



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE – GUAYAQUIL**

**CAMPUS MARÍA AUXILIADORA**

**PSICOEDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL BIENESTAR  
EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO DE SALUD PÚBLICO.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

Licenciado/a en Psicología.

**Autor:**

Nayely Cecibel Salazar Quinto.

**Tutora:**

Psic. Cl. Gabriela Bajaña Murillo. MSc.

**Guayaquil – Ecuador**

**2025**

## II. Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación

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

Yo, **Nayely Cecibel Salazar Quinto** con documento de identificación N° **0955627211**, 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: "Psicoeducación para el desarrollo del bienestar emocional en adolescentes de un centro de salud público"**, 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,

Nayely Salazar  
Nayely Cecibel Salazar Quinto  
0955627211

### III. Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana

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

Yo, **Nayely Cecibel Salazar Quinto** con documento de identificación N° **0955627211** 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,



**Nayely Cecibel Salazar Quinto**

**0955627211**

#### IV. Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.

##### CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Bajaña Murillo Verónica Gabriela** con documento de identificación N° **0920000056** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **PSICOEDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO DE SALUD PÚBLICO**, realizado por **Nayely Cecibel Salazar Quinto**, con documento de identificación N° **0955627211**, 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,



Psic. Cl. Verónica Gabriela Bajaña

Murillo, Mgtr.

0920000056

## **V. Resumen**

El presente trabajo titulado "Psicoeducación para el desarrollo del bienestar emocional en adolescentes de un centro de salud público" tiene como objetivo principal sistematizar la experiencia de una intervención psicoeducativa enfocada en fortalecer el bienestar emocional de adolescentes. A través de esta sistematización se identifican aprendizajes, estrategias utilizadas y resultados obtenidos durante el proceso.

La intervención se desarrolló bajo un enfoque cognitivo-conductual, con el propósito de promover habilidades y estrategias efectivas para el reconocimiento, control y manejo adecuado de las emociones, que influyen en los contextos educativos, sociales y personales de los adolescentes. Para ello, se implementaron talleres psicoeducativos y charlas relacionadas con el bienestar emocional y la identificación de emociones.

La sistematización se realizó utilizando un enfoque cualitativo, aplicando técnicas de recopilación de datos como la revisión documental y el análisis de materiales producidos durante la experiencia. Los talleres se llevaron a cabo en una sala multiuso del centro de salud público, logrando que los adolescentes adquirieran herramientas saludables para la autorregulación emocional y el afrontamiento de diversas situaciones.

Durante la ejecución se presentaron algunas dificultades en la coordinación con el personal encargado, lo que ocasionó aplazamientos en la realización de los talleres. No obstante, esta experiencia evidenció la importancia fundamental de implementar programas psicoeducativos orientados al desarrollo del bienestar emocional en adolescentes, tema poco abordado y que, si se ignora, puede generar desequilibrios emocionales en esta población.

En conclusión, la sistematización destaca que la psicoeducación, apoyada en el enfoque cognitivo-conductual, es una estrategia efectiva para mejorar el aprendizaje y desarrollo de

habilidades de autorregulación emocional en adolescentes, contribuyendo a su bienestar integral.

**Palabras clave:** Psicoeducación, adolescentes, bienestar emocional, sistematización, intervención.

## **VI. Abstract**

The present work titled "Psychoeducation for the Development of Emotional Well-being in Adolescents at a Public Health Center" aims to systematize the experience of a psychoeducational intervention focused on strengthening the emotional well-being of adolescents. Through this systematization, the learnings, strategies used, and results obtained during the process are identified.

The intervention was developed under a cognitive-behavioral approach, with the purpose of promoting effective skills and strategies for recognizing, controlling, and adequately managing emotions that influence adolescents' educational, social, and personal contexts. To this end, psychoeducational workshops and talks related to emotional well-being and emotion identification were implemented.

The systematization was conducted using a qualitative approach, applying data collection techniques such as documentary review and analysis of materials produced during the experience. The workshops were held in a multipurpose room at the public health center, enabling adolescents to acquire healthy tools for emotional self-regulation and coping with various situations.

Some difficulties arose during implementation related to coordination with the responsible staff, causing delays in the execution of the workshops. Nevertheless, this experience highlighted the fundamental importance of implementing psychoeducational programs aimed at developing emotional well-being in adolescents—a topic that is rarely addressed and that, if neglected, may lead to emotional imbalances in this population.

In conclusion, the systematization underscores that psychoeducation, supported by the cognitive-behavioral approach, is an effective strategy to improve learning and the

development of emotional self-regulation skills in adolescents, contributing to their overall well-being.

**Keywords:** Psychoeducation, adolescents, emotional well-being, systematization, intervention.

## VII. Dedicatoria

A mi abuelo quiero dedicarle este logro que está por culminar, aunque partirme antes de este mundo sin poder conversar por última vez y darme palabras de aliento y de voluntad para seguir lo que me apasionaba, pero mi destino fue otro me agrada lo que estudie y debo avanzar seguir adelante, gracias padre este logro también es tuyo porque tú me acompañaste, me cuidaste, me animabas y no dejabas que me rinda por completo, supiste todos mis malos momentos mis tristezas y mi sufrimiento durante toda mi carrera y más en la elaboración de este trabajo, te lo agradezco de corazón por no verme abandonado ni un segundo de mi vida, como me cuesta vivir sin ti pero te tengo tan presente, cada palabra que me decías la llevo grabada y esta meta está por terminar todo gracias a tus impulsos, a tu compañía y estar presente en mis pensamientos y en mi corazón todo lo que haga es dedicado para ti porque siempre creíste en mí y que era capaz de lograr todo lo que yo quería, nunca dudaste de que no podía al contrario eras un gran apoyo, Gracias por ser un excelente abuelo pero sobre todo para mí un Padre al enseñarme muchas cosas al saber cómo era la vida y por brindarme amor, cariño, apoyo, seguridad, confianza, honestidad, perseverancia y respeto, siempre todo lo que me proponga te lo dedicare eres el principal motor en mi vida y jamás voy a dejar de dedicarte mis logros, si creyendo en mí y dándome todas las fuerzas como me lo enseñaste hacer valiente y no dejarme vencer por nada ni por nadie, no quiero que me dejes nunca sola eres mi refugio y todo mis planes que tengo quiero que se cumplan con la bendición de Papá Dios y tu compañía presente en cada paso que dé en mi carrera y mi vida. Gracias papito Uría te dedico mi sistematización espero te sientas muy orgulloso de mí, me aplaudas y estes muy feliz de lo que he hecho y me falta por hacer, quiero hacerte sentir el papá más alegre y eternamente orgullosísimo de tu niña. Un abrazo fuerte hasta el cielo papi, recuérdame y quédate siempre conmigo en cada paso que doy.

A mis padres, por el esfuerzo de que yo pueda avanzar mis estudios universitarios por todo su sacrificio inmenso de poder pagar cada semestre este logro que está por terminar también es de

ustedes porque ustedes fueron los que hicieron que yo llegue a este punto de mi vida, espero poder contribuir mucho en el futuro y ayudarlos en lo que más pueda, les agradezco mucho padres todo lo que han hecho conmigo , esto es para ustedes y de ustedes ya que aportaron tanto para lograr esto, espero poder seguir avanzando, gracias madre por su paciencia, comprensión y sus levantadas de madrugada acompañarme en este camino de muchos tropiezos pero ahí a estado usted sé que no soy la hija que quiere tengo mis defectos, pero siempre la he puesto de primero antes que yo en todo lo que usted me ha dicho, gracias por ser mi pañuelo de lágrimas en este semestre que me viste sufrir, llorar con este trabajo. Muchas gracias a ambos por estar luchando y poder terminar el objetivo. Esto no es mío es de ustedes y para ustedes, estoy inmensamente agradecida por todo.

## VIII. Agradecimiento

Primeramente, quiero darle gracias a Dios por permitirme llegar hasta donde estoy y por darme esa fuerza, valentía y coraje de aferrarme a seguir luchando por mis sueños, enseñándome que todo se puede lograr si tenemos fe confianza en él y en sí mismo, gracias por jamás dejarme sola Dios y guiarme en cada paso que doy en la vida y en mi carrera.

Quiero agradecerle a mi hermano, por el apoyo que me ha brindado, sus consejos, sus pequeñas platicas de motivación y que siga avanzando te lo agradezco infinitamente hermano, espero que te sientas muy orgulloso de mi y gracias a mi cuñada porque a pesar de todo ella siempre preguntándome y también dándome ánimo de que no me rindiera que siga avanzando hasta que lo logre y se lo agradezco mucho y mis pequeños sobrinos que los veo como unos ángeles de lucha también para salir adelante y poder un futuro ayudarlos, gracias por esos pequeños masajes y decirme tía o nayi tú puedes sí estudia gracias por esas palabra, el apoyo, la confianza de que si podía lograr salir adelante.

A mi mamita lola, gracias madre porque eres no solo una abuela sino una madre para mi saber que tú estás conmigo me hace sentir feliz, tranquila, gracias por alentarme y animarme a que ya falta poco que siga que no me rinda gracias mamita este logro también es tuyo y por no dejarme sola y seguir a mi lado espero te sientas feliz de mí, agradezco inmensamente tu apoyo y contribución conmigo, te adoro mucho mamita eres la única que me queda y quiero hacerte feliz como a papi que me ve desde el cielo.

A mis tíos de parte de mamá Pedro, Magaly, Mechita y Hernán por brindarme de verdad todo ese apoyo por preocuparse por mí, por ver cómo iba avanzando en esta etapa en la que cursaba y por estar pendiente siempre de mi gracias tíos y tías son una de las personas que aprecio y valoro mucho todo lo que han hecho por mí y sus contribuciones a mi madre y a mí, enserio no me caben palabras de agradecimiento para ustedes, espero se sientas muy orgullosos de mí

y tenga la dicha de verme graduada como lo anhelan también ustedes, gracias por la confianza y creer siempre en mí de que podía y debía seguir adelante y todavía están ahí pendientes dándome fuerzas, ánimo y que no me rinda. A cada uno de ustedes los llevo en mi corazón y jamás olvidare sus buenas vibras y deseándome lo mejor para que yo avance y siga adelante gracias tíos los aprecio mucho y todo lo que hicieron por mí.

A mis primas Gilda, Shirley, Evelyn, Yadira y Jessenia por cada una de sus palabras y darme ánimos de que puedo lograrlo y estar pendiente de mí y de mi proceso durante la carrera y más en este semestre apoyándome para que pueda lograr terminar la sistematización millón gracias a ustedes de verdad se lo agradezco por cada cosa que me decían, las llevo en mi corazón y jamás olvidare sus palabras porque para mí si es lindo tener a mis primas como hermanas presente y no dejándome caer por lo que pasaba.

A una de las amistades más importantes de mi vida que comenzó con un hola como te llamas y ya años juntas, Mi mejor Amiga Rocio, más que eso como mi hermana de otra madre, amiga gracias por tu apoyo, tus consejos, tu confianza en mí y por darle ese ánimo cuando ya no podía escribirte o hablar contigo es lindo aunque no estemos juntas ahora y llevamos muchos meses sin vernos la amistad sigue intacta y te quiero con mi alma eres la mejor, gracias por escucharme cuando no me he sentido bien y dejarme decir lo que es mejor para mí y tu apoyarme en serio gracias, te extraño quisiera verte, tenerte cerca y decirte en lo persona que te agradezco mucho tu compañía virtual y por permitirme estar en tu vida como tu amiga gracias no sé cómo explicarme solo me queda decirte que jamás me dejes sola y que sigamos siendo amigas y ambas apoyarnos así la distancia sea el obstáculos nuestra amistad pesa mucho más.

Alguien muy especial en mi vida Aldair, se volvió esa persona que estuvo ahí a pesar de los tropiezos, obstáculos, circunstancias que se presentaron en la vida sigues estando ahí para seguir a mi lado apoyándome y animándome a que siga adelante a que no me rinda que yo sí

puedo, y gracias por sacarme de la rutina a veces y llevarme a distraer y pasarla bien contigo, gracias te lo agradezco mucho por ser parte de mi vida y por permitirme entrar a la tuya, hasta el día de hoy sigues ahí a pesar de todo dándome mucho ánimo y que jamás deje de luchar por lo que quiero, gracias por el apoyo incondicional y creer en mí de que podía. Te quiero mucho te amo y espero siga apoyándome siempre y jamás dejes de ser ese hombre que ahora eres conmigo.

A mis amigas y amigo de la U, son un grupo maravilloso muy inteligentes, gracias por los pocos momentos compartidos como grupo, las enseñanzas, los malos entendidos, las risas, las bromas por todo lo compartido en la U, los llevare siempre en mi corazón sé que esto no será un adiós sino un hasta luego en algún momento de la vida nos volveremos a encontrar como amigos y colegas que seremos se cada uno de ustedes serán unos excelentes profesionales en los que se dediquen, gracias amigos les puedo llamar así porque eso son más que compañeros se volvieron amistades y muy lindas que jamás se olvidaran y más por todo lo vivido durante la carrera y desde que los conocí, se lo aprecia mucho amigas y amigo.

## VIII. Índice

II. Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación.....	2
III. Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la.....	3
Universidad Politécnica Salesiana .....	3
IV. Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.....	4
V. Resumen .....	5
VI. Abstract .....	7
VII. Dedicatoria.....	9
VIII. Agradecimiento.....	11
IX. Datos informativos del proyecto .....	16
X. Objetivos .....	18
XI. Eje de la intervención o investigación: .....	19
XII. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.....	28
XIII. Metodología.....	29
XIV. Preguntas claves .....	31
XV. Organización y procesamiento de la información.....	31
XVI. Análisis de la información .....	33
XVII. Justificación .....	36
XVIII. Caracterización de los beneficiarios .....	37
XIX. Interpretación (análisis y reflexión).....	38
XX. Principales logros del aprendizaje.....	42

**XXI. Conclusiones y recomendaciones ..... 45**

**XXII. Referencias bibliográficas ..... 47**

**XXIII. Anexos ..... 50**

## **Fase 1**

### **IX. Datos informativos del proyecto**

#### **Nombre de la práctica de intervención o investigación.**

Psicoeducación para el desarrollo del bienestar emocional en adolescentes de un centro de salud público.

#### **Nombre de la institución o grupo de investigación.**

En el presente proyecto se llevó a cabo el desarrollo en un centro de salud público de Guayaquil.

#### **Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial u objeto de conocimiento)**

La presente sistematización se centra en la experiencia desarrollada en un centro de salud público con adolescentes, cuyo eje temático fue la psicoeducación para el desarrollo del bienestar emocional. La intervención se planteó como una respuesta a la necesidad detectada de fortalecer habilidades emocionales en esta población, a partir de la identificación de dificultades para reconocer, expresar y regular sus emociones frente a situaciones cotidianas y conflictivas.

La problemática emergió tras un proceso de observación directa, entrevistas con los adolescentes y la ejecución de talleres psicoeducativos iniciales, donde se evidenció una prevalente dificultad en el reconocimiento y expresión emocional, así como un desequilibrio en el manejo de conductas asociadas a experiencias estresantes. Estas manifestaciones indicaban riesgos significativos para el bienestar emocional de los participantes.

Frente a esta realidad, se diseñó una propuesta psicoeducativa orientada a fortalecer la inteligencia emocional, fomentando la autorregulación, la comunicación asertiva y el desarrollo de habilidades de afrontamiento. Para ello, se implementaron estrategias como

charlas informativas, dinámicas de expresión emocional, mesas redondas, espacios grupales de diálogo, actividades artísticas y el uso de un “registro emocional” que permitió a los adolescentes identificar, reflexionar y dar seguimiento a sus estados afectivos.

La psicoeducación se constituyó como un recurso preventivo y formativo que no solo facilitó la transmisión de información, sino que promovió la toma de conciencia sobre la importancia de la salud mental, fomentando la resiliencia emocional. Este proceso permitió también identificar factores de riesgo psicosociales (académicos, familiares, sociales y económicos), los cuales incidían directamente en la conducta emocional y la toma de decisiones de los adolescentes, generando bloqueos emocionales y comportamientos desadaptativos.

A partir de esta experiencia, se logró comprender que el bienestar emocional en la adolescencia requiere una intervención integral, que contemple la complejidad de factores biológicos, psicológicos y sociales implicados. El abordaje psicoeducativo favoreció el reconocimiento de estos factores y proporcionó herramientas para el desarrollo de una vida emocional más saludable.

Finalmente, se evidenció que la participación activa de los adolescentes en las actividades, sumada al acompañamiento de los profesionales del centro de salud y el apoyo de padres de familia, tuvo un impacto positivo en la construcción de habilidades emocionales. El proceso contribuyó al fortalecimiento del bienestar emocional, reflejándose en cambios observables en la expresión emocional, la conducta y la disposición al trabajo grupal.



Analizar las estrategias psicoeducativas utilizadas para favorecer el reconocimiento, la expresión y el manejo de las emociones en los adolescentes.

Reflexionar sobre los aprendizajes, desafíos y transformaciones generadas en los adolescentes y en el equipo facilitador durante el desarrollo de la experiencia psicoeducativa.

### **XI. Eje de la intervención o investigación:**

El siguiente trabajo de investigación se abordará desde el modelo cognitivo-conductual refiriendo a las emociones, pensamientos, conductas e interacciones interpersonales.

#### **Psicoeducación**

La psicoeducación es un método de intervención terapéutica que consiste en brindar información y educar a las personas de diversos temas ya sea de una enfermedad o condición psicológica de manera general y específica.

El abordaje que tiene la psicoeducación es muy necesario porque no solo se encarga de proporcionarnos información, sino que también nos da estrategias y herramientas que nos ayuden a la comprensión, al manejo de los problemas emocionales y conductuales de forma saludable.

Dentro de la psicoeducación también nos menciona sobre unas funciones que se implican en esta:

**Transmisión de información:** Se refiere a brindar información de causas, consecuencias y síntomas que se pueden ir desarrollando.

**Descarga emocional:** Fomentar estrategias personales para poder manejar, controlar las emociones y pensamientos.

Conexión al tratamiento: Se comparte la información de como va ser desarrollado el proceso para tener efectividad en él.

Apoyo a si mismo: Describe cuando la persona adquiere la información y es consciente de que se puede reforzar sus habilidades.

La psicoeducación es un marco de intervención muy importante porque no solo nos brinda información sino que incluye aquellas herramientas, lo cuál existen algunos modelos que se pueden aplicar de manera individual, familiar o grupal, por lo que depende de las necesidades de cada sujeto y en el contexto en el que se encuentre, por ende es muy necesario que busquen fortalecer el conocimiento y avanzar en su desarrollo de habilidades y fortalezas para manejar alguna situación de forma independiente.(2024b)

Analizando la psicoeducación es una de las estrategias que mayor combinación en los diferentes contextos como terapéutico y educativo tiene para una prevención u orientación ante problemas mentales, lo cuál este método lo que nos permite es ir más allá de intervenir de forma más efectiva, profundizando a una reducción de estigmas y desarrollando o implementando tácticas para diversos afrontamientos emocionales y cognitivos. Pablo (2020).

### **Psicoeducación desde el enfoque cognitivo-conductual**

Elaborando una investigación en base a la psicoeducación desde el enfoque cognitivo-conductual este se enfoca básicamente en la intervención de brindar información y capacitar a los pacientes sobre trastornos o condiciones psicológicas, por lo que esté se relaciona más con técnicas terapéuticas de modificar, identificar todos esos pensamientos y conductas desadaptativas.

La terapia cognitivo-conductual nos menciona que la psicoeducación es importante en este enfoque porque ayuda a los pacientes a que puedan comprender dicha información sobre

temas de la salud mental, en el cuál se encuentran factores que influyen en esa contribución al desarrollo y tratamiento.

Por lo consiguiente, la psicoeducación es una de las técnicas mas fundamental en este enfoque teniendo como claridad la información específica y estructurada sobre las causas, consecuencias y sintomatología de la salud mental que pueden desencadenar un desbalance a un trastorno. Esto nos refiere que la psicoeducación tiene formas técnicas como puede ser pasiva como activa que nos indica que materiales utilizaríamos para un abordaje pueden ser, libros, artículos, entre otros, en cambio en lo activo esta el profesional como principal para intervenir y poder mejorar y reforzar todo lo adquirido a la largo de un tratamiento. Chouza, L. (s.f)

A través de la psicoeducación se debe incorporar a la practica la terapia cognitivo-conductual que esta nos permite que podamos trabajar la regulación emocional, conductual y comportamental para así manejar el estrés y fomentan esas herramientas que podamos ir desarrollando a través del tipo de reacción que se presenten ante situaciones con el único objetivo que se pueda percibir los resultados efectivos y positivos. (Clinic. 2021)

Debido a todo lo que aplica y se estructura la terapia cognitivo-conductual es una de las herramientas mas fundamentales ya que no solo nos informa, sino que también ayuda a la comprensión integra de los pensamientos y conductas para que sean modificados a través de algunas técnicas.

Por lo general, la terapia cognitivo conductual tiene muchas técnicas y aplicaciones en las que se puede basar el terapeuta con el paciente para hacer la intervención que podría ser llamada psicoeducación, lo cuál esto desarrolla pensamientos destructivos que permite el aumento a que aparezcan emociones no tan agradables y que conlleven a fomentar una conducta no controlada. Por lo que es muy necesario que podamos mantener el control de

nuestro pensar y actuar ante situaciones que llevan a un desorden y que no allá ya regulación emocional, social y comportamental.

### **Bienestar emocional**

El bienestar emocional se trata del estado de ánimo en que el individuo se siente y se encuentra bien, en paz y tranquilo teniendo el control de sus emociones y es capaz de reconocerlas por lo que está dispuesto a enfrentar desafíos cotidianos de forma muy equilibrada.

Por lo consiguiente, para poder lograr un correcto bienestar emocional debemos tener en cuenta que todos los aspectos de nuestra vida deben estar en orden como a nivel: físico, psicológico, emocional y espiritual, por ende, es importante desarrollar habilidades en el que podamos tener la solución de resolver y afrontar problemas frecuentemente ya que se van a ir dando en situaciones y ah esto se liga la toma de decisión y aceptación ante problemas difíciles.

Para poder gozar de un correcto bienestar emocional influye mucho las emociones en el individuo en el que ahí una combinación entre lo que se percibe en nuestro alrededor y como reaccionamos y actuamos ante esa situación, ya que esto tiende a englobar lo positivo y negativo en el que tienda a efectos de larga o corta duración y de variar la intensidad por lo que se puede expresar a través de gestos en el que pueden ser interpretados por las demás personas.

Todas estas emociones que experimentamos es parte de la norma o función de adaptarnos al entorno en el que estamos, aunque es una manera de expresar o dar señales de lo que pasa alrededor y de sí mismo, no son buenas ni malas, pero nos prepara para poder actuar y además prepara para situaciones más complejas que dependería nuestro estado emocional.

(Bienestar Emocional y Salud 2024)

Desde otra perspectiva el bienestar emocional hace referencia ah 3 aspectos en el cual son los básicos y están derivados a emociones positivas:

Aspecto de afecto positivo: Se refiere a que el individuo experimenta emociones de manera subsecuente, pero serán agradables.

Falta de afecto negativo: En cambio está es lo contrario en el que experimenta emociones desagradables.

Satisfacción a la vida: Representa lo que el individuo hace conscientemente un análisis de su vida en general y como conlleva todos los desafíos.

La postura que tiene la psicóloga (Ryff, 1989), hacia el bienestar emocional es aquellas dimensiones que resalta y constituye para poder manejar y mantener un equilibrio emocional dando apertura que ahí actitudes tanto positivas como negativas de nuestra vida pasada que las aceptamos y se puede mantener la estabilidad emocional, por lo que somos capaces de manejar y moldear las necesidades personales sin afectar a los demás.

### **Bienestar emocional desde el enfoque cognitivo-conductual.**

El bienestar emocional bajo la mirada de este modelo cognitivo-conductual, se refiere básicamente a la interacción que se da en pensamiento, comportamiento y emociones, lo cuál el desencadenante de aquellos problemas emocionales y conductuales se dan por la influencia de estos pensamientos distorsionados o negativos. Por lo tanto, el identificar, modificar estas conductas significativamente proporcionaría un mejor bienestar emocional saludable.

Como base al bienestar emocional es necesario la aplicación de charlas educativas promoviendo el desarrollo emocional, con el objetivo de identificar, reestructurar y modificar esos pensamientos intrusivos o alteraciones cognitivas, con la finalidad de que se pueda reforzar la autorregulación emocional en diversas situaciones de estrés, permitiendo así un mejor desarrollo del bienestar, equilibrio emocional y psicológico.

Por ende, el modelo cognitivo-conductual menciona los principales autores que se vinculan en manejar, identificar y desarrollar el bienestar emocional a través de las experiencias del sujeto para que así pueda mantener el control y equilibrio de sus propias emociones, por lo consiguiente, este modelo no solo se centra en los sucesos externos, sino que también se basa en la valoración e interpretación que el sujeto hace de aquellos hechos.

Según los autores Beck y Ellis (1970), nos indica que el bienestar emocional se ve interferido por los pensamientos que afectan directamente a las emociones y permite adaptar comportamiento totalmente distinto.

Según (Beck,1979) él fue creador de la Terapia cognitiva, resalta que aquellos problemas emocionales son los causantes y permite que surjan pensamientos automáticos negativos, distorsiones cognitivas y sucesos vividos de sí mismo hacen que afecte su estado de ánimo, más influye por la interpretación que le dan, por ende, para desarrollar el bienestar emocional involucra su identificación, modificación y análisis de todo ese pensamiento perjudicial. Unobravo (2024)

Por lo consiguiente, el autor (Ellis, 1994) es uno de los fundadores de la Terapia Emotivo-Conductual, proyecta que las emociones son parte de las creencias irracionales originadas de manera disfuncional y limitadamente real de sí mismo, lo externo y del mundo. Además, Ellis nos menciona que el reemplazar aquellas creencias por unas mas racionales, el sujeto pueda sentir la expresión de sus emociones más sana y desarrollar un mejor bienestar emocional.

Considerando ambas terapias tienen un vínculo que nos menciona como coinciden los cambios cognitivos y emocionales en el sujeto, la cuál se transforman a conductas desadaptativas por el contexto social y sus cambios, generando un desequilibrio emocional. Lo

cuál muestran herramientas y técnicas que nos ayudarían a fortalecer todas esas habilidades de afrontamiento y regulación emocional en el individuo.

Debido que, las técnicas principales que tienen para desarrollar el bienestar emocional se focalizan en:

**Reestructuración cognitiva:** Se refiere a la identificación y modificación de los pensamientos automáticos que influyen en las emociones del sujeto, lo cuál también se modifican las creencias irracionales que crear un desequilibrio emocional y promover un mejor desarrollo del bienestar emocional.

**Regulación emocional:** Esta técnica influye el gestionar, modificar y comprender las emociones lo cuál se pueden presentar de forma más intensa y darse de manera positivas o negativas.

**Afrontamiento:** Se basa en instruir habilidades de afrontamientos ante diversas situaciones estresantes de forma positiva, fomentando el desarrollo del bienestar emocional sino la autonomía y autorregulación.

Además, el usar estas técnicas permite fortalecer el bienestar y autorregulación emocional del individuo dándoles herramientas de afrontamientos ante distintas situaciones caóticas que puedan percibir, con el objetivo de poder aumentar un mejor autocuidado y comprensión emocional.

El bienestar emocional desde este enfoque TCC se centra en como la persona experimenta sus propias emociones positiva o negativas y de qué manera mantiene el control de sí misma para adaptarse a su entorno, en etapa como: la adolescencia influye múltiples factores de cambios como: psicológico, emocional, social y familiar, afectando su bienestar emocional. (Colegio Santa María de El Puid, 2024)

Sin embargo, el bienestar emocional en el modelo TCC refiere al estado de ánimo de las personas la cuál logren identificar, modificar y gestionar las emociones a través de los pensamientos que influyen y desarrollan conductas desadaptativas creando un malestar, por ende, es importante fortalecer habilidades y lograr alcanzar un mejor equilibrio emocional y psicológico dando inicio a una vida plena.

De tal manera, el modelo TCC refiere que las conductas adquiridas por aprendizaje del entorno también se pueden modificar por medio de estrategias estructuradas y procesos efectivos, concediendo al sujeto a que mantenga el control de sus propias emociones y comportamientos que se pueden generar por situaciones graves.

Por su aporte del enfoque TCC tiende a la vinculación de emociones, conductas y cognición el que utiliza técnicas específicas para trabajar en detección y corrección de patrones negativos que desbordan el bienestar emocional, con la finalidad que se centre claramente la comprensión y gestión al estado de ánimo adversos, lo cual se da por estrategias estructuradas y efectivas.

### **Adolescentes**

La investigación que se realizó en base a está variable que son los adolescentes es uno de los contextos más vulnerable porque ellos son esa población en la que atraviesan etapas y cambios no solo a nivel físico, sino que también a nivel psicológico, emocional, social y conductual en el que se desarrollan diversas facetas que pueden tener afecciones en su desarrollo, es una etapa experimental porque se enfrentan a varios desafíos día a día en especial al de la salud mental.

Según la (OMS,2024) nos dice que la adolescencia es uno de los puntos de factores de riesgo por el cuál se da esa transición de un niño hacer un adolescentes con diversos cambios de identidad y dependencia, por lo que comienza esos elementos de riesgos sociales en el que

ellos ya se exponen frente a una sociedad donde pueden llegar a ser víctimas de violencia, acoso escolar, trastornos psicológicos y dificultades familiar, personales e incluso socioeconómico que esto desencadenaría muchas problemáticas.

Mencionando los posibles trastornos que aparecerían en la adolescencia que los más comunes son la depresión, ansiedad, manejo del alto estrés e incluso la impulsividad, lo cuál a través de esto se pueden dar por situaciones que pasan y permiten que allá un desequilibrio en su salud mental y en su bienestar emocional y psicológico que les impida avanzar y poder tomar una decisión.

Es importante indicar que en esta etapa se deben desarrollar estrategias en el cuál ahí incluye la atención primaria para la población vulnerable que son los adolescentes dando campañas de prevención a los adolescentes que factores involucran los síntomas que presenten en está etapa y que habilidades desarrollar en ellos y darles técnicas de afrontamiento al igual que a los padres de familia que soy la red de apoyo y que puedan gozar de una vida plena, integra y saludable, previniendo todas esas conductas riesgosas. (OPS/OMS).

### **Adolescentes desde el enfoque cognitivo-conductual**

En la terapia cognitivo-conductual enfocada en adolescente es un papel crucial por el cuál da como punto estratégico abordar e intervenir de forma mas estructura porque se debe basar en la evidencia de pensamientos y conducta para modificar esos patrones negativos que influyen en la salud mental y en su bienestar emocional.

Considerando que la TCC en adolescentes está orientada básicamente por la evidencia, a través de todo esto que implica el desarrollo en la etapa adolescentes es muy necesario que está terapia tenga técnicas, herramientas y estructuras basada al tratamiento de la problemática por eso es necesario brindar información a padres y adolescentes para ir manejando y controlando a que aparezca un factor de riesgo, por lo que debe ser trabajado con un conjunto

de profesionales multidisciplinario para brindar una vida digna e integral. Martínez y Muñoz (2024)

En base a todo lo que ofrece la TCC también encontramos las herramientas que se pueden incluir en los adolescentes ya que existen varios pero cada situación y contexto es distinto, permitiendo el desarrollo a habilidades de afrontamiento y la toma de decisiones, también el desarrollar pensamiento positivo y crítico para que reduzcan los factores de riesgos a los que están expuestos y el manejo con técnicas de respiración para controlar y mantener la ansiedad normal y que ningún otro trastorno afecte nuestro bienestar mental.

Es importante tener en cuenta que en la TCC resalta que para detectar conductas y pensamientos intrusivos se debe evaluar esos pensamientos irracionales que permiten que en esta etapa adapten las diferentes conductas frente a situaciones difíciles y tomar la decisión de continuar, por eso es necesario que se modifiquen y desarrollen estas habilidades sociales, emocionales que permitan tener buena relación interpersonal. Araujo y Araujo (2024)

## **XII. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación**

El objeto de esta sistematización es la experiencia de implementación de un programa psicoeducativo orientado al desarrollo del bienestar emocional en adolescentes que asisten a un centro de salud público de la ciudad de Guayaquil. Esta experiencia se enmarca en un enfoque preventivo y promocional de la salud mental, cuyo propósito fue desarrollar habilidades emocionales y sociales que favorezcan la autorregulación y el autocuidado emocional.

El programa incluyó la realización de talleres educativos estructurados y charlas psicoeducativas, mediante los cuales se promovió el reconocimiento, la identificación, la

expresión y la gestión adecuada de las emociones, considerando el contexto psicosocial de los participantes y sus necesidades específicas en esta etapa del desarrollo.

La sistematización se centra en reflexionar críticamente sobre los procesos vividos durante la intervención, las estrategias utilizadas y los aprendizajes obtenidos. A través de esta reflexión, se busca comprender en qué medida estas acciones contribuyeron al fortalecimiento del bienestar emocional de los adolescentes, así como identificar los factores facilitadores y limitantes que emergieron en el proceso. Este análisis cobra especial relevancia en el ámbito de la salud pública, donde es prioritario desarrollar acciones psicoeducativas que aborden integralmente las necesidades emocionales de la población adolescente.

### **XIII. Metodología**

Según Óscar Jara (2018), la sistematización de experiencias requiere una metodología participativa, crítica y reflexiva que parte de la práctica concreta para construir conocimiento transformador. No se trata únicamente de describir lo ocurrido, sino de generar un análisis profundo que permita comprender cómo se vivió la experiencia, qué aprendizajes surgieron, qué causas y consecuencias tuvo, y cómo estos saberes pueden ser compartidos para fortalecer futuras prácticas.

En coherencia con este enfoque, la presente sistematización se desarrolla desde un paradigma cualitativo, cuyo propósito es comprender en profundidad la experiencia vivida durante la implementación de un programa psicoeducativo orientado al bienestar emocional de adolescentes en un centro de salud público de Guayaquil. Se busca analizar cómo las intervenciones realizadas —a través de talleres educativos y charlas— impactaron en el desarrollo de habilidades emocionales, promoviendo la autorregulación y el autocuidado.

La metodología implicó una recopilación y organización sistemática de información proveniente de los diversos momentos de la experiencia, en la que participaron tanto los adolescentes beneficiarios como los profesionales ejecutores del programa. Este proceso permitió identificar patrones, logros y dificultades, así como comprender las dinámicas sociales, emocionales y contextuales que influyeron en los resultados alcanzados.

A través de la reflexión crítica sobre lo vivido, se pretende evidenciar los aprendizajes construidos y las transformaciones generadas tanto en los participantes como en el equipo ejecutor. Se considera que esta sistematización contribuye a visibilizar la importancia de la psicoeducación como una herramienta efectiva para fortalecer la salud mental en contextos comunitarios.

#### **Técnicas de recolección de información utilizadas:**

**Revisión documental:** Consistió en la recopilación y análisis de documentos generados durante el proceso de intervención, tales como planificaciones de talleres y registros de las charlas psicoeducativas. Esta revisión permitió identificar la evolución de las actividades y los contenidos abordados, así como las adaptaciones realizadas en función de las necesidades observadas.

**Análisis de materiales reproducidos:** Incluyó el estudio de recursos visuales elaborados durante la experiencia, como infografías y registros fotográficos. Estos materiales permitieron evidenciar la participación activa de los adolescentes, su proceso de aprendizaje emocional, y los cambios observados en su expresión, reflexión y comprensión de las emociones.

## **XIV. Preguntas claves**

### **Preguntas de inicio**

¿Cuáles son las necesidades emocionales y psicosociales de los adolescentes atendidos en el centro de salud público que motivaron la implementación de la psicoeducación para el bienestar emocional?

¿Qué procedimientos se utilizaron durante la implementación del proceso psicoeducativo en adolescentes?

### **Preguntas interpretativas**

¿Qué talleres se desarrollaron como parte del proceso psicoeducativo y cómo contribuyeron al bienestar emocional de los adolescentes?

¿Qué beneficios y dificultades se presentaron durante la implementación del programa psicoeducativo en el centro de salud?

### **Preguntas de cierre**

¿Qué aprendizajes significativos se obtuvieron al aplicar herramientas psicoeducativas con adolescentes?

¿Qué recomendaciones surgen a partir de esta experiencia para fortalecer futuros programas psicoeducativos en centros de salud?

## **XV. Organización y procesamiento de la información**

La organización y procesamiento de la información en esta sistematización se orienta hacia una reconstrucción crítica y reflexiva de la experiencia psicoeducativa vivida con adolescentes en un centro de salud público, con énfasis en el desarrollo del bienestar emocional. Este proceso no se limitó únicamente a describir las actividades realizadas, sino que se centró

en interpretar los aprendizajes, logros, dificultades y tensiones surgidas durante la intervención, generando comprensión sobre cómo los contenidos y estrategias influyeron en los participantes.

La información fue recolectada mediante técnicas cualitativas como la observación participante, la revisión documental, el análisis de productos generados durante los talleres (como infografías) y registros fotográficos. Estas técnicas permitieron captar no solo los datos evidentes, sino también la riqueza de las interacciones, emociones y cambios observados en los adolescentes a lo largo del proceso. Se priorizó la mirada integral de los actores involucrados (adolescentes, padres de familia y profesionales de salud mental), recogiendo sus perspectivas para fortalecer el análisis.

Para garantizar un proceso estructurado y coherente, inicialmente se elaboraron y aprobaron planificaciones detalladas de cada charla y taller, validadas por el área de psicología del centro de salud. Esta validación permitió alinear los contenidos con las necesidades identificadas en la población adolescente y adaptar el material a los objetivos del programa. La organización interna del centro, junto con la colaboración del personal de salud mental, facilitó la implementación y ejecución adecuada de las actividades.

Durante la intervención, se implementaron recursos visuales como infografías, las cuales cumplieron un rol fundamental al facilitar la comprensión de los contenidos y promover la participación activa. Estas herramientas fueron utilizadas tanto con los adolescentes como con sus familias y el personal del centro, fortaleciendo la comunicación y el involucramiento en el proceso psicoeducativo.

Cada actividad psicoeducativa desarrollada fue documentada mediante evidencias fotográficas, lo que permitió tener un registro visual y cronológico de la participación de los adolescentes. Esta documentación sirvió como soporte para identificar avances individuales y

grupales en la autorregulación emocional, así como momentos clave que evidenciaron procesos de reflexión y aprendizaje emocional.

Asimismo, se realizó una agrupación temática de la información recolectada, organizada en ejes de análisis como: implementación de las estrategias psicoeducativas, nivel de participación de los adolescentes, dificultades encontradas, aprendizajes alcanzados y cambios observados. Esta categorización favoreció una comprensión más profunda de los efectos de la intervención y facilitó el análisis crítico de los contenidos implementados y su impacto en el bienestar emocional.

Finalmente, el análisis interpretativo de la información permitió comprender de qué manera las herramientas metodológicas y los contenidos aplicados fueron interiorizados por los adolescentes, así como qué factores externos (familiares, sociales o institucionales) influyeron en su proceso de aprendizaje emocional. De este modo, la experiencia no solo aportó insumos para mejorar futuras intervenciones, sino que también evidenció la relevancia de la psicoeducación en el contexto de la salud pública como un componente esencial para el fortalecimiento emocional en la adolescencia.

## **XVI. Análisis de la información**

El análisis de la información, basado en la psicoeducación para el bienestar emocional en adolescentes, examina las técnicas, talleres y charlas implementadas en cada sesión, permitiendo así conocer los resultados obtenidos con los jóvenes que participaron activamente en el proceso. Este análisis se sustenta en las planificaciones y evaluaciones estructuradas para cada sesión, y no se limita únicamente a la descripción de los hechos, sino que busca generar interpretaciones significativas sobre los cambios experimentados durante la vivencia.

Este proceso analítico se centra en el programa psicoeducativo implementado, el cual fortaleció habilidades de autorregulación emocional orientadas al reconocimiento y manejo de

emociones, promoviendo estrategias para la regulación emocional y herramientas para la toma de decisiones y resolución de problemas en adolescentes. Así, se potenció el aprendizaje, la creación de redes de apoyo y la generación de espacios seguros para la libre expresión emocional.

En cuanto a la identificación, comprensión y expresión de emociones, el análisis se fundamenta en las necesidades observadas en el entorno. A través de los registros obtenidos de talleres y observaciones durante el proceso, se evidenció un avance progresivo en la participación y expresión emocional de los adolescentes. Aunque al inicio se presentaron dificultades y resistencia para establecer interacción y generar confianza, estos aspectos resultaron esenciales para una mejor comprensión a lo largo del proceso.

Respecto al uso de materiales para el aprendizaje, los adolescentes lograron identificar y comprender sus emociones, así como fortalecer el vínculo interpersonal. Durante los primeros encuentros, mostraron respuestas limitadas, mientras que en las siguientes sesiones se evidenció una mayor predisposición a reconocer y expresar sus emociones. Esto favoreció el impacto de los talleres grupales, ya que motivó una participación más activa por parte de quienes inicialmente se mostraban resistentes al proceso.

Al comparar los registros iniciales y finales, se observa un aumento en la capacidad de identificación y comprensión emocional en los adolescentes. Aunque surgieron desafíos relacionados con la autorregulación emocional ante diversas situaciones problemáticas, se resalta la importancia de continuar fortaleciendo estos factores en futuras prácticas. Este proceso vivido no solo permite reconocer los logros alcanzados, sino también identificar las dificultades, presiones internas y aspectos relevantes para el análisis crítico de la experiencia.

De esta forma, el análisis de la información se enfoca en una construcción crítica y reflexiva de la experiencia, permitiendo la identificación de patrones repetitivos, dificultades

expresivas y de comprensión. Se resalta la mejora en el desarrollo del bienestar emocional en los adolescentes, y se valoran las distintas fuentes involucradas para lograr una visión más integral de las estrategias implementadas. Este proceso reflexiona sobre las dificultades, aprendizajes, contradicciones internas o externas y la participación activa, reconociendo que la psicoeducación genera aprendizajes significativos para un mejor desarrollo emocional en los jóvenes, evidenciando los cambios a lo largo del proceso.

En otras palabras, este análisis permitió generar aprendizajes adecuados y pertinentes dentro del proceso psicoeducativo orientado al bienestar emocional de los adolescentes. El proyecto permitió que los participantes comprendieran y reconocieran los problemas emocionales propios de esta etapa, resaltando la importancia de acompañar su desarrollo de manera individual o grupal. Esto hace posible abordar sus necesidades emocionales, mejorar su adaptación en distintos contextos sociales y disminuir posibles conflictos, logrando así resultados más efectivos en las intervenciones psicoeducativas enfocadas al bienestar emocional.

Para concluir, esta perspectiva analítica no solo se centra en la comprensión de la experiencia vivida, sino que también permite desarrollar herramientas estratégicas útiles tanto para los adolescentes como para el personal del área psicológica del centro de salud. Aporta al conocimiento sobre la implementación de charlas y talleres psicoeducativos, facilita la evaluación del aprendizaje adquirido durante el proyecto y fomenta una enseñanza continua, basada en las necesidades actuales, para prevenir y promover el desarrollo del bienestar emocional en los adolescentes.

## **Fase 2**

## **XVII. Justificación**

El presente trabajo de sistematización se basa en la necesidad de una reflexión crítica en torno a la experiencia psicoeducativa dirigida al desarrollo del bienestar emocional en adolescentes de un centro de salud público. Esta intervención tuvo como objetivo reforzar las habilidades emocionales, especialmente en adolescentes que, al encontrarse en una etapa de múltiples cambios y desafíos sociales y emocionales, enfrentan factores del entorno que pueden desencadenar desequilibrios, descontrol emocional y desconfianza. El proceso implementado se centró, principalmente, en atender la necesidad de promover el bienestar emocional en este grupo vulnerable, considerando que dicho aspecto afecta directamente sus relaciones personales, interpersonales y su rendimiento académico.

Desde un análisis crítico, este trabajo se fundamenta en el saber que nace de la práctica, aportando al conocimiento a través de la comprensión profunda de las interacciones, dinámicas y aprendizajes obtenidos durante el proceso. A su vez, permite observar las dificultades que surgieron en los diferentes contextos, haciendo partícipes a los involucrados de los resultados. En este sentido, el objetivo es transformar la experiencia y generar estrategias que contribuyan a una mejor intervención psicoeducativa dentro de las instituciones de salud pública, promoviendo así una salud mental más fortalecida en los jóvenes.

Por lo tanto, esta sistematización responde a una motivación profesional, al tomar como punto de partida la evaluación de las estrategias aplicadas en la psicoeducación y su aporte al conocimiento contextual para el desarrollo de habilidades emocionales en el centro de salud público. Esto permite generar aprendizajes significativos sobre el bienestar emocional en los adolescentes, destacando la importancia de estos fundamentos como medidas preventivas de conflictos. Además, la interpretación de las estrategias implementadas es valiosa para futuras prácticas, enfocadas en mejorar la calidad de vida.

Por otro lado, este trabajo tiene como propósito generar un cambio y fomentar la construcción colectiva del conocimiento. De esta manera, se busca que los adolescentes razonen, analicen, identifiquen y comprendan los elementos esenciales vinculados al bienestar emocional, y que, a través del desarrollo de estrategias participativas, se promuevan espacios seguros de diálogo y aprendizaje donde puedan expresar libremente sus emociones. Así, se fomenta el desarrollo de habilidades de autorregulación, una mejor forma de afrontar conflictos y tomar decisiones, y el fortalecimiento de relaciones interpersonales saludables.

Durante la realización de este proyecto, se promovió el desarrollo del bienestar emocional en adolescentes mediante herramientas de regulación, autoconocimiento y expresión emocional. Todo esto se orientó al fortalecimiento del aprendizaje, permitiendo evidenciar, a través de conocimientos colectivos, una formación más plena e integral en los adolescentes. Además, se promovió una psicoeducación más inclusiva, orientada a las necesidades observadas en torno al desarrollo emocional en adolescentes en los diversos contextos en los que se desarrollaron.

### **XVIII. Caracterización de los beneficiarios**

Este proyecto se desarrolló desde la práctica y estuvo dirigido a adolescentes de entre 13 y 17 años, quienes participaron en un centro de salud público de Guayaquil. Todos los adolescentes cursaban educación secundaria y la mayoría provenían de contextos socioeconómicos vulnerables, con acceso limitado a recursos educativos.

Los participantes tenían diferentes niveles escolares y diversas experiencias previas en programas psicoeducativos sobre distintos temas, lo cual implicó adaptar las intervenciones de manera flexible según sus necesidades y realidades. Además, varios de estos jóvenes fueron derivados por profesionales de salud con el fin de integrarlos al proyecto psicoeducativo y

motivarlos a desarrollar estrategias y habilidades orientadas a promover un bienestar emocional sostenible, eficaz y saludable.

Cada adolescente presentaba señales alarmantes relacionadas con la salud mental, tales como niveles altos de estrés académico, ansiedad, aislamiento social y dificultades para relacionarse con los demás. Algunos fueron derivados desde consultas psicológicas y otros por instituciones educativas, lo que evidencia la necesidad de programas de intervención psicoeducativa que aborden aspectos emocionales, conductuales y sociales, vinculando su entorno para favorecer un mejor bienestar emocional.

Los adolescentes también enfrentaban desafíos asociados a la falta de un apoyo emocional sólido, lo que afectaba su capacidad para resolver conflictos internos y externos. Estas conductas influyeron en la participación activa y predisposición durante las actividades del proyecto. En respuesta, el centro de salud público brindó un espacio y apoyo institucional, integrando un equipo interdisciplinario para atender las necesidades psicosociales de los jóvenes.

Finalmente, esta caracterización evidencia que los beneficiarios son adolescentes en situaciones económicas vulnerables y con afectación emocional. Por ello, la intervención se enfocó en atender estas necesidades, buscando fortalecer el bienestar emocional a través de un aprendizaje integral, crítico y reflexivo. De esta manera, el centro de salud promovió espacios de escucha activa para potenciar las habilidades emocionales y mejorar las relaciones interpersonales, contribuyendo al desarrollo emocional, social y educativo de los adolescentes.

### **XIX. Interpretación (análisis y reflexión)**

La presente interpretación de la sistematización de experiencia está orientada a la psicoeducación para el desarrollo del bienestar emocional en adolescentes atendidos en un centro de salud público. Este proyecto permitió analizar la problemática y, a través de la

psicoeducación, entender los desafíos, cambios y avances ocurridos durante el proceso, así como su impacto a nivel individual, grupal e institucional.

La aplicación de la psicoeducación evidenció un cambio progresivo en la capacidad de los adolescentes para identificar, comprender, manejar y gestionar sus emociones. Al inicio, se observaron numerosas dificultades, tales como tensión en el grupo, preocupación, retraimiento, dificultad para describir lo que sentían y conductas defensivas que impedían la apertura de la dinámica. Sin embargo, el desarrollo de actividades, talleres participativos y reflexivos favoreció un progreso continuo en el manejo, identificación, gestión y expresión emocional, tanto de emociones básicas como complejas.

Durante el proceso se evidenció un incremento en la participación y en la evolución de conductas, comportamientos y colaboración, mejorando la calidad de la interacción grupal. Hubo momentos en que fue necesario trabajar en grupo y compartir experiencias vivenciales, lo que permitió a los adolescentes no solo identificar emociones, sino también comprenderlas, expresarlas y gestionarlas. El análisis realizado desde el inicio hasta el final del proyecto refleja un aumento en la autorregulación y el conocimiento emocional, brindando herramientas para afrontar situaciones difíciles y generando un impacto positivo en el desarrollo del bienestar emocional.

La práctica también permitió conocer diversas problemáticas y factores que afectan a los adolescentes. Se examinaron las actividades y la eficacia del proyecto de intervención, comenzando con la evaluación de la situación económica vulnerable que atraviesa la mayoría de los jóvenes, lo que repercute en su participación durante las dinámicas, involucrando además su entorno familiar. Estas situaciones demandan estrategias participativas accesibles y adaptadas al ritmo y necesidades individuales.

Al analizar el contexto familiar, se identificó que estas problemáticas influyen considerablemente en la salud mental y el bienestar emocional, haciendo necesaria la psicoeducación en diversos contenidos. Se detectó que algunos jóvenes se aíslan, no pueden expresar sus emociones y se muestran temerosos; estas vivencias personales desequilibran su estado emocional y mental, justificando la necesidad de acompañamiento individual.

A medida que los participantes enfrentaban los desafíos planteados en las actividades, desarrollaron un equilibrio progresivo, integrando los contenidos y mejorando el retraimiento, lo que fortaleció sus habilidades para gestionar y desarrollar emociones a través de la experiencia vivida.

Este trabajo analizó cómo los adolescentes pasaron de una actitud inactiva a una participación más atenta y comprometida. Al inicio mostraban retraimiento, pero con el avance de los talleres hubo una mayor vinculación. Padres de familia comentaron mejoras en el comportamiento, la comunicación y la expresión emocional de sus hijos ante situaciones afectivas, favoreciendo el aprendizaje impartido en las sesiones de charlas psicoeducativas.

Por tanto, la evaluación no solo consideró la participación positiva, sino también el impacto del proyecto en las capacidades de autoconocimiento y regulación emocional, lo que contribuye a mantener control y llevar una vida más plena y satisfactoria.

Desde el aprendizaje observado, se evidencia que la ejecución psicoeducativa tuvo un impacto a nivel intrapersonal, educativo y social. Entre los aprendizajes significativos se logró que los adolescentes identificaran, reconocieran, regularan y expresaran adecuadamente emociones complejas, además de desarrollar y reforzar habilidades para la resolución de conflictos, fomentando la empatía y la escucha activa para controlar diversas situaciones. De esta manera, el proyecto busca ayudar a los jóvenes a desarrollar un bienestar emocional eficaz y flexible, mediante talleres que generan resultados positivos y estabilidad emocional.

En general, este proceso impulsa la necesidad de reforzar programas psicoeducativos en servicios de salud pública para adolescentes vulnerables, enfocándose en la prevención y promoción del bienestar emocional para mejorar su calidad de vida integral. Se deben considerar las necesidades y comportamientos observados que afectan a los jóvenes en sus contextos social, comunitario y educativo.

Durante la implementación, se observaron cambios transformadores en las dificultades para expresar y comprender emociones frente a conflictos, por lo que es necesario crear y fortalecer espacios seguros de diálogo y expresión emocional continua, con el apoyo de profesionales de salud y familiares que contribuyan al aprendizaje y fomenten habilidades para enfrentar diversos desafíos.

La continuidad del proceso es clave para garantizar estrategias y habilidades que faciliten la participación activa tanto grupal como individual ante situaciones frustrantes propias de la adolescencia, permitiendo tomar decisiones que fortalezcan los contenidos abordados y brinden una mejor guía sostenida por el proyecto psicoeducativo.

Cabe destacar que la organización y supervisión crítica y flexible de las planificaciones, realizada junto con el personal de salud y los adolescentes, fue fundamental para el desarrollo y retroalimentación de los talleres y resultados. Los adolescentes, como beneficiarios, demostraron compromiso constante, promoviendo el aprendizaje y la vinculación con los demás, mientras que el personal de salud observó avances en la capacidad de expresar, identificar y comprender emociones sin temor a ser juzgados.

Finalmente, el desarrollo de estos espacios seguros permite a los adolescentes comprometerse con el control de su desarrollo emocional y adoptar diversas estrategias estructuradas según las necesidades identificadas durante la práctica. Es fundamental

implementar programas que generen un gran impacto en el bienestar emocional, dando espacio a temas relacionados con las emociones y su influencia en los jóvenes.

Este proyecto, con un enfoque psicosocial, se centra en el manejo e identificación de emociones, fortaleciendo un proceso psicoeducativo organizado y estructurado para un mejor desempeño. Está orientado a prevenir riesgos sociales que afectan el estado de ánimo y la salud física, analizando factores influyentes y promoviendo la inclusión y salud en sectores vulnerables mediante capacitaciones. Este análisis contribuye a mejorar estrategias para futuros proyectos, promoviendo programas psicoeducativos pertinentes que respondan a los desafíos actuales de la adolescencia.

## **XX. Principales logros del aprendizaje**

Durante el proceso se obtuvieron diversas lecciones aprendidas. En primer lugar, se evidenció que la comunicación asertiva es fundamental para introducirla dentro de la práctica profesional, ya que contribuye a fortalecer el trabajo integral del equipo interdisciplinario conformado por psicólogas y médicos familiares. Asimismo, se reconoció la necesidad de adaptarse a las distintas situaciones de trabajo, incluyendo el uso de elementos que funcionen como medios de distracción, con el fin de mantener el encuadre de las actividades y evitar que los adolescentes pierdan interés y concentración durante su desarrollo.

Este proyecto, basado en la psicoeducación para el desarrollo del bienestar emocional en adolescentes, permitió un aprendizaje significativo tanto en el ámbito académico como en el de la intervención práctica. Se comprendió que la psicoeducación es una herramienta fundamental, ya que no solo informa y orienta, sino que también brinda apoyo a personas que enfrentan problemas de salud mental. Los talleres realizados promovieron la prevención y la promoción a través de la escucha activa, facilitando que los adolescentes puedan gestionar y expresar sus propias emociones, mejorando así su calidad de vida.

El impacto beneficioso de la ejecución de los talleres psicoeducativos, tanto individuales como grupales, se manifestó en la creación de espacios seguros para los adolescentes, donde se les proporcionaron herramientas y habilidades para el manejo y expresión emocional, además de fomentar redes de apoyo como vínculo social. Este trabajo interdisciplinario enriqueció la formación académica y permitió ajustes en la práctica clínica, promoviendo la comunicación asertiva y favoreciendo el desarrollo de estrategias orientadas a la salud mental y emocional de los adolescentes. En consecuencia, esta experiencia tuvo un resultado positivo para mi formación profesional.

La práctica de intervención logró promover el desarrollo del bienestar emocional en los adolescentes, utilizando elementos como la psicoeducación para informar y orientar, así como recursos visuales como infografías que abordaron temas sobre emociones, autorregulación y prevención de trastornos comunes en esta etapa. Las actividades y espacios grupales proporcionaron estrategias para afrontar los cambios emocionales y conductuales propios de la adolescencia, contribuyendo a mejorar la calidad de vida y la conciencia sobre la salud mental y el bienestar emocional.

Los objetivos planteados para este trabajo fueron:

Describir la experiencia desarrollada durante la intervención psicoeducativa con adolescentes en un centro de salud público.

Analizar las estrategias psicoeducativas utilizadas para favorecer el reconocimiento, la expresión y el manejo de las emociones en los adolescentes.

Reflexionar sobre los aprendizajes, desafíos y transformaciones generadas en los adolescentes y en el equipo facilitador durante el desarrollo de la experiencia psicoeducativa.

Sin embargo, uno de los objetivos no se cumplió por completo: reflexionar sobre los aprendizajes y desafíos encontrados, debido a que no todos los adolescentes pudieron expresar

libremente sus emociones. Aunque algunos sí mostraron apertura para reconocer y expresar lo que sentían, la mayoría se retraía durante los talleres realizados en la sala multiuso. Por ello, es necesario fomentar aún más la comunicación asertiva en futuras intervenciones.

Durante el desarrollo del proyecto, no se identificaron riesgos para los adolescentes; las actividades fueron exitosas y se llevaron a cabo sin inconvenientes, ya que todos los participantes estaban en buen estado de salud física.

Este proyecto de psicoeducación orientado al desarrollo del bienestar emocional en adolescentes se percibe como innovador y preventivo, ya que permitió desarrollar talleres psicoeducativos basados en charlas emocionales que captaron la atención de adolescentes, padres de familia y personal de salud, apoyados en materiales novedosos como infografías y carteles que facilitaron la reflexión y comprensión del contenido.

Los elementos innovadores incluidos, como los talleres psicoeducativos grupales e individuales, tuvieron un impacto positivo en el desarrollo del bienestar emocional de los adolescentes, quienes recibieron herramientas para la identificación, expresión y gestión de emociones, ayudando a reducir niveles de ansiedad y estrés, principales desencadenantes de malestar emocional en esta etapa. Así, se lograron generar redes de apoyo que favorecen una vida emocional saludable durante la adolescencia.

Los participantes mostraron beneficios claros en cuanto al desarrollo del bienestar emocional. Destacan el mejoramiento en el autoconocimiento y la regulación emocional, lo cual les brindó mayor seguridad y estabilidad para manejar y controlar sus emociones durante esta etapa. Otro logro importante fue el aumento en la capacidad para gestionar emociones, disminuyendo el miedo a expresarse en situaciones conflictivas. Además, este trabajo tuvo como objetivo formar redes sostenibles de apoyo y reducir el retraimiento y aislamiento social.

## **XXI. Conclusiones y recomendaciones**

### **Conclusiones**

Los resultados obtenidos de la experiencia demostraron que el proceso psicoeducativo en adolescentes fue de gran ayuda con relación a talleres y charlas informativas implementadas, la cuál la mayoría de los participantes desconocían aquellos temas abordados, provocando tomar conciencia y reflexión sobre el bienestar emocional en el que no encontraban.

El análisis de las estrategias implementadas reflejó mejoras notorias en cuanto al reconocimiento y manejo de emociones, facilitando desarrollar habilidades de afrontamiento y autorregulación emocional positiva, mediante la utilidad de herramientas integradas a este proyecto participativo.

De este modo, el proyecto reconoce que la psicoeducación es necesaria y efectiva como estrategia de promoción y prevención en el ámbito de la salud mental, fortaleciendo el conocimiento a participantes y personal de salud para brindar herramientas relevantes para afrontar desafíos.

### **Recomendaciones**

Se recomienda generar programas de intervención psicoeducativos para el cuidado del bienestar emocional en adolescentes, permitiendo desarrollar espacios seguros y talleres relacionados y así promover una mejor calidad de vida y bienestar mental.

Resulta conveniente incrementar métodos y estrategias cualitativas para analizar la población adolescente en cuanto a su estado de ánimo y afectaciones emocionales, para así una mejor implementación de actividades que ayuden al reconocimiento de emociones.

Incentivar a padres de familias y adolescentes a participar activamente en procesos psicoeducativos para concientizar y aprender a reconocer retos que afecten un desarrollo emocional.

Se recomienda mantener una comunicación efectiva con el personal profesional, ya que podría brindar un mejor servicio hacia los usuarios beneficiarios.

## XXII. Referencias bibliográficas

De Redacción de la Universidad Internacional de la Rioja, E. (2024b, diciembre 4).

Psicoeducación, ¿en qué consiste la intervención socioeducativa? *UNIR*.

<https://www.unir.net/revista/educacion/psicoeducacion/>

De Pablo, J., et al. (2020). Psicoeducación: intervención eficaz para la alfabetización en salud mental en jóvenes. *Revista PCNA*

Chouza, L. (s.f.). La psicoeducación como pilar fundamental en la terapia cognitivo-conductual

Mayo Clinic (2021). Terapia cognitiva conductual

Psicologiaymente.com (2024). La psicoeducación en terapia psicológica

*Bienestar emocional y salud*. (2024, 26 julio). Comunidad de Madrid.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud>

ViveLibre.es. Bienestar emocional y psicológico: claves y terapias.

*Modelo de bienestar psicológico de Ryff*. (s. f.). Crecimiento

Positivo. <https://www.crecimientopositivo.es/portal/modelo-de-bienestar-psicologico-de-ryff/>

Beck, A. T. y Ellis, A. (1994). Fundadores de la Terapia Cognitivo Conductual.

Sánchez Acosta, A. C. (2021). Efectividad de la terapia cognitivo conductual en personas con dependencia emocional a la pareja. Universidad Nacional de Chimborazo.

Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). Salud del adolescente.

<https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>

World Health Organization: WHO. (2019, 26 noviembre). *Salud del adolescente*.

[https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)

- Martínez, P. M. P. J., & Muñoz, A. P. (2024, 12 marzo). *Beneficios y herramientas de la Terapia Cognitiva Conductual en adolescentes*. ADIPA Chile. <https://adipa.cl/noticias/terapia-cognitiva-conductual-adolescentes/>
- Araujo, A., & Araujo, A. (2024a, junio 24). *Terapia Cognitiva Conductual para Adolescentes: Claves* - Mental Test Lab. *Mental Test Lab* <https://mentaltestlab.com/terapia-cognitiva-conductual-para-adolescentes-claves/>
- Unobravo. (2024, 6 diciembre). *Terapia cognitivo-conductual: los estudios de Aaron Beck*. <https://www.unobravo.com/es/blog/terapia-cognitivo-conductual>
- Colegio Santa María de El Puig. (2024, 10 enero). *Desarrollo emocional en la adolescencia*. Colegio Santa María de el Puig. <https://smpuig.com/desarrollo-emocional-en-la-adolescencia/#:~:text=Las%20amistades%20y%20las%20relaciones,influyen%20en%20el%20desarrollo%20socioemocional.>
- Ortega, E. (s. f.). *Aportes sobre marco metodológico*. Esneda Ortega. Scribd. <https://es.scribd.com/document/407355335/Aportes-Sobre-Marco-Metodologico-Esneda-Ortega>
- Torres, O. (s. f.). *Fabián Coelho*. Scribd. <https://es.scribd.com/document/475072253/Fabian-Coelho>
- González-Larrea, B. (2024, 23 diciembre). *Psicoeducación y cuidado de la salud mental*. NeuroClass. <https://neuro-class.com/psicoeducacion-y-cuidado-de-la-salud-mental/>
- *Talleres psicoeducativos para niños y adolescentes - Centro de Psicología Crecemos*. (2022, 26 septiembre). Centro de Psicología Crecemos. <https://centropsicologiacrecemos.com/home/talleres-psicoeducativos-para-ninos-adolescentes>

Cajal, A. (2020b, mayo 11). *Observación directa: características, tipos y ejemplo*. Lifereder.

<https://www.lifereder.com/observacion-directa/>

Terapify. (2024, 27 noviembre). *Técnicas de respiración: ¿cuáles y cómo son?*

<https://www.terapify.com/blog/tecnicas-de-respiracion/>

Ortega, C. (2023, 27 junio). *¿Qué es la observación participante?* QuestionPro.

<https://www.questionpro.com/blog/es/observacion-participante/>

*Grupos Focales | Definición y método*. (2025, 11 febrero). ATLAS.ti.

<https://atlasti.com/es/guias/guia-del-analisis-de-entrevistas/grupos-focales>

La salud mental es cosa de niños, niñas y adolescentes. (2025, 3 junio). *UNICEF España*.

<https://www.unicef.es/publicacion/barometro-infancia-adolescencia/salud-mental-cosa-de-ninos-ninas-y-adolescentes>

Vera-Chevez, J. P., & González-Loor, V. (2021, 20 enero). *Adolescencia y psicoeducación*.

<https://soeici.org/index.php/alcon/article/view/16>

### XXIII. Anexos





## Emociones Complejas



Amor



Culpa



Envidia



Confusión



Euforia



Compasión



Orgullo



Nostalgia

#emocionescomplejas

hakuna psicólogos  
Cariño. Terapia. Cuidado.



# EMOCIONES BÁSICAS



MIEDO



ALEGRIA



TRISTEZA



IRA



ASCO



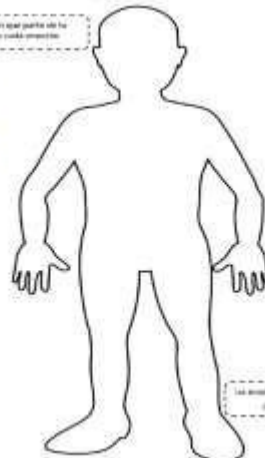
SORPRESA



## Mapa del cuerpo humano

Colorea en tu libreta en qué parte de tu cuerpo experimentas cada emoción.

- ALEGRIA
- TRISTEZA
- ASCO
- IRA
- MIEDO



Las emociones son parte de nuestra vida y de nuestra personalidad.

## **Planificaciones**

### **Planificación de Talleres de Psicoeducación**

**Realizado Por:** Nayely Salazar Quinto

**Taller de Prevención N°1: Taller interactivo sobre “El detective de emociones”**

**Convocatoria:**

**Fecha:** 13/12/2024; 17/01/2024

**Hora:** 10:00 a.m.

**Lugar:** Centro de Salud Pública

**Tema:** Cuales eran las emociones, como identificarla en la etapa adolescente.

**Subtemas:**

- Reconocimiento de las emociones.
- Desarrollar la gestión emocional.
- Aprender al desarrollo a una comunicación emocional sana.

**Objetivo:**

Promover el desarrollo del bienestar emocional en adolescentes, con el objetivo que se muestren sus habilidades para poder identificar y gestionar las emociones de forma más correcta, permitiendo fortalecer su autoestima y sus relaciones interpersonales.

**Contenido:** Aquí debe registrar como va a desarrollar la actividad paso a paso

#### **1. Bienvenida e introducción (5 minutos):**

- Saludos y presentación del coordinador y practicante.
- Breve explicación de lo que se realizara.
- Establecer las normas dentro de la actividad (participación).

## **2. Dinámica inicial (4 minutos):**

- Esta dinámica consiste en: Que los participantes tienen que indicar cómo se sienten usando los colores que serían (amarillo, verde o rojo) y dando una breve explicación del porqué.
- Su objetivo principal de esta dinámica: Es que se dé un diálogo sobre las emociones y fomentar la expresión emocional.

## **3. Presentación teórica (5 minutos):**

- Charlas concisas sobre que son las emociones, para que sirve y como identificar, reconocer y gestionar sus emociones.
- Breve introducción sobre la actividad “El detective de emociones” como figura para comprender, entender y explorar lo que sentimos.

## **4. Ejercicio práctico (5 minutos):**

- La actividad “Detective de emociones” consiste en una situación hipotética.
- Se trabaja en identificar, reconocer las emociones y poder controlar su intensidad.

## **5. Taller grupal (5 minutos):**

- Se realizó trabajo en grupos con adolescentes, en el que consistía que cada grupo reciba cartillas y ellos deben representar una escena donde se identifiquen las emociones.
- Luego cada grupo presenta su escena y comparte con los demás.

## **6. Cierre y reflexión (15 minutos):**

- Retroalimentar de que es lo que se aprendió el día de hoy, lo que más les gusto de esta actividad.
- Agradecer la participación que tuvieron y su desenvolvimiento.

**Destinatarios:** Grupo de adolescentes entre los 12 y 17 años, estudiantes de secundaria y otros son usuarios del centro de salud.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:**

- Hojas impresas
- Lápices de colores
- Cartillas de las emociones.

**Recursos Humanos: facilitador/a principal:** Nayely Salazar

**Asistente de apoyo:** Tutora de prácticas: Psic. Adriana Solorzano.

**Observaciones:**

- Al principio hubo una resistencia y retraimiento por parte de los participantes.
- No querían colaborar con las actividades.
- Unos presentaban inconveniente al momento de realizar cada actividad y se frustraban y desesperaban, aunque otros si ponían de su parte.

## **Planificación de Talleres de Psicoeducación**

**Realizado Por:** Nayely Salazar Quinto

**Taller de Prevención N°2: Taller interactivo sobre “Mapa de emociones en pareja”**

**Convocatoria:**

**Fecha:** 24/01/2025

**Hora:** 10:00 a.m.

**Lugar:** Centro de Salud Pública

**Tema:** Identificar y representar sobre las emociones en relación afectiva en la etapa adolescentes.

**Subtemas:**

- Reconocimiento de las emociones con vinculación representativo.
- Comunicación emocional asertiva.
- Desarrollo de estrategias de regulación emocional.

**Objetivo:**

Promover el desarrollo del bienestar emocional en adolescentes, por medio del reconocimiento, identificación y expresión de sus propias emociones a través de un mapa emocional, para así fortalecer sus vínculos interpersonales y regulación de autoestima.

**Contenido: Aquí debe registrar como va a desarrollar la actividad paso a paso**

**7. Bienvenida e introducción (5 minutos):**

- Saludos y presentación del coordinador y practicante.
- Breve explicación de lo que se realizará en base al objetivo.
- Establecer las normas dentro de la actividad (participación y respeto).

**8. Dinámica inicial (4 minutos):**

- Se entrega a cada uno de los participantes una hoja con una figura humana.

- Se les indica que se les dará colores para que identifiquen las emociones.
- El objetivo de esta actividad es que permite abrir el diálogo con los demás y encajar con sus emociones del presente.

#### **9. Presentación teórica (5 minutos):**

- Charlas concisas sobre que son las emociones y como poder reconocer, identificar y expresar sus propias emociones ante los demás.
- Se incluyen conceptos importantes como la autorregulación y gestión emocional.
- La introducción de esta actividad al desarrollar es que permita ser una herramienta visible para la identificación de emociones y expresiones.

#### **10. Ejercicio práctico (5 minutos):**

- Se entrega a cada uno de los adolescentes una hoja de un cuerpo humano.
- Deben ubicar las emociones más relevantes que experimentan cuando realizan interacciones con los demás.
- Se promociona la auto reflexión y creatividad sobre los lugares donde ellos marquen o pinten aquellas emociones.

#### **11. Taller grupal (5 minutos):**

- Se realizo en grupos pequeños, esta actividad se compartió con los demás.
- Reflexionan con los demás participantes las diferencias y aprendizaje.
- El encargado “Facilitador” dirige una pequeña y breve discusión de como expresar y gestionar sus propias emociones.

#### **12. Cierre y reflexión (15 minutos):**

- Se ejecuta un diálogo de palabras para compartir vivencias experimentadas a lo largo del taller.
- Agradecer la participación que tuvieron y su desenvolvimiento.

**Destinatarios:** Grupo de adolescentes entre los 12 y 17 años, estudiantes de secundaria y otros son usuarios del centro de salud.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:**

- Hojas impresas con silueta del cuerpo humano.
- Lápices de colores
- Pliego de papel bond.

**Recursos Humanos: facilitador/a principal:** Nayely Salazar

**Asistente de apoyo:** Tutora de prácticas: Psic. Adriana Solorzano.

**Observaciones:**

- En este desarrollo de taller si hubo mucha más participación entre adolescentes y el facilitador.
- Les agrado mucho la dinámica, pudieron expresar sus emociones y sentirse comprendidos.
- Hubo algunos adolescentes que si presento dificultad para colocarle nombre a lo que sentían.
- Padres de familia comentaron que les agrado la actividad.

## **Planificación de Talleres de Psicoeducación**

**Realizado Por:** Nayely Salazar Quinto

### **Taller de Prevención N°3: Taller interactivo sobre “El reto de emociones”**

**Convocatoria:**

**Fecha:** 31/01/2025

**Hora:** 10:00 a.m.

**Lugar:** Centro de Salud Pública

**Tema:** Cómo identificar y autorregular las emociones a lo largo de esta etapa adolescente.

**Subtemas:**

- Reconocimiento y aceptación de las emociones.
- Regulación emocional ante situaciones abrumantes.
- Trabajo en conjuntos para reforzar relaciones más saludables.

**Objetivo:**

Promover el desarrollo del bienestar emocional en adolescentes, por medio de actividades dinámicas orientadas a fortalecer sus capacidades de poder identificar, controlar y gestionar las emociones, para así potenciar su autoestima y autoconocimiento ante relaciones familiares, personales o sociales.

**Contenido:** Aquí debe registrar como va a desarrollar la actividad paso a paso

#### **13. Bienvenida e introducción (5 minutos):**

- Saludos y presentación del coordinador y practicante.
- Breve explicación de lo que se realizara.
- Establecer las normas dentro de la actividad (participación).

#### **14. Dinámica inicial (4 minutos):**

- Consiste en que cada adolescente debe elegir una cartilla del color que lo

represente y luego comentar porque la eligió y que le representa para él.

- Se incrementa la comprensión, reconocimiento emocional.

#### **15. Presentación teórica (5 minutos):**

- Charlas concisas sobre que son las emociones, para que sirve y porque son fundamentales identificarlas.
- Breve introducción sobre la aquellas emociones que tienen impactos e influyen en la toma de decisiones.
- En relación a la actividad se desafía a cada participante a que identifique, comprenda, exprese y gestione sus emociones.

#### **16. Ejercicio práctico (5 minutos):**

- Se dividió a los adolescentes por grupos seleccionando unas cartas para poder simular una situación emocional que represente lo que ellos sienten.
- Se trabaja en identificar, reconocer las emociones y poder controlar su intensidad.
- Se los motiva en realizar la actividad el que gane se ganaba un premio consuelo.

#### **17. Taller grupal (5 minutos):**

- Aquí se realizó un diálogo en el cuál se iban compartiendo sus propias experiencias e identificando cuales de todas las emociones fue la más complicada para reconocerla.
- Se fomenta el respeto y autorregulación emocional.

#### **18. Cierre y reflexión (15 minutos):**

- Retroalimentar de que es lo que se aprendió el día de hoy, lo que más les gusto de esta actividad.
- Una autorreflexión de unos participantes ante el desarrollo del taller.

- Agradecer la participación que tuvieron y su desenvolvimiento.

**Destinatarios:** Grupo de adolescentes entre los 12 y 17 años, estudiantes de secundaria y otros son usuarios del centro de salud.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:**

- Cartillas de situaciones hipotéticas
- Lápices de colores
- Cartillas de las emociones básicas y complejas.

**Recursos Humanos: facilitador/a principal:** Nayely Salazar.

**Asistente de apoyo:** Tutora de prácticas: Psic. Adriana Solorzano.

**Observaciones:**

- En aquel taller se notó mucha más su participación y confianza de los participantes ante el facilitador.
- Se analizo y observo que en ciertos adolescentes se notaba que confundían las emociones básicas y complejas, pero a lo largo de la actividad se fue aclarando las dudas.
- Incrementar este tipo de actividades grupales para aumentar la participación e interés de ellos.
- Los padres encantados porque ellos notan algunos cambios en cuanto a la expresión y comportamientos de sus hijos, manejando una mejor relación entre pares.

## **Planificación de Talleres de Psicoeducación**

**Realizado Por:** Nayely Salazar Quinto

**Taller de Prevención N°4: Taller interactivo sobre “Sopa de letra de emociones”**

**Convocatoria:**

**Fecha:** 07/02/2025

**Hora:** 10:00 a.m.

**Lugar:** Centro de Salud Pública

**Tema:** Reconocer las emociones a través del desarrollo de actividades dinámicas.

**Subtemas:**

- Reconocimiento de las emociones básicas.
- Conocimiento emocional en adolescentes.
- Promover estrategias de regulación emocional.

**Objetivo:**

Promover el desarrollo del bienestar emocional en adolescentes, por medio de estrategias y habilidades emocionales para poder controlar e identificar todas las emociones que se presenten de sí mismo y las de los demás, así reforzamos la expresión y autorregulación emocional.

**Contenido: Aquí debe registrar como va a desarrollar la actividad paso a paso**

**19. Bienvenida e introducción (5 minutos):**

- Saludos y presentación del coordinador y practicante.
- Breve explicación de lo que se realizara.
- Establecer las normas dentro de la actividad (participación, respeto y voluntarios).

**20. Dinámica inicial (4 minutos):**

- Consiste en que se entrega una hoja con sopa de letras donde ellos deben encontrar

las emociones desde las más básicas a la más compleja.

- Se incrementa la comprensión, reconocimiento emocional, visualizando y expresando las emociones.

#### **21. Presentación teórica (5 minutos):**

- Conversatorio sobre que son las emociones, para que sirve y porque son fundamentales identificarlas y cuál es su impacto en el bienestar.
- Breve introducción sobre la aquellas emociones presenten en la etapa.
- En relación a la actividad se desafía a cada participante aprenda a identificar dichas emociones.

#### **22. Ejercicio práctico (5 minutos):**

- Se entrega a cada participante una hoja con una sopa de letra
- Se trabaja en que debe encontrar las emociones y luego elegir una y explicarnos por qué la eligió y cuando la sintió.
- Se los motiva en realizar la actividad para que reconozca las emociones grupales.

#### **23. Taller grupal (5 minutos):**

- Aquí se realizó un diálogo en el cuál se iban compartiendo sus propias experiencias e identificando cuales de todas las emociones fue la más complicada para reconocerla a lo largo de la actividad.
- Se desarrolla preguntas donde se les dice cuál de estas emociones la está representando hoy.

#### **24. Cierre y reflexión (15 minutos):**

- Retroalimentar de que es lo que se aprendió el día de hoy, lo que más les gusto de esta actividad.

- Una autorreflexión de unos participantes ante el desarrollo del taller.
- Agradecer la participación que tuvieron y su desenvolvimiento.

**Destinatarios:** Grupo de adolescentes entre los 12 y 17 años, estudiantes de secundaria y otros son usuarios del centro de salud.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:**

- Hojas impresas con la sopa de letras de las emociones.
- Lápices de colores
- Cartillas de las emociones.

**Recursos Humanos: facilitador/a principal:** Nayely Salazar

**Asistente de apoyo:** Tutora de prácticas: Psic. Adriana Solorzano.

**Observaciones:**

- En aquel taller se notó mucha más su participación y confianza de los participantes ante el facilitador y un ambiente más dinámico.
- Se analizó que cada participante desconocía algunas emociones y se mostraron identificados con aquellas después de reconocerlas.
- Aquella actividad resultó muy eficaz para la comprensión y expresión emocional.
- Los padres encantados porque ellos notan algunos cambios en cuanto a la expresión y comportamientos de sus hijos, manejando una mejor relación entre pares.

## **Planificación de Talleres de Psicoeducación**

**Realizado Por:** Nayely Salazar Quinto

### **Taller de Prevención N°5: Taller interactivo sobre “Diario emocional”**

**Convocatoria:**

**Fecha:** 07/02/2025

**Hora:** 10:00 a.m.

**Lugar:** Centro de Salud Pública

**Tema:** Elaboración de un diario emocional para reconocer las emociones.

**Subtemas:**

- Reconocimiento de las emociones básicas y validación.
- Conocimiento emocional en adolescentes.
- Promover el autocuidado a través de reconocimiento de emociones.

**Objetivo:**

Promover el desarrollo del bienestar emocional en adolescentes, por medio de ortografía y permitir la identificación, comprensión y gestiones emocionales de forma muy saludable y así reforzar la autorregulación y conocimiento.

**Contenido:** Aquí debe registrar como va a desarrollar la actividad paso a paso

#### **25. Bienvenida e introducción (5 minutos):**

- Saludos y presentación del coordinador y practicante.
- Breve explicación de lo que se realizara.
- Establecer las normas dentro de la actividad (participación, respeto y voluntarios).

#### **26. Dinámica inicial (4 minutos):**

- Se explica cómo se desarrollará el diario emocional cada día en su vida diaria.

- Se incrementa el reconocimiento y expresión emocional.

**27. Presentación teórica (5 minutos):**

- Charlas sobre que es un diario emocional y para qué sirve.
- Ventajas de expresar, reconocer y escribir las emociones de las que experimentan.
- En relación a la actividad se desafía a cada participante aprenda a identificar dichas emociones con respeto y honestidad.

**28. Ejercicio práctico (5 minutos):**

- Se comparte con los adolescentes el desarrollo de la actividad del diario emocional.
- Se trabaja en que debe encontrar las emociones y que cada día puedan registrar sus emociones que experimentan.
- Se los motiva en realizar la actividad para que reconozca las emociones.

**29. Taller grupal (5 minutos):**

- Ellos al terminar su elaboración, la comparten con los demás la experiencia de elaborarlo y de compartir como se sienten y que los hace diferente.
- Se reflexiona en conjunto con los demás y el facilitador sobre la actividad.

**30. Cierre y reflexión (15 minutos):**

- Retroalimentar de que es lo que experimentaron en la elaboración, lo que más les gusto de esta actividad.
- Recomendaciones de seguir avanzando para poder tener libre expresión emocional.
- Agradecer la participación que tuvieron de manera activa.

**Destinatarios:** Grupo de adolescentes entre los 12 y 17 años, estudiantes de secundaria y otros son usuarios del centro de salud.

**Duración:** 30 minutos

**Materiales:**

- Elaboración del cuaderno emocional.
- Lápices de colores o lápiz.

**Recursos Humanos: facilitador/a principal:** Nayely Salazar

**Asistente de apoyo:** Tutora de prácticas: Psic. Adriana Solorzano.

**Observaciones:**

- El desarrollo de esta actividad tuvo mucha participación en cuanto a su comprensión e identificación de emociones.
- Participaron algunos adolescentes comentando su experiencia y de cómo se sintieron unos comentaban aliviados.
- Esta actividad tuvo mucho impacto con los adolescentes en el cual se promueve seguir reforzando esta estrategia para una mejor autorregulación emocional.