



UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

SEDE - GUAYAQUIL

CAMPUS MARIA AUXILIADORA

LA PARTICIPACIÓN DE ADOLESCENTES EN EL PROCESO DE
FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL EN UN CENTRO DE SALUD PÚBLICA

Trabajo de titulación previo a la obtención de título de:

Licenciada en psicología

Autora:

Joselyn Stephany Gutierrez Ramos

Tutora: Anabella Aviles

Guayaquil-Ecuador

2025

Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Joselyn Stephany Gutierrez Ramos** con documento de identificación N°
0952747632 manifiesto que;

Soy la autora y responsable del siguiente trabajo; y, autorizo 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, 15 de agosto del año 2025

Atentamente,



Joselyn Stephany Gutierrez Ramos

0952747632

**Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la universidad
politécnica salesiana**

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

Yo, **Joselyn Stephany Gutierrez Ramos** con documento de identificación N° **0952747632**, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “La participación de adolescentes en el proceso de fortalecimiento de la Salud mental en un centro de salud pública”**, 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, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 15 de agosto del año 2025

Atentamente,



Joselyn Stephany Gutierrez Ramos

0952747632

Certificado de dirección del trabajo de titulación

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Anabella Avilés Vargas Machuca** con documento de identificación N° **0924092372** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **LA PARTICIPACIÓN DE ADOLESCENTES EN EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL EN UN CENTRO DE SALUD PÚBLICA**, realizado por **Joselyn Stephany Gutierrez Ramos**, con documento de identificación N° **0952747632**, 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, 15 de agosto del año 2025

Atentamente,


Mgtr. **Anabella Avilés Vargas**
Machuca
0924092372

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios por iluminar mi corazón todos los días, a mis padres Marlon Gutiérrez y Reina Ramos por su amor, dedicación y sacrificio, a mis hermanos Washington Elio, Marlon Gutierrez y Josselyn Salazar quienes a través de sus palabras, consejos y presencia formaron mi constancia a través de respeto y amor, a mi tío Luis Ramos quien permitió que el sueño de una niña de 10 años se cumpliera con gestos de amor y fe, a mis profesores de todos estos años y tutora Anabella avilés quien permitió que este proceso sea más sencillo y comprensible a través de la paciencia y vocación. Por último, mi niña interior quien anhelo este día por muchos años.

Hoy culmino esta etapa con el corazón lleno de felicidad y orgullo sabiendo que estos años no solo ha estado involucrado mi esfuerzo, sino también el de personas increíbles quienes a través de una palabra, consejo, sonrisa o mirada forman parte de mi corazón y de este logro. Gracias por hacerme feliz y por permitirme cumplir este sueño que no solo es mío, sino también de mamá.

Agradecimientos

Quiero dar las gracias a Dios por permitirme estar hoy presente cumpliendo uno de mis sueños más grandes, por ser luz en mi camino, por recordarme que toda etapa tiene su tiempo y que los corazones nobles también tienen recompensas. Agradezco infinitamente a mis padres Marlon Gutierrez y Reina Ramos. A ustedes quien me han brindado amor incondicional, que a través de sus sacrificios silenciosos me han permitido aprender lo que es la generosidad, respeto y compromiso. Gracias por defender mi corazón, sueño e ilusiones, por crecer desde el amor, por acompañarme en todos mis momentos incluso en aquellos que dolieron, por confiar en mis decisiones, por abrazarme fuerte cuando me asusto y sobre todo por permitirme crecer en un entorno seguro lleno de amor demostrándome que la fuerza más grande es la sinceridad y el cariño incondicional.

A mis hermanos Washington Elio, Marlon Gutierrez y Josselyn Salazar, donde cada uno ha sido una parte fundamental en mi vida, por acompañarme en mis logros y caídas. A ustedes que con palabras sencillas han permitido brindarme seguridad, complicidad y amor.

También agradezco a mis tíos Sergio Ramos, Marjorie Gutierrez y sobre todo Luis Ramos por enseñarme la nobleza, coherencia y brindarme aliento a través de sus palabras y presencia creyendo en mí cuando incluso yo no lo hacía, a mis amigos por cada sonrisa, lágrima, abrazos, conversaciones, gracias por cada experiencia, anécdota que llevo en mi corazón y sobre todo por permitirme ser yo misma. Por último, pero no menos importante agradezco a mi yo pequeña, a esa niña de 10 años quien descubrió las profesiones y deseaba con toda su alma poder ir a la universidad como uno de los sueños más grandes en esa edad. A ti gracias por cada lágrima, por tener miedo, por salir de tu casa en la madrugada con temor, gracias por cada sonrisa, por arriesgarte, equivocarte y sobre todo por los sacrificios que te rompieron el corazón.

Resumen

El presente trabajo de sistematización se fundamenta en la participación de los adolescentes en el proceso de fortalecimiento de la Salud Mental, cuya finalidad fue analizar la participación activa de los adolescentes durante las intervenciones, las cuales estaban orientadas hacia la promoción del bienestar emocional, construcción de habilidades para el afrontamiento cotidiano y un desarrollo integral en el adolescente. Esta experiencia se ejecutó en un centro de salud público de la ciudad de Guayaquil-Ecuador, mediante el enfoque clínico cognitivo-conductual, tuvo como objeto de estudio la participación de los adolescentes y se desarrolló bajo la metodología cualitativa, desde un enfoque narrativo. Por esto, se emplearon técnicas e instrumentos como los diarios de campo, observación directa no participante y bitácoras, desde las cuales, se pudo recolectar información del proceso vivido y así reflexionar de forma crítica los logros aprendizajes y limitaciones que se tuvieron dentro del desarrollo de las prácticas. Los resultados obtenidos fueron.

Como conclusión de la sistematización, se notó un cambio positivo en la participación de los adolescentes hacia las actividades orientadas en la promoción de la Salud Mental, por medio de estrategias como la psicoeducación y actividades como el semáforo de emociones y árbol reflectivo, los adolescentes lograron desarrollar habilidades de autorregulación, fortalecieron su sentido de pertenencia y autoconcepto, logrando así a identificar el bienestar emocional. Además, se logró cumplir el objetivo incluso de forma más extensa de lo esperado que se evidenció en la participación activa dentro del fortalecimiento de la salud mental de los adolescentes.

Palabras clave: Participación, promoción, prevención, salud mental, adolescentes.

Abstract

This systematization work is based on the participation of adolescents in the process of strengthening Mental Health, whose purpose was to analyze the active participation of adolescents during the interventions, which were oriented towards the promotion of emotional well-being, construction of skills for daily coping and comprehensive development in the adolescent. This experience was carried out in a public health center in the city of Guayaquil, Ecuador, through the cognitive-behavioral clinical approach, had as its object of study the participation of adolescents and was developed under the qualitative methodology, from a narrative approach. For this reason, techniques and instruments such as field diaries, direct non-participant observation and logs were used, from which it was possible to collect information on the process experienced and thus critically reflect on the achievements, learnings and limitations that were had within the development of the practices. The results obtained were:

As a conclusion of the systematization, a positive change was noted in the participation of adolescents towards activities aimed at the promotion of Mental Health, through strategies such as psychoeducation and activities such as the traffic light of emotions and reflective tree, adolescents managed to develop self-regulation skills, strengthened their sense of belonging and self-concept, thus managing to identify emotional well-being. In addition, the objective was achieved even more extensively than expected, which was evidenced in the active participation in the strengthening of the mental health of adolescents.

Keywords: Participation, promotion, prevention, mental health, adolescents.

Contenido

Primera parte	14
I. Datos informativos del proyecto	14
Nombre de la práctica de intervención.	14
Nombre de la institución o grupo de investigación.	14
Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial):	14
Localización.....	19
II. Objetivo	20
Objetivo general.....	20
III. Eje de la intervención o investigación	20
Fortalecimiento de Salud Mental	22
Características del fortalecimiento de la salud mental.....	23
Desafíos del fortalecimiento de la salud mental	27
Adolescentes.....	28
Características de los adolescentes	28
Desafíos emocionales y sociales que enfrentan los adolescentes	29
Factores de riesgo y protectores.....	29
Participación adolescente	30
Características de la participación adolescente	31

	10
Desafío de la participación adolescente.....	31
Estrategias de Salud Mental	32
Características de estrategias de Salud Mental.....	33
Desafío y riesgos de la ausencia de estrategias para la salud mental	36
Factores limitantes del fortalecimiento de la salud mental	36
Características de los factores limitantes y barreras.....	37
IV. Objeto de intervención	39
V. Metodología de la sistematización	40
Técnicas:	43
Instrumentos:	44
VI. Pregunta clave	45
VII. Organización y procesamiento de la información	46
Fases del proyecto	51
Fase I: Socialización.....	51
Fase II: Presentación del proyecto	51
Fase III: Ejecución	52
Taller 1: Psicoeducación sobre la promoción mental.....	52
Taller 2: Socialización sobre salud mental, hábitos saludables y prevención....	53
Taller 3: Orientación individual a padres de familia sobre como acceder a los servicios de salud mental.....	54

Taller 4: Orientación individual a padres de familia sobre Cómo identificar señales de alerta.....	55
Taller 5: Talleres de comunicación asertiva.....	55
Taller 6: Realización de estrategias para la identificación de emociones y la autorregulación (semáforo).....	56
Taller 7: Apoyo en campañas de sensibilización enfocadas en fomentar la expresión emocional y el trabajo en equipo en adolescentes.....	57
Taller 8: Cierre de actividad (micro taller sobre la Salud Mental).	58
Fase IV: Cierre	59
VIII. Análisis de la información	59
IX. Justificación	63
X. Caracterización de los beneficiarios	66
XI. Interpretación (análisis y reflexión)	73
Bienestar emocional, promoción y prevención	74
factores facilitadores de la participación	75
Fortalecimiento de la Salud Mental Cambios conductuales y emocionales	78
Estrategias empleadas para incrementar la participación.....	79
Impacto de la intervención.....	80
XII. Principales logros del aprendizaje	81
Aprendizajes desde la práctica	81

	12
Aprendizajes desde el trabajo de sistematización	83
XIII. Conclusiones	85
XIV. Recomendaciones	86
XV. Bibliografía	88
XVI. Anexos	100
Diarios de	100
Lista de Asistencias	108
Bitácora Personal Reflexiva	112
Evidencia Fotográfica	120

Índice de tablas

Tabla 1. Organización y procesamiento de información	47
Tabla 2. Análisis de técnicas e instrumentos.....	60
Tabla 3. Caracterización de los beneficiarios	67

Primera parte

I. Datos informativos del proyecto

Nombre de la práctica de intervención.

La participación de adolescentes en el proceso de fortalecimiento de la Salud Mental en un centro de salud público.

Nombre de la institución o grupo de investigación.

La práctica se realizó en un centro de salud público tipo B ubicada al norte de la ciudad de Guayaquil con usuarios adolescentes.

Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial):

En Ecuador los adolescentes experimentan diferentes desafíos los cuales no solo están relacionados a su fase de evolución sino también a diferentes factores de riesgo dentro de la realidad ecuatoriana como violencia intrafamiliar, maltrato infantil, pobreza, consumo de sustancias, acoso escolar, entre otras. Esta realidad causa respecto a la comprensión del fortalecimiento de la Salud Mental en adolescentes a través de diversas estrategias como la psicoeducación, participación activa, prevención y promoción, las cuales facilitan el enfrentar cambios comunes de esta etapa, y al mismo tiempo prevenir conflictos emocionales a través de orientación y promover estilos de vida saludables para un desarrollo equilibrado y sano (Jalca, Uloa, Matute, Pin & Arauz, 2023).

La Salud Mental en los adolescentes se manifiesta en su bienestar emocional y en la correcta gestión de emociones, en donde la fase de crecimiento es conocida por cambios significativos donde los jóvenes construyen su identidad y buscan autonomía. En el contexto de la promoción de la Salud Mental es clave debido a que contribuye al fortalecimiento de este,

emocional y al mismo tiempo brinda habilidades psicosociales para el desarrollo saludable (Lucciarini, Florencia, Losada & Moscardi, 2021). De igual forma por medio de la prevención se logra reducir diferentes factores de riesgo los cuales pueden influir de forma negativa hacia la salud mental de los adolescentes. En este sentido la prevención y la promoción son fundamentales para asegurar la salud y bienestar integral del adolescente.

Durante las intervenciones dentro del centro de salud se observaron diferentes factores los cuales influyen de forma negativa en la salud mental de los participantes. En primer lugar, se identificó la ausencia de conexión entre adolescentes y poco sentido de pertenencia tanto en las salas de espera como en el club oficial de adolescentes, lo que incide a la construcción de identidad que se da en esta etapa. Al sentirse parte de un grupo, los adolescentes logran explorar y probar diferentes roles dentro de su entorno permitiendo reforzar su identidad. Al no experimentar esta participación y aceptación grupal se generan sentimientos de rechazo e inseguridad creando confusión y bombardeando desde una perspectiva negativa preguntas como ¿Quién son? y ¿Qué lugar ocupan en este mundo?, por lo que es fundamental reforzar el autoestima, autocuidado, habilidades sociales y comunicación asertiva para afrontar diversas situaciones donde las diferentes habilidades promuevan entornos saludables (Carreón & Hikal, 2023).

La autoestima es el valor personal que se otorga a uno mismo el cual incluye la percepción de habilidades, capacidades, emociones y conducta entre otros. Esta no solo se basa en la percepción propia, sino también en la del exterior ya que se construye a través de experiencias y sobre todo en la interacción hacia su entorno y hacia uno mismo. Dentro de esta fase adolescente es importante promocionar la autoestima y en como influirá en el joven, ya que tiene una estrecha relación con la percepción en general del adolescente, el intervenir de forma

adecuada en la autoestima de la adolescente, permitirá un desarrollo emocional saludable, donde además traerá consigo diferentes beneficios para su persona lo cual permitirá enfrentar desafíos o situaciones en el futuro cuidando su bienestar (Avila & Cañas, 2023).

Por lo tanto, este trabajo se basó en sistematizar la experiencia con la población adolescente dentro de un centro de salud público en la ciudad de Guayaquil. Desde la cual, se reconoce que el fortalecimiento de la Salud Mental es esencial para los adolescentes debido a que atraviesan una etapa importante; la cual se basa en diferentes cambios significativos tanto biológicos, emocionales, cognitivos, psicológicos y sociales, los cuales afectan a el cómo se sienten, piensan y actúan a diario (López, García & Cuesta, 2023). De esta manera, trabajar con esta población es imperante, ya que los jóvenes son más vulnerables a afecciones a su Salud Mental, tales como adicciones, autolesiones, autoestima baja, atracones, entre otros; que impactan su bienestar general de forma manera negativa.

La intervención en este período juvenil permite detectar alertas desde etapas tempranas donde no solo se enfocan en el bienestar emocional sino también en la interacción con los demás y en como enfrenta diferentes desafíos de la vida. Es necesaria la participación de los adolescentes en actividades con relación a la Salud Mental, ya que al implicarse logran tener sentido de pertenencia y confianza lo cual refuerza su sentido de responsabilidad y crea un impacto positivo que ayudará a diferentes áreas de su vida cómo construir recursos personales, reducir el estigma y pedir ayuda, dado a que en esta etapa muchos adolescentes tienden a silenciar su malestar y no acceden hacia una atención digna (Leiva, Pineda & Encina, 2013).

El sentido de pertenencia se trata sobre una sensación que se experimenta cuando una persona se siente aceptada, validada y valorada en un grupo social, el sentido de pertenencia se

encuentra influenciado por varios factores. Este sentido permite crear una base sólida de seguridad, sentido de identidad personal y social a los adolescentes de una forma positiva, además ayuda a reducir problemas de la etapa como la soledad, ansiedad y estrés, promoviendo de esta forma el bienestar en general y el apoyo social (Mendoza & Montenegro, 2024).

El desarrollo de la Salud Mental en el adolescente es un componente fundamental para garantizar una mejor calidad de vida. En sentido, Montt & Ulloa (1996), destacan que gracias a la Salud Mental el adolescente puede desarrollar diferentes habilidades formando base sólidas y saludables para un futuro e impactar de forma productiva en su entorno, invertir en la Salud Mental y promover el autocuidado permite no solo el bienestar individual sino también al mismo tiempo impacta de manera positiva en la sociedad ya que a través del bienestar en general se forman ciudadanos estables, funcionales y sanos donde la adolescente es una inversión ética y social. Es importante destacar que la Salud Mental en adolescentes no se puede manejar de una forma individual ya que existe un vínculo con su entorno social por lo que es primordial las relaciones sociales, familiares y comunitarias, dónde se promueva espacios seguros para la contención y desarrollo (Cindy Mafla, 2023).

Por medio del compromiso de un adolescente en el cuidado de su salud mental, no solo permite reforzar su autonomía y autocuidado a través de la prevención sino también el desarrollo de diferentes habilidades claves para su vida adulta, cuando estas habilidades no son desarrolladas, los adolescentes se exponen a padecer diferentes situaciones de riesgos negativos, es fundamental que la adolescente incluya la promoción de Salud Mental junto a acompañamiento, espacio seguros y participación en actividades enfocadas en el fortalecimiento de la Salud Mental, de esta manera se permite que la adolescente supere dificultades como

conductas o traumas entre otros permitiendo así fortalecer su autoestima la cual influye en diferentes aspectos importantes dentro de la etapa adolescente (Jorge Díaz, 2024).

La Salud Mental es un estado de bienestar emocional, psicológico y social, este estado influye en como actuamos, sentimos y pensamos, afecta directamente en como manejamos diferentes situaciones de conflictos o estrés la vida cotidiana y además en cómo nos relacionamos con el entorno. Es importante que dentro de la fase adolescente se tenga prevención sobre situaciones dañinas para así asegurar un bienestar en general del adolescente. Durante la etapa de desarrollo, por medio de la promoción de la Salud Mental no solo permite reforzar su autenticidad y autoestima, sino también permite prevenir futuros trastornos como la ansiedad y depresión o caer Incluso en conductas de riesgo generando así una mejor calidad de vida hacia los jóvenes (Guale, Briones, Pinargote, Durán & Rodríguez, 2021).

La prevención permite evitar que una situación negativa ocurra, es decir se trata de reducir el riesgo y actuar antes de que la situación desfavorable suceda. Por medio de la prevención no solo se busca evitar o corregir situaciones de favorables para la adolescente, sino también fortalecer diferentes factores los cuales ayuden a que el joven afronte diferentes conflictos o dificultades en su vida cotidiana. Además, reduce riesgos importantes los cuales pueden afectar a su salud física y mental tales como la discriminación, violencia, trastornos o adicciones, con la finalidad de mantener un bienestar emocional equilibrado y sano (Guale et al., 2021).

Localización

El presente trabajo de sistematización se realizó en un centro de salud, en el cual se desarrollaron las prácticas pre profesionales de la Carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana. Este se ubica al norte de la ciudad de Guayaquil calle Av. Francisco de Orellana entre Pdte. José Luis Tamayo Terán y Dr. Francisco rizo B, en la ciudadela samanes 3.

Limitaciones

Norte: Cdla. Samanes 7.

Sur: Cdla. Guayacanes 2.

Este: Cdla. Samanes 3

Oeste: Cdlas. Alborada 8vaetapa y Sauces 8.

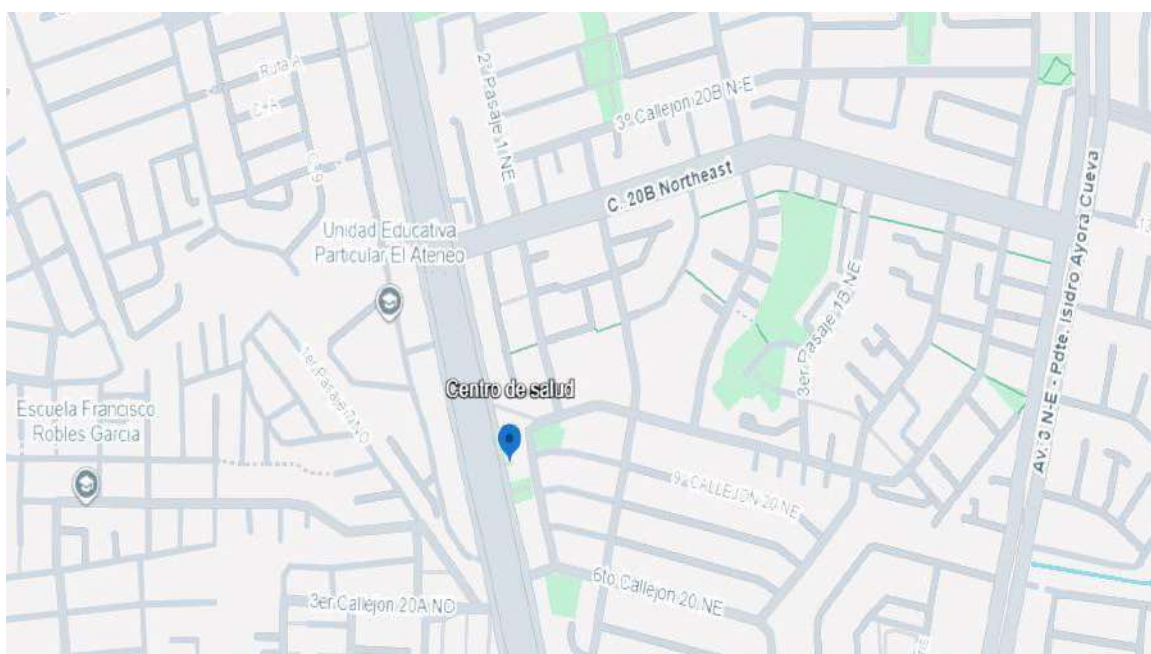


Ilustración 1

(Centro de Salud Publico, 2025)

II. Objetivo

Objetivo general

Analizar la participación de los adolescentes dentro del proceso de fortalecimiento de Salud Mental desde la intervención aplicada en un centro de salud público, a fin de mejorar su impacto en el desarrollo de habilidades y promoción del bienestar.

III. Eje de la intervención o investigación

El eje de la presente sistematización es el proceso de fortalecimiento de la Salud Mental en adolescentes como estrategia de intervención con adolescentes, a través del enfoque cognitivo-conductual, el cual se caracteriza por ser estructurado, permite identificar y abordar conductas, emociones y pensamientos por medio de intervenciones en grupo. Además, facilita la comprensión de los pensamientos negativos recurrentes en los adolescentes que incluso impactan en el comportamiento de forma negativa.

Rodríguez, Brito, De Oca, Hernández-Lugo & Castillo (2025), mencionan que "este enfoque se centra en desarrollar habilidades para identificar y modificar pensamientos negativos o distorsionados, así como patrones de comportamiento perjudiciales"(p.2). De esta manera, por medio de este enfoque se comprende la relación entre pensamiento, emoción y conducta, lo cual facilita la identificación de pensamientos incoherentes y pocos funcionales e incluso el cambio de conductas perjudiciales, generando cambios favorables en su bienestar.

El enfoque cognitivo conductual ha sido relevante por sus resultados positivos en el área clínica, a través de su aplicación ha existido reducción de síntomas emocionales y conductuales en casos de ansiedad, depresión e impulsividad, permitiendo así que este enfoque sea fundamental dentro del proceso de fortalecimiento de la Salud Mental. Según Beck (1993, como

se citó en González, Barreto & Salamanca, 2017), por medio de la modificación de cogniciones se influencia de una forma positiva en cuanto a las emociones y la conducta, generando así una adaptabilidad del individuo ya que aprende a reemplazar pensamientos poco realistas y cuestionarlos por pensamientos objetivos y reales. Por lo tanto, se obtiene como resultado la reducción del malestar, un cambio emocional y conductual, previniendo de esta forma una recaída y promoviendo una adaptación psicológica que esté sustentado por evidencia empírica.

Es importante destacar que el enfoque cognitivo conductual ofrece diferentes herramientas fundamentales para el fortalecimiento de la Salud Mental, este enfoque permite tener conciencia sobre diferentes pensamientos automáticos y creencias disfuncionales de manera que afectan de forma negativa al bienestar de la persona. A través de la reestructuración cognitiva se promueve el reemplazo de pensamientos negativos por otros basados en la realidad y adaptativos, del mismo modo brinda herramientas como habilidades de afrontamiento las cuales ayudan a manejar de una forma correcta tanto la resolución de problemas como el control de estrés reforzando así la capacidad de controlar la salud mental, previniendo futuros trastornos y dificultades emocionales con la finalidad de garantizar una mejor calidad de vida a través del bienestar psicológico duradero (Ortiz & Angel López, 2022).

Según Paul Stallard (2019), menciona que "Este modelo está basado en la colaboración activa entre el adolescente y el profesional"(p.14). Este enfoque está orientado en el aquí y el ahora, en otras palabras, se enfocan en abordar conflictos actuales con la colaboración activa del adolescente puesto que se le enseña a cuestionar y a poner en duda las creencias disfuncionales por medio del cuestionamiento socrático, el cual permite construir diferentes alternativas de interpretaciones y aplicación. Asimismo, es un modelo que está enfocado en el aprendizaje de habilidades permitiendo que el adolescente no solo reciba la información, sino que también

pueda desarrollar diferentes habilidades para manejar sus emociones, pensamientos y conductas de forma adecuada y adaptativa (González et al., 2017; Stallard 2019).

Por lo tanto, este enfoque a través de su estructura permite una mejor comprensión hacia las intervenciones en el grupo de los adolescentes, debido a que estudia diferentes esquemas e incluye técnicas cognitivas y conductuales, mismas que ofrecen un aprendizaje a largo plazo para que los jóvenes logren el control de emociones, regulación conductual e incorporación de habilidades importantes en este periodo, tal es el caso de control de estrés y ansiedad, entre otros tipos de problemas psicológicos. Por medio de estos factores negativos se pueden generar reacciones que conllevan al desgaste emocional en los jóvenes, afectando así de forma directa a su bienestar integral (Manzueta & Núñez, 2022). Así mismo, este enfoque no solo demuestra un alto respaldo de evidencia científica como antes se mencionaba, sino que también es ideal para aplicar en intervenciones de la salud, permite trabajar junto a pensamiento, emoción y conducta con el fin de garantizar una calidad de vida óptima a través de aplicar diferentes habilidades para su presente y futuro (Rodríguez et al., 2025; Manzueta & Núñez 2022).

Fortalecimiento de Salud Mental

El fortalecimiento de la Salud Mental desarrolla diferentes capacidades cognitivas, emocionales y sociales las cuales permiten mantener un equilibrio ante diferentes situaciones del entorno como experimentar adversidades de forma sana y positiva a través de la resiliencia que es una de las habilidades psicosociales positivas (Lucciarini et al., 2021). La Salud Mental no solo significa la ausencia de trastornos psicológicos, sino que también es el bienestar social y emocional donde se crea una percepción enfocada hacia la realidad en el adolescente buscando cambios duraderos para el bienestar (Flores & Zamudio, 2021).

El objetivo del fortalecimiento no solo se basa en resolver problemas de la etapa joven sino también permite una construcción constante, brindando así diferentes herramientas para mejorar las capacidades de tal forma que se prevenga factores de riesgos en los adolescentes, donde a través de las intervenciones este proceso pueda influir de forma significativa en el desarrollo de forma directa a su bienestar. Es importante la promoción de la Salud Mental debido a que permite consolidar áreas cognitivas y emocionales donde se promueva el pensamiento crítico y la comunicación asertiva de modo que permitirán construir vínculos saludables y mejorar la calidad de vida del adolescente. Además, durante el refuerzo a su salud mental se involucra la participación de personas cercanas reconociendo que el bienestar se construirá no de forma individual sino también con su entorno (Rodríguez et al., 2025). Hasta aquí avance

Características del fortalecimiento de la salud mental

El fortalecimiento de la Salud Mental en los adolescentes es un componente clave para el desarrollo integral, puesto que durante esta etapa los jóvenes experimentan fuertes cambios, por lo tanto, es fundamental promover el bienestar emocional de modo que enseña a identificar y regular emociones mejorando así su percepción, autoestima y al mismo tiempo sus relaciones sociales. El fortalecimiento tiene el objetivo de promocionar y promover el bienestar de los adolescentes ya que integra aspectos psicosociales, cognitivos y emocionales (Mayorca, Campo, Díaz, Flórez, Mayorca, Ortiz & Trujillo, 2020). A su vez la regulación emocional no solo favorece el funcionamiento cognitivo al tomar mejores decisiones y obtener una mejor resolución de problemas y la obtención de hábitos saludables, sino también que al adquirir estas habilidades contribuyen a que el adolescente fortalezca su salud mental para enfrentar desafíos de forma positiva (Ruiz & Salgado, 2022; Mayorca et al., 2020).

La Salud Mental es fundamental para asegurar un bienestar en general en etapas importantes como la adolescencia y juventud, abordarla de forma correcta permite no solo la detección oportuna sino también promover diferentes capacidades que ayudaran a favorecer el crecimiento personal. A continuación, se definirán algunos conceptos relevantes para la comprensión del tema:

Bienestar emocional: El bienestar emocional se expresa de diferentes formas en los adolescentes por ejemplo una correcta gestión de emociones, hábitos saludables y relaciones sociales sanas. Durante la adolescencia se pueden desarrollar factores claves para adquirir inteligencia emocional ya que por medio de esta base se logra fortalecer diferentes áreas para adquirir una mejor calidad de vida. Así mismo tiene el objetivo de reducir síntomas negativos como depresión, estrés y ansiedad donde a través del equilibrio pueden enfrentar las emociones de forma correcta (Flores & Zamudio, 2021).

El bienestar emocional en la fase de la pubertad cumple con un papel clave, ya que previene diferentes trastornos mentales debido a que dentro de esta etapa vulnerable existen los primeros síntomas relacionadas al comportamiento por lo que es fundamental el desarrollo de habilidades que permitan al adolescente enfrentar estados negativos, además al tener la ausencia del bienestar emocional no solo crea un impacto negativo individual sino también a su entorno el cual se caracterizará por bajo rendimiento social, académico entre otros lo que puede incrementar conductas de riesgo (López et al., 2023).

Regulación emocional en adolescentes: Por medio de la regulación emocional se permite identificar, expresar y comprender de una forma adecuada las emociones, no solo está basada en regulación sino también en la adaptación donde no se reprima emociones si no que se

logren identificar y canalizar de una forma constructiva a través del desarrollo, las cuales se logrará por medio de diferentes técnicas como la respiración consciente, diálogo positivo y pausas antes del comportamiento (Rojas, Flores, Cáceres & Franco , 2021).

La regulación se basa en tres habilidades primordiales que es la autoconciencia emocional, la cual trata de comprender las emociones e identificarlas, el autocontrol que es la capacidad de desarrollar técnicas como la pausa antes de la acción o conducta donde se evita el dominio de acciones impulsivas ante diferentes situaciones y la empatía que viene desde la comprensión de reconocer emociones individuales y las del entorno para responder a estas de una forma adecuada, a través de la regulación emocional se logra facilitar la adaptación de los adolescentes a estos constantes cambios durante esta etapa debido a que existen emociones intensas por los cambios cognitivos, físicos y sociales (Rojas et al., 2021).

Autoconcepto y autoestima: El autoconcepto en la adolescencia es como define la percepción el joven sobre sí mismo, las cuales están formadas por sus experiencias, pensamientos y opiniones de su entorno, dónde se realiza una construcción cognitiva a través de diferentes preguntas como, por ejemplo, ¿Cuál es mi aspecto físico?, ¿Quién soy? entre otras. Dentro de esta etapa el autoconcepto toma mucha importancia debido a que durante esta fase empieza la construcción de personalidad que es donde se aprende, imita y refuerza la conducta o comportamiento (Claudia Perales , 2021).

El autoconcepto y la autoestima son conceptos estrechamente relacionados que construyen una base de identidad, por un lado, en el autoconcepto es la percepción de sí mismo mientras que la autoestima es la aceptación y respeto propio. Durante la etapa adolescente es fundamental una relación sana entre el autoconcepto y la autoestima debido a través de la

aceptación externa fortalece percepción de forma positiva generando valor interno y confianza en sí mismo.

Funcionamiento cognitivo en el adolescente: El funcionamiento cognitivo implica diferentes capacidades en evolución las cuales permiten analizar, planificar, comprender y tomar decisiones en diferentes ámbitos de sus vidas, el funcionamiento cognitivo se define por ser un conjunto de procesos mentales los cuales abarcan la percepción, el lenguaje, razonamiento, memoria y atención entre otros, durante la fase adolescente estas capacidades enfrentan un desarrollo importante lo cual permite que la adolescente pase desde un pensamiento rígido hacia un pensamiento lógico y crítico el cual se enfoca en las metas futuro (Fernández, Muriel & Castaño , 2023).

Dentro de esta etapa existe una gran transformación en las capacidades cognitivas que conlleva una maduración progresiva de la corteza prefrontal, la cual permite desarrollar funciones ejecutivas tales como la planificación, contención de impulsos, organización de pensamientos y autocontrol. De esa manera crea el sentido donde el joven adolescente cuestiona creencias, reglas y busca así reforzar su identidad a través de la independencia construida por su capacidad cognitiva, sin embargo, existen factores externos como la presencia de algún trastorno afectivo en personas de su entorno las cuales pueden llegar afectar a las funciones cognitivas del adolescente de forma negativa (Hernández, De la Portilla, Reyes, López & Porras, 2021).

Hábitos saludables de Salud Mental: Existen diferentes hábitos importantes para el desarrollo en general de un adolescente los cuales se vuelven indispensables para su bienestar integral, tal es el caso del sueño donde el tener una rutina adecuada permite que el cerebro regule el estado de ánimo y mejore su concentración, la alimentación también cumple un papel

fundamental debido a que por medio de integrales, proteínas y variedad de grasas saludables aportan diferentes energías tanto al cerebro como en lo hormonal, de igual forma el ejercicio es clave ya que no solo mejora el estado de ánimo, disminuye síntomas de ansiedad y depresión sino que también mejora la condición física promoviendo al mismo tiempo la autoestima, donde a través de esta actividad se liberan diferentes hormonas las cuales reducen niveles elevados de estrés por ello es importante que el ejercicio se ha utilizado como una estrategia para promover la Salud Mental (Silva & Cisneros, 2022).

La promoción de los hábitos saludables en la etapa adolescente cumple con una función importante para el bienestar tanto emocional y mental de los adolescentes, a través de estos diferentes hábitos se logra aumentar diferentes capacidades como lo es la contracción mejorando su rendimiento académico y social, además de prevenir graves trastornos mentales ya que al implementar estos hábitos en el día a día puede retrasar o frenar las apariciones de problemas en la salud física y mental (Stringaris, Vidal, Russi, Vilar, Fresno, Batlle, Matalí, Flores, Sintés, González, Mollà, Romero, Méndez, Tor, Serrano, Mairena, Mezzatesta, Elias & Alda, 2021).

Desafíos del fortalecimiento de la salud mental

La ausencia de la Salud Mental durante la caracteriza adolescencia se caracteriza por ser una fase de alta vulnerabilidad para los jóvenes en donde incluso factores externos pueden crear malestares psicológicos, influyendo así de forma negativa en su desarrollo en general, varios factores suelen ser riesgo de suicidio, dificultad para manejar las emociones, conductas agresivas, irritabilidad, trastornos emocionales como ansiedad y depresión entre otros, dichas que pueden ser a causa de la mal gestión de emociones de los adolescentes que incluso afectan en las acciones cotidianas como el tomar decisiones adecuadas, crear relaciones estables e incluso no

disfrutar ninguna actividad (Fuentealba-Garrido, Momberg-Villanueva, Rezende-Brito, Riquelme, González & Aguayo , 2024).

Es importante resaltar que al no tener una intervención sobre la promoción de la Salud Mental puede generar diferentes malestares internos interno, sino también un deterioro de motivación en acciones cotidianas por ejemplo bajo el rendimiento académico, falta de concentración y deterioro en la calidad de vida. En casos más graves la falta de detención en la Salud Mental conduce a diferentes riesgos como autolesiones, consumo de sustancias e ideaciones suicidas entre otros (Fuentealba-Garrido et al.,2024).

Adolescentes

Un adolescente es una persona entre los 10 y 19 años la cual experimenta diferentes cambios que permiten un proceso de maduración popularmente conocido como la pubertad, donde a través de esta etapa no solo se manifiestan cambios físicos cómo aumento estatura, peso, desarrollo de rasgos sexuales entre otros, sino también cambios cognitivos los cuales permiten crear una identidad y autonomía, durante esta etapa se consolida diferentes valores, hábitos y sentido de identidad. Como resultado estos cambios permiten que la adolescente se adapte y enfrente los retos de esta fase y a través de esto adquirir autonomía su identidad (Lucciarini et al., 2021).

Características de los adolescentes

Dentro de esta etapa existen cambios drásticos físicos, emocionales, sociales y cognitivos lo que implica que es un proceso con profundas transformaciones donde se forja su formación de identidad y también existe mayor vulnerabilidad (Lucciarini et al., 2021). Por ende, es primordial que dentro de esta etapa exista un acompañamiento positivo dado que en este

momento de transformación permite la concienciación sobre la diversidad de riesgos que existen a esta edad y malestares que pueden crear inestabilidad emocional (Jorge Díaz, 2024).

Desafíos emocionales y sociales que enfrentan los adolescentes

Muchos adolescentes durante esta transición experimentan diversos malestares emocionales donde no siempre se llega a tener una oportunidad adecuada para validarlos de forma correcta, es por esto que a través de diferentes actividades participativas los jóvenes adolescentes pueden transmitir sentimientos como tristeza, desconfianza, enojo e incluso alguna dependencia sea rutinas o personas, además es crucial durante el desarrollo el acompañamiento emocional puesto a que por medio de una intervención se permitirá la autoexploración y expresión libre que permite que esta necesidad deje de ser una alternativa y sea indispensable para el adolescente (García & Caballero , 2024).

Factores de riesgo y protectores

Los factores de riesgo se caracterizan por aparecer a través de características, condiciones o circunstancias, estos factores aumentan la probabilidad de que una persona pueda desarrollar algún problema de Salud Mental, social o conductual. Dentro de la etapa adolescente suelen ser más comunes de lo esperado, este grupo demográfico presenta altas posibilidades y tendencias a enfrentar factores de riesgo dentro de su entorno en los cuales los más relevantes suelen ser; trastornos alimentarios, ansiedad, depresión, conductas autolesivas, alcoholismo, suicidio, discriminación, violencia intrafamiliar, acoso, abuso, pobreza, consumo de sustancias, entre otras. Cada uno de estos factores pueden influir de forma negativa ante el desarrollo integral y saludable del adolescente. Por lo que es importante destacar que la promoción de la Salud Mental es un punto clave para esta etapa, ya que al intervenir de forma adecuada se puede influir de forma directa con el joven para utilizar herramientas y afrontar futuros conflictos e influir en

cómo piensa, siente y se relaciona, generando así diferentes recursos personales los cuales pueden ayudarlo a construir una barrera de protección ante los factores de riesgos que pueden afectar su salud mental de forma negativa (Mendoza & Reyes, 2023).

Por medio de los factores protectores se construirán barreras emocionales, los cuales disminuirán drásticamente los factores de riesgo en el adolescente, estas no solo permitirán fortalecer diferentes capacidades para enfrentar la vida cotidiana a través de, autoestima autocuidado, autonomía, regulación emocional, resiliencia, control entre otros, sino también todos sus factores ayudarán a brindar un equilibrio emocional y servirán como apoyo para su desarrollo saludable (Mendoza & Reyes, 2023).

Participación adolescente

De acuerdo con Villalobos, Cabrera., Bravo-Paredes & García (2023), "Es posible incentivar la participación mediante potenciación y desarrollo de habilidades socioafectivas y éticas, como la comprensión de sí mismo, regulación, comprensión del otro y desarrollo de habilidades interpersonales"(p.2). La participación de los jóvenes dentro de esta fase de la Salud Mental es clave para fijar una prioridad donde se identifique el problema principal y por medio de esto desarrollar una elaboración de diferentes estrategias personalizadas para la población, con la finalidad de permitir que a través de las diversas actividades e intervenciones se fortalezcan emociones y formas de comportamiento en cuanto a relación con su entorno de una forma. Dentro de este proceso se logra el crecimiento de diferentes capacidades como la autorregulación, respeto y responsabilidad donde el objetivo no es visible de forma individual sino desde una perspectiva de colaboración en grupo con resultados efectivos a nivel físico, emocional y social.

La integración de los adolescentes en el proceso de fortalecimiento de la Salud Mental permite llegar a un compromiso fijo y personal durante la fase de desarrollo junto a responsabilidades y metas, mismas que permiten un cambio prolongado y significativo. De esta manera el cuidado de la Salud Mental permite que sean ellos quienes identifiquen y manejen sus emociones lo cual genera un impacto positivo en su bienestar general, por medio de la aplicación de diferentes habilidades tanto cognitivas y emocionales los adolescentes desarrollan autocontrol, organización de pensamientos y capacidad de afrontamiento ante situaciones conflictivas, donde a través del fortalecimiento el objetivo de la adolescente es cuidarse a sí mismo (Bardales, Ramos, Morón & Terrones, 2023).

Características de la participación adolescente

Por medio de la participación existen diferentes características las cuales permiten crear un refuerzo hacia la salud mental de los adolescentes, el protagonismo activo permite que la adolescente por medio de la responsabilidad de asistir a diferentes actividades genere un sentimiento de utilidad y valoración en él. Además, a través de la participación fortalecen habilidades como la regulación, desarrollo habilidades interpersonales, fortalecen emociones y conducta (Villalobos et al.,2023). Así mismo crea un refuerzo de aumento en la autoestima donde el adolescente al sentirse parte de un entorno logra reforzar su sentido del logro personal teniendo un impacto positivo al bienestar integral.

Desafío de la participación adolescente

De acuerdo a Cofré, Gallardo, Maripillán, Sepúlveda & Parra (2022), mencionan que "en esta etapa de la vida se construyen aspectos trascendentales como la autoestima, autoconcepto y la identidad" (p.2). Durante esta fase de desarrollo persisten muchas limitaciones en los adolescentes como el estigma social, presión del entorno, expectativas y miedo al rechazo,

mismas que permiten que el joven no tenga una libre expresión y autoconocimiento. En el transcurso del tiempo la Salud Mental es un tema que los últimos años se popularizó entre los intereses de los jóvenes adolescentes, a pesar que existe mucha promoción de Salud Mental sigue prevaleciendo dificultades a nivel general, de modo que los menores no acceden a una atención adecuada en esta área , en consecuencia se genera en el entorno estigma, desconfianza e incomprensión por parte de la población mientras aumenta el conflicto para hablar de los temas emocionales aumentando así la vulnerabilidad de conductas y emociones negativas (Leiva, Pineda & Encina, 2013).

Estrategias de Salud Mental

Según lo planteado por Díaz, Acevedo, & González (2023), mencionan que "algunos adolescentes están en mayor riesgo de desarrollar trastornos de salud mental debido a sus condiciones de vida" (p.78). Muchos adolescentes se exponen a diferentes situaciones de riesgo en su entorno, mismas que permiten influir de forma negativa en su bienestar emocional, esto permite debilitar la capacidad de como la adolescente enfrenta un desafío propio de esta etapa de desarrollo, permitiendo el aumento del riesgo de presentar problemas en la Salud Mental como depresión o conductas de riesgo. Además, estas estrategias al ser utilizadas de forma correcta permiten que la adolescente se adapte a diferentes desafíos emocionales donde se fortalece la capacidad de gestionar de una forma adecuada estas diferentes emociones.

A través de las estrategias las cuales tienen como función de actuar tanto de forma preventiva como formativa permiten que el adolescente logre reducir diferentes factores negativos de riesgo en su desarrollo y aparte a través de la educación crear concientización y potenciar sus capacidades con sus recursos personales que al final con una base sólida logra crear el autoconocimiento, toma decisiones responsables y la mejora de la resolución de conflictos en

su cotidianidad permitiendo que el adolescente pueda dejar la estigma y expresar sus sentimientos de forma abierta junto a la búsqueda de apoyo (Ruiz & Salgado, 2022).

Características de estrategias de Salud Mental

Psicoeducación emocional: A través de la psicoeducación en la fase de la adolescencia, las intervenciones evidencian mejoras significativas donde permiten acceder a los jóvenes a través de educación para tener capacidades autorreguladoras en sus emociones, fortaleciendo así su salud mental al brindar habilidades para afrontar y actuar de forma saludable en sus acciones y decisiones, lo cual permite mejorar la calidad de desarrollo integral y prevenir problemas emocionales en un futuro.

Durante esta fase que está caracterizada por diferentes cambios, es importante que la psicoeducación emocional se ejecute a través de diferentes talleres o actividades grupales que tengan el propósito de facilitar el conocimiento de una correcta expresión, aprendizaje de comunicación asertiva y reconocimiento de las emociones para así adquirir a través de estas intervenciones diferentes estrategias para manejarlo de forma saludable y efectiva para su día a día y que puedan construir espacios sanos (Moyano, Mallebay & Paredes, 2023).

Talleres participativos: Los talleres participativos grupales dentro del área de la Salud Mental, han brindado efectividad debido a que son imprescindibles ya que por medio de estas actividades se logran crear diferentes espacios seguros y dinámicos donde los adolescentes puedan participar, expresar sus emociones de forma libre, reforzar y construir conocimientos y al mismo tiempo compartir vivencias o experiencias dentro con personas de la misma edad donde se sientan validades, lo cual permite derribar cualquier estigma asociado a la Salud Mental y crear lazos sociales (Murtagh & Guido, 2024).

Al realizar estas actividades los adolescentes no solo logran mejorar su autoestima y sentido de pertenencia sino también al adoptar diferentes habilidades refuerzan la regulación y disminución de ansiedad, ya que a través de la participación constante se genera una mejor expresión de sus emociones e involucramiento durante el proceso de aprendizaje y cambio. Así mismo se brinda herramientas las cuales van a permitir gestionar de forma adecuada las emociones y fortalecer habilidades sociales para enfrentar obstáculos personales motivándolos a participar en estas diferentes actividades las cuales promueven la Salud Mental (Rodríguez & Guartatanga, 2025).

La participación grupal es crucial para la salud mental de los adolescentes debido a que no solo promueven entornos saludables y construyen redes de apoyo facilitarán su proceso y comunicación sino que también favorece a que la adolescente tenga una identificación real, autonomía, participación activa, compromiso y regulación de emociones durante esta fase, ya que al tener estas herramientas efectivas lograrán abordar diferentes necesidades en diversos contextos donde contribuyan a la promoción de su bienestar psicoemocional (García & Caballero, 2024; Rodríguez & Guartatanga, 2025).

Promoción del autocuidado: Dentro de la fase adolescente es crucial la promoción de la salud la cual está enfocada en el autocuidado y aprendizaje debido a que en esta etapa se resalta la importante que es mantener hábitos saludables de diferentes áreas incluyendo la psicológica, en esta fase es fundamental el acompañamiento profesional ya que permite guiar a los adolescentes hacia una práctica sana de autocuidado por ejemplo una alimentación balanceada, ejercicios físicos y la gestión emocional, lo cual permitirá a prevenir diferentes problemas. Además, en esta etapa que se definen los comportamientos que afectan hacia la calidad de vida de la adolescente es fundamental proporcionar el autocuidado ya que permite crear

concienciación en el joven para prevenir situaciones alarmantes a través del compromiso y educación para el cuidado de la salud en general (García & Ramírez, 2022).

Además, comprende que al hablar del autocuidado es un proceso individual donde el adolescente toma responsabilidad, enfrentan acciones y decisiones para atender sus necesidades personales mentales, físicas, emocionales y sociales con el objetivo de evitar riesgos poco saludables y así garantizar su bienestar integral, el autocuidado se basa en poder identificar las emociones, límites y decidir de forma equilibrada hábitos saludables consigo mismo ya que fomenta una relación de amor y respeto con su interior a través de la autorreflexión y concientización (María Novellón, 2021).

Fortalecimiento de competencias psicosociales: fortalecimiento de competencias psicosociales en la adolescencia es relevante debido a que permite que la población joven tenga un desarrollo integral debido a que las competencias psicosociales son un conjunto de habilidades la cual permite que la adolescente enfrente de una forma correcta los diferentes desafíos y obstáculos de su vida cotidiana, especialmente en los adolescentes que están expuesto diferentes situaciones de vulnerabilidad o entornos donde existe violencia, pobreza, adicciones y conflicto social (Núñez, Arango, Rojas, Gómez & Gómez , 2020).

De acuerdo con Bonilla & Celeny (2021), El objetivo es velar por los derechos a la salud física y mental, a la educación, a una familia a la seguridad, libertad de expresión y a no ser discriminado "(p.25). A través del fortalecimiento de las competencias se permite crear capacidades psicosociales las cuales puedan ayudar en el presente y hacia el futuro a que los adolescentes gestionen sus emociones y comportamientos de una forma positiva, tomen

decisiones conscientes, construyan relaciones de apoyo y desarrollen un propósito para su vida la cual cobre sentido y se convierta en una meta a seguir.

Desafío y riesgos de la ausencia de estrategias para la salud mental

Cuando no se implementan estrategias de la Salud Mental en la vida cotidiana, instituciones educativas, comunidades o familias los resultados pueden ser de desfavorables y silenciosos que pueden llegar a afectar de forma negativa al bienestar emocional, desarrollo social y personal. Sobre todo, en etapas vulnerables como él lo es la adolescencia, al tener la ausencia de las estrategias y aumentan riesgos de desarrollar trastornos mentales psicológicos no detectados o tratados por ejemplo la depresión, ansiedad, baja autoestima, estrés e insomnio entre otros lo que permite tener una alta vulnerabilidad a diferentes factores de riesgo que influyen de forma negativa a la salud (López, Pedreira, Martínez, Cruz., De Luna, Herrero & Sociedad Española de Pediatría Social, 2023).

Factores limitantes del fortalecimiento de la salud mental

Existen diferentes limitantes dentro del fortalecimiento de la Salud Mental los cuales afectan de forma individual, institucional, social y familiar lo que crea un impacto negativo especialmente en poblaciones con factores socioeconómicos bajos y vulnerables. Además, la escasez de servicios públicos de calidad y apropiados, donde la atención es insuficiente en diferentes partes del país sobre todo en áreas rurales, donde no se tienen profesionales con formación académica y no existe financiamiento para realizar programas preventivos o campañas de concienciación sobre la importancia de la Salud Mental (Calderón Vélez, 2023).

En la población adolescente sigue existiendo también alta estigmatización y poca sensibilización sobre la Salud Mental debido a que muchos adolescentes sienten vergüenza y

rechazo al poder ser etiquetados lo cual aumenta la desinformación en su entorno (Carrasco, Guerrero, Guerrero & Gonzáles, 2022).

Características de los factores limitantes y barreras

Uno de los mayores factores limitantes dentro del acceso hacia la Salud Mental es el estigma del tema de la Salud Mental en adolescentes, donde el desconocimiento y la falta de información permiten que la comunidad en general no tenga información sobre los programas y estrategias que brinda la Salud Mental y cómo estas pueden ayudar a los adolescentes junto al apoyo de estas diferentes intervenciones. Además de desafíos sociales como la pobreza y la falta de desarrollo sostenibles en la comunidad permiten que estas limitaciones en la atención aumenten y no se implementen rutas integrales para la atención de la Salud Mental hacia los adolescentes (Hernández, García, Salazar, Vergara, Padilla & Moreno , 2023).

Los servicios de la Salud Mental es otro de los grandes limitantes debido a que muchos sectores no cuentan con servicios básicos psicológicos o psiquiátricos lo cual impide detección temprana, tratamientos o intervenciones especialmente en las áreas rurales, los ambientes disfuncionales familiares como la violencia intrafamiliar y abandono son otros factores los cuales permiten desarrollar inestabilidad en el adolescente por lo que es importante tener un refuerzo psicológico dentro de esta etapa.

En Ecuador- Cuenca, Ortega, Pizarro & Astudillo, (2024), realizó un estudio en el cual se destaca la importancia de las intervenciones estructuradas en los adolescentes, dentro de las intervenciones se permitió reducir niveles de estigma a través de la adquisición de diferentes herramientas, mismas que permitieron gestionar emociones e identificar fortalezas personales, varias de estas técnicas utilizadas eran preguntas de escala, actividades grupales y ejercicios de

reflexión con la finalidad de potenciar el autoestima, regulación emocional y sentido de pertenencia. La experiencia de esta investigación evidencia como a través de cuatro sesiones de intervención con los jóvenes se utilizaron técnicas con el objetivo de fortalecer la salud mental de los adolescentes y aportar así de forma positiva a su bienestar.

Esta investigación es de gran importancia para el desarrollo de esta sistematización, de manera que reafirma la importancia de promover en los adolescentes la participación activa en el proceso del fortalecimiento de la Salud Mental, desde mi experiencia en el inicio de mis prácticas preprofesionales los adolescentes se mostraban tímidos, con vergüenza y poco participativos debido a que no se conocían y no asistían de forma regular al club o al centro de salud público. Sin embargo en el momento de aplicar las actividades dentro del grupo fueron dinámicas las cuales ayudaron a conocerse en el transcurso del desarrollo de estas las cuales permitieron crear un vínculo grupal reduciendo la estigma y dando una mejora gradual tanto en el compromiso, participación y asistencia de los jóvenes, como evidencia la investigación mencionada, los adolescentes a través de la participación se involucran y toman un rol el cual no solo les permite comprender que las estrategias fortalecen su salud mental sino que además permiten que la adolescente tenga empoderamiento y sentimientos de utilidad.

IV. Objeto de intervención

Este proyecto se centra en la participación adolescente en el proceso de fortalecimiento a la Salud Mental donde a través de diferentes estrategias como el uso de recursos visuales, actividades participativas, socialización de hábitos saludables entre otros. Se tuvo como finalidad fortalecer y promover la concientización, el autocuidado y la participación para tomar decisiones responsables en entorno a su bienestar. La intervención se ejecutó en la población adolescente durante dos meses, con el club adolescentes y las salas de esperas en un centro de salud público tipo b ubicado en la ciudad de Guayaquil.

Por lo tanto durante las intervenciones se trabajó con una población variable de adolescentes a través de intervenciones con el propósito de adquirir compromiso por parte de los jóvenes respecto a su salud mental, durante esta etapa fue fundamental la participación activa de los adolescentes los cuales mostraban dificultades en el principio al no sentirse cómodos durante las actividades entre pares por diferentes factores como; irregularidad de asistencia, presión social, vergüenza y desconocimiento entre los participantes. Al inicio fue un reto debido a que los adolescentes mostraban resistencia a la interacción por inseguridad, donde por medio de las actividades de integración y construcción de confianza se pudo fortalecer una colaboración entre ellos dando como resultado un ambiente cómodo donde se familiarizaron y expresaron sus ideas con más seguridad lo cual permitió un fortalecimiento en el compromiso de asistencia dentro del club de adolescentes.

V. Metodología de la sistematización

El presente trabajo de sistematización se basa en un estudio cualitativo de tipo sistematización de experiencias con un enfoque narrativo. De esta manera, el método cualitativo se basa en una comprensión profunda de diferentes significados por ejemplo en las acciones y en cómo se relacionan las personas dentro de su entorno o comunidad, su objetivo es interpretar, analizar y comprender la realidad absoluta en cómo se dio, que permite que sea así y tal como es. Además de comprender la realidad permite aclarar hechos sociales y entender desde la percepción de los involucrados con objetividad y profundidad. Así mismo ese enfoque permite contestar la pregunta de investigación no por medios de creencias erróneas o numeración exacta, sino a través de entender la complejidad de la realidad e interpretar diferentes significados y acciones (Lenys Piña , 2023).

Por otro lado, la sistematización de experiencias es más que la organización o clasificación de datos e información, este es un proceso el cual permite comprender de forma profunda las diferentes experiencias vividas la cual busca reconstruir, analizar y extraer distintos aprendizajes importantes dentro del proceso tanto educativo como social, este enfoque permite darle un sustento teórico a la experiencia donde además permite comprenderlo de forma teórica y así mismo orientarlos hacia una futura perspectiva transformadora a través de pasos como la reconstrucción, organización, interpretación crítica y extracción de aprendizaje (Oscar Jara, 2020).

Para desarrollar la sistematización es fundamental partir desde la propia práctica donde nos basamos en qué hacemos, pensamos o sentimos, dicho de otra forma, haber participado en la experiencia de la cual se va a sistematizar contando siempre con registros de lo vivido, fotos, informes, grabaciones entre otros. Este proceso requiere la reconstrucción de historias sobre lo

vivido de una forma cronológica y ordenada donde se identifiquen los momentos importantes, etapas y cambios para luego clasificar la información y organizar en base al eje central, en el cual además se utilizan variables y categorías para poder explicarlo de forma descriptiva y evitar las conclusiones, por lo que es importante que la persona que viva la experiencia debe ser quien lidere este proceso a pesar de que cuente con ayuda externa (Oscar Jara, 2020).

Los pasos para la sistematización se basan en cinco puntos donde el primer paso se trata de vivir la experiencia y tener registro de ellos, como segundo paso se crean preguntas iniciales como ¿Para qué hacemos esta sistematización?, ¿Qué experiencias sistematizaremos?, ¿Qué aspecto nos interesa?, ¿Qué fuente de información se utilizará? y ¿Qué procedimiento se seguirá? El tercer paso se basa en recuperar la información del proceso de la experiencia el cual implica en reconstruir la historia, ordenarla y clasificarla. Cuarto paso se reflexiona de forma profunda, analiza y concreta lo reconstruido, de igual modo se formulan diferentes interrogantes, identifican componentes y se da la interpretación crítica para comprender tensiones, causas y la lógica de la experiencia sucedida. Finalmente, como paso número 5 son los puntos de llegada, los cuales formulan las conclusiones (Oscar Jara, 2020).

Como se mencionó anteriormente, este trabajo es de enfoque narrativo, el cual pertenece al paradigma cualitativo y ofrece una forma de abordar la realidad social por medio de las experiencias e historias construidas por los participantes, donde la narrativa y relatos se utilizan como recursos para entender y analizar el proceso o fenómeno que ocurre dentro del grupo o comunidad. Su importancia reside en favorecer una comprensión integral al tomar en cuenta procesos como la percepción, emoción y el aprendizaje como fuentes confiables de conocimiento, este método facilita la reconstrucción profunda sobre un proceso vivido,

destacando el significado, sentidos y cambios vivenciados por los participantes (Camacho, Ruiz & Torres, 2021, pág. 152) .

Así mismo identifica los avances y limitaciones, provocando aprendizajes para futuras intervenciones, de igual forma no solo se basa en la recopilación de acontecimientos de los participantes, sino también ayuda a profundizar en el fenómeno y en como este tipo de acontecimientos es interpretado, vivido y transmitido en el entorno. Por lo tanto, permite reconstruir la información de una forma coherente y ordenada sobre los procesos de experiencias basados en una realidad concreta. De acuerdo con (Flores & Porta, 2021), el enfoque no busca tener una definición estática ni una verdad absoluta sino facilitar el análisis y comprender diferentes procesos en la intervención sin basarse en mediciones numéricas, en el cual se considera en las percepciones y cambios que se producen dentro de este proceso (Suárez & Castro, 2023).

El enfoque metodológico narrativo fue fundamental en la sistematización debido a que permitió convertir la experiencia vivida del proceso de las prácticas pre profesionales en un conocimiento significativo donde se logró comprender diferentes actitudes como timidez, poca interacción y estigma por parte de los adolescentes frente a las intervenciones del fortalecimiento de la Salud Mental. Este enfoque no solo permitió comprender los diferentes procesos como una vivencia sino también se identificó cómo los adolescentes reaccionaban al fortalecimiento de su salud mental lo cual facilitaba observar cambios en su conducta, participación, asistencia, expresión emocional, conexión con el grupo y profesionales.

Asimismo, por medio de actividades como talleres de comunicación se logró que durante las intervenciones los participantes se presenten ante el grupo y así familiaricen con su entorno

reduciendo la timidez y estima entre ellos, dando como resultado una participación activa dentro del proceso de fortalecimiento de su salud mental. Además, a través de la socialización se permitió identificar cambios en el comportamiento de los adolescentes debido que a través del proceso de las intervenciones se construyó un espacio seguro donde los participantes se expresaron con mayor confianza no solo con la finalidad de construir un ambiente de respeto y autocuidado, sino también, fomento la asistencia, interés y participación activa de los adolescentes.

Cabe destacar que, en el presente trabajo de sistematización se utilizaron dos grupos de instrumentos los cuales facilitaron el análisis de las actividades posteriormente desarrolladas. De manera inicial están los instrumentos prácticos donde se encuentran las técnicas de observación directa no participante y bitácora personal. En los instrumentos de la sistematización, se utilizaron varios instrumentos propios del proyecto, en el cual se elaboró diarios de campo, lista de asistencia y bitácora personal.

Técnicas:

- ***Observación directa no participante:*** Por medio de la observación no participante se permite recoger información exacta desde el exterior sin intervenir dentro del grupo investigado. Para no afectar a los resultados, esta técnica tiene la finalidad de recolectar datos objetivos desde la observación ya sea hacia el individuo o grupo en el contexto natural para así observar la espontaneidad de la conducta (Lidia Diaz, 2011).
- ***Bitácora reflexiva:*** A través de la bitácora se puede reflexionar sobre la información recolectada como avances, dificultades, conductas, aprendizajes, dudas, cambios y procesos tanto personales como grupales durante las

intervenciones, dónde se permite analizar de forma crítica la propia experiencia durante el desarrollo de las intervenciones (Luz Hernández, 2017).

Instrumentos:

- ***Diario de campo:*** Este instrumento sirve de apoyo desde las anotaciones hasta la memoria para así promover reflexión y autocrítica sobre el registro anotado. Dentro de este diario se puede plasmar vivencias, pensamientos, avances, dificultades y emociones de los procesos experimentados dentro de las intervenciones, de la misma forma sirve para mantener un seguimiento continuo, ordenado y profundo que permite ver de forma clara la experiencia y el proceso (Gijón, Nava & Martínez, 2022).
- ***Lista de asistencias:*** Este es un instrumento el cual tiene la finalidad de registrar La constancia y asistencia, en el cual se pueden basar para realizar un seguimiento y apoyo de cumplimiento o involucramiento. En el caso de las intervenciones permite adaptar las actividades y analizar la participación dentro del desarrollo de las intervenciones (Universidad Técnica Particular de Loja, 2020).
- ***Bitácora personal:*** Sirve para registrar el proceso de forma ordenada y continua de las experiencias, procesos y progresos de forma auténtica y contextualizada. Además, permite registrar de forma cronológica las diferentes anotaciones con la finalidad de recolectar información cualitativa y así facilitar el seguimiento, aportar evidencia y respaldar la información brindada de forma objetiva (Luz Hernández, 2017).

VI. Pregunta clave

Preguntas de inicio

¿Por qué es importante trabajar la promoción y la prevención de la Salud Mental?

¿La participación activa del adolescente contribuye a su fortalecimiento emocional?

¿Qué rol cumple la promoción y prevención en reducir los estigmas asociados a la Salud?

Preguntas interpretativas

¿Cuáles son los factores que influyeron en la estigma y timidez de los adolescentes y qué papel tuvo la asistencia en el proceso de participación grupal?

¿Qué comportamientos o actitudes visibilizaron que los adolescentes se sentían en confianza para participar?

¿De qué manera influye el entorno social en el estado mental de los adolescentes?

Preguntas de cierre

¿De qué forma se evidenció los cambios de los participantes durante las intervenciones?

¿Cuáles fueron las estrategias para trabajar en el fortalecimiento del bienestar y cuál fue el impacto en el bienestar emocional de los adolescentes?

¿Cuáles fueron las estrategias para trabajar en el fortalecimiento del bienestar y cuál fue el impacto en el bienestar emocional de los adolescentes?

VII. Organización y procesamiento de la información

El proyecto de prácticas preprofesionales consistió en la prevención de la violencia y fortalecimiento de la Salud Mental desde el 15 de noviembre del 2024 finalizando el 7 de enero del 2025. Este proyecto se llevó a cabo en cuatro fases la cual se dividió en ocho actividades.

Tabla 1. Organización y procesamiento de información

FECHA	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	OBJETIVO	METODO	RESULTADOS	CONTEXTO	OBSERVACIONES
15/11/2024	Psicoeducación sobre la promoción mental.	Psicóloga practicante.	Brindar información sobre la importancia de la prevención y detección temprana de signos y síntomas que afectan a la Salud Mental.	Psicoeducación con lenguaje claro y estrategias oportunas para la comprensión e identificación.	Hubo un impacto positivo en los usuarios, influyendo en su percepción de forma positiva que logró generar conocimiento básico sobre el tema.	Sala de espera con usuarios del centro de salud.	Al ser un espacio abierto, la sala de espera donde se ejecutaba la intervención, se compartía con adultos y adolescentes, dónde se generaba factores de distracción por movimiento.
29/11/2024	Socialización sobre salud mental, hábitos saludables y prevención.	Adolescentes y psicóloga practicante.	Brindar información concisa, clara y visualmente atractiva sobre estrategias de prevención y hábitos saludables.	Socialización con un tríptico informativo.	Interés por parte de los asistentes, donde un usuario compartió una experiencia personal respecto al tema.	Sala de espera del centro de salud público.	Con el uso del tríptico se facilitó comprensión del tema, reconocimiento de aspectos positivos y negativos.

6/12/2024	Orientación individual a padres de familia sobre cómo acceder a servicios de Salud Mental.	Padres de familia y psicóloga practicante.	Facilitar información sobre como acceder a los servicios públicos gratuitos.	Charla participativa individual con información exacta de guía de acceso a servicios públicos.	Se obtuvo interés y participación por parte de los padres en la charla individual sobre el acceso gratuito hacia los servicios públicos.	Sala de espera planta baja del centro de salud público.	8 usuarios padres de familia mostraron alto interés en como tener información para poder acceder a los servicios de salud mental gratuitos.
6/12/2024	Orientación individual a padres de familia sobre como identificar señales de alerta	Padres de familia y psicóloga practicante.	Sensibilizar a los padres de familias para que reconozcan señales de alerta en la Salud Mental.	Sesiones participativas dirigidas a padres, orientadas a la identificación de señales de alertas en la Salud Mental.	Se logró participación positiva por parte de los padres los cuales mostraron interés sobre el tema de Salud Mental.	Sala de espera planta baja del centro de salud público.	Aproximadamente 8 padres de familias mostraron mucho interés sobre las señales de alertas negativas dentro de la Salud Mental.
13/12/2024	Talleres de comunicación asertiva.	Adolescentes y psicóloga practicante.	Fomentar en los adolescentes habilidades de comunicación para crear un entorno sano.	Taller participativo, se practicó respuestas asertivas ante diferentes situaciones de conflictos en diferentes entornos.	Los adolescentes adquirieron habilidades como la regulación emocional para expresar sus problemas al momento de hablar.	Club de adolescentes del centro de salud.	Por falta de interacción regular los adolescentes tuvieron limitaciones para integrarse debido a la escasez de vínculo entre el grupo.

20/12/2024	Socialización de estrategias para la identificación de emociones y autorregulación: (Semáforo).	Adolescentes, Psicólogo (tutor representante) y psicóloga practicante.	Fomentar que los adolescentes identifiquen sus emociones y tengan estrategias básicas de autorregulación por medio de información visual centrada en la actividad semáforo emocional.	Socialización con materiales didácticos para la identificación mediante los colores del semáforo emocional.	Los Adolescentes identificaron emociones propias donde a través de los colores se pudo facilitar la comprensión.	Club de adolescentes del centro de salud.	Existieron limitaciones como la temperatura elevada en el entorno y la falta de recursos cómodos en la sala de espera.
3/1/2025	Apoyo en campañas de sensibilización enfocadas en fomentar la expresión emocional y el trabajo en equipo en adolescentes.	Psicólogo (tutor representante), usuarios y psicóloga practicante.	Orientar a los adolescentes sobre la importancia de la expresión emocional saludable, autorregulación y el trabajo en equipo como herramienta para tener relaciones saludables.	Campaña de sensibilización extramural.	Se reconocieron emociones y cómo éstas afectan a interacciones de relaciones interpersonales, el grupo mostró resistencia, pero se obtuvo participación leve.	Fuera del establecimiento público.	Al inicio existió incomodidad, pero gracias a los ejercicios se facilitó la comprensión, las cuales generaron preguntas al final de la intervención por dificultades en la comunicación.

7/1/2025	Cierre de actividad: Micro taller sobre la Salud Mental.	Adolescentes, Psicólogo (tutor representante) y psicóloga practicante.	Resaltar la importancia en los adolescentes sobre la Salud Mental promoviendo el autocuidado, conocimiento emociones y búsqueda de apoyo.	Taller participativo, los adolescentes escribieron un mensaje positivo sobre la salud mental, colocándolos en un árbol simbólico como cierre reflexivo.	Se identificó la importancia del cuidado de la Salud Mental promoviendo la reflexión y expresión positiva creando conciencia emocional y participación dentro del grupo.	Planta alta del centro de salud público.	La actividad permitió un acercamiento con las adolescentes creando un espacio de reflexión. Sin embargo, el espacio limitado y el calor dificultaron la colocación de los mensajes en el árbol.
----------	---	---	---	---	--	--	---

Elaborado por Joselyn Gutierrez

Fases del proyecto

Fase I: Socialización

Desde primera instancia la universidad comunica el marco de las prácticas pre profesionales, mismas que son fundamentales ya que permite mi incorporación dentro de un centro de salud público, con el objetivo de familiarizarme con los protocolos de salud y e identificar necesidades específicas de la comunidad. Estas prácticas fueron el escenario donde debía desarrollar un proyecto de intervención el cual servirá para basarme en mi sistematización de experiencias para mi titulación. Para ello, se indicó diferentes requisitos formales por parte de la universidad tales como una carta de presentación dirigida a la institución del centro de salud, la cual debería ser firmada por parte de directores y tutores de las diferentes instituciones junto a nuestra propuesta del proyecto de intervención.

A lo largo de las prácticas se mantuvo un seguimiento junto a diferentes requisitos para la evaluación de este proyecto como firma de asistencias, diarios de campo y evidencia fotográficas de las actividades realizadas en base al proyecto. Estos documentos solicitados por parte de la universidad se convirtieron en un recurso clave para registrar de forma organizada la experiencia de las vivencias dentro del proceso de las prácticas tales como observación, aprendizaje, dificultades y avances. Además, a través de estos anexos se permitió evidenciar las diferentes actividades desarrolladas en base al proyecto.

Fase II: Presentación del proyecto

Tras la presentación en el centro de salud público, se dedicó varias semanas para identificar una problemática. A raíz de esto se creó un proyecto de intervención con diferentes estrategias, cronogramas y actividades con la finalidad de promover participación activa, autocuidado, bienestar emocional y la concienciación sobre lo importancia de la Salud Mental.

Por medio de técnicas de autorregulación, identificación, psicoeducación y comunicación asertiva, me enfoqué que los adolescentes desarrollaran diferentes habilidades para manejar sus emociones de una forma saludable promoviendo así su autonomía y resiliencia frente a diferentes adversidades de la vida cotidiana. Además de fomentar la participación activa donde los jóvenes reduzcan el estigma y puedan expresarse con mayor facilidad.

Fase III: Ejecución

Taller 1: Psicoeducación sobre la promoción mental

El taller de psicoeducación fue desarrollado en el centro de salud público, enfocado en la promoción de la Salud Mental, este taller se dirigió a los usuarios de la sala de espera de planta alta, con la finalidad de crear concientización sobre el bienestar emocional y su importancia. Durante el desarrollo del taller asistieron 10 personas de población diversa entre ellos adultos y adolescentes, mismos a los que se les brindó información concreta y específica sobre la prevención y detección temprana de los signos y síntomas que afectan a la Salud Mental de forma negativa, en el proceso del taller se realizó una pregunta para tener interacción que fue "¿Qué es para ti tener una mente sana?", a la cual el usuario respondió "ser buena persona y no pensar en cosas malas", en el transcurso del taller se aclaró y comprendió sobre lo esencial que es el bienestar emocional para un desarrollo sano e integral las personas mejorando así la percepción de los participantes sobre este tema.

En el taller se habló sobre el concepto de la Salud Mental, ¿Por qué es importante cuidar de la Salud Mental?, ¿Qué consecuencias trae el descuidar la Salud Mental?, ¿Qué beneficios da la Salud Mental? y ¿Cómo se manifiestan los signos, síntomas o señales de alertas?, sin embargo, al brindar este taller en una sala de espera de planta alta se enfrentó a diferentes desafíos como la movilización de los pacientes, ruido constante de la parte exterior del centro de salud y el

llamado a consultas de los profesionales hacia los usuarios, donde gracias a esta distracción frecuente los pacientes se retiraron durante la actividad es aumentando la poca participación y estigma, sin embargo al momento de consultarle a los adolescentes si podrían asistir a la próxima intervención 3 de seis aceptaron participar. Finalizando así con seis personas las cuales mostraron timidez, interacción con su dispositivo móvil y distracción hasta el final sin tener ningún tipo de pregunta o duda sobre el tema a pesar que se preguntó.

Taller 2: Socialización sobre salud mental, hábitos saludables y prevención.

El segundo taller planificado fue desarrollado con un total de ocho personas de forma específica cuatro adolescentes y cuatro adultos donde se realizó una introducción sobre las estrategias de prevención y hábitos saludables brindando información concisa e importante. Durante la intervención se preguntó a un adolescente "¿Qué hábito saludable prácticas?", el usuario respondió "hago ejercicio", posterior a la respuesta se reforzó como ese hábito saludable es esencial para fortalecer no solo el estado físico, sino también la Salud Mental. Se elaboró un tríptico el cual se repartió a todos los participantes donde se tenía información resumida y concreta para llamar la atención de forma visual sobre diferentes estrategias y hábitos saludables para mejorar la salud en general. Esta intervención se llevó a cabo en la jornada matutina en sala de espera del centro público, donde los usuarios acuden de forma regular para obtener servicios generales de la salud.

No obstante, al inicio de este taller se evidenció poca participación por parte de los usuarios quienes se mostraban distraídos, tímidos y en silencio mientras leían el material visual brindado al inicio de la actividad en especial los adolescentes presentes. Ante la presencia de la poca participación se adaptó preguntas abiertas y fáciles por ejemplo "¿Cuáles son los hábitos saludables según la percepción de los participantes?", de manera que varias personas entre ellos

los adolescentes pudieron integrarse en participación del taller aumentando el involucramiento, dando respuestas variadas como " hacer ejercicio", " buena alimentación", "la lectura" e "ir al psicólogo".

En este taller siguió perseverando la distracción en la sala de espera debido a diferentes problemáticas ya antes mencionadas las cuales generan desconcentración por parte de los participantes, en esta ocasión se inició con un total de ocho personas entre adultos y adolescentes finalizando la actividad con cinco personas su mayoría adolescentes, tales que mostraron interés en el tema hasta el final a pesar de mostrarse a un reservado y distantes ante la participación.

Taller 3: Orientación individual a padres de familia sobre como acceder a los servicios de salud mental.

Para el tercer taller se tuvo la oportunidad de realizar una orientación individual dirigida hacia los padres de familias con la finalidad de brindarles información sobre los pasos para agendar una cita con el área de Salud Mental, durante el proceso de esta actividad se tuvo el objetivo de crear concienciación y sensibilización sobre la importancia de saber identificar señales de alerta en la Salud Mental de sus hijos, tutorados o en ellos mismos, promoviendo el acceso gratuito hacia servicios del área de la Salud Mental.

Por el contrario de otras intervenciones en este taller se intervino con ocho padres de familias donde se logró captar el interés e intriga mostrando escucha activa y disposición para resolver dudas que tenían respecto al tema de la Salud Mental y el proceso de atención, generando un espacio de diálogo abierto para los padres de familia en el cual existieron diversas preguntas tales como; "Cuánto dura la sesión", "Cuántas veces a la semana debo de venir", "Si no vengo una cita ya no puedo venir más" y "Puedo hablar de lo que yo quiera" entre otras. Esta

actividad fue sugerida por parte del tutor psicólogo del centro de salud público, el cual requirió un listado de firmas para controlar cuántas personas recibieron la orientación sobre el agendamiento de citas para esta área.

Taller 4: Orientación individual a padres de familia sobre Cómo identificar señales de alerta.

En el cuarto taller se realizó un diálogo y orientación individual hacia los padres de familia sobre cómo poder identificar señales de alerta en sus hijos o para sí mismo, la actividad tuvo el objetivo de facilitar información sobre cuáles son las señales de alertas que se visibilizan en las personas al tener la ausencia de la Salud Mental, durante este proceso de forma clara se indicó algunas actitudes las cuales pueden ser motivo de alerta y lo importante que es la detección temprana para prevenir futuros conflictos.

Este taller se realizó posterior al número tres en el horario vespertino, en el proceso de desarrollo del taller participaron ocho padres de familia los cuales mostraron alto interés sobre este tipo de señales e identificaron algunas de ellas en su entorno preguntando inquietudes como "Mi hijo tiene estas actitudes", "No me había dado cuenta de esto", "¿Y esto se puede curar?" y "¿Esto puede ser grave?". De modo que se resolvió las preguntas con información general motivándolos a profundizar en los temas sobre información específica de forma autónoma.

Taller 5: Talleres de comunicación asertiva.

la quinta actividad se trabajó con cinco personas entre ellos adolescentes y adultos en el cual uno de ellos no permaneció hasta el final del taller, como primer paso se dio una breve introducción sobre cómo la comunicación asertiva es importante para mejorar nuestro entorno social y la importancia que tiene expresarse de una forma adecuada ante las otras personas. Durante la explicación, se entregó pequeños volantes visuales los cuales tenían información

resumida sobre diferentes herramientas para la comunicación asertiva como la escucha activa, expresión de forma clara y directa, un tono de voz adecuado, empatía, límites y así mismo el reconocimiento de las emociones para no reaccionar de forma impulsiva ante alguna situación, de modo que a través de esta información entendieron cómo expresar sus ideas, pensamientos y emociones de una forma adecuada y respetuosa mejorando así su interacción con el entorno.

En el transcurso del taller existió mejor participación de parte de los adolescentes, en esa ocasión si existieron preguntas con tales como; "¿Me tengo que quedar callado si no estoy de acuerdo para no pelear?", "¿Qué hago si no me hacen caso?", "¿Si tengo el tono de voz fuerte qué hago?" y "Si no alzo la voz no me escuchan". En el transcurso de las inquietudes se respondió las preguntas primero validando el sentimiento de los adolescentes, pero al mismo tiempo recomendando la práctica de estas herramientas donde además se dio diferentes alternativas de respuesta por ejemplo "Prefiero hablar cuando estemos calmados", "No puedo ahora", "No me siento cómodo", "Hablemos con respeto" y "Yo prefiero", siempre prolongando la empatía y respeto en medio de la comunicación. Este taller generó inquietud por el tema, ya que los adolescentes identificaron su forma de comunicar y al mismo tiempo reconocieron la utilidad de la comunicación asertiva como una nueva forma de comunicación.

Taller 6: Realización de estrategias para la identificación de emociones y la autorregulación (semáforo).

Por medio de este taller se trabajó con el club oficial de adolescentes del centro de salud público en el cual participaron 13 adolescentes de inicio a fin de la actividad donde asistieron adolescentes invitados de las anteriores intervenciones. Como primer paso se realizó una actividad de presentación donde cada adolescente tuvo que decir su nombre y su gusto musical, en el transcurso del desarrollo de esta actividad se pudo disminuir la tensión grupal que existía al

no estar familiarizados y no conocerse uno a otros. Como segundo paso se dio una breve introducción sobre diferentes estrategias para identificar las emociones y la importancia que es la autorregulación para finalizar con el tercer paso que fue realizar la actividad del semáforo.

En el taller se sostuvo una cartulina con tres colores simulando un semáforo en el cual se les explica a los adolescentes la diferencia de los tres colores, el color rojo significaba emociones fuertes o de alerta, el color amarillo representaba emociones de precaución y por último el color verde hacía referencia a emociones positivas. Al explicar el significado de los colores los adolescentes identificaron qué color respondía a cada situación que se le dio como ejemplo tales como "me gritaron en la escuela", "me felicitó mamá" y " discutí con papá", todos los participantes dijeron los colores de forma correcta lo cual generó una buena respuesta por parte del club.

Taller 7: Apoyo en campañas de sensibilización enfocadas en fomentar la expresión emocional y el trabajo en equipo en adolescentes.

En séptimo taller se tuvo una colaboración junto a diferentes campañas de sensibilización las cuales estaban enfocadas en la expresión emocional y el trabajo de equipos en adolescentes, esta actividad se realizó con la finalidad de poder orientar a los adolescentes sobre temas importantes como una correcta expresión emocional, la autorregulación y el cómo trabajar en equipo es una herramienta la cual permite construir redes de apoyo saludables.

Esta actividad se realizó en diferentes lugares fuera del centro de salud donde se promocionaba el área de la Salud Mental junto brigadas médicas. Al realizar las diferentes intervenciones se trabajó con diversidad de población tales como adultos mayores, adultos y adolescentes. En el desarrollo de la intervención se logró que los participantes pudieran

reconocer a través de la información brindada en el inicio las emociones y cómo éstas logran influir o afectar en las interacciones del día a día con su entorno. Al inicio de cada intervención los grupos mostraban timidez lo cual generaba una participación baja dentro de la actividad. Sin embargo, en el transcurso de la actividad, se realizaban preguntas abiertas, por ejemplo "¿Es difícil para ti expresar lo que sientes?" y "¿Crees que decir lo que sientes te ayuda?", teniendo como respuestas "para mí sí es difícil expresarme", "porque me da vergüenza", "a veces sí y a veces, no me ayuda", estas permitían obtener una interacción leve de parte de los participantes, mismos que permanecieron presentes hasta finalizar el taller.

Taller 8: Cierre de actividad (micro taller sobre la Salud Mental).

En la última actividad de cierre del proyecto se elaboró un árbol simbólico donde los participantes pegaron mensajes de reflexión sobre la Salud Mental y su importancia. En esta última actividad de cierre del proyecto se contó con siete personas entre adultos y adolescentes quienes estuvieron de inicio a fin en la actividad. En primer lugar, se dio una breve introducción resaltando información importante del proyecto cómo es la importancia de la Salud Mental, promover el autocuidado, concientización, autorregulación y el conocimiento de las emociones. En segundo lugar, se repartió cartulinas en forma de manzana donde cada participante anotaría un mensaje reflexivo que le dejó el proyecto en base al fortalecimiento de la Salud Mental. En tercer lugar, se colocó cada uno de los mensajes en el árbol simbólico, finalmente se hizo un resumen sobre aquellos mensajes tales "no atraigas cosas negativas", "eres más fuerte de lo que crees, vivir es un regalo", "acudir a un especialista no te hace débil" y "siempre hay que comenzar el diálogo con respeto", dando así una despedida y agradecimiento por parte de la psicóloga practicante.

Fase IV: Cierre

Para la fase final del proyecto se enfocó en el desarrollo del cierre y devolución hacia los participantes, mismo en el cual se realizó una conclusión sobre el propósito que tuvo el proyecto e información importante sobre el involucramiento de los adolescentes en el fortalecimiento de su salud mental, siendo este el tema principal en el cual se basó todas las intervenciones dentro del centro de salud pública. A medida del proceso de esta última actividad se comentó los diferentes logros y avances que se tuvieron adolescentes por medio de las diferentes estrategias, reforzando así el objetivo de la propuesta. Finalmente se concluyó con una reflexión y agradecimiento en relación a la participación y asistencia en las diferentes intervenciones, donde los adolescentes supieron expresar gratitud por la atención y compromiso para realizar este proyecto.

VIII. Análisis de la información

En la siguiente tabla se describe la aplicación de herramientas metodológicas orientadas a fortalecer la Salud Mental, además se detalla las técnicas aplicadas e instrumentos con el objetivo, resultado, análisis positivo y negativo de cada actividad, proporcionando así información resumida clave para comprender el desarrollo de la intervención en el grupo de adolescentes.

Tabla 2. Análisis de técnicas e instrumentos

Técnica instrumento	Objetivo	Resultado	Análisis positivo	Análisis negativo
Psicoeducación	Proporcionar una información concreta y clara sobre la importancia de la Salud Mental, la participación, autocuidado, identificación de emociones y adquisición de habilidades sociales tomar decisiones saludables.	Los participantes captaron contenidos claves, mostrando el mismo tiempo interés por el tema de la Salud Mental y la práctica del autocuidado.	Esa técnica fue primordial debido a que se informó aspectos importantes sobre la Salud Mental los cuales antes no eran conocidos, generando así una participación leve a comparación del inicio de la técnica.	Los participantes se mostraron tímidos, distraídos y poco participativos ante la explicación, debido al lenguaje técnico por lo que fue necesario adaptarlo.
Técnica del semáforo de emociones	Ofrecer información para facilitar la identificación de las emociones por medio de material didáctico visual.	Los adolescentes respondieron de forma correcta identificando las emociones a través de diferentes situaciones expuestas lo que permitió relacionarlas de forma adecuada.	Esta técnica fue motivadora y permitió aumentar la participación de forma drástica donde incluso las personas más tímidas respondieron de forma correcta.	Varios adolescentes se mostraban distraídos al principio por lo que fue necesario adaptar preguntas las cuales llamaron su atención para lograr su participación.

Técnica árbol reflexivo	Promover la reflexión sobre la Salud Mental en la actualidad y su importancia a través de una actividad simbólica.	Los participantes expresaron a través de notas sus deseos y consejos sobre la importancia de la Salud Mental en la actualidad.	Esta actividad ayudó a vincular aspectos personales junto al tema de la Salud Mental creando en ellos una reflexión profunda a través de la escritura.	Al inicio no se entendió bien las indicaciones sobre qué escribir para el árbol simbólico por lo que fue necesario volver a dar las indicaciones.
Escucha activa y orientación individual	Brindar orientación con información exacta, las cuales se adapten a sus necesidades personales.	Se estableció un vínculo de confianza durante la orientación y escucha activa donde varios padres de familias compartieron sus preocupaciones y dudas en base al tema de la Salud Mental.	Se brindó información valiosa la cual no era conocida por los participantes, la cual permite cubrir una necesidad.	Los participantes no accedieron de forma voluntaria a esta orientación e incluso en algunos casos al inicio no mostraron interés.
Reflexión guiada	Crear concientización, autorreflexión y adquisición de aprendizajes por medio de los talleres o actividades realizados.	Los adolescentes pudieron identificar y relacionar temas de la Salud Mental con su vida cotidiana.	Las actividades crearon un impacto positivo de forma individual y además generó conexión grupal entre los adolescentes.	Al inicio los adolescentes no se mostraban participativos y dieron respuestas cortas.

Elaborado por Joselyn Gutierrez

La técnica de la psicoeducación permite transmitir información sobre temas puntuales por ejemplo la Salud Mental, sus beneficios, sus estrategias y la participación durante su proceso. Su finalidad es crear concienciación y adquisición de conocimiento sobre estos diferentes temas importantes los cuales se puede aplicar en el día a día por ejemplo el autocuidado, autorregulación, comunicación asertiva y otras habilidades sociales permitiendo así el empoderamiento de los adolescentes y a través de esto la toma de decisiones saludables, esta técnica se puede desarrollar junto a recursos didácticos manuales, visuales y diferentes contextos como charlas o talleres participativos.

Técnica semáforo de emociones, esta actividad tuvo el propósito que a través de materiales visuales se pudiera facilitar el reconocimiento de las emociones por medio de los colores promoviendo así la autorregulación y expresión emocional en los adolescentes, ya que a través de los colores se explicó los diferentes niveles de intensidad emocional para posterior a esta explicación brindar situaciones en los cuales ellos relacionaran las respuestas correctas, dando como resultado un impacto positivo en el proceso de educación emocional (Universidad Técnica Particular de Loja, 2020).

El árbol simbólico reflexivo es una técnica conocida de diferentes formas como incluso el árbol de decisión ya que éste permite expresar pensamientos con la finalidad de crear una concienciación y reflexión individual en los adolescentes (Moreno, Cuesta, Núñez, Rodríguez, López & Mayor, 2025). A través del árbol simbólico se pudo colocar deseos pensamientos y reflexiones por parte de los participantes sobre la importancia de la Salud Mental para ellos en la actualidad, promoviendo así no solo la reflexión sino también el autoconocimiento al momento de permitir expresar las emociones de forma escrita.

Por medio de la orientación y la escucha activa como técnica se pudo crear un entorno de confianza, en el cual, prestar atención de forma empática permitió una relación de respeto y segura, a sí mismo se brindó información importante las cuales se adaptarán a las necesidades de los participantes creando así un espacio seguro para una expresión libre.

Finalmente, la técnica de reflexión guiada no solo fomenta el análisis individual de los adolescentes, si no también facilita el aprendizaje, donde por medio de diferentes preguntas abiertas en el grupo se permitió participar a los jóvenes desde el pensamiento crítico sobre las conductas, situaciones o emociones (Chávez, Fernández, Méndez, Garrido & Fauré , 2023). De modo que el conocimiento se fortalecía a través del proceso de los diferentes talleres desarrollados para el proyecto.

IX. Justificación

La Salud Mental es un factor clave para el bienestar en general de las personas, en el tiempo actual existen innumerables factores negativos para la salud mental como presión social, económico, culturales y ambientales, mismas que aumentan a través del tiempo con diferentes desafíos (Manzueta & Núñez, 2022). De manera que es importante abordar el fortalecimiento a la Salud Mental y brindar herramientas para poder garantizar así una vida equilibrada junto al bienestar en general, además de facilitar la expresión de emociones y comunicación asertiva con el objetivo de desarrollar habilidades las cuales permiten enfrentar desafíos de la vida cotidiana.

Las intervenciones para el fortalecimiento de la Salud Mental son fundamental ya que por medio de la participación se busca reducir los riesgos y respuestas negativas para así aumentar la resiliencia, creando espacios seguros los cuales puedan estar dirigidos para grupos específicos de adolescentes o comunidades. La promoción de la Salud Mental en adolescentes y niños debe

tener un enfoque grande y prioritario ya que a través de estas intervenciones se puede prevenir diferentes riesgos negativos y proteger la integridad de cada uno de ellos, apoyando a los cuidadores y tutores legales para que ofrezcan una enseñanza sana con la finalidad de mejorar su calidad de vida (OMS, 2022).

La promoción de la Salud Mental no solo se debe basar en un límite específico el cual trata de proteger y promover el bienestar mental y emocional de las personas, si no también que a través de las intervenciones se busque desarrollar habilidades de largo plazo las cuales permiten reforzar su identidad y autoestima en un futuro, mismas que generen autonomía para la prevención de violación hacia los derechos humanos (Castro et al., 2023).

El bienestar en general no solo significa tener una ausencia de trastornos o estar físicamente bien, en diferentes países uno de ellos Ecuador, la Salud Mental no es una de las áreas más importantes o relevantes dentro de la salud en general. De manera que es fundamental la promoción del desarrollo y habilidades a través de la participación en el fortalecimiento de la Salud Mental, fomentando al futuro una cultura que promueva el autocuidado, autorregulación y entorno saludables en diferentes contextos sociales tales como entornos familiares, laboral y educativos (Ortega et al., 2024).

Existen varios factores los cuales no permiten acceder a los adolescentes a las áreas de la Salud Mental, permitiendo así que los casos de desconocimiento aumenten e incluso sometiendo a los adolescentes a diferentes riesgos como el consumo de sustancias, violencia, embarazo adolescente, trastornos mentales entre otros. Donde además esta desinformación permite que los adolescentes no logren distinguir sobre la promoción y prevención creando así ideas confusas sobre el área de la Salud Mental (Betancur, López & Restrepo, 2020).

Es por esto que, por medio de la participación junto a la adquisición de herramientas para fortalecer la Salud Mental es importante identificar la necesidad específica que tiene cada persona, población o grupos. De modo que es fundamental tener en cuenta que cada persona es diferente y enfrentan situaciones únicas las cuales son influidas por su entorno o contexto social, influyendo de tal modo en su salud mental de forma negativa, para esto es importante identificar y reconocer los signos de problemas emocionales y mentales dónde se pueda ejecutar una intervención oportuna y así obtener resultados eficaces por medios de estrategias personalizadas adaptadas a la realidad de cada persona (Betancur et al.,2020).

La concienciación sobre la importancia en la actualidad sobre la Salud Mental es fundamental para ayudar a las personas a reconocer, identificar y abordar sus problemas emocionales de una forma segura, a través de la detección oportuna para obtener mejores resultados. Por consiguiente, reducir creencias sobre los trastornos mentales a través de psicoeducación por parte del área de la psicología no solo fomenta una cultura informada sino también crea una sociedad el cual promueva apoyo, inclusión y empatía por las personas que padecen estos trastornos mentales, el fortalecimiento mental creará entornos saludables y resilientes permitiendo, así que el individuo tenga autonomía y apoyo para un desarrollo integral.

X. Caracterización de los beneficiarios

En el proyecto desarrollado, yo trabajé con adolescentes en el rango de edad entre los 13 A 17 años, ubicados en la zona urbana parroquia urbana Tarqui, sector samanes 3 en la ciudad de Guayaquil, pertinente al área de atención del centro de salud público donde se desarrolló el proyecto de mis prácticas pre profesionales. La población atendida que asiste al centro de salud público en su mayoría pertenece a un nivel socioeconómico medio bajo lo cual reflejó diferentes condiciones de vulnerabilidad en su entorno. En consecuencia, su nivel educativo en la mayoría de los adolescentes participantes cursa los estudios en la educación formal, concretamente desde niveles de educación básica superior y el bachillerato. Durante las intervenciones los adolescentes ser acompañados Por sus madres o abuelas en su gran mayoría y de forma escasa por ambos padres, se observó a través del desarrollo de las actividades que los jóvenes venían desde familias tradicionales y familias con un solo progenitor, mismas que asistían de forma más constantes a las intervenciones.

Tabla 3. Caracterización de los beneficiarios

Fecha	Actividades	Participación	Cooperación	Asistencia
15/11/2024	Psicoeducación sobre la promoción mental.	Existió una participación baja por desinformación y distracciones internas, solo un adolescente interviene de forma verbal.	Cooperación leve, se mostraron distantes y con uso constante de aparatos móviles. Sin embargo, 3 adolescentes mostraron interés para participar en intervenciones.	La asistencia fue variable, se empezó con 10 adolescentes y finalizaron 6.
29/11/2024	Socialización sobre salud mental, hábitos saludables y prevención.	En esta actividad la participación fue media, los adolescentes pudieron responder e involucrarse en la actividad.	Su cooperación fue media, no existió iniciativa de participación, sin embargo, mantuvieron respeto e interés por la actividad.	Asistieron 8 participantes de los cuales 5 permanecieron hasta el final.
6/12/2024	Orientación individual a padres de familia sobre cómo acceder a servicios de Salud Mental.	Participación fue alta, los padres de familia se mostraron interesados, escucharon activamente y realizaron preguntas sobre el procedimiento explicado.	Cooperación alta, existió un alto interés por parte de los padres de familias los cuales realizaron preguntas y agradecieron por esa información brindada.	Participaron 8 padres de familia

06/12/2024	Orientación individual a padres de familia sobre como identificar señales de alerta.	La participación fue alta, los padres de familias mostraron total de interés por el tema, preguntas y comentaron sobre sus vivencias personales.	Su cooperación fue alta, existió gran interés y disposición para compartir experiencias e inquietudes	Participaron 8 padres de familia.
13/12/2024	Talleres de comunicación asertiva.	Participación alta, a través de recursos visuales los adolescentes manifestaron diferentes inquietudes por su propia iniciativa.	Cooperación alta, los adolescentes se mostraron atentos, ayudaron en la organización previa para la intervención y mostraron su interés en escuchar y aprender el tema.	Participaron 5 adolescentes donde uno no asistió hasta el final de la actividad.
20/12/2024	Socialización de estrategias para la identificación de emociones y la autorregulación: (Semáforo).	La participación alta, los adolescentes pudieron responder de forma correcta las preguntas dentro de la actividad y además mostraron interés.	Cooperación alta, existió colaboración, se trabajó en grupo y tuvieron voluntad de colaborar con atención y participación.	Participaron 13 adolescentes de principio a fin de la actividad.
3/01/2025	Apoyo en campañas de sensibilización enfocadas en fomentar la expresión emocional y el trabajo en equipo en adolescentes.	Participación media por la cantidad de participantes de los cuales mostraron interés y timidez.	Cooperación media, existió atención respeto y estuvieron de principio a fin en la actividad.	Los participantes permanecieron desde el inicio de la actividad hasta el final.

7/01/2025	Cierre de actividad: Micro taller sobre la Salud Mental.	Participación buena, los participantes se involucraron en la actividad reflexionando, escribiendo un mensaje y respondiendo un aporte personal.	Cooperación buena, tuvieron disposición de colaborar, asistieron de principio final y tuvieron compromiso con la actividad.	Participaron 7 personas de inicio a fin.
-----------	--	---	---	--

Elaborado por Joselyn Gutierre

En la primera intervención se desarrolló la actividad psicoeducativa, misma que fue ejecutada en la sala de espera del centro de salud público, esto representó diferentes limitaciones los cuales generaban distracciones para los participantes. En esta actividad solo se tuvo participación de un adolescente, el cual respondió de forma amable pero tímida ante la información brindada, la mayoría de los jóvenes tenían una escasa cooperación ya que muchos de ellos se mantuvieron con el dispositivo móvil hasta el final, además por factores de movilización y cita médicas de otras áreas se finalizó esta actividad con seis participantes de 10. Cabe señalar que los participantes no se conocían entre sí debido a la poca asistencia al centro de salud y que estos venían acompañados de sus familiares los cuales llegaban por agendamientos de citas, mismos que tenían que dejar la actividad por motivos de movilización.

Durante la segunda intervención desarrollada en el centro de salud en su inicio se mostró una participación de los adolescentes baja por diferentes factores tanto en el entorno como en la parte individual, mostrando así distracción y timidez. Dentro de esta actividad se entregó un tríptico informativo el cual contenía información concreta y resumida, esta estrategia permitió captar la atención e interés de los participantes ya que se encontraban leyendo la información de forma constante durante toda la intervención. En consecuencia, a través de esta adaptación se tuvo un primer acercamiento de participación e integración en la dinámica por parte del grupo. Aunque no existió una integración grupal de forma natural y fluida si se pudo observar un cambio notable sobre todo en el interés de la actividad por parte de los adolescentes mismos que permanecieron con interés, sin interrupción y atención receptiva hacia la información brindada. Siendo la gran mayoría adolescentes quienes colaboraron y se interesaron hasta el final.

En la tercera actividad se tuvo una participación alta debido a que los padres de familia mostraron alto interés sobre el tema del acceso hacia los servicios de la Salud Mental pública,

donde además a través del diálogo fluido y respetuoso se pudieron contestar diferentes preguntas específicas sobre los agendamientos, demostrando así el interés por la información brindada de forma individual, esto demostró la importancia de la promoción hacia la familia sobre el acceso hacia la Salud Mental.

Por medio de esta orientación se logró que los padres de familias mostraron total interés por el tema de la identificación de señales de alertas en el cual pudieron crear un diálogo respetuoso con diferentes preguntas donde además de identificarlos lograron comentar sus vivencias confirmando sobre la utilidad que tiene el conocer sobre este tipo de información para sus hijos, gracias a su cooperación existió cordialidad y disposición para compartir estas vivencias e inquietudes. En esta actividad participaron ocho padres de familia de forma voluntaria los cuales acompañaban a sus hijos o asistían a una cita médica en el centro de salud público planta baja.

En esta quinta actividad se desarrolló un taller el cual estaba enfocado en aprender habilidades de comunicación asertiva donde participaron cinco personas de las cuales una se tuvo que retirar antes de finalizar con la actividad, en el desarrollo se entregaron volantes visuales lo cual permitió generar diferentes inquietudes en los adolescentes motivándolos hasta tal punto de tomar iniciativa y realizar diferentes preguntas sobre el tema tratado lo cual evidenció el interés por parte de los jóvenes. Su cooperación fue media alta, ya que en todo el momento de la actividad existió disposición para escuchar, participar y sobre todo estar atento ante la dinámica.

En esta actividad se trabajó junto al club oficial de adolescentes del centro de salud público junto a adolescentes invitados de la sala de espera de las intervenciones pasadas, mismos

que asistieron de principio a fin en la actividad, estos adolescentes en su gran mayoría fueron acompañados por los padres de familia los cuales permitieron que asistan a la sala de espera de planta alta para ejecutar la actividad. Durante el desarrollo de la actividad se pudo integrar una actividad de presentación lo cual provocó disminuir la atención grupal que existía por el desconocimiento entre ellos fomentando así la participación en el trayecto de la intervención, además la cooperación también fue alta ya que los adolescentes participaron por voluntad propia, estuvieron atentos y dispuestos a involucrarse en la actividad lo cual permitió observar un cambio notable en base a la construcción de la participación de los adolescentes en el grupo con el tema de la Salud Mental.

Esta séptima actividad se ejecutó en campañas comunitarias las cuales se basaron en la promoción de la Salud Mental sobre todo en la población adolescente, en esta intervención de las campañas se trabajó con Aproximadamente 50 personas entre adultos y adolescentes donde la participación fue activa, pero media ya que al ser un grupo grande de participantes existía reservación y timidez. Sin embargo, existieron momentos de interacción pequeños donde los participantes lograron involucrarse a través de la participación contestando diferentes preguntas que se realizaron durante la actividad. Estos adolescentes asistieron a un taller por invitación por parte del tutor psicólogo donde asistieron únicamente ellos dentro del taller, su cooperación fue buena debido que permanecieron durante toda la intervención, demostraron atención y tuvieron respeto por la actividad.

En la última actividad que se basó en el cierre del proyecto se desarrolló con siete personas las cuales estuvieron desde el principio de la actividad hasta el final donde se implementó la elaboración de un árbol simbólico en el cual los adolescentes participantes reflexionaron sobre la información brindada que se basó en ser un resumen de todo el proyecto

con sus objetivos para así escribir sus ideas por lo que la cooperación fue importante ya que existió disponibilidad para participar en la actividad del árbol reflexivo.

XI. Interpretación (análisis y reflexión)

El eje central del análisis desarrollado en el presente proyecto de sistematización, sobre la participación de los adolescentes en el proceso de fortalecimiento de la Salud Mental, se fundamenta por medio del modelo cognitivo-conductual y enfoque metodológico narrativo, el cual no solo permitió comprender hechos, sino también actitudes, pensamiento, comportamientos, significados y cambios de los participantes en el proceso de intervención, dirigido hacia adolescentes dentro de un centro de salud público.

La promoción y la prevención de la Salud Mental dirigido hacia el grupo de adolescentes dentro del centro de salud fue fundamental para el desarrollo de habilidades y capacidades, las cuales ayudaron a enfrentar diferentes desafíos de la vida cotidiana tanto emocionales, como sociales (OMS, 2022). Según la Organización Mundial de la Salud (2022) estas intervenciones buscan identificar diferentes factores individuales, sociales y estructurales que afectan a la Salud Mental, su finalidad es reducir variables de riesgos para un desarrollo integral y calidad de vida adecuada. Por otra parte, a través de la prevención se busca reducir factores de riesgo los cuales influyen de forma negativa en el adolescente, permitiendo así desencadenar malestares tanto físicos como psicológicos e incluso caer en factores de violencia, consumo de sustancias o trastornos.

Según autores como (Castro al., 2023; Leiva et al.,2013), destacan que, a través de la participación activa dentro del fortalecimiento de la Salud Mental, los adolescentes adquieren herramientas y estrategias los cuales ayudarán a facilitar sus bases personales para afrontar tanto

los cambios cognitivos y físicos los cuales caracterizan esta etapa de vida. Además, manifiestan que a través de su involucramiento se obtiene una intervención eficaz que permitirá identificar señales de alerta de manera oportuna durante la ejecución de las actividades programadas, aumentando así su sentido de responsabilidad y generando un impacto positivo en su desarrollo saludable. Esto coincide con lo observado en las prácticas pre profesionales, donde los jóvenes adolescentes al inicio mostraron desinterés, distracción y estigma, sin embargo, en el transcurso de las intervenciones empezaron a participar e involucrarse en las actividades sobre todo cuando podían participar y ser escuchados.

Desde la promoción se ejecutaron diferentes dinámicas las cuales estuvieron orientadas hacia la expresión emocional, fortalecimiento, reflexión y concienciación tales como la técnica semáforo de emociones, con la finalidad de reconocer las emociones promoviendo la autorregulación y expresión libre, previniendo conductas impulsivas y favoreciendo la toma de decisiones de forma razonable; así lo expone Moyano et al. (2023), quien menciona que a través de la vivencia en las actividades y talleres, los adolescentes llegan a interactuar activamente, generan empatía, comunican sus emociones de forma asertiva, escuchan activamente, respetan y mejoran su aprendizaje cooperativo.

Bienestar emocional, promoción y prevención

En las sesiones se logró identificar incomodidad y desconocimiento común de temas importantes como la Salud Mental, como señala Jalca et al., (2023), en Ecuador los jóvenes adolescentes logran lidiar con múltiples problemas emergentes sobre todo relacionado con depresión, consumo de sustancias, ansiedad, entre otros problemas, los cuales se generan por escasos espacios donde validen su expresión y pensamiento debido a la estigma social y a la limitación de espacios enfocados en el la promoción y prevención de la Salud Mental.

El estigma en base a la Salud Mental no solo representa un peligro directo al caer en riesgos dañinos para el bienestar emocional del adolescente y su integridad, sino también disminuye la posibilidad de pedir ayuda y acceder hacia una atención digna, lo cual permite influir en la construcción de su identidad y optar por el silencio (Leiva, Pineda & Encina, 2013). Cuando el entorno refleja estigma los adolescentes llegan a experimentar vergüenza generando represión, mismo sentimiento que puede generar diferentes malestares. Además, el sentido de pertenencia es un factor clave para afrontar estos entornos que no validan las expresiones o emociones, ya que al no sentirse parte de su entorno puede crear ansiedad, depresión, aislamiento social e incluso sentimientos de inferioridad (Cofré et al., 2022; Mendoza & Montenegro, 2024).

En consecuencia, al realizar las primeras intervenciones surgieron frases tales como "¿si no estoy loco por qué debo de ir al psicólogo?", "Si no alzo la voz no me escuchan "y "¿Esto puede ser grave?" siendo estas preguntas el reflejo de la influencia sobre el adolescente del estigma en la sociedad. Esto coincide con lo presentado por Jalca et al., (2023), ya que se observaron comportamientos parecidos en los adolescentes ecuatorianos durante el proceso de intervención, indicando así resistencia, desinformación y desconfianza sobre las intervenciones de promoción de Salud Mental.

factores facilitadores de la participación

No obstante, a pesar de las limitaciones del inicio de las intervenciones, se pudo observar un cambio favorable de forma positiva en el grupo de las adolescentes, debido a que a través de pequeñas intervenciones de actividades los jóvenes, se pudieron integrar y asistir con mayor constancia a los talleres y sobre todo mostrando disponibilidad, respeto y participación con el proceso. Este cambio visible fue posible por las diferentes metodologías participativas y psicoeducativas, mismas que fueron adaptadas al contexto y a la realidad de los adolescentes

como se menciona en los dos artículos anteriormente mencionados por (Jalca et al., 2023; Ortega et al., 2024).)

A través de las actividades realizadas, por ejemplo, el semáforo emocional, el árbol reflectivo y talleres de comunicación asertiva, se pudo permitir que los adolescentes logaran identificar, aprender y a expresar emociones que comúnmente no tenían la libertad de poderlo decir en su entorno. De acuerdo con Camacho et al., (2023), a través de las figuras de autoridades empáticas y consideradas, ya sean familiares, docentes o profesionales en el área de la salud, estas tienen un papel importante en medio de la prevención contra trastornos mentales o conflictos de riesgo para el adolescente y sobre todo en fomentar redes de apoyo.

Los procesos cognitivos abarcan diferentes funciones como la memoria, atención, comprensión, resolución de problemas y razonamiento, estas funciones son fundamentales para que los adolescentes interpreten, aprendan y organicen la información que se da por medio de su entorno. El fortalecer las capacidades cognitivas ayuda a mejorar en el adolescente la autoestima, habilidades psicosociales y el rendimiento escolar, el enfoque cognitivo ayuda a entender cómo funciona los procesos mentales en base al aprendizaje y también en la vida cotidiana, además como el fortalecerlos permite garantizar el bienestar emocional de los adolescentes (Andrea Rubio, 2025).

El enfoque conductual se basa en la conducta observable y su relación funcional de conducta y el entorno ambiental. Este enfoque propone diferentes intervenciones las cuales tienen la finalidad de promover la regulación emocional a través de técnicas, mismas que permiten modificar las conductas y la interacción con el entorno social. Según Vargas & Muñoz, (2013), este enfoque facilita la comprensión de conductas aprendidas de los adolescentes, es

decir se interpretan las emociones como conductas las cuales pueden ser reguladas o modificadas por medio de la práctica, aprendizaje y refuerzo, donde a través de la intervención se proporcionen habilidades conductuales específicas que ayudan a los problemas emocionales de los adolescentes.

De acuerdo con Paul Stallard, (2019), menciona que los adolescentes muchas veces no logran tener conciencia sobre los pensamientos, sin embargo, a través de los ejercicios desarrollados desde el enfoque cognitivo-conductual permite a los adolescentes poder identificar, cuestionar y modificar los pensamientos y conductas automáticos y negativas. Además, este enfoque permitió trabajar con la reestructuración cognitiva donde a través del cuestionamiento se reemplazan los pensamientos negativos por otros realistas y objetivos, reforzando así las actividades implementadas durante las intervenciones en las prácticas pre profesionales, mismas que sirvieron como reflexión y aprendizaje de autorregulación para los adolescentes participantes.

Desde el análisis reflexivo el cambio en los adolescentes y su participación no fue de forma automática, sino que fue el resultado de un proceso de acompañamiento respetuoso. De acuerdo con (Red proemo, 2024), es fundamental el acompañamiento desde diferentes contextos familiares, educativos, profesionales de la salud y comunitario, ya que por medio de este acompañamiento se puede prevenir factores de riesgo. Cabe señalar que el acompañamiento positivo promueve la Salud Mental y favorece no solo la resiliencia, regulación emocional, sino también posibles trastornos, radicando así su importancia en los adolescentes para mejorar su calidad de vida.

Uno de los impactos positivos que tuvo las intervenciones fue el desarrollo de conciencia emocional en los adolescentes, ya que ellos no solo aprendieron sobre la autorregulación y la importancia de la salud mental, sino también a través de las actividades realizadas pudieron reflexionar sobre su día a día en como ellos reaccionan, contestan y enfrentan los desafíos de la vida cotidiana. De acuerdo con Pablo Picón, (2025), los procesos cognitivos y emocionales están estrechamente relacionados, las emociones al impactar de forma positiva pueden ayudar a los procesos cognitivos como la atención y motivación, mientras que las emociones negativas pueden dificultar en el adolescente la retención de información y el aprendizaje.

Fortalecimiento de la Salud Mental Cambios conductuales y emocionales

Al inicio, el grupo se identificaba por tener una participación escasa y desinterés posiblemente es asociados a los estigmas que existen en la actualidad alrededor de su entorno sobre la Salud Mental, de acuerdo a Ruano, Galán & Díaz. (2023), la cuestión del estigma se basa en reacciones o creencias negativas de diferentes grupos generando perjuicios no demostrados, es importante la promoción de información real para crear cambios, en actitudes y conductas de forma positiva, en la integración tanto al grupo como en la actividad, reflejándolo así en la asistencia reflexión y sobre todo el compromiso con su bienestar emocional.

A través de este enfoque mencionado, se permitió promover habilidades como la autorregulación emocional, por ejemplo, las actividades mencionadas como el semáforo emocional y los diarios de campos reflexivos, además de la toma de conciencia en los adolescentes sobre la conexión entre el pensamiento conducta y la emoción, permitiendo así mejorar la conducta y pensamiento de los adolescentes. Estos cambios conductuales y emocionales fueron planteados de forma semejante al artículo de Ortega et al., (2024). Donde se pudo observar una transformación radical en la asistencia y participación de los adolescentes en

el proceso de fortalecimiento de su salud mental, comprobando así la importancia de la intervención psicoeducativa, ya que ésta puede lograr diferentes cambios donde los adolescentes fortalezcan su capacidad de reflexión expresión emocional y sobre todo aprendan a aplicar autorregulación en entornos de conflicto. En base a mi experiencia el uso de actividades como el semáforo emocional, dinámica de presentación ante el grupo y el árbol reflexivo fueron fundamentales para que los adolescentes pudieran familiarizarse con el entorno y así poder expresar de forma natural sus emociones y compartir experiencias vividas.

Estrategias empleadas para incrementar la participación

Es importante señalar que otro de los elementos claves, cuál mejoró el involucramiento de los adolescentes fue el reforzamiento de las competencias psicosociales donde a través de estas habilidades y capacidades lograron construir a través de la interacción con su entorno un lugar de confianza, mismo que al principio no se compartía por el desconocimiento. Sin embargo, a través de las sesiones se logró crear lazos los cuales mejoraban tanto su participación e interacción en las actividades, permitiendo así que el proyecto tuviera sostenibilidad durante el proceso de las intervenciones, lo cual generó validación sobre todo al reestructurar pensamientos de incompreensión en el adolescente; siendo esto factible porque la conducta se modifica a través de las cogniciones (Beck, 1993, como se citó en González et al., 2017).

De acuerdo con Ortega et al., (2024), cuando los adolescentes logran entender que no están solos permite disminuir diferentes sintomatologías que causan malestar en el bienestar integral del adolescente, generando así una mejor disposición para buscar ayuda y expresarse emocionalmente sin estigma, permitiendo así alejarlos de los diferentes riesgos negativos dentro de su edad.

Impacto de la intervención

Cabe señalar que estos resultados coinciden con lo experimentado durante las prácticas pre profesionales los adolescentes, y el impacto de la intervención que se desarrolló dentro del centro de salud fue visible de forma individual y grupal, al inicio el grupo sentía timidez para hablar debido a la poca interacción y estigma por parte de los jóvenes, en el transcurso del desarrollo de las intervenciones se pudo promover la iniciativa de participación por voluntad propia para poder expresar sus opiniones o respuestas con total seguridad dentro de la intervención, las actitudes iniciales fueron cambiando de forma progresiva a través de diferentes actividades las cuales estaban orientadas a fortalecer su salud mental.

Las intervenciones no solo brindaron información y técnicas importantes para la salud mental, sino también permitió brindar motivación para que los adolescentes aprendieran sobre el bienestar integral, individual y psicológico, se logró reflexionar como estos factores influyen de forma directa en su vida cotidiana, relaciones y entorno. Gracias a las diferentes actividades, el grupo logró mejorar la familiarización y comunicación, además se fortaleció la participación activa dentro del grupo y sentido de pertenencia, donde no solo reconocieron las emociones, habilidades individuales y personales, sino también implementaron actitudes reflexivas para su vida, las cuales permiten tomar decisiones razonables, el desarrollo de este proceso permitió construir un espacio seguro con herramientas y técnicas para que los adolescentes participen en su propio fortalecimiento emocional y psicológico.

XII. Principales logros del aprendizaje

Aprendizajes desde la práctica

Una de las principales lecciones aprendidas fue comprender que al realizar una intervención con adolescentes no solo se necesita conocimiento teórico y técnico, sino que se requiere de flexibilidad, sensibilidad, empatía y escucha activa. Al inicio estructuré las intervenciones con información académica técnica y formal. Sin embargo, en el desarrollo de la primera intervención note que los participantes no lograban conectar con la exposición técnica, formal y sobre todo extendida, por lo que fue fundamental adaptarme a tener charlas más cercanas a su lenguaje y sobre todo a realizar actividades dinámicas las cuales se adaptarán a su contexto y edad, logrando así despertar el interés de forma natural para incrementar la participación durante la intervención.

Por lo tanto, entendí que, para crear un cambio profundo en el grupo, tenía que crear una conexión emocional con ellos, por lo que fue fundamental aprender a observar de forma detenida, aprender a interpretar los silencios y resistencia Sin poner reglas o imponer sobre ellos, permitiéndome así tener una forma más empática para llegar a los adolescentes, mismos que logré identificar como personas únicas con diferentes historias, heridas y fortalezas. A nivel personal, la experiencia dentro de estas intervenciones transformó actitudes y perspectivas sólidas que tenía, por ejemplo, el crear una postura rígida y autoritaria durante el proyecto ya que debido a mi juventud no podría generar el respeto de los adolescentes, comprendiendo que no era necesario imponer esa postura, ya que el verdadero respeto se construye desde la empatía, comunicación cercana y respeto mutuo.

Desde la perspectiva técnica fortalecí diferentes habilidades las cuales son útiles para la profesión como psicóloga tales como la comunicación asertiva, observación crítica, escucha activa y sobre todo lo importante que es saber adaptarse y tener flexibilidad para adaptar las metodologías y actividades según la necesidad, contexto y edad con el grupo que se va a trabajar. Además de aprender habilidades técnicas comprendí que cada adolescente tiene una forma diferente de aprender, expresar y pensar, por lo tanto, no se tiene que invadir o imponer expresar lo que él siente, si no construir condiciones donde el adolescente se sienta cómodo de compartirlos por voluntad propia.

Del mismo modo, observé como el grupo tuvo un cambio ya que al inicio predominaba el silencio, timidez y desconfianza, sin embargo, con el transcurso del tiempo por medio de las estrategias se logró construir espacios seguros de expresión emocional y reflexión. Además al ver a los participantes poder apoyarse de las experiencias de sus compañeros o el simple hecho de participar con voluntad propia fue uno de los mayores logros de las intervenciones, ya que esto me permitió haber por medio de la intervención psicosocial no solo se trata de poder enseñar a la adolescente información exacta sobre un tema específico, sino que también se trata de permitir que las adolescentes se reconozcan a sí mismo, expresen y se escuchen, generando así conocerse a sí mismo y que a través de esto se puedan relacionar con otras personas de una forma más sana.

Esta experiencia me permitió cuestionar creencias propias tales como, antes pensaba que el adolescente no participaba y era difícil que lo haga por su edad y que no lo hacía porque no quería, sin embargo comprendí que en muchos casos no solo se trata por la falta de interés, sino también la falta de confianza sobre el entorno, miedo al mostrar sus inseguridades o alguna vivencia haya marcado de forma negativa su forma de comportarse con las personas, por lo que reestructuré mi forma de interpretar las actitudes que toman muchas veces los jóvenes, estas

experiencias en las intervenciones influirá de forma positiva a las futuras intervenciones que tendré a nivel personal y profesional.

Aprendizajes desde el trabajo de sistematización

El proceso de desarrollo de la sistematización tuvo un alto significado para mí, ya que lo vi como una posibilidad de realizar una introspección académica y personal, en la cual no solo se trató de organizar de forma detallada y cronológica la experiencia vivida, sino también que a través de la narración se pueda reflexionar sobre los diferentes actos que se desarrollaron durante las intervenciones de mis prácticas preprofesionales. Después de revisar los diferentes registros como los diarios de campo y observaciones comprendí que el ejecutar estas intervenciones no es suficiente, sino que hay que ver hacia atrás y con honestidad aprender de cada decisión, silencio e incluso de cada resultado que dio las diferentes intervenciones.

Desde el enfoque metodológico tuve la oportunidad de reforzar mi capacidad tanto crítica como analítica, debido a que al inicio me sentí insegura por cómo iba a lograr narrar mi experiencia práctica en un documento académico de forma cronológica y coherente. Sin embargo comprendí que no solo se trataba de enfocarme en lo metodológico sino también ir más allá y comprender el porqué y el para qué se realizó todas las intervenciones desarrolladas, con el transcurso de la elaboración aprendí a identificar diferentes patrones y cuestionar para así poder ver cuáles estrategias realmente funcionaron, qué otras no tanto y cuáles estaban más relacionadas a mi tema del proyecto, además comprendí y reconocí los diferentes errores que tuve dentro de las intervenciones para así mejorarlos y entenderlos ya que es una parte natural del aprendizaje en el proceso de las prácticas.

Por medio del enfoque cognitivo-conductual pude comprender y analizar de forma sistemática las diferentes conductas que tenían los adolescentes, mismas que observé durante el trayecto de las prácticas y cómo estas podían vincularse con los pensamientos automáticos, creencias y emociones, esto me permitió ver de forma más profunda las acciones que pasan desapercibido durante las intervenciones. En el libro de Paul Stallard (2019) " pensar bien, sentirse bien", el cual también está enfocado en el modelo cognitivo-conductual, me permitió aplicar recursos como la flexibilidad y adaptación durante las actividades, en dónde comprendí lo importante y la diferencia que marca el enseñar a los adolescentes a pensar de una forma sana, como una de las bases sólidas para actuar y sentirse mejor, esta perspectiva fue fundamental durante mi proceso de organización e interpretación, en la sistematización referente a lo vivido durante las intervenciones y sobre todo en cómo voy a narrar estos diferentes logros en mi documento.

De igual forma, por medio del enfoque narrativo no solo pudo evidenciar los resultados positivos, si no también me permitió comprender que en cada una de las intervenciones los jóvenes adolescentes no solo participaron, sino también lograron mejorar su perspectiva de sí mismos. Durante el desarrollo de las intervenciones observé el cambio desde la timidez hacia la participación voluntaria, de la tensión hasta el sonreír, estas mismas acciones desde mi perspectiva personal fueron grandes indicadores que existió un cambio significativo, mismo que demuestra que por medio de la intervención no solo se buscó promover la Salud Mental, sino también se construyó un espacio seguro para los adolescentes.

XIII. Conclusiones

Para finalizar a través de la sistematización de esta experiencia se permitió entender a profundidad la vivencia durante las prácticas pre profesionales con los adolescentes. Así mismo evidenciar como las intervenciones centradas en la participación de los adolescentes en el proceso de fortalecimiento de Salud Mental, pudo generar grandes cambios de forma individual y grupal. Uno de los mayores logros dentro de esta experiencia fue fomentar la participación activa de los jóvenes sin imponer reglas, sino que esta participación se de a través de la construcción de un entorno de confianza, lenguaje adaptado a su edad y sobre todo validando sus emociones.

A pesar que al inicio se observó escasez de participación y distancia emocional por parte de los participantes, se incrementaron actividades adaptadas a su contexto y edad con materiales visuales, mismos que mejoraron la participación y diálogo por parte de los jóvenes, estas acciones permitieron relacionarse de forma directa con el objetivo general planteado al inicio, el cual habla sobre analizar la participación de los adolescentes en el proceso de fortalecimiento de la Salud Mental. A través del enfoque cognitivo-conductual, se logró identificar pensamientos disfuncionales que influían de forma negativa hacia como se comportaba el adolescente, para después aplicar técnicas de identificación de emociones y afrontamiento sano ante diferentes situaciones conflictivas.

Finalmente, las intervenciones no solo incrementaron la participación sino también construyo un ambiente seguro, donde los adolescentes se expresaron con libertad, además usaron las herramientas aprendidas durante las actividades. A pesar de que existieron adaptaciones durante el desarrollo, las experiencias lograron transformar aspectos de cómo intervenir a futuro y como la práctica se vuelve enriquecedora cuando está basada en reflexión y mejora constante.

XIV. Recomendaciones

En el documento presente desde la perspectiva del análisis crítico y reflexivo de la experiencia sistematizada titulada, la participación de los adolescentes en el proceso de fortalecimiento de la Salud Mental, se proponen recomendaciones orientadas a diseñar espacios seguros, permanentes, participativos y significativos, con el fin que los adolescentes tengan un lugar estable para expresarse de forma libre mientras desarrollan una relación grupal. Para esta práctica es fundamental el enfoque cognitivo-conductual, ya que este permite adaptarse a los diferentes contextos y utilizar diferentes técnicas tales como; la identificación de pensamientos, conductas y emociones.

Por lo tanto se recomienda a través del enfoque cognitivo-conductual la escucha activa, fortalecer el sentido de pertenencia y validación emocional, además se sugiere implementar en las intervenciones estrategias adaptadas para las diferentes necesidades grupales o individuales, que estos procesos sean sostenibles e incluso permita involucrar a docentes, familias, líderes comunitarios y profesionales de la salud para así poder garantizar una red de apoyo adaptada a las necesidades que tienen los adolescentes en esta etapa.

En base a la perspectiva ética y organizativa, se sugiere mantener una postura respetuosa y empática para no solo fomentar la validación de las emociones de los adolescentes, sino también promover el diálogo e inclusión. De forma técnica el documentar los procesos y resultados que existieron después de las actividades, es un punto clave para que estas intervenciones puedan ser replicadas y compartidas por otras instituciones. Del mismo modo en base a la proyección de la experiencia, se recomienda construir vínculos con organizaciones importantes ya sean institucionales o comunitarias para crear sostenibilidad de estas intervenciones, dándole seguimiento que incluya realizar ajustes o refuerzos para mantener

cambios positivos. Para finalizar es importante reconocer los progresos y dificultades metodológicos para futuras sistematizaciones, resaltando la importancia de los enfoques para dar sentido y comprender la experiencia.

Considero importante mencionar que hubiera sido muy útil contar con la información sobre la estructura y metodología con la cual se desarrolla la sistematización, desde el semestre en el que se realizó las prácticas preprofesionales, mas no al finalizar el proceso de estas, al haber tenido esta información desde un principio me hubiera permitido realizar más actividades con las cuales pueda respaldar los resultados y organizar mejor la información, por lo que es importante sugerir que la institución fortalezca la orientación de la estructura, objetivo y requisitos que se necesitan para realizar la sistematización a inicios de realizar las prácticas preprofesionales. De esta forma no solo mejorará el proyecto de prácticas, sino también permitirá obtener información más profunda para el trabajo de titulación.

XV. Bibliografía

- Andrea Rubio. (2025). Neuropsicología y aprendizaje: El impacto de los procesos cognitivos en el desarrollo académico estudiantil. *Revista Social Fronteriza*, 5(1).
<https://doi.org/https://www.revistasocialfronteriza.com/ojs/index.php/rev/article/view/610/1168>
- Avila & Cañas. (2023). Niveles de satisfacción con la vida y su relación con la autoestima en adolescentes. *Psicología Unemi*, 7(12), 23–34.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp23-34p>
- Bardales, Ramos, Morón & Terrones. (2023). Salud mental en el rendimiento académico de escolares adolescentes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8, 212-224.
<https://doi.org/https://ve.scielo.org/pdf/raiko/v8s2/2542-3088-raiko-8-s2-212.pdf>
- Betancur, López & Restrepo. (2020). *Experiencias de promoción de la salud mental en países latinoamericanos: ¿de qué promoción se trata?*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17533/udea.rp.v12n1a06>
- Bonilla & Celeny. (2021). *Sistematización de la práctica profesional: Fortalecimiento De Competencias Para La Vida En Liderazgo De Jóvenes/Adolescentes Adscritos A La Corporación Social Fe Y Futuro en Villavicencio Meta*. Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Calderón Vélez. (2023). *Hacia una atención oportuna, integral y de calidad en salud mental por medio del Sistema de Salud colombiano: experiencias de adultos jóvenes en la subregión del Valle de Aburrá, Antioquia*. Universidad de Antioquia:

<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/0790c027-49fd-433f-9482-ab50007d29a6/content>

Camacho, Ruiz & Torres. (2021). La narrativa como enfoque metodológico para el estudio multidisciplinario de la frontera sur (Chiapas-Guatemala). Experiencias y reflexiones. *Revista de ciencias sociales y humanidades*, 8(1), p.152.

<https://doi.org/https://www.scielo.org.mx/pdf/ediv/v8n1/2007-7610-ediv-8-01-141.pdf>

Carrasco, Guerrero, Guerrero & Gonzáles. (2022). El desafío de la política de salud mental en Latinoamérica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 2613-2634.

Carreón & Hikal. (2023). Erik Erikson y el desarrollo psicosocial deficiente como camino a las conductas antisociales y criminales. *Alternativas psicología*, 50, 108-137.

<https://doi.org/https://alternativas.me/wp-content/uploads/2022/08/8.-Hikal-Wael.pdf>

Chávez, Fernández, Méndez, Garrido & Fauré . (2023). Las prácticas de reflexión guiadas en un contexto de Formación Inicial Docente. *Perspectiva Educativa*, 62(3), 27-49.

<https://doi.org/https://doi.org/10.4151/07189729-Vol.62-Iss.3-Art.1298>

Cindy Mafla. (2023). *Estrategias para la atención a la salud mental de Madres, Niñas y Adolescentes del Centro de Salud “Cristóbal Colón” 2024-2024*. Repositorio UDLA:

<https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/14684/1/UDLA-EC-TMSP-2023-18.pdf>

Claudia Perales . (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*.

Cofré, Gallardo, Maripillán, Sepúlveda & Parra . (2022). Depresión, ansiedad y estado nutricional en adolescentes de la ciudad de Temuco. *REMA Revista Electrónica de*

Metodología Aplicada, 24(1).

<https://doi.org/https://reunido.uniovi.es/index.php/Rema/article/view/16455/14582>

Díaz, Acevedo, & González . (2023). Estrategias de promoción de salud mental en adolescentes: caso de una institución educativa. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 10(2), 70-91.

<https://doi.org/https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/1004/897>

Fernández, Muriel & Castaño . (2023). El Estudio de Revisión: Memoria y funciones ejecutivas en el desempeño cognitivo de adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. *empus Psicológico*, 6(1).

<https://doi.org/https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/tempuspsi/article/view/4301/7391>

Flores & Porta. (2021). La enseñanza en el ámbito universitario: condiciones de su memorabilidad a partir del enfoque biográfico-narrativo. *Saberes y Prácticas. Revista de filosofía y educación*, 6(1), 1-13.

https://doi.org/https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/164264/CONICET_Digital_Nro.a535e63b-8f18-49ef-804f-c626396c0670_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Flores & Zamudio. (2021). Sentido de vida y salud mental. *Revista de investigación en psicología*, 183-192.

Fuentealba-Garrido, Momberg-Villanueva, Rezende-Brito, Riquelme, González & Aguayo . (2024). Efecto de las bebidas energéticas en la salud mental de adolescentes y jóvenes:

revisión sistemática. *Sanus*, 9.

<https://doi.org/https://www.scielo.org.mx/pdf/sanus/v9/2448-6094-sanus-9-e438.pdf>

García & Caballero . (2024). *Repositorio institucional UDES*. Entre Bits y Bienestar: Abordando los Retos de la Salud Mental en Adolescentes del Instituto Técnico Buena Esperanza:

[https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/1f5ce431-f464-4080-94a6-](https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/1f5ce431-f464-4080-94a6-7bd2375057ab/content)

[7bd2375057ab/content](https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/1f5ce431-f464-4080-94a6-7bd2375057ab/content)

García & Ramírez. (2022). *Revisión narrativa: Estilos de vida y autocuidado en adolescentes y adultos jóvenes para la promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles*. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/3ae6b2ce-ecc2-444d-b9c6-418b1125625a/content>.

Gijón, Nava & Martínez. (2022). El diario de campo como herramienta formativa durante el proceso de aprendizaje en el diseño de información. *Zincografía*, 6(11), 245-264.

<https://doi.org/https://www.scielo.org.mx/pdf/zcr/v6n11/2448-8437-zcr-6-11-245.pdf>

González, Barreto & Salamanca . (2017). Terapia cognitiva: Antecedentes, teoría y metodología [Investigación documental]. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10(2), 199–207.

[https://doi.org/https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-](https://doi.org/https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/attachments/10045092/b30580bf-1a27-44e3-9c94-7d9f9eb2c5ae/Dialnet-TerapiaCognitiva-6642554.pdf?AWSAccessKeyId=ASIA2F3EMEYEZPGIBSB6&Signature=xoWZ5t0VgRsQfyww6YNZOtE0wtU%3D&x-amz-security-token=I)

[files/attachments/10045092/b30580bf-1a27-44e3-9c94-7d9f9eb2c5ae/Dialnet-](https://doi.org/https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/attachments/10045092/b30580bf-1a27-44e3-9c94-7d9f9eb2c5ae/Dialnet-TerapiaCognitiva-6642554.pdf?AWSAccessKeyId=ASIA2F3EMEYEZPGIBSB6&Signature=xoWZ5t0VgRsQfyww6YNZOtE0wtU%3D&x-amz-security-token=I)

[TerapiaCognitiva-](https://doi.org/https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/attachments/10045092/b30580bf-1a27-44e3-9c94-7d9f9eb2c5ae/Dialnet-TerapiaCognitiva-6642554.pdf?AWSAccessKeyId=ASIA2F3EMEYEZPGIBSB6&Signature=xoWZ5t0VgRsQfyww6YNZOtE0wtU%3D&x-amz-security-token=I)

[6642554.pdf?AWSAccessKeyId=ASIA2F3EMEYEZPGIBSB6&Signature=xoWZ5t0Vg](https://doi.org/https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/attachments/10045092/b30580bf-1a27-44e3-9c94-7d9f9eb2c5ae/Dialnet-TerapiaCognitiva-6642554.pdf?AWSAccessKeyId=ASIA2F3EMEYEZPGIBSB6&Signature=xoWZ5t0VgRsQfyww6YNZOtE0wtU%3D&x-amz-security-token=I)

[RsQfyww6YNZOtE0wtU%3D&x-amz-security-token=I](https://doi.org/https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/attachments/10045092/b30580bf-1a27-44e3-9c94-7d9f9eb2c5ae/Dialnet-TerapiaCognitiva-6642554.pdf?AWSAccessKeyId=ASIA2F3EMEYEZPGIBSB6&Signature=xoWZ5t0VgRsQfyww6YNZOtE0wtU%3D&x-amz-security-token=I)

Guale, Briones, Pinargote, Durán & Rodríguez. (2021). El abordaje del psicólogo clínico en la promoción, prevención e intervención de la salud mental. *El abordaje del psicólogo*

clínico en la promoción, prevención e intervención de la salud mental., 5(3), 3367-3380.

<https://doi.org/https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/537/684>

Hernández, De la Portilla, Reyes, López & Porras. (2021). Correlación entre trastornos afectivos en padres y el funcionamiento cognitivo de niños y adolescentes en Caldas-Colombia.

Tesis Psicológica, 16(1), 140-163.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/1390/139072247008/139072247008.pdf>

Hernández, García, Salazar, Vergara, Padilla & Moreno . (2023). Brechas en la atención primaria en salud mental en Chocó, Colombia: barreras y desafíos. *Revista Panamericana de*

Salud Pública, 47. <https://doi.org/https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2023.v47/e138/es>

Jalca, Uloa, Matute, Pin & Arauz. (2023). Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos: una revisión bibliográfica. *Polo del Conocimiento: Revista científico-*

profesional, 8(9), 976-1020. <https://doi.org/file:///C:/Users/JOSS/Downloads/Dialnet->

[ProblemasEmergentesDeSaludMentalEnAdolescentesEcu-9152588%20\(6\).pdf](https://doi.org/file:///C:/Users/JOSS/Downloads/Dialnet-ProblemasEmergentesDeSaludMentalEnAdolescentesEcu-9152588%20(6).pdf)

Jorge Díaz. (2024). Salud mental en juventud extutelada: estrategias de promoción y prevención sociosanitaria. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*(44), 249-261.

<https://doi.org/249-261>

Leiva, Pineda & Encina. (2013). La evaluación como práctica de aprendizaje significativo: un enfoque constructivista. *Perfiles Educativos*, 112(7-36), 28.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/264/26430690011.pdf>

Lenys Piña . (2023). El enfoque cualitativo: Una alternativa compleja dentro del mundo de la investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(15), 1-3.

<https://doi.org/https://doi.org/10.35381/r.k.v8i15.2440>

Lidia Diaz. (2011). *La observación*. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM):

https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf

López, García & Cuesta. (2023). El bienestar emocional de los docentes como factor determinante en los procesos de enseñanza/aprendizaje en el aula. *Estudios sobre Educación*, 155-177.

López, Pedreira, Martínez, Cruz., De Luna, Herrero & Sociedad Española de Pediatría Social.

(2023). Autolesiones y conducta suicida en niños y adolescentes. Lo que la pandemia nos ha desvelado. *Anales de Pediatría*, 98(3).

[https://doi.org/https://pdf.sciencedirectassets.com/277688/1-s2.0-S1695403322X00106/1-s2.0-S1695403322002958/main.pdf?X-Amz-Security-](https://doi.org/https://pdf.sciencedirectassets.com/277688/1-s2.0-S1695403322X00106/1-s2.0-S1695403322002958/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEHUaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIQCio7aOa2s3rtzm92s1a506mbF99WrLWrTwhDRb0B4Z4gIgfWeThkOaAMvVmwvQPD4FtUTF14dyeWTi2Y0w701smIwq)

[Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEHUaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIQCio7aOa2s3rtzm92s1](https://doi.org/https://pdf.sciencedirectassets.com/277688/1-s2.0-S1695403322X00106/1-s2.0-S1695403322002958/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEHUaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIQCio7aOa2s3rtzm92s1a506mbF99WrLWrTwhDRb0B4Z4gIgfWeThkOaAMvVmwvQPD4FtUTF14dyeWTi2Y0w701smIwq)

[a506mbF99WrLWrTwhDRb0B4Z4gIgfWeThkOaAMvVmwvQPD4FtUTF14dyeWTi2Y0](https://doi.org/https://pdf.sciencedirectassets.com/277688/1-s2.0-S1695403322X00106/1-s2.0-S1695403322002958/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEHUaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIQCio7aOa2s3rtzm92s1a506mbF99WrLWrTwhDRb0B4Z4gIgfWeThkOaAMvVmwvQPD4FtUTF14dyeWTi2Y0w701smIwq)

[w701smIwq](https://doi.org/https://pdf.sciencedirectassets.com/277688/1-s2.0-S1695403322X00106/1-s2.0-S1695403322002958/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEHUaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIQCio7aOa2s3rtzm92s1a506mbF99WrLWrTwhDRb0B4Z4gIgfWeThkOaAMvVmwvQPD4FtUTF14dyeWTi2Y0w701smIwq)

Lucciarini, F. L. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes*, 29(1), 33-35.

<https://doi.org/https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2348/2415>

Lucciarini, Florencia, Losada & Moscardi. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes*, 29 Lucciarini, Florencia, Losada & Moscardi(1), 33-35.

<https://doi.org/https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2348/2415>

Luz Hernández. (2017). La bitácora de registro: Un instrumento para recabar información cualitativa. *Revista de Educación de la Universidad de Granada* , 24ISSN(0214).

<https://doi.org/https://revistaseug.ugr.es/index.php/reugra/article/view/16623/14149>

Manzueta & Núñez. (2022). Teoría del aprendizaje desde las perspectivas de Albert Bandura y Burrhus Frederic Skinner: vinculación con aprendizaje organizacional de Peter Senge. *UCE Ciencia. Revista de postgrado*, 10(3).

<https://doi.org/https://uceciencia.edu.do/index.php/OJS/article/view/295/270>

María Elena Montt & Fresia Ulloa Chávez. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. *Salud Mental*, 30-35.

María Novellón. (2021). *Programa de Promoción de Salud: Promoción del autocuidado en la adolescencia: Nutrición, actividad física y habilidades sociales*. repositorio institucional

UDA: <https://core.ac.uk/download/pdf/478827385.pdf>

Mayorca, Campo, Díaz, Flórez, Mayorca, Ortiz & Trujillo. (2020). *Descripción de las características psicológicas relacionadas con la salud mental en la situación de emergencia de salud pública originada por el COVID-19*. Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia.

Mendoza & Montenegro. (2024). Generación digital en Panamá: Activismo, identidad y sentido de pertenencia. *Revista Contacto*, 3(3), 35–54.

<https://doi.org/https://doi.org/10.48204/contacto.v3n3.4815RESUMEN>El propósito del estudio es examinar a la generación digital en Panamá, a partir de algunos aspectos de

caráctersociodemográfico, como su acceso y uso de la tecnología, su identidad y sentido de pertenencia

Mendoza & Reyes. (2023). *Frecuencia de ideación suicida, factores de riesgo y factores protectores asociados en adolescentes atendidos en centros de salud mental comunitarios de la provincia de Arequipa-2023*. Repositorio Institucional UCSM:

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8847e896-6c3a-495f-bd9c-f7e4eee3d55e/content>

Moreno, Cuesta, Núñez, Rodríguez, López & Mayor. (2025). Predicción mediante un árbol de decisión del riesgo alto de suicidio en los estudiantes de enfermería después de la pandemia por COVID-19. *Enfermería Clínica*.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2025.502244>

Moyano, Mallebay & Paredes. (2023). *Eficacia de la psicoeducación en regulación emocional con adolescentes*. Repositorio institucional UDA:

<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12751>

Murtagh & Guido. (2024). Intervenciones participativas para el abordaje de la salud mental infanto-juvenil en Goya, Corrientes. *Conexiones*, 2(10), 59-68.

[https://doi.org/https://www.researchgate.net/profile/Sofia-Murtagh-](https://doi.org/https://www.researchgate.net/profile/Sofia-Murtagh-3/publication/384467098_Intervenciones_participativas_para_el_abordaje_de_la_salud_mental_infanto-juvenil_en_Goya_Corrientes/links/66fb0bae906bca2ac3db8950/Intervenciones-participativas-para-el-abordaje-d)

[3/publication/384467098_Intervenciones_participativas_para_el_abordaje_de_la_salud_mental_infanto-](https://doi.org/https://www.researchgate.net/profile/Sofia-Murtagh-3/publication/384467098_Intervenciones_participativas_para_el_abordaje_de_la_salud_mental_infanto-juvenil_en_Goya_Corrientes/links/66fb0bae906bca2ac3db8950/Intervenciones-participativas-para-el-abordaje-d)

[juvenil_en_Goya_Corrientes/links/66fb0bae906bca2ac3db8950/Intervenciones-participativas-para-el-abordaje-d](https://doi.org/https://www.researchgate.net/profile/Sofia-Murtagh-3/publication/384467098_Intervenciones_participativas_para_el_abordaje_de_la_salud_mental_infanto-juvenil_en_Goya_Corrientes/links/66fb0bae906bca2ac3db8950/Intervenciones-participativas-para-el-abordaje-d)

- Núñez, Arango, Rojas, Gómez & Gómez . (2020). Justicia restaurativa, cultura de paz y competencias psicosociales. En U. d. Medellín, *Juventud, violencia y paz* (págs. 53-72). Universidad de Medellín.
- OMS. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. *Organizacion Mundial de la Salud*, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Ortega, Pizarro & Astudillo. (2024). Plan de intervención psicológico para estudiantes jóvenes y adultos con indicadores depresivos de la ciudad de Cuenca-Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 5802–5823.
<https://doi.org/https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/14008/20080>
- Ortiz & Angel López. (2022). Intervención cognitivo-conductual en pacientes asistentes a psicoterapia. *Revista De Psicología De La Universidad Autónoma Del Estado De México*, 8(23), 208-230.
<https://doi.org/https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/18056/13239>
- Oscar Jara. (2020). *teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. repositorio institucional de UDGVirtual - Universidad de Guadalajara.
https://doi.org/http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/3845/1/Orientaciones_teorico-practicas_sistematizar_experiencias.pdf
- Pablo Picón. (2025). Entre la ansiedad y la cognición: Una relación holística y sociopedagógica. *EduPsykhé: Revista de psicología y educación*, 22(1), 22(1).
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9942236>

Red proemo. (2024). *Informe y hoja de ruta 2025 sobre salud y bienestar emocional en las personas adolescentes y jóvenes: Necesidades y recomendaciones*. Confederación Salud Mental España / Universidad de Jaén.

Rodríguez & Guartatanga. (2025). Impacto de un taller de autoestima en el desarrollo neuroemocional de adolescentes ecuatorianos: un estudio de intervención: Taller de autoestima en adolescentes. *Neuropsicología Latinoamericana*, 17(2), 51-70.
https://doi.org/https://www.neuropsicolatina.org/index.php/Neuropsicologia_Latinoamericana/article/view/937/393

Rodríguez, L. M., Brito, M. L., de Oca, E. L. H. M., de la Caridad Hernández-Lugo, M., & Castillo. (2025). Intervenciones cognitivo conductuales para el manejo emocional en población cuidadora. *Región Científica*, 1-15.

Rojas, Flores, Cáceres & Franco . (2021). Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática. *EDUCARE ET COMUNICARE Revista de investigación de la Facultad de Humanidades*, 9(1), 59-66.
<https://doi.org/https://revistas.usat.edu.pe/index.php/educare/article/view/576/1527>

Rosabal García, E. R. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista cubana de medicina militar*, 2018-229.

Ruano, Galán & Díaz. (2023). Las intervenciones socioeducativas en estudiantes de magisterio para reducir el estigma en la salud mental. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 29(1), 101-107.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5093/psed2023a4>

Ruiz & Salgado. (2022). Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud (2022-2026)

Aproximación al documento y valoración crítica. *documento y valoración crítica*.

Revista, 1-9.

Silva & Cisneros. (2022). Actividad física para fortalecer la salud mental de los adolescentes.

Milenaria, Ciencia y arte(20), 28-30.

<https://doi.org/https://www.milenaria.umich.mx/ojs/index.php/milenaria/article/view/324/>

157

Stallard, P. (2019). *Piensa bien, siéntete bien: Manual de terapia cognitivo-conductual para*

niños y jóvenes. John Wiley & Sons.

<https://doi.org/https://www.edescllee.com/img/cms/pdfs/9788433021748.pdf>

Stringaris, Vidal, Russi, Vilar, Fresno, Batlle, Matalí, Flores, Sintés, González, Mollà, Romero,

Méndez, Tor, Serrano, Mairena, Mezzatesta, Elias & Alda. (2021). *Una mirada a la salud mental de los adolescentes*. Faros SJD (Child Mind).

Suárez & Castro. (2023). Psicología del aprendizaje Estrategias efectivas para mejorar la

retención y el recuerdo. *Revista Científica Kosmos*, 18-30.

Universidad Técnica Particular de Loja. (2020). *Plan Estratégico de Desarrollo Institucional*

2020 – 202. Universidad Técnica Particular de Loja.

Universidad Técnica Particular de Loja. (2020). *Plan Estratégico de Desarrollo Institucional*

2020 – 2025. Universidad Técnica Particular de Loja.


Vargas & Muñoz. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología usp*, 24(2), 225–240. <https://doi.org/>

<https://doi.org/10.1590/S0103-65642013000200003>


Villalobos, Cabrera, Bravo & García. (2023). Participación y salud mental en niños, niñas y adolescentes: percepción de profesionales del sistema de protección. *Psykhé Santiago*, 32(2), 0-0. <https://doi.org/https://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v32n2/0718-2228-psykhe-32-02-00103.pdf>



XVI. Anexos


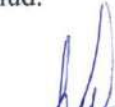
Diarios de Campo



		CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO		
Fecha:	15/11/2024	
Actividad:	Psicoeducación sobre la promoción mental	
Investigador/Observador:	Joselyn Gutierrez	
Objetivo/pregunta:	Brindar información sobre la importancia de la detección temprana y prevención sobre signos y síntomas que afectan de forma negativa a la Salud Mental.	
Situación:	Sala de espera	
Lugar-espacio:	Centro de salud.	
Técnica aplicada:	Exposición oral.	
Personas que intervienen:	Joselyn Gutierrez.	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se dio información clara y precisa e importante sobre los beneficios, la importancia y la identificación sobre signos y síntomas de la Salud Mental, existió un impacto positivo en los pacientes donde se creó concientización y Se generó un conocimiento básico sobre la Salud Mental.	
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Se trabajó en un espacio abierto en la sala de espera planta alta donde se encontraron diferentes desafíos como el ruido externo, llamados a consulta por parte de los profesionales y la movilización los cuales generaban que de 10 usuarios finalizará la intervención con seis con población de adultos, niños y adolescentes	
Observaciones	Poca participación y distracción del entorno.	






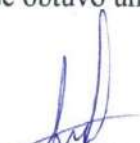
	CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	29/11/2024
Actividad:	Charla sobre Salud mental, hábitos saludables y prevención.
Investigador/Observador:	Joselyn Gutierrez
Objetivo/pregunta:	Crear concientización sobre lo importante que es la práctica de hábitos saludables y la prevención para problemas futuros de la Salud Mental a través de información concreta en Materiales visuales.
Situación:	Prevención en sala de espera.
Lugar-espacio:	Centro de salud.
Técnica aplicada:	Técnica exposición oral y material visual.
Personas que intervienen:	Joselyn Gutierrez.
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se dio una introducción de información concisa y clara sobre los diferentes hábitos saludables, sobre como estos favorecen al bienestar en general de las personas y además sobre lo importante que es la prevención de síntomas y signos los cuales afecten de forma negativa a la Salud Mental y disminuya diferentes riesgos como adicciones, depresión entre otros.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Existió mayor participación lo que fue importante para desarrollar esta actividad de forma participativa ya que con ayuda de sus intervenciones se permitía crear concientización a través de sus respuestas sobre información fácil y útil para el bienestar en general.
Observaciones	A pesar que existió mayor participación por la adaptación de preguntas abiertas sigue existiendo distracción, timidez y poco interés sobre todo en los adolescentes.



	CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	06/12/2024
Actividad:	Orientación a padres de familia sobre el acceso a servicios del área de la Salud Mental
Investigador/Observador:	Joselyn Gutierrez
Objetivo/pregunta:	Brindar información sobre Cómo es el proceso para agendar citas en el área de la salud.
Situación:	Sala de espera del centro de salud, orientación individual.
Lugar-espacio:	Centro de salud.
Técnica aplicada:	Orientación, observación, registro de asistencias y charla.
Personas que intervienen:	Joselyn Gutierrez.
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se realiza una charla participativa de forma individual con los padres de familia para brindar información sobre Cómo acceder de forma gratuita los servicios públicos enfocados en el área de la Salud Mental.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	A través de la orientación individual se logró brindar información explícita sobre como acceder a los diferentes servicios del área de salud, sobre todo el área de la Salud Mental lo que creó un alto interés en los padres de familias ya que no conocían esta información.
Observaciones	No existe una guía exacta dentro de los centros de salud que expliquen este proceso de agendamiento de citas. 

	CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	06/12/2024
Actividad:	Orientación individual a padres de familias sobre cómo identificar señales de alertas en el área de la salud.
Investigador/Observador:	Joselyn Gutierrez
Objetivo/pregunta:	Se buscó concientizar a los padres de familia sobre los procesos que pasan las personas en especial refiriéndose a sus hijos donde se visibilizan diferentes señales de alerta en la Salud Mental por lo que es fundamental saber reconocerlas.
Situación:	Sala de espera planta baja.
Lugar-espacio:	Centro de salud.
Técnica aplicada:	Orientación - Charla
Personas que intervienen:	Joselyn Gutierrez.
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	A través de una charla individual se brindó información sobre las distintas señales que se dan ante la ausencia de la Salud Mental y cómo es importante la identificación para una detección oportuna reduciendo así riesgos importantes.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	8 padres de familia mostraron alto interés realizando preguntas ¿Esto es puede ser grave? y ¿Tiene cura?, entre otras.
Observaciones	Existe una alta desinformación sobre señales de alerta del dentro del centro de salud. 

	CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	13/12/2024
Actividad:	Fomentar a que los adolescentes inserten en su comunicación habilidades de comunicación asertiva para mejorar su entorno.
Investigador/Observador:	Joselyn Gutierrez
Objetivo/pregunta:	Brindar información para la mejora del bienestar emocional
Situación:	Sala de espera
Lugar-espacio:	Charla grupal
Técnica aplicada:	Charla y psicoeducación
Personas que intervienen:	Joselyn Gutierrez.
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se realizó un taller donde los adolescentes participaron aprendiendo frases asertivas que pueden utilizar durante diferentes situaciones lo cual motivó cierto interés en los jóvenes donde hicieron varias preguntas ¿Qué hago si no me hacen caso?, ¿Me tengo que quedar callado si no estoy de acuerdo Para no pelear?, entre otras.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Se trabajó junto adolescentes y adultos donde se dio una introducción sobre el tema y como la comunicación asertiva es fundamental para el día a día ya que permite mejorar el entorno social y nuestra comunicación donde además por medio de diferentes volantes con información resumida y directa se permitía el reconocimiento de diferentes herramientas para mejorar la comunicación.
Observaciones	Por medio de distracción la actividad empezó con cinco personas, pero terminó con cuatro debido a los turnos de citas en el centro de salud. 

	CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	20/12/2024
Actividad:	Estrategias para la identificación de emociones y autorregulación actividad el semáforo.
Investigador/Observador:	Joselyn Gutierrez
Objetivo/pregunta:	Brindar información para que los jóvenes logren identificar las diferentes emociones y aprendan estrategias básicas de autorregulación.
Situación:	Sala de espera
Lugar-espacio:	Centro de salud Francisco de Orellana.
Técnica aplicada:	Psicoeducación, actividad y materiales didácticos.
Personas que intervienen:	Psicólogo (tutor representante) y Joselyn Gutierrez.
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se realizó una explicación sobre la actividad el semáforo donde se utiliza una cartulina con diferentes colores los cuales significaban emociones, por ejemplo, el rojo como emociones de alerta, amarillo como emociones de precaución y verde emociones positivas,
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	En base a la participación dentro de esta actividad también existió la presentación debido a que existía mucha timidez por parte de los participantes ya que no se conocían entre ellos, por lo que se realizó una pequeña actividad donde se presentaron y así pudieron romper el hielo junto a la atención del grupo.
Observaciones	Existió un gran mejoría de participación e interacción dentro del club de adolescentes. 

	CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	3/1/2025
Actividad:	Apoyo en campaña de sensibilización junto al área de Salud Mental.
Investigador/Observador:	Joselyn Gutierrez
Objetivo/pregunta:	Orientar a los adolescentes y usuarios sobre la importancia de la autorregulación emocional y cómo el trabajo en equipo puede ser una herramienta para construir relaciones sanas.
Situación:	Sala de espera
Lugar-espacio:	Centro de salud.
Técnica aplicada:	Exposición oral y charla.
Personas que intervienen:	Psicólogo tutor representante- Joselyn Gutierrez.
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se brindaron diferentes intervenciones junto a brigadas médicas donde se dio información breve sobre cómo las emociones influyen o afectan a las relaciones interpersonales y porque es muy importante saber cómo reaccionar e identificar las emociones de una forma sana.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Se logró una participación leve debido a que al principio existía timidez, pero gracias a diferentes preguntas abiertas se logró crear un poco de interacción.
Observaciones	Al ser público desconocido se obtuvo una participación baja. 

	CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	7/1/2025
Actividad:	Micro taller sobre la Salud Mental cierre
Investigador/Observador:	Joselyn Gutierrez
Objetivo/pregunta:	Resumir temas importantes del proyecto como la importancia de la Salud Mental, autocuidado, promoción y prevención y conocimiento de las emociones.
Situación:	Sala de espera
Lugar-espacio:	Centro de salud.
Técnica aplicada:	Exposición oral y charla.
Personas que intervienen:	Psicólogo (tutor representante) y Joselyn Gutierrez.
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se realizó un resumen sobre diferentes temas explicando cómo cada una de estas estrategias brindan resultados favorecedores en muchos aspectos y no solo en la Salud Mental.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Para el cierre de esta actividad se resaltó diferentes temas con la finalidad de promover la concientización, reflexión y expresión sana para los participantes.
Observaciones	Tuvieron reconocimiento de los temas y atención desde el inicio fin en la actividad. 

Lista de Asistencias

Fecha: 15/11/2024

Actividad: Psicoevaluación sobre Salud Mental

Nombres y apellido	Edad	Nacionalidad	Lugar
Miriam Tamala	13	Ecuatoriana	Centro de Salud Pública
Daniel Solís	15	Peruano	Centro de Salud Pública
Carlos Duran	14	Ecuatoriano	Centro de Salud Pública
Andrés González	17	Ecuatoriano	Centro de Salud Pública
Roberto Flores	17	Ecuatoriano	Centro de Salud Pública
Eric Samaniego	13	Venezolano	Centro de Salud Pública
Ramón Pinzon	15	Venezolano	Centro de Salud Pública
Maria Gomez	16	Ecuatoriana	Centro de Salud Pública
Tameyer Mejía	17	Ecuatoriana	Centro de Salud Pública
Damián Cortez	14	Ecuatoriano	Centro de Salud Pública

Fecha: 24/11/2024

Actividad: Socialización sobre hábitos de la salud mental

Nombres y apellido	Edad	Nacionalidad	Lugar
Abraham Belgado	15	Ecuatoriano	Centro de Salud Pública
Mario Hidalgo	13	Ecuatoriano	Centro de Salud Pública
Sonia Velasco	17	Ecuatoriana	Centro de Salud Pública
Carmen Jerez	15	Venezolana	Centro de Salud Pública
Andrésina Pérez	14	Ecuatoriana	Centro de Salud Pública
Antonio Pinela	14	Ecuatoriano	Centro de Salud Pública
Carlos Veltrón	17	Ecuatoriano	Centro de Salud Pública
Karla Moya	16	Ecuatoriana	Centro de Salud Pública

Fecha: 13/12/2024

Actividad: Taller de comunicación asertiva

Nombres y apellido	Edad	Nacionalidad	Lugar
Daniela Solís	13	Venezolana	Centro de salud Pública
Carolina Vélez	14	Ecuatoriana	Centro de salud Pública
Alisson Gamboa	13	Ecuatoriana	Centro de salud pública.
Martín Ortega	15	Ecuatoriana	Centro de salud Pública
Nelson Mindaño	14	Ecuatoriano	Centro de Salud Pública

Fecha: 20/12/2024

Actividad: Socialización de estrategias para la identificación de emociones (Semaforo)

Nombres y apellido	Edad	Nacionalidad	Lugar
Antony Molino	15	Ecuatoriano	Centro de salud Pública
Ama Mejía	17	Ecuatoriana	Centro de Salud Pública
Mariana Jiménez	15	Ecuatoriana	Centro de salud Pública
Arturo Rojas	17	Ecuatoriana	Centro de salud Pública
Sandra Lescuaga	14	Ecuatoriana	Centro de salud Pública
Amelín Zumbano	16	Ecuatoriana	Centro de salud Pública
Carmen Ríos	15	Ecuatoriana	Centro de salud Pública
Carlos Torres	15	Ecuatoriano	Centro de Salud.
Gabriel Cortez	14	Ecuatoriano	Centro de salud Pública

Fecha: 20/12/2024

Actividad: Socialización de estrategias para la identificación de modales (Semaforo)

Nombres y apellido	Edad	Nacionalidad	Lugar
Adrián Velez	17	Ecuatoriano	Centro de Salud Pública
Andreina Vera	15	Ecuatoriana	Centro de salud Pública
Carlos Jines	13	Venezolano	Centro de Salud Pública
Dayana Mora	17	Ecuatoriana	Centro de salud Pública

Fecha: 7/09/2025

Actividad: cierre

Nombres y apellido	Edad	Nacionalidad	Lugar
Joselin Romero	15	Ecuatoriano	Centro de salud Pública
Carmela Moran	13	Ecuatoriana	Centro de salud Pública
Liliana Romo	17	Ecuatoriano	Centro de Salud Pública
Andrés Salas	14	Ecuatoriano	Centro de salud Pública
Mariano Centeno	15	Ecuatoriano	Centro de salud Pública

Bitácora Personal Reflexiva

Bitácora

Actividad #1	Psicoeducación sobre promoción la salud mental
Fecha:	15/11/2024
Lugar o contexto:	Centro de salud sala de espera
¿Qué hice?	Realicé un taller de psicoeducación donde hablé sobre información como la importancia de la Salud Mental, prevención y detección oportuna de signos y síntomas negativos para la salud mental.
¿Cómo me sentí al hacerlo?	Me sentí nerviosa porque no había una atención completa de parte de los participantes en la intervención y además había mucha gente movilizándose dentro de la sala de espera por lo que me sentí incómoda todo el tiempo.
¿Qué aprendí o descubrí?	Aprendí que fundamental brindar estas charlas de psicoeducación en un entorno adecuado para que no se genere distracción.
¿Cambiaría algo?	Sí, la información es decir no hacerla tan extensa sino más resumida y con ejemplos para llamar la atención.

Bitácora

Actividad #2	Socialización sobre hábitos saludables de la Salud Mental
Fecha:	29/11/2024
Lugar o contexto:	Centro de salud sala de espera
¿Qué hice?	En la sala de espera de información clara con material visual sobre los diferentes hábitos saludables que se pueden practicar en la vida diaria y la importancia de conocerlos.
¿Cómo me sentí al hacerlo?	Me sentí un poco más segura ya que esta vez interviene con material visual lo cual permitió que sí existiera una atención a la información resumida en el tríptico.
¿Qué aprendí o descubrí?	Que es más fácil llamar la atención con materiales extras los cuales puedan brindar la información resumida de lo que estoy exponiendo.
¿Cambiaría algo?	El espacio donde se brinda la intervención.

Bitácora

Actividad #3	Orientación individual a padres de familia sobre el acceso hacia los servicios de salud mental gratuitos.
Fecha:	6/12/2024
Lugar o contexto:	Centro de salud sala de espera planta baja
¿Qué hice?	Brinde información de forma individual a los padres de familia de los adolescentes que asisten al centro de salud con información exacta de cómo pueden acceder a los servicios públicos que ofrece el centro de salud en el área de Salud Mental.
¿Cómo me sentí al hacerlo?	Me sentí motivada ya que los padres de familia mostraron alto interés en saber cómo es el acceso a estos servicios.
¿Qué aprendí o descubrí?	Aprendí que cuando se da orientación individual existe más atención e interés por los temas.
¿Cambiaría algo?	Sí me hubiera gustado llevar folletos con resumen de los pasos y los números para que accedan al servicio de salud mental gratis.

Bitácora

Actividad #4	Orientación individual sobre señales de alerta a los padres de familia.
Fecha:	6/12/2024
Lugar o contexto:	Centro de salud planta baja.
¿Qué hice?	A través de información busqué sensibilizar a los padres de familia para que estos tengan el conocimiento sobre las diferentes señales de alerta que se presentan de forma negativas en la Salud Mental.
¿Cómo me sentí al hacerlo?	Me sentí tranquila debido a que lograron aprender sobre algunas señales los cuales les permitirá estar un poco más pendiente a su alrededor, además los padres de familia tuvieron mucho interés en el tema.
¿Qué aprendí o descubrí?	Aprendí que de forma individual se logra más interacción y aprendizaje de los temas hablados.
¿Cambiaría algo?	Si le hubiera gustado agregar material visual.

Bitácora

Actividad #5	Talleres de comunicación asertiva.
Fecha:	13/12/2024
Lugar o contexto:	Centro de salud segundo piso.
¿Qué hice?	Realicé un taller donde se pudo hablar sobre las habilidades de comunicación de forma saludable y asertiva donde se brindó diferentes opciones de respuestas para diferentes situaciones variables según el contexto.
¿Cómo me sentí al hacerlo?	Me sentí un poco más animada en base a la participación porque al menos se tuvo un involucramiento leve dentro del taller donde sí pudieron contestar a medida que se desarrollaba la intervención.
¿Qué aprendí o descubrí?	Qué es importante realizar este tipo de actividades para así promover la participación ya que al preguntar o generar un espacio menos formal se logra más atención y motivación para participar, en este caso los adolescentes pudieron intervenir dos veces, sin embargo, si se sigue sintiendo un poco de estigma en el grupo.
¿Cambiaría algo?	Sí me hubiera gustado añadir algún material visual.

Bitácora

Actividad #6	Socialización de estrategias para identificar las emociones y autorregulación actividad del semáforo de emociones.
Fecha:	20/12/2024
Lugar o contexto:	Centro de salud segundo piso
¿Qué hice?	Realicé una actividad en donde logré dar ejemplos básicos mostrando tres colores donde cada uno de ellos representaba una emoción y a través de los ejemplos pedí que los adolescentes me respondieran qué color correspondía con ese ejemplo.
¿Cómo me sentí al hacerlo?	Me sentí muy motivada ya que en esta actividad participaron mucho los adolescentes y se pudo sentir una mejor conexión en el grupo.
¿Qué aprendí o descubrí?	Aprendí que a través de materiales visuales y ejemplos se mejoró la comunicación y participación dentro del grupo.
¿Cambiaría algo?	No cambiaría nada.

Bitácora

Actividad #7	Apoyo en campañas de sensibilización enfocadas en la expresión emocional y el trabajo de equipo en adolescentes.
Fecha:	3/1/2025
Lugar o contexto:	Actividad extramural
¿Qué hice?	En colaboración con campañas médicas se brindó información sobre la importancia que tiene la expresión saludable, la autorregulación, el trabajo individual y grupal en el proceso de fortalecimiento de Salud Mental.
¿Cómo me sentí al hacerlo?	Me sentí nerviosa ya que ahora estaba interactuando con un grupo diverso entre jóvenes adultos adolescentes y personas de la tercera edad.
¿Qué aprendí o descubrí?	Qué es importante llevar motivaciones como algún tríptico o material que pueda brindarse esta información para la participación.
¿Cambiaría algo?	Sí llevaría recursos visuales y afiches con resúmenes de información.

Bitácora

Actividad #8	Cierre de proyecto - micro taller sobre la Salud Mental.
Fecha:	7/1/2025
Lugar o contexto:	Centro de salud segundo piso.
¿Qué hice?	Realicé un micro taller dando un resumen de todo el proyecto y la importancia que es la participación de los adolescentes en su proceso de fortalecimiento de la Salud Mental, hablé sobre lo importante que es el autocuidado, conocimiento de las emociones y sobre todo la búsqueda del apoyo.
¿Cómo me sentí al hacerlo?	Me sentí nostálgica y a que era mi última actividad en el centro de salud y también gratitud porque me permitió tener esta experiencia valiosa, donde además también sentí orgullo porque sí se generó un cambio en el grupo de adolescentes y su participación mejoró.
¿Qué aprendí o descubrí?	Es importante no solo practicar la teoría en las intervenciones, sino que además es fundamental observar y adaptarse al contexto en el cual se va a abordar ya que cada persona es un mundo diferente Y las situaciones del entorno no son las mismas, por lo que también es importante intervenir con empatía y respeto hacia todas las personas sin tantos tecnicismos o rigidez profesional.
¿Cambiaría algo?	No cambiaría nada.

Evidencia Fotográfica









