

**TALLERES PSICOEDUCATIVOS EN EMOCIONES POSITIVAS PARA  
FAVORECER EL PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES  
RESIDENTES EN LA VEREDA GUATIGUARÁ DEL MUNICIPIO DE  
PIEDRECUESTA, SANTANDER**

**INVESTIGADORES PRINCIPALES**

**MARTHA EUGENIA ORTEGA**

**PATRICIA DÍAZ GORDON**

**INVESTIGADORES SECUNDARIOS**

**GENNY GAMBOA GUERRERO**

**ELIZABETH LOZADA LARA**

**JOHANA DEL PILAR MARTÍNEZ PARDO**

**MERCY ALEXANDRA ORTEGA MONTAGUT**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD**

**BUCARAMANGA – 2012**

**TALLERES PSICOEDUCATIVOS EN EMOCIONES POSITIVAS PARA  
FAVORECER EL PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES  
RESIDENTES EN LA VEREDA GUATIGUARÁ DEL MUNICIPIO DE  
PIEDRECUESTA, SANTANDER**

**TRABAJO PARA OPTAR AL TITULO DE ESPECIALISTA**

**INVESTIGADORES PRINCIPALES**

**MARTHA EUGENIA ORTEGA**

**PATRICIA DÍAZ GORDON**

**INVESTIGADORES SECUNDARIOS**

**GENNY GAMBOA GUERRERO**

**ELIZABETH LOZADA LARA**

**JOHANA DEL PILAR MARTÍNEZ PARDO**

**MERCY ALEXANDRA ORTEGA MONTAGUT**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD**

**BUCARAMANGA – 2012**

## ***AGRADECIMIENTOS***

A Dios por darnos la vida, sabiduría e inteligencia para lograr culminar esta etapa en nuestras vidas, la cual nos enriquece a nivel personal y profesional.

A cada una de nuestras familias por su constante apoyo.

A la Dra. Patricia Díaz y Dra. Martha Ortega por su orientación y paciencia.

A la Universidad por brindarnos la oportunidad de enriquecer nuestro conocimiento.

Tabla de Contenidos

	Página
Resumen,	7
Problema,	10
Objetivos,	14
Objetivo General,	14
Objetivos Específicos,	14
Antecedentes de Investigación,	14
Marco Teórico Conceptual,	16
Psicología Positiva	19
Bienestar Psicológico,	19
Bienestar Subjetivo,	21
Bienestar Social,	22
Emoción,	24
Emociones Positivas,	26
Emociones Positivas y Salud,	28
Calidad de Vida,	29
Salud Mental Positiva,	31
Talleres Psicoeducativos,	33
Método,	36
Tipo de Investigación,	36
Sujetos,	38
Instrumentos,	39
Procedimiento,	41
Resultados,	43
Discusión,	57
Sugerencias,	61
Referencias,	63
Apéndices,	66

Lista de Tablas

	Página
Tabla 1. Estructura General de los Talleres Psicoeducativos,	40

Lista de Gráficas

	Página
Gráfica 1. Género de los Participantes,	43
Gráfica 2. Edad de los Participantes,	44
Gráfica 3. Escolaridad de los Participantes,	45
Gráfica 4. Asistencia a Talleres Psicoeducativos,	46
Gráfica 5. Evaluación Inicial del Primer Taller Psicoeducativo “Identificando Emociones”,	47
Gráfica 6. Evaluación Inicial del Segundo Taller Psicoeducativo “Mis emociones y mis reacciones”,	48
Gráfica 7. Evaluación Inicial del Taller Psicoeducativo “Descubrir la influencia de las emociones”,	49
Gráfica 8. Evaluación Inicial del Taller Psicoeducativo “Aprendiendo a identificar y expresar mis emociones”,	49
Gráfica 9. Evaluación Inicial del Taller Psicoeducativo “Desarrollo de capacidades de resistencia a emociones negativas”,	50
Gráfica 10. Evaluación Inicial del Taller Psicoeducativo “Aprendiendo a comunicar emociones, resolver conflictos y tomar decisiones”,	51
Gráfica 11. Resultados Evaluación de Desempeño del Taller Psicoeducativo “Identificando Emociones”,	52
Gráfica 12. Resultados Evaluación de Desempeño del Taller Psicoeducativo “Mis emociones y mis reacciones”,	52
Gráfica 13. Resultados Evaluación de Desempeño del Taller Psicoeducativo “Descubrir la influencia de las emociones”,	53
Gráfica 14. Resultados Evaluación de Desempeño del Taller Psicoeducativo “Aprendiendo a identificar y expresar mis emociones”,	53
Gráfica 15. Resultados Evaluación de Desempeño del Taller Psicoeducativo “Desarrollo de capacidades de resistencia a emociones negativas”,	54
Gráfica 16. Resultados Evaluación de Desempeño del Taller Psicoeducativo “Aprendiendo a comunicar emociones, resolver conflictos y tomar decisiones”,	54
Gráfica 17. Evaluación Final de Desempeño en los seis Talleres Psicoeducativos,	56

## Resumen

La presente investigación presenta el diseño y la ejecución de seis talleres psicoeducativos sobre emociones positivas para favorecer el direccionamiento del proyecto de vida en un grupo (11 en total) de adolescentes residentes en la vereda Guatiguará del municipio de Piedecuesta, Santander, pues presentan problemáticas como la violencia intrafamiliar, el consumo de sustancias psicoactivas, embarazos prematuros no planeados, ejercicio de la prostitución y madresolterismo. Estos talleres psicoeducativos permiten la construcción y el fortalecimiento de los recursos personales de los adolescentes, propiciando un desarrollo saludable y positivo que propende por el bienestar emocional, el cual se traduce en un indicador de salud mental. Los participantes muestran un presaber sobre la temática de emociones, así como dificultad para identificarlas y manejarlas, pero aprenden a través de la asistencia a las sesiones. Por otra parte, la evaluación hecha por los asistentes sobre el desempeño de las profesionales fue favorable, con sugerencias para extender el tiempo en el desarrollo de ciertos contenidos.

Palabras clave: adolescencia, psicología positiva, talleres psicoeducativos, emociones, calidad de vida, proyecto de vida, salud mental.

This research presents the design and implementation of six psychoeducational workshops about positive emotions to promote the life project routing in a group of teenagers living in Guatiguará, Piedecuesta because they present problems such as domestic violence, psychoactive substance abuse, teenage pregnancies, prostitution and single motherhood. These psychoeducational workshops allow the construction and the strengthening of personal resources of teenagers and promoting a healthy and positive development that aims for emotional wellbeing, which translates into an indicator of mental health. Participants show preconceptions about emotions and difficult to identify and handle them, but they learn to do it through attendance at meetings. Moreover, the assessment made by the participants about the professional's performance was positive, with important suggestions to extend the time in the development of certain contents.

Keywords: Positive Psychology, Psychoeducational Workshops, Emotions, Quality of Life, Life Project, Mental Health.

**TALLERES PSICOEDUCATIVOS EN EMOCIONES POSITIVAS PARA  
FAVORECER EL PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES RESIDENTES  
EN LA VEREDA GUATIGUARÁ DEL MUNICIPIO DE PIEDECUESTA,  
SANTANDER-**

El presente trabajo se encuentra enmarcado en el Macroproyecto "La Psicología Positiva: una alternativa de intervención en la problemáticas de la vida cotidiana de la familia, niños y jóvenes en la población de Guatiguará, Santander". Este a su vez se encuentra inscrito en la línea de Investigación Calidad de Vida y Psicología, del grupo de Calidad de Vida y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Bucaramanga –UNAB. Pertenecen al grupo de investigación en mención, las investigadoras Patricia Díaz Gordon, directora de la Línea de Investigación y Martha Ortega Ortiz, directora de la Especialización de Psicología Clínica y de la Salud.

De este Macroproyecto, se derivan varios proyectos, entre los cuales se encuentran aquellos de orden práctico –mediante la investigación aplicada-, dirigidos a resolver situaciones presentes en la vida cotidiana de la población mencionada. En esta línea, se ha propuesto la estrategia de los Talleres Psicoeducativos como un medio efectivo de concretar la intervención desde el marco de la Psicología Positiva, para promover una Salud Mental Positiva, al tiempo que incide en el incremento de la Calidad de Vida de las personas al mejorar el trato, así como favorecer el manejo favorable de las emociones, entre otras.

Estos proyectos se han presentado a los estudiantes de la Especialización de Psicología Clínica y de la Salud, para que participen activamente en las líneas de investigación, al inscribirse en los grupos de trabajo. La labor central de los grupos, es contribuir al desarrollo de los talleres junto con su sistematización escrita como proceso de investigación. Se ha planteado que estos talleres iniciales se conviertan en los pilotos de los futuros talleres para favorecer el bienestar psicológico de la población.

Así, la propuesta para el informe de investigación y desarrollo de la misma en Guatiguará, ha sido construida y redactada por las investigadoras Patricia Díaz Gordon y Martha Ortega Ortiz, al igual que la estructura de los talleres. Los aportes de los estudiantes de la Especialización, consisten en redactar la situación problemática, así como sus antecedentes, al igual que el marco teórico de referencia y el diseño y la ejecución de los talleres con sus respectivas poblaciones.



El trabajo con la población de Guatiguará, es proporcionada por la Sociedad San Vicente de Paul que funciona en la Ciudad de Bucaramanga, quienes han desarrollado un trabajo constante de acción social. Para esto, se establece un convenio entre la Sociedad y la UNAB para que se logre la investigación y la aplicación de los Talleres Psicoeducativos, teniendo como compromiso de la Universidad, la construcción de un espacio de apoyo psicológico para la población a través de la práctica y la investigación por parte de los estudiantes de la Especialización de Psicología Clínica y de la Salud.

La adolescencia es una etapa en la cual se establecen transformaciones físicas y emocionales, que favorecen la formación del ser, de cara a la vida como adulto. Sin embargo, dichos cambios son tan complejos, que la angustia ante los mismos puede tornarse incontrolable, incrementando así el riesgo de incurrir en conductas disfuncionales, que pueden acarrear consecuencias negativas a nivel psicológico para los adolescentes y su grupo familiar.

Es así que el reconocimiento y el manejo de las emociones en los adolescentes impacta directamente en el desarrollo y puesta en marcha de valores fundamentales, conformando la conciencia del adolescente, a través de la sensibilidad para identificar las emociones, reconocerlas y manejarlas en unión con la práctica de dichos valores fundamentales y su influencia en el proyecto de vida.

En esta línea, el presente trabajo está dirigido al diseño y pilotaje de seis Talleres Psicoeducativos de manejo de emociones, basados en la Psicología Positiva, favoreciendo así el direccionamiento del Proyecto de Vida de un grupo de adolescentes de la vereda Guatiguará, de forma tal que contribuya a la mejora de la calidad de vida de dicha población.

Entonces, desarrollar la capacidad de reconocer las emociones y los sentimientos y emplearlas de manera productiva, haciendo uso de las destrezas, actitudes y habilidades, determinan conductas protectoras que le permiten al adolescente establecer buenas relaciones con su entorno. Por esta razón, lograr que los adolescentes identifiquen y manejen sus emociones, comunicándolas adecuadamente para alcanzar acuerdos ante las diferentes situaciones presentadas, es fundamental para favorecer su calidad de vida.

En este sentido, la propuesta de intervención de tipo grupal, especialmente, en relación con los Talleres Psicoeducativos, pretende contribuir al aprendizaje significativo de los conceptos trabajados para aportar a la Psicología Positiva resultados de aplicación de sus fundamentos y evidencia sobre resultados científicos que proporcionen amplitud en el campo disciplinar y profesional.

Entonces, en el presente trabajo, se presenta el diseño, la ejecución o pilotaje y la evaluación de seis Talleres Psicoeducativos que trabajan unidades temáticas basadas en la Psicología Positiva, para favorecer el direccionamiento del Proyecto de Vida de un grupo de adolescentes de la vereda de Guatiguará en el Municipio de Piedecuesta.

### Problema

Guatiguará es un asentamiento semirural situado al noreste del casco urbano de Piedecuesta. Cuenta con una extensión aproximada de 15 km<sup>2</sup> y presenta dos paisajes predominantes: una zona del valle y un área montañosa, separados por dos quebradas. Su población comenzó en el año 1997 a manera de invasión de terrenos baldíos y actualmente tiene grandes sectores.

Guatiguará inició su formación como asentamiento en una montaña, en el sector de Nueva Colombia, a partir de la invasión de una finca, debido a esto los habitantes de dicha invasión sufrieron desalojos continuos, pero esa situación ha cambiado por las diligencias realizadas por sus pobladores en busca de la posesión del terreno. Entonces, comenzaron a construir con materiales de plástico, madera y tela asfáltica, sin ninguna técnica, asentamientos humanos que sirvieran de resguardo y, al pasar los años, las viviendas están en los mismos sitios, pero han mejorado sus materiales y su presentación, con zinc o eternit en sus techos, parte de sus paredes en ladrillo y sus pisos en cementos rústico.

En un diagnóstico realizado por Visión Mundial en el año 2011, se determinan hallazgos de situaciones que afectan a la comunidad de Guatiguará. En este caso, se refiere a los problemas de desnutrición por la poca cobertura de los restaurantes escolares, el maltrato hacia madres gestantes y en ocasiones, la falta de control médico hacia su embarazo, el desempleo causado por la baja escolaridad y la escasa formación

para el trabajo, las pocas oportunidades para competir en el mercado laboral y la estigma social por ser habitantes de estratos inferiores.

Otras problemáticas asociadas a la población de la vereda de Guatiguará, relacionada principalmente a los adolescentes que la conforman, son la maternidad y paternidad temprana, que genera baja autoestima, las situaciones de violencia intrafamiliar que propicia el abandono del hogar de procedencia y la constitución temprana de una nueva familia y, las decisiones impulsivas y, en ocasiones erradas, que acarrearán embarazos tempranos no planeados, enfermedades de transmisión sexual, deserción escolar y perpetuación de la pobreza.

Igualmente, se encuentran situaciones de abuso sexual, así como maltrato infantil, violencia escolar y prevalencia de enfermedades diarreicas y respiratorias, entre otras. Estas situaciones se presentan por las condiciones sociales, culturales y ambientales a las cuales está expuesta la población: los imaginarios socioculturales de machismo, que priman al hombre y lo masculino, aunque sea la mujer quien provee el sustento; los patrones impositivos ante los conflictos, lo que desencadena violencia intrafamiliar y disminución del valor de la mujer; el uso de pautas de crianza tradicionales de tipo autoritario, que hace que los menores son ignorados en las decisiones y castigados por opinar y sublevarse; hábitos higiénicos inadecuados, contaminación industrial, deficiencia o carencia de los servicios públicos y consumo de agua sin potabilizar, entre otros.

Igualmente, al ser una comunidad compuesta por personas en condición de desplazamiento y estar en desarrollo, hay déficit de centros educativos, lo que presenta escasa oferta académica o deserción escolar, por lo que los adolescentes tienden a adquirir roles de adultos y limitan así la continuidad de su preparación académica.

En la misma línea, se presenta proliferación del expendio de sustancias psicoactivas sin control, involucrando a algunos niños, niñas y adolescentes, tanto en el consumo como en la venta de dichas sustancias, situación que perjudica el desarrollo de la población y que no es tratada, pues no existen los mecanismos adecuados que permitan el trabajo en conjunto de prevención entre la familia y la escuela.

Una problemática asociada es la baja educación escolar en los adultos, padres de familia de los adolescentes, que promueve una actitud de desagrado por brindar una

educación basada en el control emocional, enfocando su interés en suplir necesidades básicas.

Unido a esto, por las transformaciones familiares producto de los manejos poco efectivos de las situaciones emocionales, se ve la inversión de roles que lleva a los adolescentes a asumir funciones que no son propias de su edad, como funciones domésticas y laborales, que tienen como consecuencia la ocupación del tiempo libre, por lo que deja de lado las actividades propias de su etapa y por ende, la búsqueda de refuerzos externos que favorezcan el sentimiento de pertenencia y aceptación incondicional.

Una de las múltiples situaciones a las que se exponen los adolescentes en la vereda Guatiguará es la dificultad en el manejo de sus emociones, pues se presentan dificultades respecto al control de impulsos y por ende, conflictos a nivel familiar y social. Los problemas en el manejo de emociones pueden predecir problemas de adaptación y el incremento del riesgo a decidir de forma errada y así, padecer problemáticas diversas que afecten el direccionamiento del proyecto de vida establecido.

La población joven colombiana (entre 14 y 26 años), presenta en su mayoría y sobre todo, en los contextos más pobres, problemas de exclusión, falta de oportunidades y reproducción de la pobreza, por lo que la planeación del futuro es remplazada por la improvisación y el modelamiento que hacen los pares como grupo de referencia. Esta identificación con pares se da por las características esenciales de la adolescencia, como la búsqueda de aceptación de grupo, el carácter inmaduro, la dificultad en la afirmación de la autoestima y la identidad y, la percepción confusa de su entorno social, afectando la toma de decisiones y por ende, la falta de proyección vital.

En este sentido, la población adolescente y especialmente, los adolescentes de la vereda Guatiguará, debe aprender a proyectar su personalidad hacia su sano crecimiento. Este proceso inicia con la formación del autoconcepto, el cual es guiado desde la evaluación hecha por el adolescente de los factores internos y externos que pueden establecer los parámetros que determinan la visión con la que se afrontarán cada una de las decisiones trascendentales de la vida.

Entonces, los adolescentes que descubren su perfil y desarrollan su autoconcepto, son capaces de estructurar su proyecto de vida, dependiendo del grado de compromiso y

constancia en la búsqueda de su bienestar en las áreas familiar, socioafectivo, educativo, espiritual, sexual y económico. Esto favorece el alcance de las metas planeadas a través del aprovechamiento oportuno del tiempo en actividades encaminadas a alcanzar las metas desde la adolescencia, de acuerdo con las capacidades, talentos y oportunidades. Esto implica controlar, por medio de la planeación, las causales de los éxitos.

Ahora bien, el conocimiento y manejo de las emociones se desarrolla a lo largo de la interacción con los otros, como parte del proceso de inclusión a la sociedad desde el núcleo familiar. Sin embargo, los padres de familia como modelo a seguir, no identifican, ni reconocen, ni dan manejo adecuado al lenguaje emocional, lo que resalta la carencia de estabilidad emocional, expresando ambigüedad y fluctuaciones anímicas que generan confusión en la respuesta emocional y convirtiéndose en figuras poco representativas para el desarrollo de la salud emocional y el bienestar psicológico.

Es así que, cuando los padres presentan precariedad en habilidades emocionales, no identifican ni manejan las emociones propias y por tanto, se desentienden de la expresión de las emociones de sus hijos, subestimando los sentimientos de los mismos, siendo permisivos, con dificultad para la reciprocidad, la confianza, la empatía y la comunicación entre los miembros de la familia, lo que genera distanciamiento y temor, que lleva a los adolescentes a refugiarse en otros referentes de conducta y pueden asumir conductas de riesgo que obstaculicen el logro de sus objetivos vitales.

Ante la ausencia de figuras protectoras, de referencia emocional y autoridad positiva, el adolescente y sus sentimientos de vacío y soledad, aunado con la ausencia de expresiones afectivas ante el esfuerzo para vencer obstáculos o por las labores desempeñadas, desarrolla actitudes y comportamientos basados en el resentimiento, el rechazo, la inseguridad, el odio, el enojo, la timidez, entre otros, con la vida misma y su nivel de autoestima se afecta de forma tal que genera alteración emocional en su entorno.

Reiterando, una sociedad en la que los adolescentes tienen claro el papel que desempeñan en la construcción de su propio bienestar, repercute en el desarrollo de ambientes más adecuados para el alcance de las metas individuales, la disminución de la pobreza y la inclusión de todos y todas, en el marco del respeto por la individualidad.

Teniendo en cuenta la situación problemática, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Pueden los Talleres Psicoeducativos sobre Emociones Positivas favorecer el direccionamiento del Proyecto de Vida en un grupo de adolescentes residentes en la vereda Guatiguará del municipio de Piedecuesta, Santander?

## Objetivos

### *Objetivo General*

Desarrollar el pilotaje de seis Talleres Psicoeducativos sobre Emociones Positivas para favorecer el direccionamiento del Proyecto de Vida en un grupo de adolescentes residentes en la vereda Guatiguará del Municipio de Piedecuesta, Santander.

### *Objetivos Específicos*

Diseñar seis Talleres Psicoeducativos sobre Emociones Positivas para favorecer el direccionamiento del Proyecto de Vida en un grupo de adolescentes residentes en la vereda Guatiguará del Municipio de Piedecuesta, Santander.

Ejecutar el pilotaje de seis Talleres Psicoeducativos sobre Emociones Positivas para favorecer el direccionamiento del Proyecto de Vida en un grupo de adolescentes residentes en la vereda Guatiguará del Municipio de Piedecuesta, Santander.

Evaluar la aplicación de seis Talleres Psicoeducativos sobre Emociones Positivas para favorecer el direccionamiento del Proyecto de Vida en un grupo de adolescentes residentes en la vereda Guatiguará del Municipio de Piedecuesta, Santander.

## Antecedentes de Investigación

En el departamento del Quindío, se realizó un proyecto con Niños, Niñas y Adolescentes del Programa Proniño y del Centro de Estudios y Practicas Pedagógicas de la Precoperativa Prejuvenil, para motivar la planeación del Proyecto de Vida de la población, el fortalecimiento de valores y la orientación vocacional (Jaramillo, 2011).

En este proyecto, se resalta el uso de los Talleres Psicoeducativos como estrategia de intervención, la cual permitió la identificación de conflictos individuales

familiares y de socialización. De la implementación de dichos Talleres Psicoeducativos, se generó la necesidad de trabajar en temáticas específicas como normas, figuras de autoridad y estrategias para la atención y la concentración para la construcción de un proyecto de vida en esta población.

En el sector de Guatiguará del Municipio de Piedecuesta, Santander, se realizó un estudio sobre el patrón alimentario y estado nutricional en niños desplazados (Departamento de Salud Pública de la Escuela de Medicina y Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Industrial de Santander, 2004). De acuerdo a los resultados encontrados, se evidencia que en la población en estudio, el factor socioeconómico es determinante del patrón alimentario y del estado nutricional.

De otro lado, Centro de Proyección Social –CPS- de la Universidad Pontificia Bolivariana, “adelanta la primera fase de un proyecto que inició en agosto del 2006, con las familias de los tres asentamientos de Guatiguará, con el fin de incentivar el trabajo en equipo, la creación de empresas y gestión de proyectos” (Molina, 2007). Intervenciones como éstas se han hecho principalmente por las 63 diferentes Organizaciones No Gubernamentales –ONG- especializadas en el apoyo a las personas en condición de desplazamiento que hacen presencia en el asentamiento de Nueva Colombia.

En esta línea, la Universidad Autónoma de Bucaramanga –UNAB-, a través del grupo de Calidad de Vida y Salud Pública dirigido por las investigadoras Patricia Díaz Gordon, directora de la Línea de Investigación y Martha Ortega Ortiz, directora de la Especialización de Psicología Clínica y de la Salud, se encuentra en la realización de un Macroproyecto, "La Psicología Positiva: una alternativa de intervención en la problemáticas de la vida cotidiana de la familia, niños y jóvenes en la población de Guatiguará, Santander" del cual se derivan varios proyectos, principalmente de orden práctico –mediante investigación aplicada-, destinados a solucionar situaciones presentes en la vida cotidiana.

Entre ellos se encuentra la propuesta dirigida al diseño y desarrollo de seis Talleres Psicoeducativos en manejo de pautas de crianza, basados en la Psicología Positiva, para favorecer el direccionamiento efectivo de las relaciones de familia en los adultos de la vereda de Guatiguará de Piedecuesta Santander (López, Mendoza, Palacio, 2012). En este, se logró establecer un diagnóstico que permitió, a través de las

experiencias de los participantes, detectar situaciones emocionales que los llevaran a seguir trabajando en estas temáticas personales.

Otro trabajo que se generó en el macroproyecto, es el diseño y la aplicación piloto de seis Talleres Psicoeducativos, con unidades temáticas basadas en la Psicología Positiva y la prevención de problemáticas sociales, teniendo como beneficiarios la población adolescente del sector La Diva perteneciente a la vereda Guatiguará en Piedecuesta, Santander (Ángel, Herrera, Vera, 2012). Los resultados arrojados evidencian la respuesta positiva de los adolescentes participantes ante la implementación de Talleres Psicoeducativos y la satisfacción de los profesionales al transmitir el conocimiento, así como el aprendizaje de nuevas habilidades psicológicas que les permitan afrontar situaciones cotidianas y planear su proyecto de vida.

De acuerdo a los antecedentes encontrados se evidencia el aporte de la aplicación de talleres Psicoeducativos como una estrategia que permite la participación activa y constante en un grupo poblacional para el fortalecimiento de conocimientos siendo de gran relevancia la experiencia que transmite cada participante a nivel individual, familiar y social.

Desafortunadamente, no se encuentran otras investigaciones o intervenciones publicadas o realizadas por medio escrito que hayan sido realizadas en la comunidad de Guatiguará y que puedan referenciarse, dado que no han tenido la suficiente rigurosidad científica que permita listarse en el presente trabajo.

#### Marco de Referencia

Para soportar el presente trabajo, se utiliza como referente conceptual los planteamientos de la Psicología Positiva, enfatizando en el Bienestar Psicológico, el Bienestar Subjetivo y el Bienestar Social del ser humano. Igualmente, se alude al tema central del trabajo, las Emociones y específicamente, a las Emociones Positivas, analizando la relación con la Salud, la Calidad de Vida y la Salud Mental, desde el enfoque positivo. Por último, se informa sobre los Talleres Psicoeducativos, como herramienta utilizada para el logro de los objetivos del presente trabajo.



La Psicología Positiva, desarrollada por Martin Seligman, es la rama de la psicología que estudia las bases del bienestar psicológico y tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías a través de la investigación científica de los procesos que subyacen a las cualidades del ser humano (Seligman, 1998). El investigador había dedicado gran parte de su carrera al trastorno mental y al desarrollo de conceptos como la indefensión aprendida y con base en lo aprendido, decidió reelaborar y promover una concepción más positiva de la especie humana.

La concepción tradicional de la psicología se encuentra focalizada en lo patológico y se centra en corregir defectos y reparar aquello que ya se ha roto. Antes de la Segunda Guerra Mundial, la psicología “tenía tres misiones: curar la enfermedad mental, hacer las vidas de las personas más plenas e identificar y alimentar el talento” (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; en Prada, 2005). Entonces, el eje de estudio que tuvo vigencia, en el marco de la ciencia y de la situación socio política de la época, fue curar la enfermedad, descuidando los otros dos ejes de trabajo.

Una de las causas es el hecho de que, la psicología como ciencia, surge en el contexto de la medicina, al interior del modelo médico, cuyo propósito es intervenir en el déficit. De ahí que se fortaleció la necesidad de priorizar la búsqueda de alternativas a solucionar lo patológico, la enfermedad mental, dejando de lado la búsqueda de hacer de la vida de las personas más plena y el desarrollo de su talento.

Por el contrario, la Psicología Positiva insiste en la construcción de competencias humanas y en la prevención de lo patológico. De esta forma, la Psicología Positiva permite el acercamiento al encuentro de las fortalezas y las virtudes de las personas para lograr una mejor calidad de vida y un mejor bienestar (Vera, 2006).

Entonces, la Psicología Positiva centra su actividad en “el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, además de las instituciones que facilitan su desarrollo” y tiene como objetivo establecer las bases del bienestar psicológico, para mejorar la calidad de vida y de esa forma, evitar la aparición de trastornos mentales y patologías por medio de la investigación científica de los procesos que subyacen a las cualidades del ser humano (Seligman, 1998).

En sus comienzos, Seligman había dedicado gran parte de su carrera al trastorno mental y al desarrollo de conceptos como la indefensión aprendida. Estas experiencias le llevaron a la necesidad de enfocarse en la identificación de los aspectos del ser humano que le permiten superar la adversidad, las potencialidades por desarrollar y de esa manera elaborar y promover una concepción más positiva de la especie humana.

Desde los constructos de la Psicología Positiva, el bienestar del ser humano es una prioridad a analizar y las investigaciones en dicha rama han permitido establecer algunas definiciones claras orientadoras de dicho análisis. Los desarrollos conceptuales de Ryan y Deci (2001) plantean el abordaje del bienestar humano desde dos puntos de vista: las elaboraciones acerca de la Felicidad, denominado Bienestar Hedónico y, los planteamientos sobre el desarrollo del potencial humano o Bienestar Eudamónico (Manríquez et al, 2008).

En la tradición hedónica se considera el bienestar como un indicador de calidad de vida, estableciendo así relación entre las características del medio ambiente y el grado de satisfacción de las personas (Campbell, Converse y otros, 2000; citado por Manríquez et al, 2008). Igualmente, el bienestar puede ser relacionado en términos de felicidad, definiéndose como la experiencia interna y subjetiva que se vive, siendo ésta el producto del balance entre los efectos positivos y negativos que han marcado la vida de una persona en situaciones específicas (Bradburn et al, 1969; citado por Diener, Lyuvmirsky & King, 2005, citado por Manríquez et al, 2008).

De otro lado, la Eudaemonía o autorrealización, incrementa el interés generado desde Maslow y Rogers sobre el desarrollo del potencial del ser humano, definiendo el Bienestar Humano como el "proceso de desarrollo de las capacidades intrínsecas y el crecimiento personal como base para la satisfacción y el funcionamiento positivo y pleno" (Manríquez et al, 2008).

Se puede considerar desde estos abordajes, que el bienestar humano está enfocado desde dos dimensiones: Bienestar Psicológico y Bienestar Subjetivo. Sin embargo, posteriores revisiones introducen en la discusión de bienestar el concepto de lo social, dimensión que abarca aspectos como el marco de condiciones específicas en las que está inmerso el ser humano, el tejido social en el que se desenvuelve. Esto implica

que el bienestar está influenciado también por las condiciones sociales (Manríquez, 2008).

En el marco de estos postulados, la posición eudaemonica o de autorrealización ofrece perspectivas de análisis que permiten ver al ser humano en una proyección de autodeterminación, estableciendo la descripción de las habilidades a desarrollar para lograr su mejoramiento continuo y/o bienestar. Entonces, como manifiestan Moreno y Ximénez (1996; citado en Ballesteros et al, 2006), el bienestar también implica tener habilidades para enfrentar situaciones difíciles, tener sistemas de apoyo social y de integración a la comunidad. Eso acarrea que en la posición de autorrealización, se determine el Bienestar Psicológico, el Bienestar Subjetivo y el Bienestar Social.

#### *Bienestar Psicológico.*

Para la explicación del Bienestar Psicológico, Ryff (1989) plantea el modelo de Dimensión Multifactorial del Bienestar Psicológico, al enfocarse hacia el desarrollo humano, permitiendo entender la correlación entre felicidad, calidad de vida y salud mental y, a partir de allí, neutralizar la connotación religiosa, ética o política que se le ha adjudicado históricamente al concepto de bienestar y ubicarlo en el contexto científico, para considerarlo como un término neutral, observable y cualificable.

Según este modelo, el Bienestar Psicológico se elabora durante toda la vida, en el proceso de perfeccionamiento personal, lo que implica el desarrollo del verdadero potencial de cada individuo (Ryff & Singer, 2001; citado en Ballesteros et al, 2006). Por tanto, la satisfacción con la vida y consigo mismo, son indicadores del Bienestar Psicológico y refiere seis dimensiones del funcionamiento psicológico positivo que permiten perfilar un consenso sobre las habilidades a desarrollar en los seres humanos. Estas dimensiones son: autonomía, autoaceptación, relaciones positivas con otros, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal.

La autoaceptación es considerada como la razón principal del bienestar, ya que las personas buscan sentirse bien consigo mismas, aunque son conscientes de sus propias limitaciones (Keyes et al, 2002; citado en Díaz et al, 2006, p.4). En contraposición, la baja aceptación de sí mismo, se considera como la incapacidad de estar satisfecho consigo mismo y superar las vivencias negativas en su vida (Manríquez, 2008).

Las relaciones positivas con otras personas es definida como la capacidad de sostener relaciones a corto y largo plazo, al entregarse a ellas en una confianza y empatía mutua (Ryff, 1989), complementada con la relación con la capacidad de amar e identificarse con los demás. En contraposición, aquellos que no poseen relaciones positivas con otros, son personas cerradas en sí mismas, incapaces de estrechar lazos afectivos y de expresarse abiertamente hacia otros (Ryff, 1989, p. 1072).

La autonomía es la habilidad de mantenerse en sus principios y valores, unida a la capacidad de sostenerse en su individualidad ante la presión social, sin dejar por ello de participar activamente en el mundo que lo rodea (Ryff, 1989). Es decir, la capacidad que tiene el ser humano para desarrollarse como líder, sin dejar de lado su proyecto o plan de vida y que incursiona en función de sus intereses y motivaciones como una constante (Blanco & Valera, 2007).

El dominio del entorno se refiere a la capacidad de aprovechar el espacio en el que vive para suplir sus necesidades y complementarse sacándole el mejor provecho, aún pese a las limitaciones del entorno, influyendo sobre el contexto que le rodea (Ryff, 1989). En ausencia de esta habilidad, los eventos cotidianos de la vida limitan la visión y proyección de metas y objetivos impidiendo el aprovechamiento de las oportunidades que presenta la vida (Castro, 2002).

El propósito en la vida refiere a la necesidad de las personas de tener metas y proyectos que les permitan dotar su vida de un cierto sentido (Ryff, 1989). Se puede afirmar que el propósito en la vida es una habilidad para proyectar metas que facilita el enfrentamiento de situaciones adversas, sobreponiéndose a sucesos vivenciados. En contraposición, las personas que no han desarrollado esta habilidad “pierden fácilmente la dirección en su vida, el anhelo de experimentar y visualizar un futuro y consideran que no tiene ningún valor planear o el diseñar una meta” (Ryff, 1989, p.1072).

El crecimiento personal se define como el esfuerzo que cada individuo hace buscando llevar a dimensiones mayores sus potencialidades (Keyes et al, 2002; citado en Díaz et al, 2006, p.5). Esta actitud se proyecta en una constante búsqueda de oportunidades de que le permitan seguir desarrollando sus habilidades para mejorarlas. Las personas con bajo crecimiento personal tienen una actitud de pasividad y

estancamiento que genera insatisfacción y desinterés con la vida e “incapacidad de desarrollar nuevas actitudes y comportamientos” (Ryff, 1989, p. 1072).

*Bienestar Subjetivo.*

El concepto de bienestar subjetivo cobra relevancia en los estudios sobre calidad de vida, ya que históricamente se ha demostrado que las dimensiones subjetivas dan cuenta o explican aspectos tan esquivos de medir como sentimientos de felicidad y satisfacción. Como lo plantea Manríquez (2008), esta perspectiva subjetiva en el estudio del bienestar, es importante para países en vía de desarrollo como Colombia, pues permite a los investigadores dar cuenta de cómo las personas, desarrollan mecanismos de adaptación para vivir bien en medio de condiciones poco favorables.

Ryan y Deci (2001) ubican el Bienestar Subjetivo desde la tradición hedónica, enfatizando en la satisfacción con la vida, la presencia de estado de ánimo positivo y la ausencia de estado de ánimo negativo, el valor concedido a las metas a lograr, los procesos de adaptación a las circunstancias, los logros alcanzados, los rasgos temperamentales y las influencias culturales, entre otros.

Diener (2000) define el Bienestar Subjetivo como “la evaluación que las personas hacen de la vida” y establece dos dimensiones principales: la cognitiva y la afectiva. La primera hace referencia a la satisfacción con la vida a partir del análisis de sus experiencias; mientras que la segunda, enfatiza sobre la intensidad de las emociones, sean positivas o negativas.

Este mismo autor, plantea que el Bienestar Subjetivo está influenciado por múltiples variables entre las que se encuentran: variables demográficas -género, edad, raza, empleo, religión, educación, ingreso-, conductas y consecuencias de ellas -contacto social, eventos sociales, actividades cotidianas- y por último, influencias biológicas -refiriéndose principalmente a cuestiones de salud física-. Según Cuadra y Florenzano (2003), la personalidad es uno de los predictores más fuertes y consistentes del bienestar subjetivo y la tendencia a la socialización y a comunicar a los demás sus sentimientos, hacen que sus niveles de bienestar sean mayores, porque ayuda a lograr cierto tipo de metas sociales (Diener y Fujita, 1995; citado en Cuadra & Florenzano, 2003).

Como parte de las dimensiones cognitiva y afectiva, los autores refieren componentes fundamentales del Bienestar Subjetivo. Esos son el optimismo, la felicidad, la fe, los recursos psicológicos

El optimismo es una habilidad mental para interpretar los eventos externos y en esa medida tener una actitud esperanzadora ante la situación vivida (Cuadra y Florenzano, 2003). De esta manera, involucra componentes cognoscitivos, emocionales y motivadores. Un individuo con fuertes sentimientos de esperanza le facilitará enfrentar situaciones positivas o negativas, permitiendo mantener un alto nivel motivacional, actuar, resolver y afrontar la realidad sin negar sus problemas (Peterson, 2000).

La Felicidad es un concepto que se ha abordado desde muchos enfoques. Desde el enfoque hedonista, se considera como aumento de placer que va desde el materialismo extremo, hasta las respuestas espirituales más internas (Csikszentmihalyi, 1999). Así mismo, se enfoca el concepto de felicidad bajo la teoría del flujo, la cual indica que el bienestar estaría en la actividad humana en sí y no en la satisfacción de la meta final (Csikszentmihalyi, 1999).

Con referencia a la Fe, algunos estudios que se han realizado, indican las posibles asociaciones entre la felicidad y la fe religiosa. Myers (2000), asevera que la experiencia religiosa en algunas corrientes religiosas está relacionada con llevar al individuo a experimentar sentimientos de culpa y perjuicio, pero que desde una mirada global, una religiosidad activa está asociada a varios criterios de salud mental. Entonces, el individuo con una fe religiosa activa recupera sus niveles de felicidad más fácilmente al momento de enfrentar una pérdida o un fracaso en áreas diferentes.

Los recursos psicológicos son las habilidades que tiene un individuo para afrontar las situaciones adversas de la vida; esto es, las estrategias de enfrentamiento. Éstas pueden ser efectivas a la hora de minimizar el impacto que tienen los acontecimientos de vida adversos sobre el bienestar subjetivo, y en particular, sobre la dimensión del afecto negativo (Headey & Wearing, 2007).

### *Bienestar Social.*

Desde los avances de la Psicología Positiva, autores como Keyes (1998), Blanco y Díaz (2005), han retomado la dialéctica hombre-mundo social, desde la cual se ve al

individuo haciendo parte de la historia e inmerso en sistemas de valores, de normas y de creencias, haciendo parte de estructuras sociales específicas dentro de determinados contextos (Rodríguez, 2003).

Se puede definir entonces, que la dimensión social del bienestar es “la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad” (Keyes, 1998, p.122). Desde este marco conceptual, se intenta probar un modelo social del bienestar que no sólo de indicios de salud mental, sino que también reflejen una salud social positiva. El Bienestar Social posee, desde esta perspectiva seis dimensiones: integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social.

La integración social es la “evaluación de la calidad de las relaciones que se mantiene con la sociedad y con la comunidad” (Keyes, 1998, p. 122.). Hace referencia a la sensación que tienen los individuos de ser parte de la sociedad, de tener algo en común con quiénes constituyen la realidad social. El individuo con una buena integración social disfruta estableciendo y haciendo parte de una construcción continua y de largo plazo de lazos afectivos emocionales (Keyes, 1998; citado por Manríquez et al, 2008).

La aceptación social es el análogo social de la aceptación personal, pues la gente que se siente bien con su personalidad y es capaz de aceptar los aspectos buenos y malos de la vida, tiene una buena salud mental (Ryff, 1989). Entonces, el individuo experimenta disfrute por estar incluido en la sociedad, percibiéndose en confianza y aceptación con los otros, siendo esto el complemento para sí mismo en su capacidad de aceptarse y por lo tanto aceptar a los demás como son.

En esta dimensión es indispensable referirse a los conceptos de autoestima y autoeficacia. El primero se refiere a la evaluación positiva de sí mismo y el segundo, a la evaluación que hace la persona de las competencias o habilidades para emprender acciones o alcanzar metas, a partir del contacto con los otros, las cuales guían considerablemente el comportamiento” (Manríquez et al, 2008). Con estas dos habilidades fortalecidas en los individuos se va a permitir la integración social para desarrollar una convivencia saludable y así permitir su crecimiento personal sintiéndose más capaz socialmente.

La contribución social es la evaluación del valor social e incluye la creencia de que se es un “miembro vital de la sociedad y que se tiene algo útil que ofrecer al mundo” (Keyes, 1998, p. 128). Es allí donde la habilidad de autoeficacia le permite al individuo verse activo y capaz de lograr objetivos específicos y tener comportamientos de utilidad, provecho, eficacia y de servicio al bien común.

La actualización social es el concepto que tiene el individuo de la sociedad desde el cual evalúa el potencial soporte que ésta puede ofrecerle y que califica sus condiciones (Blanco y Díaz, 2005). Las personas que tienen interiorizado este concepto manifiestan actitudes de confianza hacia las instituciones, creen en el aporte que la sociedad puede darles para el logro de sus objetivos y proyectos individuales y en el futuro de las instituciones.

La coherencia social, es el interés de un individuo de llevar a cabo su proyecto de vida en un entorno social, aún consciente de la problemática que sucede dentro de su contexto socio-histórico, económico y cultural. La coherencia es un marcador de salud, aun cuando se enfrenten eventos o situaciones traumáticas, el individuo psicológicamente no caerá inmerso en sentimientos de desesperanza e indefensión o de desconfianza frente al futuro.

### *Emoción*

A lo largo de la historia, se ha hablado mucho sobre las emociones. En una primera instancia, las Emociones fueron definidas en términos de las reacciones viscerales que afectan el cuerpo humano, como lo definieron James y Pascal. Las emociones también pueden ser definidas como estados afectivos intensos, breves y pasajeros, que siempre comportan una activación fisiológica (tensión, rubor, llanto o taquicardia); definiendo tres componentes de las emociones: experiencia consciente, respuesta fisiológica y conducta expresiva (James y Pascal, 1890).

Lothar Schmidt (1958) define como emociones tanto los sentimientos subjetivos y modificaciones fisiológicas, como determinadas reacciones del comportamiento. Es importante aclarar que para este autor, cada uno de estos mecanismos tiene sus propios procesos, aunque en determinado momento se unan para generar las emociones.



Dentro del campo del estudio de las emociones cabe destacar los aportes de Daniel Goleman (1996) en su libro la Inteligencia Emocional donde la emoción es definida como un sentimiento y sus pensamientos, estados psicológicos y biológicos y una variedad de tendencias a actuar.

Otros autores han clasificado las emociones en seis categorías básicas:

- Miedo: Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- Sorpresa: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- Aversión: Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- Ira: Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- Alegría: Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- Tristeza: Pena, soledad, pesimismo.

Goleman (1996) agrega emociones adicionales a la clasificación anterior:

- Temor: Ansiedad, nerviosismo, preocupación, inquietud, incertidumbre.
- Placer: Felicidad, alegría, dicha, diversión, placer sexual, gratificación.
- Amor: Aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción.
- Disgusto: Desprecio, menosprecio, aborrecimiento, disgusto, repulsión.
- Vergüenza: culpabilidad, molestia, disgusto, humillación, arrepentimiento.

En referencia al manejo de las emociones, Salovey y Mayer (1990) fueron pioneros en utilizar el término inteligencia emocional para englobar capacidades como la comprensión de las emociones y la compasión. Pero fue Goleman (1995) quien acuñó el término, pues afirmaba que la excesiva importancia del CI para clasificar a las personas en más o menos inteligentes era poco útil para predecir el futuro.

Desde esta perspectiva, se plantean cinco elementos básicos, como habilidades o competencias en la Inteligencia Emocional: Autoconciencia, Autocontrol, Automotivación, Empatía, Habilidades sociales (Goleman, 1996). Estos elementos no se poseen por igual en todas las personas, ni la persona posee todos en el mismo grado, pero si hay alguna dificultad en alguna de ellas, puede remediarse e, incluso mejorarse con esfuerzo, adquiriendo hábitos emocionales adecuados.

La autoconciencia significa conocer las propias emociones, poseer conciencia de uno mismo, reconocer un sentimiento mientras ocurre. Los autores afirman que es la clave de la inteligencia emocional.

El autocontrol o manejo de las emociones implica controlar los sentimientos para que sean adecuados, desarrollando la capacidad de serenarse, de librarse de la irritabilidad y la ansiedad, entre otras.

La automotivación, referido al autodomínio emocional, sirve de base a toda clase de logros.

La empatía o el reconocer emociones en los demás, es una capacidad que se basa en la autoconciencia emocional y es la habilidad fundamental de las personas.

Por último, el manejo de las relaciones es la habilidad de manejar las emociones de los demás.

#### *Emociones Positivas.*

Visto las emociones, la mayor parte de los investigadores han estudiado las emociones negativas, pues éstas tienen un obvio valor adaptativo, representan soluciones eficientes a los problemas a los que se ha venido enfrentando el hombre desde sus orígenes. Sin embargo, el valor adaptativo de las emociones positivas es más complejo de explicar y durante años ha sido ignorado, pues resuelven problemas relacionados con el crecimiento personal y el desarrollo que de forma indirecta, preparan al individuo para enfrentar con éxito dificultades y problemas futuros (Fredrickson, 2001).

Ante las investigaciones, se sustenta que las emociones positivas, aunque se manifiestan de forma diferente, comparten la capacidad de aumentar los niveles atención, cognición y acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales adecuados para momentos futuros de crisis (Fredrickson, 1998, 2001). Por ejemplo, la alegría, favorece y permite el desarrollo y el entrenamiento de habilidades físicas, de habilidades psicológicas e intelectuales y de habilidades sociales necesarias para el establecimiento de relaciones de amistad y de apoyo (Frijda, 1986).

La Teoría Abierta y Construida de las Emociones Positivas -Broaden and build theory of positive emotions-, tiene como punto de partida desvirtuar dos conceptos que

han sido base para los teóricos al hablar de emociones: en primer lugar asociar las emociones a inclinaciones de acción específica y en segundo lugar, considerar que las emociones llevan a tendencia de acción física. En contraposición, sustenta que ante las emociones positivas, se debe hablar de tendencias de pensamiento y acción (Fredrickson, 1998, 2001).

Esto implica que las emociones negativas y positivas tienen funciones complementarias de igual importancia en el contexto evolutivo. Las primeras solucionan problemas de supervivencia, en donde su esquema de pensamiento es reducido y las segundas, aportan soluciones al desarrollo y crecimiento personal y la interacción social y amplían sus esquemas de pensamiento (Malatesta y Wilson, 1988).

De igual manera, un avance importante en la búsqueda del entendimiento de la dinámica de funcionamiento de las emociones es la descripción de tres componentes básicos en las emociones, a saber: el componente cognitivo o experiencia subjetiva; el componente fisiológico o cambios fisiológicos que implican al sistema nervioso autónomo (SNA) y al sistema endocrino y, el componente conductual, que se refiere a la conducta asociada con una emoción en particular (Gross, 1998).

En la búsqueda de principios básicos explicativos de las emociones, autores como Ekman, Fredrickson y otros, proponen que es importante organizarlas en categorías, también llamadas “familias”, estableciendo categorías principales que ayudan a direccionar el análisis de los diversos matices de la vida emocional. Las familias de emociones esbozadas alrededor de un eje principal, son las siguientes:

Ira: rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.

Tristeza: aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión grave.

Miedo: ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y, en el caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.

Alegría: felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en caso extremo, manía.

Amor: aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape.

Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.

Aversión: desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.

Vergüenza: culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

Esta lista de categorías no es concluyente, pero contribuye a iniciar el proceso de categorizaciones, el cual aporta parámetros que orientan el proceso de identificación de emociones (Goleman, 2005).

Otra clasificación sobre las emociones positivas, es la identificación ante los eventos del pasado, presente y futuro, ofreciendo opciones para desarrollar habilidades de reestructuración de la interpretación de eventos del pasado, lo que contribuye a vivir el presente de otra manera y proyectar el futuro de una forma más clara, manteniendo la motivación frente a un proyecto. Los autores exponentes determinan categorías de emociones positivas para cada una de estas etapas de la vida de las personas.

Entre las emociones positivas respecto al futuro cabe citar el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza. Las relacionadas con el presente son la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer y – la más importante- la fluidez. Las emociones positivas sobre el pasado incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad. Es crucial comprender que estos tres aspectos emocionales son distintos y no se hallan necesariamente ligados (Seligman, 2003).

#### *Emociones Positivas y Salud.*

Considerando que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad y que las emociones positivas son también algo más que la ausencia de emociones negativas, es posible plantear la utilidad de las emociones positivas para prevenir enfermedades, para reducir la intensidad y duración de las mismas y también para alcanzar niveles elevados de bienestar subjetivo (Lyubomirsky, King y Diener, 2005).

Entonces, que las emociones positivas se relacionan con el nivel de bienestar subjetivo o felicidad no es una afirmación sorprendente; sin embargo, afirmar que prolongan la vida sí lo es y requiere de pruebas más consistentes. Un posible mecanismo explicativo de este efecto protector de la salud es el que plantea la hipótesis de que las emociones positivas deshacen los efectos fisiológicos que provocan las emociones negativas (Fredrickson, 1998, 2003).

Otro posible mecanismo de acción por el que las emociones positivas protegerían a las personas de enfermedades y trastornos es el que proponen Aspinwal y sus colegas en un estudio del que concluyen que las personas que se consideraban felices buscaban, asimilaban y recordaban mejor información sobre riesgos para la salud (Aspinwal, Richter y Hoffman, 2001).

Todos estos datos en conjunto parecen indicar que las emociones positivas deshacen los efectos negativos que provocan las emociones negativas, lo que iría asociado a un menor desgaste del sistema cardiovascular y con ello a un mejor estado de salud (Fredrickson y Levenson, 1998). Esto, unido a que la experiencia de emociones positivas predice un elevado nivel de bienestar subjetivo, hace posible asignar un papel protagonista a las emociones positivas, como mínimo, en el cuidado de la salud y en el logro de estados subjetivos de bienestar.

Para el presente trabajo, estudiar y analizar las emociones positivas permite abordar el concepto de calidad de vida desde la perspectiva de la Psicología Positiva, unida al concepto de bienestar y sus tres dimensiones: psicológico, subjetivo y social. En este sentido, para mejorar la salud mental de las poblaciones, es importante incrementar su nivel y calidad de vida, las cuales no puede darse si no se tiene en cuenta las condiciones en que se dan las relaciones interpersonales.

### *Calidad de Vida*

La Calidad de Vida es un estado de satisfacción general, derivado de la satisfacción de las potencialidades de las personas y posee aspectos subjetivos así como objetivos. Entonces, la Calidad de Vida es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social que incluye aspectos subjetivos como la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud percibida.

Igualmente, como aspectos objetivos, se encuentran el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico, social y con la comunidad, así como el estado de salud (Levi y Anderson, 1980).

Cabe resaltar entonces que este estado de satisfacción general surge a través de la realización de las potencialidades del individuo, razón por la cual el estudio de la Calidad de Vida y la satisfacción ha sido de especial interés para varias disciplinas como la sociología y la psicología. El concepto surge a partir de la investigación de los indicadores sociales referidos para la evaluación general de las condiciones de vida experimentadas por cada ser humano, permitiendo la distinción entre indicadores objetivos y subjetivos. (Levi y Anderson, 1980).

En primera instancia, los indicadores objetivos son características cuantificables de lugares o personas; por ejemplo, los índices de deserción escolar en adolescentes y los índices de separaciones en las familias, entre otros y, los indicadores subjetivos evalúan las percepciones de cada individuo sobre las condiciones de vida y su satisfacción por las condiciones en las cuales se encuentra.

La investigación sobre el bienestar psicológico también ha diferenciado entre dimensión afectiva y cognitiva. La primera –dimensión afectiva-, hace referencia a los sentimientos; por ejemplo: feliz, preocupado, aburrido y, la segunda –dimensión cognitiva-, se relaciona con los juicios evaluativos de la satisfacción por la vida en su conjunto (Diener & Emmons, 1985).

La satisfacción por la vida ha sido definida como una evaluación global sobre la vida de una persona según sus criterios elegidos, que se sitúa por encima de las evaluaciones de ámbitos específicos, como la familia, los amigos y el colegio, entre otros; se distingue del afecto y refleja que, aunque la satisfacción por la vida puede estar indirectamente influida por el afecto, no es una medición segura de la emoción (Shin & Johnson, 1978).

Se imprime un estilo a la vida en virtud de las relaciones familiares, sociales, laborales en que se desenvuelve el adolescente; la calidad de vida que se lleva está relacionada a las posibilidades que se tienen para la satisfacción de las necesidades y al mismo tiempo se relaciona con la capacidad para analizar y plantear las expectativas

reales de acuerdo a las condiciones y posibilidades que se tienen para darles cumplimiento.

Es claro que la calidad de vida y el estilo de vida no dependen exclusivamente de condiciones económicas, pero también es cierto que es muy importante tener la posibilidad de satisfacer necesidades básicas como alimento, vestido, salud, educación.

El estilo de vida nace de unas posibilidades psicológicas de la persona, que tiene que ver con tres dimensiones de la conciencia, la primera es la conciencia de sí mismo que distingue de los otros; la segunda es la conciencia de la procedencia familiar, así como la conciencia de la pertenencia a un universo psíquico, social y espiritual y la tercera hace relación a la aceptación por parte del otro o la congruencia de la identidad que se atribuye a sí mismo, y las atribuciones sociales que provienen de los otros. (Maggy, S 1994)

Para la presente Investigación, teniendo en cuenta el contexto de los adolescentes de la Vereda Guatigará, es necesario identificar como los mismos reconocen y manejan sus emociones y como las mismas inciden en el desarrollo de la salud, y se convierten en un elemento que puede transformar la manera de relacionarse con las personas, familiares y amigos, con los cuales interactúan; en este sentido poder observar como la salud mental positiva favorece en la satisfacción personal y la mejor interacción entre persona y ambiente; sensibilizando a los adolescentes en tener equilibrio sobre las emociones, que les permita afrontar de una mejor forma los conflictos y/o problemas ante situaciones estresantes.

Por otra parte, conviene decir, que las emociones positivas ayudan a prevenir y a disminuir los problemas asociados con las emociones negativas, y que al experimentar una mayor cantidad de emociones y experiencias positivas, las personas pueden hacer sus relaciones más provechosas y gratificantes, maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas.

### *Salud Mental Positiva*

La perspectiva positiva de la salud está en la mente de todos. Los principios en los que se basa la Organización Mundial de la Salud, cuando plantea los lemas de “salud

para todos en el año 2000”, o “salud para todos en el siglo XXI” se fundamenta en la Prevención y Promoción de la salud de la población.

La psicología se ha dedicado fundamentalmente a investigar, entender o explicar la disfunción en la salud y los profesionales están formados para trabajar con la patología; por tanto, uno de los retos de la psicología del siglo XXI es ampliar su campo de acción y estudiar los mecanismos que promuevan la salud con el fin de potenciar los recursos de la población sana.

En este sentido existe ya cierto cuerpo de conocimientos sobre conceptos como la plenitud, el optimismo o la satisfacción. Sin embargo, el único intento de desarrollar un modelo de salud mental positiva es el de Jahoda, que constituye una de las recopilaciones más completas que se ha realizado hasta la actualidad.

Según lo expone Jahoda (citada por Lluch, 1999), la salud mental positiva se concibe desde una perspectiva individual, en la cual existe una relación entre los aspectos físicos y mentales de los seres humanos. Tener una buena salud física es necesario, pero no suficiente para tener una buena salud mental. Se puede estar en plena forma física, pero los aspectos emocionales negativos pueden generar malestar.

La salud mental positiva (SMP) puede considerarse como la salud mental de las personas psicológicamente sanas; es decir, la salud mental de aquellas personas que no padecen y probablemente no padecerán de trastornos psiquiátricos (Lluch, 2002). Sin embargo, la ausencia de un trastorno mental es un criterio indispensable pero incompleto para definir la salud mental positiva (Jahoda, 1958; citado por Lluch, 1999).

El concepto de Jahoda, hace alusión a una característica estable de la personalidad y no a una condición momentánea por situaciones puntuales. En este sentido, una salud mental positiva no se caracterizaría por la ausencia de experiencias que generan afectos negativos, sino por la presencia de un mayor número de situaciones de afectos positivos.

Las personas gozan de salud mental positiva cuando encuentran un equilibrio entre lo que ellos esperan de la vida y lo que la vida les ofrece, generándoles un sentimiento de felicidad. En este caso, la felicidad sería un producto de la interacción persona-ambiente e involucra una predisposición, atributo o valor de la persona y no



simplemente un estado emocional transitorio dependiente de las circunstancias (Lluch, 2002).

Jahoda (citada por Lluch, 1999), proporciona seis criterios generales para evaluar la Salud Mental Positiva: 1. Identificar las actitudes hacia sí mismo (cómo se ve la persona a sí misma); 2. Si se tiene una dirección de crecimiento y autoactualización (crecimiento y desarrollo hacia fines superiores); 3. Si se observa una integración entre el equilibrio psíquico, la filosofía personal sobre la vida y la resistencia al estrés; 4. Si se es autónomo (discriminación consciente de los factores ambientales que la persona desea admitir o rechazar); 5. Si se tiene una adecuada percepción de la realidad; 6. Si se tiene un dominio del entorno o en la adaptación al ambiente.

Para la presente Investigación, teniendo en cuenta el contexto de los adolescentes de la vereda Guatiguará, es necesario identificar cómo ellos reconocen y manejan sus emociones y cómo ellas inciden en el desarrollo de la salud y se convierten en un elemento que puede transformar la manera de relacionarse con las personas, familiares y amigos.

En este sentido, poder observar cómo la salud mental positiva influye en la satisfacción personal y la mejora en la interacción persona-ambiente, sensibilizando a los adolescentes en tener equilibrio sobre las emociones, les permitirá afrontar de una mejor forma los conflictos y/o problemas ante situaciones estresantes.

Por otra parte, conviene decir, que las emociones positivas pueden ayudar a prevenir y disminuir los problemas asociados con las emociones negativas y que, al experimentar una mayor cantidad de emociones y experiencias positivas, las personas pueden hacer sus relaciones más provechosas y gratificantes.

### *Talleres Psicoeducativos*

Se entiende taller, como una alternativa pedagógica a un curso o seminario, como una modalidad diferente u opuesta a una instrucción de tipo expositiva o memorística. Proviene del francés “atelier” que significa estudio, obrador, obraje y sus inicios se remontan a la Edad Media a partir de los gremios de artesanos, en que se veía el taller como un lugar de trabajo y aprendizaje (Freire 1990).

El taller entonces es una experiencia grupal en la cual los participantes interactúan entre sí en torno un tema específico y cada participante asume un rol en el proceso de aprendizaje. De esta forma, el proceso de conocimiento es asumido por el grupo, con la posibilidad de vivir una situación de enseñanza – aprendizaje diferente, que prioriza el aprendizaje de actitudes, valores, habilidades, conductas y destrezas relevantes para el desarrollo psicosocial de las personas. (Freire 1990).

El taller se convierte en un lugar de vínculos y de participación donde se desarrollan distintos estilos de comunicación. En definitiva, el taller es un camino con alternativas metodológicas diversas, que estimula el aprendizaje, las intersubjetividades y la creatividad. Es un espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización (García, 1997).

Entonces, un Taller Psicoeducativo, es un tipo específico de intervención psicoeducativa, que facilita un escenario de enseñanza – aprendizaje que resalta la importancia de la dinámica grupal como herramienta del cambio conductual, de actitudes, habilidades, percepciones, pensamientos, creencias o interacciones.

A partir del marco epistemológico de Paulo Freire (1990) se viene utilizando la modalidad de taller en los diferentes contextos de la psicología como es en el desarrollo emocional, personal, comunitario para facilitar el trabajo de los psicólogos que utilizan este instrumento, ya que aporta al trabajo grupal para contribuir a la prevención en salud mental.

En un Taller Psicoeducativo, los participantes saben la temática a tratar, se da un proceso sistemático, ordenado y progresivo que parte de la experiencia de los participantes, la cual se va transformando, mejorando y resolviendo, permitiendo la socialización del conocimiento individual, enriqueciéndolo y potenciando el conocimiento colectivo (CIDE, 1987)

Los Talleres Psicoeducativos se desarrollan con base a una metodología activo – participativa, en la cual se produce una relación educativa facilitadora; se parte del principio de acción – reflexión – acción, se potencia el aprendizaje colectivo y se rescata el principio del aprender haciendo (Martínez, 1991)

Los Talleres Psicoeducativos permiten la valoración de la participación de los participantes, teniendo en cuenta la responsabilidad de los propios aprendizajes, permite

trabajar en pequeños grupos e integra las experiencias personales para el aprendizaje grupal.

Los Talleres Psicoeducativos están conformados por la siguiente estructura:

*Datos Generales.* Beneficiarios, Nombre, Personas a cargo, Lugar de realización, Tiempo, Edad o Grupo Etario a quienes está dirigido, Número de personas.

*Justificación y Fundamentación.* Se refiere a la relevancia de la intervención, plantear las necesidades que se van a abordar y el impacto esperado del desarrollo del taller. Implica también el Marco Teórico o de Referencia que proporcionan los lineamientos del desarrollo de las Unidades Temáticas.

*Objetivos.* Aquello que se pretende lograr. Se enumera a nivel general y a nivel particular. Conforman el elemento de coherencia de las acciones y las actividades que se pretenden ejecutar, por lo que deben ser claros (con lenguaje comprensible y preciso), realistas (factibles de alcanzar) y pertinentes (tener relación lógica con la naturaleza de los problemas que se pretende solucionar).

*Indicadores de Logro.* Se refiere a los elementos medibles que se esperan conseguir.

*Unidad Temática.* Tema a desarrollar para lograr los objetivos. Se refiere al eje conductor de la sesión.

*Actividades de cada Unidad Temática.* Son los procedimientos que se utilizarán para lograr los objetivos propuestos y deben ser acordes a las características evolutivas, personales y grupales de los beneficiarios. Para cada sesión pueden establecerse actividades centrales, así como actividades optativas en caso de que no resulte alguna de las actividades programadas y se requiera acudir a otra.

*Materiales y Tiempo.* Se refiere a los materiales requeridos para el desarrollo de cada actividad planteada y el tiempo posible de ejecución de dichas actividades.

*Evaluación.* Determina la efectividad o el impacto de la intervención. Implica tomar conciencia de la experiencia, sacar conclusiones que permitan mejorar, rectificar y sobre todo, lograr una sensibilización respecto a cada progreso y situación vivida. Significa juzgar o apreciar la importancia de un determinado objeto, situación o proceso en relación con ciertas funciones que debería cumplirse o con algunos criterios o valores (Briones, 1985). La evaluación debe ser integrada, constituyendo una fase más del

desarrollo del taller; debe ser formativa, porque enriquece y perfecciona el proceso y los resultados; debe permitir la crítica y la autocrítica, debe ser participativa y servir como proceso de recapitulación y reapropiación; debe considerar los intereses de los distintos actores; ser criterial, porque los objetivos que se planteen en el taller deben iluminar todo el proceso de puesta en marcha y evaluar con rigor los resultados y, debe posibilitar la toma de decisiones respecto a la continuidad y replicabilidad del taller (Cerde, 1995).

*Cierre.* Contempla los espacios para el reconocimiento y expresión emocional que pueden gatillarse; la identificación de ideas, creencias y expectativas asociadas; la experiencia vivida durante el taller, rescatando el rol de cada uno en el proceso; el rescate de los recursos individuales, sociales y familiares de los participantes para que sigan funcionando sin el taller y el trabajo en red con otras organizaciones, con las cuales pueda seguir contactándose el participante luego de finalizado el taller.

## Método

### *Tipo de Investigación*

El tipo de investigación a realizar, es investigación aplicada, un tipo de estudio científico orientado a resolver problemas de la vida cotidiana o a controlar situaciones prácticas (Padrón, 2006). La investigación aplicada busca obtener conocimientos nuevos hacia un objeto práctico y específico. También, estudia métodos y medios nuevos para adquirir resultados, pues los resultados que se obtienen, “son una gama de productos nuevos o incluso un número limitado de operaciones, métodos y sistemas” (Padrón, 2006, citado en Vargas, 2009).

En cuanto al desarrollo de la investigación aplicada, tiene una estructura general y siguiendo su naturaleza, el concepto de ‘problema de investigación’ es diferente, pues en otros enfoques de investigación, el problema es de orden cognitivo, mientras que en la investigación aplicada es de orden práctico, porque se trata de mejorar una situación, la cual se encuentra en un estado específico.

Padrón (2006); citado por Vargas (2009), propone tres pasos para lograr la estructura de la investigación aplicada:

1. Partir de una situación problemática que requiere ser intervenida y mejorada. Se debe describir sistemáticamente esa situación problema, de manera que se justifique con criterios relevantes su orden práctico.

2. Seleccionar una teoría, para luego exponerla en sus conceptos centrales y en sus rasgos contextuales.

3. Examinar la situación problema a la luz de la teoría seleccionada, de ésta se deriva un prototipo de acción, con el cual se busca resolver favorablemente la situación problema. Obviamente en él se contempla la descripción sistemática con sus secuencias e instrumentaciones pues resultará ser el método y/o un modelo a emplear y comprobar en este proceso práctico aplicado.

4. Ensayar y probar el prototipo descrito como paso 3, para determinar la probabilidad que tiene el modelo aplicativo para resolver la situación problema (Universidad de Costa Rica, Facultad de Educación, 2007).

Para el caso del presente proyecto, se busca Diseñar y Desarrollar Talleres Psicoeducativos Pilotos que sirvan como estrategia de trabajo con las familias de la Vereda de Guatiguará para favorecer así su Calidad de Vida y su Salud Mental Positiva.

La investigación Aplicada, es también conocida como Proyecto Factible, que consiste en la elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales (Padrón, 2006).

La investigación aplicada, según Vargas (2009), distingue dos sentidos específicos:

1. Aquella que incluye cualquier esfuerzo sistemático y socializado por resolver problemas o intervenir situaciones, aunque no sea programático; es decir, aunque no pertenezca a una trayectoria de investigaciones descriptivas y teóricas. En ese sentido se concibe como investigación aplicada tanto la innovación técnica, artesanal e industrial como la propiamente científica.

2. Aquella que sólo considera los estudios que explotan teorías científicas previamente validadas para la solución de problemas prácticos y el control de situaciones de la vida cotidiana. En este sentido, sólo son investigaciones aplicadas las

que se enmarcan dentro de una secuencia programática de búsquedas que tienen como núcleo el diseño de teorías científicas.

En el caso del presente trabajo, lo referente al diseño y desarrollo de Talleres Psicoeducativos, la investigación aplicada adquiere el esfuerzo sistemático para intervenir en una situación particular, como lo es el fortalecimiento de la Salud Mental Positiva desde la promoción de las Emociones Positivas en la población.

La intervención se hace mediante la construcción de Talleres Psicoeducativos en su fase piloto y se espera, con la creación de estos Talleres como Estrategia Psicoeducativa que, a través del grupo, los adolescentes direccionen mejor su Proyecto de Vida, impactando así en su Calidad de Vida.

### *Sujetos*

La población escogida para el presente trabajo fueron once adolescentes que viven en la vereda Guatiguará, en edades comprendidas entre los 11 y los 16 años. La edad y población corresponden a la presentación de problemáticas sociales diversas como el consumo de sustancias psicoactivas y la convivencia con familias que presentan violencia intrafamiliar. Entonces, las características de la etapa y las necesidades de la misma, indican la importancia del trabajo en manejo de emociones de forma tal que favorezca el direccionamiento del Proyecto de Vida y por ende, mejore su calidad de vida.

La población a la que se hizo el llamado a la participación de los talleres se encuentra escolarizada, entre los grados de sexto a noveno y que se encuentran activos en el sistema educativo, tanto hombres como mujeres. Sin embargo, la muestra que se tomará para el presente trabajo serán los participantes y asistentes a las sesiones establecidas de desarrollo de los talleres, pues el pilotaje se realizó para que la participación fuera decisión personal.

Entonces, la muestra del presente trabajo se refiere a once adolescentes, entre los 11 y los 16 años, de género femenino, principalmente -10 mujeres, 1 hombre-, que se encuentran escolarizados entre el grado sexto al grado noveno. Dentro de las características, los participantes pertenecen a familias tanto monoparentales, como extensas y reconstituidas, con escasos vínculos de comunicación en las relaciones

parentales. Igualmente, estos adolescentes dedican el tiempo libre a realizar trabajos con ingreso económico, lo que genera descuido en las labores escolares.

### *Instrumentos*

Para el presente trabajo, se utilizó como instrumento la construcción de un Taller Psicoeducativo, como un tipo de intervención que facilita un escenario de enseñanza – aprendizaje que resalta la importancia de la dinámica grupal como herramienta del cambio conductual, de actitudes, habilidades, percepciones, pensamientos, creencias o interacciones. (Freire 1990).

En el presente trabajo, la intervención pretende favorecer el direccionamiento del Proyecto de Vida a través de la formación en diversos elementos que desde la Psicología Positiva y, principalmente desde la promoción de las Emociones Positivas, influencia en la Calidad de Vida. En el caso de los adolescentes de la vereda de Guatiguará, se proponen seis unidades temáticas relacionadas con las emociones que son:

*Identificando Emociones:* El ser humano experimenta diferentes emociones a lo largo de la vida, algunas pueden ser desagradables y difíciles de afrontar, otras pueden ser más bien agradables y positivas. Por esto, en esta unidad temática es importante que los adolescentes conozcan e identifiquen qué experimentan física y psicológicamente frente a las emociones y que se den cuenta cómo reaccionan frente a ellas.

*Mis emociones y mis reacciones:* En esta unidad temática los adolescentes comprenderán que cada día están expuestos a diversas situaciones que generan una variedad de emociones. Igualmente, deben conocer que existen diversas formas de reaccionar, lo que involucra factores como la personalidad, la crianza, la cultura, etc. Lo primordial es que comprendan que no deben sentirse mal por expresar sus emociones, pero si deben saber que expresarlas, requiere la capacidad de controlarlas.

*Descubrir influencia de las emociones:* Esta unidad temática pretende que los participantes identifiquen las emociones vividas recientemente y reflexionen frente a su comportamiento, a fin de desarrollar habilidades relacionadas con la capacidad para comprender los estados afectivos, orientando la conducta y respondiendo apropiadamente frente a las propias emociones y las de los demás.

*Aprendiendo a identificar y expresar mis emociones:* Hace referencia a que el adolescente aprenda a identificar y a expresar sus emociones de forma adecuada y no tener que reprimirlas; poder demostrar enojo sin tener que ser agresivo, estableciendo límites adecuados y siendo asertivo.

*Desarrollo de capacidades de resistencia a emociones negativas.* Pretende dar herramientas para que los participantes puedan resistir ante las presiones del grupo y aquellas que contienen emociones negativas. Se brinda la posibilidad de desarrollar capacidades para que identifiquen situaciones de presión e influencia social, aprendiendo a controlarlas y manejar sus emociones de forma positiva, para que genere estabilidad emocional.

*Aprendiendo a comunicar emociones, resolver conflictos y tomar decisiones:* El aprender a decir “no” con claridad y de forma calmada, permite a los adolescentes el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales e intrapersonales, pues pueden poner límites ante las presiones externas, expresando sus opiniones para no ceder ante situaciones de imposición de carácter emocional y aprendiendo a escuchar para la pacífica resolución de conflictos y toma de decisiones.

Las sesiones a desarrollar están conformadas por la siguiente estructura:

<b>Unidad Temática</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Identificando Emociones</b>	Motivar a los participantes para que identifiquen las emociones y adopten un manejo adecuado de las mismas.	Ambientación Presentación de la temática Técnicas para el manejo de emociones Evaluación	Marcadores Papel boom Hojas	Dos horas
<b>Mis emociones y mis reacciones</b>	Generar espacios para la toma de conciencia sobre las emociones positivas y negativas mediante la detección de señales corporales.	Ambientación Detectando reacciones y emociones. Presentación de imágenes. Evaluación	Cartulina con las imágenes Hoja con la silueta Marcadores	Dos horas



<b>Unidad Temática</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Descubrir influencia de las emociones</b>	Nombrar e identificar la experiencia de emociones vividas recientemente.	Ambientación "Piensa en positivo" Reflexión. Evaluación	Hojas Marcadores	Dos horas
<b>Aprendiendo a identificar y expresar mis emociones</b>	Comprender que cualquier emoción puede expresarse con de forma facial.	Ambientación. "Imagen incógnita" Reflexión. Evaluación.	Hoja con el listado de las emociones Hojas de colores Marcadores	Tres Horas
<b>Desarrollo de capacidades de resistencia a emociones negativas</b>	Desarrollar la capacidad de resistir a las presiones externas, cambiando nuestra manera de pensar sobre la situación estresante.	Ambientación. "Cómo ser firme sin ofender a los demás" Reflexión. Evaluación.	Una Caja Hojas Marcadores	Dos Horas
<b>Aprendiendo a comunicar emociones, resolver conflictos y tomar decisiones</b>	Desarrollar la capacidad de decir no ante situaciones de inestabilidad, conociendo que la asertividad es un derecho.	Ambientación. "Decir no con claridad y de buena forma" Reflexión. Evaluación	Una Caja Hojas Marcadores	Dos Horas

Tabla 1. Estructura general de los talleres.

### *Procedimiento*

El desarrollo de los talleres psicoeducativos pilotos para favorecer el proyecto de vida en adolescentes en el sector de Guatiguará del municipio de Piedecuesta, Santander inicia con el planteamiento de la temática de investigación por parte de las investigadoras principales, Ps. Patricia Díaz Gordon y Ps. Martha Eugenia Ortega Ortiz. Acto seguido, se realiza una búsqueda de información referente a Psicología Positiva, Emociones y Talleres Psicoeducativos.

El proceso de acercamiento a la población, se inicia con una primera visita hecha a la comunidad, a través de la intermediación hecha por la sociedad San Vicente de Paúl,

con cuyos líderes se discuten acerca de las problemáticas más sentidas de la comunidad, en especial para los adolescentes, quienes son el objeto de estudio del presente trabajo.

En referencia a la construcción de los talleres, se realiza el diseño al interior del grupo de trabajo, escogiendo actividades lúdico-pedagógicas que permitan el interés por participar de forma activa dentro de cada sesión por parte de los adolescentes. Igualmente, se destina para cada taller, la generación de concientización en la población sobre el manejo de emociones, de forma tal que, en primera instancia, se dé una breve explicación teórica acerca de las emociones para clarificar conceptos que manejarán en el transcurso de los talleres.

De igual forma, los talleres se diseñan para que genere la participación de cada adolescente, expresando sus ideas a sus compañeros y a las profesionales, buscando también la integración del grupo mediante el uso de dinámicas que disminuyan las barreras de interacción que puedan surgir y que se origine así el refuerzo de los aprendizajes a través de la interacción con pares.

Por último, se realiza la programación de los talleres a realizar, el tema a trabajar relacionado con el manejo de emociones, así como el tiempo que se va a destinar para cada actividad, los materiales necesarios para el éxito de la aplicación y la organización de la presentación de las actividades para el desarrollo coherente de los talleres.

Para la ejecución de los talleres o pilotaje, se hace una convocatoria por perifoneo a la comunidad, por parte de los líderes y el desarrollo de los talleres se hace de forma semanal. Se resalta la participación de la comunidad, tanto de adolescentes como adultos, pues mostraron actitud expectante hacia el trabajo a desarrollar, colaboración y compromiso.

Igualmente, se utilizó la organización logística brindada por la UNAB, a través del apoyo para efectuar el desplazamiento de las profesionales al lugar establecido en la vereda Guatiguará, para cumplir los compromisos y talleres estipulados para la población adolescente.

Se realizaron seis sesiones, en cada una de las cuales se hizo una evaluación de presaberes al inicio y se desarrollaron según lo planeado en el diseño de los mismos. Al finalizar cada sesión, se realizó una evaluación sobre el desarrollo del taller, de forma tal

que los participantes valoraban el desempeño de las profesionales responsables del desarrollo de los talleres.

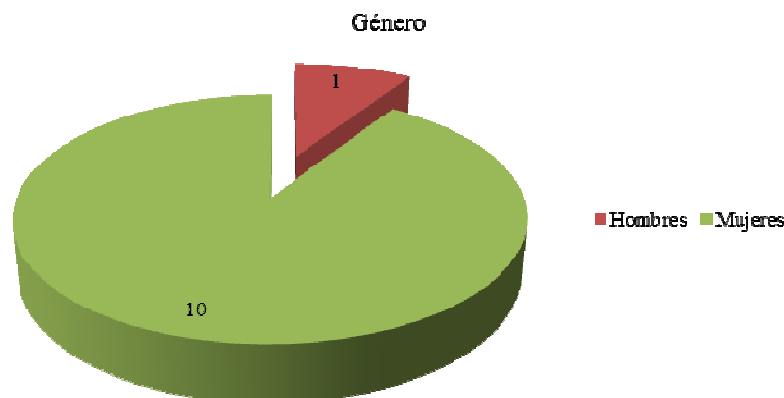
De igual forma, se realizó una evaluación final del programa de seis talleres psicoeducativos, para generar una cultura de mejora y corrección que sea coherente con la temática a manejar. Al terminar el pilotaje de los talleres psicoeducativos, se procede a organizar, presentar y analizar los resultados obtenidos en la ejecución, así como el proceso de discusión de dichos resultados, relacionándolos con la teoría que sustenta el presente trabajo.

### Resultados

Para la presentación de los resultados obtenidos, se organizará según los momentos del pilotaje. En primer lugar, se presentará la caracterización de la muestra del trabajo; es decir, los adolescentes que participaron en el desarrollo de los talleres.

Acto seguido, se presentarán los resultados de las evaluaciones iniciales, destinadas a analizar las preconcepciones de los participantes respecto al tema a trabajar y por último, los resultados de las evaluaciones finales o de desempeño de las profesionales en referencia al desarrollo de los talleres.

En la primera sesión, se tuvo la participación de 11 adolescentes, quienes llegaron al sitio de desarrollo a través de la convocatoria hecha por los líderes de la vereda y la Fundación San Vicente de Paúl. La Gráfica 1 presenta la distribución por género de dichos asistentes.



Gráfica 1. Género de los Participantes.

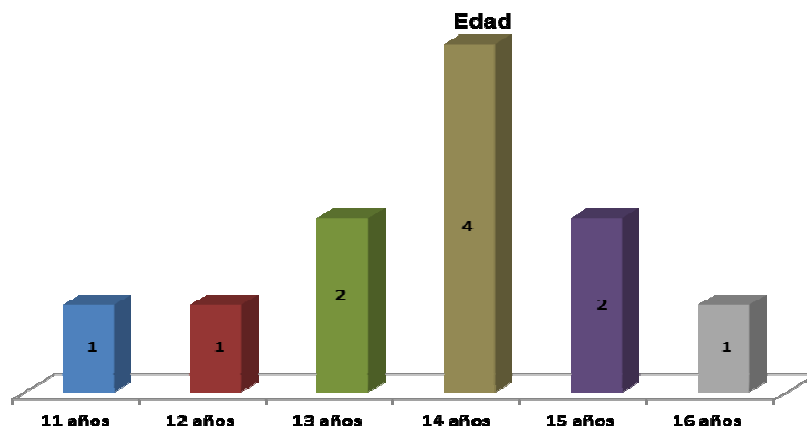
La mayor participación en los talleres psicoeducativos fue del género femenino, representado en la asistencia 10 mujeres y un hombre. Se puede inferir así que las mujeres muestran mayor interés y receptividad en los procesos de psicoeducación, en concordancia también con la distribución poblacional actual, tanto en el país como en el municipio y en la vereda Guatiguará.

Incluso, se halla coherencia por las actividades en las que se involucra el género femenino, pues los hombres, desde edades tempranas, pueden involucrarse en trabajos remunerados que les permita ayudar económicamente al grupo familiar o, ser responsables del mismo.

Sin embargo, al tener una distribución por género tan dispareja, el hombre retiró su participación en los talleres, al no tener un referente masculino que fortaleciera los aprendizajes que se adquirían en los talleres, unido a la presión ejercida por tener un grupo principalmente femenino y, el énfasis en la temática emocional, tema que culturalmente es asociado al género femenino.

Al inicio de los talleres, se encuentra una población adolescente tímida hacia la participación, pero en el transcurso de los mismos, se evidenció el interés por darle continuidad al proceso iniciado. Igualmente, a través de la contribución y los aportes constantes frente a la temática tratada, se encontró receptividad y aprendizaje.

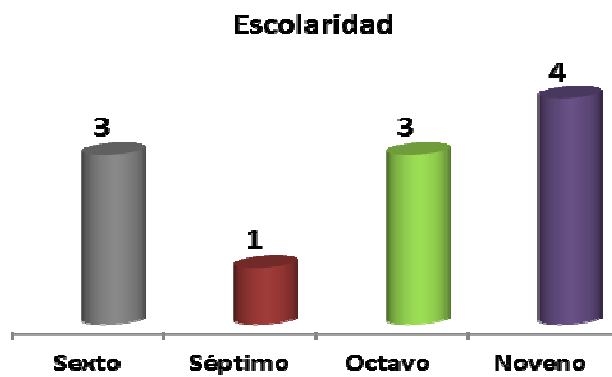
La Gráfica 2 presenta la edad de los participantes al primer taller y que, es coherente con la continuidad en la asistencia a los demás talleres psicoeducativos.



Gráfica 2. Edad de los Participantes.

La muestra de adolescentes que asistieron en los talleres psicoeducativos se encuentra en edades comprendidas entre los 11 a 16 años de edad, lo que denota que se encuentran en la etapa de la adolescencia, que es un período de la vida que transcurre entre la infancia y la edad adulta y que se caracteriza fundamentalmente por los profundos cambios físicos, psicológicos, sexuales y sociales que tienen lugar. Esto implica que, al llevar a los adolescentes a manejar adecuadamente sus emociones, se afronta de manera adecuadas las situaciones de riesgo y mejoran la interacción con el otro, actuando asertivamente.

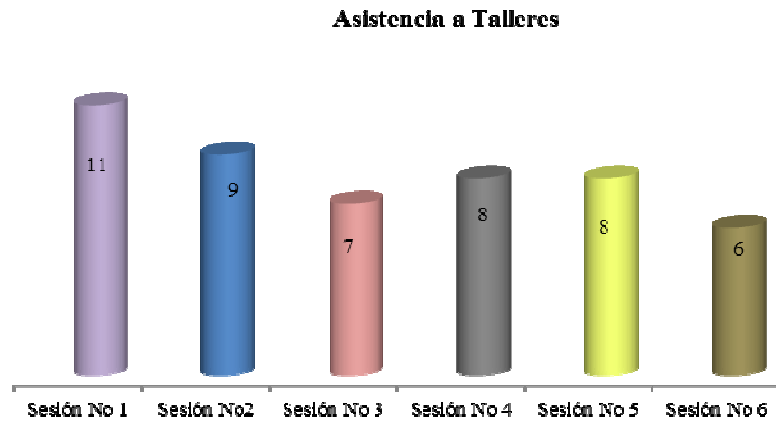
La Gráfica 3 presenta la distribución de la muestra según el grado escolar que están cursando en el momento de la asistencia a los talleres psicoeducativos.



Gráfica 3. Escolaridad de los Participantes.

Se evidencia que, los participantes de los talleres psicoeducativos, se encuentran escolarizados, evidenciando un nivel académico acorde a la edad y teniendo un factor protector ante los cambios de la adolescencia. Igualmente, se percibe interés y compromiso por parte de los asistentes en su rol escolar, lo que disminuye la probabilidad de deserción escolar, pese a que utilizan su tiempo libre en labores domésticas y de cuidado de hermanos menores al interior de los hogares.

La Gráfica 4 presenta el detalle de la asistencia a los Talleres Psicoeducativos de la muestra de adolescentes, objeto del presente estudio.



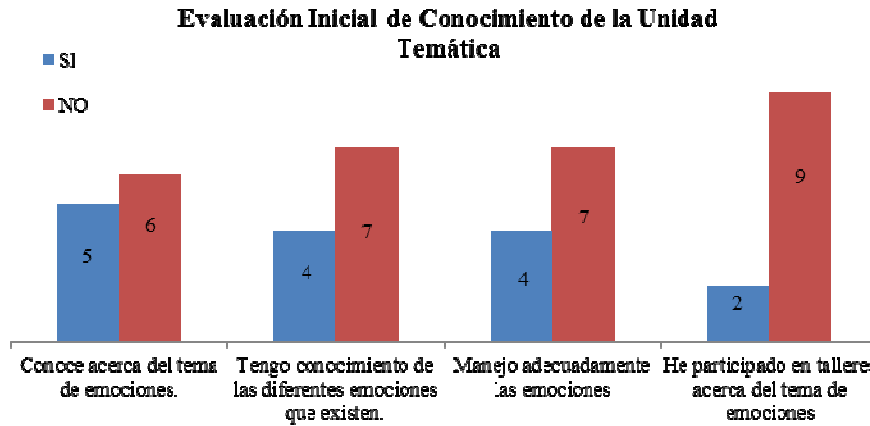
Gráfica 4. Asistencia a Talleres Psicoeducativos.

Se evidencia que en la primera sesión hubo una asistencia de 11 adolescentes, quienes llegaron con expectativas y curiosidad por las temáticas y actividades a desarrollarse, así como el interés por el espacio generado para compartir con su grupo de pares.

Para las siguientes sesiones, se presenta ausencia de algunos participantes y por tanto, fluctuación de la población, ocasionado por diversas situaciones no controlables por el trabajo y que están asociadas a actividades de la vereda, actividades de recreación, presión social, identificación de género y calamidades domésticas.

Sin embargo, se evidencia estabilidad en la permanencia y la participación de la muestra objeto de estudio, puesto que asistieron de forma puntual a las diferentes actividades, percibiéndose interés, compromiso e inquietud de conocimiento frente a las temáticas.

Como se había aclarado anteriormente, al iniciar cada Taller Psicoeducativo, se realizó una valoración inicial de preconceptos referidos a la unidad temática a trabajar, enfocándose en conocimientos y acercamientos hacia dicha temática. La Gráfica 5, presenta los resultados de la evaluación inicial realizada en el primer taller, denominado “Identificando Emociones”.



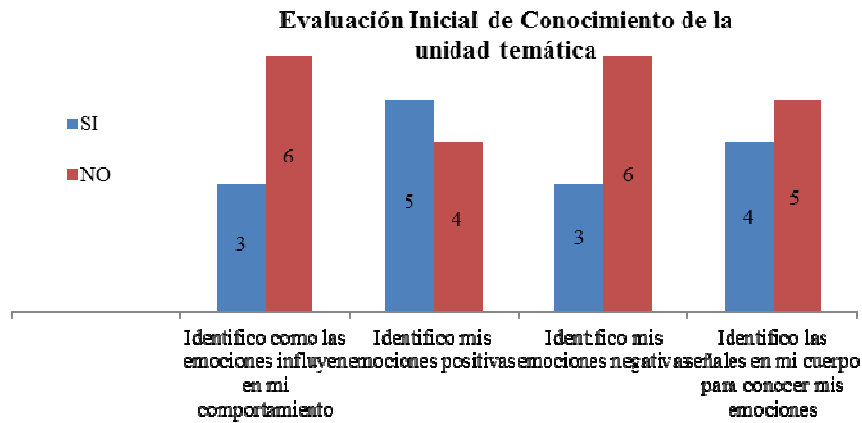
Gráfica 5. Evaluación Inicial del Primer Taller Psicoeducativo “Identificando Emociones”.

Se evidencia que, frente al tema de emociones, los adolescentes conocen sobre el tema, posiblemente porque han escuchado sobre él o, porque al ser “las emociones” un término bastante utilizado en la cotidianidad, poseen un conocimiento común. Sin embargo, se resalta la dificultad y desinformación sobre el manejo de las emociones, así como la falta de claridad en la identificación y diferenciación de los tipos de emociones y la participación en actividades relacionadas con el tema, clarificando el concepto de las emociones, los diferentes tipos, la identificación y el manejo de las mismas.

De igual forma, los adolescentes no habían contado con la oportunidad y el espacio para participar de actividades o talleres, posiblemente por la dificultad para acceder a ellos por la ubicación geográfica y la condición socioeconómica.

Al inicio de los talleres, se encontró desconocimiento, timidez y temor a la expresión de opiniones frente al tema, pero durante el desarrollo de los mismos, fueron exteriorizando mayor confianza, interés y motivación entre los integrantes del grupo y hacia el equipo profesional, originando un ambiente de empatía hacia la búsqueda de aprendizaje.

La Gráfica 6, presenta los resultados de la evaluación inicial hecha para el segundo taller psicoeducativo, llamado “Mis emociones y mis reacciones”.



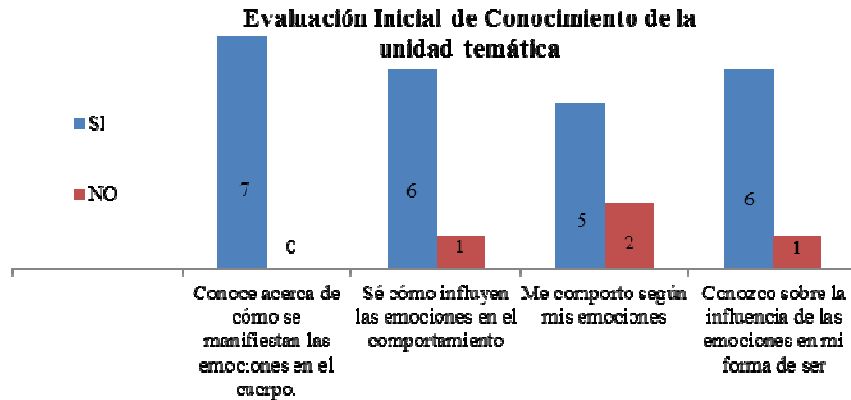
Gráfica 6. Evaluación Inicial del Segundo Taller Psicoeducativo “Mis emociones y mis reacciones”.

Los participantes del segundo taller, identifican con mayor facilidad las emociones positivas que las negativas, dependiendo también de la situación a la que estén expuestos. Algunos tienen dificultad de conocer las señales fisiológicas al momento de experimentar una emoción; pero lo más importante, la mayoría de ellos no identifica las emociones negativas y mucho menos la influencia de ellas en el comportamiento, lo que implica que los adolescentes no tienen la claridad al momento de aprender a identificar y controlar la emoción negativa.

Se destaca el conocimiento y la claridad en el tema de Emociones en los adolescentes, quienes a través del desarrollo de las evaluaciones dejaron ver mayor comprensión, manejo y entendimiento.

La Gráfica 7 presenta los resultados de la evaluación inicial hecha para el taller número tres, llamado “Descubrir la influencia de las emociones”

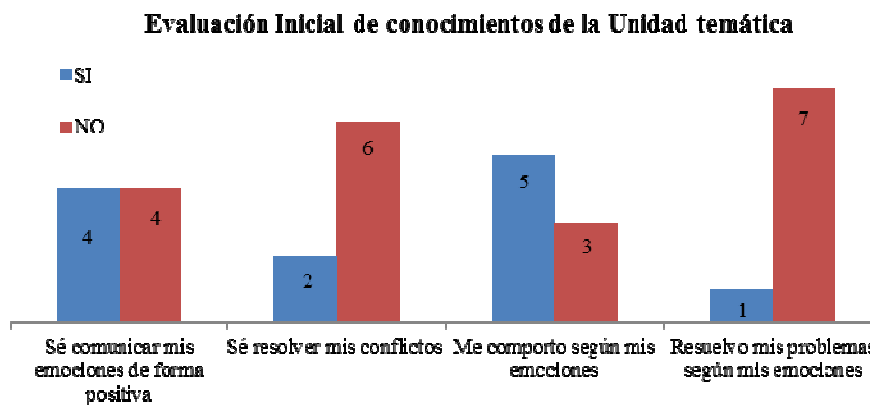




Gráfica 7. Evaluación Inicial del Taller Psicoeducativo “Descubrir la influencia de las emociones”.

La población adolescente de Guatiguará que asistieron al taller número tres, expresaron alto conocimiento sobre la manifestación de la emociones en su cuerpo y sobre cómo influyen en su conducta, evidenciando un aprendizaje significativo de los conceptos abordados en el anterior taller, razón por la cual identifican cómo se comportan y actúan según la emoción vivida. Lo que denota la adquisición de nuevos conocimientos frente a las emociones y la aplicación de técnicas que les permite desarrollar habilidades para un mejor afrontamiento ante situaciones adversas.

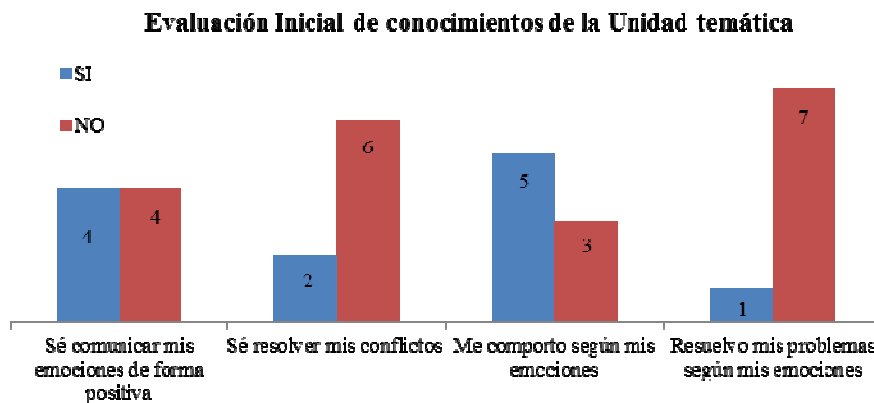
La Gráfica 8, evidencia los resultados de la evaluación inicial hecha para el taller número cuatro, llamado “Aprendiendo a identificar y expresar mis emociones”.



Gráfica 8. Evaluación Inicial del Taller Psicoeducativo “Aprendiendo a identificar y expresar mis emociones”.

Los asistentes al taller psicoeducativo número cuatro, expresaron una alta dificultad para resolver los conflictos en el diario vivir, reflejando escasas habilidades para afrontar y resolver problemas con otros. Así mismo, hay una falla en la comunicación de las emociones de forma positiva, pese a que no resuelven sus problemas basados en sus emociones, ya que su comportamiento es guiado por una emoción negativa y por ende, presentan dificultad para regularlas y solucionar de forma adecuada sus problemas.

Ahora bien, la Gráfica 9, presenta los resultados de la evaluación hecha al iniciar el taller número cinco, llamado “Desarrollo de capacidades de resistencia a emociones negativas”.

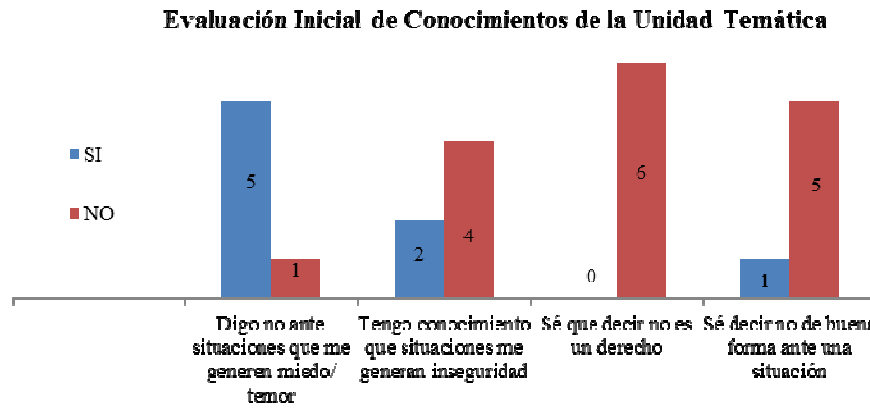


Gráfica 9. Evaluación Inicial del Taller Psicoeducativo “Desarrollo de capacidades de resistencia a emociones negativas”.

Los participantes al taller número cinco, refieren dificultad para identificar las presiones a su alrededor y hay una ponderación equitativa para la resistencia a dicha presión, lo que implica que no hay claridad respecto a la alteración del pensamiento ante la presión ejercida por el grupo, dejando ver carencias en la autonomía y en la toma de decisiones, dificultades propias de la etapa en la que se encuentran, la adolescencia.

Igualmente, refieren no ejercer presión sobre sus amigos, aunque puede ser que no sea intencionada, pero si sea efectiva, pues en la interacción con los otros, por las características inherentes de la etapa, la referencia social y la identificación con el grupo, se pueden generar procesos de influencia social.

La Gráfica 10 presenta la evaluación hecha al iniciar el taller psicoeducativo número seis, llamado “Aprendiendo a comunicar emociones, resolver conflictos y tomar decisiones”.



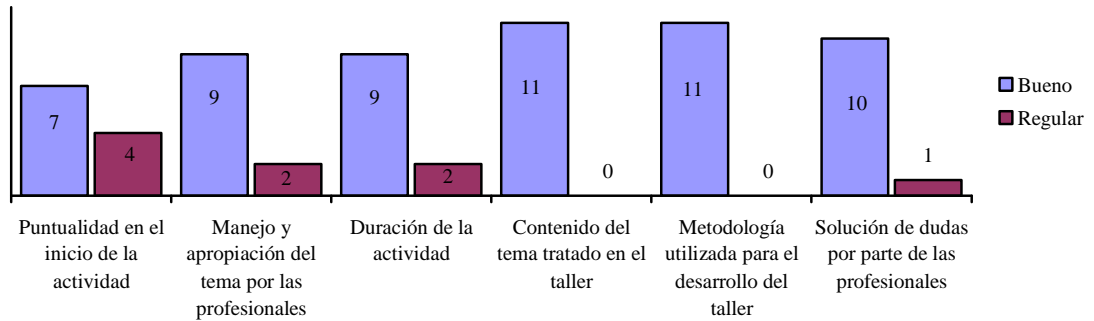
Gráfica 10. Evaluación Inicial del Taller Psicoeducativo “Aprendiendo a comunicar emociones, resolver conflictos y tomar decisiones”.

Se observa claramente la dificultad para negarse ante una petición que no desea cumplirse de una forma asertiva, al igual que el desconocimiento total del derecho que poseen para negarse. Esto implica que, posiblemente, para buscar la aceptación y aprobación del grupo, se tiende a postergar una decisión propia de negación ante una situación específica frente al consenso establecido por los demás integrantes de un grupo.

Sin embargo, expresan que se niegan ante situaciones que les genera miedo o temor, lo que implica un fortalecimiento de su sistema de creencias y sus valores establecidos y desarrollados a lo largo de su vida, factor que se convierte en protector. Esta situación se encuentra en concordancia con el hecho que no hay un claro conocimiento de las situaciones que les genera inseguridad, posiblemente porque no es un sentimiento claramente identificado por los asistentes.

Las gráficas que se presentarán a continuación, presentan la evaluación hecha por los asistentes a los talleres psicoeducativos respecto al desempeño de las profesionales responsables de su desarrollo, teniendo en cuenta aspectos como la puntualidad, la duración, el contenido, la metodología, el dominio del tema y la solución de dudas ante la temática planteada.

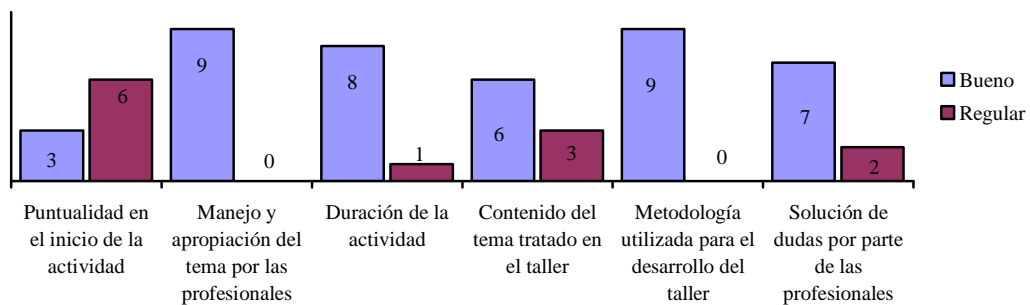
**Evaluación de Desempeño Sesión 1**



Gráfica 11. Resultados Evaluación de Desempeño del Taller Psicoeducativo “Identificando Emociones”.

De acuerdo a la evaluación del taller, los adolescentes en su mayoría expresaron conformidad, aceptación e interés frente al contenido del mismo, percibiéndose actitud positiva y participativa por la metodología desarrollada por las profesionales, el contenido y la respectiva apropiación del tema. Igualmente, hubo satisfacción y claridad en la resolución de dudas frente al tema desarrollado en la sesión.

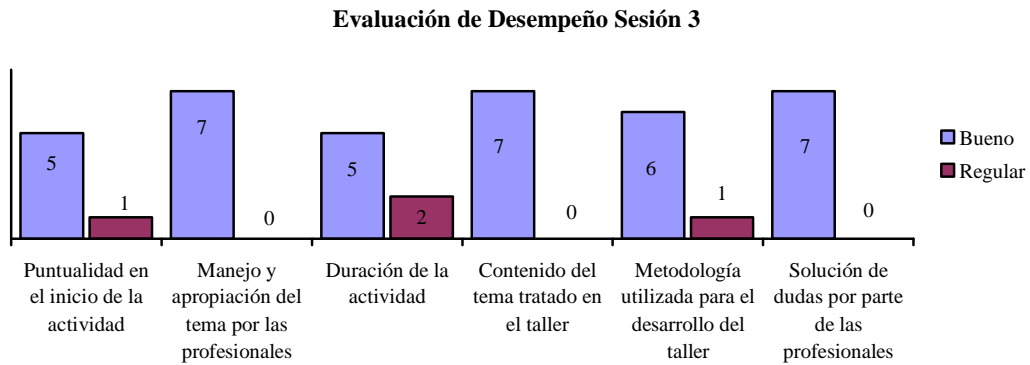
**Evaluación de Desempeño Sesión 2**



Gráfica 12. Resultados Evaluación de Desempeño del Taller Psicoeducativo “Mis emociones y mis reacciones”.

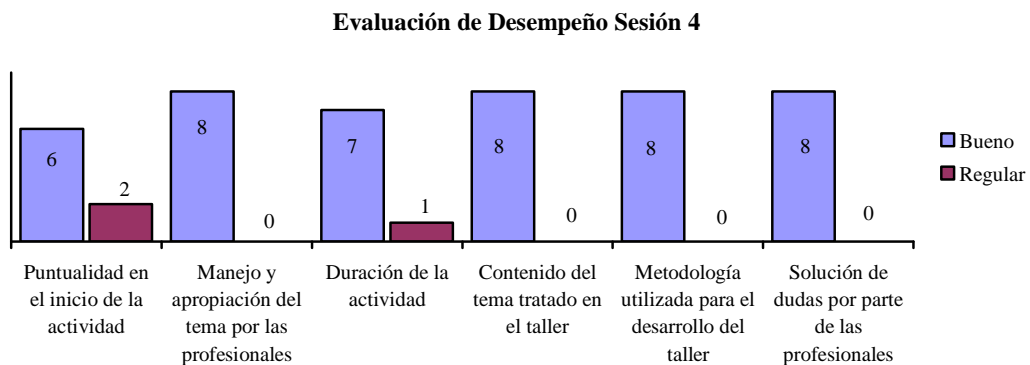
De acuerdo a estos resultados, los asistentes expresaron la conformidad y aceptación frente a la exposición del taller tratado, la metodología y la respectiva apropiación del tema por las profesionales fue satisfactoria. Por otra parte, se evidencia inconformidad por la puntualidad y el contenido del taller, debido a la dificultad de los

participantes para asociar la emoción con las señales fisiológicas, situación que demanda mayor tiempo en el desarrollo de la temática. Así mismo, la impuntualidad se presentó por inconvenientes con la logística del transporte y desplazamiento de los profesionales, lo que retrasó la hora de inicio de la sesión.



Gráfica 13. Resultados Evaluación de Desempeño del Taller Psicoeducativo “Descubrir la influencia de las emociones”.

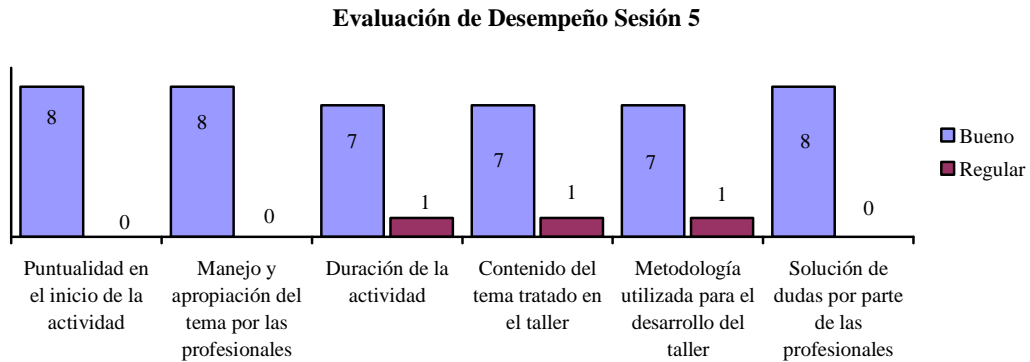
De acuerdo con los resultados de esta la evaluación final, los adolescentes en su mayoría, expresaron su conformidad y aceptación frente a la exposición del taller tratado, la metodología, el contenido y la respectiva apropiación del tema. Así mismo, refieren inconformidad en cuanto al tiempo de duración del desarrollo de la sesión.



Gráfica 14. Resultados Evaluación de Desempeño del Taller Psicoeducativo “Aprendiendo a identificar y expresar mis emociones”.

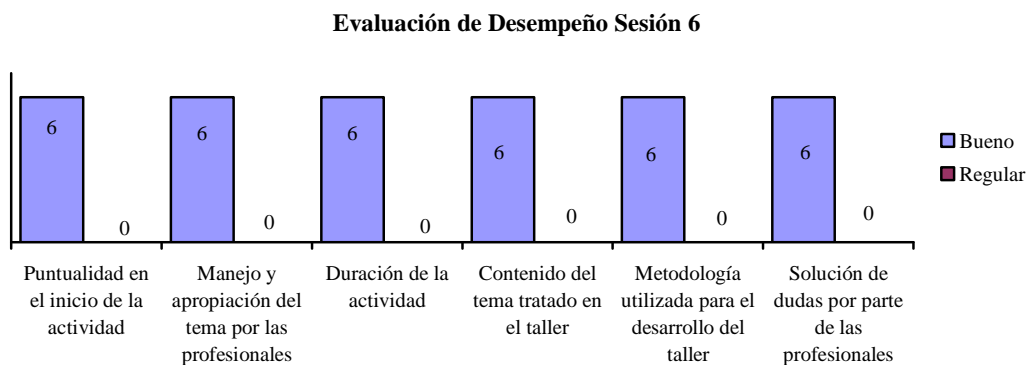
De acuerdo a estos resultados, la mayoría de participantes refieren conformidad y aceptación frente a la sesión realizada, excepto por la inconformidad por la puntualidad

y el tiempo de duración de la sesión. Esta inconformidad es dada por la dificultad para asociar la emoción con las señales fisiológicas, situación que requiere mayor tiempo para el desarrollo: Igualmente, la mala calificación hacia la impuntualidad, se presentó por inconvenientes relacionados con el transporte y su logística, para dar inicio a la hora indicada de la sesión.



Gráfica 15. Resultados Evaluación de Desempeño del Taller Psicoeducativo “Desarrollo de capacidades de resistencia a emociones negativas”.

En esta evaluación, los participantes refieren como aspectos positivos la puntualidad en el inicio de la sesión, el manejo del tema y la solución de dudas. Se resalta el interés por el hecho que los talleres fueran de mayor duración y que se modifique la metodología y el contenido del taller. Sin embargo, las actividades planteadas para el desarrollo de la sesión, se evidenció aprendizaje significativo respecto al manejo de emociones en diferentes contextos.



Gráfica 16. Resultados Evaluación de Desempeño del Taller Psicoeducativo “Aprendiendo a comunicar emociones, resolver conflictos y tomar decisiones”.

En esta sesión, los adolescentes refieren un concepto muy favorable frente a la puntualidad, al manejo y apropiación del tema por parte de las profesionales, la duración de la actividad, el contenido del tema, la metodología utilizada y la solución de las dudas e inquietudes.

En esta sesión, se hizo una retroalimentación de los temas expuestos en cada sesión reforzando aspectos relacionados con las habilidades y herramientas que permiten identificar las emociones negativas y afrontarlas de forma positiva.

Durante el transcurso de los talleres, los adolescentes proyectaron adecuado comportamiento y respeto por el otro, así como una actitud favorable hacia el desarrollo de las sesiones, lo que permitió la expresión de emociones y situaciones sin temor a ser juzgados o a no ser escuchados.

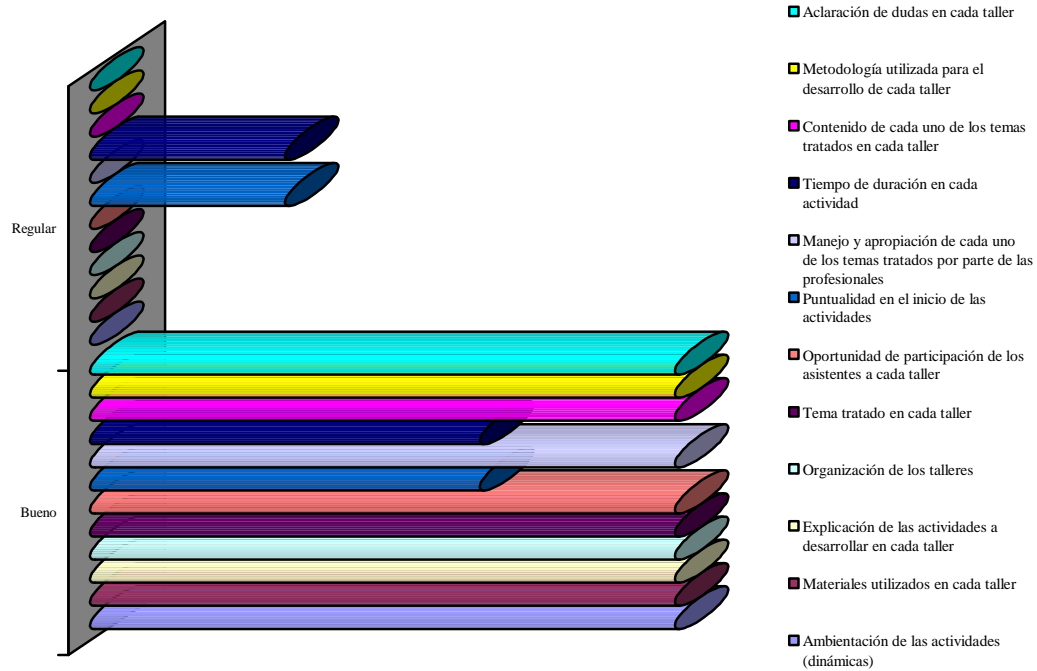
Los talleres realizados dejan un gran aporte en la vida de los adolescentes frente al conocimiento de las emociones, los diferentes tipos y cómo las mismas varían a lo largo del día en función de lo que acontece y de los estímulos que se perciben. Igualmente, los participantes refieren comprender la importancia de identificar y expresar con claridad la emoción que experimentan, atendiendo a los cambios de intensidad emocional.

De otra parte, la aplicación de estos talleres psicoeducativos permitió observar que la experiencia en emociones positivas les permite a los adolescentes la construcción y el fortalecimiento de sus recursos personales, lo que propicia un desarrollo saludable y positivo que puede traducirse en un indicador de salud mental.

Así mismo, se percibe en los asistentes, en el transcurso de los talleres, actitudes más alegres y de serenidad, generando también alternativas de solución para resolver sus problemas interpersonales. Es de resaltar la importancia del control de impulsos que ayudó y fortaleció las emociones positivas en los adolescentes.

La Gráfica 17 presenta los resultados de la evaluación final del proceso de ejecución de los seis talleres psicoeducativos, relacionada al desempeño de las profesionales en el desarrollo de los mismos y a nivel general, del proceso, las temáticas abordadas y las herramientas utilizadas.

Evaluación Final de Desempeño



Gráfica 17. Evaluación Final de Desempeño en los seis Talleres Psicoeducativos.

En la evaluación final, los participantes expresan su total satisfacción con la ambientación de las actividades así como con los materiales utilizados. De igual forma, la metodología y la organización de las sesiones fueron de agrado, hubo participación activa de los integrantes del grupo. En referencia al manejo, apropiación y contenido de cada uno de los temas tratados por parte de las profesionales, fue favorable, lo que implica el reconocimiento del profesional en psicología como elemento básico para el desarrollo de los talleres.

Sin embargo, se evidencia inconformismo con la puntualidad y el tiempo de duración de las sesiones, puesto que las llegadas tarde por parte de las profesionales para dar inicio a la hora establecida, se debió a inconvenientes con el transporte y la logística relacionada con los desplazamientos y el traslado. Así mismo, prevalece el interés de que las sesiones sean de mayor duración, dado el interés y la motivación mostrada por los participantes.



Para el equipo profesional, la evaluación del proceso fue enriquecedor y de gran aprendizaje, pues permite analizar las áreas a mejorar. Igualmente, el trabajo desarrollado con la muestra, en donde se compartieron experiencias, opiniones e intereses frente a la temática de las emociones.

### Discusión

Para iniciar la discusión, es importante resaltar la importancia de la educación sobre emociones positivas para la elaboración y el direccionamiento del proyecto de vida de los adolescentes, en concordancia con los objetivos propuestos en el presente trabajo, las cuales conlleven a promover una mejor calidad de vida, mejora en la salud mental y el bienestar emocional en la población objeto de estudio mediante la realización de talleres Psicoeducativos.

Teniendo en cuenta los antecedentes de investigación frente al proyecto desarrollado se evidencia en cuanto a los resultados una similitud frente a la importancia del trabajo a través de Talleres Psicoeducativos evidenciándose la participación activa de la población adolescente así como el interés por la adquisición de conocimientos frente al tema de emociones, objeto del presente trabajo, lo cual les permite la generación de interés y aprendizaje en la identificación y manejo de las emociones.

Entonces, partiendo de los objetivos propuestos en el trabajo, se plantea la discusión, teniendo en cuenta los ejes teóricos que hacen parte del mismo, tales como la Psicología Positiva, el Proyecto de Vida, las Emociones Positivas, la Calidad de Vida, los Talleres Psicoeducativos y la Salud Mental.

Ahora bien, para la realización de la documentación de las temáticas anteriormente referidas, se llevó a cabo un recorrido bibliográfico de diferentes autores que hacen énfasis en dichos ejes temáticos que permiten perfilar un consenso sobre las habilidades a desarrollar en el ser humano que favorecen hacia un bienestar integral.

En un segundo momento se diseñó y ejecutó los talleres psicoeducativos, entendiéndose el taller como una experiencia grupal en la cual los participantes interactúan entre sí en torno a un tema específico y cada participante asume un rol en el proceso de aprendizaje. De esta forma, el proceso de conocimiento es asumido por el

grupo, con la posibilidad de vivir una situación de enseñanza – aprendizaje diferente, que prioriza el aprendizaje de actitudes, valores, habilidades, conductas y destrezas relevantes para el desarrollo psicosocial de las personas (Freire, 1990).

Teniendo en cuenta la etapa de la adolescencia, el contexto, los factores de riesgo y la vulnerabilidad en la que se encuentran los adolescentes en la vereda Guatiguará, se percibe la necesidad de realizar talleres psicoeducativos enmarcados en el tema de emociones que les permitan identificar, controlar y regular emociones con el fin de reducir las respuestas impulsivas, así como mejorar las relaciones interpersonales y la calidad de vida.

Los talleres se centraron en la temática de las emociones, bajo actividades lúdicas - participativas, donde interactuaron entre pares y a su vez, las profesionales modelaron las diferentes teorías de forma sencilla, comprensiva, teniendo en cuenta el nivel escolar y sociocultural de la población en donde la relación interpersonal se fortalece a través de la experiencia.

Las temáticas trabajadas originaron el respectivo reconocimiento de la importancia de los pensamientos positivos, los cuales van asociados a emociones positivas y que, generan reacciones fisiológicas y permiten la emisión de conductas específicas en diferentes situaciones, bien sean de riesgo o peligro, que alternan en la vida diaria.

El desarrollo de los talleres permitió a los adolescentes tener mayor claridad sobre el direccionamiento de su conducta frente a sus emociones, así como el adecuado manejo de las mismas en la relación con el otro y por tanto, el alcance de una mejor calidad de vida y bienestar psicológico.

En la aplicación de los talleres psicoeducativos, se evidencia actitud positiva por parte de los adolescentes, donde el proceso de acogida fue favorable, exteriorizando interés y participación en el transcurso de los mismos donde el género femenino fue representativo en la población adolescente que asistió al taller.

Las mujeres entonces tienden a ejercer el liderazgo de una forma diferente a la mayoría de los hombres, lo que implica que, la forma de pensar, sentir y actuar de las mujeres es diferente a la de los hombres y por tanto, tienen un estilo de dirección diferente (Apellániz, 1997; Coronel y otros, 1999; Santos Guerra, 2000).

El énfasis dado al desarrollo de los talleres frente al concepto de emoción, deja ver en los adolescentes timidez, ansiedad, dificultad en el manejo de emociones, pobre reconocimiento de sí mismos y de las emociones de los demás. De allí la importancia de identificar y manejar las emociones, para conocer necesidades, deseos, actitudes y comportamientos individuales, para entenderlas, solucionando los conflictos de forma adecuada, utilizando técnicas que faciliten el afrontamiento.

Teniendo en cuenta que la población objeto de estudio se encuentra en la etapa de la adolescencia, periodo donde se cristaliza la identidad, se configuran los ideales de vida, se busca la autonomía y se desarrollan fuertes relaciones entre pares, encontrar actividades que capten la atención y la motivación de los adolescentes para que pueda generarse un aprendizaje significativo es complejo.

Sin embargo, en el desarrollo de los diferentes talleres, se pudo observar actitudes motivacionales hacia su desarrollo personal y social, así como el fortalecimiento de la autoestima y el autoconcepto, dejando ver afinidad entre iguales e interés en compartir el tiempo libre en actividades que generen curiosidad, interés y aprendizaje.

La adolescencia es un punto crítico necesario en el desarrollo que debe tomar una u otra dirección, acumulando recursos de crecimiento, recuperación y diferenciación, por lo que la “crisis de la adolescencia” toma sentido como un desarrollo, ya que lo importante es la conjugación de factores sociales, familiares, biológicos y éticos (Erikson, 1995).

En particular, esta crisis de la adolescencia puede ser resuelta, aliviada o agravada de modos diversos por las distintas sociedades y la adolescencia entonces, se constituye en un período crucial, que puede facilitar o dificultar el desarrollo psicosocial (Erikson, 1995). En el desarrollo de los talleres psicoeducativos, la percepción general de los asistentes respecto a las temáticas fue positiva, pues se resalta la actitud y las observaciones realizadas para aumentar la duración de las sesiones y su continuidad, lo que muestra el interés y aprendizaje.

Por otra parte, la asistencia de los participantes a los talleres psicoeducativos varía por factores externos no controlados en el presente trabajo, por ejemplo, factores

familiares y sociales, que influyeron directamente en la asistencia de los participantes a las sesiones.

Pese a esto, los asistentes constantes lograron la suficiente flexibilidad cognitiva y competencia social que les ayudará a resolver problemas interpersonales y lograr nuevas competencias sociales que les permita emitir, aprender y desarrollar comportamientos socialmente competentes. El desarrollo de estos talleres con los adolescentes de la vereda Guatiguará, ha permitido que se enfatice la importancia de la toma de decisiones, con base en el manejo y control de emociones.

Entonces, a través de la ejecución de los talleres psicoeducativos, se llevó a los adolescentes a descubrir que, ante el manejo adecuado de las emociones se afrontan mejor las situaciones de riesgo y se fomenta la interacción con el otro, así como la actuación asertiva.

Para la evaluación de los talleres psicoeducativos se hizo una evaluación de conocimientos inicial en cada sesión y, pese a que no se hizo evaluación final de conocimientos adquiridos, pues podía generar ansiedad en los asistentes y generar un efecto contrario al buscado, se realizó en cada sesión una evaluación del desempeño de los responsables de los talleres psicoeducativos, para promover coherentemente la cultura de la evaluación para la corrección y la mejora. Entonces, omitir la evaluación final de conocimientos es una estrategia que evita el sentimiento de juicio, evitando generar resistencia y posible deserción.

Sin embargo, se hace necesario considerar la aplicación en el futuro de instrumentos para valorar el efecto que tienen los talleres en la identificación y el manejo efectivo de las emociones. De igual forma, evaluar el impacto de los talleres psicoeducativos a lo largo del tiempo y mejor aún, en el desarrollo del adolescente, en referencia a los términos de calidad de vida y salud mental.

Se resalta el compromiso y la puntualidad de la población adolescente a las convocatorias y el desarrollo de las sesiones. Por esto, es importante enfatizar en la necesidad de brindar continuidad sobre este proceso de educación, que permita no solo generar conciencia en cada adolescente, sino incluir también a los padres de familia y la comunidad en general, pues son ellos quienes refuerzan las herramientas adquiridas para que la educación tenga el impacto positivo esperado.

En virtud esto, es recomendable la promoción de talleres psicoeducativos destinados a los padres y adultos significativos para estos adolescentes, ya que son ellos quienes están orientados al fortalecimiento de la enseñanza de un cuidado distinguido por la sensibilidad y la capacidad de reaccionar de manera oportuna a las necesidades y demandas vitales.

Por otra parte, para las profesionales, la investigación realizada fue una experiencia enriquecedora para fortalecer el rol del psicólogo, la posibilidad de transmitir el conocimiento en relación a la identificación y manejo de las emociones en población vulnerable, que no cuenta con los medios para acceder a este tipo de actividades de intervención y orientación psicosocial debido a la ubicación geográfica y a las carencias socioeconómicas.

Para el equipo fue de gran aprendizaje el trabajo, pues se compartieron experiencias y opiniones desde el ser, en interacción persona-persona. Además, se despejaron inquietudes de los asistentes frente a las emociones en las relaciones, lo que posibilita la reducción de conductas inadecuadas que pueden conllevar a la impulsividad, entorpeciendo las metas planteadas y el direccionamiento de un proyecto de vida.

#### Sugerencias

Continuar con la realización de programas de promoción de emociones positivas que le permitan adquirir herramientas para el mejoramiento de la calidad de vida.

Promover programas de educación afectiva que implique a la familia y a la escuela, para proporcionar conocimientos y habilidades sociopersonales que propendan por el bienestar emocional y familiar.

Promocionar las actividades de investigación realizadas por parte de la Universidad Autónoma de Bucaramanga en la población de la vereda Guatiguará, para reforzar lo aprendido y concentrarse en nuevas temáticas que ayuden a la población a mejorar su salud mental y su calidad de vida.

Mejorar la organización logística relacionada con el desplazamiento brindado para el traslado a la vereda, principalmente en referencia con la puntualidad y

cumplimiento del horario, para así cumplir los objetivos propuestos para el desarrollo de las diferentes actividades.

Implementar programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, respecto a temas relacionados con la Salud Sexual y Reproductiva, el manejo del tiempo libre, la autoestima y la asertividad, entre otros.

Trabajar en el diseño de un formato pre test – pos test que permita tener una visión amplia y comparativa frente a conocimientos previos y la adquisición de elementos de aprendizaje adquiridos en los talleres psicoeducativos.

Referencias

- Aguilar, M.J. (1990). *Técnicas de Animación Grupal*. Buenos Aires: Editorial Espacio.
- Alfaro, J. (2000). *Discusiones en Psicología Comunitaria*. Santiago de Chile: Editorial Universidad Diego Portales.
- Amar, J.; Palacio, J.; Llinás, H.; Puerta, L.; Sierra, E.; Pérez, A.; Velásquez, B. (2012) Calidad de vida y salud mental positiva en menores trabajadores de Toluviejo. *Suma Psicológica*. Vol. 15, Núm.2, septiembre-sin mes, pp. 385-403. Colombia.
- Ayeteran, S. (1996). *El grupo como construcción social*. Barcelona: Editorial Plural.
- Ballesteros, B y otros. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Univ. Psycho*. Bogotá (Colombia)
- Blanco, A y Díaz, D. (2005). El Bienestar social su concepto y su medición, *psicothema*. Año/vol. 17, número 004. Universidad de Oviedo. Oviedo (España)
- Blanco, A y Díaz, D. (2006). Orden social y salud mental: Una aproximación desde el bienestar social. *Clínica y salud*. Vol. 17. Pp. 7 - 29
- Briones, G. (1985). *Evaluación de proyectos sociales*. Santiago de Chile: Editorial PIIE.
- Cerda, H. (1995). *Cómo elaborar proyectos. Diseño, ejecución y evaluación de proyectos sociales y educativos*. Santafé de Bogotá: Editorial Magisterio.
- Cide (1987). *Técnicas participativas para la educación popular*. Santiago de Chile: Editorial CIDE.
- Headey, B. & Wearing, A. (S.F.) El Bienestar Subjetivo y el enfrentamiento ante la adversidad. Recuperado el 20 de agosto de 2007, de [www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/sociedad/sociedad14.htm](http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/sociedad/sociedad14.htm) - 60k tomado de Manrique, K y otros (2008)

- Huisman, D. & Vergez, A. (1978). Enciclopedia de la Psicología. Psicología General. Barcelona: Editorial Plaza S.A. Emograph. Volumen I.
- Freire, P. (1990). La naturaleza política de la educación. Barcelona: Editorial Paidós.
- García, D. (1997). El grupo: métodos y técnicas participativas. Buenos Aires: Editorial Espacio.
- Goleman, D. (1996). La Inteligencia Emocional. Barcelona: Editorial Kairos.
- Hurlock, E. (1980). Psicología de la adolescencia. Madrid: Editorial Paidós.
- Loew, V. & Figueira, G. (1988). Juegos en dinámica de grupo. Buenos Aires: Editorial Club de Estudio.
- Luch, M. (2002) Evaluación empírica de un modelo conceptual de salud mental positiva. *Salud Mental*, Agosto, año/vol. 25, n.004.
- Manrique, K y otros. (2008) Estudio correlacional entre el bienestar psicológico, subjetivo y social y el fatalismo, el trauma y las cogniciones irracionales traumáticas, en personas adultas desplazadas por la violencia sociopolítica radicadas en la ciudad de Barranquilla, Proyecto de grado Psicología. Universidad del Norte. Barranquilla.
- Martínez, H. (1991). Dinámica de grupos y técnicas participativas. Santiago de Chile: Editorial PIIE.
- Piaget, J. (2001). Inteligencia y Afectividad. Buenos Aires: Aique Grupo Editor S.A.
- Prada, E. (2005). Psicología positiva y emociones positivas.  
<http://www.psicologia-positiva.com/Psicologiapos.pdf>.
- Restrepo, L. (1994). El Derecho a la Ternura. Bogotá: Arango Editores Ltda.
- Schmidt, L. (1985). Psicología de las emociones. Barcelona: Editorial Herder.
- Vecina, M. (2006) Emociones positivas. Papeles del Psicólogo. Vol. 27.



Vera, B. (2006). *Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología*. Calamar Ediciones.

Visión Mundial (2011).

Von Hildebrand, D. (1998). *El corazón en un análisis de la afectividad humana y divina*. Madrid: Ediciones Palabra.

Varios. (SF). *Las Emociones*. Disponible en internet en:  
[www.psycoactiva.com/emocion.htm](http://www.psycoactiva.com/emocion.htm)

## Apéndices

Apéndice A. Talleres Psicoeducativos.

Apéndice B. Evaluación inicial de conocimiento de la unidad temática de las sesiones.

Apéndice C. Evaluación final de las sesiones.

Apéndice D. Evaluación final de los seis talleres.

Apéndice E. Registro Fotográfico.

Apéndice A. Talleres Psicoeducativos.

Taller “*Identificando Emociones*”

Objetivo:

Motivar a los participantes para que a través de la lúdica, identifiquen las emociones y adopten un manejo adecuado de las mismas en diversas situaciones.

Metodología

*Ambientación (20 minutos)*

Se realiza dinámica grupal para propiciar una atmosfera positiva en el Grupo: “Palabras Encadenadas”. El facilitador solicita a los integrantes conformar un círculo. Los participantes enumeraran palabras, una tras otra, de tal forma que queden encadenadas por la última silaba de la anterior y la primera silaba de la posterior. Ejemplo, “mesa” y a continuación el que sigue deberá enunciar otra que empiece por la silaba “sa”, por ejemplo “saco” y así sucesivamente.

*Presentación de la temática propuesta (90 minutos)*

Elaboración de imágenes y técnicas para manejo de emociones. El facilitador hace la explicación referente al significado de la Emoción y sus categorías, enfatizando en la importancia de identificarlas, expresarlas y manejarlas en las diferentes situaciones y contextos.

Posteriormente, se entrega a cada participante una hoja donde plasmaran a través de un dibujo la emoción que están sintiendo en el momento. Consecutivamente en plenaria se socializan las diferentes imágenes realizados por los participantes donde compartirán la emoción plasmada en la hoja.

Técnicas para manejo de emociones.

Técnica N° 1. Respiración profunda. Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4

- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- Repite el proceso anterior

Técnica N° 2: Detención del Pensamiento. Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas. Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamiento que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos.

*Evaluación del Taller (10 Minutos)*

#### Materiales

- Marcadores
- Papel bond
- Hojas

Tiempo total de la sesión:

120 minutos.

#### Responsables del Taller

Genny Gamboa Guerrero

Elizabeth Lozada

Johana del Pilar Martínez Pardo

Mercy Alexandra Ortega Montagut

Taller “*Mis Emociones Y Mis Reacciones*”

Objetivo:

Generar espacios para la toma de conciencia acerca de las emociones positivas y negativas en los adolescentes a través de la detección de señales corporales, medio en el que se manifiestan estos estados psicológicos.

Metodología

*Ambientación* (20 minutos)

“La Embarcación”. Los participantes se ubican en un círculo, de pie. El facilitador grita: “El barco se va a hundir formar grupos de #”. Los/as participantes forman grupos según el número enunciado, la persona que no queda dentro del grupo queda eliminada. Se repite el proceso hasta que quede una pareja. El facilitador hace una reflexión sobre la dinámica utilizando las siguientes preguntas:

¿Qué sintieron?....

- Cuando estaban caminando
- Cuando el facilitador gritaba el número.
- Cuando buscaban un grupo.
- Cuando lograron ubicarse en el grupo.
- Cuando quedaron por fuera del grupo.

Los participantes identifican diferentes formas en que cada persona siente las señales de alarma e identifican emociones. Por ejemplo:

Cuanto tengo miedo y me siento inseguro.....

- No puedo moverme ni gritar.
- Las piernas me tiemblan.
- Siento la cara caliente.
- Me sudan las manos.
- Siento un malestar en el estómago.
- Se me paran los pelos.
- Mi corazón me palpita muy rápido

*Presentación de la Temática* (90 minutos)

Detectando Reacciones. El facilitador pide a los participantes que observen una serie de imágenes en las cuales identificarán y expresarán emociones asociadas a cada imagen. A medida que observan la imagen marcarán la zona del cuerpo en la cual las experimentan.

Finalizar la actividad reuniendo a los participantes para compartir los dibujos reflexionando acerca de las señales de advertencia “peligro” a través de las siguientes preguntas:

¿Qué aprendieron de la experiencia?

¿Por qué es importante reconocer las señales de advertencia?

¿Qué se dieron cuenta de sí mismos?

¿Qué aprendieron de sus compañeros/as?

¿Qué fue lo que más les gustó de la actividad?

¿Qué fue lo que menos les gustó de la actividad?

*Evaluación (10 Minutos)*

### Materiales

Cartulina con las imágenes

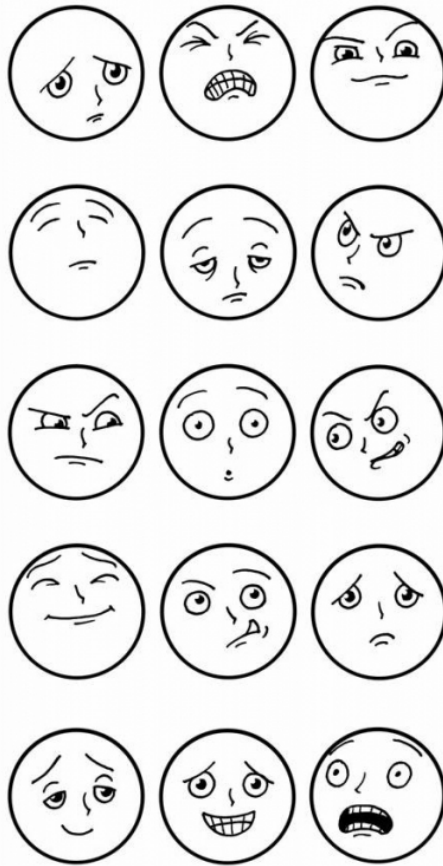


Figura 1. Imágenes de Emociones.



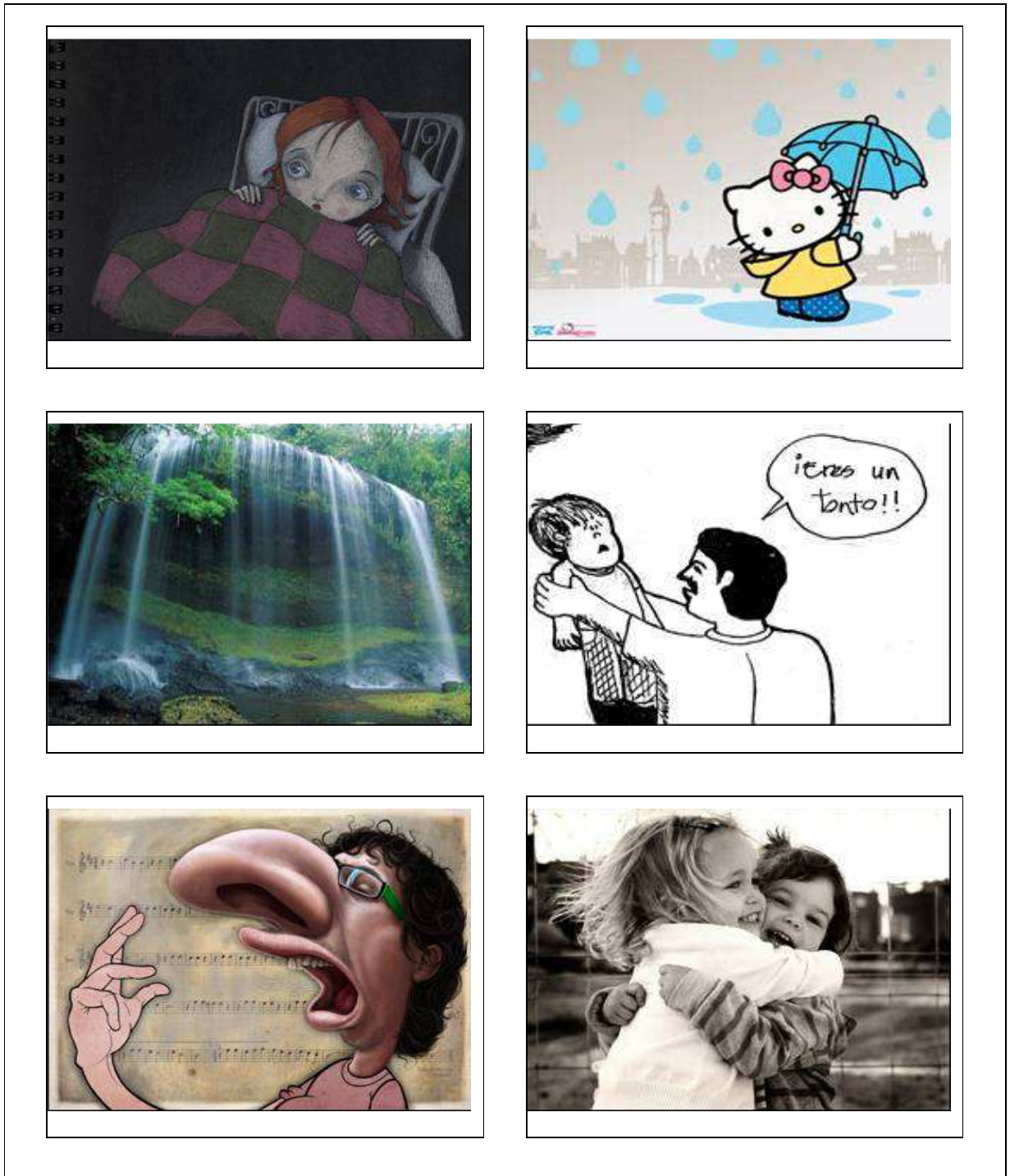


Figura 2. Figuras para identificar la emoción.



Hoja para cada participante con la silueta.

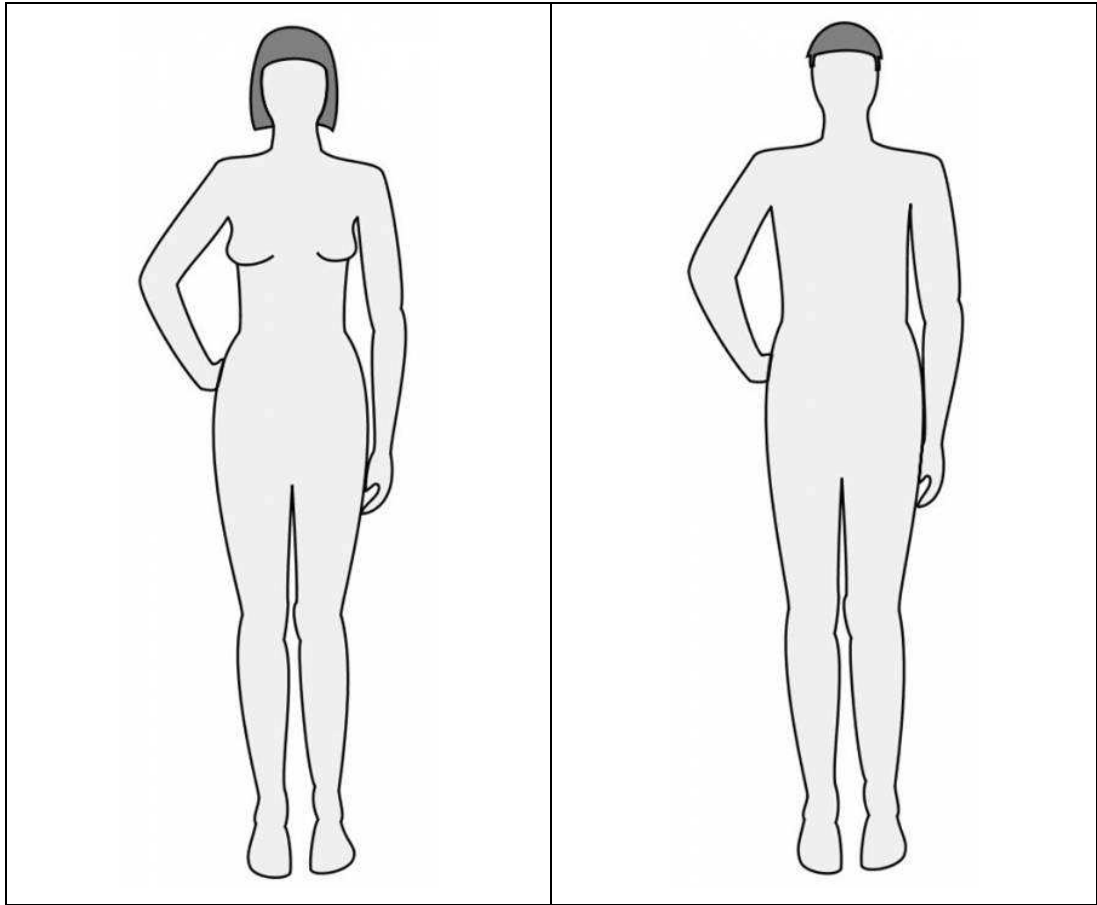


Figura 3. Silueta Para Identificar La Emoción.

Marcadores.

Tiempo total de la sesión

120 minutos

Responsables del Taller

Genny Gamboa Guerrero

Elizabeth Lozada

Johana del Pilar Martínez Pardo

Mercy Alexandra Ortega Montagut

Taller “*Descubrir Cómo Influyen Las Emociones En Nuestra Forma De Ser Y De  
Comportarnos*”

Objetivo:

Nombrar e identificar la experiencia de emociones vividas recientemente.

Metodología

*Ambientación* (10 minutos)

Di Tu Nombre Con Un Son. Primero se les sugiere a los integrantes que formen una mesa redonda. Luego se les explicara, que la siguiente actividad la realizaremos de la siguiente forma:

- Cada uno procederá a decir su nombre pero incluyendo un nombre así: Por ejemplo si mi nombre es Rosa entonces dice: Yo me llamo Rosa yo soy la reina por donde voy no hay tambor que suene y que no timbre cuando paso yo.
- Y así sucesivamente lo harán todos los integrantes del grupo hasta que de toda la vuelta y llegue al punto de origen. Esta dinámica no solo sirve para que los integrantes del grupo se graben los nombres de los compañeros sino también para que se vuelvan un poco más extrovertidos y se integren más al grupo desarrollando su creatividad.

*Presentación de la Temática* (60 minutos)

Piensa En Positivo. Ideas claves de la actividad:

Las emociones y sentimientos son en general elementos positivos que nos hacen singulares y aportan calidad humana a las personas. Existen emociones positivas, necesarias de experimentar y manifestar y emociones negativas que provocan malestar (ansiedad, cólera, inseguridad). Con aprendizaje evitaremos que la emoción negativa afecte a nuestra capacidad para actuar y resolver situaciones.

Pon, en forma de frase, un mensaje positivo que permita controlar la emoción negativa que está presente en cada situación expuesta y describe cuál sería el comportamiento adecuado.

A.- María tiene 12 años. Hace días que está preparando el examen de matemáticas de la 1ª evaluación. Por más que lo intenta no logra entender cómo resolver los ejercicios. Hoy lleva 2 horas intentando descifrar un problema, sin poder aclararse. Se siente impotente y con ganas de dejar de estudiar. Piensa que tal vez no tiene capacidad intelectual para estudiar matemáticas. Si sigue así suspenderá todo en la evaluación.

### IRA/CÓLERA

#### SITUACIÓN A

Mensaje Positivo: \_\_\_\_\_

---

B.- Aunque no tenías esperanzas de ser becado y admitido, hiciste una solicitud en la escuela de idiomas para poder mejorar tu inglés. Ya casi te habías olvidado de ello, cuando te comunican que mañana tienes que presentarte a una prueba oral que será definitiva para conseguir la admisión. Lo ves muy negro: será una prueba difícil y además seguro que los otros candidatos tienen mejor nivel que tú. Llevas todo el día inquieto, sin poder dejar de pensar en ello, nervioso e incapaz de concentrarte (y has estado todo el día malhumorado).

### FRUSTRACIÓN/ DESANIMO

#### SITUACIÓN B

Mensaje Positivo: \_\_\_\_\_

---

C.- ¡Ya no aguantas más! Tu compañero de clase es un descarado. Lleva todo el curso aprovechándose de ti. Se pasa las clases haciendo dibujitos en su cuaderno y no presta atención. Cuando les ponen tareas para casa no las hace y a la mañana siguiente pretende que tú se las dejes, después de haberte pasado la tarde anterior encerrado en casa trabajando. En los exámenes te exige que le pases tu hoja para copiarlo. Hoy te has indignado tanto que te has negado a dejarlo copiar en el examen de Historia. Estás tan enfadado por el tema que incluso has estado bastante borde con tus amigos en el recreo.

## ANSIEDAD

### SITUACIÓN C

Mensaje Positivo: \_\_\_\_\_

---

#### *Conversatorio (20 minutos)*

Realizar una reflexión sobre la importancia de las emociones, de identificarlas y expresarlas. Muchas investigaciones han demostrado que en la adolescencia, la presencia repetida de estados de ansiedad, inestabilidad emocional o ciertos sentimientos negativos que experimentan los adolescentes ante acontecimientos que a los adultos nos parecen poco importantes y que representan situaciones de riesgo para que el joven se inicie en el uso de drogas. El control emocional contribuye a aumentar el repertorio de destrezas y capacidades útiles para que el adolescente sepa manejarse mejor en su vida diaria y vaya incorporando elementos de maduración a su desarrollo personal.

#### *Evaluación (10 Minutos)*

#### Materiales

- Hoja.
- Marcadores.

#### Tiempo total de la sesión:

120 minutos.

#### Responsables del Taller

Genny Gamboa Guerrero

Elizabeth Lozada

Johana del Pilar Martínez Pardo

Mercy Alexandra Ortega Montagut

Taller “*Aprendiendo A Identificar Y Expresar Mis Emociones*”

Objetivo:

Demostrar diferentes formas de expresar las emociones permitiendo que los adolescentes comprendan que cualquier emoción puede expresarse con la mímica facial.

Metodología

*Ambientación* (10 minutos)

“Mi nombre y las vocales”. Se realiza dinámica grupal para propiciar una atmosfera positiva en el Grupo: “Mi nombre y las vocales”. Un ejemplo es que digan el nombre completo (incluido el apellido) y su edad utilizando una misma vocal, como puede ser la A: Ma llama Valantana Paraz, tanga acha años, lo que sería Me llamo Valentina Pérez, tengo ocho años.

*Presentación de la Temática* (60 minutos)

Imagen Incógnita. El facilitador debe invitar a los y las adolescentes a colocar atención sobre la manera personal sobre cómo cada uno vive la emoción y no sobre los hechos en sí mismos. Con esta actividad los y las adolescentes pueden recordar situaciones difíciles y dolorosas. En estos casos, es importante recordar que el objetivo de este taller no es resolver las historias de los/las adolescentes, ni quedarse en la historia o anécdota, sino centrar en el reconocimiento de la emoción generada, la manera de expresarla y de vivirla.

Cada grupo escoge un representante. Se orienta a los representantes para que se coloquen de acuerdo acerca de qué emoción quieren ilustrar, ellos deberán realizar el dibujo a su grupo teniendo en cuenta dos reglas: El dibujante no puede hablar ni hacer gestos de afirmación o negación y no puede escribir solo puede dibujar rostros. Volverán después a su grupo para dibujar un rostro que exprese esa emoción.

El grupo que adivine primero la emoción dibujada ganará 10 puntos. Se continúa con el dibujo de las emociones que se encuentran en la lista. Realizar algunas preguntas como:

¿Qué emociones ha sido fácil de representar?

¿Cómo los han representado los dibujantes?

- ¿Qué rasgos del rostro han dibujado?
- ¿Qué aspectos toman los ojos cuando expresan distintas emociones?
- ¿Qué aspecto toma la boca?
- ¿Quién ha tenido esa emoción?
- ¿Qué haces tú cuando tienes esa emoción?
- ¿En qué parte de tu cuerpo la sientes más?
- ¿A quién se lo contarías?

*Conversatorio (30 minutos)*

Realizar una reflexión sobre la importancia de las emociones, de identificarlas y expresarlas. Cuando las emociones son desagradables constituyen señales de alarma de que algo no está bien y que es importante compartirlo con un adulto de confianza para buscar la ayuda necesaria; así mismo se enfatizara en las emociones positivas que permitan mantener el equilibrio emocional.

*Evaluación (10 Minutos)*

Materiales

- Hoja con el listado de las emociones.
- Hojas de colores para realizar los dibujos.
- Marcadores.

Tiempo total de la sesión:

120 minutos.

Responsables del Taller

Genny Gamboa Guerrero

Elizabeth Lozada

Johana del Pilar Martínez Pardo

Mercy Alexandra Ortega Montagut

Taller “*Desarrollar Capacidades De Resistencia A Presiones Con Emociones Negativas*”

Objetivo:

Desarrollar la capacidad de resistir a las presiones externas, cambiando nuestra manera de pensar sobre la situación estresante.

Metodología

*Ambientación* (10 minutos)

El Espejo. Se trabaja mediante una ficha en la que se recogen un abanico de adjetivos. Ayudar a los adolescentes del grupo a conocer la imagen que el resto del grupo tiene de él y la que él muestra a los demás. El grupo hace de espejo posibilitando conocer distintas identidades y papeles. Lectura de todos los adjetivos. Algunos son opuestos a otros y es importante que todos conozcan el significado de cada uno.

Cada uno elige seis adjetivos: 3 que definen en positivo rasgos de su persona que valora y le gustaría mantener para fortalecer las relaciones y 3 que definen en negativo rasgos que reconoce en sí mismo y le gustaría cambiar porque debilita sus relaciones. Una vez acabado se coloca la ficha en la pared y cada compañero rota por todas realizando ese mismo ejercicio señalando los adjetivos que mejor definan a la persona en cuestión (3 positivos y 3 negativos). Cuando todos han seleccionado los adjetivos, se recogen las fichas y se vuelven a repartir para realizar la puesta en común.

Se trata de contrastar lo que cada uno percibe de sí mismo y lo que el resto percibe de ellos. Analizar la imagen que damos y hablar sobre si nos sentimos cómodos o no. Cada uno puede elegir aspectos a mejorar y aspectos a mantener.

¿Cómo me pueden ayudar mis compañeros a mejorar esto?

*Presentación de la Temática* (45 minutos)

“Cómo ser firme sin ofender a los demás” (Practicamos cómo resistir la presión del grupo). Si queremos evitar ser obligados a hacer o decir cosas que de otra forma no haríamos, debemos ser capaces de resistir la presión del grupo.

Leemos el siguiente texto:

Gustavo no quiere robar en un “Super-mercado”. Sus amigos Dante, Ricardo y Sonia quieren convencerle para que distraiga a la cajera mientras los otros roban. Él no quiere, pero no se atreve a decirles no, por miedo a que le llamen gallina.

Al final:

Opción A (agresiva): se enfada con los amigos de malas maneras.

Opción B (sumisa): hace lo que los amigos le dicen y roba.

Opción C (asertiva): les dice que se siente mal si le obligan, que quiere seguir siendo amigo de ellos pero que no comparte esta acción delictiva.

Juntos, se lee la historia, en subgrupos más pequeños, eligen cómo se comportarían en la misma situación (respuesta pasiva o agresiva o firme) y el por qué. Se realiza una puesta en común final de todos los subgrupos. Se discuten las respuestas. En subgrupos, se reflexiona sobre las ventajas y desventajas de cada opción:

Opción A (agresiva):

- se consigue el objetivo de no robar
- el coste emocional es alto
- Las relaciones personales se deterioran enseguida
- existe coste biológico: sobrecarga del organismo

Opción B (sumisa):

- no se consigue objetivo
- el coste emocional es alto
- a corto plazo parecen deteriorarse poco las relaciones, pero a largo plazo se deterioran bastante
- se deja que los derechos personales sean violados.

Opción C (asertiva):

- se consigue el objetivo
- el coste emocional es mínimo
- las relaciones personales apenas se deterioran



–se consigue defender los derechos personales

*Conversatorio (20 minutos)*

Todos necesitamos formar parte de un grupo. En el grupo encontramos seguridad, amistad, apoyo, defensa de nuestros intereses. Pero, también nos sentimos obligados a hacer cosas que no deseamos.

*Evaluación (10 Minutos)*

Materiales

- Hojas
- Marcadores.

Tiempo total de la sesión

120 minutos.

Responsables del Taller

Genny Gamboa Guerrero

Elizabeth Lozada

Johana del Pilar Martínez Pardo

Mercy Alexandra Ortega Montagut

Taller “*Aprendiendo A Comunicar Nuestras Emociones, Resolver Conflictos Y Tomar Decisiones*”

Objetivo:

Desarrollar la capacidad de decir no, ante situaciones que me generan inestabilidad emocional, conociendo que decir no es un derecho que no necesita de explicaciones o razones.

Metodología

*Ambientación* (15 minutos)

La Caja De Las Sorpresas. Se realiza dinámica grupal para propiciar una atmosfera positiva en el Grupo. Compartir e intercambiar aptitudes. Se prepara una caja (puede ser también una bolsa), con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales se han escrito algunas tareas (por ejemplo: cantar, bailar, silbar, bostezar, etc.). Los participantes se hacen en círculo. La caja circulara de mano en mano hasta determinada señal (puede ser una música, que se detiene súbitamente). La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal o se haya detenido la música, deberá sacar de las tiras de papel y ejecutar la tarea indicada. El juego continuará hasta cuando se hayan acabado las papeletas. El participante que realiza la actividad, seguirá orientando el juego.

*Presentación de la Temática* (40 minutos)

Decir no con claridad y de buena forma. Queriendo decir no, se diga sí o se diga no, parece que uno se encuentra mal de todas maneras. El problema está en el costo emocional y en el temor a deteriorar la relación. Sin embargo, es necesario que cada uno ponga límites en todas las relaciones con los otros; si no lo hacemos, estamos perdidos.

Pasos a seguir:

1. Escucho activamente a la otra persona.
2. Empatizo de forma verbal (me pongo en el lugar del otro y expreso como creo que se siente).
3. Expreso mi objetivo en términos de derechos personales, sin justificarme, mediante la técnica del disco rayado: repetir nuestra negativa una y otra vez, con tranquilidad, sin

caer en las provocaciones que pueda hacer la otra persona (“Te repito que no...”). Y paso rápidamente al paso 4.

4. Dar alternativas, cuanto más y más concretas, mejor.

5. No ceder ante los chantajes emocionales que el otro intentará hacernos ante las distintas alternativas.

Por parejas, sentados cara a cara, uno pide algo a otro durante cuatro minutos utilizando todas las estrategias que se le ocurran (amenazas, chantaje afectivo, manipulación, asertividad). El otro dice “no” aplicando el método aprendido. A los cuatro minutos, se cambian los papeles. Comentamos entre todos cómo nos hemos sentido pidiendo y diciendo no, y cómo podemos usar lo aprendido en la vida real.

#### *Conversatorio (30 minutos)*

Realizar una reflexión sobre la importancia Decir no a una petición, crítica, acusación o queja de forma asertiva implica expresar nuestro desacuerdo, sin tratar de herir a los demás pero sin sentirnos avasallados. Cuando somos capaces de decir no, llevamos el control de nuestras cosas, tiempo, cuerpo y decisiones.

#### Materiales

- Una Caja.
- Hojas.
- Marcadores.

#### Tiempo total de la sesión:

120 minutos.

#### Responsables del Taller

Genny Gamboa Guerrero

Elizabeth Lozada

Johana del Pilar Martínez Pardo

Mercy Alexandra Ortega Montagut

Apéndice B. Evaluación inicial de los Talleres Psicoeducativos.

<b>Evaluación inicial de conocimiento de unidad temática Taller No 1</b>		
<b>Seleccione la respuesta de acuerdo a su conocimiento sobre el tema:</b>		
<b>Pregunta</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Conoce acerca del tema de emociones.		
Tengo conocimiento de las diferentes emociones que existen.		
Manejo adecuadamente las emociones		
He participado en talleres acerca del tema de emociones		

<b>Evaluación inicial de conocimiento de unidad temática Taller No 2</b>		
<b>Seleccione la respuesta de acuerdo a su conocimiento sobre el tema:</b>		
<b>Pregunta</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Identifico como las emociones influyen en mi comportamiento		
Identifico mis emociones positivas		
Identifico mis emociones negativas		
Identifico las señales en mi cuerpo para conocer mis emociones		

<b>Evaluación inicial de conocimiento de unidad temática Taller No 3</b>		
<b>Seleccione la respuesta de acuerdo a su conocimiento sobre el tema:</b>		
<b>Pregunta</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Conoce acerca de cómo se manifiestan las emociones en el cuerpo.		
Sé cómo influyen las emociones en el comportamiento		
Me comporto según mis emociones		
Conozco sobre la influencia de las emociones en mi forma de ser		

<b>Evaluación inicial de conocimiento de unidad temática Taller No 4</b>		
<b>Seleccione la respuesta de acuerdo a su conocimiento sobre el tema:</b>		
<b>Pregunta</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Sé comunicar mis emociones de forma positiva		
Sé resolver mis conflictos		
Me comporto según mis emociones		
Resuelvo mis problemas según mis emociones		

<b>Evaluación inicial de conocimiento de unidad temática Taller No 5</b>		
<b>Seleccione la respuesta de acuerdo a su conocimiento sobre el tema:</b>		
<b>Pregunta</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Resisto ante la presión del grupo		
Identifico las presiones que están a mi alrededor		
Cambio mi forma de pensar de acuerdo a la presión		
Ejercer presión sobre mi grupo de amigos/compañeros		

<b>Evaluación inicial de conocimiento de unidad temática Taller No 6</b>		
<b>Seleccione la respuesta de acuerdo a su conocimiento sobre el tema:</b>		
<b>Pregunta</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Digo no ante situaciones que me generen miedo/ temor		
Tengo conocimiento que situaciones me generan inseguridad		
Sé que decir no es un derecho		
Sé decir no de buena forma ante una situación		

Apéndice D. Evaluación final de cada sesión

<b>Evaluación del desempeño de los responsables del Taller Psicoeducativo</b>			
<b>De acuerdo a la sesión realizada coloca una X en la casilla correspondiente:</b>			
<b>Preguntas</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Malo</b>
Puntualidad en el inicio de la actividad			
Manejo y apropiación del tema por las profesionales			
Duración de la actividad			
Contenido del tema tratado en el taller			
Metodología utilizada para el desarrollo del taller			
Solución de dudas por parte de las profesionales			

Apéndice E. Evaluación final de los seis Talleres Psicoeducativos

<b>Evaluación del desempeño de los responsables de los talleres</b>			
<b>De acuerdo al desarrollo de los Talleres Psicoeducativos coloca una X en la casilla correspondiente:</b>			
<b>Preguntas</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Malo</b>
Ambientación de las actividades (dinámicas)			
Materiales utilizados en cada taller			
Explicación de las actividades a desarrollar en cada taller			
Organización de los talleres			
Tema tratado en cada taller			
Oportunidad de participación de los asistentes a cada taller			
Puntualidad en el inicio de las actividades			
Manejo y apropiación de cada uno de los temas tratados por parte de las profesionales			
Tiempo de duración en cada actividad			
Contenido de cada uno de los temas tratados en cada taller			
Metodología utilizada para el desarrollo de cada taller			
Aclaración de dudas en cada taller			

Apéndice F. Registro Fotográfico





Talleres Psicoeducativos en Emociones Positivas



Talleres Psicoeducativos en Emociones Positivas

