

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombres: | | Ariana Cevallos – Jhulyn Moran | | | |
| Fecha: | | 10 de enero 2023 | | | |
| Proyecto / área / programa / sección: | | CHARLA 1.-QUE ES EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y SU IMPORTANCIA. | | | |
| ¿Qué hice hoy? | Tiempo utilizado | Para que lo hice | Quienes participan | Resultados | Observaciones e impresiones |
| En este día se llevó a cabo mediante la aplicación zoom la primera charla donde se realizó un grupo focal que consto de 7 preguntas iniciales para | 45 minutos | El propósito de esta primera charla, fue proporcionar información acerca de la importancia del autocuidado emocional. | Participant es 8 | Se generó conocimiento sobre la importancia del autocuidado emocional, | *Los adolescentes mostraron poco conocimiento acerca del autocuidado emocional y las estrategias asociadas. |

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>evaluar el nivel de conocimiento de los participantes sobre el autocuidado emocional, pero se observó una falta de participación por parte de los adolescentes. Luego de eso se inició con la charla donde se abordaron aspectos significativos tales como la explicación del concepto de autocuidado emocional y necesidades emocionales, destacando la importancia del autocuidado emocional. Estos subtemas fueron seleccionados con el propósito de facilitar la comprensión del tema y sensibilizar a los adolescentes de manera más accesible. Para finalizar se realizó una actividad llamada “ruleta de las emociones”. El juego</p> | | | | <p>esta primera charla ofreció un ambiente donde cada participante pudo compartir sus emociones y contribuir al desarrollo personal en el ámbito del autocuidado emocional.</p> | <p>* Se identificaron temas de preocupación entre los adolescentes, como la falta de libertad, la pérdida de seres queridos y la incertidumbre sobre el futuro.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>implicaba colocar en una ruleta cuatro emociones fundamentales: ira, tristeza, miedo y alegría. Se seleccionaba un participante para hacer girar la ruleta, y cuando se detenía en una emoción específica, se planteaban las siguientes preguntas: a) ¿Cuándo has sentido esta emoción? b) ¿Cuáles fueron las repercusiones físicas y psicológicas de esta emoción en ti?</p> | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

Elaborado por: Cevallos y Moran, 2024

Tabla 3. Formato de ficha de recuperacion de apredizaje.

| FICHA DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJE | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| TITULO DE LA FICHA: | Autocuidado Emocional |
| NOMBRE | Jhulyñ Morán Y Ariana Cevallos |
| COMUNIDAD: | Bastión Popular Bloque 10d |
| FECHA: | 10 De Enero 2024 |
| LUGAR: | Vía Zoom |
| CONTEXTO DE LA SITUACION: | 1.- Grupo Focal 2.- Charla 1: Autocuidado Emocional 3.- Ruleta Las Emociones. |

| | |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RELATO DE LO QUE OCURRIÓ: | <p>Al iniciar se realizó un grupo focal con las siguientes preguntas en relación al auto cuidado emocional y las estrategias de autocuidado emocional en la cual, mostraban poca participación en lo que respecta a las preguntas de autocuidado emocional y en estrategias manifestaron que la única que conocían era la de respiración, a su vez proporcionando un poco más de información y participación.</p> <p>La charla que se dio fue con ayuda de material bibliográfico. Se resaltó el concepto de autocuidado emocional, que significa una necesidad emocional y la importancia del autocuidado de las emociones de las personas. Para finalizar se realizó una actividad llamada la ruleta de las emociones donde los adolescentes según la emoción que salga debían contestar preguntas referentes a la situación que experimentaron la emoción y lo que causó esa emoción a nivel físico o psicológico en ellos.</p> |
| APRENDIZAJES: | <p>Los aprendizajes que se dieron fue el adquirir el conocimiento sobre auto cuidado emocional, que significa una necesidad emocional y la importancia del autocuidado de las emociones de las personas porque al inicio se realizaron las preguntas para saber el conocimiento que los/las adolescentes manejaban en ese momento sobre el tema que se iba abordar y el resultado de esto fue que carecían de información, lo cual también limitó un poco la participación. Respecto a la actividad de la ruleta de las emociones, se realizó con el fin de ayudar a los adolescentes que practiquen la identificación de emociones que han experimentado ante situaciones de la vida cotidiana que y que puedan explicar qué tipo de sensaciones causó esa emoción.</p> |
| RECOMENDACIONES: | <p>En forma presencial elegir actividades en la que los adolescentes desarrollen confianza y les permita participar de forma más activa. Realizar énfasis que todas las respuestas son válidas para que tengan seguridad al momento de responder.</p> |
| PALABRAS CLAVES: | AUTOCUIDADO EMOCIONAL, IMPORTANCIA |

Elaborado por: Cevallos y Moran, 2024

9. Justificación

El proyecto para la sistematización de experiencia fue Psicoeducación del autocuidado emocional para los adolescentes de bastión popular bloque 10D, el mismo que fue diseñado debido a que desde el contexto ecuatoriano se percibe la falta de autocuidado emocional, por lo tanto, el proyecto fue ejecutado para brindar información y sensibilizar a los participantes. Los objetivos plantados fueron, 1.-Identificar el nivel de conocimiento de los adolescente acerca del autocuidado emocional, 2.- Describir las estrategias de autocuidado emocional que emplean los adolescentes, 3.- Proponer un plan de intervención para el desarrollo del autocuidado emocional de los adolescentes habitantes de Bastión Popular bloque 10D. Cuyo propósito fue psicoeducar a los adolescentes sobre las estrategias de autocuidado y expresión de sus emociones.

La ejecución del presente proyecto se llevó a cabo con técnicas e instrumentos comunitarios, ficha de recuperación de aprendizaje, registro diario y grupo focal, Al utilizar estos recursos para el proyecto se pudo beneficiar de una recopilación de datos más completa, una comprensión más profunda de las necesidades y experiencias de la comunidad objetiva.

La contribución de este proyecto se dirige a la mejora del autocuidado emocional en adolescentes, con resultados que permitirán ampliar el conocimiento sobre la efectividad de intervenciones similares. Además, se espera que los hallazgos y las actividades aprendidas durante la ejecución del proyecto puedan tener un impacto positivo en la salud mental de la

comunidad, generando un aporte significativo tanto a nivel práctico como en la generación de conocimiento en este campo.

10. Caracterización de los beneficiarios

El proceso psicoeducativo está dirigido a los y las adolescentes de bastión popular bloque 10D, entre las edades de 11 a 17 años, se contó con la participación de 8 adolescentes. Se trabajó con un aproximado de 6 hombres y 2 mujeres, todos pertenecientes a raza mestiza, provenientes de la zona urbana de bastión popular bloque 10D de la ciudad de Guayaquil, Los adolescentes se encuentran en el nivel de educación medio entre 9no año a 3ero de bachillerato.

Se observó una respuesta positiva por parte de los adolescentes en los niveles de participación, cooperación y asistencia. Los jóvenes mostraron un alto grado de colaboración y compromiso con las actividades propuestas, en numerosas ocasiones la cantidad de participantes variaba debido a las ausencias de los días. Las actividades se adaptaron a las necesidades e intereses específicos de los adolescentes favoreció la participación activa y el compromiso.

11. Interpretación

En lo que respecta al análisis, podemos señalar que hubo tensión por parte de los adolescentes a la hora de responder las preguntas de las actividades lo que generó una poca participación en las primeras charlas. También surgieron algunas contradicciones, ya que su

presencia en cada una de las charlas y su escasa participación nos hizo cuestionar si realmente deseaban adquirir más conocimientos sobre el tema.

En el ámbito de la educación, el objetivo del enfoque psicoeducativo es proporcionar educación e información desde una perspectiva que considera los aspectos bio-psico-sociales esenciales. La psicoeducación se percibe como una herramienta versátil aplicable en diversos contextos, destinada a informar sobre temas desconocidos o poco comprendidos, con el fin de que los participantes amplíen su conocimiento al respecto. Tanto si se ofrece de manera individual como en grupo, esta modalidad no tiene restricciones en cuanto al número de participantes y ofrece beneficios significativos. (Godoy, et, al; 2020). Por lo tanto, en el proceso de sistematización nos centramos en la psicoeducación del autocuidado emocional dirigida a adolescentes. Nuestro objetivo fue que, a través de charlas, actividades y material bibliográfico, pudieran obtener conocimientos sobre este tema, ya que para algunos era un tema desconocido.

Durante la experiencia se pudo identificar cierto malestar psíquico en lo adolescentes el mismo que se caracterizaba por el no control de sus impulsos a la hora de que los padres no les permitían salir de casa, lo que nos menciona Beck A. (1976) y Ellis A. (1962) de que las emociones son consideradas como el efecto que tiene cada individuo en el entorno y sus pensamientos debido a consecuencias de manera interna o externa. De este modo, se observa que la teoría se corresponde con la práctica.

Benson (1975), indica que la relajación genera una serie de respuestas contrarias a las provocadas por los agentes estresantes. Estas respuestas se reflejan en aspectos como la disminución de la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como la reducción de la presión arterial. Este proceso contribuye a disminuir la actividad cognitiva y emocional. Entonces, durante la experiencia se pudo observar mediante el grupo focal que algunos de los adolescentes ya practicaban la técnica de relajación por medio de la respiración profunda, ellos mayormente utilizan esta técnica cuando experimentan emociones como la ira o tristeza para así conseguir relajarse. De este modo, se observa que la teoría se corresponde con la práctica.

La emoción que los teóricos del aprendizaje han estudiado con mayor detalle es el miedo, siendo frecuentemente interpretado como una respuesta de evitación. Según Bauman (2007), el miedo es una experiencia común en todos los ámbitos de la vida social y se percibe como una situación angustiosa. Pueden existir diversos tipos de miedos como: miedo real, miedo irreal o irracional, miedo físico, miedo al compromiso, Entonces, durante la experiencia, se pudo notar que varios individuos experimentaron miedo irreal o irracional al imaginar la posibilidad de perder a un ser querido, así como también se manifestó el miedo físico, generando cierta angustia y llevándolos a evitar el tema. De este modo, se observa que la teoría se corresponde con la práctica.

Además, ciertos factores que mejoraron la experiencia fueron:

- La firma de la carta de consentimiento informado por parte de los padres, para que no exista algún tipo de impedimento a la hora de realizar las charlas.
- Las herramientas digitales para las actividades, ya que se realizaron de manera virtual por medio de la aplicación zoom, donde también se trabajó con la proyección de diapositivas y se utilizó para las actividades el aplicativo de Word Wall.
- A medida que se iban desarrollando las charlas y las actividades los adolescentes se mostraron de una manera proactiva.

Por otro lado, los aspectos que restaron valor a la experiencia incluyeron:

- La falta de conexión por parte de los adolescentes debido a las situaciones climatológicas que se presenciaron en la charla número tres, debido a estos la mayoría de los adolescentes perdió conectividad. No obstante, se continuó con aquellos que mantuvieron una conexión estable.
- La alta zona de riesgo del sector de bastión popular bloque 10D, debido a la situación actual que está viviendo el país, se optó por realizar las charlas psicoeducativas de manera virtual por la plataforma de zoom, con el objetivo de salvaguardar la seguridad y el bienestar de los participantes.
- Otro factor que afectó nuestra experiencia fue la poca participación por parte de los adolescentes a principio de las charlas.

Como conclusión, la experiencia de trabajar con adolescentes fue desafiante, nos encontramos con una amplia gama de emociones de parte de los adolescentes que ellos vivenciaron en diferentes circunstancias, la conectividad fue uno de los factores que afectó nuestra interacción con los participantes. Además, la baja participación inicial en ciertas charlas nos llevó a reflexionar sobre la necesidad de adaptar nuevos métodos para involucrar mejor a los adolescentes.

12. Principales logros del aprendizaje

¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas? Las lecciones aprendidas a lo largo del proyecto son diversas y significativas. Pudimos evidenciar la importancia de explicar acerca de las estrategias de autocuidado emocional, como también la importancia de poder adaptar las charlas de acuerdo a las necesidades según el conocimiento previo del grupo objetivo. ¿Qué es lo que se aprendió con el proyecto o práctica de investigación? Esta experiencia nos demostró que es importantes abordar el autocuidado emocional, desde su conceptualización hasta la aplicación práctica de las técnicas de autocuidado que se deben emplear para cada emoción. ¿Cómo aportó mi formación académica a entender las prácticas psicosociales desde distintos ámbitos de intervención? La falta de comprensión sobre las emociones por parte de algunos adolescentes subrayó la necesidad de educación emocional en el ámbito escolar y comunitario. Para ello nosotras proporcionamos una base sólida para entender y abordar la intervención de acuerdo a los conceptos como autocuidado emocional, comunicación asertiva y manejo de emociones contribuyó significativamente a la planificación y ejecución efectiva del proyecto.

A continuación, se describirán las experiencias positivas y negativas que se evidenciaron en el proyecto:

Experiencias positivas:

- Adaptabilidad por la circunstancia.
- Comunicación abierta y honesta por parte de los adolescentes.
- Aprendizaje significativo.
- Creación de vínculos.
- Las dinámicas después de cada sesión.

Experiencias negativas:

- Baja participación inicial.
- Limitaciones de recursos tecnológicos.
- Necesidad de recursos.
- Situación compleja que atraviesa el país.
- La falta de conectividad.
- Tener que salir y entrar de la llamada

¿Qué se haría igual? Como situaciones alternativas para futuros proyectos sería, mantener la flexibilidad en la modalidad de entrega de las intervenciones, utilizando plataformas en línea como Zoom, entre otras, para así adaptarse a las necesidades y circunstancias cambiantes de los participantes, pero también explorando opciones presenciales si es factible y seguro hacerlo en el sector de bastión popular bloque 10D. También seguir utilizando la variedad de actividades prácticas en cada intervención para hacerlas de manera más dinámicas y poder hacer que los participantes se sientan atraídos y sea significativa para ellos,

esto podría incluir el uso de medios audiovisuales, juegos de roles y actividades grupales, entre otros. ¿Qué cambiaría? Una modificación que se podría implementar en el proyecto de sistematización sería ampliar su alcance hacia todas las edades, incluyendo a los niños más pequeños del hogar. Esto garantizaría que, desde una edad temprana, puedan acceder a información sobre el autocuidado emocional, permitiéndoles desarrollar habilidades para gestionar sus emociones desde el inicio de su desarrollo.

¿Qué productos generó el proyecto de intervención o la práctica de investigación? El producto que generó el proyecto de intervención fue el proceso descrito sobre la experiencia de psicoeducación para el desarrollo del autocuidado emocional de los y las adolescentes que experimentamos. ¿Cuáles objetivos de los que se plantearon se lograron? ¿Cuáles no? ¿Por qué? Se logró caracterizar el proceso psicoeducativo para el desarrollo del autocuidado emocional, para que pueda ser considerado por los practicantes y ellos puedan mejorar su intervención.

¿Identificaron elementos de riesgo en algún momento de la experiencia con el proyecto de intervención o de investigación? Los elementos de riesgo en la experiencia se dieron al principio, estos se pudieron evidenciar en la poca cantidad de participantes y la baja participación en las actividades. ¿Qué elementos innovadores identifican en la experiencia? Los elementos innovadores fueron las charlas, actividades que pongan en práctica lo aprendido y el uso de herramientas digitales que se pudieron utilizar para realizar distintas actividades.

¿Qué impacto tiene esos elementos innovadores para los grupos poblacionales con cuales se trabajó o para el grupo de investigación? El impacto que tienen estos elementos innovadores en el proceso psicoeducativo para el desarrollo de estrategias de autocuidado emocional es el brindar información para que estos concienticen sobre los temas tratados y puedan manejar o controlar sus emociones con diferentes tipos de estrategias, el correcto uso de estas contribuye al bienestar o salud emocional

¿Qué impacto a nivel de la salud mental se evidenció como consecuencia del proyecto o para los beneficiarios de la investigación? El impacto que se identificó en un adolescente a nivel de salud mental que se cataloga como una consecuencia, fue el que desarrollaba en las actividades de auto reflexión pensamientos intrusivos sobre el futuro incierto de su vida y aumentaba su preocupación por esta causa.

13. Conclusiones

- El objetivo de caracterizar el proceso psicoeducativo se logró en el documento, proporcionando a los practicantes información valiosa para mejorar sus futuras experiencias. La sistematización cumplió su propósito al destacar aspectos esenciales del desarrollo psicoeducativo.
- Se observó escasa información entre los adolescentes sobre el autocuidado emocional, a pesar de conocer la relajación por respiración profunda. Charlas proporcionaron nuevos conocimientos y actividades prácticas incentivaron la auto reflexión y evaluación.

- El proceso psicoeducativo tuvo un impacto positivo en los adolescentes. Se logró que identificaran sus emociones, comprendieran cómo estas pueden influir en su bienestar y contribuyó al desarrollo de habilidades para manejar sus emociones en diferentes situaciones.

14. Recomendaciones

- Se recomienda integrar actividades que enseñen a aplicar técnicas de cuidado emocional en situaciones cotidianas, como el role play, para simular escenarios y practicar respuestas emocionales.
- Se sugiere ampliar el espectro temático con charlas sobre inteligencia emocional y autoestima, aspectos cruciales para identificar, comprender y gestionar emociones de manera efectiva en adolescentes, lo cual fortalecería el autocuidado emocional.
- Se recomienda considerar la edad al diseñar intervenciones psicoeducativas con rangos de edades cercanos, limitando la diferencia a dos o tres años, ya que se observó que los adolescentes mayores experimentaban emociones diferentes a los más jóvenes durante las charlas y actividades.

15. Referencia bibliográfica

- Beck A. (1976). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York.
- Bauman, Z. (2007). *Miedo líquido*. Buenos Aires: Paidós.
- Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. New York: Morrow
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra R., Punset E., Mora F., García E., López E., Pérez J., Lantieri L., Nambiar M., Aguilera P., Segovia N., Planells O. (2012). *¿Cómo educar las emociones?: la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Editorial Hospital Sant Joan de Déu.
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Ellis A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169–173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>
- González, K., González, S., y Ponce, T. (2018) “Diseño Y Aplicación De Un Programa Basado En El Modelo De Habilidades De Inteligencia Emocional Y Su Influencia En El Autocuidado Psicológico De Los Empleados De La Administración Superior Del Instituto Salvadoreño De Rehabilitación Integral (Isri), En El Periodo De Febrero A Octubre Del Año

2018” Tesis para optar por el título de Licenciatura en Psicología. Universidad de El Salvador. Retomado de 14103454.pdf (ues.edu.sv).

Guía Práctica de Autocuidado y Contención Emocional – Consejo Nacional para la Igualdad de Género – CNIG. (2019). Igualdadgenero.gob.ec.

Guevara, G., Verdesoto, A., y Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4 (3), 163-173. 10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173.

Jara O. (2011). Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias.

Koh, E. T. y Owen, W. L. (2000). *Descriptive Research and Qualitative Research. Introduction to Nutrition and Health Research*. Springer.

Niño, V.M. (2011). *Metodología de la investigación*. Ediciones de la U.

Sandelowski, M. 2000. Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health* 23: 334-340. doi: 10.1002/1098-240X(200008)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G.

Sánchez~parga, J., Acosta, A., Ribadeneira, L., Espinosa, S., Menacho, D., Chiriboga, M., Rivera Vélez, F., Torres, J., Rhon, F., Director, D., & Caap, E. (n.d.). ECUADOR bate CONSEJO EDITORIAL.
<https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/4551/1/RLFLACSO-ED56-07-Larrea.pdf>.

Uribe M (1999) El autocuidado y su papel en la promoción de la salud.

Vivas M., Gallego D., y González B (2007). Educar las emociones. CONTENIDOS TEMÁTICOS. Los diferentes tipos de emociones.

16. Anexos

Anexo 1. Diarios de campo del 1 al 7

| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombres: | | Ariana Cevallos – Jhulyn Moran | | | |
| Fecha: | | 10 de enero 2023 | | | |
| Proyecto /área / programa / sección: | | CHARLA 1.-QUE ES EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y SU IMPORTANCIA. | | | |
| ¿Qué hice hoy? | Tiempo utilizado | Para que lo hice | Quienes participaron | Resultados | Observaciones e impresiones |
| En este día se llevó a cabo mediante la aplicación zoom la primera charla donde se realizó un grupo focal que consto de 7 preguntas iniciales para evaluar el nivel de conocimiento de los participantes sobre el autocuidado emocional, pero se observó una falta de participación por parte de los adolescentes. Luego de eso se inició con la charla donde se abordaron aspectos significativos tales como la explicación del concepto de autocuidado emocional y necesidades emocionales, destacando la importancia del autocuidado emocional. Estos subtemas fueron seleccionados con el propósito de facilitar la comprensión del tema y | 45 minutos | El propósito de esta primera charla, fue proporcionar información acerca de la importancia del autocuidado emocional. | 7 participantes | Se generó conocimiento sobre la importancia del autocuidado emocional, esta primera charla ofreció un ambiente donde cada participante pudo compartir sus emociones y contribuir al desarrollo personal en el ámbito del autocuidado emocional. | *Los adolescentes mostraron poco conocimiento acerca del autocuidado emocional y las estrategias asociadas. * Se identificaron temas de preocupación entre los adolescentes, como la falta de libertad, la pérdida de seres queridos y la |

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---------------------------------------|
| <p>sensibilizar a los adolescentes de manera más accesible. Para finalizar se realizó una actividad llamada “ruleta de las emociones”. El juego implicaba colocar en una ruleta cuatro emociones fundamentales: ira, tristeza, miedo y alegría. Se seleccionaba un participante para hacer girar la ruleta, y cuando se detenía en una emoción específica, se planteaban las siguientes preguntas: a) ¿Cuándo has sentido esta emoción? b) ¿Cuáles fueron las repercusiones físicas y psicológicas de esta emoción en ti?</p> | | | | | <p>incertidumbre sobre el futuro.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---------------------------------------|

| | | | | | |
|---------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|------------------------------------|
| Nombres: | | Ariana Cevallos – Jhulyn Moran | | | |
| Fecha: | | 11 de enero 2024 | | | |
| Proyecto /área / programa / sección: | | CHARLA2.-TÉCNICAS DE AUTOUIDADO EMOCIONAL | | | |
| ¿Qué hice hoy? | Tiempo utilizado | Para que lo hice | Quienes participaron | Resultados | Observaciones e impresiones |

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>La segunda charla de la intervención se llevó a cabo a través de la aplicación Zoom, como estaba programado. Esta sesión tenía como objetivo principal abordar el tema de "Técnicas de Autocuidado Emocional. Antes de comenzar con la charla, se realizó una breve encuesta entre los participantes para conocer su nivel de conocimiento sobre las técnicas de autocuidado emocional. Se constató que todos desconocían el tema, por lo que se procedió a iniciar la charla psicoeducativa. Se proporcionó una definición clara sobre las técnicas de autocuidado emocional y se explicaron detalladamente algunas de ellas, incluyendo la técnica de autorreflexión, relajación, autocompasión y la importancia de construir relaciones saludables. Se acompañó la explicación con material bibliográfico para enriquecer el conocimiento de los participantes. Se llevó a cabo un ejercicio práctico de respiración profunda, donde los participantes fueron guiados para inhalar y exhalar lentamente. Posteriormente, se recogieron las impresiones de los participantes, quienes manifestaron sentir calma y agrado por la experiencia. Para cerrar la charla, se</p> | <p>45 minutos</p> | <p>El propósito de esta segunda charla, fue para proporcionar herramientas prácticas y conocimientos teóricos sobre cómo cuidar de su bienestar emocional.</p> | <p>7 participantes</p> | <p>La segunda charla fue muy exitosa en términos de brindar información sobre técnicas de autocuidado emocional y fomentar la participación activa de los asistentes en el proceso de aprendizaje.</p> | <p>*Se evidenció un desconocimiento previo sobre las técnicas de autocuidado emocional, la única técnica que conocían era la técnica de respiración lo que resalta la importancia de abordar este tema. * La dinámica final permitió a los adolescentes reflexionar sobre la importancia del autocuidado emocional y compartir sus experiencias y preferencias en este aspecto.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| desarrolló una dinámica participativa donde cada asistente compartió en el chat de Zoom una técnica de autocuidado que consideraban importante, explicando el motivo de su elección. La mayoría de los participantes optaron por la técnica de relajación, resaltando su capacidad para calmar el cuerpo y controlar las emociones. | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombres: | | Jhulyn Moran – Ariana Cevallos | | | |
| Fecha: | | 13 de enero del 2024 | | | |
| Proyecto /área / programa / sección: | | CHARLA 3.-LAS EMOCIONES | | | |
| ¿Qué hice hoy? | Tiempo utilizado | Para que lo hice | Quienes participaron | Resultados | Observaciones e impresiones |
| Se realizó la tercera charla de la intervención que se llevó a cabo a través de la aplicación Zoom, como estaba programado. Sin embargo, debido a las intensas lluvias en Guayaquil, 3 participantes tuvieron dificultades de conexión y abandonaron la sesión, dejando solo a los otros 3 participantes. Antes de iniciar la charla, se llevó a cabo una actividad donde los participantes seleccionaban una cartilla con un número que correspondía a una emoción. Luego, responder a la pregunta: ¿Cuál técnica de | 45 minutos | El propósito de esta tercera charla, se llevó a cabo para explorar las técnicas de autocuidado emocional y fomentar la comunicación entre los participantes, especialmente adolescentes, sobre las | 3 participantes | la tercera charla proporcionó un espacio para explorar y comprender las emociones, así como para identificar las áreas de trabajo prioritarias para los participantes en las | * La sesión experimentó contratiempos debido a las condiciones climáticas que afectaron la conexión de algunos participantes. * Se evidenció la importancia de abordar las emociones básicas y la |

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>autocuidado emocional que se aprendió en la intervención pasada, utilizarías para controlar esta emoción? Se comenzó definiendo qué es una emoción y se identificaron las seis emociones básicas: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa. Los participantes compartieron anécdotas personales relacionadas con estas emociones, lo que enriqueció la comprensión del tema. Se desarrolló una dinámica final llamada "Pozo de la Verdad", con el objetivo de fomentar la comunicación entre los adolescentes y determinar qué emociones consideraban más importantes para trabajar en las siguientes charlas psicoeducativas. Cada participante seleccionó tres emociones y explicó por qué las consideraban relevantes, destacando la necesidad de abordar la ira, tristeza y miedo, ya que son emociones frecuentes con las que no saben cómo lidiar.</p> | | <p>emociones que enfrentan y cómo pueden manejarlas de manera saludable.</p> | | <p>próximas sesiones psicoeducativas.</p> | <p>necesidad de desarrollar habilidades para manejarlas de manera saludable.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | | |
|---------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------|------------------------------------|
| Nombres: | | Jhulyn Moran – Ariana Cevallos | | | |
| Fecha: | | 15 de enero del 2024 | | | |
| Proyecto /área / programa / sección: | | CHARLA 4.- TRISTEZA | | | |
| ¿Qué hice hoy? | Tiempo utilizado | Para que lo hice | Quienes participaron | Resultados | Observaciones e impresiones |

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>La cuarta charla se llevó a cabo según lo programado, con la participación de 8 adolescentes a través de la plataforma Zoom. El tema principal de la sesión fue "Tristeza", como estaba establecido en el cronograma. Para comenzar la charla, se procedió a preguntar a los participantes qué estrategias empleaban cuando experimentaban la tristeza para controlar esta emoción. Se destacó que la mayoría mencionó el uso de técnicas de respiración profunda o el llanto hasta sentirse cansados o dormidos. Se utilizó una presentación de diapositivas para explicar la definición de tristeza, las situaciones que pueden causarla, cómo se experimenta a nivel cognitivo y conductual, y se proporcionaron varias estrategias para controlarla en ambos niveles. Se realizó una actividad evaluativa para finalizar la sección, sobre la información presentada en las diapositivas. Se formularon preguntas con opciones de respuesta, y todos los participantes presentes participaron activamente en la actividad.</p> | 45 minutos | <p>El propósito de esta tercera charla, se realizó para educar a los adolescentes sobre el reconocimiento y manejo saludable de esta emoción. Se brindaron estrategias para promover su bienestar emocional.,</p> | 7 participantes | <p>La cuarta charla fue exitosa en términos de proporcionar información sobre la tristeza y las estrategias para controlarla, así como en mantener la participación activa de los adolescentes a lo largo de la sesión.</p> | <p>* Se observó una participación activa de los adolescentes durante toda la charla, mostrando interés en el tema de la tristeza y las estrategias para manejarla. * Las respuestas por los participantes sobre las estrategias coincidieron en gran medida con lo que se había observado en sesiones anteriores, destacando el uso de la respiración profunda y el llanto como métodos comunes.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Nombres: | | Jhulyn Moran – Ariana Cevallos | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fecha: | | 17 de enero del 2024 | | | |
| Proyecto /área / programa / sección: | | CHARLA 5.- IRA | | | |
| ¿Qué hice hoy? | Tiempo utilizado | Para que lo hice | Quienes participaron | Resultados | Observaciones e impresiones |
| <p>. La quinta charla de la intervención se centró en el tema de "La Ira", conforme al cronograma previamente establecido sobre estrategias psicoeducativas. Se llevó a cabo una dinámica llamada "El Árbol de la Ira", donde cada participante dibujó un árbol y escribió situaciones recientes que les causaron ira en forma de hojas. Se destacó que varias experiencias compartidas estaban relacionadas con la sensación de restricción en su libertad, especialmente cuando sus madres les negaron permisos para salir de casa. Después de la actividad, se procedió a explicar el tema mediante diapositivas. Se abordaron conceptos esenciales sobre la ira, sus desencadenantes y manifestaciones tanto cognitivas como conductuales.</p> | 45 minutos | El objetivo principal fue enriquecer la comprensión de los participantes sobre la ira, desde su conceptualización hasta su manejo efectivo, promoviendo así un mayor autoconocimiento y habilidades para gestionar esta compleja emoción. | 7 participantes | la quinta charla se centró en la comprensión y conciencia por parte de los participantes sobre la emoción de la ira, así como la identificación de estrategias prácticas para su manejo efectivo. | <p>* Se destacó que varias situaciones compartidas por los participantes como desencadenantes de la ira estaban relacionadas con sentirse restringidos en su libertad, como la prohibición de salir de casa por parte de sus madres.</p> <p>* La actividad de "El Árbol de la Ira" permitió a los participantes expresar y reflexionar</p> |

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Se ofrecieron estrategias prácticas para el manejo efectivo de la ira en situaciones cotidianas, enfocándose en técnicas de relajación y reestructuración cognitiva.</p> <p>Para concluir la sesión, se implementó una actividad interactiva a través de WordWall para evaluar la comprensión y reflexión de los participantes sobre el tema. Se plantearon preguntas sobre la frecuencia de la ira, la conciencia de la misma y el arrepentimiento posterior a su manifestación. Todos los participantes afirmaron ser conscientes de su enojo y admitieron experimentar arrepentimiento por sus acciones o palabras después de calmarse.</p> | | | | | <p>sobre sus propias experiencias de ira, promoviendo la comprensión y empatía entre ellos.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | | |
|---------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------|------------------------------------|
| Nombres: | | Ariana Cevallos – Jhulyn Moran | | | |
| Fecha: | | 18 de enero del 2024 | | | |
| Proyecto /área / programa / sección: | | CHARLA 6.- MIEDO | | | |
| ¿Qué hice hoy? | Tiempo utilizado | Para que lo hice | Quienes participaron | Resultados | Observaciones e impresiones |

| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>La sexta charla se realizó conforme al cronograma establecido, abordando el tema del miedo en el contexto del programa de Psicoeducación para el desarrollo del autocuidado emocional en adolescentes. La sesión se llevó a cabo mediante la plataforma Zoom. Se dio inicio a la charla con la presentación de diapositivas que detallaban información esencial sobre el miedo. Se exploraron su definición, situaciones que lo provocan, tipos de miedo, y cómo se experimenta a nivel cognitivo y conductual. La sesión concluyó con una actividad participativa titulada "Carta al Miedo", donde cada participante escribió situaciones reales o imaginarias que les generaban miedo. Se destacó la diversidad de respuestas, que incluyeron temores a la pérdida de seres queridos, películas de terror, y encuentros con animales.</p> | 45 minutos | <p>El propósito de esta quinta charla, tuvo como objetivo aumentar la conciencia y comprensión del miedo, así como proporcionar herramientas para afrontarlo de manera saludable, promoviendo así el bienestar emocional de los participantes</p> | 7 participantes | <p>Se evidenció un interés activo por parte de los participantes en el tema del miedo, así como en las estrategias para manejarlo.</p> | <p>La actividad "Carta al Miedo" proporcionó una perspectiva valiosa sobre las diferentes manifestaciones del miedo en la vida de los adolescentes, contribuyendo a una mayor comprensión y empatía entre los participantes.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | | |
|---------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------|------------------------------------|
| Nombres: | | Jhulyn Moran – Ariana Cevallos | | | |
| Fecha: | | | | | |
| Proyecto /área / programa / sección: | | CHARLA7.- COMUNICACIÓN ASERTIVA | | | |
| ¿Qué hice hoy? | Tiempo utilizado | Para que lo hice | Quienes participaron | Resultados | Observaciones e impresiones |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>La séptima y última charla del taller abordó el tema de la comunicación asertiva dentro del contexto del desarrollo del autocuidado emocional en adolescentes. La sesión se llevó a cabo a través de la plataforma Zoom. Se inició con una actividad dinámica llamada "Teléfono Descompuesto", donde los participantes ingresaba a una sala de zoom y se transmitían un mensaje a través de una cadena, sin romper la frase, esto resalta la importancia de la comunicación clara y efectiva. Se utilizó una presentación de diapositivas para explicar qué es la comunicación asertiva, los puntos clave (respeto, honestidad, sensibilidad), su importancia como estilo de solución de problemas y conducta. Para concluir la charla, se realizó una actividad de "Autorreflexión" donde los adolescentes compartieron experiencias de falta de comunicación asertiva en sus relaciones personales. Uno de los participantes mencionó un conflicto con su pareja debido a la falta de honestidad y sinceridad en la comunicación. Otro relató una discusión con su amiga donde la falta de respeto y sensibilidad</p> | 45 minutos | <p>Se consideró este tema para poder desarrollar el autocuidado emocional empleándola comunicación asertiva porque se basa en una comunicación directa, respetuosa y honesta sobre los sentimientos, emociones o ideales sin herir al otro, permite pensar de una forma racional y no dejarse llevar por las emociones.</p> | 7 participantes | <p>Los participantes identificaron la importancia de establecer límites y expresar sus necesidades de manera clara y respetuosa en las relaciones con amigos, familiares y parejas.</p> | <p>* Tres adolescentes participaron en la actividad de autoreflexión, compartiendo experiencias personales donde la falta de comunicación asertiva generó conflictos en sus relaciones. * Esta actividad permitió que los adolescentes reflexionaran sobre sus propias experiencias y contribuyó a fortalecer su comprensión sobre la comunicación asertiva como una herramienta para promover relaciones saludables y el</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|----------------------|
| causó daño emocional. Finalmente, un tercer participante señaló dificultades para comunicarse con su madre debido a la falta de respeto en la conversación. | | | | | bienestar emocional. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|----------------------|

Anexo 2 Fichas de recuperación de aprendizaje del 1 al 7

| FICHA DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJE | |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TITULO DE LA FICHA: | AUTOCUIDADO EMOCIONAL |
| NOMBRE | Jhulyn Morán y Ariana Cevallos |
| COMUNIDAD: | Bastión popular bloque 10d |
| FECHA: | 10 de enero 2024 |
| LUGAR: | Vía zoom |
| CONTEXTO DE LA SITUACION: | 1.- Grupo focal 2.- Charla 1: que es el autocuidado emocional y su importancia. 3.- Ruleta las emociones. |
| RELATO DE LO QUE OCURRIO: | Al iniciar se realizó un grupo focal con las siguientes preguntas en relación al auto cuidado emocional y las estrategias de autocuidado emociona en la cual, mostraban poca participación en lo que respecta a las preguntas de autocuidado emocional y en estrategias manifestaron que la única que conocían era la de respiración, a su vez proporcionando un poco más de información y participación. La charla que se dio fue con ayuda de material bibliográfico. Se resaltó el concepto de autocuidado emocional, que significa una necesidad emocional y la importancia del autocuidado de las emociones de las personas. Para finalizar se realizó una actividad llamada la ruleta de las emociones donde los adolescentes |

| | |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | según la emoción que salga debían contestar preguntas referentes a la situación que experimentaron la emoción y lo que causo esa emoción a nivel físico o psicológico en ellos. |
| APRENDIZAJES: | Los aprendizajes que se dieron fue el adquirir el conocimiento sobre auto cuidado emocional, que significa una necesidad emocional y la importancia del autocuidado de las emociones de las personas porque al inicio se realizaron las preguntas para saber el conocimiento que los/las adolescentes manejaban en ese momento sobre el tema que se iba abordar y el resultado de esto fue que carecían de información, lo cual también limito un poco la participación. Respecto a la actividad de la ruleta de las emociones, se realizó con el fin de ayudar a los adolescentes que practiquen la identificación de emociones que han experimentado ante situaciones de la vida cotidiana que y que puedan explicar qué tipo de sensaciones causo esa emoción. |
| RECOMENDACIONES: | En forma presencial elegir actividades en la que los adolescentes desarrollen confianza y les permita participar de forma más activa. Realizar énfasis que todas las respuestas son válidas para que tengan seguridad al momento de responder. |
| PALABRAS CLAVES: | AUTOCUIDADO EMOCIONAL, IMPORTANCIA |

FICHA DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJE

| | |
|----------------------------|------------------------------------|
| TITULO DE LA FICHA: | TÉCNICAS DE AUTO CUIDADO EMOCIONAL |
| NOMBRE | JHULYN MORAN y Ariana Cevallos |
| COMUNIDAD: | BASTION POPULAR BLOQUE 10D |
| FECHA: | 11 DE ENERO 2024 |
| LUGAR: | VIA ZOOM |

| | |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CONTEXTO DE LA SITUACION: | <p>1.-PREGUNTA: ¿Saben o tienen conocimiento de que son las técnicas de autocuidado emocional?</p> <p>2.- CHARLA 2: TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL</p> <p>3.-EJERCICIO DE LA RESPIRACION PROFUNDA.</p> <p>4.-KIT DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL</p> |
| RELATO DE LO QUE OCURRIO: | <p>Previamente se preguntó si tiene conocimiento sobre el tema a tratar, se confirmó que solo sabían de la técnica de relajación por medio de la respiración profunda y no de otras técnicas. La charla 2 psicoeducativa se centró en brindar información sobre las diferentes técnicas: técnica de la autorreflexión, técnica de relajación, técnicas de autocompasión y construcción de relaciones saludables, esto se proyectó por medio de material bibliográfico. Cuando termino esta charla se procedió a enseñar a los adolescentes la técnica de relajación a través de un ejercicio de respiración profunda, se explicó cómo realizar de forma correcta la respiración profunda. Se desarrolló una actividad llamada el KIT DE AUTOCUIDADO que consistía en escribir en el chat de zoom una técnica que ellos consideraban importante y todos escogieron la técnica de respiración.</p> |
| | <p>Los aprendizajes que se dieron fue el adquirir el conocimiento sobre técnica de la autorreflexión, técnica de relajación, técnicas de autocompasión y construcción de relaciones saludables porque solo conocían a la técnica de relajación por medio de la respiración profunda. Los/las adolescentes aprendieron a realizar correctamente la técnica de relajación por medio de un ejercicio de respiración profunda guiado por Ariana Cevallos. La última actividad se realizó con el fin de que concientice la importancia de estas técnicas que se pueden utilizar para el bienestar emocional.</p> |
| RECOMENDACIONES: | <p>Se recomienda de forma presencial realizar actividades que pongan en prácticas otro tipo de técnicas puede ser por medio de role play, etc.</p> |
| PALABRAS CLAVES: | <p>Técnicas de autocuidado emocional, técnica de la autorreflexión, técnica de relajación, técnicas de autocompasión y construcción de relaciones saludables.</p> |

| | |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TITULO DE LA FICHA: | LAS EMOCIONES |
| NOMBRE | JHULYN MORAN Y ARIANA CEVALLOS |
| COMUNIDAD: | BASTION POPULAR BLOQUE 10D |
| FECHA: | 13 DE ENERO 2024 |
| LUGAR: | VIA ZOOM |
| CONTEXTO DE LA SITUACION: | 1.-CARTILLAS DE LAS EMOCIONES 2.- CHARLA 3: LAS EMOCIONES 3.-POZO DE LA VERDAD |
| RELATO DE LO QUE OCURRIO: | Se empezó realizando la actividad CARTILLAS DE LAS EMOCIONES, donde participaron los adolescentes y contaron anécdotas de situaciones donde habían experimentado la emoción que les toco y respondieron a la pregunta: ¿Cuál técnica de autocuidado emocional que se aprendió en la intervención pasada, utilizarías para controlar esta emoción? Luego de esta actividad se inició la charla 3 sobre las emociones, en la que se utilizó material bibliográfico donde se explicó que era una emoción, cuáles son las emociones (básicas, secundarias y complejas). Se trató de explicar más sobre las emociones básicas, lo que consiste cada una. Para finalizar se realizó la actividad el POZO DE LA VERDAD, donde los/las adolescentes escribieron sobre cuales son tres emociones que consideran que se necesita trabajar o brindar más información. |
| APRENDIZAJE: | Los aprendizajes que se dieron en la actividad de las cartillas de las emociones fue el poder identificar la técnica de autocuidado emocional que se debe implementar para controlar la emoción que experimentaron en algún momento. En la charla 3 los/ las adolescentes recibieron información sobre las emociones por medio de material bibliográfico donde se explicó las emociones, los tipos de emociones (básicas, secundarias y complejas) y cada una de las emociones básicas. El pozo de la verdad ayudo a los adolescentes a identificar desde su perspectiva las emociones que ellos necesitan más información. |
| RECOMENDACIONES: | Utilizar materiales que sean ayude a la interacción entre los participantes. |
| PALABRAS CLAVES: | LAS EMOCIONES, BÁSICAS, SECUNDARIAS Y COMPLEJAS. |

| FICHA DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJE | |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TITULO DE LA FICHA: | TRISTEZA |
| NOMBRE | JHULYN MORAN Y ARIANA CEVALLOS |
| COMUNIDAD: | BASTION POPULAR BLOQUE 10D |
| FECHA: | 15 DE ENERO 2024 |
| LUGAR: | VIA ZOOM |
| CONTEXTO DE LA SITUACION: | 1.-PREGUNTA: ¿Qué estrategias han empleado cuando están tristes para controlar esta emoción? 2.- CHARLA 4: TRISTEZA 3.-ACTIVIDAD EVALUATIVA |
| RELATO DE LO QUE OCURRIO: | Se realizó la pregunta ¿Qué estrategias han empleado cuando están tristes para controlar esta emoción? para conocer la información que manejan los adolescentes, y la única estrategia como mencionaron en charlas anteriores es la de respiración profunda. Luego se procedió a brindar información sobre concepto de la tristeza, situaciones que causen tristeza, la tristeza a nivel cognitivo y conductual y estrategias para controlar la tristeza. La actividad evaluativa sobre el tema que se dio en esta charla, la actividad fue de forma grupal para poder hacer correcciones si se eligen mal una respuesta. |
| APRENDIZAJE: | Aportar nuevas estrategias para poder controlar la tristeza, estas estrategias son a nivel cognitivo y conductual. Esto ayuda que los adolescentes puedan elegir otras estrategias y no solo la técnica de respiración profunda. |
| RECOMENDACIONES: | Se recomienda de forma presencial realizar actividades que pongan en práctica los tipos de técnicas que se dan, puede ser por medio de role play, etc. |
| PALABRAS CLAVES: | TRISTEZA, SITUACIONES, NIVEL COGNITIVO Y CONDUCTUAL. |

| FICHA DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJE | |
|---------------------------------------------|--------------------------------|
| TITULO DE LA FICHA: | IRA |
| NOMBRE | JHULYN MORAN Y ARIANA CEVALLOS |

| | |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMUNIDAD: | BASTION POPULAR BLOQUE 10D |
| FECHA: | 17 DE ENERO 2024 |
| LUGAR: | VIA ZOOM |
| CONTEXTO DE LA SITUACION: | 1.-ÁRBOL DE LA IRA 2.- CHARLA 5: IRA 3.-ACTIVIDAD EVALUATIVA |
| RELATO DE LO QUE OCURRIO: | En la actividad ÁRBOL DE LA IRA, los participantes debían poner una situación donde hayan experimentado esta emoción, esto dio como resultado que la mayoría experimenta la ira cuando son restringidos en su libertad, la situación desencadenante es que sus familiares no les permitieron salir de casa. En la charla 5 se brindó información sobre el concepto de la ira, situaciones en la que se manifiesta, estrategias cognitivas y conductuales mediante material bibliográfico. La actividad evaluativa se realizó por medio de la aplicación Word Wall, en la cual se proyectaron preguntas y opciones de respuesta del tema antes visto y así mismo esta actividad se desarrolló de manera por si alguno fallaba en su respuesta, se lo pueda corregir. |
| APRENDIZAJE: | Los aprendizajes que se dieron fue el adquirir el conocimiento sobre el concepto de la ira, situaciones en la que se manifiesta, estrategias cognitivas y conductuales para poder identificar esta emoción y aplicar estas estrategias en su cotidianidad. La actividad del ARBOL DE LA IRA se dio para que puedan identificar situaciones donde hayan experimentado esta emoción. |
| RECOMENDACIONES: | Ninguna |
| PALABRAS CLAVES: | IRA, SITUACIONES, NIVEL COGNITIVO Y CONDUCTUAL. |

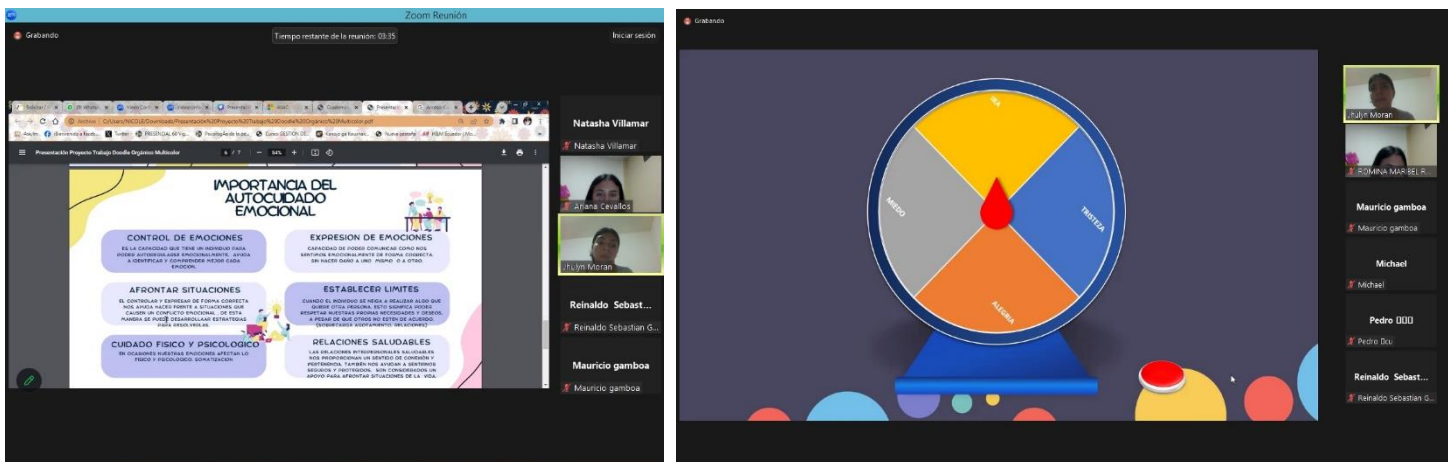
| FICHA DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJE | |
|---------------------------------------------|--------------------------------|
| TITULO DE LA FICHA: | MIEDO |
| NOMBRE | JHULYN MORAN Y ARIANA CEVALLOS |
| COMUNIDAD: | BASTION POPULAR BLOQUE 10D |
| FECHA: | 18 DE ENERO 2024 |
| LUGAR: | VIA ZOOM |

| | |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CONTEXTO DE LA SITUACION: | 1.-CHARLA 6: MIEDO 2.- ACTIVIDAD: CARTA AL MIEDO |
| RELATO DE LO QUE OCURRIO: | <p>Al principio se inició con una charla psicoeducativa sobre el miedo, en esta se habló sobre el concepto, situaciones en las que se puede experimentar esta emoción, tipos de miedo, manifestación del miedo a nivel cognitivo /conductual y estrategias para afrontar el miedo.</p> <p>Respecto a la actividad CARTA AL MIEDO, los participantes enviaron por medio de un documento de Word o mensaje desde la aplicación WhatsApp, situaciones reales o imaginarias, objetos, animales o interacciones sociales en las que hayan experimentado miedo.</p> <p>La mayoría expreso que tienen miedo de que suceda o solo el pensar en perder a sus seres queridos, otros indicaron que tienen miedo a las alturas o películas de terror.</p> |
| APRENDIZAJE: | <p>Los aprendizajes que se dieron fue el adquirir el conocimiento sobre el concepto del miedo, situaciones en las que se puede experimentar esta emoción, tipos de miedo, manifestación del miedo a nivel cognitivo /conductual y estrategias para afrontar el miedo.</p> <p>El fin de la actividad fue que los adolescentes puedan identificar los tipos de miedos que experimentan en base al conocimiento que se adquirió en la charla.</p> |
| RECOMENDACIONES: | Realizar role play sobre situaciones que causen miedo. |
| PALABRAS CLAVES: | MIEDO, SITUACIONES, NIVEL COGNITIVO Y CONDUCTUAL. |

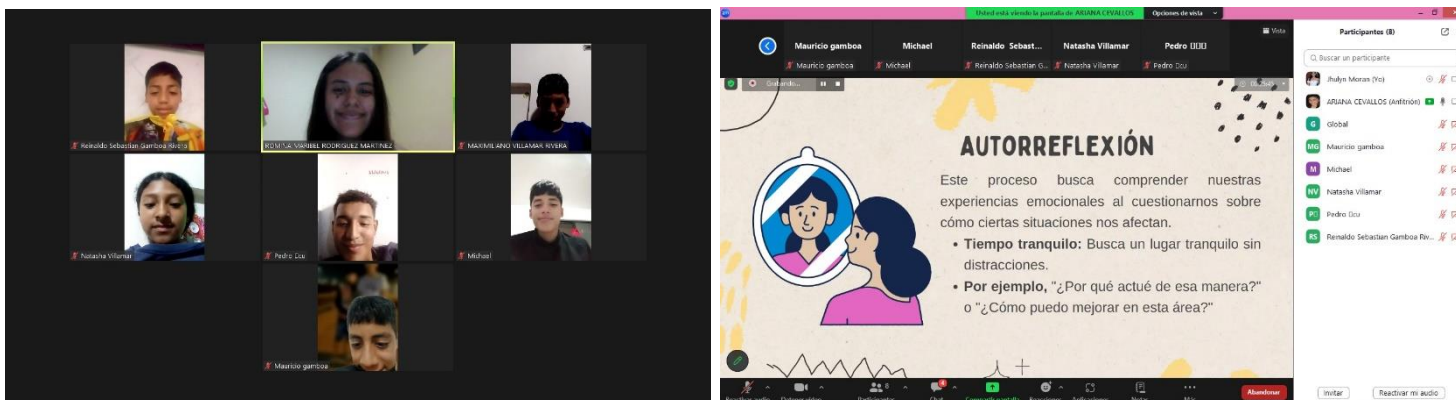
| FICHA DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJE | |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TITULO DE LA FICHA: | COMUNICACIÓN ASERTIVA |
| NOMBRE | JHULYN MORAN Y ARIANA CEVALLOS |
| COMUNIDAD: | BASTION POPULAR BLOQUE 10D |
| FECHA: | 19 DE ENERO 2024 |
| LUGAR: | VIA ZOOM |
| CONTEXTO DE LA SITUACION: | <p>1.-TELEFONO DESCOMPUESTO</p> <p>2.- CHARLA 5: COMUNICACION ASERTIVA</p> <p>3.-ACTIVIDAD DE AUTOREFLEXION.</p> |
| RELATO DE LO QUE OCURRIO: | <p>Se realizó la actividad del TELEFONO DESCOMPUESTO, la cual dio como resultado una frase con menos palabras que la original: “La comunicación asertiva es sincera y no hace daño a otros”.</p> <p>En la charla 5 se explicó sobre la comunicación asertiva, puntos importantes de la comunicación asertiva (RESPETO, HONESTIDAD Y SENSIBILIDAD), como una estrategia de solución de problemas y como se expresa mediante conductas la comunicación asertiva.</p> <p>La actividad de auto reflexión, los participantes expresaron situaciones que han vivido en las que no se dio una comunicación asertiva y luego contestar a la pregunta ¿Qué consideras que faltó para que sea una comunicación asertiva?, para poder analizar en conjunto que puntos claves no se dieron en esa experiencia.</p> |
| APRENDIZAJE: | <p>Mediante la actividad del teléfono descompuesto se pudo enfatizar la importancia de una comunicación clara y precisa sin distorsiones.</p> <p>Los/las adolescentes mediante la charla 7 adquirieron diversos conocimientos sobre la comunicación asertiva, puntos importantes de la misma (RESPETO, HONESTIDAD Y SENSIBILIDAD), emplearla para la solución de problemas y como se expresa mediante conductas.</p> |

| | |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | La finalidad de la actividad de auto reflexión fue el poder analizar en base a la información de la charla lo que no estaba correcto en la situación que experimentaron y que puntos claves faltaría para ser una comunicación asertiva. |
| RECOMENDACIONES: | Ninguna |
| PALABRAS CLAVES: | COMUNICACIÓN ASERTIVA, RESPETO, HONESTIDAD Y SENSIBILIDAD, SOLUCION DE PROBLEMAS. |

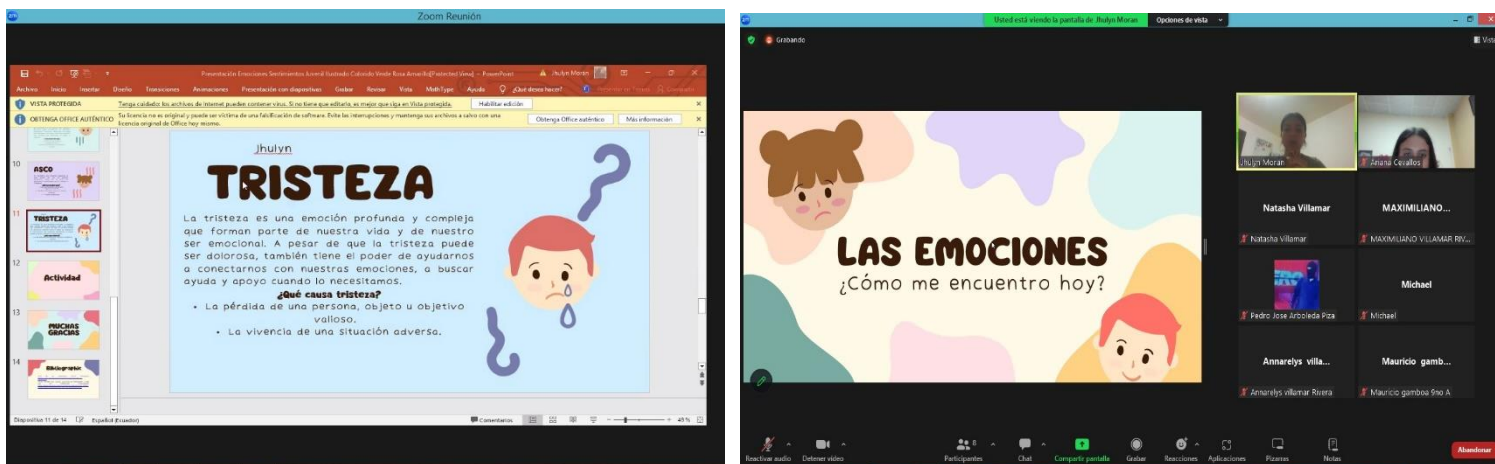
Anexo 3. foto de recopilación en las charlas psicoeducativas número 1.



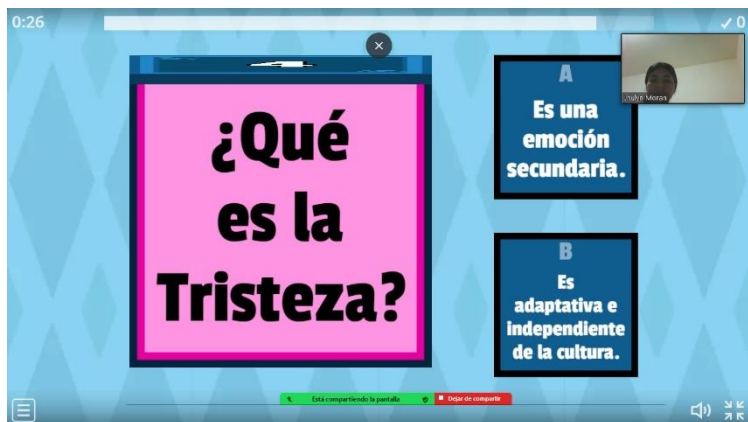
Anexo 4. fotos de recopilación en las charlas psicoeducativa número 2



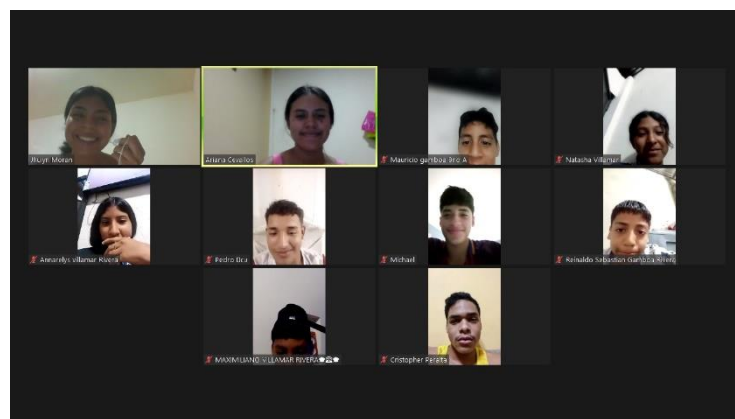
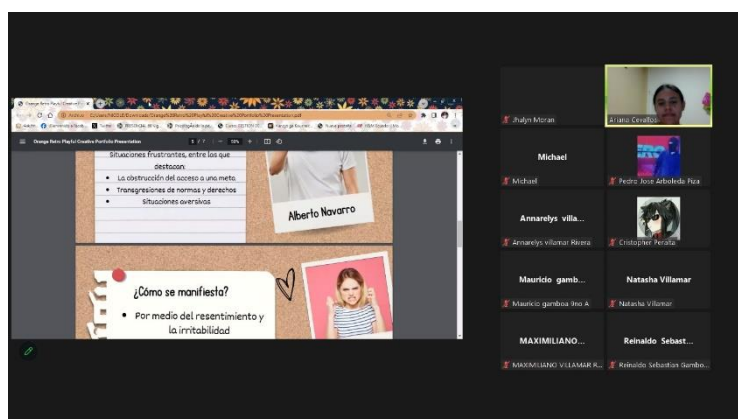
Anexo 5. fotos de recopilación en las charlas psicoeducativa número 3



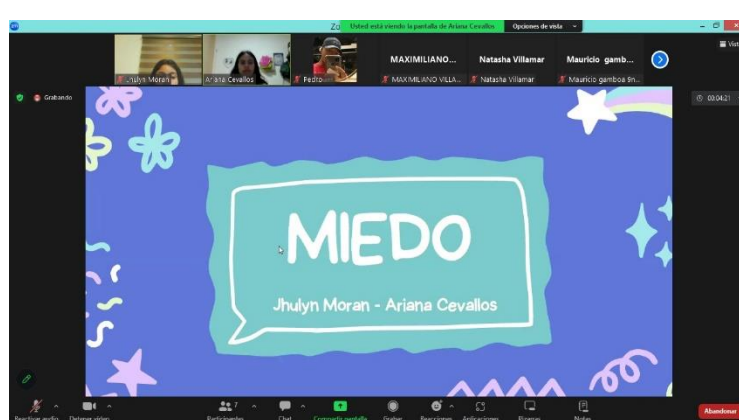
Anexo 6. fotos de recopilación en las charlas psicoeducativa número 4



Anexo 7. fotos de recopilación en las charlas psicoeducativa número 5



Anexo 8. fotos de recopilación en las charlas psicoeducativa número 6



Anexo 9. fotos de recopilación en las charlas psicoeducativa número 7

