## ESE HOSPITAL SAN JOSE DE AGUADAS CALDAS

**LINEA:** SALUD MENTAL

**ESTRATEGIA:** ESCUCHADEROS CUIDANDO VIDA

**Nombre del profesional:** Yury Marcela Gaviria Guzmán

**Profesión:** Psicóloga.

**Fecha de ejecución:** 09 de abril del 2026.

**Lugar de la capacitación:** Institución Educativa el Edén

**Hora de inicio:** 7:00 Am

**Hora de finalización:** 8:20 Am

| |
|---|
| **1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** |
| SEGUNDO ESPACIO DE ESCUCHA - **“**MIS EMOCIONES” |
| **2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:** |
| Generar un espacio seguro de escucha grupal que permita a los adolescentes reconocer, expresar y reflexionar sobre sus emociones, identificando intereses y preocupaciones que puedan ser abordadas en procesos posteriores de acompañamiento psicoeducativo. |
| **3. CURSO DE VIDA** |
| ADOLESCENCIA |
| **4. METODOLOGIA** |
| **1.Presentación del personal a cargo de la actividad**: Se realizó la presentación del profesional de psicología encargada, Yury Marcela Gaviria Guzmán, a las personas participantes de la estrategia**: ESCUCHADEROS CUIDANDO VIDA,** dando agradecimientos por la asistencia y el compromiso de la actividad a ejecutar a los participantes, se dio a conocer la temática de la actividad, los objetivos generales y la dinámica a desarrollar durante la actividad Segundo Espacio de Escucha: “Mis Emociones”<br><br>**2. Actividad Rompe Hielo: “ Así me siento hoy”**<br>Se da inicio con una actividad para generar confianza, promover la participación y |

facilitar la integración del grupo. La actividad consiste Cada estudiante dibuja una carita, símbolo o palabra que represente cómo se siente hoy.

**Luego responde:**

- ¿Qué emoción representa?
- ¿Por qué me siento así?

Se realiza una socialización voluntaria, con la ayuda de estos materiales: - Hojas- Marcadores. El fin de la actividad es que los adolescentes puedan entender y reforzar que **todas las emociones son válidas** y necesarias.

**3. Socialización de la temática central del encuentro titulada "MIS EMOCIONES",** explicando su importancia en la vida cotidiana y en la construcción de entornos protectores, según las problemáticas más visibles en la institución Educativa.

**4. Exploración grupal: ¿Qué son las emociones?**
**Actividad: Lluvia de ideas:**

- ¿Qué emociones conocen?
- ¿Cuáles sienten más seguido?

**Los participantes refieren a cada ítem:**
Al indagar a los participantes mediante preguntas orientadoras, se identificaron las siguientes percepciones y respuestas:

- **¿Qué emociones conocen?**
  Los participantes identifican principalmente emociones básicas y algunas complejas, entre ellas:

- Alegría
- Tristeza
- Rabia / enojo
- Miedo
- Amor

- Ansiedad
- Estrés
- Vergüenza
- Frustración
- Soledad
- Se evidencia que reconocen con mayor facilidad las emociones negativas frente a las positivas.

➢ **¿Cuáles sienten más seguido?**

Los adolescentes manifiestan experimentar con mayor frecuencia:

- Estrés (relacionado con tareas académicas y responsabilidades)
- Ansiedad (por situaciones escolares, familiares y sociales)
- Tristeza (asociada a conflictos interpersonales)
- Enojo (principalmente en contextos familiares y escolares)
- En menor medida refieren:
- Alegría (momentos con amigos, actividades recreativas)
- Tranquilidad (cuando están solos o realizando actividades que disfrutan)

**5. Espacio de escucha grupal**

Identificar intereses, preocupaciones y experiencias emocionales.

**Dinámica:**

Se formulan preguntas abiertas:

- **¿Qué situaciones les generan emociones fuertes?**
- **¿Qué cosas les preocupan actualmente?**
- **¿Cuándo sienten que no saben qué hacer con lo que sienten?**

**Objetivo:**

- Escucha sin juzgar
- Valida emociones
- Identifica posibles casos para seguimiento

**Resultados – Los participantes refieren:**

- **¿Qué situaciones les generan emociones fuertes?**

  Los participantes manifiestan que las situaciones que más les generan emociones intensas son:

- Conflictos familiares (discusiones con padres o cuidadores)
- Problemas con compañeros (peleas, chismes, rechazo)
- Presión académica (exámenes, tareas, rendimiento escolar)
- Relaciones afectivas (noviazgos, rupturas, celos)
- Situaciones de burla o críticas en el entorno escolar
- Falta de comprensión por parte de adultos

- **¿Qué cosas les preocupan actualmente?**

  Los adolescentes expresan preocupaciones relacionadas con:

- Su futuro académico y personal
- Problemas económicos en el hogar
- Conflictos familiares constantes
- Su apariencia física e imagen personal
- Sentirse solos o incomprendidos
- Miedo a equivocarse o “no ser suficientes”

- **¿Cuándo sienten que no saben qué hacer con lo que sienten?**

  Refieren que experimentan dificultad para manejar sus emociones cuando:

- Sienten enojo muy intenso y reaccionan impulsivamente
- Experimentan tristeza profunda y no saben cómo expresarla
- Se sienten ansiosos o sobre pensando situaciones
- No tienen con quién hablar o no se sienten escuchados
- Temen ser juzgados por expresar lo que sienten
- Las situaciones los sobrepasan emocionalmente

**6. Herramienta práctica: Ruta emocional**

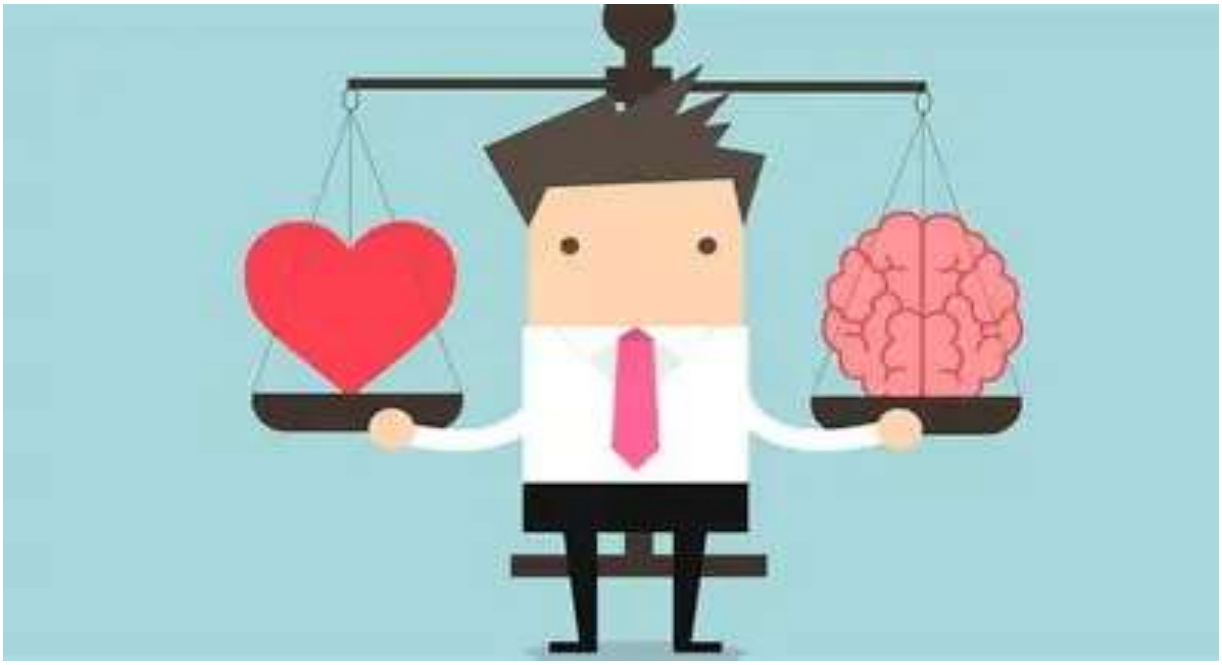
Se explica en pasos sencillos:

1. Identifico lo que siento
2. Reconozco qué lo causó
3. Pienso qué puedo hacer
4. Evalúo consecuencias
5. Actúo de forma adecuada

## 7. MARCO TEORICO

Las emociones forman parte esencial del desarrollo humano y cumplen una función adaptativa, ya que permiten responder a diferentes situaciones del entorno. En la adolescencia, etapa caracterizada por cambios físicos, sociales y psicológicos, las emociones suelen experimentarse con mayor intensidad, lo que hace fundamental el desarrollo de habilidades para su manejo adecuado.

**La inteligencia emocional**



propuesta por Daniel Goleman (1995), se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones propias y las de los demás. Esta competencia influye directamente en la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea dentro de las **habilidades para la vida:**



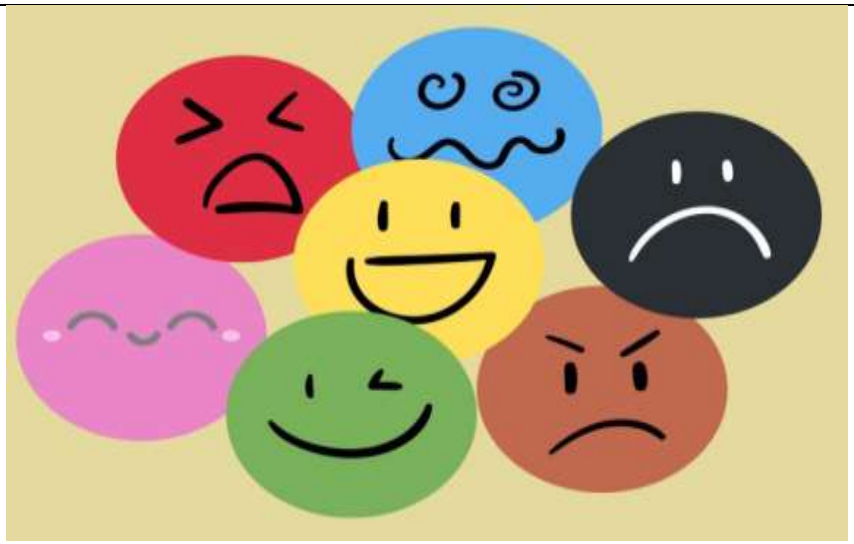
El manejo de emociones y sentimientos como una herramienta clave para afrontar los retos cotidianos, reducir conductas de riesgo y fortalecer la salud mental.

Se explicó a los participantes que las emociones se pueden reconocer a través de:




- **El cuerpo:** cambios físicos como sudoración, tensión, llanto o aceleración del corazón
- **Los pensamientos:** ideas que acompañan la emoción
- **Las acciones:** comportamientos que surgen como respuesta

También se enfatizó en que muchas veces las personas tienden a **ocultar o reprimir sus emociones**:



ya sea por miedo al juicio, falta de confianza o dificultad para expresarse. Sin embargo, no expresar lo que se siente puede generar acumulación emocional, aumentando el malestar y afectando la salud mental.

Por ello, se promovió la importancia de:

- Hablar con alguien de confianza
- Buscar ayuda cuando sea necesario
- Expresar las emociones de forma respetuosa
- Utilizar estrategias de regulación como la respiración, la escritura o actividades recreativas

Finalmente, se introdujo la idea de la **regulación emocional**, entendida como la capacidad de manejar las emociones de manera consciente. Para ello, se compartió una ruta sencilla:



1. Identificar lo que se siente
2. Reconocer la causa
3. Pensar posibles soluciones
4. Evaluar consecuencias
5. Actuar de forma adecuada

El desarrollo de estas habilidades contribuye a fortalecer la autoestima, mejorar la convivencia y prevenir situaciones de riesgo, favoreciendo así una mejor salud mental y calidad de vida en los adolescentes.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**


- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.
- Bisquerra, R. (2009). Educación emocional y bienestar. Praxis.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1993). Habilidades para la vida.


**Cierre de la actividad.** El encuentro finalizó con un espacio de reflexión grupal, en el cual los participantes compartieron de manera voluntaria sus aprendizajes, resaltando la importancia de reconocer y expresar sus emociones sin temor al juicio. Se promovió un ambiente de confianza que permitió fortalecer la escucha activa, el respeto por la palabra del otro y la validación de las experiencias individuales. Se reforzó el mensaje sobre la importancia de cuidar la salud mental y de buscar apoyo cuando las emociones resulten difíciles de manejar, motivando a los adolescentes a utilizar herramientas aprendidas durante la sesión. Se agradece a las personas participantes la asistencia y disponibilidad

en el desarrollo de la actividad, se adjuntan, listado de asistencia, certificado de ejecución por el docente orientador, Bases de Datos. Siendo las 8:20 am se da por terminada la actividad.

**RESULTADOS OBTENIDOS:**

Los espacios de escucha grupal son estrategias de promoción de la salud mental que permiten: La expresión libre de pensamientos y emociones, La validación de experiencias personales, El fortalecimiento del apoyo entre pares, La identificación temprana de situaciones de riesgo. Desde el enfoque de educación emocional (Bisquerra, 2009), aprender a reconocer y gestionar las emociones contribuye al bienestar, la convivencia y la construcción de proyectos de vida saludables.

- Se evidenció una participación activa y disposición al diálogo por parte de los estudiantes.
- Los adolescentes lograron identificar y expresar diversas emociones presentes en su cotidianidad.
- Se reconocieron preocupaciones relacionadas principalmente con el ámbito familiar, escolar y social.
- Se fortaleció la capacidad de escucha, empatía y respeto entre los participantes.
- Se promovió la reflexión sobre estrategias básicas para la gestión emocional.

Finalmente, la actividad contribuyó a identificar una predominancia de emociones asociadas a tensión emocional (estrés, ansiedad, tristeza), lo que sugiere la necesidad de fortalecer estrategias de regulación emocional y espacios de acompañamiento. Asimismo, el grupo muestra apertura para reconocer sus emociones, lo que favorece el desarrollo del espacio de escucha y la intervención psicoeducativa. Se evidencia que los adolescentes enfrentan múltiples situaciones que impactan su bienestar emocional, especialmente en el ámbito familiar, escolar y social, se identifican dificultades en la regulación emocional, así como una necesidad importante de espacios seguros donde puedan expresarse sin temor al juicio.



**YURY MARCELA GAVIRIA GUZMAN**
**PSICOLOGA- CC:1006028381**
**T.P: 306348**