

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE MEDICINA**



**“FORTALECIMIENTO EN DESARROLLO EMOCIONAL Y ORIENTACIÓN  
VOCACIONAL EN ADOLESCENTES DE 15 A 19 AÑOS DEL COMPLEJO EDUCATIVO  
DELGADO, PERIODO SEPTIEMBRE DE 2023”**

**Presentado por:**

**NELSON ISRAEL MENJIVAR VASQUEZ**

**Para optar al grado de:**

**DOCTOR EN MEDICINA**

**Asesor:**

**DR. JUAN JOSÉ CABRERA QUEZADA**



**Ciudad Universitaria “Dr. Fabio castillo Figueroa” El Salvador, septiembre 2023**

# CONTENIDO

RESUMEN EJECUTIVO .....	1
INTRODUCCIÓN.....	3
ANTECEDENTES.....	4
DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN .....	4
SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA PRINCIPAL .....	5
JUSTIFICACIÓN.....	10
LOCALIZACIÓN .....	12
CARACTERÍSTICAS DEL ÁREA DEL PROYECTO .....	12
UBICACIÓN DEL PROYECTO .....	12
POBLACIÓN.....	12
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA DIRECTA .....	12
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA INDIRECTA.....	12
DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO .....	13
OBJETIVO ESTRATÉGICO.....	14
OBJETIVO GENERAL .....	14
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
MATRIZ DE PROYECTO. ....	15
INFORME DE EJECUCIÓN.....	18
DIFICULTADES.....	27
SOSTENIBILIDAD DE LAS ACCIONES .....	27
CONCLUSIÓN.....	28
BIBLIOGRAFIA.....	30
ANEXOS.....	32
SESIÓN I: “¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?” .....	33
SESIÓN II: CONOZCAMOS LAS 10 HABILIDADES ESENCIALES PARA LA VIDA .....	39
SESIÓN III: AUTOESTIMA .....	46
SESIÓN IV: INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	51
SESIÓN V HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES .....	56
SESIÓN VI PROYECTO DE VIDA.....	59
COMPONENTE ORIENTACIÓN VOCACIONAL .....	65

## **RESUMEN EJECUTIVO**

Mediante la observación directa y la atención de diferentes casos a lo largo del presente año, fue posible notar que constantemente, los adolescentes consultaban con manifestaciones físicas de problemas que tienen un trasfondo emocional y que interpretan como enfermedades de origen infeccioso, crónico degenerativo, etc. o que muchos de estos, manifiestan frustración o incertidumbre respecto al futuro, por lo cual, se vuelve necesario promover la educación emocional, la cual en muchas ocasiones se ve estigmatizada o minimizada y sin embargo, forma un motor para la realización del adolescente y es determinante en su futuro, su salud y su desarrollo pleno como persona.

El presente proyecto fue diseñado con la intención de generar un espacio para la educación en salud mental, abordando, a grandes rasgos, el desarrollo emocional del adolescente y su orientación vocacional, como parte fundamental de la autorrealización y el desarrollo pleno de sus capacidades en un futuro, dentro del área laboral, interpersonal y profesional. Para tal fin, se diseñó una serie de 6 sesiones educativas, en las cuales se desglosaron las temáticas seleccionadas, de manera que promovieran elementos tales como el autoconocimiento, la autoestima, las habilidades esenciales para la vida, la inteligencia emocional y el proyecto de vida. Para la ejecución del proyecto, se seleccionó a la población estudiantil del complejo educativo Delgado, identificando a tres secciones sugeridas por el subdirector de dicha institución, pertenecientes a bachillerato general (segundo A y B) y un grupo formado por los estudiantes de bachillerato vocacional (salud, informática, turismo).

Las sesiones educativas se brindaron de forma presencial dentro de las instalaciones del complejo educativo Delgado, iniciando por los grupos de bachillerato general 2° A y B y finalizando con el grupo de bachillerato vocacional.

Los temas desglosados en las sesiones fueron: I) ¿qué es la salud mental? II) conozcamos las 10 habilidades esenciales para la vida III) Autoestima IV) inteligencia emocional V) hábitos de vida saludables VI) proyecto de vida, siendo este último, uno de los pilares del presente proyecto, el cual la totalidad de asistentes tuvo que construir. Al final de cada sesión, se brindó un espacio informativo, en el cual se orientaba a los asistentes, respecto a diversas carreras, oferta académica universitaria y oferta de servicios de salud locales. A largo plazo, se espera poder replicar este modelo, en otras instituciones educativas de forma continua y permanente, ampliando de esta forma, las redes de apoyo y orientación con que contarán los adolescentes del municipio, priorizando la participación activa, de los adolescentes, los padres, y los maestros en conjunto con los servicios de salud locales.

A continuación, se detallan los pormenores del presente proyecto, describiendo brevemente la institución en la cual se implementa el proyecto, así como la población meta, el material de apoyo que se diseñó para el proyecto y los objetivos planteados.

## **INTRODUCCIÓN**

El desarrollo del adolescente comprende diversas esferas y elementos que deben interactuar en armonía para que este pueda enfrentarse a las exigencias de la vida y pueda realizarse personalmente. Por ello, gran parte de la salud mental de un adulto depende de esta crucial etapa en el desarrollo humano, en la cual, las emociones, los sentimientos, la incertidumbre y la experimentación están a la orden del día. Los modelos educativos contemporáneos, han identificado el desarrollo de cualidades emocionales, como necesarias para el desenvolvimiento del adolescente en el campo académico como en el interpersonal. Un adecuado enfoque en la inteligencia emocional, que supone la gestión de las emociones, supone un mejor autoconocimiento, una toma de decisiones más responsable y una actitud más proactiva hacia el futuro. En muchas ocasiones estos elementos pasan desapercibidos y no se dimensiona el importante papel que juega dentro del desarrollo humano e incluso en el refuerzo de la salud mental. Una buena autoestima, un buen conocimiento de las habilidades personales y el desarrollo de hábitos de vida saludables, suponen un mejor estado de salud físico y mental, lo cual denota la importancia de reforzar esta dimensión mediante actividades como las contenidas y descritas en el presente documento.

## **ANTECEDENTES**

### **DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN**

El complejo educativo delgado nace en 1998 con el nombre “centro escolar delgado” producto de la unificación de tres instituciones educativas que estaban en locales particulares y que eran rentados por el ministerio de educación, entre los cuales estaban: 1) tercer ciclo metropolitano “15 de septiembre de 1821” 2) kínder “Benjamín Bloom” 3) la escuela de varones “12 de octubre” donde actualmente funciona la clínica comunal del ISSS. Por orden del ministerio de educación, estas instituciones fueron enviadas al local donde se ubicaba tercer ciclo metropolitano entre los años 1995 y 1996, el proceso de unificación se dio en el año 1997 y principios de 1998. En 1999 se inician las matriculas con el nombre “centro escolar delgado” con los grados de kínder hasta noveno grado. Su código de infraestructura es 11779 y se encuentra ubicado en sexta avenida norte n°6 ciudad delgado. En 2001 se funda el bachillerato, tomando el nombre de “complejo educativo delgado”; el 8 de marzo de 2013 según acuerdo N° 15-0478, se autorizo la ampliación de los servicios educativos para el nivel de educación media, en las modalidades del bachillerato técnico vocacional administrativo contable, técnico vocacional en desarrollo de software y bachillerato técnico vocacional en atención primaria en salud.

En conjunto se trabajará desde la unidad de salud local: unidad de salud intermedia de ciudad delgado. El proyecto se desarrolla en el contexto de la prestación de servicios integrales y diferenciados ofertados a los adolescentes por parte de la unidad de salud y su programa de atención al adolescente y se planifica en concordancia hacia la finalidad de la institución educativa por contribuir a la formación integral y plena de los niños y niñas del municipio de ciudad delgado, lo cual, esta inherentemente relacionado al área de la salud, como un elemento indispensable para lograr tal meta.

## **SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA PRINCIPAL**

En esta sección se presenta un breve y rudimentario análisis de la situación de salud en la unidad de salud del municipio de ciudad delgado, haciendo énfasis en el área de la atención al adolescente. Los datos han sido recopilados a través del sistema automatizado para la introducción de los datos del Registro diario de Consulta Ambulatoria y Atenciones preventivas (SIMMOW) y tiene por objetivo describir a priori las características y distribución de la población adolescente atendida en la unidad de salud de ciudad delgado.

Ciudad Delgado forma parte del Área Metropolitana de San Salvador. El municipio limita al norte con Apopa y Tonacatepeque; al este con Tonacatepeque y Soyapango, al sur con Soyapango y San Salvador, y al oeste por Cuscatancingo, Mejicanos y Ayutuxtepeque. La unidad de salud de ciudad Delgado comprende el casco urbano de ciudad delgado y los cantones san José Cortez y plan del pino.

La unidad de salud se encuentra en la zona céntrica del casco urbano de ciudad delgado, área donde, se ubican múltiples centros escolares que comprenden desde la formación básica hasta la educación media. El acceso a la unidad está dado por el sistema de transporte público, aunque en el caso de la población perteneciente al área de los cantones, esta se realiza a través de transporte particular en su mayoría y según las experiencias de la población, el acceso es complicado por las distancias que deben recorrer, por lo que algunas personas del área de influencia, acuden al área de Soyapango por resultarles más accesible.

Según la encuesta “como vamos” para el año 2022 en ciudad delgado la tasa de alfabetización era del 94%; de cada 100 personas de 10 años o más, 94 saben leer y escribir, pero todavía hay 6 que no. En el caso urbano la tasa de alfabetización es del 95% mientras que en la zona rural es del 91%; la tasa de alfabetización es mayor

en hombres (97%) que en mujeres (92%) A continuación, se presenta un consolidado de datos epidemiológicos recopilados para el año 2022.

<b>UNIDAD DE SALUD DE CIUDAD DELGADO</b>		
<b>POBLACIÓN ADOLESCENTE PARA EL PERIODO DE ENERO A DICIEMBRE DE 2022</b>		
<b>ADOLESCENTES 10-14 AÑOS</b>	<b>ADOLESCENTES 15-19 AÑOS</b>	<b>TOTAL</b>
190	125	315
<b>INSCRIPCIONES y CONTROLES DE EMBARAZADA 15 A 19 AÑOS</b>		
<b>INSCRIPCIONES</b>	<b>CONTROLES</b>	<b>TOTAL</b>
31	149	180
<b>ATENCIÓN PREVENTIVA</b>		
<b>INSCRIPCIONES 10-14 AÑOS</b>	<b>INSCRIPCIONES DE 15-19 AÑOS</b>	<b>TOTAL</b>
159	85	244
<b>10 PRIMERAS CAUSAS DE MORTALIDAD</b>		
**		
<b>10 PRIMERAS CAUSAS DE MORBILIDAD</b>		
1. INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS		
2. FARINGITIS AGUDA		
3. ENFERMEDADES DEL SISTEMA URINARIO		
4. CARIES DENTAL		
5. DIARREA DE PRESUNTO ORIGEN INFECCIOSO		
6. OTROS TRASTORNOS DE LOS DIENTES		
7. ENFERMEDADES DE LA PIEL Y TEJIDO SUBCUTANEO		
8. OTROS HALLAZGOS DE LABORATORIO		
9. OTROS TRAUMATISMOS		
10. HELMINTIASIS		

**Tabla 1: síntesis de datos epidemiológicos para el año 2022 en la atención de adolescentes.** Fuente SIMMOW. nota: \*\* Al realizar búsqueda en SIMMOW no se obtuvo resultados de las 10 primeras causas de mortalidad, la base de datos consultada enunciaba “no existen registros” cuando se exploró la categoría en el periodo de enero a diciembre de 2022.

La tabla presenta una recopilación de datos demográficos y sanitarios de la población adolescente comprendida de los 10 a los 19 años de edad, en el periodo de enero a diciembre de 2022, en la unidad de salud correspondiente al municipio de ciudad delgado. La unidad de salud de ciudad delgado comprendía un aproximado de 315 adolescentes registrados dentro de su área de influencia para el año 2022, de los cuales 190 se encontraban en el grupo de edad de 10 a 14 años

y 125 en el de 15 a 19 años. Para el ya mencionado año, se contaban 180 casos de embarazo en el grupo de 15 a 19 años, de los cuales 31 casos fueron inscripciones y para ese año se totalizaron 149 controles para el final de diciembre de 2022.

En cuanto a la atención preventiva, que comprende las inscripciones de adolescentes, en el año 2022 se registraron 159 inscripciones en el grupo de 10 a 14 años y 85 en el de 15 a 19 años. Al consultar la base de datos no se obtuvieron resultados para las causas de mortalidad, caso contrario a las de morbilidad, que no difieren mucho de las registradas para la población general. Resulta llamativo que no aparezca entre los motivos de consulta o causas de morbilidad, la identificación de patologías relacionadas a la salud mental, pese a que la adolescencia es una de las etapas con mayores cambios y amplio desarrollo de la psiquis. Sin embargo, en la práctica es observable una constante afluencia a los servicios de psicología del establecimiento, aunque cabe señalar que se debería reforzar el área de diagnóstico y abordaje de esta importante esfera. Aun cuando la inscripción de adolescentes comprende estos elementos, sería importante desglosarlos más.

Al realizar la búsqueda de datos sobre actores en la localidad, fue señalado que no existen convenios sólidos y permanentes que beneficien a los adolescentes en lo que respecta a la relación establecimiento de salud-actores políticos, institucionales etc. Se refirió que las relaciones más recurrentes de cooperación se tienen con los centros escolares, sin embargo, parece idóneo el encontrar una forma de ampliar esta red de actores y buscar la manera de encausar esfuerzos para beneficiar a la población adolescente, ya sea mejorando su acceso a servicios de salud, salud mental y espacios para esparcimiento y desarrollo. En cuanto a empresas y otras entidades, no se tienen actualmente acuerdos de cooperación con la unidad de salud y la población adolescente respecto a algún tipo de apoyo por parte de empresas o entidades privadas, sin embargo, se señala, que es posible buscar que se formen dichos convenios a largo plazo.

Respecto al marco legal presente en la localidad, se cuenta con información de la aplicación de leyes dictaminadas para la oferta de los servicios de salud pública por los órganos judiciales del país, en el centro de la actividad de los servicios de salud del municipio se encuentra la vigente ley crecer juntos para la protección integral de la niñez, la primera infancia y la adolescencia, que entro en vigencia en enero de 2023. No se tiene registros de aplicación de otras normativas legales en el municipio, tampoco por parte de la municipalidad.

Al realizar la observación directa de la situación de salud en la unidad de salud local y en la institución donde se pretende desarrollar el proyecto, se observo que los adolescentes tienen un déficit en el conocimiento de conceptos básicos y elementos clave de la salud mental como la autoestima, o desconocimiento de trastornos como la ansiedad, de los cuales solo toman en cuenta los síntomas físicos asignándole una índole orgánica al problema que experimentan. Entre los factores favorables para el desarrollo del proyecto es posible contar con la disposición del complejo educativo delgado para fungir como piloto de los métodos planteados para la educación en salud mental y la orientación vocacional, una comunidad estudiantil colaboradora y un grupo de estudiantes de bachillerato vocacional opción salud, que pueden posterior a una formación especial, fungir como apoyo interno en el desarrollo y mantenimiento de la presente estrategia, así como a largo plazo, ejecutar este proyecto en otras instituciones. Dentro de los factores desfavorables, al momento no se cuenta con programas o apoyo de municipalidad u otras entidades en relación a la atención de adolescentes en colaboración con la unidad de salud de ciudad delgado.

Se prioriza el problema de la educación con enfoque en el desarrollo emocional, en complemento con la orientación vocacional, porque producto de la observación y la intervención directa, se ha observado desconocimiento por parte de los adolescentes, de múltiples tópicos relativos a la salud mental y el desarrollo emocional, lo cual los predispone a sufrir de trastornos afectivos, abusos por parte de terceros y dificultades para desarrollarse plenamente en todos los ámbitos de su

vida. Además, es común que expresen su incertidumbre respecto al futuro, por lo cual se incluye la sesión de proyecto de vida, que permitirá a los adolescentes definir metas a corto, mediano y largo plazo. Por ende, existe una necesidad, de brindar las herramientas, espacios y atención integral en salud a los adolescentes, quienes, por las características de la etapa del desarrollo que cursan, se encuentran en un momento vulnerable y volátil de su vida, en el cual se benefician del apoyo de instituciones educativas, de servicios de salud y de sus padres.

## **JUSTIFICACIÓN**

El Desarrollo integral del ser humano durante la etapa de la adolescencia, determina su estabilidad como adulto y la forma en que se desenvuelve en diversos campos como la educación, el trabajo y las relaciones interpersonales; Una adecuada educación con enfoque hacia el desarrollo de la inteligencia emocional, el autoconocimiento y habilidades esenciales para la socialización con sus semejantes, son elementos que aseguran a los adolescentes, las herramientas necesarias para enfrentarse a las exigencias del mundo adulto y de las relaciones laborales e interpersonales.

Actualmente, las corrientes educativas se dirigen hacia el desarrollo de la inteligencia emocional, la cual permite a las personas, conocer, comprender y gestionar sus estados emocionales, así como sus acciones, de manera que estas sean vividas sanamente y conlleven a comportamientos o estilos de vida beneficiosos para la persona en su realización personal. Por ello, es también evidente, que compete a las instituciones dedicadas a velar por un estado de salud integral, involucrarse de forma directa con la finalidad de promover la educación en salud, no solo física, sino también mental.

La salud mental, representa un elemento vital en la vida humana, es inclusive mucho más determinante en las etapas tempranas de la vida y es evidentemente, vulnerable en los adolescentes, en quienes sino se detectan a tiempo los trastornos durante su desarrollo, pueden verse sometidos a problemas permanentes como la dificultad para la formación de vínculos, la falta de un proyecto de vida claro, la baja autoestima y por ende la codependencia y relaciones basadas en la manipulación y el abuso, todo ello, por desconocimiento de los conceptos de la salud mental y un desarrollo emocional deficiente.

Por otro lado, el componente de orientación vocacional, busca reforzar el proyecto de vida de los adolescentes y esclarecer las metas que estos se plantean a corto, mediano y largo plazo, brindándoles recursos que les permitan definir los medios y opciones con que cuentan para cumplir con dichas metas. De manera que lo anterior

supone, que los adolescentes puedan fijar metas realistas, y conozcan de forma integral, sus capacidades, fortalezas, debilidades y habilidades.

En definitiva, la ejecución de este proyecto, busca beneficiar a la población adolescente, abordando un área que, en muchas ocasiones, es relegada a un segundo plano y que se reviste de una importancia vital para complementar a otras áreas del desarrollo para que el adolescente alcance un estado de madurez integral y adecuado, minimizando las complicaciones que pueden traer consigo los trastornos en la salud mental. Además, se busca propiciar el desarrollo de herramientas y habilidades útiles para el adolescente, a quien se le orienta sobre la gestión de las emociones, las habilidades esenciales para la vida, los estilos de vida saludable y el autoconocimiento, lo cual le facilitara, un mejor desenvolvimiento en el mundo laboral, universitario y crecimiento personal, así como propiciara la adopción de decisiones y actitudes favorables para su salud. Se espera que los resultados sean susceptibles de replicar por los mismos adolescentes en su entorno, generando espacios seguros para la expresión y el abordaje de problemas, así como también en otros centros educativos y dentro del sistema público de salud.

## **LOCALIZACIÓN**

### **CARACTERÍSTICAS DEL ÁREA DEL PROYECTO**

El proyecto se realizará en el área del casco urbano del municipio de ciudad delgado; El municipio tiene una extensión territorial de 33.42 kilómetros cuadrados. Con una cabecera del municipio, Ciudad Delgado, cuya extensión territorial del casco urbano es de 5 km cuadrados. Ubicado a 620 metros sobre el nivel del mar los límites del municipio comprenden: Al norte con Apopa y Tonacatepeque; al este con Tonacatepeque y Soyapango, al sur con Soyapango y San Salvador, y al oeste por Cuscatancingo, Mejicanos y Ayutuxtepeque. La unidad de salud de ciudad Delgado comprende el casco urbano de ciudad delgado y los cantones san José Cortez y plan del pino.

### **UBICACIÓN DEL PROYECTO**

El proyecto se llevará a cabo en el complejo educativo delgado, un complejo educativo localizado frente a la unidad de salud intermedia de ciudad delgado. Con acceso sobre la calle principal de dicho municipio.

## **POBLACIÓN**

### **DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN BENEFICIARA DIRECTA**

100 adolescentes de 15 a 19 años de edad, que pertenecen a las secciones 2 A, 2B de bachillerato general y una sección de bachillerato vocacional (salud, informática, turismo) de la comunidad estudiantil del complejo educativo delgado.

### **DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA INDIRECTA**

Los beneficiarios indirectos corresponden a los compañeros de otras secciones, familiares y amigos en quienes los adolescentes repliquen la información brindada. Además, se espera que, a largo plazo, el contenido pueda replicarse periódicamente en el área de influencia de la unidad de salud de ciudad delgado a diferentes niveles educativos.

## DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO

**Problema:** la deficiencia del conocimiento y gestión de las emociones así como de las habilidades esenciales para la vida, dificulta a los adolescentes no solo su proceso formativo, sino también su desarrollo como individuos funcionales en la sociedad; desconocer estos elementos, propicia la incidencia de aptitudes y estilos de vida nocivos, como el abuso de drogas, los problemas para relacionarse con las personas y establecer vínculos saludables con otros individuos, el respeto de los derechos propios y del resto de personas, incluso, aumenta de gran manera la presencia de trastornos afectivos como la ansiedad y depresión, ligadas a la sensación de frustración, la búsqueda constante del perfeccionismo y la represión de emociones o el mal manejo de estas, lo cual también representa un riesgo de actuar con impulsividad. por otro lado, la poca claridad del proyecto de vida en adolescentes refleja el desconocimiento de las propias capacidades y un nivel bajo de autoestima. Todo ello confluye en una situación donde los adolescentes se encuentran mas vulnerables al bullying, abusos psicológicos y físicos y se les dificulta aún más, establecer vínculos sociales y emocionales estables con sus semejantes y con el resto de personas que les rodea, incluso, su desempeño escolar, puede verse afectado por estas deficiencias.

**SESIONES EDUCATIVAS:** constara de 6 módulos de 1 a 2 horas de duración cada uno

I) ¿qué es la salud mental?

II) conozcamos las 10 habilidades esenciales para la vida

III) Autoestima

IV) inteligencia emocional

V) hábitos de vida saludables

VI) proyecto de vida

**ORIENTACIÓN VOCACIONAL:** Esta actividad se llevará a cabo gradualmente al final de cada sesión educativa, retroalimentando aspectos básicos de la orientación vocacional y brindando a los adolescentes un espacio para aclarar dudas y estudiar diferentes ofertas académicas de nivel técnico o profesional en la institución que sea de su interés.

**OBJETIVO ESTRATÉGICO:** Desarrollar sesiones educativas que fomenten los conocimientos sobre el desarrollo emocional en la población adolescente, brindando orientación acorde a sus necesidades y apoyo continuo en los ámbitos, familiar, académico y de acceso a los servicios de salud pertinentes.

**OBJETIVO GENERAL:** Fortalecer el desarrollo emocional de los adolescentes de 15 a 19 años del complejo educativo delgado, mediante sesiones educativas impartidas en el periodo de septiembre 2023.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Explicar al grupo de adolescentes en que consiste la salud mental
- Desarrollar competencias psicosociales en los adolescentes para enfrentarse exitosamente a los desafíos de la vida diaria.
- Reconocer el concepto y componentes de la autoestima
- Reconocer la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en el manejo de situaciones de la vida cotidiana
- Exponer diferentes hábitos de vida saludable a los adolescentes para que conozcan formas de empoderarse respecto a su salud física y mental
- Diseñar el plan de vida de los adolescentes asistentes al módulo
- Desarrollar una actividad de orientación vocacional dirigida a adolescentes

## Matriz de proyecto.

<b>1. Problema central</b>	Deficiencias en el desarrollo emocional, la gestión de emociones y el autoconocimiento en adolescentes y la prevalencia de trastornos afectivos ligados a ello.				<b>Zona Geográfica</b>	Ciudad delgada, calle California. Complejo educativo Delgado frente a unidad de salud intermedia de Ciudad Delgado			
<b>2. Objetivo General (O.G)</b>	fortalecer el desarrollo emocional de los adolescentes de 15 a 19 años del complejo educativo delgado, mediante módulos educativos impartidos en el periodo de septiembre 2023				<b>Sector</b>	Urbano			
					<b>Fecha</b>	Septiembre 2023			
<b>3. Indicador del O. G</b>	Conocimientos básicos sobre inteligencia emocional, autoestima, habilidades esenciales para la vida y definición del proyecto de vida				<b>Responsables</b>	Nelson Israel Menjivar Vasquez			
					<b>Medio de verificación O.G</b>	Cuestionario control post módulos impartidos, en el cual se podrá verificar y retroalimentar la información compartida. Formato de proyecto de vida.			
Causas	Objetivos específicos	Actividades	Beneficiarios		Meta	Lugar	Tiempos Fechas	Responsables	Indicadores
			Directos	Indirectos					
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
La falta de educación con un enfoque en la inteligencia emocional, el autoconocimiento y las habilidades esenciales para la vida, representa un riesgo de que el adolescente viva sus emociones de forma desorganizada y tome decisiones con impulsividad, así como	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar al grupo de adolescentes en que consiste la salud mental</li> <li>Desarrollar competencias psicosociales en los adolescentes para enfrentar exitosamente a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sesiones educativas de 1 a 2 horas de duración</li> <li>Actividades prácticas complementarias</li> <li>Análisis de material audiovisual</li> <li>Sesiones de orientación vocacional</li> <li>Elaboración de proyecto de vida.</li> </ul>	100 adolescentes de 15 a 19 años de edad, pertenecientes al complejo educativo Delgado: secciones de bachillerato general 2A, 2B y bachillerato vocacional	Compañeros de la institución en otros niveles educativos, familiares y amigos en quienes se replique la información.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo efectivo de los 5 módulos educativos.</li> <li>Elaboración de proyecto de vida</li> <li>Realización de orientación vocacional en cada sesión educativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Complejo educativo delgado</li> <li>UDS ciudad Delgado</li> </ul>	Septiembre a octubre de 2023	Nelson Israel Menjivar Vasquez	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 talleres realizados</li> <li>100% de Proyectos de vida elaborados por la población beneficiada</li> <li>3 actividades de orientación vocacional</li> </ul>

<p>también, desarrolle estilos de vida nocivos para su salud física y mental.</p>	<p>los desafíos de la vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer el concepto y componentes de la autoestima</li> <li>• Reconocer la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en el manejo de situaciones de la vida cotidiana</li> <li>• Exponer diferentes hábitos de vida saludables a los adolescentes para que</li> </ul>								<p>realizada</p>
---	---	--	--	--	--	--	--	--	------------------

	<p>conozca n formas de empoder arse respecto a su salud física y mental</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñar el plan de vida de los adolesce ntes asistente s al módulo</li> <li>• Desarroll ar una actividad de orientaci ón vocation al dirigida a adolesce ntes</li> </ul>								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

## **INFORME DE EJECUCIÓN**

Previa reunión con el subdirector y el coordinador de bachillerato del complejo educativo Delgado, el proyecto fue realizado de forma presencial en las instalaciones del complejo educativo Delgado en el periodo comprendido entre el 11 de septiembre al 22 de septiembre del presente año, durante el turno vespertino. Con 2 secciones de bachillerato general 2° A y 2°B y una sección de bachillerato vocacional formado por un grupo de salud, otro de informática y uno de turismo. En total, se intervino a 100 alumnos; durante las sesiones, se recopilaron diferentes respuestas que reflejaban el nivel y la variedad en el conocimiento de los adolescentes respecto a las temáticas abordadas; como se suponía, el conocimiento al inicio de las actividades era sumamente disperso y existía una confusión notable entre los conceptos básicos; como puede verse en algunas de las fotografías presentadas ulteriormente, los conceptos manejados por los adolescentes suelen ser vagos, con definiciones tangenciales o elementos demasiado pueriles, posiblemente debido a la escasa formación que tienen en este tipo de temáticas; conforme se brinda un refuerzo en estas áreas, las principales ideas se reflejan de forma mas clara en las respuestas que se observan en los test de finalización de cada sesión; es llamativo que, los alumnos pertenecientes a un bachillerato de opción vocacional, brindan respuestas más concretas e integrales, mostrando una mayor comprensión de los elementos vertidos en la salud mental y el desarrollo emocional, además, son quienes más conocimiento muestran en el desarrollo del proyecto de vida y refieren experiencias previas realizando dicho ejercicio; esto parece reflejar que poseen un mayor desarrollo del autoconocimiento y el autoconcepto como condición necesaria para poder tomar decisiones tan complejas como la elección de un área vocacional para formarse en la educación media.

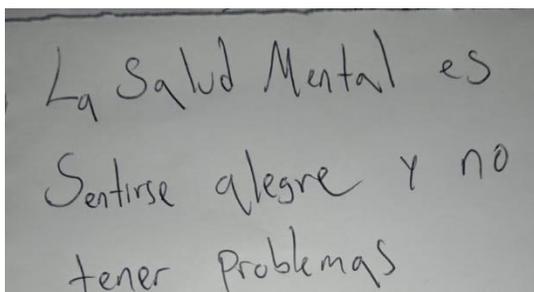
No obstante, lo anterior no supone en ningún caso, que el estado de salud mental se corresponda con esta capacidad o que tal hecho garantice que realmente alcancen la autorrealización; al observar algunos patrones de respuesta es notable

como existe un autoconcepto superficial y un autoconocimiento rudimentario, exageradamente unido a lo que terceros opinan del adolescente, si bien, hay casos excepcionales, la mayoría de los participantes muestran un desarrollo con carencias y una exposición constante a ambientes y personas que han vulnerado su correcto desarrollo emocional y situaciones que suponen la presencia frecuente de trastornos en la salud mental. Otro elemento particular se observa en el desarrollo de la temática de proyecto de vida, donde muchos de los alumnos presentan problemas para iniciar el llenado del formato, llegando a darse casos donde incluso algunas dejaban en blanco su hoja; con la adecuada orientación personalizada, estos casos se resuelven y los adolescentes se logran plantear metas de corto y mediano plazo, pero siguen presentando problemas para establecer metas a largo plazo; es notable que existe desconocimiento en muchos casos, de la oferta académica que existe en el territorio nacional, y los adolescentes no se plantean que tipo de universidad elegirán o que cuota pagaran e incluso desconocen las materias que comprende el pensum de las carreras que desean cursar, lo cual ha sido observado como un problema por las propias autoridades de la escuela, quienes refieren que es común que los estudiantes de bachillerato opción vocacional, acaben estudiando una carrera diferente a la que desarrollaron en la educación media, cuando llegan a la universidad y descubren que las materias que deben cursar no son de su agrado.

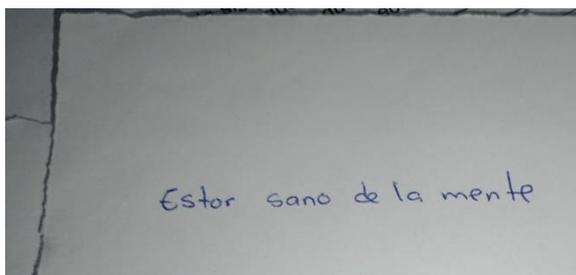
En resumen, como era de esperarse, al inicio de las actividades existe una notable confusión y conocimiento disperso que se concreta y refina conforme las sesiones van ocurriendo en una relación lógica e interrelacionada que hace que las temáticas se complementen en una secuencia que permite al adolescente aprender e integrar a su vida cotidiana la información recibida, además, la aplicación de las actividades practicas y diversas dinámicas, así como el uso de material de audio y video, favorecen un aprendizaje mas integral y la convivencia entre pares, lo cual abrió espacios para el dialogo, el debate y la libre expresión de ideas y conceptos que enriquecieron cada sesión.

En las siguientes páginas, se presentan algunas muestras de las actividades realizadas, así como de las respuestas brindadas en material previo a la sesión y posterior a esta

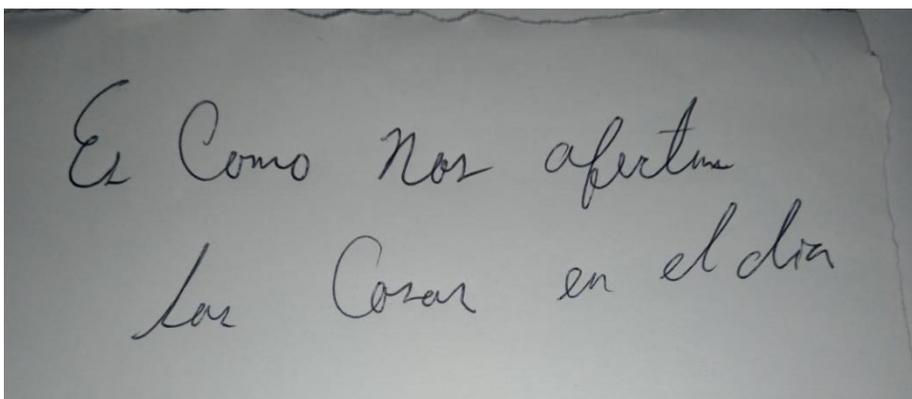
**Sesión 1-2:** durante esta sesión se presentó a los adolescentes beneficiados el proyecto y se explicó en que consistían estas y las siguientes sesiones, se recabó información respecto a los intereses profesionales o técnicos de los alumnos y se impartieron los temas 1 y 2 (¿qué es la salud mental? Y conozcamos las 10 habilidades esenciales para la vida) al iniciar la actividad se sondeo los conocimientos respecto al concepto de salud mental, en la sección inferior se pueden observar muestras de las respuestas brindadas.



La Salud Mental es  
Sentirse alegre y no  
tener problemas



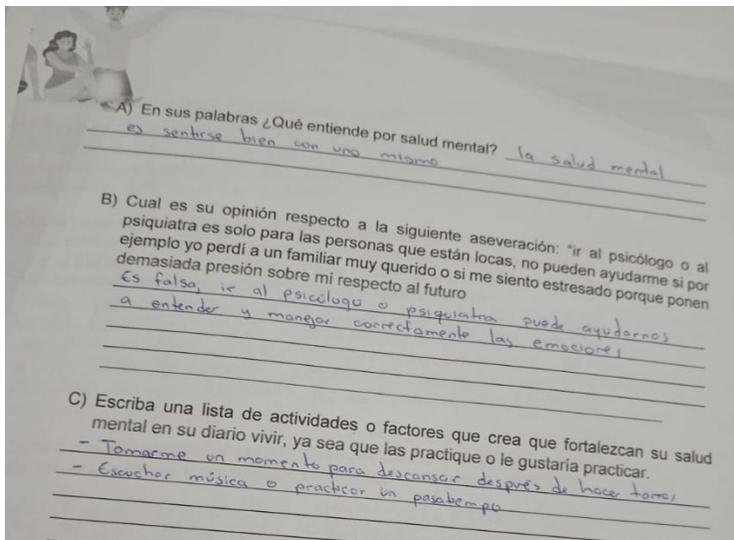
Estar sano de la mente



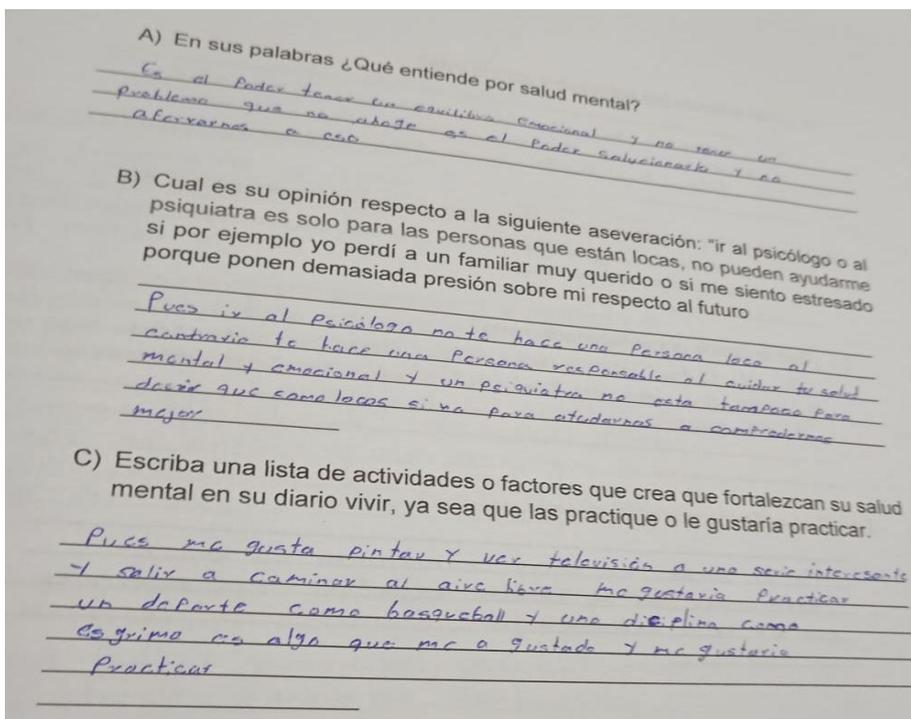
Es Como Nos afectan  
las cosas en el día

**Fotografía 1,2 y 3:** resultados sobre sondeo de conocimientos del concepto de salud mental, sesión 1.

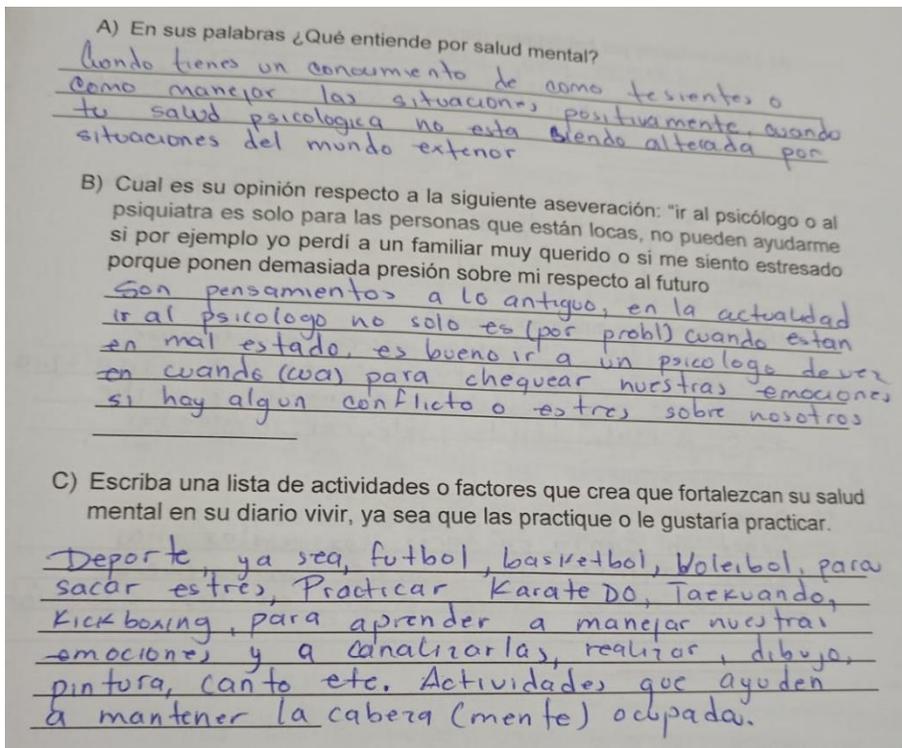
Posterior al desarrollo de las temáticas se aplicaron exámenes post sesión educativa, de los cuales se muestra algunos ejemplos de las respuestas obtenidas.



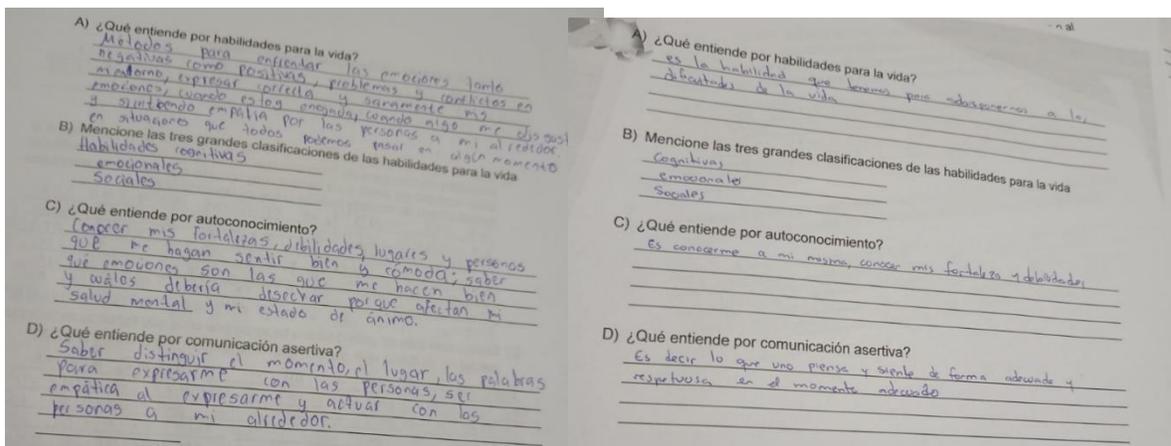
Fotografía 4: Respuesta de alumna de 2° A, test de sesión 1



Fotografía 5: Respuesta de alumna de 2°B, test de sesión 1



Fotografía 6: Respuesta de alumna de bachillerato vocacional en salud, sesión 1.



Fotografía 7 y 8: Del segundo tema impartido se muestran también resultados de los exámenes post sesión educativa



**Fotografía 9 y 10:** en la primera imagen se observa la proyección de videos complementarios y en la segunda imagen, la exposición de la temática



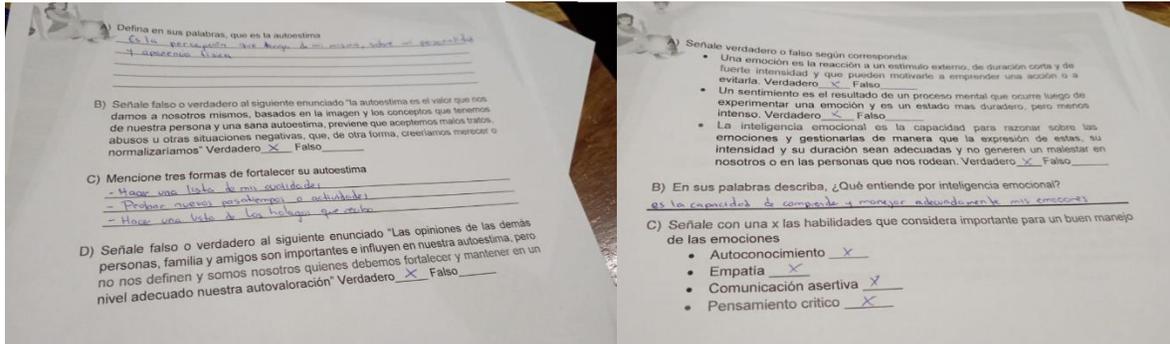
**Fotografía 11 y 12:** proyección de videos complementarios sobre autoestima y exposición de la temática de salud mental.



**Fotografía 13:** Proyección de material audiovisual de inteligencia emocional



**Fotografía 14:** Elaboración de proyecto de vida



**Fotografía 15 y 16:** exámenes post sesión educativa de las temáticas de autoestima e inteligencia emocional



**Fotografía 17:** Orientación vocacional y revisión de universidades.

**MI PROYECTO DE VIDA**

En la siguiente matriz FODA coloque los elementos que se le pide, recordando que las oportunidades se refieren a las herramientas en nuestro ambiente externo, las amenazas a situaciones externas y las fortalezas y debilidades a nuestro mundo interno.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dedicado</li> <li>- Responsable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soy muy perfeccionista</li> </ul>				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Fortalezas</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Debilidades</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Oportunidades</td> <td style="text-align: center;">Amenazas</td> </tr> </table>	Fortalezas	Debilidades	Oportunidades	Amenazas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- el clima de inseguridad del país</li> </ul>
Fortalezas	Debilidades				
Oportunidades	Amenazas				

Mis padres me apoyan en mis estudios

Complete los siguientes enunciados guía y agrega aquellos que considere necesarios.

¿Qué quiero lograr este año? quiero aprobar el examen de admisión de la universidad

¿con que recursos cuento para lograrlo? (habilidades, fortalezas, apoyo externo)

- Apoyo de mis padres
- Apoyo económico
- Buenas calificaciones

¿Qué hare para lograrlo? Esforzarme mucho estudiando

¿Dónde me veo en 10 años? Teniendo mi propia casa, siendo feliz y en un trabajo que ame

¿Si me es posible seguir estudiando, mis metas son Entrar a la universidad y graduarme como profesora

si no me es posible seguir estudiando, ¿Qué opciones tengo?

- Tomar un curso de corte y confección
- O aprendizaje cosmetología

¿Cómo quiero que sea mi pareja si decido tenerla? quiero que sea una persona amable, inteligente, con buen sentido del humor.

¿Dónde quiero vivir? En la Palma, Chetumal, en una casa grande y bonita con amplio jardín

¿me gustaria tener hijos? si

¿Cuántos? 2

¿Qué profesión, oficio u ocupación me gustaria tener? Me gustaria ser profesora de ciencias naturales

¿Qué dificultades hay en mi entorno para lograr mis metas? por el momento no identifico ninguna

¿Cómo me veo de aquí a 5 años? Terminando mi carrera universitaria

¿Qué necesitare para cumplir mis metas? Esforzarme en mis estudios, el apoyo de mis seres queridos, confiar en mi misma

**Fotografía 18:** Muestra de plan de vida, aporte voluntario de adolescente beneficiario.

## **DIFICULTADES**

Durante el proyecto se vivieron ciertas dificultades, tales como falta de coordinación entre subdirección y coordinador de bachillerato, en tanto a la disponibilidad de los grupos o espacios adecuados para trabajar con los adolescentes. Sin embargo, mediante el dialogo se logro la reprogramación de las actividades en otros salones adecuados con equipo para el uso de material audiovisual. Pese a que se socializaron las fechas estipuladas para las sesiones educativas, hubo cierta interferencia en otras actividades académicas, por lo cual se procedió a reprogramar las sesiones en función de los horarios de los grupos de bachillerato, dejando libre las horas en que reciben clases de recursos externos a la institución tales como turismo o bachillerato en salud. En definitiva, pese a los pequeños inconvenientes mencionados, se logro una ejecución del 100% según lo previsto; principalmente, se logro la realización del proyecto de vida de cada asistente y además se brindaron las sesiones de orientación vocacional.

## **SOSTENIBILIDAD DE LAS ACCIONES**

Se monitoreo las acciones mediante el registro fotográfico de las actividades realizadas y para evaluar la intervención se tomaron los resultados de los exámenes post sesión educativa, así como la totalidad de los proyectos de vida elaborados por los 100 adolescentes. Se espera que este proyecto, continúe aplicándose con la ayuda del grupo de promotores juveniles del mismo centro escolar, los cuales pueden recibir capacitaciones con enfoque a los temas abordados en este proyecto y que, con el tiempo, la actividad se replique en otros centros educativos del municipio, junto con el acompañamiento y la oferta de servicios de la unidad de salud local y del equipo a cargo del programa de atención integral al adolescente en la unidad.

## CONCLUSIÓN

El desarrollo pleno de las capacidades de los adolescentes, requiere de un ambiente favorable tanto en el hogar como en las escuelas, donde se priorice la comprensión de los estados emocionales y los cambios a nivel psicológico que se experimentan durante la adolescencia y que determinan de forma muy importante, el tipo de adulto en que se convertirán en el futuro. Por lo tanto, es prudente señalar, que promocionar un modelo de educación orientado al desarrollo emocional, fortalecerá elementos determinantes en la salud mental de los adolescentes, permitiéndoles obtener un mejor nivel de autoconocimiento, elevando su autoestima y permitiendo identificar a aquellos que requieran intervenciones tempranas, que prevengan el desarrollo de trastornos mentales. Además, la orientación vocacional dirigida y constante, permite descubrir y descartar intereses, facilitando que el adolescente se sienta realizado al elegir algo que efectivamente se ajusta a sus gustos, necesidades y oportunidades.

Los espacios abiertos para la educación y el dialogo, son valiosos núcleos de información y retroalimentación, en donde los facilitadores y el personal de salud y docente, pueden aprender mucho sobre las necesidades reales de los adolescentes; una escucha activa es la única forma de mejorar el contenido de los proyectos y programas dirigidos a los adolescentes. Al brindar al adolescente una orientación vocacional dirigida hacia sus necesidades e intereses, se logra propiciar la toma de decisiones responsables y además el empoderamiento respecto al proyecto de vida, que a su vez engloba y supone el desarrollo de una autoestima sana, la aplicación adecuada de las 10 habilidades esenciales para la vida y la adopción de estilos de vida saludables.

Como es evidente, todos elementos se relacionan entre sí para construir un estado pleno de realización personal y bienestar, que es de vital importancia para una vida sana en toda la extensión de este complejo concepto. No basta con buscar la salud física en los adolescentes, si descuidamos la esfera de la salud mental y el bienestar emocional de estos, pues en esta etapa tan decisiva del desarrollo, es esta

dimensión la que mas peso tiene en las repercusiones futuras de las decisiones y caminos que los adolescentes tomen en base a lo que conocen de si mismos, de su entorno y de las demás personas.

Finalmente, resulta innegable, que es importante intervenir e incidir de forma positiva en el desarrollo de los adolescentes, sirviendo como apoyo y no necesariamente como guías que trazan un camino poco flexible o reduccionista. Se debe respetar y orientar activamente las aspiraciones del adolescente y es de vital importancia, para que este logre ser un adulto funcional, que reconozca en si mismo, sus capacidades, sus formas de responder a las dificultades de la vida, sus emociones, la forma en como comunicarse claramente con los demás y convivir de forma sana. Si bien son elementos que no están explícitamente presentes en los modelos educativos contemporáneos, es posible que cada uno de los profesionales que tenga contacto con estos grupos de población, tome acciones constructivas y busque incluir estos elementos y temáticas en los abordajes que realice con grupos de adolescentes, de manera que se continúe con el objetivo que guía todos nuestros esfuerzos, el de brindar una atención integral y diferenciada a los adolescentes de nuestro país.

## BIBLIOGRAFIA

- Salud mental del adolescente [Internet]. Who.int. [citado el 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Salud mental: qué es normal y qué no [Internet]. Mayo Clinic. 2021 [citado el 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098>
- Habilidades para la Vida [Internet]. Habilidadesparalavida.net. [citado el 2 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://habilidadesparalavida.net/pensamiento-critico.php>
- Autoestima: 3 ejercicios para fortalecerla [Internet]. Psicología Estratégica. 2015 [citado el 2 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://psicologia-estrategica.com/autoestima-3-ejercicios-fortalecerla/>
- Psicopedia. ¿Qué es el autoconcepto y cómo se forma? [Internet]. Psicopedia - Psicología, Psicoterapias y Autoayuda. Psicopedia; 2022 [citado el 2 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://psicopedia.org/185/que-es-el-autoconcepto-y-como-se-forma/>
- Vista de LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO [Internet]. Edu.co. [citado el 2 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507/20785325>
- Bastardas MT. Qué son los SENTIMIENTOS: Lista, Tipos y Ejemplos [Internet]. psicologia-online.com. 2019 [citado el 2 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/que-son-los-sentimientos-lista-tipos-y-ejemplos-4606.html>

- Longo B. Qué es la EMOCIÓN en PSICOLOGÍA - Definición, tipos y ejemplos [Internet]. psicologia-online.com. 2020 [citado el 2 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/que-es-la-emocion-en-psicologia-5186.html>
- Revista de Psicología y Educación [Internet]. Revistadepsicologiayeducacion.es. [citado el 20 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/abstract?pii=4>
-

# **ANEXOS**



## SESIÓN I: “¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?”

**Contenido:** El presente modulo aborda definiciones básicas de la salud mental e indaga el conocimiento de los participantes respecto a la misma, así como también, expone brevemente algunas de las alteraciones más comunes.

**Objetivo:** Explicar en qué consiste la salud mental y describir los trastornos más comunes que afectan al adolescente.

**Duración:** 2 horas

**Material:** 20 hojas de papel, 20 lápices/lapiceros, 20 tarjetas verdes, 20 tarjetas rojas.

1. La sesión inicia con una pregunta que los participantes deben responder en un cuarto de hoja de papel bond: *en sus palabras, describa ¿Qué entiende por salud mental?* (10 min) al finalizar el tiempo, recoja las hojas, no las lea en público, serán de utilidad para contrastar el conocimiento al final del módulo.
2. **Componente teórico A:** (20 min)

Según la OMS: “La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” La salud mental es, además, un derecho humano fundamental y es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Otras fuentes como el portal de la clínica mayo resaltan que “La salud mental es el bienestar general de la manera en que se piensa, se regulan los sentimientos y los comportamientos.” Para Davini y Rossi (1968) la salud mental es un estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales.





**¿Factores que fortalecen o desmejoran?** Hay factores que contribuyen a fortalecer la salud mental y otros que pueden afectarla de forma negativa, entre estos, se reconoce las circunstancias sociales, económicas, políticas y geográficas en que las personas se desarrollan, por ejemplo, crecer expuesto a violencia, segregación, desigualdad y abusos, puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades mentales. Estos riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero son aquellos que ocurren en periodos sensibles del desarrollo como la infancia los que son particularmente perjudiciales, ejemplo: castigo físico, acoso escolar. Hay amenazas a la salud mental del tipo local y también de tipo mundial, en este ultimo caso, pueden afectar a poblaciones enteras, como el brote de enfermedades, guerras, crisis climática. (debe hacerse énfasis, en que las alteraciones de la salud mental, no son problemas que solo le pasan a los mal llamados “locos”, se debe aclarar, que todos podemos padecer en algún momento, de una alteración en nuestra salud mental, a diferentes niveles)

**¿Qué afectan los trastornos de la salud mental?** Los trastornos que ocurren afectan las capacidades humanas para: mantener relaciones personales y familiares, funcionar en entornos sociales, desempeñarse en el trabajo o la escuela, aprender a un nivel acorde a la edad o la inteligencia propia, participar de otras actividades importantes.

3. **Actividad practica:** “es o no es” (30 min) en la presente actividad se debe entregar un par de tarjetas de color verde y rojo a cada participante, luego, se realizará una serie de enunciados, donde estos identificarán si se trata de factores que podrían contribuir a fortalecer la salud mental o si son factores que aumentan el riesgo de padecer enfermedades mentales. Se preguntará a un participante al azar, porque interpreta como favorable o desfavorable el factor enunciado.

- A) La situación de violencia y la crisis social que se vive en el país
- B) El ambiente familiar donde hay gritos, violencia física, abuso





- C) Poder realizar actividades como deporte, pintura, teatro, música
- D) La oportunidad de convivir con amigos y personas afines a nosotros
- E) Actividades al aire libre
- F) Trabajar sin descanso ni vacaciones
- G) El acceso a alimentos de calidad y por lo tanto una dieta adecuada y balanceada
- H) Vivir en un país donde se garantice el derecho a la educación y el acceso universal a esta.
- I) Vivir en un país que no cuente con las condiciones mínimas para garantizar nuestros derechos y satisfacción de nuestras necesidades
- J) Desastres naturales
- K) Un ambiente seguro en la escuela, libre de abusos y bullying
- L) Redes de apoyo (familia, amigos)

#### 4. **Componente teórico B (30 min) trastornos de la salud mental, estigma versus realidades.**

Los trastornos de la salud mental son variados y no son exclusivos de algún grupo o individuo en particular, todos en algún momento de nuestra vida, experimentamos situaciones que vulneran nuestra salud mental, en diferentes niveles y gravedad. Según la OMS “Algunos adolescentes corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de una situación de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad. Entre ellos se encuentran los adolescentes que viven en lugares donde hay inestabilidad o se presta ayuda humanitaria; los que padecen enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual u otras afecciones neurológicas; las embarazadas y los padres adolescentes o en matrimonios precoces o forzados; los huérfanos, y los que forman parte de minorías de perfil étnico o sexual, o de otros grupos discriminados”





En la antigüedad, muchos de los trastornos mentales, eran considerados eventos aislados y adjudicados por lo común a situaciones sobrenaturales o con enfoque mágico-religioso, además, se aislaba a las personas con padecimientos mentales e incluso de les deshumanizaba. En la actualidad, sigue existiendo un fuerte estigma en cuanto a salud mental se trata, es común escuchar expresiones como “los psicólogos/psiquiatras son para los locos” olvidando, que la salud mental es un componente básico de constructo de la salud integral y que además es inherente a cada ser humano, por ende, los trastornos mentales o emocionales/afectivos, no les ocurren a las personas “locas”, nos ocurren a todos en diferentes niveles.

La OMS hace énfasis en que “La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental. Algunos de estos son: la adopción de patrones de sueño saludables; hacer ejercicio regularmente; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales; hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas, y aprender a gestionar las emociones. Es importante contar con un entorno favorable y de protección en la familia, la escuela y la comunidad en general”.

De lo anterior es importante resaltar, que la salud mental, es un derecho y que, además, fortalecerla, es una necesidad para el bienestar completo de nuestra persona. Sin embargo, a veces, las situaciones pueden superarnos y necesitamos ayuda, apoyo, guía, para poder sortear las situaciones adversas. Por lo tanto, es necesario que nos avoquemos a los profesionales de salud mental, cuando experimentemos síntomas de malestar como: cambios en la alimentación y en los patrones de sueño, incapacidad para sentir placer o disfrute, sensación de desconexión en las actividades, pensamientos inusuales o relacionados a infringir o auto infringirse daño, tristeza, apatía, cambios extremos de humor, ira, hostilidad en exceso, comportamiento violento. En muchas personas, estos síntomas se presentan en diferentes etapas de su vida y son muestra de que hay un trastorno, sin embargo, muchas veces, consideramos estos síntomas como parte normal de la vida y los ignoramos, reprimimos o por vergüenza al estigma de que nos llamen





“locos” los ocultamos, por miedo a las burlas. Sin embargo, cuando experimentamos estos síntomas, es cuando debemos buscar ayuda en profesionales de la salud mental.

Según datos de la organización mundial de la salud, “los adolescentes padecen trastornos emocionales con frecuencia. Los trastornos de ansiedad, que se pueden presentar como ataques de pánico o preocupaciones excesivas son los más frecuentes en este grupo de edad y son más comunes entre adolescentes mayores que entre adolescentes más jóvenes”. “La ansiedad y los trastornos depresivos pueden dificultar profundamente la asistencia a la escuela, el estudio y el hacer los deberes. El retraimiento social puede exacerbar el aislamiento y la soledad. La depresión puede llevar al suicidio”.

(hacer énfasis en que todos estamos expuestos a estos trastornos, que la depresión y la ansiedad son los mas comunes, pero no los únicos, existiendo múltiples trastornos del ánimo, del comportamiento, de la alimentación, que requieren de un abordaje integral por médicos y profesionales de la salud mental)

5. **Test de finalización del módulo.** Imprimir formato o utilizar el resto de las hojas de papel para que los asistentes copien las interrogantes. Al finalizar, recoger los test sin leerlos en publico y utilizarlos para evaluar el nivel de asimilación del tema. (20 min)

A) En sus palabras ¿Qué entiende por salud mental?

---

---

B) Cual es su opinión respecto a la siguiente aseveración: “ir al psicólogo o al psiquiatra es solo para las personas que están locas, no pueden ayudarme si por ejemplo yo perdí a un familiar muy querido o si me siento estresado porque ponen demasiada presión sobre mi respecto al futuro

---

---





---

---

---

---

C) Escriba una lista de actividades o factores que crea que fortalezcan su salud mental en su diario vivir, ya sea que las practique o le gustaría practicar.

---

---

---

---

---

---

6. **Cierre del modulo** (10 min) utilizar este espacio para aclarar dudas, retroalimentar conceptos de los que los asistentes aun tengan confusión, escuche activamente si alguno de los participantes desea aportar testimonios u opiniones acerca de lo discutido.

**Bibliografía del módulo:**

- Portal de la organización mundial de la salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> artículos: salud mental del adolescente, salud mental: fortalecer nuestra propuesta.
- Portal de la Clínica Mayo: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098> articulo: salud mental, que es normal y que no.





## SESIÓN II: CONOZCAMOS LAS 10 HABILIDADES ESENCIALES PARA LA VIDA

**Contenido:** en este módulo se pretende fomentar el conocimiento y desarrollo de las habilidades para la vida, desglosando en que consisten y como practicarlas.

**Objetivo:** Desarrollar competencias psicosociales para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria

**Duración:** 2 horas

**Material:** 1 hoja de papel en blanco, 20 test post módulo impresos, 20 lápices/lapiceros, 5 plumones azules, 5 plumones negros para papel. 5 pliegos de papel.

### 1. **Componente teórico** (1:00 hora)

Según la organización mundial de la salud, las habilidades para la vida se definen como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria” y se construyen a lo largo de las etapas del desarrollo humano, por lo que además se ven influenciadas por el ambiente en que crecemos. En este aspecto, es importante mencionar los estilos de vida saludables, que son un conjunto de actitudes necesarias para un comportamiento adecuado y positivo que permita que se den mejores relaciones consigo mismo, con otras personas y con el contexto donde nos desarrollamos. Las habilidades pueden clasificarse como:

- **Habilidades cognitivas:** implican conocer nuestras alternativas, ventajas y desventajas, para escoger la mas adecuada a nuestra salud y desarrollo humano. Es importante resaltar el hecho, de que hay que saber asumir las consecuencias de las decisiones tomadas.
- **Habilidades emocionales:** se debe tener claro que ningún sentimiento es malo, que depende de la forma en que lo expresemos, incluso puede





ayudarnos a establecer relaciones positivas, por lo que es importante aprender a expresar nuestras emociones.

- **Habilidades sociales:** se refiere a las destrezas que pueden llevarnos a la resolución de problemas, la comunicación efectiva, y la capacidad para expresar nuestros sentimientos, pensamientos y acciones de forma acertada para garantizarnos relaciones estables y duraderas.

Las diez habilidades esenciales para la OMS son:

- 1) Autoconocimiento
- 2) Empatía
- 3) Comunicación asertiva
- 4) Relaciones interpersonales
- 5) Toma de decisiones
- 6) Solución de problemas y conflictos
- 7) Pensamiento creativo
- 8) Pensamiento crítico
- 9) Manejo de emociones y sentimientos
- 10) Manejo de tensiones y estrés

Nota: se deben explicar las definiciones y desglosar los conceptos

- **Habilidades emocionales**

**Empatía:** Capacidad innata de las personas para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de las otras personas, significa ser capaz de “desconectar” por un momento de nuestras necesidades y conectar con las de las demás personas; la capacidad de sentir con las otras personas nos ayuda a entablar mejores relaciones basadas en el respeto y a ser más tolerantes. Ponerse en el lugar de otras personas es comprenderlas mejor y responder de forma solidaria, es reconocer que la nuestra, no es la única forma válida de ser. A través de la empatía, se pueden superar situaciones injustas o inequitativas que viven otras personas.





**Manejo de las emociones y sentimientos:** Se refiere al hecho de adentrarnos en el mundo de las emociones y los sentimientos y a prender a navegar por ellos de forma armónica, logrando una mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. A veces no nos permitimos sentir, como si no tuviésemos derecho a experimentar, tristeza, miedo, ira y eso solo demuestra lo distorsionado que está el mundo afectivo por prejuicios y temores. Comprender mejor lo que sentimos, implica escuchar lo que nos pasa dentro y entender el contexto en que nos sucede, reconocer que nos pone en movimiento y que nos paraliza.

**Manejo de tensiones y estrés:** las tensiones son inevitables, es normal sentir estrés, incluso es parte de los instintos naturales que nos impulsan a sobrevivir, de modo que el reto no consiste en evadir las tensiones sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin dejar que se instale un estado permanente de estrés. Aprender a manejar estas situaciones es aprender a parar, a soltar cargas, a encontrar nuestros propios ritmos y prioridades. Es importante aprender a identificar las fuentes de estrés y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas.

- **Habilidades sociales**

**Comunicación asertiva:** comunicarse con asertividad es decir claramente lo que se piensa, siente o necesita, teniendo siempre en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los demás. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho a la expresión y a establecer límites en las relaciones sociales. Además, ser una persona que se comunica de forma asertiva, implica conocer si las palabras que ocupamos, el momento, el lugar y las circunstancias, son las adecuadas.

**Relaciones interpersonales:** se refiere a establecer y mantener relaciones basadas en el respeto, la igualdad y la autenticidad, implica saber si la relación que se tiene con determinada persona es fuente de bienestar o malestar. Esto también supone al mismo tiempo, aprender a establecer límites. Es necesario aprender a conservar las relaciones interpersonales significativas y a la vez ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal.





**Solución de problemas y conflictos:** Reconocer los problemas es el primer paso para poder manejarlos, pedir ayuda siempre es enriquecedor y nos permite ver los problemas desde otro punto de vista y asumirlos como oportunidades para transformarnos. Debe quedar claro que no es posible ni deseable evitar los conflictos, ya que gracias a ellos encontramos oportunidades para madurar, cambiar, crecer. Se puede describir los conflictos como el motor de la existencia humana, que nos ha impulsado a desarrollar estrategias y herramientas para manejarlos de forma creativa y flexible. A veces los problemas no requieren de fuerza para superarlos, sino de flexibilidad, desechar prejuicios y tener la mente abierta.

- **Habilidades cognitivas**

**Autoconocimiento:** conocerse es el motor de la autonomía y de la identidad, básicamente es captar nuestro ser y personalidad, saber de forma clara de que fortalezas dispongo y que carencias o debilidades tengo. Es identificar la persona que quiero ser, la que he sido y la que soy. No significa solo conocernos internamente, sino también en el exterior y estar conscientes de los recursos personales y sociales con que contamos para afrontar la vida. En pocas palabras, saber que quiero en la vida y con qué recursos personales cuento para lograrlo.

**Toma de decisiones:** significa actuar de forma proactiva, marcar el rumbo de nuestra propia vida, hacer que las cosas sucedan en vez de limitarnos a el azar, las costumbres, o terceras personas. Implica la capacidad de valorar las necesidades y motivaciones, pero también hacerse responsable y consciente de las consecuencias presentes y futuras de nuestras decisiones en nuestra vida y en la de otras personas.

**Pensamiento creativo:** Es la capacidad de idear cosas nuevas, utilizar lo conocido de forma innovadora, apartarse de esquemas de pensamiento o conductas habituales. Requiere ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan





inventar, crear, resolver con originalidad. Esto nos permite cuestionar hábitos, abandonar costumbres, y abordar la realidad de formas novedosas.

**Pensamiento crítico:** Se refiere a analizar las experiencias y la información para llegar a conclusiones propias, no creer o aceptar como cierto lo que se nos inculca, cuestionar activamente y analizar en base a los hechos y formar nuestras propias ideas. La persona crítica no acepta la realidad de forma pasiva “siempre ha sido así” “así era antes” se pregunta, rompe rutinas, investiga activamente

. Se descubre poco a poco, que lo que damos por sentado por costumbre, no siempre tiene sentido. Da paso a un pensamiento con matices, no todo es negro o blanco, positivo o negativo, el mundo esta lleno de contrastes.

2. **Actividad practica:** exposición (30 minutos) formar 5 grupos de 4 integrantes y entregar a cada grupo 1 pliego, 2 plumones y un trozo de papel bond donde el facilitador escribirá el tópico del cual expondrán. Durante la elaboración de los carteles, el facilitador debe retroalimentar a quienes lo necesiten.

**Grupo 1:** que son las habilidades para la vida y enumerar las 10

**Grupo 2:** explicar de forma general que son las habilidades cognitivas, emocionales y sociales

**Grupo 3:** exponer que entienden por el pensamiento creativo y el pensamiento crítico

**Grupo 4:** exponer que entienden por empatía y el manejo de las emociones y sentimientos.

**Grupo 5:** explicar cual es la importancia de la comunicación asertiva y que tiene que ver con las relaciones interpersonales.

3. Test de finalización del módulo (30 min)





A) ¿Qué entiende por habilidades para la vida?

---

---

---

---

---

B) Mencione las tres grandes clasificaciones de las habilidades para la vida

---

---

---

C) ¿Qué entiende por autoconocimiento?

---

---

---

---

---

D) ¿Qué entiende por comunicación asertiva?

---

---

---

---

---





### **Bibliografía del módulo:**

- Habilidades para la vida: Herramientas para el buen trato y la prevención de violencia, UNICEF, 2017.
- Fundación EDEX, portal digital: habilidades para la vida: <https://habilidadesparalavida.net/pensamiento-critico.php>





### SESIÓN III: Autoestima

**Contenido:** Concepto de la autoestima y su implicación en el sano desarrollo del adolescente. Factores que la fortalecen y aquellos que constituyen un riesgo.

- **Objetivo:** Reconocer el concepto y componentes de la autoestima y formas de fortalecerla en los adolescentes.

**Duración:** 1 a 2 horas

**Material:** 20 hojas de papel cortadas a la mitad, 20 lápices/lapiceros, 20 test post finalización de módulo impresos.

**1) Actividad practica:** se entregará la mitad de una hoja de papel a cada participante y se les pedirá que respondan a la pregunta. *Escriba en sus palabras ¿Qué es la autoestima?* (10 min) se recolectan las hojas sin leerlas en publico y se usan como parámetro de la asimilación del tema.

**2) Material teórico** (20 min)

La autoestima es la valoración que se tiene de sí mismo, es el resultado de la opinión que tenemos de nosotros mismos, de nuestra apariencia física y de nuestras actitudes, de nuestro interior y nuestro exterior. La autoestima se ve influenciada por todo lo que nos rodea como la familia, nuestros amigos o compañeros de la escuela, es decir que es fruto de la interacción de la persona con su medio. Mejía y pastrana (2011) describen: “la autoestima es la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida”

Este proceso de formación de una autovaloración, implica el autoconcepto, que es la imagen que tenemos de nosotros mismos y la valoración que cada persona hace de este concepto, (sea positiva o negativa) es lo que llamaremos autoestima. Lo anterior es de mucha importancia, dado que suele creerse que el autoconcepto suele estar alterado y las personas creen que son mejores de lo que realmente son, pero ocurre con más frecuencia el caso contrario. La mayoría de personas son





propensas a tener percepciones o conceptos negativos sobre si mismos y exageran y resaltan sus defectos o debilidades. Es mucho más fácil señalar nuestros defectos, autoexigirnos y cuestionarnos, que reconocer nuestras fortalezas y resaltar nuestras cualidades. Lo anterior ocurre, porque en muchas ocasiones, en nuestro entorno, no se acostumbra a fortalecer la autoestima de las personas. Para tener autoestima, se necesita ser estimado, ya que, para bien o para mal, las opiniones que los demás vierten sobre nosotros, tienen un fuerte efecto en como nos percibimos.

La autoestima se aprende, evoluciona y se forma día con día, es importante darnos cuenta de nuestras propias capacidades y resaltarlas, aceptarse uno mismo y trabajar por mejorar las debilidades. Tener una buena autoestima, ayuda a: actuar con responsabilidad y asumir responsabilidades, además nos permite mejorar el tipo de relaciones interpersonales que entablamos; una persona con buena autoestima, conoce su valor y no permite que se le trate de forma denigrante.

Hay factores, que contribuyen a fortalecer la autoestima y otros que pueden disminuirla; la autoestima se ve fortalecida cuando reconocemos nuestras cualidades y fortalezas, cuando las personas que nos rodean también las reconocen y nos brindan una retroalimentación positiva acerca de la percepción que tienen de nosotros. El compararse con las demás personas de una forma no constructiva, es un factor que disminuye de sobremanera la autoestima, evitar esta practica contribuye a mantenerla o fortalecerla; la búsqueda del perfeccionismo también es un factor negativo, recuerda que no existen formas perfectas en ningún ámbito, siempre hay espacio para equivocarse y aprender, no todo puede salir bien en el primer intento y más importante aún, hay que aprender a trazarnos objetivos razonables y asequibles.

Como vimos en el módulo anterior, el autoconocimiento es un elemento importante, debemos conocer bien nuestras habilidades y cualidades, para poder desarrollarlas y obtener lo mejor de ellas.





**3) Material audiovisual:** reproduzca los videos del siguiente enlace (o descárguelos previamente) (30 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=y3vrDj2-CfQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=NsCSub4MGCO> se debe estimular a los adolescentes a participar activamente exponiendo sus impresiones u opiniones del material expuesto.

**4) Actividad practica:** “siendo amable conmigo mismo” (30 min) se debe entregar a los participantes el resto de las hojas de papel y se les pide que dibujen 3 columnas, en la primera colocaran el titulo “elogios” en la segunda “fortalezas” y en la tercera “estoy orgulloso de” en la primera columna deben escribir los elogios o cumplidos que han recibido de las personas que les rodean a lo largo de su vida y que significan mucho para los participantes, en la segunda columna deben escribir las fortalezas, cualidades positivas o herramientas personales con las que cuentan y reconocen como importantes o útiles en su persona y finalmente en la tercera columna deben anotar eventos o logros que los han hecho sentirse orgullosos de sí mismos, por ejemplo: logros en deportes, logros académicos, haber aprendido algo que les guste y acciones que han realizado y los llenan de orgullo. Para finalizar, en el reverso de la hoja, deben escribir un consejo para si mismos, pensando que les diría un buen amigo, alguien que les aprecia mucho y se preocupa por ellos, no se trata de alimentar esperanzas irreales con frases de aliento, sino conectar consigo mismo, aceptar sus emociones y darse un consejo amable, sincero y en tono cariñoso hacia si mismo.

**5) Test post finalización del módulo** (10 a 20 min)

A) Defina en sus palabras, que es la autoestima

---

---





---

---

---

---

B) Señale falso o verdadero al siguiente enunciado “la autoestima es el valor que nos damos a nosotros mismos, basados en la imagen y los conceptos que tenemos de nuestra persona y una sana autoestima, previene que aceptemos malos tratos, abusos u otras situaciones negativas, que, de otra forma, creeríamos merecer o normalizaríamos” Verdadero\_\_\_\_\_ Falso\_\_\_\_\_

C) Mencione tres formas de fortalecer su autoestima

---

---

---

---

---

D) Señale falso o verdadero al siguiente enunciado “Las opiniones de las demás personas, familia y amigos son importantes e influyen en nuestra autoestima, pero no nos definen y somos nosotros quienes debemos fortalecer y mantener en un nivel adecuado nuestra autovaloración” Verdadero\_\_\_\_\_ Falso\_\_\_\_\_





### **Bibliografía del módulo:**

- Psicología estratégica: blog digital: ejercicios para mejorar el autoestima: <https://psicologia-estrategica.com/autoestima-3-ejercicios-fortalecerla/>
- Psicopedia.org: revista virtual: ¿Qué es el autoconcepto y como se forma?: <https://psicopedia.org/185/que-es-el-autoconcepto-y-como-se-forma/>
- Psyconex: psicología, análisis y conexiones, revista virtual: la autoestima, proceso humano: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507/20785325>





## SESIÓN IV: INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Contenido:** Se definen las emociones y los sentimientos a forma de entender su naturaleza, haciendo énfasis en que no son elementos que se deban reprimir, sino aprender a gestionarse y vivirlas de forma activa.

**Objetivo:** Reconocer la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en el manejo de situaciones de la vida cotidiana.

**Duración:** 2 horas

**Material:** 20 lápices/lapiceros, 20 copias del test post finalización del módulo.

- 1) **Actividad practica:** “En los zapatos de” (20 minutos) se eligen a 4 participantes o se solicitan voluntarios, a quienes se les expondrá una situación particular y se les pedirá que expliquen cómo reaccionarían a dichas situaciones y que sensaciones experimentarían si las estuvieran viviendo.
  - a) Descubro que mi pareja me es infiel con mi mejor amigo/a
  - b) Muerte de una persona muy cercana o especial en mi vida
  - c) Mis “amigos” hablan mal de mi a mis espaldas
  - d) Tengo un altercado con un compañero/a, la situación llega a los insultos e incluso podría escalar a violencia física.

### 2) **Material teórico** (40 min)

Se distinguen muchos tipos de inteligencia, por ejemplo, la inteligencia verbal se refiere a la interpretación del vocabulario, las oraciones o el análisis de textos complejos; por otro lado, existe también una inteligencia emocional que según la definen Mayer y Salovey (1997) “es la capacidad para razonar sobre las emociones y hacer uso de ellas para mejorar el pensamiento” lo anterior supone comprender y regular las emociones de forma reflexiva, de modo que promuevan el desarrollo emocional e intelectual. Desde un punto de vista etimológico, la real academia de la lengua española define la inteligencia emocional como: la capacidad de percibir y





controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás. Autores como Jiménez y López-zafrá se refiere a la interacción adecuada entre emoción y cognición, que permiten un funcionamiento adaptado a nuestro medio. Ahorra bien, ¿sabemos que es una emoción o un sentimiento?

**La emoción:** son reacciones automáticas a estímulos, y que se ven influenciadas por el temperamento, la personalidad y las motivaciones de la persona que las experimenta; estos estados emocionales son causados por la liberación de hormonas y neurotransmisores y se considera que son de duración corta respecto de los sentimientos y son las que impulsan y motivan a las personas a actuar, son mas intensas que los sentimientos, pero duran menos que ellos. Algunas son: asco, tristeza, ira, miedo, alegría.

**Los sentimientos:** es el resultado de los procesos mentales que ocurren inmediatamente después de experimentar una emoción. Son un estado de ánimo, en los que intervienen procesos reflexivos. Por lo general son de larga duración, mucho mas que las emociones, pero es importante recordar que las emociones son mas intensas que los sentimientos; por ejemplo, una emoción es el enojo o la cólera, pero un sentimiento sería el odio, que incluso puede durar años.

En definitiva, las emociones son reacciones psicofisiológicas y los sentimientos son las evaluaciones conscientes de nuestras emociones. Es importante señalar, que cuando las emociones son constantemente reprimidas, pueden dar lugar a una crisis emocional; las emociones no se pueden evitar, pero si pueden manejarse.

**Autorregulación de las emociones:** es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada y modificar nuestros comportamientos para alcanzar metas o adaptarse al contexto en que nos desarrollamos. La emoción tiene en sí mismo un mecanismo autorregulatorio ya que la persistencia de estas conlleva una sobrecarga cognitiva y un desgaste físico. Las emociones tienen una intensidad que moviliza o paraliza, adquirir conductas de afrontamiento de evitación determina si avanzamos o nos estancamos. La regulación por lo tanto se puede entender como





una conversación interna, íntima que permite experimentar, comprender y procesar las emociones. Autorregular no significa no sentir, se trata de permitirse sentir, pero manejar la expresión de la emoción. Autorregularse implica: ser conscientes, darnos cuenta de la situación y de nuestro comportamiento en ella, pensar que alternativas tenemos, ser sincero y honestos con nosotros mismos.

**¿Cómo es posible desarrollar la autorregulación emocional?** Es un proceso largo y constante, donde se aprende a no dejarse llevar por las emociones y a tomarse un momento para analizar nuestra forma de reaccionar y actuar. Debemos conocernos bien y ser empáticos para poder autorregular nuestras emociones, evitando que nuestra reacción sea reprimida o afecte a terceros. Una recomendación útil es detenerse a pensar o analizar antes de expresarnos, pensar si es la forma, el momento o el lugar idóneo y organizar bien nuestras ideas, de manera que entablemos una comunicación asertiva.

- 3) **Actividad practica 2:** “en los zapatos de” parte II: (30 min) se utilizará la misma modalidad que en la actividad practica previa, se cambian los casos hipotéticos y se intenta hacer un ejercicio de autorregulación emocional. Deben ser 4 voluntarios.
- A) Usted trabaja como creativo de una empresa de contenido digital y ha preparado un proyecto único y muy importante para presentar, sin embargo, durante la junta en su oficina, uno de sus compañeros, inicia a presentar una propuesta la cual usted nota que es su proyecto y que le han robado.
  - B) Una amistad inventa rumores sobre usted en la escuela
  - C) Tiene una discusión en pareja y tal es el grado del disgusto que piensan en separarse sin dialogar antes.
  - D) Ha perdido su trabajo, su pareja le ha abandonado por quedarse sin dinero y esta pensando en que todo esta saliendo mal y continuara saliendo mal, llega al punto de considerar que es mejor rendirse y no volver a intentar nada.





#### 4) Test post finalización de módulo (30 min)

A) Señale verdadero o falso según corresponda:

- Una emoción es la reacción a un estímulo externo, de duración corta y de fuerte intensidad y que pueden motivarle a emprender una acción o a evitarla. Verdadero\_\_\_\_\_ Falso\_\_\_\_\_
- Un sentimiento es el resultado de un proceso mental que ocurre luego de experimentar una emoción y es un estado mas duradero, pero menos intenso. Verdadero\_\_\_\_\_ Falso\_\_\_\_\_
- La inteligencia emocional es la capacidad para razonar sobre las emociones y gestionarlas de manera que la expresión de estas, su intensidad y su duración sean adecuadas y no generen un malestar en nosotros o en las personas que nos rodean. Verdadero\_\_\_\_\_ Falso\_\_\_\_\_

B) En sus palabras describa, ¿Qué entiende por inteligencia emocional?

---

C) Señale con una x las habilidades que considera importante para un buen manejo de las emociones

- Autoconocimiento \_\_\_\_\_
- Empatía \_\_\_\_\_
- Comunicación asertiva \_\_\_\_\_
- Pensamiento critico \_\_\_\_\_





## Bibliografía del módulo

- Regulación emocional: definición, red nomológica y medición: Perez O. Bello N., universidad nacional autónoma de México: medigraphic.com
- Portal web: Psicología online: que son los sentimientos: <https://www.psicologia-online.com/que-son-los-sentimientos-lista-tipos-y-ejemplos-4606.html>
- Portal web: Psicología online: que son las emociones en psicología: <https://www.psicologia-online.com/que-es-la-emocion-en-psicologia-5186.html>
- Revista de psicología y educación: la inteligencia emocional, breve sinopsis: <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/abstract?pii=4>





## SESIÓN V HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

**Contenido:** exposición breve de hábitos de vida saludables que promueven el mantenimiento y refuerzan la salud mental y física.

**Objetivo:** Exponer diferentes hábitos de vida saludable a los adolescentes para que conozcan formas de empoderarse respecto a su salud física y mental.

**Duración:** 1 hora

**Material:** 20 hojas de papel de color. 20 lápices/lapiceros, 20 copias del test post finalización del módulo

- 1) se inicia la actividad pidiendo a los adolescentes que expliquen en sus palabras, que entienden por hábitos de vida saludables (se debe tomar nota de lo expresado oralmente) y que mencionen cuales hábitos consideran como saludables (20 min)

### 2) **Material Teórico** (20 min)

Los hábitos de vida saludables son todas aquellas conductas que asumimos en nuestra vida cotidiana y que inciden de forma positiva en nuestro bienestar físico, emocional y social. Recordemos que la salud es definida por la organización mundial de la salud, como un estado completo de bienestar físico, mental y social, por ende, estar sano, no es solamente tener una vida sana, sino también estilos de vida que sean saludables que previenen el apareamiento de trastornos en nuestra salud. las acciones que podemos tomar para mejorar y mantener nuestra salud, son complementarias las unas con las otras, los beneficios en la esfera física se manifiestan también en la mental y viceversa. El filósofo y medico inglés John Locke señala que “una mente sana en un cuerpo sano, es una descripción corta pero completa de un estado feliz en este mundo”

Muchos de ellos hábitos se complementan con actividades que estimulan nuestro desarrollo físico y mental, tal como la pintura, la música, el deporte, la escritura, manualidades, voluntariados, todos son importantes y validos para el manejo del





estrés y el llevar una vida mas saludable. Los hábitos para una vida saludable, contribuyen también a mejorar nuestra autoestima, mostrándonos de que somos capaces y cual es nuestro potencial y haciéndonos sentir orgullosos de lo que logramos.

Algunos hábitos de vida saludables son:

- **Actividad física periódica:** practicar algún deporte, senderismo, ir al gimnasio.
- **Higiene:** el cuidado personal denota una buena salud mental y previene enfermedades físicas.
- **Dieta equilibrada:** una dieta adecuada previene el desarrollo de condiciones mórbidas y alteraciones mentales, como los trastornos alimenticios y se complementa a la actividad física.
- **Actividad social:** se refiere a interacciones en el ambiente social, fiestas, convivencias, reuniones, grupos de estudio, actividades extracurriculares, grupos de danza, grupos de teatro, reunirse con persona con intereses afines a nosotros
- **Chequeos médicos periódicos:** tomar control de nuestra salud y de los factores que pueden afectarla, es una labor de prevención, para evitar la instauración de enfermedades o su agravamiento.
- **Evitar el consumo de sustancias tóxicas:** muchas sustancias son utilizadas en la recreación por sus efectos sobre el ánimo o el estado mental, sin embargo, no significa que sean inocuas. El alcohol, el tabaco, las drogas psicotrópicas, son sustancias que tienen el potencial de deteriorar nuestras relaciones sociales, poner en peligro nuestro bienestar físico y afectar nuestra salud mental; existen muchas formas de disfrutar de la vida y sus estímulos, sin necesidad de utilizar sustancias tóxicas.
- **Dormir adecuadamente:** mantener patrones adecuados de sueño permite descansar de los constantes estímulos del mundo y del estrés diario, es necesario comprender que las alteraciones en el patrón de sueño,





predispone a alteraciones en la función orgánica del cuerpo y aumenta el riesgo de padecer enfermedades de origen orgánico o mental.

3) **Actividad practica** (10 min) entregue las hojas de color a los adolescentes y pídale que dibuje dos columnas, donde escriba 1) que hábitos de vida saludable practican y 2) cuales les gustaría iniciar. Haga énfasis en explicar que pueden colocar actividades que les ayudan a disminuir el estrés o la ansiedad, actividades que los hacen sentir bien. No recoja las hojas.

4) **Test post finalización de módulo** (10 min)

A) Que entiende por habito de vida saludable

---

---

---

---

---

---

---

---

B) ¿Qué actividad le ayuda para disminuir su estrés?

---

---

---

---

---

---

---





## SESIÓN VI PROYECTO DE VIDA

**Contenido:** concepto de plan de vida y elaboración de plan de vida

**Objetivo:** Diseñar el plan de vida de los adolescentes asistentes al módulo

**Duración:** 1 hora

**Material:** 20 tarjetas de papel, 20 copias de formato de proyecto de vida, 20 lápices/lapiceros.

- 1) **Actividad practica:** entregue una hoja de papel a cada participante y pida que escriba que entienden por proyecto de vida. (10 min)
- 2) **Contenido teórico** (20 min)

El proyecto de vida es una planificación que busca “organizar de manera progresiva el mundo interior de cada persona” es una herramienta que puede ayudarnos a saber quienes somos, hacia donde queremos ir y con que elementos contamos para cumplir nuestras metas y finalmente, refleja que metas deseamos cumplir a corto, mediano y largo plazo. Un proyecto de vida nos da razones y sentido para la existencia humana. Todos tenemos sueños que cumplir, pero alcanzarlos no es fácil, en muchas ocasiones, tendremos delimitado lo que queremos hacer, pero no contaremos con los medios o el contexto para lograrlo. La vida, esta llena de cambios y situaciones adversas y es probable que pasemos por ellas en algún momento, sin embargo, eso no significa que debemos cambiar nuestros sueños, sino la forma de alcanzarlos. Debemos entrar en acción y no esperar que las cosas ocurran por simple inercia, debemos dirigir nuestra vida y nuestros actos hacia los objetivos que nos trazamos.

Las metas cambian según cambiamos nosotros, por lo tanto, a veces es difícil decidir cosas como profesión, oficio u ocupación a la que nos queremos dedicar o el lugar donde queremos seguir estudiando; por ello, es importante concebir la idea, de que existen diferentes plazos para las metas que nos ponemos, siendo estas metas a corto plazo, que son las mas asequibles e inmediatas, las de mediano





plazo, que son posibles con nuestro esfuerzo y las de largo plazo, que son aquellas que requieren constancia y que a veces son más difíciles de cumplir.

Es importante tener claro que, para elaborar un proyecto de vida, debemos conocer nuestras fortalezas y nuestras debilidades, así como ser conscientes de nuestros recursos, herramientas y entorno en el que vivimos. Como se menciono anteriormente, que se presente una dificultad para lograr nuestras metas, no significa que tengamos que rendirnos, debes estar abiertos al cambio y ser flexibles, encontrar formas nuevas de poder alcanzar nuestras metas y comprender que algunas tardaran mas que otras en concretarse. Otro punto importante, es que las metas que nos trazamos, deben ser personales, no metas impuestas por terceros como amigos o familia.

- 3) Proyecto de vida (30 minutos) entregar a los participantes los formatos para elaborar el proyecto de vida.





## MI PROYECTO DE VIDA

En la siguiente matriz FODA coloque los elementos que se le pide, recordando que las oportunidades se refieren a las herramientas en nuestro ambiente externo, las amenazas a situaciones externas y las fortalezas y debilidades a nuestro mundo interno.



Complete los siguientes enunciados guía y agrega aquellos que considere necesarios.

¿Qué quiero lograr este año? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿con que recursos cuento para lograrlo? (habilidades, fortalezas, apoyo externo)\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





¿Qué hare para lograrlo? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

¿Dónde me veo en \_\_\_ años? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Si me es posible seguir estudiando, mis metas son \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

si no me es posible seguir estudiando, ¿Qué opciones tengo? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

¿Cómo quiero que sea mi pareja si decido tenerla? \_\_\_\_\_

---

---

---





¿Dónde quiero vivir? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

¿me gustaría tener hijos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ¿Cuántos? \_\_\_\_\_

¿Qué profesión, oficio u ocupación me gustaría tener? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

¿Qué dificultades hay en mi entorno para lograr mis metas? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

¿Cómo me veo de aquí a 5 años? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---







## COMPONENTE ORIENTACIÓN VOCACIONAL

**Esta actividad se llevará a cabo al finalizar cada sesión de elaboración del proyecto de vida, sin embargo, previamente en las sesiones anteriores, se brindará el espacio para dialogar respecto a las aspiraciones e inquietudes de los adolescentes.**

- 1- Se tomarán en cuenta 3 elementos principales en cada sesión de orientación vocacional: autoconocimiento, autoconocimiento del medio y la toma de decisiones, que se han ido reforzando a lo largo de las sesiones previas.
- 2- El facilitador debe indagar las principales carreras de interés en el grupo de adolescentes, recabar datos sobre la oferta académica, campo de desarrollo profesional, aptitudes y perfil solicitado, así como detalles sobre la ubicación geográfica y los costos de la carrera/técnico.
- 3- Se debe dirigir al adolescente en función de sus capacidades, brindando recomendaciones respecto a las áreas donde puede desempeñar sus talentos
- 4- El facilitador expondrá a los adolescentes los programas o pensum de las carreras solicitadas.

