



UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO

**“PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN ADOLESCENTES DE LA
ESCUELA VOCACIONAL DE CHAPALA”**

Proyecto final de graduación presentado como requisito para optar por el título de Licenciatura
en Psicología en la Universidad Latina de Panamá

Lilibeth Chacón
8-912-1916

Profesora asesora:
Ibeth Vergara

Panamá, República de Panamá
2024

Agradecimiento

Primeramente, quiero expresar mi gratitud a Dios por la sabiduría, así misma agradecida con mi madre, Linett Batista y con las personas que me brindaron ayuda en la trayectoria profesional, así como a los equipos multidisciplinares que me brindaron apoyo.

Agradezco a mi supervisor, el Licenciado Aramis Mela, por su ayuda durante todo el proceso. Su apoyo ha sido fundamental.

También a Zuzet Guevara y Mayra Cabarcas, quienes me brindaron orientación y apoyo durante todo este tiempo de preparación.

Agradezco a la licenciada Ibeth Vergara su atención y supervisión.

Dedicatoria

Primeramente, quiero agradecer a Dios por haberme dado sabiduría y fortaleza.

Agradezco a mi madre por el apoyo incondicional, por el entusiasmo y la motivación que me ofreció. A los profesores, quienes me orientación y compartieron sus conocimientos. A todas las personas que respaldaron el informe definitivo.

Aquellas organizaciones que abrieron sus puertas, con la finalidad de nutrirme en conocimiento.

Además, a los supervisores por la confianza que depositaron en cada etapa y experiencia vivida durante este tiempo. Esto me hace sentir orgullosa, que, a pesar de las dificultades, sigo trabajando para hacer esto posible.

Declaración Jurada



UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ

DECLARACIÓN JURADA

Yo **LILIBETH TATIANA CHACÓN BATISTA** con cédula de identidad personal número, **8-912-1916** estudiante graduando del programa/carrera de **PSICOLOGÍA**.

declaro bajo la gravedad del juramento que el material que aparece en este trabajo de graduación, en la opción: INFORME FINAL, PRÁCTICA PROFESIONAL DIRIGIDA. (Tesis, proyecto final, pasantía, otro), es de mi producción intelectual, en razón de lo cual exoneró a la Universidad Latina de Panamá de cualquier responsabilidad relacionada con este aspecto.

Como constancia, firmo la presente declaración el día 30 del mes de 8 del año 2024.

Firma del estudiante: Lilith Tatiana Chacón Batista
Cédula: 8-912-1916

Índice

Agradecimiento.....	II
Dedicatoria.....	III
Declaración Jurada.....	IV
Índice.....	V
Introducción	VII
Justificación	IX
CAPÍTULO No. 1 ASPECTOS GENERALES.....	1
1.1 Antecedentes	2
1.2. Estructura Organizativa:.....	2
1.3. Objetivos	3
1.4. Participación.....	4
CAPÍTULO No.2 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL.....	6
2.1 Departamento o área asignada.....	7
2.1.1. Objetivos del Departamento.....	7
2.2 Funciones o tareas	7
2.2.1. Describa en detalle las funciones desarrolladas	8
2.2.2 Desarrollo autónomo y grupal del trabajo.....	10
2.2.3 Adaptación	10
2.2.4 Tolerancia al trabajo bajo presión	10
2.2.5 Capacidad para asumir nuevas responsabilidades.....	10
CAPÍTULO NO. 3 ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL 11	
3.1 Alcance del desempeño.....	12
3.2 Restricciones o limitaciones.....	12
3.2.1 Expectativas vs. realidad.....	12
3.3.1 Laboral	12
3.3.2. Social- Cultural	13
CAPÍTULO NO. 4 PROPUESTA A LA INSTITUCIÓN.....	14
4.1 Referencias generales de la propuesta.....	15
4.2 Planteamiento del problema.....	16
4.2.1 Descripción del problema.....	16
4.3 Objetivos	17

4.3.1 Objetivo General	17
4.3.2 Objetivos Específicos	17
4.4 Delimitaciones alcance y cobertura.....	17
4.5 Marco teórico	18
4.6 Propuesta general	20
4.6.1. Metas	20
4.6.2 Instrumentación	20
4.6.3 Muestra.....	21
4.6.3.1 Resultados esperados.....	21
4.6.4 Diseño de la propuesta	21
4.7 Mecanismo para la implementación.....	21
4.8 Costo vs. Beneficios	22
Conclusiones	24
Recomendaciones	25
Bibliografía	26
Anexos I.....	27
Desarrollo de actividades	27
Cronograma.....	28
Taller n° 1	31
Las emociones	31
Taller n° 2	48
Contruyendo relaciones saludables	48
Taller # 3	55
Toma de Decisiones	55
Anexo II	61
Carta de certificación de ortografía.....	61

Introducción

El propósito del presente informe es detallar lo que se hizo durante la práctica dirigida, así como la propuesta que se hizo para la institución.

Para cualquier estudiante universitario o técnico, la práctica profesional es un período de desarrollo académico, ya que le permite adquirir experiencia en su campo de estudio y aplicar los conocimientos teóricos adquiridos durante sus estudios en un ambiente de trabajo real. Los estudiantes tienen la oportunidad de poner a prueba sus habilidades y enfrentarse a desafíos reales a través de la práctica profesional.

Dentro de este informe, se desarrollará la propuesta elaborada en la cual se utilizó la metodología de cualitativo, en la que se incluyó el análisis de expedientes, la observación, las entrevistas y el estudio de casos. Con la integración de varios puntos de vista y datos para brindar una comprensión integral del asunto, estas técnicas permitieron una comprensión contextual y detallada del fenómeno. Por lo tanto, se desarrolló un programa para los adolescentes de la Escuela Vocacional de Chapala. El informe de la práctica fue elaborado por las funciones realizadas.

Dentro del informe se desarrollará los capítulos que a continuación, se brindará información de cada capítulo:

Capítulo No. 1 aspectos generales: se relatará sobre la historia de la escuela Vocacional de Chapala, la misión, visión que tiene como institución; Capítulo No.2 desarrollo de la práctica profesional: se describirá y se mencionará las diferentes funciones realizadas; Capítulo No. 3 se abarcará un análisis de la experiencia de la práctica profesional; en el Capítulo No.4 se desarrollará la descripción de propuesta para la institución incluyendo metas, instrumentación, muestra, resultados y diseño de la propuesta. De igual manera se describirá la conclusión del programa,

recomendación; la bibliografía, en la cual se detallará las fuentes e información de donde se investigó. incluyendo los anexos donde se desarrollará las actividades.

Justificación

A los adolescentes en prevención de consumo de drogas, en la institución, no se les orienta sobre drogas para no crear ideas.

Citando a Morales et al. (2019) Habilidades para la vida, proporciona un sustento teórico significativo para la creación e implementación de programas de intervención con adolescentes que contribuyan a la asimilación de habilidades sociales y cognitivas.

La psicoeducación centrada en el desarrollo de habilidades para la vida es esencial en el contexto de los adolescentes que experimentan circunstancias de riesgo social, como los de la Escuela Vocacional de Chapala. Estos jóvenes vienen de hogares disfuncionales, cuidadores ausentes, sin orientación, están expuestos a la delincuencia, el pandillerismo y a la sustancia. Dicho esto, estos factores afectan de manera significativa al desarrollo emocional y social.

Las habilidades para la vida brindan un ambiente seguro y organizado donde los adolescentes pueden aprender a reconocer, entender y manejar sus emociones de manera saludable.

Como resultado, la implementación de esta propuesta tiene un efecto a largo plazo en la prevención de la reincidencia y la promoción de un desarrollo integral que les permita convertirse en miembros activos y positivos de la sociedad; además, satisface una necesidad inmediata de los adolescentes involucrados.

Como menciona Serna (2019) Existen muchas personas que no muestran interés en el manejo y desarrollo de las emociones en la vida diaria; sin embargo, si se analiza la importancia de estas se viviría en una sociedad más saludable, las emociones juegan un papel importante en nuestra vida diaria, en cada uno de los ámbitos y en la toma de decisiones.

CAPÍTULO No. 1 ASPECTOS GENERALES

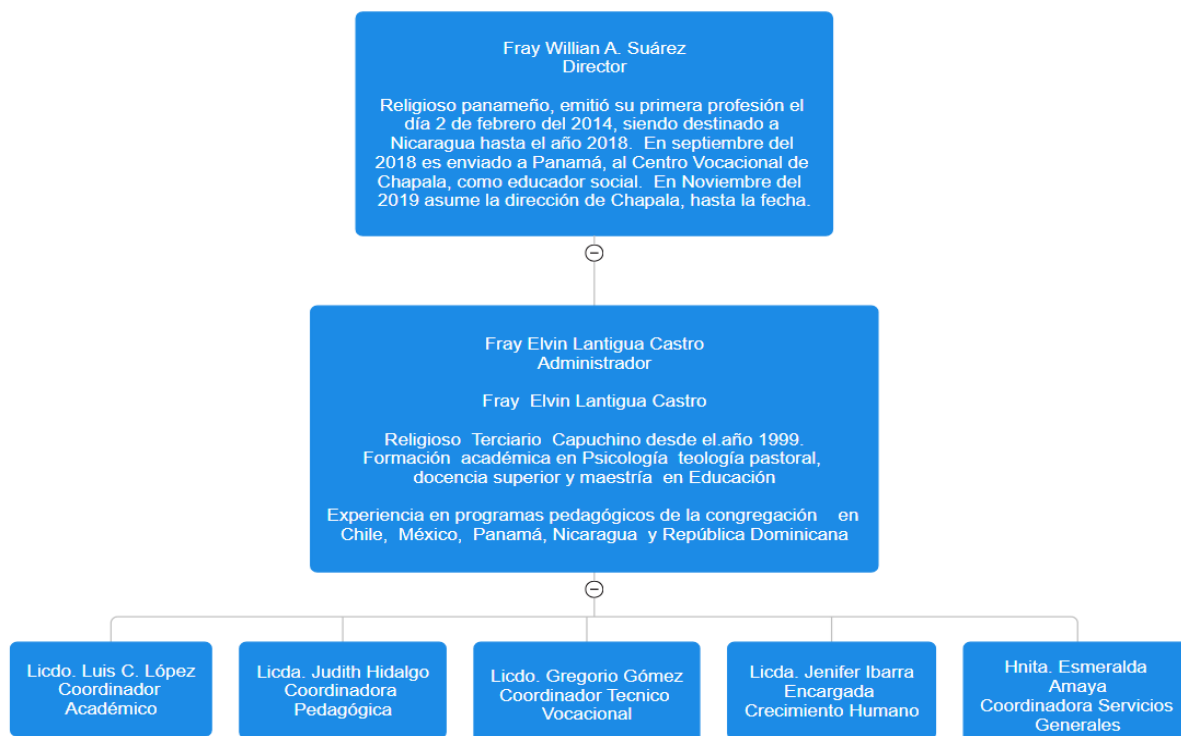
1.1 Antecedentes

El Centro Vocacional de Chapala, inaugurado el 20 de junio de 1969 en Nuevo Arraiján, Panamá Oeste, es una institución creada por la Ley 6 de 1965 y modificada por la Ley 71 de 2015. Fundado con apoyo del Club de Leones de Panamá y otras instituciones, está dirigido por los Religiosos Terciarios Capuchinos. Ofrece talleres en áreas como mecánica, soldadura y panadería. Su misión es proporcionar una educación integral y humanitaria a jóvenes en situación de vulnerabilidad, enfocados en superar problemas de conducta y contextos de maltrato y abandono.

1.2. Estructura Organizativa:

Figura 1

Autoridades del centro



Nota: tomado de la página web de la Escuela Vocacional de Chapala.

1.3. Objetivos:

- Garantizar a los jóvenes el ejercicio de sus derechos fundamentales, a través de un proceso formativo axiológico, que logre desarrollar su voluntad y razón en el orden de la humanización pretendida por la educación.
- Brindarles la atención preventiva, reeducativa y terapéutica dentro de la concepción y enfoque integral.
- Ofrecerles la oportunidad de prepararse y capacitarse técnicamente y académicamente mediante programas adecuados en lo técnico y académico.

Misión

El Centro Vocacional de Chapala es una institución estatal técnica dedicada a la rehabilitación y orientación de jóvenes con dificultades conductuales o conflictos con la ley. Su misión es ofrecer programas de intervención reeducativa, vocacional y académica, utilizando nuevas técnicas de tratamiento para facilitar la reintegración sana de los jóvenes a sus familias y comunidades.

Visión

El Centro se aspira a ser el principal referente nacional en reeducación, brindando una formación integral que permita a los jóvenes reincorporarse a la sociedad como individuos empoderados, competentes para el mundo laboral y capaces de contribuir al cambio y desarrollo de Panamá.

Valores

- Valores espirituales: seguimiento de Jesucristo, coherencia ética y desarrollo de la trascendencia.
- Amor misericordioso y encarnado: amor adaptado a cada persona, ternura, generosidad, y sacrificio.
- Respeto y tolerancia: equidad y adaptación al entorno educativo y social.
- Fraternalidad y espíritu de familia: solidaridad, corresponsabilidad y relaciones interpersonales basadas en amistad y confianza.
- Servicio: actitud de sencillez, humildad, paz y responsabilidad.
- Hospitalidad y presencia: acogida solidaria y cercanía con los educandos.
- Integridad: comportamiento ético, justicia y sinceridad.

1.4. Participación en el Mercado

El Centro Vocacional de Chapala, ubicado en Nuevo Arraiján, Panamá Oeste, puede albergar hasta 250 estudiantes en modalidades de internamiento o atención diurna. Los estudiantes llegan a través de entidades como el Mides, Senniaf y el Juzgado de la Niñez, así como de manera voluntaria.

El centro sigue la Pedagogía Amigoniana, enfocada en fortalecer los aspectos positivos de los jóvenes y formarlos en valores para su integración en la sociedad panameña. La intervención psicopedagógica incluye a la familia del adolescente para asegurar una adecuada reintegración al entorno familiar.

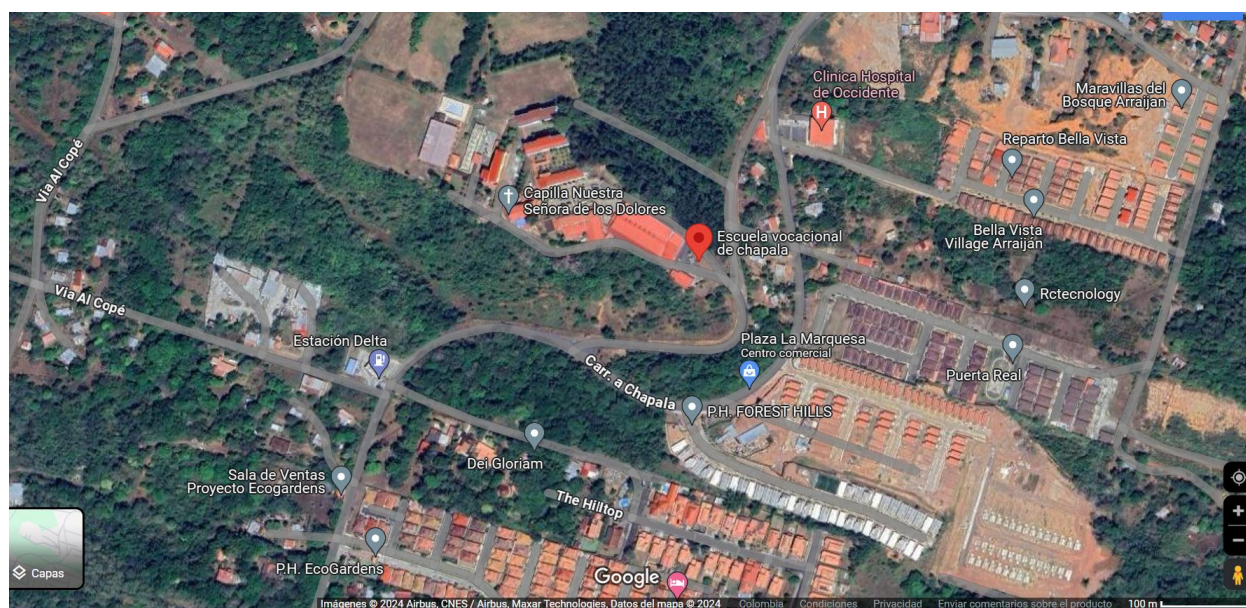
Los estudiantes tienen la oportunidad de completar sus estudios de Pre-Media en el Centro de Estudios Melvin Jones y recibir formación técnica vocacional. Además, el centro ofrece atención de medicina general, odontología y el apoyo en salud mental a través de un equipo

multidisciplinario. También se brinda formación espiritual para quienes deseen participar en sacramentos. La educación en el centro es gratuita, proporcionando apoyo completo durante todo el proceso educativo.

1.5. Marco de acción:

Figura 2

Ubicación de la escuela vocacional Chapala.



Nota: tomado de la página web de la Escuela vocacional de Chapala.

[Escuela vocacional de chapala – Google Maps](#)

CAPÍTULO No.2 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL

2.1 Departamento o área asignada

Crecimiento humano es el área donde se analiza, describe y comprende la situación psicoafectiva, proceso de desarrollo, tendencia y aspectos relevantes del comportamiento, recursos y debilidades personales, factores contextuales y características a red vincular (familia, pacientes, personas significativas) del adolescente. A través de los diferentes enfoques de intervención a nivel psicológico pretende generar cambios en el consumo de S.P.A. y conductas asociadas que fortalezcan el libre desarrollo de la personalidad, prevención de recaídas y la reinserción productiva del adolescente a su medio social.

2.1.1. Objetivos del Departamento

Brindar herramientas para fortalecer la salud mental y afianzar recursos personales de los adolescentes en contacto directo o indirecto de sustancias psicoactivas y la familia debería resignificar a los estilos de vida saludables, como un proceso integral, gradual y progresivo para la inserción en el medio socio-familiar

2.2 Funciones o tareas

- Ofrecer atención integral.
- Proporcionar atención en intervenciones grupales e individuales.
- Potenciar la sostenibilidad de las habilidades adquiridas.
- Fomentar la capacidad de intelecto, formación física, mental y emocional, a través de todas las actividades que brinda el departamento.
- Abordaje a los familiares para fomentar factores protectores.

2.2.1. Describa en detalle las funciones desarrolladas

Funciones	Tiempo de ejecución	Recursos empleados	Impacto resultados
Evaluación Psicológica	Por estudiante	Pruebas psicológicas como: RIAS, Test de Bender, entre otras.	Experiencia, diagnóstico con evidencia, base para recomendaciones para realizar adecuaciones.
Seguimiento	8 horas, 1 hora por estudiante	Psicoeducación y espacio.	Desarrollo de habilidades
Entrevista inicial	8 horas 40 minutos por estudiante en una semana	Entrevista semiestructurada.	Desarrollo de habilidades en rapport.
Apoyo en sesiones terapéutica con el equipo multidisciplinario educadores sociales.	8 horas una vez a la semana	Recursos didácticos, materiales didácticos, arte terapia, yoga, filmo terapia, biodanza.	Aportes para nuevo conocimiento
Apoyo en talleres o charlas psicoeducativos.	1 vez a la semana	Investigaciones de temas de salud mental y habilidades sociales para los adolescentes.	Desarrollo de temas psicoeducativos y el desarrollo de dinámicas.

Apoyo en redacción de Devoluciones psicológicas.	8 horas por cada estudiante, cada sesión.	Redactar devoluciones para cada atención o seguimiento para recomendaciones.	Redacción
Apoyo en redacción de informes psicológicos	Por cada sesión	Entrevista, sesiones	Redacción, lectura y comprensión detallada.
Apoyo en reuniones con padres de familia	1 vez al mes	Reunión familiar	Manejo de Capacitaciones familiares.
Capacitación académica y profesional asistir a seminarios, talleres y conferencia para conocimiento y actualización.	Cada 15 días	Seminarios, talleres, conferencia	Retroalimentación, Adaptaciones y Orientación

2.2.2 Desarrollo autónomo y grupal del trabajo

Actividades realizadas individualmente entrevista supervisada, para realizar seguimiento, orientación, aplicación de pruebas, psicoeducación.

Individualmente también se realizó un informe para los expedientes que ingresen a psicología. Además, Para estudiantes que son referidos por pedagogía, o cuando se presenta una situación, en donde el psicólogo tenga que intervenir, los estudiantes que pertenecen a crecimiento humano; también, se apoya a el grupo multidisciplinario integrados por terapeutas educadores social, las mismas se realizan los días jueves en un horario de 9:00 a.m. a 12:00 p.m. y de 1:00 p.m. a 3:00 p.m.

2.2.3 Adaptación

Se facilita el trabajo a cada función realizada gracias a la organización que se mantiene con organigrama por semana, llevando a cabo reuniones antes de cada actividad, taller, o intervención.

2.2.4 Tolerancia al trabajo bajo presión

Las experiencias en las anteriores prácticas fueron de gran ayuda para este momento.

Desarrolle las habilidades blandas, la comunicación asertiva con el supervisor, organización de tiempo y espacio, planificación, trabajo en equipo y proactividad.

2.2.5 Capacidad para asumir nuevas responsabilidades.

La responsabilidad y el compromiso de mantener la ética y la confidencialidad fueron las ventajas para asumir la responsabilidad de trabajar con adolescentes varones, de edades entre 15 a 17 años.

CAPÍTULO NO. 3 ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL

3.1 Alcance del desempeño

De manera proactiva, de manera activa en cada actividad se aportaron ideas, investigaciones de temas a desarrollar, para temas de prevención para los adolescentes en riesgo social vulnerables.

3.2 Restricciones o limitaciones

En cuanto a la práctica profesional no surgieron limitaciones significativas en el ámbito personal y laboral.

3.2.1 Expectativas vs. realidad

Inicialmente, lo que se esperaba de la práctica era adquirir experiencia. Sin embargo, la realidad no solo ofreció una experiencia práctica, sino también un valioso conocimiento. El contacto directo con adolescentes, tanto aquellos en proceso judicial como otros que están en diferentes etapas de su vida, reveló una variedad de conductas y desafíos únicos.

3.3.1 Laboral

A nivel laboral la experiencia permitió aplicar y expandir mis conocimientos, estos incluyeron:

Evaluación de pruebas psicométricas tanto para los adolescentes, como también para los padres, en Tea ediciones, proporciona un crecimiento para el practicante y para el psicólogo, ya que desarrolla mayor competencia en la evaluación e interpretación de pruebas psicométricas, lo que mejora la capacidad de una precisión de las habilidades y necesidades de los adolescentes. Además, al trabajar con diferentes instrumentos y enfoques; fortalece al psicólogo para la mediación de forma más efectiva, promoviendo una comprensión más completa del contexto familiar, social, educativo y sus impactos en el desarrollo.

Asimismo, la inclusión de un seguimiento mediante informes y devoluciones, el cual permite entregar información valiosa a la parte pedagógica y al expediente. Esto facilita la elaboración de recomendaciones personalizadas y aplicables, mejorando el apoyo y las estrategias de intervención.

Adicional, la capacidad de girar referencias a los adolescentes para psiquiatría; es decir, los que necesiten una intervención y a los que han sido diagnosticados para tomar algún tipo medicamento, así se asegura que reciban el tratamiento adecuado.

Colaborar con grupo multidisciplinario de terapeutas que incluyen en una línea de intervención, para ocuparse de los adolescentes que necesiten ayuda, según lo requieran sus capacidades; trabajar integralmente con los adolescentes, abordando todo de manera holística.

3.3.2. Social- Cultural

La escuela atiende a una población diversas en términos culturales y socioeconómicos.

Para entender sus necesidades y valores es importante analizar mediante observación, el ambiente de la institución para abordar el contexto sociocultural. Trabajar con la comunidad y el personal escolar para ajustar las estrategias, integrar elementos culturales pertinentes adaptando las intervenciones psicológicas a estas características culturales. Para garantizar la pertinencia y la efectividad de las prácticas; a su vez, implementé un proceso continuo de ajustes y retroalimentación; esto condujo a una mayor aceptación y mejores resultados en el desarrollo emocional y social de los adolescentes.

CAPÍTULO NO. 4 PROPUESTA A LA INSTITUCIÓN

4.1 Referencias generales de la propuesta

Los adolescentes enfrentan numerosos peligros, en particular los riesgos sociales que tienen un impacto en su rendimiento académico y en su bienestar psicológico. Es fundamental, que las instituciones educativas implementen programas de educación emocional, por medio de ellas, ayuden a los alumnos a manejar sus emociones de manera adecuada, así como a manejar de manera efectiva las situaciones riesgosas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y Los Determinantes Sociales de la Salud (DSS) son "las circunstancias en que las personas nacen, trabajan, viven y envejecen, incluyendo el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que afectan las condiciones de la vida diaria", según la Organización Mundial de la Salud.

Se refiere a las condiciones y situaciones en el entorno social de una persona que pueda aumentar la probabilidad de enfrentar problemas como el desarrollo, la salud mental y el bienestar.

Los adolescentes son especialmente vulnerables en nuestra sociedad, ya que son expuestos a problemas sociales, tales como: pandillerismo, adicciones y delitos, los mismos por lo general, se encuentran en familias disfuncionales. Los jóvenes, que buscan modelos a seguir en ambientes poco saludables, pueden adoptar comportamientos inadecuados debido a este contexto. Es esencial brindarles medios que les permitan desarrollar habilidades sociales y emocionales que les ayuden a superar estos obstáculos.

4.2 Planteamiento del problema

El problema principal es la necesidad urgente de abordar y reducir los factores de riesgo que afectan a estos adolescentes. Su vulnerabilidad a la delincuencia y al consumo de sustancias psicoactivas impacta negativamente en su bienestar personal, en su entorno social y educativo. La pregunta clave es: ¿Cómo pueden los programas de intervención emocional y psicológica reducir estos riesgos y mejorar el bienestar y la integración social de los adolescentes?

4.2.1 Descripción del problema

La intolerancia y la inestabilidad emocional pueden resultar de esta actitud en muchos adolescentes que adoptan una actitud defensiva, para no demostrar su vulnerabilidad y/o protegerse de amenazas potenciales. Se creará un programa para ayudarlos a desarrollar sus habilidades emocionales y sociales, fomentando un comportamiento más positivo y adaptado a la sociedad.

Ventajas

- Capacitación en modelos de conducta adaptados a la sociedad.
- Manejo de conflictos y formación de liderazgo positivo.
- Mejora n la estabilidad emocional y en la integración social.

4.3 Objetivos:

Los objetivos generales y específicos son aquellos logros que se desean alcanzar durante el desarrollo de alguna tarea que requiere de una o varias personas en conjunto para realizar una o varias acciones o actividades.

4.3.1 Objetivo General:

Brindar herramientas al desarrollo de habilidades para la vida de los adolescentes masculinos entre 15 a 17 años, en el programa de crecimiento humano en la Escuela Vocacional de Chapala.

4.3.2 Objetivos Específicos:

- Proporcionar herramientas para identificar y gestionar emociones.
- Fomentar la capacidad para expresar emociones de manera saludable.
- Fortalecer las habilidades sociales para mejorar la interacción con los demás.

4.4 Delimitaciones alcance y cobertura

Para los adolescentes del Centro Vocacional de Chapala masculino entre 15 a 17 años.

4.5 Marco teórico

La adolescencia es una etapa clave en el desarrollo; y los cambios físicos, emocionales y sociales durante este periodo pueden hacer a los adolescentes vulnerables a problemas de salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud (2021), una de cada seis personas tiene entre 10 y 19 años y puede enfrentar desafíos significativos en este periodo.

Como señalan Santana et al. (2021), destacan que el modelo de habilidades para la vida es fundamental en el desarrollo saludable de los adolescentes, actuando como un factor protector frente a las conductas de riesgo. Como factores protectores que pueden disminuir la vulnerabilidad ante conductas y factores de riesgo, el modelo de habilidades para la vida sigue siendo crucial para el desarrollo saludable de los adolescentes. Es aún más importante, continuar con el desarrollo de estudios que amplíen el conocimiento en esta área de investigación; ya que, en nuestro contexto, los factores de riesgo tienen el mayor impacto en la salud de la población en general. Esto es especialmente cierto con respecto a temas como la violencia, la criminalidad, la drogadicción, el alcoholismo y la salud mental.

Gutiérrez y Rosario (2022), resaltan la importancia de la inteligencia emocional para el éxito académico y personal, recomendando talleres en instituciones educativas. El desarrollo de la inteligencia emocional en la adolescencia es tan crucial como el desarrollo cognoscitivo; por lo tanto, es la única forma de crear personas exitosas en el ámbito académico, laboral y afectivo. Por último, se recomienda que los estudiantes desarrollen sus competencias emocionales para lograr una educación de alta calidad mediante la implementación de talleres en las instituciones educativas.

Además, Serna (2019), enfatiza que la regulación emocional es clave para el éxito en todos los ámbitos de la vida. En su artículo inteligencia emocional según Goleman menciona que las

emociones aportan gran sentido e importancia a nuestras vidas, a partir de la correcta regulación de nuestras emociones es que podemos decretar; puntualmente, la medida de nuestros éxitos o fracasos en todos los ámbitos en los que nos desempeñemos. Es importante prestar atención en la regulación de nuestras emociones para lograr ser una persona emocionalmente inteligente. La inteligencia emocional es un factor cada vez más reconocido y valorado en las escuelas para lograr los diversos objetivos que se persiguen: la evaluación de competencias, la ejecución adecuada de las habilidades sociales y una mayor calidad en el aprendizaje, con un verdadero enfoque del alumno.

Morales et al. (2019), en su investigación *Con un enfoque cuantitativo e inferencial en una muestra de 82 adolescentes trabajadores en Quito*. El documento resume la primera etapa de un proyecto de vinculación social que se llevó a cabo durante el ciclo académico 2018-2019. Para evaluar las diferencias de género y las competencias sociales, el estudio empleó la prueba "Actitudes y Estrategias Cognitivas Sociales" (AECS) en cinco (5) escalas. Enfatizando el empoderamiento en la toma de decisiones y el control de emociones, y enseñar a pensar en lugar de qué pensar. La conclusión resalta la eficacia del enfoque de habilidades para la vida como mediador en la apropiación y construcción de normas sociales. Los talleres priorizan la conversación, la horizontal.

4.6 Propuesta general

En la sociedad moderna, el desarrollo de aptitudes para la vida entre los adolescentes se ha convertido en un componente crucial para fomentar su bienestar general y su éxito futuro. Equipar a los jóvenes con las habilidades esenciales les ayudará a crecer personalmente y prepararlos para los desafíos de la edad adulta mientras navegan por las complejidades de sus años de formación. Un programa bien organizado y centrado en las habilidades para la vida puede mejorar significativamente la capacidad de los adolescentes para tomar decisiones informadas, gestionar las relaciones y manejar el estrés. Esta propuesta describe una iniciativa completa para enseñar estas habilidades cruciales, empoderando a los jóvenes para que prosperen en un mundo en constante cambio. Un programa de este tipo tiene el potencial de crear cambios positivos duraderos dentro y fuera de las comunidades al abordar las necesidades multifacéticas de los adolescentes.

4.6.1. Metas

- Mejorar autoconciencia emocional.
- Mejorar la regulación emocional.
- Desarrollo de la capacidad para toma de decisiones.
- Promover integración de habilidades socioemocionales en la vida diaria.

4.6.2 Instrumentación

- Psicoeducación, educación emocional, talleres, dinámicas de grupo y actividades prácticas.
- Observaciones directas en los talleres.
- Encuesta de retroalimentación al final del taller.
- Autoevaluación durante y después del taller.

4.6.3 Muestra

El grupo estará compuesto por 40 adolescentes entre 15 a 17 años masculinos del Programa Crecimiento Humano.

4.6.3.1 Resultados esperados

- Incremento de autoconciencia emocional.
- Mejorar en la regulación emocional.
- Aumento en habilidades de pensamiento crítico.
- Fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

4.6.4 Diseño de la propuesta

Consistirá en talleres interactivos, una vez a la semana por espacio de 1 hora cada uno, durante 3 meses. Los talleres incluirán actividades grupales, juegos de roles, discusiones guiadas y ejercicios prácticos. Se utilizará una metodología participativa para fomentar la reflexión crítica y el desarrollo emocional.

4.7 Mecanismo para la implementación

El programa se coordinará con la institución para organizar los talleres y asegurar la disponibilidad de materiales y recursos necesarios, con un enfoque didáctico adaptado a la energía y dinámica de los adolescentes.

4.8 Costo vs. Beneficios

Costos:

Categoría	Descripción	Costo Estimado
Materiales		
- Lápices (paquete grande)	Para actividades de dibujo y escritura.	B/.5.00
- Pinceles (set pequeño)	Para actividades artísticas.	B/.5.00
- Tijeras (paquete)	Para cortar materiales.	B/.3.00
- Lápices de colores (paquete pequeño)	Para actividades creativas.	B/.5.00
- Páginas en blanco (paquete pequeño)	Para notas y ejercicios.	B/.3.00
- Bolígrafo (paquete)	Para escritura.	B/.2.00
Equipos y Tecnología		
- Proyector (utilizado en la institución)	Para presentaciones y proyecciones.	\$0 (si ya está disponible)
- Computadora (utilizada en la institución)	Para la gestión de la información y actividades.	\$0 (si ya está disponible)

Categoría	Descripción	Costo Estimado
Espacio y Logística		
Alquiler de salón (si no está disponible)	Espacio para realizar los talleres.	B/.10.00
Transporte (de materiales)	Para el transporte de materiales.	B/.5.00
Otros		
- Material de oficina	Carpetas, clips, etc.	B/.2.00
- Publicidad y Promoción	Carteles, folletos para la promoción del programa.	B/.5.00
-Total de gastos		Alrededor de 45 balboas

Beneficios:

- Fortalecimiento de habilidades sociales y emocionales de los adolescentes.
- Mejor integración social en la comunidad.

Conclusiones

Tener un programa como herramienta que permita a los adolescentes entender y regular sus emociones y mostrar empatía por los demás y así establecer relaciones responsables.

Estos programas contribuyen significativamente al bienestar de los adolescentes mediante la implementación de intervenciones enfocadas en la identificación de factores de riesgo, el fortalecimiento de habilidades socioemocionales y la promoción de un ambiente de apoyo. La habilidad de adaptarse a las necesidades individuales y contextuales, evaluar continuamente su impacto y ajustar estrategias para maximizar los beneficios. Es lo que hace que estos programas sean efectivos. Finalmente, para mejorar la salud mental y el desarrollo positivo de los jóvenes, es fundamental invertir en estos programas.

Recomendaciones

- Seguir desarrollados temas para talleres socioemocional para brindar más herramientas a los adolescentes.
- Realizar evaluación pre y post programa.
- Involucrar a la familia y la comunidad.
- Proveer apoyo integral, mediante programas que ofrezcan apoyo emocional, social y educativos; con la finalidad, de ayudar a los adolescentes en el desarrollo de habilidades de afrontamiento, resiliencia, entre otras más.

Bibliografía

Determinantes sociales de la salud. . (s.f.). *Organización Panamericana De La Salud*.

Domínguez, Y. G., & Marilyn Liliana, T. (2021). Factores de riesgo psicosocial y salud mental del personal de salud en ámbito hospitalario. *UNESUM*.

Jacqueline, M. G., Paulina , G. G., & Navárez, S. S. (2019). Proceso de implementación de un programa de habilidades para la vida en adolescentes trabajadores. *Dialent*.

Morales. (2019). Proceso de implementación de un programa de habilidades para. *Killkana sociales: Revista de Investigación Científica*.

Morales, e. a., & et al. (2019). Proceso de implementación de un programa de habilidades para la vida en adolescentes trabajadores.

Morinigo, C. I., & Ismael Fenner. (2019). TEORÍAS DEL APRENDIZAJE.

Objetivos Generales y Específicos (88 verbos). (2019, June 10). Normas APA. <https://normas-apa.com/objetivos-generales-especificos/>. (s.f.).

Rojas , G., & Janeth, R. (2022). Inteligencia emocional adolescente: Una revisión sistemática.

Santana Campas, M. A., Cortés, I., & Domínguez, S. (2021). Exploración del impacto de las habilidades para la vida.

Serna, D. k. (2019). inteligencia emocional daniel goleman. *con-ciencia serrana boletin científico de la escuela preparatoria ixtlahuaco*.

Anexos I

Desarrollo de actividades

Cronograma:

Taller N° 1: Las Emociones

Día 1: Introducción a las Emociones y sus Síntomas Físicos

- 9:00 - 9:10 AM: Bienvenida y presentación del taller
 - Objetivo: Introducir a los participantes al taller y sus propósitos.
 - Actividad: Breve discurso de bienvenida.
- 9:10 - 9:30 AM: Actividad #1: Introducción a las Emociones y sus Síntomas Físicos
 - Objetivo: Enseñar a los adolescentes sobre las emociones y cómo se manifiestan físicamente.
 - Materiales: Fichas informativas sobre las emociones.
 - Resultados Esperados: Identificación de síntomas físicos asociados a emociones.

Día 2: Identificación de Emociones a través del Juego

- 9:00 - 9:05 AM: Revisión rápida del día anterior
 - Objetivo: Recordar lo aprendido sobre emociones y sus síntomas físicos.
- 9:05 - 9:35 AM: Actividad #2: El Bingo de Emociones
 - Objetivo: Ayudar a los adolescentes a identificar y reflexionar sobre emociones que han experimentado.
 - Materiales: Tarjetas de bingo, marcadores.
 - Resultados Esperados: Mayor comprensión y reconocimiento de emociones vividas.
- 9:35 - 9:45 AM: Discusión de resultados del Bingo
 - Objetivo: Fomentar la reflexión sobre las emociones marcadas durante el juego.

Día 3: Gestión Emocional a través de Actividades Físicas

- 9:00 - 9:10 AM: Introducción a la Gestión Emocional
 - Objetivo: Presentar la importancia de manejar las emociones.
 - Materiales: Breve explicación sobre la gestión emocional.
- 9:10 - 9:50 AM: Actividad #3: La Carrera de Emociones
 - Objetivo: Practicar técnicas de gestión emocional de manera interactiva.
 - Materiales: Tarjetas con emociones y estrategias de gestión.

- Resultados Esperados: Aplicación práctica de estrategias para manejar emociones.
- 9:50 - 10:00 AM: Reflexión final y cierre del día
 - Objetivo: Reflexionar sobre la actividad realizada y cómo puede aplicarse en la vida diaria.

Día 4: Estrategias de Manejo de Síntomas

- 9:00 - 9:10 AM: Revisión de estrategias
 - Objetivo: Reforzar conceptos sobre gestión emocional.
- 9:10 - 9:30 AM: Actividad #1: Técnicas de Regulación Emocional
 - Objetivo: Enseñar y practicar técnicas de regulación emocional.
 - Materiales: Guías sobre técnicas de regulación emocional.
 - Resultados Esperados: Mejora en la capacidad para manejar síntomas físicos de emociones intensas.
- 9:30 - 9:50 AM: Actividad #2: Diario Emocional
 - Objetivo: Fomentar la auto-reflexión y el registro de emociones.
 - Materiales: Cuadernos y bolígrafos.
 - Resultados Esperados: Identificación de patrones emocionales a través del registro en un diario.
- 9:50 - 10:00 AM: Cierre y reflexión final
 - Objetivo: Reflexionar sobre el uso del diario emocional y su impacto en el manejo emocional.

Taller N° 2: Construyendo Relaciones Saludables

Día 1: Comunicación y Confianza

- 9:00 - 9:10 AM: Introducción al taller
 - Objetivo: Explicar la importancia de las relaciones saludables.
- 9:10 - 9:30 AM: Actividad #1: La Telaraña de Comunicación
 - Objetivo: Visualizar y reflexionar sobre la importancia de la comunicación en las relaciones.
 - Materiales: Bola de hilo.
 - Resultados Esperados: Mayor conciencia sobre cualidades importantes en las relaciones.

Día 2: Resolución de Conflictos

- 9:00 - 9:10 AM: Revisión del día anterior
 - Objetivo: Recordar la actividad de la Telaraña de Comunicación.
- 9:10 - 9:50 AM: Actividad #2: Juego de Rol - Resolviendo Conflictos
 - Objetivo: Desarrollar habilidades para manejar conflictos de manera constructiva.
 - Materiales: Escenarios escritos.
 - Resultados Esperados: Mejoras en la resolución de conflictos y manejo de relaciones.

Día 3: Apreciación y Reflexión sobre las Relaciones

- 9:00 - 9:10 AM: Revisión de habilidades aprendidas
 - Objetivo: Reforzar conceptos sobre resolución de conflictos.
- 9:10 - 9:30 AM: Actividad #3: Dinámica de Refuerzo Positivo - El Muro de Apreciación
 - Objetivo: Fomentar la apreciación y el refuerzo positivo en las relaciones.
 - Materiales: Tarjetas, bolígrafos, espacio para pegar notas.
 - Resultados Esperados: Fortalecimiento de la autoimagen y conexión entre los participantes.
- 9:30 - 9:50 AM: Actividad #4: Reflexión Personal - Mi Relación Ideal
 - Objetivo: Reflexionar sobre las características de una relación ideal.
 - Materiales: Hojas de trabajo, bolígrafos.
 - Resultados Esperados: Clarificación de expectativas en relaciones y aplicación de valores en interacciones diarias.
- 9:50 - 10:00 AM: Cierre y conclusión del taller
 - Objetivo: Resumir los aprendizajes y agradecer a los participantes.



Este cronograma puede ajustarse según las necesidades específicas del grupo y la disponibilidad de tiempo. Cada día está diseñado para cubrir aspectos fundamentales de la gestión emocional y la construcción de relaciones saludables.



Taller n° 1

Las emociones

Objetivo	Herramientas	Actividad	Resultados esperados
<p>Ayudar a los adolescentes a reconocer y comprender cómo sus emociones se expresan físicamente en el cuerpo, así como brindar métodos para manejar estas sensaciones.</p>	<p>Herramientas Fichas: Información visual sobre los síntomas físicos y las emociones.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de síntomas: Los adolescentes podrán reconocer cómo las emociones afectan su cuerpo. • Mejora del bienestar: se espera que los adolescentes mejoren su habilidad para manejar y entender sus emociones, lo que promueve un mejor bienestar físico y emocional

Actividad #1: Breve introducción sobre las emociones, explicar sobre los síntomas físicos de cada emoción.

Emoción	Definición	Síntomas físicos
<p data-bbox="347 438 448 470">Alegría</p> 	<p data-bbox="662 438 959 764">Emoción de felicidad y satisfacción, a menudo acompañada por una sensación de bienestar general.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1078 438 1503 543">• Aumento de Energía: Sensación de vitalidad. <li data-bbox="1078 590 1422 695">• Relajación Muscular: Sensación de ligereza. <li data-bbox="1078 741 1474 915">• Risa: Expresión de risa y sonrisa frecuente. <li data-bbox="1078 961 1503 1066">• Sensación de Calidez: Sensación cálida en el pecho.
<p data-bbox="347 1106 448 1138">Tristeza</p> 	<p data-bbox="643 1106 979 1360">Emoción de melancolía o desánimo, frecuentemente acompañada por una sensación de pérdida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1078 1106 1487 1138">• Fatiga: Cansancio extremo. <li data-bbox="1078 1184 1516 1289">• Dolor en el Pecho: Sensación de opresión. <li data-bbox="1078 1335 1520 1440">• Tensión Corporal: Sensación de pesadez. <li data-bbox="1078 1549 1409 1724">• Llanto: Necesidad de llorar, hinchazón en los ojos.

<p>Enojo</p> 	<p>Emoción de irritación o enfado que surge en respuesta a una amenaza o injusticia percibida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la Frecuencia Cardíaca: Latidos rápidos del corazón. • Tensión Muscular: Rigidez en la mandíbula y los hombros. • Sudoración: Sudoración en la frente y manos. • Sensación de Calor: Sensación de calor en la cara y cuerpo.
<p>Miedo</p> 	<p>Emoción de alarma o pánico en respuesta a una amenaza o peligro percibido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Palpitaciones: Latidos rápidos del corazón. • Temblor: Temblor en las manos o piernas. • Sudoración: Sudoración fría y pegajosa. • Sensación de Desesperanza: Aturdimiento o dificultad para pensar con claridad.

		<ul style="list-style-type: none">• Respiración Rápida: Respiración rápida y superficial.
--	--	--

Actividad # 2: El Bingo de Emociones:

Objetivo: ayudar a los adolescentes a identificar y reconocer diferentes emociones que han experimentado en su vida cotidiana, y fomentar la conversación sobre sus experiencias emocionales.

Duración: entre 20 a 30 minutos.

Materiales:

- **Tarjetas de Bingo de Sentimientos:** son tarjetas con una variedad de emociones escritas en cada casilla (por ejemplo, alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, vergüenza, etc.).
Puedes crear las tarjetas en papel o utilizando una herramienta digital.
- **Marcadores:** Plumas, bolígrafos o fichas para marcar las casillas.
- **Pizarras o Carteles (opcional):** Para presentar las emociones que se mencionarán durante el juego.
- **Premios (opcional):** pequeños premios para los ganadores.

Preparación:

1. **Crear las Tarjetas de Bingo:**

- Diseña las tarjetas con una cuadrícula (por ejemplo: 5x5) y llena cada casilla con una emoción diferente. Asegurando que las emociones sean variadas y representativas.
- Imprime suficientes copias para todos los participantes.

2. **Preparar el Espacio:**

- Asegúrate de que cada participante tenga suficiente espacio para trabajar con su tarjeta de bingo.
- Coloca los materiales (tarjetas y marcadores) en lugares accesibles.

Desarrollo:

1. Introducción (5 minutos):

- Explica el objetivo del juego: identificar y reflexionar sobre las emociones que han experimentado en sus vidas.
- Reparte una tarjeta de bingo y un marcador a cada participante.

2. Inicio del juego (durante 15 a 20 minutos):

- Comienza mencionando una emoción de la lista (por ejemplo, "tristeza").
- Los participantes deben marcar la casilla de su tarjeta si han experimentado esa emoción. Si la emoción no está en su tarjeta, no deben marcar nada.
- Continúa mencionando emociones de la lista. Pueden hacerlo de forma aleatoria o seguir un orden específico.

3. Ganadores y Discusión (durante 5 a 10 minutos):

- El primer participante en completar una fila (horizontal, vertical o diagonal) grita ¡Bingo!
- El facilitador verifica el bingo y puede dar un pequeño premio si se está utilizando uno.
- Abre el espacio para que los participantes compartan brevemente sus experiencias con las emociones que marcaron. Puedes guiarlos con preguntas como: “¿Cómo te has sentido

cuando experimentaste esta emoción?” o “¿Qué haces normalmente para manejar esta emoción?”.

Cierre:

1. Reflexión Final (5 minutos):

- Reflexiona sobre la actividad con el grupo. Pregunta cómo se sintieron al identificar y compartir sus emociones.
- Resalta la importancia de reconocer y hablar sobre las emociones como un primer paso para manejarlas de manera efectiva.

2. Conclusión:

- Agradece a los participantes por su participación y anima a que sigan reflexionando sobre sus emociones en su vida diaria.

Consejos Adicionales:

- **Varián las emociones:** puedes adaptar la lista de emociones según las necesidades y el contexto del grupo.
- **Ambiente Seguro:** asegúrate de que el ambiente sea seguro y de apoyo para que todos se sientan cómodos compartiendo.
- **Adaptación:** si el grupo es grande, puedes dividirlo en equipos pequeños para facilitar la participación.

Actividad # 3: La carrera de emociones

Objetivo: ayudar a los adolescentes a identificar y practicar técnicas de gestión emocional a través de una actividad física y divertida que también promueva la reflexión y el aprendizaje.

Duración: entre 30 a 40 minutos.

Materiales:

- **Tarjetas con Emociones:** tarjetas que contienen diferentes emociones (por ejemplo, alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, vergüenza, calma, etc.).
- **Tarjetas con Estrategias de Gestión:** tarjetas con diferentes estrategias para gestionar emociones (por ejemplo, respiración profunda, hablar con un amigo, escribir en un diario, hacer ejercicio, etc.).
- **Espacio:** un área amplia para moverse, por ejemplo: un salón de actividades o gimnasio.
- **Cronómetro:** para controlar el tiempo de cada ronda.
- **Premios (opcional):** pequeños premios para los equipos que demuestren la mejor aplicación de las estrategias.

Preparación:

1. Crear las Tarjetas:

- Diseña y prepara dos tipos de tarjetas: una con emociones y otra con estrategias de gestión emocional. Asegúrate de tener suficientes tarjetas para todos los participantes.
- Mezcla las tarjetas y colócalas en dos pilas separadas.

2. Preparar el Espacio:

- Organiza el espacio para que haya suficiente espacio para que los participantes se muevan libremente.
- Define áreas para el grupo y para el almacenamiento de tarjetas.

Desarrollo:

1. Introducción (de 5 minutos):

- Explica el objetivo de la actividad: aprender a gestionar las emociones mediante la identificación de estrategias adecuadas.
- Divide a los participantes en equipos pequeños.

2. Instrucciones de la Actividad (5 minutos):

- Cada equipo se alinea en una fila.
- Cada equipo recibirá una tarjeta de emoción y una tarjeta de estrategia.
- La tarea es representar cómo se sentirían y gestionarían esa emoción utilizando la estrategia proporcionada.

3. Carrera de Emociones (entre 20 a 25 minutos):

- **Primera Ronda:** cada equipo saca una tarjeta de emoción y una tarjeta de estrategia. Tienen 2 minutos para preparar una breve representación (puede ser un gesto, una mímica o una breve actuación) que muestre la emoción y la aplicación de la estrategia para manejarla.
- **Presentación:** cada equipo presenta su actuación a los otros equipos.

- **Discusión:** después de cada presentación, se abre un breve espacio para discutir cómo se manejó la emoción y si la estrategia presentada es efectiva o necesita ajustes.
- **Rotación:** después de cada ronda, los equipos cambian las tarjetas de emoción y estrategia para realizar nuevas representaciones.

4. **Reflexión y Cierre (de 5 a 10 minutos):**

- Reflexiona sobre la actividad con el grupo. Pregunta cómo se sintieron al aplicar las estrategias y si descubrieron nuevas formas de manejar sus emociones.
- Discute cómo pueden aplicar estas estrategias en su vida diaria.

Resultados Esperados:

- **Reconocimiento de Emociones:** los participantes identificarán diferentes emociones y aprenderán cómo se manifiestan.
- **Aplicación de Estrategias:** Los adolescentes practicarán técnicas de gestión emocional y verán cómo pueden aplicarlas en situaciones diversas.
- **Reflexión Personal:** Los participantes reflexionarán sobre la efectividad de las estrategias y cómo pueden integrar estas prácticas en su vida cotidiana.
- **Mejora del Bienestar:** Se espera que los participantes se sientan más capacitados para manejar sus emociones de manera efectiva.

Consejos Adicionales:

- **Facilita la Participación:** asegúrate de que todos los participantes tengan la oportunidad de participar y expresarse.

- **Adaptación:** ajusta las tarjetas y las estrategias según las necesidades y el contexto del grupo.
- **Fomenta un Ambiente Positivo:** crea un ambiente de apoyo y respeto, con la finalidad que todos se sientan cómodos participando.

Fichas para utilizar:

Estrategia de gestión	Descripción
Hacer una pausa	Tómate un momento para alejarte de la situación y relajarte antes de reaccionar.
Actividad física	Realiza una actividad física, como caminar, correr o hacer deporte, para liberar tensiones.
Escuchar música	Escucha música que te guste para relajarte y elevar tu estado de ánimo.
Hablar con un amigo	Comparte tus sentimientos con alguien de confianza para obtener apoyo.
Hacer una actividad creativa	Dedica tiempo a actividades como dibujar o pintar para expresar y procesar tus emociones.
Realizar actividades relajantes	Dedica tiempo a actividades que te relajen, como leer, escuchar música suave o tomar un baño.
Desafiar pensamientos negativos	Cuestiona y reemplaza pensamientos negativos o poco realistas con pensamientos más equilibrados.
Conectar con la naturaleza	Sal a un espacio natural para despejar tu mente y reducir el estrés.

Estrategias de Manejo de Síntomas (durante 40 minutos)

Objetivo: Proporcionar técnicas prácticas para gestionar los síntomas asociados con emociones intensas.

Actividad #1: Técnicas de Regulación Emocional

- **Materiales:** guías para técnicas de regulación emocional.
- **Descripción:** enseña técnicas como la respiración profunda y la relajación muscular progresiva.
- **Práctica:** realiza ejercicios prácticos para que los adolescentes experimenten estas técnicas.

Actividad # 2: **Diario Emocional**

- **Materiales:** Cuadernos y bolígrafos.
- **Descripción:** Introduce la idea de mantener un diario emocional para registrar emociones y síntomas físicos. Pide a los participantes que escriban sobre sus experiencias recientes.
- **Discusión:** Habla sobre cómo el registro puede ayudar a identificar patrones y a manejar mejor los síntomas.

Actividad # 3: Role-Playing de Estrategias de Afrontamiento

- **Materiales:** Escenarios escritos.
- **Descripción:** Divide a los participantes en parejas y asígnales diferentes escenarios relacionados con emociones intensas. Cada pareja debe representar cómo usarían las estrategias aprendidas para gestionar los síntomas.
- **Reflexión:** Discute las estrategias utilizadas y cómo cada una puede ayudar en situaciones similares.

Actividad # 4: El Mapa de las Emociones

Objetivo: Ayudar a los adolescentes a identificar, comprender y expresar sus emociones de manera creativa y colaborativa.

Descripción: En esta actividad, los participantes crean un "mapa de las emociones" en un gran papel o pizarra, donde identifican y representan diferentes emociones a través de dibujos, palabras y símbolos. La actividad fomenta la reflexión y la comunicación abierta sobre las emociones.

Materiales:

- Un gran papel o pizarra blanca (puede ser un rollo de papel para dibujar en grupo).
- Marcadores de colores, lápices, y crayones.
- Tarjetas con nombres de emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, etc.).
- Pegatinas o post-its para anotar palabras o frases relacionadas con las emociones.
- Cinta adhesiva para pegar las tarjetas en el papel.

Pasos a Seguir:

1. **Introducción (durante 10 minutos)**

- **Explicación:** explica a los participantes el propósito de la actividad: identificar y expresar diferentes emociones en un "mapa" colaborativo.
- **Ejemplo:** proporciona un ejemplo sencillo de cómo se podría representar una emoción en el mapa, usando un dibujo o una palabra clave.

2. Creación del Mapa (durante 20 a 30 minutos)

- **División en Grupos:** divide a los participantes en pequeños grupos y asígnales una sección del papel o pizarra.
- **Asignación de Emociones:** entrega a cada grupo tarjetas con diferentes emociones y pídeles que dibujen o escriban sobre su emoción asignada en su sección del mapa. También pueden usar símbolos o imágenes para representar cómo se siente esa emoción.
- **Incorporación de Palabras:** los participantes añaden palabras o frases que describan cómo se experimenta esa emoción, utilizando pegatinas o post-its.

3. Compartir y Reflexionar (20 minutos)

- **Presentación:** cada grupo presenta su sección del mapa a los demás, explicando las representaciones y las palabras elegidas para cada emoción.
- **Discusión:** facilita una discusión grupal sobre cómo se sintieron al expresar y compartir sus emociones. Pregunta sobre qué emociones les resultaron más fáciles o difíciles de representar y por qué.

4. Reflexión Final (10 minutos)

- **Reflexión Personal:** invita a los participantes a reflexionar sobre la actividad y escribir una breve nota sobre cómo les ayudó a entender mejor sus propias emociones y las de los demás.
- **Conclusión:** Resume los puntos clave discutidos durante la actividad y enfatiza la importancia de reconocer y expresar emociones de manera saludable.

Resultados Esperados:

- Los participantes desarrollarán una mejor comprensión y reconocimiento de sus propias emociones y las de los demás.
- Fomentará una comunicación abierta y sin juicio sobre las emociones en un entorno grupal.
- Aumentará la habilidad para expresar emociones de manera creativa y efectiva.

Taller n° 2

Contruyendo relaciones saludables

Actividades #1: La Telaraña de Comunicación

Descripción: Los participantes se sientan en círculo y se les da una bola de hilo. Quien sostiene la bola debe compartir una cualidad que considera importante en una amistad y luego lanzar la bola a otro participante. Cada vez que alguien recibe la bola, debe decir algo relacionado con la cualidad mencionada. Esto forma una "telaraña" de comunicación y ayuda a visualizar las conexiones.

- **Materiales:** Bola de hilo.
- **Duración:** 15-20 minutos.
- **Resultado Esperado:** Los participantes reflexionan sobre cualidades importantes en una relación y practican la comunicación abierta.

1. Juego de Rol: "Resolviendo Conflictos"

Descripción: Divide a los participantes en grupos pequeños y asigna a cada grupo un conflicto común en las relaciones (por ejemplo, malentendidos, diferencias de opinión). Los grupos deben representar el conflicto y luego presentar una solución constructiva. Posteriormente, discuten las soluciones y las diferentes formas de abordar el conflicto.

Materiales: Escenarios de conflictos escritos, espacio para representar.

Duración: 30-40 minutos.

Resultado Esperado: Los participantes aprenderán a manejar conflictos de manera positiva y constructiva.

2. Dinámica de Refuerzo Positivo: "El Muro de Apreciación"

Descripción: Crea un espacio en el que los participantes puedan escribir mensajes positivos y de agradecimiento a sus compañeros en post-its o tarjetas. Estos mensajes se colocan en un "muro de apreciación" donde todos puedan leerlos.

Materiales: tarjetas, bolígrafos, espacio para pegar las notas.

Duración: 20 minutos.

Resultado Esperado: Fomentar un ambiente positivo y de apoyo, y fortalecer la autoimagen y la conexión entre los participantes.

3. Reflexión Personal: "Mi Relación Ideal"

Descripción: Los participantes escriben sobre cómo se ve una relación ideal para ellos, considerando aspectos como comunicación, apoyo y respeto. Luego, comparten con el grupo y discuten cómo pueden trabajar para hacer realidad esas características en sus relaciones actuales.

Materiales: Hojas de trabajo, bolígrafos.

Duración: 20 minutos.

Resultado Esperado: Los participantes clarificarán sus expectativas en las relaciones y aprenderán a aplicar esos valores en sus interacciones diarias.

Elemento	Descripción
Confianza	<p>Definición: Sentimiento de seguridad y credibilidad en el otro.</p> <p>Importancia: Permite compartir</p>

	<p>pensamientos y sentimientos sin temor a ser juzgado o traicionado.</p>
Respeto	<p>Definición: valoración y consideración de los sentimientos, opiniones y límites del otro.</p> <p>Importancia: garantiza una interacción sana y evita conflictos innecesarios.</p>
Comunicación	<p>Definición: intercambio abierto y honesto de ideas y emociones.</p> <p>Importancia: Facilita la resolución de conflictos y fortalece el vínculo emocional.</p>
Empatía	<p>Definición: capacidad de entender y compartir los sentimientos del otro.</p> <p>Importancia: promueve una conexión más profunda y comprensión mutua.</p>
Lealtad	<p>Definición: compromiso con la relación y fidelidad a la amistad.</p> <p>Importancia: fomenta la estabilidad y confianza a largo plazo.</p>
Apreciación	<p>Definición: reconocimiento y gratitud por el tiempo y esfuerzo que el otro invierte en la amistad.</p> <p>Importancia: refuerza el valor y la importancia de la relación.</p>

Apoyo mutuo	<p>Definición: Estar disponible para ayudar y apoyar en tiempos difíciles y celebrar los logros del otro.</p> <p>Importancia: refuerza la conexión y muestra que la amistad es recíproca y solidaria.</p>
-------------	---

Ejemplo de Aplicación:

Elemento	Ejemplo en una Amistad
Confianza	Compartes tus preocupaciones más profundas sabiendo que no serán divulgadas.
Respeto	El amigo respeta tus decisiones incluso si no está de acuerdo con ellas.
Comunicación	Hablas abiertamente sobre un desacuerdo y trabajas juntos para resolverlo.
Apoyo Mutuo	Tu amigo te ayuda a prepararte para una presentación importante, y tú lo apoyas en su carrera.
Empatía	Te das cuenta de que tu amigo está estresado por una situación y ofreces tu comprensión y ayuda.
Lealtad	Defiendes a tu amigo cuando alguien habla mal de él, manteniendo tu fidelidad.

Elemento	Ejemplo en una Amistad
Reciprocidad	Ambos contribuyen igualmente a la relación, tanto en términos de apoyo emocional como de tiempo.
Apreciación	Expresas gratitud por los esfuerzos de tu amigo en organizar una sorpresa especial para ti.
Tiempo de Calidad	Pasas un día juntos en actividades que ambos disfrutan, creando recuerdos compartidos.

La Botella de la Amistad

Objetivo:

Reflexionar sobre los elementos clave de una amistad y cómo aplicarlos en la vida diaria.

Materiales:

- Una botella vacía y limpia (puede ser de plástico o vidrio).
- Papeles pequeños (tarjetas) y bolígrafos.
- Decoraciones opcionales (pegatinas, cintas, marcadores).

Duración: 45 minutos.

Desarrollo de la Actividad:

1. Preparación (5 minutos):

- Introduce la actividad explicando que la botella representará la “Botella de la Amistad” donde guardarán ideas para mejorar sus relaciones.

2. Reflexión Individual (10 minutos):

- Entrega a cada adolescente varios papeles pequeños.
- Pide a los adolescentes que escriban en cada papel una cualidad o acción que consideren importante en una amistad (por ejemplo: "escuchar", "apoyar", "ser honesto").

3. Creación de la Botella (15 minutos):

- Cada adolescente coloca sus papeles en la botella.

- Los adolescentes pueden decorar la botella con pegatinas, cintas o marcadores para personalizarla.

4. Discusión en Grupos (10 minutos):

- Forma grupos pequeños y haz que cada grupo comparta las cualidades que escribieron y por qué las consideran importantes.
- Discute cómo pueden aplicar esas cualidades en sus propias amistades.

5. Reflexión Final (5 minutos):

- Pide a los adolescentes que elijan una cualidad o acción de la botella que les gustaría enfocarse más y que escriban un breve plan de acción sobre cómo aplicarán esa cualidad en sus relaciones.

Resultados Esperados:

- Los participantes desarrollarán habilidades de comunicación efectiva y empatía.
- Mejorarán su capacidad para resolver conflictos de manera constructiva.
- Fomentarán un ambiente de apoyo y aprecio mutuo en sus relaciones.

Taller # 3

Toma de Decisiones

Actividad #1: El Dilema de Decisiones

Objetivo: Desarrollar habilidades para tomar decisiones considerando diversas opciones y consecuencias.

Materiales:

- Tarjetas con dilemas éticos o situaciones problemáticas.
- Papel y bolígrafos.
- Pizarras o papelógrafos para registrar las decisiones y razonamientos.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo de la Actividad:

1. Introducción (5 minutos):

- Explica que los adolescentes van a trabajar en la toma de decisiones mediante dilemas que enfrentan en la vida cotidiana.

2. Presentación de Dilemas (10 minutos):

- Divide a los participantes en grupos pequeños.
- Entrega a cada grupo una tarjeta con un dilema (por ejemplo, "Un amigo está haciendo trampa en un examen. ¿Qué debes hacer?").

3. Discusión en Grupo (15 minutos):

- Pide a cada grupo que discuta el dilema y tome una decisión.
- Deben considerar varias opciones y evaluar las posibles consecuencias de cada una.

Presentación y Reflexión (10 minutos):

- Cada grupo presenta su dilema, la decisión que tomaron y por qué.
- Discute con el grupo cómo llegaron a su decisión y qué factores consideraron.

Reflexión Final (durante 5 minutos):

- Reflexiona sobre la importancia de tomar decisiones bien informadas y considerar las consecuencias a corto y largo plazo.

Actividad #2: La Caja de Decisiones

Objetivo: Practicar la toma de decisiones mediante una actividad interactiva y lúdica.

Materiales:

- Caja o recipiente grande.
- Tarjetas con decisiones y opciones.
- Papel y bolígrafos.

Duración: de 30 a 40 minutos.

Desarrollo de la Actividad:

1. Preparación (durante 5 minutos):

- Llena la caja con tarjetas que contengan diferentes situaciones o decisiones (por ejemplo, "Elegir entre dos actividades para el fin de semana", "Decidir cómo gastar tu dinero de bolsillo").

2. Actividad (de 20 a 25 minutos):

- Cada participante saca una tarjeta de la caja y lee la situación en voz alta.
- Deben escribir o discutir sus opciones y decidir cuál sería la mejor solución para esa situación específica.
- Anima a los participantes a pensar en pros y contras de cada opción.

3. Compartir y Discutir (10 minutos):

- Invita a algunos participantes a compartir sus decisiones y cómo llegaron a ellas.
- Discute en grupo cómo diferentes personas pueden tomar decisiones distintas basadas en sus valores y prioridades.

4. Reflexión (durante 5 minutos):

- Reflexiona sobre cómo las decisiones pueden variar según la perspectiva de cada persona y la importancia de considerar todos los factores antes de decidir.

Actividad # 3: El Mapa de Decisiones

Objetivo: Visualizar el proceso de toma de decisiones y sus consecuencias.

Materiales:

- Papel grande o cartulina.
- Marcadores o lápices de colores.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo de la Actividad:

1. Introducción (5 minutos):

- Explica que los participantes van a crear un "Mapa de Decisiones" para visualizar el proceso de toma de decisiones.

2. Creación del Mapa (20 minutos):

- Pide a cada participante que dibuje un mapa en el papel grande o cartulina.
- En el centro, escriben una decisión que deben tomar o han tomado.
- Dibujan ramas que representen las diferentes opciones disponibles.
- Para cada opción, añaden sub-ramas que muestran las posibles consecuencias positivas y negativas.

3. Discusión (durante 15 minutos):

- Cada participante comparte su mapa con el grupo.
- Discuten cómo cada opción y sus consecuencias pueden afectar su decisión final.

4. Reflexión Final (durante 5 minutos):

- Reflexiona sobre la utilidad de visualizar el proceso de toma de decisiones y cómo esto puede ayudar a tomar decisiones más informadas y equilibradas.

Anexo II

Carta de certificación de ortografía

Panamá, 22 de agosto de 2024

Señores
UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ
E.S.D.

Estimados Señores:

Quien suscribe, **Jeimy Lizmell Díaz Cedeño**, con cédula de identidad personal número **8-734-1625**, Correctora de Textos de la Comunicación Oral y Escrita en Español, Facultad de Humanidades, Universidad de Panamá y docente en ejercicio, en pleno uso de mis facultades notifico haber revisado por solicitud de la estudiante, **Lilibeth Chacón**, con cédula de identidad personal número **8-912-1916**, el Proyecto Final de Graduación, Informe de Práctica Profesional Titulado: **“Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes de la Escuela Vocacional de Chapala”**; a su vez doy fe que el trabajo cumple satisfactoriamente con todos los requisitos formales de ortografía y redacción exigidos por el idioma español.

Atentamente,



Correctora de Texto y Docente en ejercicio