



Efectos de la Incorporación de Talleres Psicoeducativos en el Bienestar Emocional de Estudiantes de la Escuela Normal Superior “La Merced” en el Municipio de Yarumal, Antioquia, Colombia

Luisa Nallely Flórez Hincapié
Valentina Torres Martínez

Trabajo de grado para optar al título de Psicólogas

Asesora
Alejandra Quintero González, Magíster (MSc) en Psicología Social

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Yarumal, Antioquia, Colombia
2024

Cita

(Flórez Hincapié y Torres Martínez, 2024)

Referencia

Estilo APA 7 (2020)

Flórez Hincapié, L. N., y Torres Martínez, V. (2024). *Efectos de la Incorporación de Talleres Psicoeducativos en el Bienestar Emocional de Estudiantes de la Escuela Normal Superior “La Merced” en el Municipio de Yarumal, Antioquia, Colombia* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Yarumal, Colombia.



Biblioteca Sede Universitaria del Norte (Yarumal)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexo.

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de este trabajo de grado, que no solo representa un logro académico, sino también un crecimiento personal y profesional para ambas.

A nuestras familias, quienes nos han brindado su apoyo incondicional y constante, así como palabras de aliento en los momentos difíciles. Su confianza en nuestras capacidades y su paciencia han sido fundamentales para avanzar en este camino.

A nuestra asesora, Alejandra Quintero González, por su orientación, compromiso y dedicación. Su conocimiento, retroalimentación precisa y motivación fueron esenciales para el desarrollo de este proyecto. Su acompañamiento no solo nos guio en lo académico, sino que también dejó una huella significativa en nuestro aprendizaje.

También agradecemos a los docentes y compañeros que nos acompañaron a lo largo de este proceso, así como a las instituciones y personas que, de una u otra manera, contribuyeron con sus ideas, experiencias y apoyo. Cada aportación fue valiosa para llegar a este punto.

Finalmente, damos gracias a la Universidad de Antioquia por brindarnos el espacio para llevar a cabo esta carrera. Este logro es el resultado del esfuerzo conjunto y de la inspiración que encontramos en quienes nos rodearon.

Tabla de contenido

Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
1 Planteamiento del Problema.....	11
2 Justificación.....	16
3 Objetivos	20
3.1 Objetivo General	20
3.2 Objetivos Específicos	20
4 Marco Teórico	21
4.1 Adolescencia	23
4.1.1 Apoyo Psicosocial desde la Educación en la Adolescencia.....	24
4.2 Bienestar Psicológico	25
4.3 Salud Mental	27
5 Metodología	29
5.1 Tipo de Investigación	29
5.2 Participantes	30
5.3 Técnicas de Recolección de Información.....	30
5.3.1 Entrevistas Semiestructuradas	30
5.3.2 Talleres Psicoeducativos.....	31
5.3.3 Encuesta	32
5.3.4 Conversatorios	33
5.4 Procedimiento.....	34
5.4.1 Preparación	34
5.4.2 Elaboración de Preguntas para las Entrevistas y Encuestas.....	34

5.4.3 Aplicación de las Técnicas de Recolección de Información	34
5.4.4 Encuesta	35
5.4.5 Conversatorios	35
5.4.6 Transcripción de la Información Recopilada	36
5.4.7 Análisis e Interpretación de los Datos	36
5.4.8 Discusión, Conclusiones y Elaboración del Informe Final.....	36
5.4.9 Entrega de Resultados y Retroalimentación a los Participantes	36
5.4.10 Propuesta de Talleres de Psicoeducación	36
5.5 Análisis de la Información	39
5.5.1 Análisis de Contenido.....	39
5.5.2 Diario de Campo	40
5.6 Consideraciones Éticas.....	41
6 Resultados	45
6.1 Salud Mental y Bienestar Emocional	45
6.2 Autoimagen, Autoestima y Autocuidado	46
6.3 Manejo del Estrés Académico y Ansiedad.....	47
6.4 Estrategias de Afrontamiento Emocional.....	48
6.5 Aplicación de Habilidades Socioemocionales en la Vida Cotidiana	49
6.6 Percepción del Impacto de los Talleres Psicoeducativos	50
7 Discusión.....	52
8 Conclusiones	57
Referencias	59
Anexos.....	64

Siglas, acrónimos y abreviaturas

APA	American Psychological Association
MSc	Magister Scientiae
OMS	Organización Mundial de la Salud
P	Participante
UdeA	Universidad de Antioquia
INS	Instituto Nacional de Salud
INEE	Red Internacional para la Educación en Situaciones de Emergencia
IEMP	Instituto de Medicina Preventiva
UNICEF	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
SIVIGILA	Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública

Resumen

El presente trabajo de grado explora el impacto de talleres psicoeducativos en el bienestar emocional de estudiantes adolescentes de la Escuela Normal Superior "La Merced" en Yarumal, Antioquia. En el marco de un enfoque educativo integral, la investigación aborda la relación entre el aprendizaje académico y el desarrollo emocional, destacando cómo la implementación de estos talleres puede fortalecer la autoestima, la regulación emocional y las habilidades interpersonales. Mediante una metodología cualitativa y técnicas de recolección de información como entrevistas, talleres, observación y encuestas, se evalúa cómo estas intervenciones pueden mejorar la resiliencia de los estudiantes frente a desafíos emocionales y sociales, además de fomentar un ambiente escolar más inclusivo y seguro.

En el contexto colombiano, donde la salud mental juvenil enfrenta crecientes desafíos, este estudio subraya la importancia de la psicoeducación para abordar problemáticas como el estrés académico, la ansiedad y las conductas de riesgo psicosocial. Los resultados encontraron que los talleres de psicoeducación tienen un impacto significativo en cuanto a la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes, contribuyendo en su autoestima, en el manejo del estrés académico y en el reconocimiento y gestión de sus emociones. Además, este estudio a través de sus hallazgos pretende contribuir al diseño de estrategias educativas y políticas públicas que prioricen el bienestar emocional en las instituciones educativas.

Palabras clave: talleres psicoeducativos, bienestar emocional, educación integral, adolescentes, salud mental.

Abstract

The present thesis explores the impact of psychoeducational workshops on the emotional well-being of adolescent students at the Escuela Normal Superior "La Merced" in Yarumal, Antioquia. Within the framework of a comprehensive educational approach, the research addresses the relationship between academic learning and emotional development, emphasizing how the implementation of these workshops can strengthen self-esteem, emotional regulation, and interpersonal skills. Through qualitative methodology and data collection techniques such as interviews, workshops, observation, and surveys, it evaluates how these interventions can enhance students' resilience in the face of emotional and social challenges, as well as promote a more inclusive and secure school environment.

In the Colombian context, where youth mental health faces increasing challenges, this study underscores the importance of psychoeducation to address problems such as academic stress, anxiety, and psychosocial risk behaviors. The results found that psychoeducation workshops have a significant impact on students' mental health and emotional well-being, contributing to their self-esteem, academic stress management, and the recognition and management of their emotions. In addition, this study, through its findings, aims to contribute to the design of educational strategies and public policies that prioritize emotional well-being in educational institutions.

Keywords: psychoeducational workshops, emotional well-being, comprehensive education, adolescents, mental health.

Introducción

La adolescencia representa una etapa crítica en el desarrollo humano, caracterizada por transformaciones significativas en los ámbitos emocional, físico y social. En este período, los jóvenes enfrentan desafíos que influyen profundamente en su bienestar emocional y su rendimiento académico. En Colombia, donde la legislación educativa ha comenzado a reconocer la importancia del enfoque integral en la formación estudiantil, persiste la necesidad de implementar estrategias prácticas que aborden tanto el desarrollo académico como el emocional en las aulas.

La Escuela Normal Superior "La Merced", ubicada en Yarumal, Antioquia, constituye un escenario clave para la implementación de programas psicoeducativos dirigidos a estudiantes de secundaria. Este trabajo de grado surge con el propósito de evaluar cómo la inclusión de talleres diseñados para mejorar la autoestima, la regulación emocional y las habilidades de afrontamiento puede influir positivamente en el bienestar emocional de los jóvenes, mitigando problemáticas como el estrés académico y las dificultades relacionales. La investigación busca no solo generar evidencia empírica, sino también establecer las bases para futuras intervenciones educativas en un contexto de creciente preocupación por la salud mental juvenil.

El bienestar emocional definido como la capacidad de gestionar emociones, establecer relaciones positivas y enfrentar desafíos con resiliencia, es un componente esencial del desarrollo integral de los adolescentes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la salud mental no solo implica la ausencia de enfermedades, sino un estado de equilibrio que permite a los individuos desenvolverse eficazmente en sus entornos. En el ámbito educativo, los problemas emocionales como la ansiedad, la depresión y el estrés académico no solo afectan el rendimiento escolar, sino también las interacciones sociales y el bienestar general de los estudiantes.

En Colombia, las políticas educativas han comenzado a incorporar enfoques que abordan estos desafíos. La Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) y más recientemente, iniciativas como la "Cátedra de Educación Emocional" (2021) proponen integrar competencias emocionales en el currículo escolar. Sin embargo, la implementación efectiva de estas iniciativas aún enfrenta barreras significativas, especialmente en comunidades rurales, donde los recursos para la salud mental son limitados.

En este contexto, los talleres psicoeducativos surgen como una herramienta poderosa para promover el desarrollo socioemocional en entornos escolares. Estos talleres no solo buscan dotar a los estudiantes de habilidades prácticas para el manejo emocional, sino también crear un espacio seguro donde puedan reflexionar sobre sus experiencias, compartir inquietudes y fortalecer su autoestima.

Este trabajo de grado tiene como objetivo evaluar el impacto de talleres psicoeducativos en el bienestar emocional de estudiantes de la Escuela Normal Superior "La Merced". A través de un enfoque cualitativo, se busca comprender cómo estas intervenciones pueden transformar tanto las dinámicas individuales como grupales dentro del entorno educativo. La investigación se centró en aspectos clave como la autoimagen, la gestión del estrés y la regulación emocional, abordando así las principales necesidades de los estudiantes en su contexto sociocultural y educativo.

Los resultados de este estudio no solo aspiran a generar evidencia académica que respalde la implementación de programas similares, sino también a sensibilizar a las instituciones educativas sobre la importancia de priorizar la salud mental en sus políticas y prácticas. De esta manera, se espera contribuir al desarrollo de entornos educativos más inclusivos, empáticos y propicios para el aprendizaje integral de los adolescentes.

1 Planteamiento del Problema

Según la Ley 115 de febrero 8 de 1994 “Por la cual se expide la ley general de educación”, El Congreso de la República de Colombia (1994) expone:

ARTÍCULO 1o. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes (El Congreso de la República de Colombia, 1994, p. 1).

La ley da cuenta que la educación no solo se centra en el aspecto académico, sino también en el desarrollo de habilidades emocionales, sociales y éticas. Promueve un enfoque educativo que impulsa el desarrollo integral de la personalidad, contribuyendo al bienestar emocional de los estudiantes al ayudarles a comprender y gestionar sus emociones de manera saludable, fortalecer su autoestima y promover relaciones interpersonales positivas.

Esta Ley establece un marco legal que promueve un enfoque integral de la educación, que no solo se centra en el desarrollo académico, sino también en el bienestar emocional, los derechos humanos, la salud mental y la formación ciudadana de los jóvenes estudiantes. Al promover un ambiente educativo que valore y promueva el desarrollo integral de los estudiantes, se pueden crear condiciones óptimas para su bienestar emocional, su salud mental y éxito académico.

En Colombia, la legislación educativa está comenzando a reconocer la importancia de un enfoque integral que va más allá del simple desarrollo académico. Esto se refleja en la implementación de programas y leyes que buscan fomentar el bienestar emocional, social y ético de los estudiantes, promoviendo un desarrollo adecuado de la personalidad.

El Proyecto de Ley 438 de 2021, conocido como la "Cátedra de Educación Emocional", propone incluir en el currículo escolar una educación que desarrolle competencias emocionales desde el preescolar hasta la educación media. Esta iniciativa surge en respuesta a la creciente necesidad de abordar los problemas de salud mental entre los jóvenes, agravados por la pandemia, y busca mejorar la calidad de vida de los estudiantes al promover habilidades emocionales que faciliten una mejor gestión de sus emociones y la resolución pacífica de conflictos (Senado de la República de Colombia, 2021).

Además, el Ministerio de Educación Nacional de Colombia (2021) ha implementado estrategias específicas para el desarrollo de competencias socioemocionales en la educación

secundaria y media. Estas estrategias buscan fortalecer las habilidades emocionales y sociales de los estudiantes, contribuyendo así a su bienestar general y a la creación de un ambiente educativo que promueva su salud mental y formación ciudadana.

Siguiendo esta línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (párr. 1). Esta definición reconoce la importancia del bienestar emocional, psicológico y social de una persona, así como su capacidad para funcionar de manera efectiva en su entorno.

La OMS (2019) manifiesta que el bienestar emocional se traduce en la experiencia subjetiva de sentirse bien, en armonía y con tranquilidad. Esto implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones de manera efectiva, así como desarrollar relaciones saludables, mantener una actitud positiva y manejar el estrés de manera adecuada. El bienestar emocional no significa estar siempre feliz, sino tener la capacidad de experimentar una gama completa de emociones y manejarlas de manera constructiva.

En Colombia, la educación emocional ha ganado relevancia en el contexto educativo por su papel crucial en la formación integral de los estudiantes. Diversos estudios destacan la importancia de enseñar a los niños y niñas a reconocer, comprender y gestionar sus emociones desde una edad temprana, ya que esto contribuye significativamente a su desarrollo social y éxito en la vida.

Por ejemplo, una investigación desarrollada por Arango et al. (2021), resalta cómo la educación emocional no solo fortalece la personalidad de los estudiantes, sino que también mejora su capacidad para afrontar desafíos, establecer relaciones saludables y tomar decisiones acertadas. Este enfoque integral es fundamental para preparar a los niños y jóvenes para los desafíos de la vida cotidiana, contribuyendo al bienestar personal y social.

Precisamente, Papalia y Martorell (2017) mencionan que la juventud se caracteriza como una fase de crecimiento que conlleva transformaciones notables en los aspectos físicos, sociales, cognitivos, psicológicos, de autonomía, autoestima e intimidad. Este período también incluye elementos importantes de las relaciones sociales, las cuales son esenciales para el desarrollo saludable y positivo de los jóvenes, especialmente en su interacción con padres, la escuela y la comunidad. Es relevante mencionar que la percepción de la adolescencia ha evolucionado a lo

largo de la historia; solo hasta el siglo XX se reconoció que la adolescencia constituye una etapa distintiva en la vida y en el ciclo vital humano.

Resaltando así la importancia de la etapa de la adolescencia en el desarrollo humano, debido a que es un período de cambios en aspectos físicos, sociales, cognitivos, psicológicos y emocionales. Según Piaget (1972), la adolescencia es un período de "reorganización cognitiva" en el que los jóvenes buscan explorar y comprender su identidad y su lugar en el mundo. Estos cambios no solo afectan al individuo, sino también a sus interacciones sociales con la familia, la escuela y la comunidad (Erikson, 1968). Al entender la complejidad de esta etapa, podemos brindar el apoyo necesario para que los adolescentes naveguen con éxito por estos cambios y alcancen su máximo potencial.

Además, la regulación emocional durante esta etapa es un desafío importante, dado que el cerebro del adolescente aún está en desarrollo, particularmente en áreas responsables de la toma de decisiones y el control inhibitorio. Esta regulación es fundamental para que el adolescente pueda enfrentar de manera adecuada los retos emocionales y sociales que se presentan en esta etapa de su vida. Según la American Psychological Association (APA, 2019), el cerebro adolescente está en constante cambio y desarrollo, especialmente en regiones clave como la corteza prefrontal, que se encarga de la regulación emocional, la toma de decisiones y el control de impulsos. Esta regulación es fundamental para que el adolescente pueda enfrentar de manera adecuada los retos emocionales y sociales que se presentan en esta etapa de su vida. Por tanto, es importante que tanto el sistema educativo como el entorno familiar proporcionen un apoyo adecuado para ayudar a los adolescentes a navegar por estos cambios, promoviendo un desarrollo equilibrado que les permita construir una identidad sólida y relaciones interpersonales saludables.

La psicoeducación se define como un proceso integral que involucra la adquisición de valores sociales y emocionales, así como de actitudes, competencias, y conocimientos que son fundamentales para el aprendizaje y el bienestar general. Este enfoque permite a los individuos reconocer y gestionar sus emociones, establecer objetivos alcanzables, comprender las perspectivas de otros, y mantener relaciones interpersonales saludables. Las competencias clave incluyen la conciencia de sí mismo, la destreza emocional, la resiliencia, la empatía, y la autorregulación, entre otras

La psicoeducación tiene como objetivo el desarrollo de competencias cognitivas afectivas y de comportamientos, tales como la conciencia de sí mismo, la autogestión, la conciencia social,

capacidades de relación y la toma de decisiones responsables; herramientas cruciales para el bienestar emocional y la salud mental de los adolescentes en el entorno escolar.

Estas competencias forman una base sólida que mejora la adaptación general de los estudiantes y su rendimiento académico, lo que se refleja en comportamientos sociales más positivos tanto en el entorno escolar como fuera de él (UNICEF, 2015; Elias et al., 1997; como se citó en Red Internacional para la Educación en Situaciones de Emergencia [INEE], 2016).

Sin embargo, en muchas instituciones educativas, incluida la Escuela Normal Superior “La Merced”, se observa una preocupación por el bienestar emocional de los estudiantes, ya que la presión académica, los desafíos sociales y familiares, así como la falta de herramientas adecuadas para manejar el estrés y las emociones, pueden afectar negativamente el bienestar emocional de esta población, surgiendo la posible necesidad de abordar de manera efectiva estas preocupaciones mediante la implementación de programas psicoeducativos.

A pesar del posible potencial benéfico de estos talleres, existe una falta de evidencia práctica sobre su efectividad en el contexto específico de la Escuela Normal Superior “La Merced” en Yarumal. La revisión de la literatura para este trabajo de grado encontró un vacío significativo en la documentación y los estudios previos sobre la efectividad de los talleres psicoeducativos en Colombia.

Estos talleres han sido promovidos como herramientas útiles para mejorar la salud mental y el bienestar emocional de los adolescentes, pero no se han realizado estudios empíricos que demuestren su efectividad en este contexto. La falta de pruebas presenta un problema significativo, ya que limita la capacidad de evaluar con precisión los beneficios reales que estos talleres pueden ofrecer a la población estudiantil de la institución. La falta de investigación específica sobre este tema puede crear un vacío de conocimiento que dificulta la toma de decisiones informadas y la implementación de políticas efectivas en materia de bienestar emocional en el ámbito educativo.

El objetivo principal de esta investigación es determinar los efectos de la implementación de talleres de psicoeducación en la Escuela Normal Superior “La Merced” en Yarumal en el bienestar emocional de los estudiantes. Esta decisión de investigación surge de la necesidad de abordar las preocupaciones emergentes en la educación, particularmente en relación con la salud mental y emocional de los adolescentes en el entorno escolar, puesto que la Escuela Normal Superior “La Merced” en Yarumal es una comunidad educativa que acoge a cientos de adolescentes que enfrentan desafíos diarios. Aunque la educación tradicional se enfoca en la adquisición de

conocimientos académicos, se ha vuelto cada vez más evidente que es esencial abordar el bienestar emocional de los estudiantes para promover un desarrollo integral. Los problemas emocionales no solo afectan el rendimiento académico, sino que también pueden llevar a comportamientos de riesgo, como el abuso de sustancias, la conducta violenta y el aislamiento social.

La implementación de talleres psicoeducativos no sólo proporciona a los estudiantes información y habilidades para comprender y manejar sus emociones de manera saludable, sino que también fomentan la resiliencia, promueven relaciones positivas y fortalecen las habilidades de afrontamiento. Dotar a los estudiantes con recursos para abordar problemas emocionales puede crear un entorno escolar más seguro, inclusivo y propicio para el aprendizaje. Además, estos talleres pueden ayudar a prevenir e identificar problemas de salud mental entre los estudiantes al proporcionar una intervención temprana y adecuada, y también al empoderar a la comunidad educativa brindándoles conocimientos sobre problemas emocionales comunes y cómo enfrentarlos. Esto no solo reduce el estigma asociado con los problemas de salud mental, sino que también mejora la salud emocional de toda la comunidad educativa.

Por lo tanto, se considera necesario abordar la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los efectos de incorporar talleres de psicoeducación en el bienestar emocional de los estudiantes del grado once de la Escuela Normal Superior “La Merced” en Yarumal?

2 Justificación

La adolescencia es un período de transición caracterizado por cambios significativos en el desarrollo físico, emocional y social. Durante esta etapa, los jóvenes enfrentan desafíos que pueden afectar su bienestar emocional como la presión académica, las relaciones sociales y la exploración de su identidad.

En Colombia, la preocupación por el aumento de los problemas de salud mental entre adolescentes ha sido discutida, especialmente en el contexto escolar. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) Colombia (2023), los jóvenes enfrentan una variedad de desafíos emocionales y psicológicos, entre los cuales se destacan el estrés académico, las presiones sociales y los problemas familiares. Estos factores no solo afectan su bienestar emocional, sino que también inciden directamente en su rendimiento académico y en su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida.

El Ministerio de Salud de Colombia (2018), refiere que las personas que sufren de trastornos mentales y de comportamiento, así como aquellas con problemas relacionados con el consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas, tienen un mayor riesgo de desarrollar conductas suicidas. Este riesgo también se incrementa en individuos que han experimentado eventos críticos en sus vidas, como la pérdida de un ser querido, desempleo, conflictos familiares, separación de pareja, mudanzas o cuando la madre sufre de trastornos mentales, especialmente en adolescentes, lo que resalta la necesidad de implementar programas de apoyo psicosocial en las escuelas para abordar estos problemas de manera efectiva. Estas iniciativas buscan no solo reducir el estigma asociado a la salud mental, sino también proporcionar a los estudiantes herramientas y recursos para gestionar mejor sus emociones y mantener su bienestar general.

Además, UNICEF Colombia (2023) ha desarrollado proyectos enfocados en la salud mental de niños, niñas y adolescentes en áreas vulnerables, reforzando la importancia de brindar apoyo integral en las escuelas y comunidades para asegurar un desarrollo saludable y equilibrado de los jóvenes.

En el municipio de Yarumal, Antioquia, según la observación y experiencia de las investigadoras en entornos educativos, han identificado preocupantes tendencias de consumo y suicidio entre los adolescentes, lo que resalta la necesidad de abordar la salud mental en los entornos educativos. Según El Instituto Nacional de Salud (INS, 2024) las estadísticas que refleja

el Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública - SIVIGILA de intento de suicidio en el 2024 y comprendiendo edades entre los 10 y 19 años en el municipio de Yarumal Antioquia son: Total de registros 94, de los cuales 67 son de mujeres, ocupando el 71.3% y 27 de hombres, con el 28.7%.

La institución educativa, donde los estudiantes pasan aproximadamente 8 horas diarias, se convierte en un espacio clave para fortalecer el bienestar emocional y promover el desarrollo integral de los jóvenes.

La Universidad Iberoamericana (2023) en un estudio precisó que los problemas derivados de la salud mental en los estudiantes, como la ansiedad, depresión y estrés, relacionados con la violencia intrafamiliar en los hogares y las adicciones, pueden afectar negativamente su rendimiento académico y su desempeño escolar.

Esto resalta la importancia de abordar la salud mental en el entorno educativo, no solo como una cuestión de bienestar individual, sino también como un factor crítico en el rendimiento académico. La relación entre problemas de salud mental, como la ansiedad, depresión y estrés, y el desempeño escolar subraya la necesidad de políticas educativas y programas de intervención que no solo detecten y traten estas condiciones, sino que también trabajen en la prevención de factores que contribuyen a su desarrollo, como la violencia intrafamiliar y las adicciones. Un enfoque integral que incluya la psicoeducación, el apoyo psicológico y la creación de ambientes escolares seguros y de apoyo es esencial para mejorar tanto el bienestar emocional de los estudiantes como su capacidad para alcanzar su máximo potencial académico.

Por lo tanto, es esencial complementar la educación académica con programas de psicoeducación que promuevan la salud mental y el bienestar emocional. La psicoeducación, que incluye la enseñanza de habilidades para el manejo del estrés, la resolución de conflictos y la regulación emocional, puede ser una herramienta poderosa para mejorar la salud mental de los estudiantes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, como se citó en González Páez, 2023) destaca que Colombia tiene solo 2.5 psiquiatras por cada 100,000 habitantes, muy por debajo de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta falta de recursos humanos especializados se traduce en una atención insuficiente y tardía para aquellos que necesitan ayuda, lo que afecta directamente la salud emocional y el bienestar de los estudiantes.

Además, se ha señalado que los adolescentes son un grupo particularmente vulnerable, con factores como el consumo de sustancias psicoactivas, la violencia y el acoso contribuyendo a un

deterioro de la salud mental en este grupo etario. La falta de coordinación intersectorial y la baja disponibilidad de servicios adecuados en el entorno escolar son algunos de los desafíos identificados (Instituto de Medicina Preventiva [IEMP], 2021).

La idea de enfocarse en la Escuela Normal Superior “La Merced” en Yarumal se fundamenta en la disponibilidad de recursos y el acceso a la población estudiantil relevante para el estudio. Además, la colaboración con la institución educativa asegura un compromiso mutuo para llevar a cabo la investigación de manera ética y efectiva. Este enfoque colaborativo puede ser esencial para garantizar la sostenibilidad y el éxito de los programas de intervención, así como para fomentar un ambiente de confianza y apoyo entre los estudiantes y el personal educativo.

Una de las razones primordiales para llevar a cabo esta investigación es la necesidad de crear intervenciones educativas que fomenten el bienestar emocional de los estudiantes de una manera efectiva. No obstante, la psicoeducación no solo puede proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para lidiar con los sentimientos, sino que también puede transformar y mejorar el entorno escolar. De acuerdo con Goleman (1996), las personas que alcanzan mayor éxito, tanto en su vida personal como laboral, son aquellas que cuentan con una inteligencia emocional más desarrollada. Esto nos lleva a reflexionar sobre la importancia de comenzar a fomentar la inteligencia emocional de manera intencionada desde la Educación Infantil, ya que esta etapa del desarrollo puede ser el momento óptimo para su fortalecimiento.

Así pues, que en el éxito académico y en la vida, la inteligencia emocional desempeña un papel primordial. Al integrar competencias emocionales, los estudiantes pueden encontrar formas de lidiar con la presión, mejorar sus relaciones y ser más conscientes al tomar decisiones. Además, los talleres de psicoeducación pueden ayudar a reducir la incidencia de conductas problemáticas y mejorar el clima escolar, creando un ambiente más propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal.

Esta investigación puede tener implicaciones significativas para las políticas educativas, al proporcionar evidencia empírica sobre la efectividad de los talleres de psicoeducación, se puede influir en la formulación de políticas que prioricen la salud emocional en las instituciones. Las políticas educativas que integren la salud mental como un componente central pueden contribuir a la creación de entornos escolares más saludables y equilibrados, donde todos los estudiantes tengan la oportunidad de alcanzar su máximo potencial.

También puede servir como modelo para otras instituciones educativas que buscan

implementar talleres de psicoeducación. Al dejar evidencia de los procesos y resultados, se puede ofrecer una guía práctica para otras instituciones en situaciones similares. Esto no solo beneficiará a los estudiantes de la Escuela Normal Superior “La Merced” en Yarumal, sino que también puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional de los estudiantes en todo el país. La replicabilidad y adaptabilidad de las intervenciones exitosas pueden ser clave para expandir los beneficios a nivel regional y nacional.

En este contexto, la presente investigación busca evaluar el impacto de los talleres de psicoeducación en el bienestar emocional de los estudiantes de la Escuela Normal Superior “La Merced” en Yarumal. Los resultados de este estudio podrán arrojar luces sobre la efectividad de estas intervenciones y contribuir al desarrollo de estrategias más efectivas para mejorar la salud mental y el bienestar emocional de los adolescentes.

Al concentrarse en el impacto de los talleres de psicoeducación en una institución educativa específica, esta investigación puede aportar positivamente a la literatura existente, contribuir al avance del conocimiento en el campo de la salud mental en entornos educativos al producir datos empíricos y resultados concretos. Además, ayuda a los educadores, profesionales de la salud mental, y otros que se preocupan por mejorar el bienestar emocional de los estudiantes. La difusión de los hallazgos a través de publicaciones, conferencias y talleres puede facilitar la transferencia de conocimiento y la adopción de prácticas efectivas en otros contextos educativos.

La justificación para esta investigación se basa en la posible necesidad de comprender cómo la implementación de programas de psicoeducación puede influir positivamente en el bienestar emocional de los estudiantes. A través de la evaluación sistemática de estos talleres en la Escuela Normal Superior “La Merced” en Yarumal, se espera obtener información valiosa que puede llegar a beneficiar a esta comunidad educativa e informar futuras políticas y prácticas en el ámbito educativo a nivel regional y nacional.

3 Objetivos

3.1 Objetivo General

Determinar los efectos de la incorporación de talleres psicoeducativos en el Bienestar Emocional de los Estudiantes de Once de la Escuela Normal Superior “La Merced” en el Municipio de Yarumal, Antioquia, Colombia.

3.2 Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel de conocimiento sobre bienestar emocional de los estudiantes antes de la implementación de los talleres de psicoeducación, para establecer una línea base.
- Aplicar en los grupos de estudiantes talleres de psicoeducación relacionados con el bienestar emocional, la salud mental, relaciones interpersonales, comunicación asertiva, autoestima, autoimagen y autocuidado, conocimiento y gestión de las emociones.
- Realizar una encuesta final que dé cuenta de los conocimientos adquiridos por parte de las y los estudiantes en los talleres de psicoeducación.

4 Marco Teórico

Los talleres psicoeducativos son herramientas poderosas utilizadas en los campos de la educación, la psicología y la sociedad para abordar y aplicar conocimientos y metodologías dentro de comunidades específicas. Estos talleres no solo se enfocan en la transmisión de información; también son esenciales para prevenir conductas de riesgo y crear conciencia sobre las necesidades particulares de grupos poblacionales. Los talleres psicoeducativos en la Escuela Normal Superior “La Merced” en Yarumal se enfocarán en los estudiantes adolescentes, quienes, debido a su etapa de desarrollo, enfrentan desafíos únicos tanto en su bienestar emocional como en su integración social.

Estos también pueden tener gran impacto en esta institución. Estos espacios no solo brindan a los estudiantes conocimientos esenciales sobre temas actuales, como la salud mental, resolución de conflictos y prevención de conductas autodestructivas, sino que también les brindan un entorno seguro para expresarse y reflexionar sobre sus emociones y experiencias. Este enfoque pretende no solo informar a los jóvenes, sino también empoderarlos, brindándoles herramientas prácticas para manejar situaciones difíciles y tomar decisiones informadas que beneficien su bienestar general.

Dentro de los diversos modelos psicopedagógicos que pueden guiar la implementación de estos talleres, destaca el enfoque de Paulo Freire, un pedagogo brasileño cuyas ideas han tenido una profunda influencia en la educación crítica y liberadora.

Según Ovejero (1997), la psicopedagogía de Paulo Freire se refiere a un enfoque educativo que integra aspectos psicológicos y sociales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, orientado a la liberación de los oprimidos. Freire dice que la educación debe ser un diálogo crítico y reflexivo, donde los educandos desarrollen una conciencia de su situación y aprendan a actuar sobre su realidad. Este enfoque busca transformar la educación en un instrumento de empoderamiento, en lugar de dominación, promoviendo la toma de conciencia a través de la reflexión sobre las experiencias cotidianas y la adquisición de conocimientos teóricos.

Así mismo, refiere que Freire critica la educación tradicional por su enfoque "bancario", en el que el conocimiento se deposita en los estudiantes sin fomentar su capacidad de reflexión crítica. Este modelo educativo impide que los alumnos cuestionen y comprendan su realidad, ya que se les enseña a aceptar la información de manera pasiva. También, que la educación no es intrínsecamente liberadora; su potencial depende de quién la implemente y con qué objetivos, subrayando la

importancia de una educación que invite a la discusión sobre aspectos estéticos, políticos e ideológicos del aprendizaje (Ovejero, 1997).

Según Ocampo (2008), Paulo Freire critica la educación tradicional, que él denomina "educación bancaria", ya que esta metodología está diseñada principalmente para las clases privilegiadas. Esta forma de educación se centra en la memorización y la transmisión unidireccional de conocimientos, lo que limita la capacidad de los estudiantes para desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo. Es fundamental transformar este enfoque en uno que empodere a los oprimidos, promoviendo una educación que fomente la conciencia crítica y la participación activa en la búsqueda de su liberación.

Galván y Siado (2021), analizan la educación tradicional como un modelo que ha estado centrado en el docente, donde el aprendizaje se basa en la memorización y la repetición, lo que limita la participación activa de los estudiantes. Refieren que este enfoque ha resultado en un sistema educativo que no responde a las necesidades actuales de los alumnos, quienes son más conscientes de su entorno y requieren un aprendizaje significativo. Por lo tanto, sugieren que es fundamental transformar este modelo para que los estudiantes se conviertan en protagonistas de su propio proceso educativo, promoviendo un currículo más flexible y adaptado a las exigencias del siglo XXI.

La educación tradicional se caracteriza por un enfoque memorístico y unidireccional, donde el profesor actúa como la principal fuente de conocimiento y los estudiantes son receptores pasivos de información, lo que limita su capacidad de análisis y comprensión (Arredondo et al., 2014).

Además de esto, en esta educación el docente es el principal transmisor de conocimiento, utilizando metodologías rígidas y expositivas que limitan la capacidad crítica y reflexiva del alumno. Este modelo, aunque fue predominante durante muchos años, ha sido criticado por su falta de innovación y por perpetuar una relación vertical entre el docente y el estudiante, donde la memorización y la calificación cuantitativa son las principales formas de evaluación del aprendizaje (Robles et al., 2022).

La educación tradicional ha sido criticada por su enfoque en la transmisión de conocimientos de manera mecanizada, lo que no permite un aprendizaje significativo ni fomenta la capacidad de análisis y reflexión en los estudiantes. Además, esta modalidad educativa se centra en la enseñanza directa y rígida, donde el docente tiene un rol autoritario, y la planificación es inflexible, lo que limita la adaptación a las necesidades individuales de los estudiantes. Este

enfoque también se asocia con un sistema de control y coerción, donde la evaluación se realiza principalmente de manera cuantitativa, sin considerar el desarrollo integral del alumno (Robles et al., 2022).

4.1 Adolescencia

Adolescencia procede de la palabra latina “*adolescere*”, del verbo adolecer y en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y también crecimiento y maduración. La adolescencia comienza con la pubertad, un proceso biológico que marca el inicio de cambios físicos significativos. Esta etapa culmina alrededor de la segunda década de la vida, cuando el crecimiento físico y la maduración psicosocial se han completado. Durante este período, no sólo se producen cambios orgánicos, sino que también se desarrollan aspectos emocionales, cognitivos y sociales que son cruciales para la formación de la identidad y la adaptación al entorno adulto (Pediatria Integral, 2017).

La adolescencia es una fase crucial en el desarrollo humano, que marca la transición entre la niñez y la adultez, generalmente entre los 10 y 19 años. Este período está lleno de desafíos y transformaciones tanto para los adolescentes como para los adultos que los rodean. Aunque se puede sentir tanto como niño o como adulto, el adolescente está en un proceso continuo de cambio, aprendiendo a asumir más responsabilidades y preparándose para la vida adulta. La adolescencia no solo es una etapa para el crecimiento físico y emocional, sino que también es un período valioso en sí mismo, lleno de oportunidades para aprender y fortalecer habilidades esenciales (UNICEF, 2020).

Esta etapa es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un tiempo de crecimiento significativo que ocurre después de la niñez y antes de la adultez, destacando su importancia adaptativa y funcional para el desarrollo de los individuos (UNICEF, 2020).

El estudio del desarrollo humano se enfoca en tres áreas principales: el desarrollo físico, el cognoscitivo y el psicosocial. El desarrollo físico abarca el crecimiento del cuerpo y el cerebro, junto con las capacidades sensoriales, habilidades motoras y aspectos relacionados con la salud. Por otro lado, el desarrollo cognoscitivo incluye procesos como el aprendizaje, la atención, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, el razonamiento y la creatividad. Finalmente, el desarrollo psicosocial se refiere a las emociones, la personalidad y las relaciones sociales (Papalia et al.,

2012).

El desarrollo psicosocial en la adolescencia es un proceso que no puede ser encapsulado en un único esquema aplicable a todos los jóvenes debido a su alta variabilidad. Este proceso incluye una diversidad en el crecimiento biológico, psicológico y social que varía significativamente de una persona a otra. Las diferencias se manifiestan no solo en la edad de inicio y finalización de la adolescencia, sino también en la forma en que los adolescentes progresan a través de las distintas etapas. Es importante destacar que este proceso puede ser asincrónico, afectando de manera diferente los aspectos biológicos, emocionales, intelectuales y sociales, y no siempre sigue un patrón lineal. La adolescencia también presenta variaciones debido a factores como el género, la etnia y el entorno socioeconómico y cultural. A pesar de esta variabilidad, el desarrollo psicosocial durante la adolescencia generalmente sigue un patrón progresivo que puede dividirse en tres fases: adolescencia temprana (de 10 a 13-14 años), adolescencia media (de 14-15 a 16-17 años) y adolescencia tardía (de 17-18 años en adelante). Estas etapas, aunque no uniformes en su terminología o rango etario, presentan características comunes que permiten una comprensión más estructurada de este período de transición (Gaete, 2015).

Periodo en el cual el desarrollo de la identidad abarca varias áreas clave, como la identidad religiosa, política, vocacional, de género y sexual. Los adolescentes suelen compartir creencias religiosas y políticas con sus familias, aunque pueden cuestionar ciertos aspectos sin rechazar completamente estas influencias. La identidad vocacional se desarrolla más lentamente en la actualidad, ya que muchos trabajos requieren educación adicional. En cuanto a la identidad de género, las normas están cambiando, permitiendo a los adolescentes explorar diferentes aspectos del género. La identidad sexual también se forma durante la adolescencia, con presiones sociales y familiares que pueden afectar a los jóvenes no heterosexuales, influyendo en su bienestar dependiendo del apoyo que reciban (University of Arkansas Pressbooks, s.f.).

4.1.1 Apoyo Psicosocial desde la Educación en la Adolescencia

Para comprender el concepto de apoyo social, es esencial diferenciarlo de la red social. La red social se refiere a un conjunto de relaciones humanas con un impacto duradero en la vida de una persona, formada por individuos significativos como familiares, amigos y compañeros. Estas redes proporcionan apoyo social, esencial para la salud y bienestar del

individuo, ya que son personas emocionalmente importantes que ofrecen ayuda en contextos cotidianos. El apoyo social es crucial para el bienestar, especialmente en momentos de transición y situaciones estresantes, ayudando a reducir la incertidumbre y validando las reacciones personales (Orcasita y Uribe, 2010).

Los siguientes pilares deberían ser los componentes básicos de una política de salud mental y apoyo psicosocial en las escuelas que los gobiernos deben integrar en políticas, planes y presupuestos educativos existentes, incluidas acciones específicas dirigidas a alumnos con diferentes habilidades y capacidades: Crear un entorno de aprendizaje propicio que promueva la salud mental y el bienestar, garantizar el acceso a servicios de intervención temprana y de atención a la salud mental, promover el bienestar de los docentes, mejorar la capacidad del personal docente para prestar Servicios de Salud Mental y Apoyo Psicosocial (MAPS) y garantizar una colaboración significativa entre las escuelas, las familias y las comunidades, a fin de crear un entorno de aprendizaje seguro y propicio (UNICEF, 2020).

4.2 Bienestar Psicológico

Según un blog publicado en SOM Salud Mental 360 (2024), el bienestar emocional, también conocido como bienestar mental o psicológico, se refiere al estado que nos permite vivir de manera completa en nuestra vida cotidiana, tanto en términos de sentimientos, pensamientos como de acciones. Por lo tanto, tener una buena salud emocional implica mucho más que simplemente no tener una enfermedad mental. Cada persona puede experimentar el bienestar emocional de manera diferente, y este puede cambiar a lo largo de la vida. Este bienestar nos ayuda a manejar y experimentar nuestras emociones de forma saludable y equilibrada, a enfrentar las dificultades y el estrés diario, a mantener relaciones satisfactorias, a trabajar de manera efectiva y a tomar decisiones.

Adicional a esto, Aizpitarte Gorrotxategi (2024) dice que el bienestar emocional se refiere a la sensación personal de estar en sintonía tanto con uno mismo como con los demás. Alcanzamos este bienestar cuando somos capaces de manejar nuestras emociones de manera efectiva, mantener relaciones saludables tanto con nosotros mismos como con otros, y adaptarnos a los desafíos que enfrentamos en la vida. En esencia, se trata de alcanzar un equilibrio y una armonía entre nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Guía

rápida de bienestar emocional y resiliencia

Lescano y Flores (2023) definen el bienestar como un estado de pleno funcionamiento en el que las personas están en condiciones óptimas para desarrollarse de manera adecuada en todos los aspectos de su vida. Es un concepto multidimensional, ya que incluye aspectos emocionales, físicos, individuales y colectivos, entre otros. Las primeras discusiones serias sobre el bienestar comenzaron en la década de los noventa, y desde entonces ha habido un aumento en la cantidad de investigaciones realizadas sobre este tema, motivado por la necesidad de comprender mejor el desarrollo de esta variable.

Además, el bienestar psicológico lo definen los mismos autores como la evaluación que cada individuo realiza sobre su propia satisfacción personal, abarcando aspectos emocionales, físicos e individuales, y se considera un estado óptimo que permite a las personas desarrollarse adecuadamente en diversas áreas de su vida (Lescano y Flores, 2023).

El mismo estudio de Lescano y Flores (2023), reveló que el bienestar psicológico predominante entre los estudiantes universitarios era moderado, con una correlación directa moderada entre este y las habilidades sociales. Además, se encontraron diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico según el sexo de los participantes. Estos resultados destacan la importancia de promover tanto el bienestar psicológico como las habilidades sociales para mejorar la adaptación y el rendimiento académico de los estudiantes.

Así mismo, Cabrera (2023) establece que el bienestar psicológico es un constructo que puede desarrollarse a lo largo de la vida de manera consciente e intencional. Se menciona la influencia de las hormonas en los estados de ánimo y la importancia del historial familiar en la comprensión del bienestar psicológico. Además, se destaca que las distorsiones cognitivas pueden obstaculizar este desarrollo al afectar la percepción de la realidad, y que los pensamientos automáticos pueden interferir en la construcción del bienestar en la vida cotidiana.

Por último, el bienestar psicológico es un concepto que va más allá de las emociones inmediatas y el estado de ánimo. Se refiere a la percepción positiva y el pensamiento constructivo de una persona sobre sí misma, abarcando tanto aspectos estables, que tienen un impacto significativo y están relacionados con el funcionamiento cognitivo y valorativo,

como aspectos transitorios, que están vinculados a las emociones. Ambos aspectos están estrechamente interconectados y son influidos por la personalidad y las circunstancias ambientales, especialmente las más estables (García, 2000).

El bienestar psicológico se refiere al estado de desarrollo de las capacidades personales y a la percepción positiva de los logros y la satisfacción personal. Incluye indicadores como la autonomía, el control del entorno, las relaciones saludables, la autoaceptación, el crecimiento personal y el propósito en la vida (Chapoñan, 2021).

4.3 Salud Mental

La salud mental es un aspecto integral del bienestar general de una persona, influenciando cómo pensamos, sentimos y actuamos en nuestra vida diaria. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental no es solo la ausencia de trastornos mentales, sino un estado de bienestar en el que un individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad (OMS, 2022). Este concepto subraya la importancia de promover una salud mental positiva para lograr un desarrollo personal y social óptimo (OMS 2022).

La salud mental en la adolescencia es un tema de creciente preocupación debido a los cambios significativos que los jóvenes experimentan durante esta etapa. La adolescencia es un periodo de transición que implica una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales, lo que hace que los adolescentes sean particularmente vulnerables a desarrollar problemas de salud mental. La OMS subraya que los trastornos emocionales son bastante comunes en la adolescencia; los trastornos de ansiedad y depresión son los más comunes dentro de esta etapa del desarrollo. Además, estos trastornos tienden a ser más frecuentes en adolescentes mayores en comparación con los más jóvenes resaltando así que estos trastornos pueden afectar profundamente la asistencia y el rendimiento escolar. El aislamiento social puede exacerbar el aislamiento y la soledad. La depresión puede conducir al suicidio siendo el suicidio la cuarta causa de muerte en adolescentes mayores (15 a 19 años) (OMS, 2021).

Según Maitta et al., (2018), la salud mental del individuo puede estar determinada

por tres factores básicos, como menciona la Organización Mundial de la Salud: los factores sociales, psicológicos y biológicos, cuyas cualidades particulares determinan un estilo de vida específico para cada individuo.

El ser humano, por su naturaleza social, depende de los demás para formar parte de la sociedad y desarrollar su identidad. En este contexto, los factores sociales juegan un papel crucial al influir en su vida y en su salud. Estos factores incluyen la estructura social, las prácticas y las instituciones que lo rodean, así como los procesos interpersonales y la identidad personal, los cuales intervienen significativamente en su bienestar general (Maitta et al., 2018).

5 Metodología

5.1 Tipo de Investigación

La investigación cualitativa se caracteriza por su enfoque inductivo y exploratorio. A diferencia de los estudios cuantitativos, no comienza con una teoría que se intenta confirmar, sino que se basa en la observación del mundo social, lo cual permite generar teorías basadas en los datos obtenidos a lo largo del proceso. Esta metodología se orienta a descubrir patrones y significados a partir de los detalles particulares de los casos estudiados. Los métodos de recolección de información son flexibles y no estandarizados, permitiendo al investigador obtener las perspectivas subjetivas de los participantes. Estos datos incluyen emociones, experiencias y significados, que son fundamentales para interpretar las interacciones entre individuos y grupos (Hernández et al., 2010).

Dentro del enfoque cualitativo, las interacciones entre individuos, grupos y comunidades juegan un rol central. Se formulan preguntas abiertas y se recogen datos a través de diversos medios como el lenguaje escrito, verbal, no verbal y visual, proporcionando descripciones detalladas de eventos, personas, interacciones y comportamientos observados. Los modelos culturales también son elementos cruciales en el análisis, ya que representan estructuras flexibles que guían a los individuos en una sociedad y se moldean a través de la transmisión cultural y la experiencia individual (Hernández et al., 2010).

Esta investigación fue cualitativa, lo que facilitó la exploración de las experiencias y percepciones de los estudiantes sobre el impacto de los talleres de psicoeducación en el bienestar emocional. Los estudios cualitativos se destacaron por su flexibilidad, permitiendo el desarrollo de preguntas e hipótesis en cualquier etapa del proceso: antes, durante o después de la recolección y análisis de datos. Este enfoque dinámico y cíclico no siguió un orden fijo, sino que varió según las características de cada estudio. Además, la muestra, recolección y análisis de datos sucedieron simultáneamente, utilizando una lógica inductiva para explorar y describir antes de generar teorías (Hernández et al., 2010).

5.2 Participantes

Para esta investigación, se seleccionó como participantes a los 24 estudiantes del grado undécimo de la Fundación Escuela Normal Superior “La Merced” en Yarumal, con edades comprendidas entre los 15 y 19 años. Estos grados fueron elegidos estratégicamente por la etapa de desarrollo en la que se encontraban los estudiantes, la cual fue clave para la investigación, ya que abarcaba procesos psicológicos y emocionales propios de la adolescencia y la preparación para la vida adulta. Los estudiantes participantes proporcionaron información valiosa para entender las dinámicas de salud mental y bienestar emocional en el contexto educativo. Los estudiantes de grado once, al encontrarse en su último año escolar, están en una fase de madurez mayor y con mayor capacidad de reflexión sobre sus trayectorias escolares y personales, lo cual enriqueció el análisis de los resultados.

Los estudiantes seleccionados cumplieron con los criterios de inclusión establecidos para garantizar la relevancia del estudio. Fueron partícipes de las actividades que contribuyeron al desarrollo de los talleres y, dado que eran menores de edad, se cumplieron estrictamente los lineamientos éticos y legales vigentes en Colombia. Esta selección aseguró que el estudio tuviera una perspectiva integral de la salud mental y el bienestar emocional en estos grados.

5.3 Técnicas de Recolección de Información

5.3.1 Entrevistas Semiestructuradas

La entrevista semiestructurada se presenta como una herramienta que permite a los participantes expresar libremente sus intereses, creencias y deseos. Esta técnica no solo facilita la recolección de información, sino que también promueve un diálogo abierto, donde los entrevistados pueden compartir sus experiencias de manera más espontánea y significativa, revelando así aspectos complejos de su realidad (Tonon, 2008).

Al optar por entrevistas semiestructuradas, los investigadores pueden diseñar un enfoque flexible que sitúa al sujeto en el centro del proceso de investigación. Este método permite explorar fenómenos sociales en su contexto natural, priorizando la comprensión de las perspectivas individuales y el significado que los actores otorgan a sus experiencias, lo que enriquece la calidad de los datos obtenidos (Tonon, 2008).

La entrevista semiestructurada es un enfoque que busca equilibrar la rigidez de las entrevistas estructuradas y la libertad de las entrevistas no estructuradas. Este método permite al investigador tener un conjunto de preguntas predefinidas, pero también ofrece la flexibilidad necesaria para explorar temas emergentes que pudieran surgir durante la conversación. De esta manera, se busca captar tanto la información esperada como la inesperada, lo que enriquece el proceso de recolección de datos y permite una comprensión más profunda de las experiencias del entrevistado (Martínez, 2019).

Este tipo de entrevista no solo se centra en la obtención de respuestas a preguntas específicas, sino que también considera el contexto y la dinámica de la interacción entre el entrevistador y el entrevistado. La relación entre ambos puede influir en la calidad de la información obtenida, ya que el entrevistador debe ser consciente de su propia posición teórica y de cómo esta puede afectar la conversación. Así, la entrevista semiestructurada se convierte en una herramienta valiosa para la investigación, permitiendo una exploración más rica y matizada de los temas en estudio (Martínez, 2019).

5.3.2 Talleres Psicoeducativos

Un taller es un espacio donde se fomenta la integración entre teoría y práctica, superando la brecha entre conocimiento y trabajo. Se concibe como un ámbito de reflexión y acción que promueve el aprendizaje basado en la experiencia. La idea principal fue que los talleres permitieran la participación activa de los estudiantes, generando un entorno de cooperación donde el diálogo, la escucha activa y la colaboración son elementos fundamentales para el aprendizaje (Graef, 2020).

El taller psicoeducativo es una estrategia didáctica grupal que enfatiza el desarrollo de habilidades y competencias a través de actividades prácticas. Se utiliza para facilitar el aprendizaje y la interacción entre los participantes, creando un espacio donde todos pudieran aportar y aprender mutuamente. Esta modalidad promueve el trabajo colectivo y el aprendizaje basado en la experiencia, lo que contribuye a la adquisición de competencias necesarias en contextos profesionales específicos, como el de la medicina (Graef, 2020).

Los talleres psicoeducativos son una intervención preventiva clave en el ámbito de la salud mental, ya que permiten transmitir información valiosa que fomenta el desarrollo

de habilidades para afrontar problemas de manera más saludable. A través de estos talleres, se busca influir en el cambio cognitivo y promover conductas más adaptativas. Este tipo de intervención se diferencia de la psicoterapia, pero puede tener efectos similares al modificar actitudes y hábitos que afectan el bienestar mental de los participantes (Miracco et al., 2012).

5.3.3 Encuesta

La encuesta es una técnica de recolección de datos sociológicos que utiliza un cuestionario previamente elaborado. Permite obtener información sobre la opinión o valoración de los sujetos seleccionados dentro de una muestra específica sin la intervención directa del investigador. La encuesta se caracteriza por tener una estructura lógica y rígida que se mantiene constante durante todo el proceso de investigación, lo que facilita la evaluación de los resultados a través de métodos estadísticos (Ramos, 2008).

Además, la encuesta no requiere personal altamente calificado para administrar, diferenciándose de otras técnicas como la entrevista. La encuesta permite una recopilación de datos más eficiente y objetiva, dado que las respuestas son seleccionadas de una lista de opciones estándar, lo que también simplifica el análisis posterior de los datos obtenidos (Ramos, 2008).

La encuesta se define como un método de investigación que permite la recolección de datos de un grupo de personas mediante un conjunto de preguntas organizadas. Este enfoque es ampliamente utilizado en diversas áreas, ya que facilita la obtención de información tanto cuantitativa como cualitativa sobre las percepciones, actitudes y comportamientos de los encuestados. Según el documento, la encuesta se distingue por su capacidad para llegar a un gran número de participantes, lo que la hace una herramienta valiosa para obtener datos representativos en estudios sociales y educativos (Herrera, 2017).

Asimismo, la formulación de las preguntas en una encuesta es un elemento fundamental que requiere atención cuidadosa. Las preguntas deben estar alineadas con los objetivos de la investigación y las categorías de análisis que se han establecido previamente. Estas pueden incluir aspectos específicos del contenido y características sociodemográficas de los participantes, lo que permite al investigador obtener una comprensión más integral

del fenómeno en estudio. Este enfoque metódico en la creación de encuestas es esencial para asegurar la validez y confiabilidad de los datos recolectados, lo cual es crucial para el éxito de cualquier investigación (Herrera, 2017).

5.3.4 Conversatorios

Los conversatorios se presentan como un espacio de diálogo donde los participantes pueden compartir sus experiencias y perspectivas, fomentando un ambiente de aprendizaje colaborativo. A través de la interacción, se busca desestabilizar las jerarquías tradicionales de conocimiento, permitiendo que todas las voces sean escuchadas y valoradas. Este enfoque promueve una comprensión más profunda de los temas tratados, ya que cada participante contribuye con su propia narrativa y contexto, enriqueciendo así el proceso de investigación (Sanches et al., 2022).

En el contexto de la investigación, los conversatorios no solo facilitan el intercambio de ideas, sino que también actúan como un medio para reflexionar sobre las prácticas educativas y las experiencias vividas. Al involucrar a diferentes actores, como docentes y estudiantes, se crea un espacio donde se pueden cuestionar y reconfigurar las dinámicas de enseñanza y aprendizaje. Este proceso de diálogo permite que los participantes se reconozcan como creadores de conocimiento, lo que resulta en una experiencia transformadora para todos los involucrados (Sánchez et al., 2022).

El conversatorio se utiliza como instrumento de recolección de información dentro del enfoque biográfico narrativo. Esta metodología permite entrelazar relatos y experiencias significativas es un espacio donde los participantes comparten opiniones de manera igualitaria y sin jerarquías, favoreciendo una comunicación abierta y espontánea (Díaz Chaves y Arandia Rodríguez, 2017).

Así mismo, el conversatorio no sigue un esquema rígido, lo cual facilita la participación y el intercambio de experiencias entre los docentes. La informalidad y la falta de estructura son características clave que permiten a los participantes explorar y reflexionar sobre sus experiencias de formación, lo cual enriquece la comprensión y construcción conjunta de conocimiento en torno a la enseñanza de la lengua escrita (Díaz Chaves y Arandia Rodríguez, 2017).

5.4 Procedimiento

Para llevar a cabo el trabajo de campo en la investigación sobre el impacto de los talleres de psicoeducación en el bienestar emocional de los estudiantes, se implementó una serie de procedimientos diseñados para facilitar la ejecución, supervisión y organización del proceso investigativo. Estos pasos guiaron la recolección, análisis y retroalimentación de la información relevante para los participantes del estudio. A continuación, se describe cada uno de estos procesos:

5.4.1 Preparación

- Diseño y planificación de los talleres psicoeducativos y de la entrevista semiestructurada.
- Obtención de permisos y aprobación de la propuesta por parte de la administración de la Escuela Normal Superior “La Merced”.
- Preparación de materiales y recursos necesarios para los talleres.

5.4.2 Elaboración de Preguntas para las Entrevistas y Encuestas

Se desarrollaron preguntas específicas para orientar las entrevistas semiestructuradas y las encuestas. Estas herramientas se emplearon para investigar aspectos clave, como las experiencias de los estudiantes con los talleres psicoeducativos, sus percepciones sobre el bienestar emocional y la efectividad de las estrategias implementadas en los talleres. Las preguntas se diseñaron para ser abiertas y flexibles, permitiendo a los participantes expresar sus opiniones y experiencias de manera detallada y espontánea.

5.4.2 Aplicación de las Técnicas de Recolección de Información

- Se realizaron entrevistas individuales a los estudiantes seleccionados, guiadas por un conjunto de preguntas previamente elaboradas. Las entrevistas se centraron en explorar las experiencias personales de los estudiantes con los talleres psicoeducativos y sus percepciones sobre el impacto en su bienestar emocional. Se realizaron 2 entrevistas.
- Los talleres psicoeducativos se estructuraron como espacios de aprendizaje dinámico y participativo, donde los estudiantes tuvieron un rol activo en cada sesión. El enfoque fue

práctico, con actividades diseñadas para fomentar el bienestar emocional, la comprensión de sí mismos y la mejora de las habilidades socioemocionales.

- Durante los talleres, se observó y documentó la interacción de los estudiantes, prestando especial atención a su nivel de participación, las emociones que expresan y cómo se relacionan entre sí. Los datos recolectados incluyeron tanto respuestas verbales como no verbales, para comprender de manera integral su experiencia emocional y cognitiva en estas actividades. El propósito principal fue evaluar el impacto de estas intervenciones en su bienestar y detectar áreas donde puedan necesitar apoyo adicional.

Los talleres también permitieron recopilar información cualitativa valiosa, ya que proporcionan un entorno donde los estudiantes pueden compartir sus percepciones y reflexiones sobre los temas abordados, generando un espacio seguro para el intercambio de ideas y emociones.

5.4.4 Encuesta

Se llevó a cabo una encuesta inicial y final estructurada dirigida al mismo grupo de estudiantes con el fin de obtener una visión general de sus opiniones y experiencias en relación con los talleres. La encuesta estuvo compuesta por preguntas tanto cerradas como abiertas. Las preguntas cerradas permitieron cuantificar respuestas y realizar un análisis que facilitó la comparación y el resumen de las tendencias generales, mientras que las preguntas abiertas proporcionaron la posibilidad de recoger comentarios detallados y más profundos sobre las vivencias personales y percepciones individuales de los participantes.

5.4.5 Conversatorios

En cada encuentro se propiciaba un conversatorio final con los estudiantes para promover un diálogo abierto sobre temas clave como la salud mental, la gestión emocional, y las estrategias de afrontamiento. Estos espacios permitieron a los participantes compartir sus experiencias y percepciones sobre los talleres psicoeducativos, ofreciendo una oportunidad para explorar colectivamente cómo influyeron en su bienestar emocional y su vida cotidiana.

Durante los conversatorios, las investigadoras guiaron la discusión para profundizar en aspectos como la autoimagen, el estrés académico, las relaciones interpersonales, el autocuidado,

depresión, ansiedad y salud mental, con el objetivo de obtener una comprensión más rica y matizada del impacto de los talleres en el bienestar colectivo. Además, se documentaron las intervenciones y reflexiones de los estudiantes para realizar el análisis cualitativo, lo que ayudó a identificar patrones y tendencias en sus respuestas emocionales y cognitivas.

5.4.6 Transcripción de la Información Recopilada

La información obtenida de las entrevistas, talleres, encuestas y conversatorios fue transcrita de manera detallada para asegurar que se capturara la totalidad de las respuestas y observaciones de los participantes. Esta transcripción fue fundamental para el análisis posterior, permitiendo una organización sistemática de los datos.

5.4.7 Análisis e Interpretación de los Datos

Se procedió con un análisis de contenido de las transcripciones utilizando técnicas cualitativas. Este análisis permitió identificar patrones, temas y significados emergentes en las experiencias de los estudiantes. Se emplearon matrices de coherencia e intertextual para organizar los datos en categorías relevantes que reflejan los objetivos del estudio.

5.4.8 Discusión, Conclusiones y Elaboración del Informe Final

Los hallazgos de la investigación se discutieron en relación con la teoría existente y los antecedentes de estudios previos. Se desarrolló un informe final que integró los resultados de las entrevistas, encuestas, talleres y conversatorios, incluyendo el análisis, interpretación, conclusiones y recomendaciones basadas en los hallazgos. Este informe sirvió como un recurso para futuras intervenciones educativas y estrategias de apoyo al bienestar emocional en el contexto escolar.

5.4.9 Entrega de Resultados y Retroalimentación a los Participantes

Los resultados de la investigación se compartieron con los participantes como una muestra de agradecimiento y compromiso ético.

5.4.10 Propuesta de Talleres de Psicoeducación

Taller 1: Autoimagen, Autoestima y Autocuidado

Objetivo: Desarrollar una visión positiva y realista de la autoimagen, fortalecer la autoestima y promover el autocuidado como base para una buena salud mental y emocional.

Duración: 1 hora.

Materiales: Espejos, hojas de papel, lápices y colores, música relajante, colchonetas.

Introducción: Se inició con una breve charla y definición sobre la autoimagen, la autoestima y el autocuidado, enfatizando cómo la percepción de uno mismo impacta el bienestar emocional.

Actividad Espejo del Alma: Cada estudiante recibió un espejo y se le pidió que observara su reflejo durante unos minutos. Luego, en una hoja de papel, escribieron tres características físicas y tres cualidades que les gustaban de sí mismos. En la misma hoja, los estudiantes crearon un dibujo que representaba cómo les gustaría ser, tanto en el aspecto físico como emocional. Tras la escritura y el dibujo, se invitó a 3 estudiantes que expusieron su trabajo al grupo, explicando su significado y lo que reflejaba sobre su visión de sí mismos. Se realizó una discusión grupal sobre cómo esos aspectos influían en su autoestima.

Rincón de Bienestar: Se les invitó a sentarse cómodamente sobre colchonetas mientras se reproducía música suave. Se abrió un espacio de reflexión donde compartieron cómo se sintieron durante el taller y cómo pensaban que el autocuidado podía fortalecer su autoestima.

Cierre y Reflexión: Para cerrar, se discutió cómo incorporar prácticas de autocuidado en su vida diaria y se les animó a comprometerse con una actividad de autocuidado.

Taller 2: Manejo del Estrés Académico y Ansiedad

Objetivo: Proporcionar estrategias efectivas para identificar, manejar y reducir el estrés académico y la ansiedad en situaciones de alta demanda escolar.

Duración: 1 hora.

Materiales: Marcadores, globos, tarjetas con situaciones estresantes escritas.

Introducción: Se comenzó explicando qué es el estrés académico y la ansiedad, sus causas más comunes y sus efectos en la salud mental y física.

Apareado de significados: Se entregó a los estudiantes papeles que contenían definiciones del estrés académico, sus causas y efectos en la salud mental, al igual que la definición de ansiedad. Luego, leyeron en voz alta y dijeron en cuál categoría creían que iba. Con esto, se dejaron claros los términos de estrés académico y ansiedad, y también la diferencia que hay entre ambos.

Actividad Rompe el Globo: Cada estudiante recibió un globo que contenía un papel con una situación estresante en su interior. Inflaron e hicieron explotar el globo, leyeron la situación en voz alta y, en grupo, debatieron estrategias para enfrentar esa situación. Posteriormente, se introdujo una breve charla sobre técnicas de relajación (respiración profunda, meditación rápida) y de organización (manejo del tiempo, planificación) que podían ayudar a prevenir el estrés.

Cierre y Reflexión: Los estudiantes compartieron en grupo qué técnicas de manejo del estrés les resultaron más útiles para su vida diaria o cuál técnica solían utilizar.

Taller 3: Reconocimiento de las Emociones

Objetivo: Promover el reconocimiento y la comprensión de las emociones y los sentimientos, así como su adecuada gestión, con el fin de que los participantes adquirieran herramientas para regular sus estados emocionales de manera saludable y mejorar su bienestar personal.

Duración: 1 hora.

Materiales: Diferentes carteles con emociones y sentimientos, una pelota.

Introducción: El taller comenzó con una pausa activa para energizar a los estudiantes y prepararlos para el trabajo emocional. Luego, se les explicó el objetivo del taller, que consistía en reconocer y diferenciar entre emociones y sentimientos. Se destacó la importancia de aprender a identificar lo que sentían y cómo manejaban esas emociones en diferentes situaciones, lo cual era fundamental para su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales.

Actividad Reconociendo Emociones y Sentimientos: Se realizó una dinámica con la cual se escogieron dos estudiantes para exponer el tema de emoción y el de sentimiento, explicando la definición y la diferencia entre ambos. Luego, a los demás se les repartieron papeles con diferentes sentimientos y emociones escritos, formando dos grupos. Se les animó a realizar una representación teatral, creando un escenario en el cual representaron las diferentes emociones y sentimientos que les correspondieron. Una vez finalizada la actividad, se abrió un espacio de diálogo para discutir sobre las emociones y sentimientos, si se les facilitaba la expresión y reconocimiento de los mismos. Además, se ofrecieron explicaciones claras sobre la diferencia entre ambos conceptos.

Cierre y Reflexión: Se abrió un espacio para compartir aprendizajes sobre el manejo de las emociones y si los estudiantes consideraban que el taller les había brindado herramientas e información valiosa para su vida.

5.5 Análisis de la Información

5.5.1 Análisis de Contenido

El análisis de la información consiste en una investigación cualitativa que implica un proceso interpretativo en el que el investigador organiza, clasifica y revisa los datos recopilados para identificar patrones, categorías y relaciones. Este proceso es continuo y flexible, permitiendo que las categorías emerjan a medida que el análisis avanza. Además, el investigador busca significados y comprensiones más profundas de los fenómenos estudiados, lo que facilita la construcción de teorías y explicaciones desde la perspectiva de los participantes (Hernández et al., 2010).

El análisis de contenido es una técnica empleada para interpretar diversas formas de registro de información, como textos, grabaciones o imágenes. Su propósito es desentrañar tanto el contenido manifiesto como el latente, lo que permite una comprensión más profunda de fenómenos sociales. Esta técnica se fundamenta en la lectura sistemática y objetiva, siguiendo un enfoque científico replicable que asegura la validez de los resultados obtenidos, y facilita la interpretación de los datos en diferentes contextos (Abela, 2002).

En un principio, el análisis de contenido se concebía como una técnica que debía ser cuantitativa y enfocada en el contenido explícito de los textos o imágenes. Sin embargo, con el tiempo, se ha ampliado esta definición para incluir enfoques cualitativos que permiten examinar el contenido latente. Esto ha dado lugar a una mayor flexibilidad en la interpretación, haciendo posible inferir significados simbólicos y profundos en los datos, más allá de lo que es directamente observable (Abela, 2002).

El análisis de contenido se aplica en la investigación como una técnica que permite descomponer y estudiar grandes cantidades de datos textuales o audiovisuales de manera sistemática. Este método se enfoca en identificar patrones, temas recurrentes y significados latentes dentro de la comunicación, proporcionando un marco estructurado para interpretar la información de manera objetiva. Se utiliza tanto en investigaciones cualitativas como cuantitativas y permite hacer inferencias sobre los contextos en los que se produce el contenido, facilitando así la interpretación de mensajes implícitos que podrían no ser evidentes a simple vista (Ruiz, 2013).

Además, involucra procedimientos rigurosos que van desde la codificación de las unidades de análisis hasta la categorización de los datos en temas o variables. Esta metodología garantiza que los resultados sean reproducibles y que las conclusiones derivadas del análisis sean fundamentadas en evidencia empírica. A medida que se implementan estos pasos, se permite que el investigador no solo identifique las estructuras de comunicación, sino que también revele ideologías, valores culturales y otras formas de significado subyacentes en los textos estudiados (Ruiz, 2013).

5.5.2 Diario de Campo

El diario de campo es una herramienta esencial en las prácticas investigativas, permitiendo al investigador monitorear de manera continua el proceso de observación, registrar aspectos importantes, y enriquecer la relación entre teoría y práctica. Este instrumento no solo ayuda en la recolección de datos, sino también en la elaboración de informes detallados que incluyen la descripción objetiva del contexto, la argumentación fundamentada en la teoría, y la interpretación basada en la comprensión e integración de la teoría con la práctica. En este sentido, el diario de campo no solo facilita la organización y análisis de la información recolectada, sino que también promueve un análisis profundo que va más allá de la simple descripción, permitiendo que la teoría y la práctica se retroalimentan mutuamente (Martínez, 2007).

Según Obando (1993) es un instrumento fundamental para los trabajadores sociales, utilizado para investigar problemas, necesidades y fenómenos sociales. Este diario actúa como un registro organizado y metódico de la información recopilada a través de diversas técnicas como la observación, la entrevista y el análisis de contenido, y se distingue de los simples cuadernos de anotaciones por su estructura formal y su utilidad en el trabajo científico. El diario de campo incluye tanto datos cuantitativos como cualitativos y abarca información descriptiva y analítica, facilitando el diagnóstico, pronóstico y la evaluación de situaciones sociales. Su uso permite al profesional mejorar la calidad del trabajo con menos esfuerzo, identificar lagunas en la información y ajustar futuras intervenciones, además de evaluar la evolución de programas o proyectos sociales.

El Diario de Campo se compone principalmente de tres elementos clave. Primero, debe contar con una portada que identifique claramente la institución, el programa o proyecto, así como el nombre del profesional y el año. Segundo, es recomendable incluir una nota en la segunda hoja

solicitando que, en caso de pérdida, el diario sea devuelto al profesional, indicando la dirección y los datos de contacto. Finalmente, el tercer componente es el registro de actividades realizadas, el cual debe ser cuidadosamente planificado para anticipar posibles imprevistos. Además, es crucial usar un enfoque ético al registrar nombres, optando por métodos de anonimización para proteger la privacidad en caso de pérdida del documento (Obando, 1993).

5.6 Consideraciones Éticas

El desarrollo de una investigación implica un profundo compromiso ético hacia las personas, comunidades, el medio ambiente y los espacios involucrados directamente en el proceso. Este compromiso abarca una responsabilidad ética no solo hacia los participantes inmediatos, sino hacia la sociedad en su conjunto. En el marco de una investigación en el ámbito de la psicología, es fundamental adoptar las consideraciones éticas establecidas por la Ley 1090 de 2006, que regula el ejercicio profesional de los psicólogos en Colombia. Esta ley establece el Código Deontológico y Bioético, que guía las prácticas profesionales en términos de responsabilidad, transparencia y respeto por los derechos humanos, y la dignidad de las personas involucradas en cualquier investigación (Congreso de Colombia, 2006).

La Psicología, según el Artículo 1 de la Ley 1090 de 2006 (Congreso de Colombia, 2006), se define como una ciencia basada en la investigación que estudia los procesos cognitivos, emocionales y sociales del ser humano. Se enmarca en el paradigma de la complejidad, y tiene como objetivo el desarrollo de las competencias humanas en contextos diversos como la educación, la salud, el trabajo, y el bienestar. A través de la investigación científica, la Psicología aplica sus conocimientos de manera ética y responsable, contribuyendo al bienestar individual y colectivo, mejorando la calidad de vida en distintos ámbitos sociales.

Esta investigación, dentro del ámbito de la psicología, tomará en cuenta las siguientes consideraciones éticas delineadas en la Ley 1090 de 2006 (Congreso de Colombia, 2006):

Artículo 2: Principios Generales para Psicólogos

Responsabilidad: Los psicólogos deben mantener altos estándares y asumir responsabilidad por sus acciones, asegurando el uso correcto de sus servicios.

Competencia: Los psicólogos deben reconocer sus límites profesionales y utilizar solo las técnicas para las que están capacitados, manteniéndose actualizados en sus áreas de especialización.

Estándares Morales y Legales: Los psicólogos deben seguir normas éticas y morales que no afecten su desempeño profesional ni la confianza pública, considerando el impacto de sus acciones en su práctica.

Anuncios Públicos: Los anuncios y promociones deben ser claros y objetivos para que el público pueda tomar decisiones informadas sobre los servicios de los psicólogos.

Confidencialidad: La información profesional debe ser confidencial y sólo revelada con consentimiento, excepto en casos de riesgo evidente. Los psicólogos deben informar sobre las limitaciones legales de la confidencialidad.

Bienestar del Usuario: Los psicólogos deben proteger el bienestar de los usuarios y aclarar sus responsabilidades en caso de conflicto de intereses, manteniendo informadas a todas las partes sobre sus compromisos.

Relaciones Profesionales: Los psicólogos deben respetar las necesidades y obligaciones de sus colegas y las instituciones con las que colaboran.

Evaluación de Técnicas: Los psicólogos deben asegurar que el desarrollo y uso de herramientas de evaluación beneficie al cliente, evitando mal uso y garantizando que los usuarios conozcan los resultados y fundamentos de las evaluaciones.

Artículos Adicionales

Artículo 15: Los psicólogos deben respetar los valores morales y religiosos de sus usuarios, aunque puedan cuestionarlos si es necesario durante la intervención.

Artículo 17: Los informes escritos de los psicólogos deben ser cautelosos y evitar términos que puedan llevar a la discriminación por género, raza o condición social.

Artículo 50: En la investigación científica, los psicólogos deben basarse en principios éticos

de respeto y dignidad, protegiendo el bienestar y los derechos de los participantes.

Artículo 52: En el caso de menores de edad o personas incapacitadas, el consentimiento para la participación debe ser firmado por el representante legal.

Código Ético de Investigación de la UdeA:

El Código de Ética en Investigación de la Universidad de Antioquia presentado por la Vicerrectoría de Investigación (s.f.), la Comisión Institucional de Ética y el Comité Central de Ética en la Investigación, establece lineamientos fundamentales para la investigación, reconociendo la investigación, junto con la docencia y la extensión, como funciones clave de la universidad. (p. 1)

Este código subraya la importancia de que los investigadores sean conscientes del impacto de su trabajo, no solo en la generación de conocimiento, sino también en su influencia sobre seres vivos y en el manejo ético de la información. El código propone principios y valores que deben guiar la conducta de los investigadores, abarcando aspectos relacionados con el respeto a la biosfera, los derechos humanos y la propiedad intelectual. (p. 1)

Algunos de los compromisos clave incluyen:

1. Respetar y proteger la biodiversidad con criterios científicos sólidos.
2. Valorar los derechos humanos y de otros seres vivos en todas las actividades de investigación.
3. Considerar el marco ético y legal en todas las decisiones, tanto a nivel institucional como nacional e internacional.
4. Respetar la propiedad intelectual, reconociendo las contribuciones de todos los actores involucrados.
5. Evitar el plagio, asegurándose de referenciar correctamente el trabajo de otros.
6. Gestionar el proceso investigativo con responsabilidad, transparencia y veracidad.
7. Difundir los hallazgos de manera abierta y responsable a la comunidad

científica y a la sociedad.

8. Cumplir el rol asignado sin apropiarse de logros ajenos o incurrir en suplantaciones.

9. Contar con el aval ético antes de iniciar cualquier investigación, siguiendo los protocolos establecidos.

10. Administrar los recursos de manera responsable, asegurando su uso adecuado y eficiente. (p. 2)

6 Resultados

Los resultados de esta investigación ofrecen un enfoque integral sobre el impacto de los talleres psicoeducativos en el bienestar emocional de los estudiantes de la Escuela Normal Superior 'La Merced'. Este estudio se basa en la idea de que la salud emocional de los jóvenes es fundamental para su desarrollo académico, social y personal. Con un enfoque multidimensional, la investigación busca no solo identificar las mejoras en la salud mental de los participantes, sino también examinar cómo estos talleres pueden afectar el entorno educativo en su totalidad.

Mediante metodologías cualitativas, se recolectaron datos que brindan una comprensión cercana de las experiencias de los estudiantes. Estas metodologías permiten captar no solo testimonios individuales, sino también la dinámica grupal y la interacción entre los estudiantes y las investigadoras. A través de entrevistas, encuestas y observación directa en los talleres, se logró reunir información valiosa sobre cómo los talleres psicoeducativos fomentan el desarrollo de habilidades socioemocionales, la resiliencia y la creación de un ambiente escolar más positivo.

6.1 Salud Mental y Bienestar Emocional

La salud mental en los adolescentes se refiere al equilibrio emocional y la capacidad de enfrentar los desafíos diarios, manteniendo una percepción positiva de sí mismos y un adecuado manejo del estrés. En esta etapa, los jóvenes desarrollan la habilidad de regular sus emociones y de mantener una buena relación consigo mismos, lo cual es fundamental para su crecimiento y estabilidad en contextos académicos y sociales.

Los talleres psicoeducativos centrados en la salud mental desarrollados en esta investigación han permitido a los estudiantes identificar y manejar situaciones de estrés y ansiedad en el entorno académico. A través de actividades como la dinámica "Rompe el Globo", se notó que los participantes pudieron expresar sus preocupaciones y discutir estrategias para enfrentar momentos de tensión, lo que fomentó una mejor comprensión del impacto que un manejo adecuado de la salud mental tiene en su bienestar general.

En cuanto a la salud mental, la mayoría de los estudiantes la asocian como un bienestar integral que incluye la estabilidad emocional, la capacidad de autovaloración y la resiliencia: "Es estar bien consigo mismo y no tener malos pensamientos que nos puedan afectar en nuestra vida diaria" (Comunicación personal, 22 de octubre 2024, P15). "Es la estabilidad que tiene una persona

para controlar y estar bien emocionalmente y mentalmente” (Comunicación personal, 22 de octubre 2024, P5). “Es tener paz contigo misma y con los demás” (Comunicación personal, 22 de octubre 2024, P17).

Al principio, los estudiantes tenían una visión de la salud mental que se centraba en el autocontrol emocional y en el bienestar social y emocional. Después de los talleres desarrollados, se notó un enfoque más profundo y completo: los estudiantes comenzaron a relacionar la salud mental no solo con el control emocional, sino también con el equilibrio entre el bienestar físico y emocional, reconociendo la importancia del autocuidado y del entorno para mantener su estabilidad psicológica. Así lo expresan varios participantes: “Es la estabilidad de mi bienestar físico y psicológico” (Comunicación escrita, 02 de octubre 2024, P5). “Tener buen estado emocional y psicológico” (Comunicación escrita, 02 de octubre 2024, P9). “Mantenerme bien emocionalmente y buenos hábitos en la vida” (Comunicación escrita, 22 de octubre 2024, P21). “Tener tranquilidad, buen estado emocional y saber que estamos haciendo las cosas bien” (Comunicación escrita, 22 de octubre 2024, P16).

6.2 Autoimagen, Autoestima y Autocuidado

La autoestima se define como la valoración que una persona tiene de sí misma, mientras que la autoimagen es la percepción física y emocional que se proyecta hacia el exterior. En los adolescentes, la autoestima y la autoimagen son esenciales para el desarrollo de una identidad segura, ya que influyen en la manera en que se relacionan con su entorno y en cómo afrontar la crítica social.

En el taller sobre autoimagen, autoestima y autocuidado, varios estudiantes compartieron sus dificultades relacionadas con su percepción personal. La actividad frente al espejo resultó ser especialmente reveladora: Algunos estudiantes manifestaron incomodidad al observarse detenidamente, entre las inseguridades más mencionadas estuvieron comentarios como “Es que estoy muy barrota”, “No me gusta mi nariz” y “No me gusta mi cabello” (observaciones directas de los participantes), que reflejan una fuerte influencia de los estándares sociales en la formación de su autoimagen y una tendencia a enfocarse en aspectos negativos de su apariencia física

No obstante, mientras avanzaba el taller, varios participantes comenzaron a identificar prácticas de autocuidado tanto físico como emocional. Entre las más mencionadas estuvieron el

ejercicio, la meditación y el descanso, así como mantener relaciones saludables con familiares y amigos.

Los talleres también han influido en la autoimagen y autoestima de los estudiantes, quienes ven estos conceptos como un reflejo de su autovaloración y cuidado personal. Uno de ellos define la autoestima como “el amor propio que tenemos y aceptarnos” y la autoimagen como “cómo me veo y como me ven los demás” (Comunicación escrita, 22 de octubre 2024, P1). “La autoestima es sentirme bien conmigo mismo y aceptarme; la autoimagen es lo que veo de mí y le presenté a la gente” (Comunicación escrita, 22 de octubre 2024, P4). “Autoestima es como me siento conmigo misma y la autoimagen es cómo me veo y cómo me ven los demás” (Comunicación escrita, 22 de octubre 2024, P11).

Al inicio, la autoestima se entendía como amor propio y autovaloración, mientras que la autoimagen se enfocaba en la apariencia física. Un estudiante lo expresó como “El amor propio que cada uno debe tener” (Comunicación escrita, 22 de octubre 2024, P12), y otro señaló: “La autoimagen es cómo me veo y me doy a conocer en lo físico y personal” (Comunicación escrita, 02 de octubre de 2024, P3).

Tras los talleres los estudiantes mostraron una comprensión más integral de estos conceptos, la autoimagen pasó a asociarse también con aspectos emocionales y de bienestar integral, como lo manifestó un estudiante: “La autoimagen es cuidarme tanto en lo físico como en mi forma de ser” (Comunicación escrita, 22 de octubre 2024, P11) y la autoestima, los estudiantes la entendieron como un proceso continuo de aceptación, reconociendo virtudes y limitaciones. “La autoestima es amarnos a nosotros mismos tal y como somos” (Comunicación escrita, 22 de octubre 2024, P12).

En cuanto al autocuidado, al principio mencionaban actividades físicas y de descanso; tras los talleres, ampliaron su concepto para incluir prácticas de reflexión, meditación y el manejo de relaciones saludables, entendiendo el autocuidado como un elemento esencial de su salud emocional.

6.3 Manejo del Estrés Académico y Ansiedad

El estrés académico en los adolescentes se refiere a la presión que experimentan debido a las demandas escolares, como exámenes y tareas. Durante la adolescencia, el aprendizaje de estrategias de manejo del estrés es clave para mejorar el rendimiento académico y fomentar una salud mental estable, ya que la falta de control sobre el estrés puede llevar a la ansiedad y afectar

su desarrollo emocional.

El taller desarrollado acerca de la gestión del estrés académico y la ansiedad fue bien acogido por los alumnos, quienes se involucraron de manera activa y relataron vivencias personales. Los ejercicios contribuyeron a clarificar conceptos y a distinguir el estrés de la ansiedad, lo que resultó beneficioso para tratar específicamente las causas del estrés en el entorno académico. “Descansar bien y tomarse 5 minutos en el momento que lo necesito” (Comunicación escrita, 22 de octubre del 2024, P9).

Los talleres ofrecieron técnicas prácticas para manejar el estrés, como ejercicios de respiración y métodos de distracción, que los estudiantes empezaron a poner en práctica. Un participante comentó que ahora, en momentos de estrés, prefiere “pensar en algo diferente a mi problema... para luego reflexionar sobre cómo solucionarlo, ya con más calma y paciencia” (Comunicación personal, 29 de octubre 2024, P1). Esta aplicación de las herramientas aprendidas demuestra cómo los estudiantes han comenzado a abordar el estrés académico con estrategias concretas.

6.4 Estrategias de Afrontamiento Emocional

Las estrategias de afrontamiento emocional son habilidades que permiten a los adolescentes enfrentar de manera efectiva situaciones estresantes o emocionalmente intensas. Durante la adolescencia, el desarrollo de estas estrategias es crucial, ya que mejora la capacidad de autorregulación y ayuda a prevenir reacciones impulsivas, promoviendo relaciones más saludables y resiliencia ante las dificultades. “Cuando tengo una discusión pienso antes de actuar para no lastimar al otro” (Comunicación escrita, 22 de octubre del 2024, P7), “cuando me da rabia intento respirar profundamente y no enojarme o decir algo que no quiero” (Comunicación escrita, 22 de octubre del 2024, P19).

Al principio, los estudiantes mostraban poca confianza en su capacidad para manejar emociones complejas, especialmente en situaciones de estrés o conflicto. Tras los talleres, muchos reportaron haber mejorado su habilidad para regular sus emociones, utilizando técnicas de autocontrol para gestionar la frustración y la tristeza. Algunos incluso señalaron que la calma y el apoyo social se convirtieron en elementos clave de su afrontamiento emocional, lo que indica un

aumento en su resiliencia y autoconciencia emocional. Así lo expresaron en la encuesta final: “Cuando me estreso o me da rabia, trato de no dejarme llevar y encontrar la calma” (Comunicación escrita, 22 de octubre 2024, P4). “Cuando discuto con alguien, últimamente trato de pensar antes de actuar” (Comunicación escrita, 22 de octubre 2024, P3).

Las entrevistas mostraron que los estudiantes han aprendido a reflexionar antes de actuar, lo que les ayuda a evitar respuestas impulsivas. Un estudiante comentó que estas habilidades le permiten “buscar una solución adecuada al problema... y manejar el estrés” (Comunicación escrita, 22 de octubre, P1), lo que demuestra la efectividad de las herramientas de afrontamiento emocional.

6.5 Aplicación de Habilidades Socioemocionales en la Vida Cotidiana

Las habilidades socioemocionales como la empatía y la comunicación efectiva, son esenciales en la adolescencia, una etapa en la que las relaciones interpersonales toman un rol central. La práctica de estas habilidades permite a los adolescentes construir relaciones saludables y de apoyo, facilitando el desarrollo de una identidad social y emocional positiva.

El encuentro dedicado a las emociones y sentimientos facilitó que los estudiantes se adentraran en la indagación e identificación de sus propias emociones. Las actividades de dramatización resultaron esenciales para promover la empatía y el control emocional, competencias esenciales en el crecimiento socioemocional de los adolescentes. Al concluir la sesión, se notó una mayor predisposición de los alumnos a manifestar sus sentimientos y entender los de sus pares, potenciando de esta manera las relaciones interpersonales en el ambiente educativo.

Los estudiantes ven las relaciones interpersonales como un componente importante de su bienestar emocional. Algunos participantes comentan: “Influyen bastante, ya que las buenas relaciones nos ayudan a estar positivos y en paz con nosotros mismos y con los demás” (Comunicación escrita, 29 de octubre 2024, P12) . “Las relaciones interpersonales aportan mucho a la salud porque debemos confiar, respetar y apoyar” (Comunicación escrita, 29 de octubre 2024, P19).

Antes de los talleres, pocos estudiantes comprendían la importancia de las habilidades socioemocionales para las relaciones interpersonales, enfocándose más en el autocontrol

individual. Sin embargo, tras los talleres, la mayoría destacó la influencia positiva de las relaciones en su salud emocional: “Influyen mucho, pues tener buenas relaciones nos ayuda a estar positivos y en paz” (Comunicación escrita, 22 de octubre 2024, P12). “Mantener relaciones saludables con una buena convivencia” (Comunicación escrita, 22 de octubre 2024, P4).

Los talleres también promovieron una mayor conciencia sobre la comunicación y el impacto de las palabras. Una estudiante comentó: “ya sí me preocupa lo que piensen los demás, porque es muy maluco hacer sentir mal a alguien... eso ayuda a pensar en cómo se siente el otro” (Comunicación personal, 29 de octubre 2024, P7). Este desarrollo de la empatía representa un avance significativo en su inteligencia emocional, lo que les permite mejorar sus relaciones y crear un ambiente de respeto y comprensión.

6.6 Percepción del Impacto de los Talleres Psicoeducativos

Los talleres psicoeducativos tienen como objetivo mejorar el bienestar emocional de los estudiantes mediante el desarrollo de habilidades como la autorregulación emocional y el autocuidado. Durante la adolescencia, estos espacios son importantes para que los jóvenes adquieran herramientas que les ayuden a enfrentar los desafíos emocionales y académicos de forma saludable y consciente.

Los estudiantes reconocen el valor de los talleres para su bienestar emocional. Uno de ellos destaca: “Las técnicas que nos enseñaron en los talleres me han ayudado a manejar mis tiempos y no estresarme tanto” (Comunicación escrita, 29 de octubre 2024, P14). Y otros participantes mencionan: “Las técnicas de relajación y los ejercicios que enseñan las psicólogas me han servido para tranquilizarme” (Comunicación escrita, 29 de octubre 2024, P3).

Fue muy chévere porque pudimos conocernos un poco más hablar y trabajar de temas que no tenemos presentes todos los días en nuestros días comunes, es algo que no se pensaba mucho pero fue bueno poderlo pensar más a fondo sobre todo el tema de la autoestima porque eso nos ayuda a nosotros los jóvenes porque somos muy acomplejados el tema, y la actividad que trabajamos con el estrés académico el de las bombas nos ayuda mucho ya que vamos a salir del colegio y nos estresa mucho la vida que podamos tener cuando salgamos de estudiar. (Comunicación personal, 22 de octubre 2024, P7)

Sí, la verdad sí, pues esto, aunque la gente no crea, sí funciona, porque uno ayuda a uno a amarse a sí mismo, ayuda con lo del estrés y es un cambio de ambiente al estar en jornada de clase, entonces también es como un respiro. También yo creo que eso sirve mucho para nosotros que somos muy jóvenes, que la verdad estamos más afectados por lo que piensen los demás de nosotros, y eso la verdad nos ayuda mucho, mucho, mucho. (Comunicación personal, 22 de octubre 2024, P7)

El cambio en las respuestas de las encuestas iniciales y finales indica que los estudiantes consideraron los talleres como una experiencia valiosa que les ofreció herramientas prácticas para su vida diaria. La mayoría mencionó haber adquirido nuevas técnicas de relajación, habilidades para la autorregulación y la relevancia del autocuidado, y expresaron su deseo de seguir utilizando estas herramientas en su rutina diaria para manejar el estrés y mejorar su bienestar emocional. “Se me dificulta expresar mis emociones, pero con los talleres me di cuenta de lo importante que es hacerlo” (Comunicación escrita, 22 de octubre 2024, P4).

Los estudiantes recomendaron los talleres, reconociendo que “ayudan a uno a amarse a sí mismo, ayudan con lo del estrés y es un cambio de ambiente al estar en jornada de clase” (Comunicación personal, 29 de octubre 2024, P7). La experiencia también les permitió comprender la relevancia de estos temas para su salud mental y bienestar general, lo que se traduce en una influencia positiva que les ayudará a enfrentar situaciones futuras con más autoconfianza y resiliencia.

7 Discusión

El bienestar emocional y la formación en competencias socioemocionales son componentes esenciales del desarrollo integral en los adolescentes. En los entornos educativos, estas habilidades han adquirido mayor relevancia, especialmente frente al aumento de problemas emocionales en esta población. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), el bienestar emocional en la adolescencia no solo contribuye a enfrentar los desafíos cotidianos, sino que también es clave para el éxito académico y la calidad de las relaciones interpersonales.

En este contexto, la presente investigación se centró en la implementación de talleres psicoeducativos diseñados para abordar temas como el manejo del estrés, la autoimagen y el reconocimiento emocional, áreas prioritarias según las recomendaciones de organismos internacionales y el marco normativo colombiano, como la Ley 115. de 1994 (El Congreso de la República de Colombia, 1994).

La implementación de consentimientos informados y las encuestas realizadas en esta investigación se alinean con el marco legal y ético que regula la educación en Colombia, donde la Ley 115 de 1994 resalta que la educación debe incluir la formación emocional y social de los estudiantes, más allá de lo meramente académico (El Congreso de la República de Colombia, 1994). El proceso de entregar y explicar el consentimiento informado fue fundamental para asegurar el respeto por los derechos de los estudiantes, su autonomía y participación voluntaria en la investigación.

Además, el uso de una encuesta inicial para evaluar los conocimientos de los estudiantes sobre los temas que se abordarán en los talleres refleja la importancia de establecer una línea base para medir el impacto de las intervenciones psicoeducativas. Según Papalia et al. (2010), en la adolescencia, los cambios cognitivos y emocionales son determinantes para el desarrollo integral del individuo, lo que hace esencial identificar previamente el nivel de conocimiento sobre los temas relacionados con la salud mental y emocional.

Los hallazgos de esta investigación demuestran una influencia favorable en la salud emocional de los alumnos de la Escuela Superior “La Merced”. Esto concuerda con investigaciones anteriores que muestran cómo los programas escolares pueden ayudar a la salud mental de los

jóvenes, especialmente porque enfrentan muchos problemas emocionales, sociales y escolares (Agudelo et al., 2020).

En Colombia, los índices de intentos de suicidio en adolescentes han alcanzado cifras preocupantes, especialmente entre las mujeres jóvenes, según datos del Instituto Nacional de Salud (INS, 2024). La presente investigación subraya la urgencia de establecer estrategias preventivas en los entornos educativos. Los talleres psicoeducativos se presentan no sólo como herramientas para el aprendizaje emocional, sino también como espacios seguros que facilitan la expresión y regulación de las emociones, elementos esenciales para el desarrollo integral de los adolescentes (González Páez, 2023).

La evaluación de los talleres realizados en la presente investigación por parte de las y los estudiantes, revela cómo en los saberes de estos, se consolidaron conceptos como la autoestima, el autocuidado y la autoimagen. Al principio, los participantes se referían a estos conceptos principalmente como apariencias y sentimientos, pero cuando terminaron los talleres, también vieron lo importante que es sentirse bien emocionalmente y tener buenas relaciones interpersonales. Esto respalda la idea de que la educación emocional debe ser un pilar en el ámbito académico, tal como lo propone la "Cátedra de Educación Emocional" (Congreso de la República de Colombia, 2021).

Además, el análisis de los resultados también resalta la importancia de fomentar la autonomía emocional en los adolescentes. Se observó que los talleres ayudaron a los participantes a mejorar su capacidad para tomar decisiones asertivas y regular sus emociones, aspectos clave para manejar adecuadamente los conflictos. Este hallazgo se alinea con lo que mencionan Pérez y Filella (2019), quienes dicen que las competencias emocionales son fundamentales para el bienestar personal y social, y deben ser desarrolladas de manera intencionada y sistemática en los entornos educativos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) también subraya la importancia del bienestar emocional como un componente clave en la vida de los jóvenes, ya que les permite afrontar los desafíos cotidianos de manera efectiva. Al evaluar el conocimiento previo de los estudiantes sobre temas como el estrés académico, la autoimagen y las relaciones interpersonales, se asegura que los talleres futuros estén adaptados a sus necesidades específicas, proporcionando

así un enfoque más dirigido y eficaz.

La realización del taller “manejo del estrés académico y ansiedad” permitió abordar uno de los problemas más comunes entre los estudiantes: el estrés académico. Según la OMS (2022), el estrés y la ansiedad, especialmente en el ámbito académico, pueden afectar la salud mental y el rendimiento de los adolescentes. Durante el encuentro, los estudiantes identificaron las principales fuentes de estrés y ansiedad en su entorno escolar, tales como la presión por el cumplimiento de tareas, la preparación para solicitudes y las expectativas de desempeño académico, además, se observó un fortalecimiento del sentido de apoyo mutuo, ya que los estudiantes compartieron estrategias personales que habían encontrado útiles, generando un ambiente colaborativo y empático.

La actividad "Rompe el Globo" fue efectiva para que los estudiantes identificaran situaciones concretas que les generan estrés. Siguiendo la definición de la OMS (2019), el bienestar emocional no implica la ausencia de dificultades, sino la capacidad de gestionarlas adecuadamente. En este sentido, la actividad permitió que los estudiantes pudieran visualizar sus preocupaciones y compartirlas con sus compañeros, además, explorar posibles soluciones reforzando la importancia del apoyo social en el manejo del estrés (Orcasita y Uribe, 2010).

Una investigación realizada con estudiantes de la Universidad de La Guajira enfatizó que el uso de actividades de ocio y la estructuración de una rutina diaria son claves para amortiguar los efectos del estrés, permitiendo un manejo más eficaz de las demandas académicas (Solano et al., 2022). Esto se puede ver reflejado en el taller psicoeducativo de manejo del estrés académico y ansiedad que se brindó en el presente estudio, donde los estudiantes aprendieron técnicas como la planificación y la práctica de relajación para mejorar su capacidad de enfrentar el estrés académico, ajustando sus rutinas diarias para incluir tanto actividades productivas como momentos de descanso.

La autoimagen y la autoestima son componentes críticos en la construcción de la identidad adolescente. Durante esta etapa, los jóvenes experimentan cambios físicos y emocionales que pueden afectar significativamente su percepción de sí mismos (Papalia et al., 2010). Los talleres que promueven la reflexión y el diálogo en torno a estos temas son fundamentales, ya que les permiten a los adolescentes desarrollar una imagen más saludable de sí mismos y les brindan

herramientas para manejar el estrés, la presión social y las expectativas externas. Además, el fomento del autocuidado no solo mejora el bienestar físico, sino también la salud mental, aspecto clave para el desarrollo integral de los jóvenes (OMS, 2022). El taller sobre estos temas facilitó la reflexión e interés por los mismos, aunque algunos tuvieron dificultades para reconocer aspectos positivos de sí mismos. Las actividades generaron un espacio seguro donde los participantes compartieron pensamientos y emociones, fortaleciendo la importancia del cuidado integral.

En cuanto al taller realizado sobre el reconocimiento emocional, permitió que los y las estudiantes reflexionaran sobre la importancia de reconocer y gestionar sus emociones y sentimientos. Las actividades lúdicas facilitaron la expresión emocional, creando un ambiente de confianza y empatía. El reconocimiento de las emociones es una habilidad crucial en la adolescencia. Según estudios, los adolescentes que desarrollan una mayor capacidad para identificar y gestionar sus emociones experimentan una mejora en su bienestar emocional y en la calidad de sus relaciones interpersonales (Elias et al., 1997, como se citó en Red Internacional para la Educación en Situaciones de Emergencia [INEE], 2016). En este sentido, los talleres psicoeducativos ofrecen un espacio seguro para que los jóvenes exploren sus emociones, fortaleciendo sus habilidades sociales y preparándose para enfrentar los desafíos emocionales de la vida diaria (OMS, 2022).

La presente investigación destacó la importancia de implementar talleres psicoeducativos en el ámbito escolar como estrategia preventiva y de intervención frente a los desafíos emocionales que enfrentan los adolescentes. La evidencia que estos talleres contribuyeron al desarrollo de competencias emocionales, como la regulación emocional y la toma de decisiones asertivas, que son fundamentales para el bienestar personal y social (OMS, 2022). Además, la evaluación inicial y las actividades propuestas permitieron adaptar las intervenciones a las necesidades específicas de los estudiantes, garantizando un enfoque más efectivo y dirigido (Solano et al., 2022).

En un contexto donde los índices de problemas de salud mental en jóvenes, como el estrés y la ansiedad, son alarmantes, es imperativo que las instituciones educativas incorporen programas de formación socioemocional. Esto no solo se alinea con los principios establecidos en la Ley 115 de 1994, que promueve el desarrollo integral, sino que también responde a las recomendaciones internacionales sobre la promoción del bienestar emocional en la juventud (El Congreso de la

República de Colombia, 1994; INS, 2024). Por lo tanto, se reafirma la necesidad de consolidar la educación emocional como un pilar esencial del currículo escolar.

Los resultados de este trabajo resaltan que los talleres psicoeducativos no solo se centran en el reconocimiento de emociones y habilidades sociales, sino que también tienen un efecto positivo en la gestión de situaciones de riesgo en los adolescentes. Este hallazgo está en línea con investigaciones que indican que las intervenciones enfocadas en la inteligencia emocional ayudan a reducir los niveles de ansiedad y a mejorar la autoimagen en los jóvenes. Por ejemplo, los programas de intervención que se centran en el fortalecimiento emocional han mostrado resultados significativos al aumentar la resiliencia psicológica y facilitar una mejor adaptación a los desafíos típicos de la adolescencia, especialmente en contextos vulnerables (Gamboa et al., 2012).

8 Conclusiones

El presente trabajo de grado "Efectos de la Incorporación de Talleres Psicoeducativos en el Bienestar Emocional de Estudiantes de la Escuela Normal Superior 'La Merced' en el Municipio de Yarumal, Antioquia, Colombia", mostró el impacto positivo de estas intervenciones en el bienestar emocional de los adolescentes en un entorno educativo. La implementación de talleres psicoeducativos fortaleció aspectos clave como la autoestima, el manejo del estrés académico y la regulación emocional, lo que contribuyó de manera significativa al desarrollo de la resiliencia de los estudiantes ante los desafíos típicos de la adolescencia. Este enfoque integral subrayó la importancia de incluir estrategias psicoeducativas en el currículo escolar, complementando así el aprendizaje académico y fomentando el desarrollo personal y social.

La metodología participativa empleada en los talleres creó un ambiente seguro y dinámico que facilitó la expresión emocional y la reflexión personal, fomentando relaciones interpersonales más saludables y un entorno escolar inclusivo. Los estudiantes no solo aprendieron a manejar sus emociones, sino que también cultivaron un sentido de pertenencia y apoyo entre ellos, lo cual es esencial para construir comunidades educativas resilientes.

Se observó que la psicoeducación, al tratar temas como el autocuidado, la autoimagen, el manejo del estrés académico y la regulación de emociones, ayuda a desarrollar habilidades socioemocionales clave para que los estudiantes enfrenten situaciones complejas tanto dentro como fuera de la escuela. Esto refuerza la idea de que una educación integral no debe enfocarse únicamente en los resultados académicos, sino también en el fortalecimiento de competencias que favorezcan la estabilidad emocional y social de los adolescentes.

Por otro lado, los resultados mostraron que estas intervenciones no solo benefician a los estudiantes, sino que también tienen un impacto positivo en la comunidad educativa en su conjunto, al fomentar una cultura de comprensión y apoyo mutuo. Así, los talleres psicoeducativos ayudan a crear entornos de aprendizaje más inclusivos y respetuosos, donde todos los miembros de la comunidad educativa pueden participar activamente en el bienestar colectivo.

Los hallazgos resaltan la necesidad urgente de incorporar programas similares en las políticas educativas colombianas, especialmente en poblaciones vulnerables, para mejorar tanto el

bienestar emocional de los estudiantes como las dinámicas escolares en general. Además, los resultados obtenidos destacan el potencial de los talleres como intervenciones sostenibles y replicables en otras instituciones educativas, contribuyendo al desarrollo de estrategias que prioricen la salud mental como un aspecto fundamental del desarrollo integral de los estudiantes.

Se considera importante que las instituciones educativas y los responsables de la creación, implementación y seguimiento de políticas públicas, reconozcan la salud mental como un elemento clave en el aprendizaje y el desarrollo. La implementación de talleres psicoeducativos no solo puede ayudar a prevenir problemas emocionales en el futuro, sino que también puede ser un factor clave en la mejora del rendimiento académico y la disminución de comportamientos de riesgo psicosocial entre los jóvenes. Por lo tanto, se sugiere establecer alianzas entre escuelas, familias y profesionales de la salud mental para asegurar un enfoque integral que beneficie a los estudiantes en su totalidad.

Este trabajo de grado no solo proporciona evidencia sobre la efectividad de los talleres psicoeducativos en un contexto particular, sino que también provee elementos para futuras investigaciones que puedan examinar diferentes modalidades de intervención y su impacto en diversas poblaciones, lo que contribuirá a un entendimiento más profundo de la relación entre la educación y el bienestar emocional.

Los resultados de este estudio refuerzan la relevancia de la intervención psicoeducativa en el ámbito escolar como estrategia para mejorar la salud mental de los adolescentes. Los talleres psicoeducativos implementados en la Escuela Normal Superior "La Merced" demostraron que los estudiantes que participaron en estas actividades experimentaron mejoras en su capacidad para manejar el estrés académico y en su autoestima, lo cual a su vez favoreció su integración social y su disposición hacia el aprendizaje.

Referencias

- Abela, J. A. (2002). *Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada*. Fundación Centro de Estudios Andaluces.
- Agudelo Molina, B., Arias Quiroz, L., y Guerrero Amador, S. (2020). *Revisión Técnica Sobre el Aporte del Sistema Educativo Público en Colombia al Desarrollo de Habilidades Emocionales y su Incorporación a La Práctica Educativa* [Tesis de Pregrado, Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria]. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/825>
- Aizpitarte Gorrotxategi, A. (2024). Guía rápida sobre bienestar emocional y resiliencia. *SOM360*. <https://www.som360.org/es/monografico/bienestar-adolescente/blog/guia-rapida-bienestar-emocional-resiliencia>
- American Psychological Association. (2019). *El cerebro en desarrollo: Lo que los padres y educadores deben saber*.
- Arango, P., García, N., y Trujillo, V. (2021). *Educación emocional en niños y niñas entre los 4 a 7 años: Una estrategia para padres y cuidadores* [Tesis de posgrado, Universidad CES]. https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5401/1152434441_2021.pdf%3Bjsessionid%3D83733A3C19483A15E9AF01A16C1C1884?sequence=1
- Arredondo, P., Carranza, M., Huerta, E., Pliego, R., y Rico, G. (2014). *Investigación de los Paradigmas Tradicional, Conductista y Humanista* [Investigation of Traditional, Behavioral and Humanist Paradigms]. Instituto Universitario del Centro de México.
- Cabrera Gómez, C. C. (2023). El bienestar psicológico: un tema de estudio con varias aristas. *Revista Institucional Tiempos Nuevos*.
- Chapoñan Palacios, M. E. D. C. (2021). *Análisis teórico del bienestar psicológico formulado por Carol Ryff y Martina Casullo* [Tesis, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4371/1/TIB_ChapoñanPalaciosMaria.pdf
- Congreso de Colombia. (2006). Ley 1090 del 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Congreso de la República de Colombia. (1994). *Ley 115 de febrero 8 de 1994: Ley general de educación*.
- Congreso de la República de Colombia. (2021). *Proyecto de Ley 438 de 2021: Cátedra de Educación Emocional*. Bogotá. <https://leyes.senado.gov.co/proyectos/index.php/textos-radicados-senado/p-ley-2020-2021/2190-proyecto-de-ley-438-de-2021>
- Díaz Chaves, S. M., y Arandia Rodríguez, S. C. (2017). *Aspectos significativos de los espacios en la formación continua de docentes en ejercicio en torno a las prácticas de enseñanza de la*

lengua escrita: alternativa desde la perspectiva de las comunidades de práctica [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Javeriana]. <http://hdl.handle.net/10554/34522>.

Erikson, E. H. (1968). *Identidad, juventud y crisis*. W.W. Norton & Company.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020). *¿Qué es la adolescencia?* <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud%20define%20a,edad%20adulta%2C%20entre%20los%2010%20y%2019%20a%C3%B1os>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2023). *Promoción y protección de la salud mental en las escuelas y los entornos de aprendizaje*. <https://www.unicef.org/media/137741/file>

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Rev Chil Pediatr*, 86(6), 436-443. <https://www.scielo.cl/pdf/rcp/v86n6/art10.pdf>

Galván, A. P., y Siado, E. (2021). Educación tradicional: Un modelo de enseñanza centrado en el estudiante. *CIENCIAMATRIA*, 7(12), 962-975. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7915387>

Gamboa Guerrero, G., Lozada Lara, E., Martínez Pardo, J., y Ortega Montagut, M. A. (2012). *Talleres psicoeducativos en emociones positivas: Diseño, ejecución y evaluación de un programa para adolescentes en Guatiguará, Piedecuesta* [Tesis de Posgrado, UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA]. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/1824>

García, R. (2000). Bienestar psicológico: Aspectos estables y transitorios. *Revista Cubana de Psicología*, 16(1), 9-18.

Goleman, D. (1996). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Learning*, 24(6), 49-50.

Gómez, J. A., y Gómez, M. A. (2017). Educación emocional y su impacto en la adaptación social. *Revista de Investigación Educativa*, 451-452.

González Páez Abogados. (2023). *La salud mental como problema de salud pública en Colombia: desafíos en su acceso y perspectivas* [Archivo PDF]. <https://gonzalezpaezabogados.co/la-salud-mental-como-problema-de-salud-publica-en-colombia-desafios-en-su-acceso-y-perspectivas/>

Graef, B. S. (2020). *El taller psicoeducativo como estrategia didáctica para fortalecer las habilidades comunicacionales en los médicos residentes del Hospital Escuela de Agudos Dr. Ramón Madariaga* [Tesis de Posgrado, Universidad Nacional de Misiones]. https://rid.unam.edu.ar/bitstream/handle/20.500.12219/5228/Graef_2020%20taller.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la*

investigación. McGraw-Hill / Interamericana Editores.

Herrera, J. (2017). *La investigación cualitativa*.

Instituto de Medicina Preventiva (IEMP). (13 de octubre de 2021). *Salud mental en Colombia: retos y desafíos*. Instituto de Medicina Preventiva (IEMP).

Instituto Nacional de Salud (INS). (2024). *Estadísticas de intento de suicidio en adolescentes, SIVIGILA*. <https://portalsivigila.ins.gov.co/>.

Lescano Pinto, D. E., & Flores Hernández, V. F. (2023). Bienestar psicológico y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*.

Maitta Rosado, I. S., Cedeño Párraga, M. J., y Escobar García, M. C. (2018). Factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html>

Martínez, K. M. R. (2019). La entrevista semiestructurada y las fallas en la estructura. *Caleidoscopio-Revista Semestral de Ciencias Sociales y Humanidades*, (41), 65-91.

Martínez, L. (2007). La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación. *Revista Perfiles Libertadores*, 4(80), 73-80.

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2021). *INFORME DE GESTIÓN MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL 2021 - EDUCACIÓN DE CALIDAD PARA UN FUTURO CON OPORTUNIDADES PARA TODOS*. https://mineduccion.gov.co/1780/articulos-404915_recurso_3.pdf

Ministerio de Salud de Colombia. (2018). *Boletín de salud mental Análisis de Indicadores en Salud Mental por territorio*. Gobierno de Colombia. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-onsm-abril-2018.pdf>

Miracco, M., Scappatura, M. L., Traiber, L., De Rosa, L., Arana, F., Lago, A., Partarrieu, A., Galarregui, M., Nussold, P. T., y Keegan, E. (2012). *Perfeccionismo en la universidad: talleres psicoeducativos, una intervención preventiva*. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.academica.org/000-072/29>

Obando, L. A. V. (1993). El diario de campo. *Revista Trabajo Social*, 18(39), 308-319.

Ocampo López, J. (2008). Paulo Freire y la pedagogía del oprimido. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*, 10, 57-72.

Orcasita Pineda, L. T., y Uribe Rodríguez, A. F. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 4(2), 103-116.

<http://scielo.org.co/pdf/psych/v4n2/v4n2a07.pdf>

- Organización Mundial de la Salud (2022). *Salud mental en la adolescencia*.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: Un estado de bienestar*.
- Ovejero, A. (1997). Paulo Freire y la psicopedagogía de la liberación. *Psicothema*.
- Papalia, D. E., Wendkos, S. H., y Duskin, R. (2010). *Desarrollo Humano. 12ª edición*. McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano (13ª ed.)*. McGraw-Hill/Interamericana Editores.
- Papalia, D., Feldman, R. D., y Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. McGraw Hill.
- Pérez Escoda, N., y Filella Guiu, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis y Saber, 10(24)*, 23-44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Piaget, J. (1972). El desarrollo cognitivo en la adolescencia. En J. Piaget (Ed.), *La psicología de la adolescencia* (pp. 13-32).
- Ramos Chagoya, E. (2008). *Métodos y técnicas de investigación*. GestioPolis.
- Red Internacional para la Educación en Situaciones de Emergencia [INEE]. (2016). *Documento de referencia de la INEE sobre Apoyo Psicosocial y Psicoeducación en Niños, Niñas y Jóvenes en Situaciones de Emergencia*. https://inee.org/sites/default/files/resources/INEE_PSS-SEL_Background_Paper_SPA_v5.3b.pdf
- Robles Ortega, D. A., Hernández Rosales, M. J., Mendoza Chavarria, V. C., y Guña Moya, J. (2022). La educación tradicional vs La educación virtual. *Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento (REIMUNDO)*.
- Ruiz, I. C. (2013). El análisis de contenido en la investigación educativa: propuesta de fases y procedimientos para la etapa de evaluación de la información. *Pedagogía Universitaria, 14(3)*.
- Sanches Sampaio, C., Ribeiro, T., y de Souza, R. (2022). La conversación como metodología de investigación. *RAIN, 2(3)*, 7-18.
- Senado de la República de Colombia. (2021). *Educación emocional: La cátedra que urge en Colombia*.
- Solano Dávila, O. L., Salas Vásquez, B. J., Manrique Flores, S. M., y Núñez Lira, L. A. (2022).

Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencias de la Salud*, 20(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8345852>

Solano, J., Ramírez, F., y Vélez, P. (2022). *Estrategias para el manejo del estrés académico en jóvenes universitarios*.

Tonon, G. (2008). Capítulo 2. La entrevista semiestructurada como técnica de investigación. En G. Tonon (Comp.), *Reflexiones Latinoamericanas sobre Investigación Cualitativa* (pp. 47-68). Universidad Nacional de La Matanza, https://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacin_cu.pdf

Universidad Iberoamericana. (2023). *Problemas de salud mental impacta el rendimiento académico de estudiantes*.

University of Arkansas Pressbooks. (s.f.). Desarrollo psicosocial en la adolescencia (Cap. 21). En *Human Behavior and the Social Environment I*. https://uark.pressbooks.pub/hbse1/capitulo/desarrollo-psicosocial-en-la-adolescencia_cap_21/

Vázquez, M. J. (2017). Desarrollo durante la adolescencia: Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(6). <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>

Anexos

Anexo 1. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO



PARTICIPACIÓN EN EL TRABAJO DE GRADO TITULADO “Efectos de la Incorporación de Talleres Psicoeducativos en el Bienestar Emocional de los Estudiantes de la Fundación Escuela Normal Superior “La Merced” en el Municipio de Yarumal, Antioquia, Colombia”

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA REGIONALIZADA FACULTAD DE
CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Nosotras, **Luisa Nallely Flórez Hincapié** y **Valentina Torres Martínez**, estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la carrera de Psicología de la **Universidad de Antioquia**, actualmente nos encontramos realizando un trabajo de investigación titulado “**Efectos de la Incorporación de Talleres Psicoeducativos en el Bienestar Emocional de los Estudiantes de la Fundación Escuela Normal Superior “La Merced” en el Municipio de Yarumal, Antioquia, Colombia**”, como parte de nuestro trabajo de grado para obtener el título profesional de psicología, bajo la supervisión de nuestra asesora **Alejandra Quintero González**.

El propósito de esta investigación es **evaluar cómo la implementación de talleres**

psicoeducativos impacta el bienestar emocional de los estudiantes de grado undécimo, con el objetivo de desarrollar estrategias que promuevan la salud mental y emocional en el entorno escolar.

Su hijo/a ha sido seleccionado/a como posible participante de esta investigación, la cual se centrará en los estudiantes de **grado undécimo (15-19 años)**, debido a la etapa crucial de desarrollo en la que se encuentran y los desafíos emocionales que pueden enfrentar.

La participación de su hijo/a consistirá en:

- Responder encuestas y entrevistas semiestructuradas.
- Asistir a conversatorios y talleres psicoeducativos.
- Permitir la posible toma de fotografías durante los talleres realizados.

La duración estimada del estudio es de **5 sesiones o encuentros**.

Es importante destacar que la participación de su hijo/a en este estudio es **totalmente voluntaria**, y tanto usted como su hijo/a pueden decidir retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que esto implique consecuencias negativas.

Toda la información recolectada será tratada de manera **confidencial** y se usará únicamente con fines académicos. No obstante, se tomarán medidas adecuadas si la información obtenida revelara una situación que ponga en riesgo la vida o la integridad de su hijo/a o de otras personas.

Si desea obtener más información o tiene alguna inquietud relacionada con la participación de su hijo/a en este estudio, puede comunicarse con las investigadoras responsables a los siguientes correos electrónicos:

- nallely.florez@udea.edu.co
- valentina.torresm@udea.edu.co

Yo, _____ con número de identificación _____, luego de haber leído y comprendido el contenido de este documento, **acepto voluntariamente** participar en esta investigación.

Firma del estudiante: _____

Yarumal, el día ____ del mes de _____ del 2024.

Yo, _____, con número de identificación _____, en mi calidad de **padre/madre/tutor legal** de _____ (nombre del estudiante), **autorizo su participación** en la investigación _____ descrita _____ anteriormente.

Firma del padre/madre/tutor legal: _____

Yarumal, el día ____ del mes de _____ del 2024.

3. ¿Qué es el estrés académico?

- a) Un estado emocional causado únicamente por problemas familiares.
- b) La tensión emocional y física que experimentan los estudiantes debido a las demandas escolares, como exámenes, tareas y responsabilidades académicas.
- c) El aburrimiento que sienten los estudiantes en clase.
- d) La presión de tener que participar en actividades extracurriculares.

4. ¿Qué estrategias conoces para manejar el estrés académico?

5. ¿Cuánto crees que influyen las relaciones interpersonales en tu salud emocional? ¿Sabes cómo mantener relaciones saludables?

6. ¿Cuál de las siguientes opciones define mejor el concepto de autocuidado?

- a) Solo enfocarse en las tareas académicas para mantener un buen rendimiento.
- b) Realizar actividades que promuevan el bienestar físico, mental y emocional de forma regular.

- c) Evitar situaciones estresantes a cualquier costo.
- d) Delegar responsabilidades para evitar el agotamiento.

7. ¿Qué formas de autocuidado practicas actualmente?

8. ¿Podrías describir alguna situación reciente en la que utilizaste tus emociones de manera efectiva?

9. ¿Sientes que tienes las herramientas necesarias para afrontar la presión académica y los exámenes? Menciona 2.

10. ¿Cuántas veces a la semana practicas actividades que promuevan el autocuidado (como ejercicio, meditación, pasatiempos, etc.)?

11. ¿Qué es el bienestar emocional?

- a) La ausencia total de preocupaciones o problemas en la vida.

- b) La capacidad de reconocer, comprender y gestionar de manera saludable tus emociones, y mantener un equilibrio entre los desafíos de la vida y tu bienestar personal.
- c) Un estado en el que siempre te sientes feliz y positivo.
- d) Evitar situaciones que puedan generar emociones negativas.

12. ¿Te resulta fácil identificar y expresar tus emociones en situaciones cotidianas?

Muchas gracias por su amabilidad y por el tiempo dedicado a contestar esta encuesta

**Investigadoras
Valentina Torres – Nallely Flórez**

Anexo 3. Preguntas de Entrevista.

1. ¿Cómo te sentiste durante la experiencia general de los talleres? ¿Te sentiste cómodo/a participando en las actividades propuestas?

2. ¿Cuál fue el taller que más te impactó o te gustó? ¿Qué aspectos te llamaron la atención y por qué?

3. ¿Hubo algún taller que no disfrutaste tanto o que te resultó menos útil? ¿Qué sugeriría cambiar o mejorar?

4. ¿Consideras que los talleres te proporcionaron herramientas útiles para mejorar tu autoestima, manejo del estrés o tus relaciones interpersonales? Si es así, ¿podrías dar algún ejemplo?

5. ¿De qué manera crees que lo que aprendiste en los talleres puede influir en tu vida diaria o en tu bienestar emocional? ¿Cómo piensas aplicar lo aprendido?

6. ¿Recomendarías estos talleres a otros estudiantes? ¿Qué beneficios crees que podrían obtener al participar?

7. ¿Cómo aplicarías lo aprendido en los talleres en situaciones cotidianas? Por ejemplo, ¿cómo te ayudaría a manejar el estrés, mejorar la comunicación o resolver conflictos?

8. ¿Sientes que los talleres te han ayudado a mejorar tu capacidad para comunicarte y relacionarte con otras personas?

9. ¿Consideras que los temas abordados en los talleres deberían incluirse regularmente en el entorno escolar? ¿Por qué piensas que podrían ser importantes para el bienestar general de los estudiantes?

10. Si tuvieras que aplicar alguna de las herramientas o habilidades adquiridas en los talleres para resolver un problema personal o académico, ¿cómo lo harías?

11. ¿Crees que lo que aprendiste en los talleres influirá en tu actitud hacia el aprendizaje o la forma en que enfrentas tus estudios? Si es así, ¿de qué manera?