



División de Ciencias Sociales y Humanidades
Departamento de Sociología
Licenciatura en Psicología Social

Informe de Intervención Comunitaria

**"Aprendiendo a sentir y comunicar: Talleres de habilidades emocionales
para adolescentes y adultos mayores"**

Para obtener el título de:
Licenciados en Psicología Social

Presentan:

Aguirre Jiménez Yeyli Rafqa 2203048482
Hernández Delmoral Luis Angel 2203048802
Sánchez López Natalia 2202017312

Asesores:



Dra. Marisol Pérez Ramos



Dr. Alejandro Lara Figueroa

Ciudad de México, Octubre de 2024
Trimestre 24 P

Índice

Introducción	3
Resumen.....	4
Intervención 1: “Asertividad y Negociación del Conflicto”	7
Método	7
Resultados.....	9
Intervención 2: “Estrategias para reconocer y gestionar emociones”	25
Método	25
Resultados.....	27
Discusión	31
Conclusión	36
Referencias.....	37

Introducción

La salud mental es un componente fundamental del bienestar integral de los individuos a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Sin embargo, en ciertos grupos etarios, como los adolescentes y los adultos mayores, la atención a esta dimensión suele ser limitada o estigmatizada, lo que contribuye al desarrollo de dificultades emocionales y sociales que afectan su calidad de vida. En este contexto, el trabajo con poblaciones vulnerables, específicamente adolescentes y adultos mayores, resulta crucial para promover habilidades de regulación emocional y comunicación asertiva, con el objetivo de fomentar su bienestar y su integración social.

Los adolescentes se encuentran en una etapa de desarrollo caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales, lo que les expone a desafíos en la gestión de sus emociones y en sus interacciones interpersonales. La falta de herramientas adecuadas para enfrentar estos retos puede generar conflictos, frustraciones, y en algunos casos, problemas más graves como la depresión o la ansiedad. Por otro lado, los adultos mayores, en muchas ocasiones, experimentan sentimientos de soledad, aislamiento social y pérdida de roles, lo cual impacta negativamente en su salud mental. Al carecer de estrategias efectivas para regular sus emociones, es común que estas personas enfrenten dificultades para mantener una vida plena y activa.

El presente trabajo surge de la necesidad de intervenir en estos dos grupos poblacionales mediante talleres de negociación, asertividad y regulación emocional. En el caso de los adolescentes, se busca dotarlos de habilidades que les permitan expresarse de manera adecuada, resolver conflictos de forma constructiva y mejorar sus relaciones interpersonales. Para los adultos mayores, el objetivo principal es proporcionarles herramientas que les faciliten gestionar sus emociones y favorecer su autoconocimiento, promoviendo su participación social y mejorando su calidad de vida.

La estructura del trabajo es la siguiente: el **marco teórico** se desarrollará a partir de las teorías del Aprendizaje Social y la Sistémica Ecológica, las cuales proporcionan un sustento para comprender el comportamiento emocional y comunicativo en contextos sociales. Además, se incluye un **marco sociodemográfico** que contextualiza las características específicas de ambas poblaciones y su entorno. En el **método de intervención**, se detalla el diseño cualitativo de la investigación, con especial énfasis en los talleres aplicados a cada grupo. Los **resultados** se presentarán a partir del análisis de los datos obtenidos, y en la **discusión**, se abordarán los hallazgos a la luz del marco teórico y las implicaciones prácticas del estudio. Finalmente, se incluirán **anexos** que contendrán los materiales utilizados en los talleres y otros documentos relevantes.

Resumen

La violencia intrafamiliar es un fenómeno complejo que afecta a diversas poblaciones de manera distinta. La Teoría Ecológica de Bronfenbrenner proporciona un marco extenso para analizar los factores ambientales y sociales que influyen en esta problemática. Los estudios indican un alto índice de violencia familiar, especialmente en adolescentes y adultos mayores. En México, cifras recientes revelan un aumento preocupante en los casos de violencia hacia estos grupos vulnerables. La Teoría del Aprendizaje Social de Bandura destaca que los individuos aprenden comportamientos al observar a otros, lo que implica que las intervenciones deben centrarse en modificar patrones de conducta y promover habilidades constructivas. Se proponen talleres de asertividad para adolescentes y regulación emocional para adultos mayores. Estas intervenciones buscaron proporcionar herramientas prácticas para mejorar la comunicación y gestionar emociones de manera efectiva. La investigación cualitativa incluyó adolescentes de secundaria y adultos mayores de un centro comunitario. Se emplearon dinámicas participativas y análisis de contenido para evaluar las experiencias de los participantes. El método se fundamenta en ambas teorías que permiten la implementación de estrategias de aprendizaje activo, donde los participantes no solo reciben información, sino que participan en ejercicios prácticos que refuerzan nuevas habilidades. Los resultados mostraron avances significativos en la comunicación asertiva de los adolescentes y en la gestión emocional de los adultos mayores. Ambos grupos evidenciaron que las intervenciones fortalecieron sus relaciones interpersonales. Asimismo, se subrayó la importancia del apoyo social y familiar en este proceso de aprendizaje. Las conclusiones sugieren que este tipo de talleres son fundamentales para mitigar la violencia intrafamiliar y promover un ambiente familiar más saludable, beneficiando el bienestar de los individuos y la cohesión social.

Palabras clave: Resolución de conflictos, regulación emocional, asertividad, violencia.

La violencia intrafamiliar es un fenómeno complejo que afecta a diversas poblaciones de manera distinta. En este trabajo se emplea la Teoría Ecológica, desarrollada por Urie Bronfenbrenner en 1979, para analizar la violencia intrafamiliar y desarrollar intervenciones específicas tanto para adolescentes como para adultos mayores. Esta teoría proporciona un marco para considerar múltiples niveles de influencia ambiental y social (Bronfenbrenner, 1979). Además, se ha observado que factores como la dinámica de poder y la exposición a modelos de violencia en el hogar pueden tener un impacto significativo en la perpetuación de la violencia. Investigaciones como las de (Archer, 2000) sobre violencia de pareja y los estudios de (Holt et al., 2008) sobre violencia intrafamiliar y sus factores asociados, subrayan la relevancia de comprender cómo estas dinámicas contribuyen al problema.

En el caso de los adolescentes, el microsistema incluye su entorno inmediato, como la familia y las relaciones personales. La teoría examina cómo el estrés, la comunicación deficiente y las relaciones de poder dentro del hogar pueden influir directamente en los comportamientos violentos. Además, se ha señalado que la falta de servicios de salud mental accesibles y redes de apoyo social limita la capacidad de los adolescentes para manejar los conflictos de manera no violenta (Holt et al., 2008). La disponibilidad de recursos y acceso a servicios comunitarios es fundamental, pues influye en cómo los adolescentes gestionan el estrés y resuelven problemas. La teoría también destaca que las políticas y prácticas sociales, cuando no están adecuadamente diseñadas e implementadas, pueden perpetuar en lugar de mitigar la violencia intrafamiliar (Aguilar & Salinas, 2006). Esto resalta la necesidad de marcos normativos que prioricen el bienestar y la protección de la juventud.

Para los adultos mayores, el microsistema también juega un papel crucial, ya que las relaciones familiares y el entorno cotidiano, como los cuidadores, pueden convertirse en fuentes de estrés y conflicto. Aspectos como el deterioro de la salud, el aislamiento social y la falta de comunicación efectiva agravan estos problemas. La Teoría del Conflicto (Silva, 2008) complementa estas observaciones al señalar que las dinámicas de poder y la falta de recursos pueden perpetuar la violencia. Aquí, la disponibilidad de servicios de salud mental y apoyo es esencial para prevenir situaciones violentas y facilitar la gestión de conflictos en este grupo vulnerable (Gaxiola & Frías, 2008). La comprensión de estas interacciones a nivel ecológico permite diseñar estrategias de intervención más efectivas.

La Teoría del Aprendizaje Social, propuesta por Albert Bandura en 1977, también ofrece un marco importante para entender la violencia intrafamiliar en adolescentes y adultos mayores. Esta teoría sostiene que los individuos aprenden comportamientos a través de la observación de modelos significativos, como padres y cuidadores, en su entorno. En el contexto de los adolescentes, la exposición constante a modelos violentos en el hogar no solo normaliza estos comportamientos, sino que también contribuye a perpetuar ciclos de violencia que pueden extenderse hasta la edad adulta. Bandura, enfatiza que, para romper estos ciclos, es esencial implementar intervenciones que promuevan

modelos positivos y proporcionen herramientas prácticas para resolver conflictos de manera constructiva.

En cuanto a los adultos mayores, la Teoría del Aprendizaje Social sugiere que los patrones de comportamiento violento internalizados desde una edad temprana pueden persistir a lo largo de la vida y manifestarse en sus relaciones actuales. Modificar estos patrones a través de intervenciones que promuevan modelos de comportamiento positivo y habilidades de resolución de conflictos puede ser crucial. Esto no solo ayuda a prevenir la violencia, sino que también permite a los adultos mayores tener relaciones familiares más saludables.

Por otro lado, es importante contextualizar el problema con datos recientes. Según el Código Penal Federal, la violencia intrafamiliar incluye actos de dominio, control o agresión física, psicológica, patrimonial o económica contra personas con las que se mantiene o se ha mantenido un vínculo familiar (INEGI, 2023). Los datos del Censo Nacional de Procuración de Justicia Estatal del 2023 revelan que la violencia familiar es el delito más frecuente en niños y adolescentes. En 2022, se registraron 22,684 casos de violencia familiar en México en este grupo etario (REDIM, 2024), lo que subraya la necesidad de políticas efectivas de prevención y protección. Esto cobra mayor relevancia al considerar que la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes del 2024 prohíbe la privación de libertad como medida de control, promoviendo en su lugar la protección y el desarrollo de los menores.

En Iztapalapa, por ejemplo, se ha registrado un preocupante incremento en los casos de violencia intrafamiliar hacia adultos mayores, con 3,450 reportes en 2022, un 12% más que el año anterior (Secretaría de Salud, 2023). Estos casos destacan la vulnerabilidad de los adultos mayores a la violencia física, psicológica y económica por parte de familiares cercanos. La integración de enfoques teóricos como la Teoría Ecológica y la Teoría del Aprendizaje Social es esencial para desarrollar intervenciones que aborden las causas subyacentes de la violencia y promuevan ambientes familiares más seguros y saludables.

Intervención 1: “Asertividad y Negociación del Conflicto”

El creciente aumento de violencia intrafamiliar en Ixtapaluca resalta la necesidad de intervenciones efectivas para apoyar a los adolescentes, quienes enfrentan impactos negativos en su bienestar emocional y desarrollo social. Los talleres de asertividad y negociación pueden ofrecerles herramientas cruciales para mejorar su comunicación y habilidades de resolución de conflictos. Al aprender a expresar sus necesidades de manera respetuosa y a negociar de forma constructiva, los adolescentes pueden contribuir a un ambiente familiar más saludable y reducir los conflictos. Además, comprender y respetar la perspectiva de los demás es fundamental para construir relaciones más armoniosas. Por lo tanto, este estudio justifica la implementación de talleres como una solución práctica para abordar la violencia familiar y fomentar el desarrollo positivo de los adolescentes de Ixtapaluca. Estos talleres no solo ayudan a los adolescentes a manejar mejor los conflictos en el hogar, sino que también les enseñan habilidades útiles para toda su vida, promoviendo relaciones sanas donde la empatía y la escucha activa son clave para la resolución de conflictos.

Para evaluar el impacto de estos talleres, se deben considerar preguntas clave:

- ¿Cómo creen los adolescentes que podrán aplicar las habilidades de negociación y asertividad en su vida diaria?
- ¿Qué emociones y reflexiones surgieron en ellos después de participar en el taller?
- ¿Qué factores del contexto influyen en el desarrollo de sus habilidades psicosociales?

Método

Tipo de estudio: El presente estudio se enmarca dentro de una investigación cualitativa, cuyo objetivo fue evaluar la efectividad de talleres diseñados para fomentar habilidades de negociación y asertividad en adolescentes. La metodología cualitativa permitió una exploración detallada de las experiencias subjetivas de los participantes, proporcionando una visión integral de los cambios y aprendizajes que surgieron a lo largo de la intervención.

Participantes: Los participantes del estudio fueron adolescentes de entre 12 y 15 años de edad, estudiantes de la escuela secundaria "Tenochtitlan N°155", ubicada en el municipio de Ixtapaluca, Estado de México.

Diseño del estudio: La investigación adoptó un diseño basado en el análisis de contenido, un enfoque cualitativo que permite analizar e interpretar la información contenida en diversos formatos

comunicativos como textos, imágenes y, en este caso, las respuestas de los participantes. Este tipo de análisis fue fundamental para identificar patrones recurrentes, temas emergentes y los significados subyacentes en los datos proporcionados por los adolescentes a lo largo de los talleres.

La recolección de datos se realizó conforme las evocaciones durante la sesión de taller. Esta metodología fue seleccionada por su capacidad para generar un ambiente de confianza y promover la discusión abierta entre los participantes, permitiendo que afloraron percepciones y experiencias personales en torno a los temas de negociación y asertividad. Los grupos fueron moderados por facilitadores previamente capacitados, quienes guiaron la conversación y se aseguraron de que todos los participantes tuvieran la oportunidad de expresar sus ideas.

Instrumentos de medición: El instrumento principal utilizado para la recolección de datos fue la actividad denominada "Mural de ideas". En esta dinámica, los adolescentes escribieron en notas adhesivas (post-its) sus reflexiones y conocimientos adquiridos durante las sesiones, en relación con los conceptos de negociación y asertividad. Este instrumento permitió a los participantes expresar de manera tangible y creativa lo que habían aprendido, facilitando el análisis posterior del contenido generado (véase el Anexo 3).

Para la formación de los equipos, se empleó un sistema de división basado en fichas de colores asignadas a cada participante. Esta estrategia ayudó a distribuir equitativamente a los estudiantes en grupos, minimizando la posibilidad de complicidad entre participantes con vínculos preexistentes y favoreciendo un entorno más imparcial y confidencial. Cada grupo estuvo compuesto por 8 o 9 estudiantes, y contó con la presencia de un moderador responsable de guiar las discusiones, resolver dudas y asegurar la participación activa de todos los integrantes. Los moderadores no solo facilitaron las conversaciones, sino que también promovieron la reflexión crítica y colaborativa dentro del grupo, alentando a los adolescentes a compartir sus puntos de vista de manera abierta y respetuosa.

Las discusiones realizadas en los equipos giraron en torno a los temas previamente establecidos sobre negociación y asertividad. A lo largo de las sesiones, se ejecutaron diversas actividades que buscaban estimular la participación activa y la aplicación práctica de los conceptos enseñados. Estas actividades proporcionaron datos valiosos que, una vez recopilados, fueron objeto de un análisis de contenido exhaustivo con el fin de identificar los logros y desafíos experimentados por los participantes durante el proceso.

Proceso de análisis: El análisis de contenido se enfocó en identificar los principales temas y patrones emergentes en las respuestas de los adolescentes, tanto en las notas adhesivas como en las discusiones grupales. Este proceso implicó la codificación de los datos, categorizando las respuestas de acuerdo con

dimensiones temáticas como la efectividad en la negociación y la asertividad. El análisis buscó destacar no solo las respuestas explícitas de los participantes, sino también los significados subyacentes y las emociones asociadas a sus experiencias.

Resultados

Tabla 1

Evocaciones emocionales y respuestas de los participantes en el mural de ideas sobre asertividad ("Cuando tú... me siento...").

Emoción y dimensión	Evocaciones
Felicidad	
La felicidad es un estado emocional y mental que se caracteriza por una sensación de bienestar, satisfacción y alegría.	
<i>Interacciones Personales y Afecto</i>	
Participación y Juego	<p>“Cuando tú juegas conmigo me siento feliz.” (Participantes 1, 7, 10, 20)</p> <p>“Cuando juego fútbol y gano jeje.” (Participante 5)</p> <p>“Cuando tú me dejas jugar me siento feliz.” (Participante 36)</p> <p>“Cuando jugamos fut y ganamos.” (Participantes 9, 29)</p>

“Cuando jugamos tranquilos sin que nos molesten.”

(Participante 15)

Comunicación

“Cuándo tú me hablas me siento feliz.”

(Participante 2)

“Cuándo tú y yo hablamos me siento en paz.”

(Participante 13)

Afecto físico

“Cuando tú me abrazas me siento feliz.”

(Participantes 6, 35)

“Cuando tú me consuelas me siento feliz y calmada.” *(Participante 11)*

Gestos de apoyo

“Cuando tú me ayudas a practicar me siento bien.”

(Participante 17)

Reconocimiento y Halagos

“Cuando tú me felicitas me siento feliz.”

(Participantes 18, 27)

“Cuando tú me dices que mi cabello y mis ojos son bonitos me siento feliz.”

(Participante 28)

Recompensas y Beneficios Materiales

Regalos

“Cuando tú me compras unas papas me siento feliz.”

(Participante 33)

Presencia y Retorno

Reencuentro

“Cuando tú volviste me sentí feliz.”

(Participantes 12, 38)

Enojo

Es una emoción primaria que surge en respuesta a situaciones percibidas como amenazantes, injustas o frustrantes. Es una reacción emocional que puede variar en intensidad, desde un leve descontento hasta una ira intensa.

Falta de Comunicación y Exclusión

No avisar

“Cuándo tú no me avisas en algo y me siento enojada.”

(Participante 3)

Exclusión “Cuándo tú me excluyes y me hablas por conveniencia me siento muy enojada.”
(*Participante 16*)

Restricciones y Control

Restricciones en cuanto a permisos y regaños “Me regañas o no me dejas salir, me siento enojada.”
(*Participante 4*)

Inseguridad

Sentimientos de inseguridad “Cuando tú ves a otras personas me siento insegura.”
(*Participante 6*)

Críticas

Reclamos “Cuando tú me dices o me reclamas por fallar un gol me siento enojado.”
(*Participante 22*)

Gritos “Cuando me gritas me siento triste o a veces enojado.”
(*Participante 23*)

Comentarios negativos “Cuando tú me dices cosas me siento triste y enojada.”
(*Participante 21*)

Tristeza

Es una emoción natural que se caracteriza por una sensación de dolor emocional, desánimo o desolación. Es una respuesta emocional a situaciones difíciles, pérdidas, fracasos o decepciones.

Críticas

Reclamos

“Cuando mi mamá me reclama de algo que yo no hice me siento triste.”

(Participante 8)

Gritos

“Cuando me gritan o me dicen cosas me siento triste.”

(Participante 19)

“Cuándo tú me gritas, yo me siento triste.”

(Participante 26)

Rechazo y Exclusión

Rechazo

“Cuándo te rechazan y te sientes triste.”

(Participante 31)

Permisos y menospreciar

Restricción para salir

“Cuándo mi mamá no me deja salir me siento triste.”

(Participante 32)

Ignorar

“Cuando me ignoran me siento triste.”

(Participante 37)

Asertividad

Es una habilidad de comunicación y comportamiento que permite a las personas expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin pasarse por encima de los demás ni someterse a ellos

Comunicación

Ayudar

“Yo uso la asertividad cuándo alguien necesita ayuda.”

(Participante 24)

Negociación

“Uso la asertividad cuándo quiero resolver un conflicto.”

(Participante 25)

Nota: Los resultados presentados son un extracto de las respuestas de los participantes en torno a las emociones de felicidad, enojo, tristeza e inseguridad, expresadas en el marco de la asertividad. Las citas reflejan cómo los participantes perciben sus emociones en diversas situaciones de interacción social y afectiva.

Tabla 2

Mural de ideas: Evocaciones y ejemplos de negociación expresadas por los participantes en la actividad “Yo usaría la negociación cuando...”.

Negociación y dimensión	Evocaciones
Negociación colaborativa	
Se busca un acuerdo mutuo que beneficie a ambas partes a través de la cooperación y el diálogo.	
<i>Consentimiento</i>	
Permiso para salir	<p>“Yo uso la negociación cuando no me dejan salir.” (<i>Participantes 1, 4, 7, 14, 17, 34</i>)</p> <p>“Yo uso la negociación cuando necesito salir con mis amigos.” (<i>Participantes 9, 27</i>)</p> <p>“Yo ocupo la negociación cuando quiero salir a algún lugar pero no me dan permiso.” (<i>Participante 30</i>)</p> <p>“Cuando pido permiso para salir.” (<i>Participantes 19, 23, 31</i>)</p> <p>“Cuando quiero salir con mis amigas.” (<i>Participante 12</i>)</p>

- Pedir más tiempo
- “Cuando jugamos fútbol y se termina la hora queremos seguir jugando.”
(*Participante 2*)
- “Cuando mis primos van a mi casa y los dejan un cierto tiempo y tenemos que pedirle permiso a sus papás.”
(*Participante 8*)
- “Yo uso la negociación cuando voy a fiestas con mis amigos y quiero estar un rato más.”
(*Participante 33*)
- Jugar
- “Cuando quiero jugar fútbol.”
(*Participantes 29, 36*)
- “Yo uso la negociación cuando juego con mis primos y tenemos ideas de juegos diferentes.”
(*Participante 3*)
- “Yo uso la negociación cuando mi mamá no me deja jugar videojuegos.”
(*Participante 28*)
- Resolución de desacuerdos
- “Usaría la negociación cuándo hay un desacuerdo y usarlo para el beneficio de ambos.”
(*Participante 24*)

Negociación Evitativa

Se utiliza para evitar conflictos directos o confrontaciones al hacer solicitudes o resolver problemas.

Omisión

Evasión conflicto

“Yo uso la negociación evitativa cuando tengo un problema ya sea familiar y otro.”

(Participante 26)

Negociación Competitiva

Se busca obtener una ventaja específica o ejercer control sobre la situación para alcanzar un objetivo.

Financiera

Recursos económicos y materiales

“Cuando le pido dinero prestado y negocié con él pagándole un mes después.”

(Participante 5)

“Cuando reparto dinero mi hermano.”

(Participante 13)

“Yo uso la negociación cuando mi padrino quiere que le ayude con el negocio.”

(Participante 18)

“Cuando me roban mi cargador.”

(Participante 37)

Negociación Complaciente

Se adapta a las expectativas de la otra parte y hace concesiones para obtener un permiso o favor.

Aprobación

Permiso para salir

“Usaría la negociación cuando mi mamá no me deja salir y le digo que hago el aseo.”

(Participante 6)

“Cuando no me dejaban salir use la negociación complaciente, hice todo lo que me dijeron y me dejaron salir.”

(Participante 11)

“Yo uso la negociación complaciente cuando quiero salir.”

(Participante 35)

Nota: Los resultados presentan extractos de las respuestas de los participantes, reflejando el uso de diferentes tipos de negociación (colaborativa, evitativa, competitiva y complaciente) en situaciones cotidianas como pedir permisos, resolver desacuerdos y manejar recursos. Este fragmento incluye ejemplos de negociación aplicada en contextos de interacción familiar, social y económica.

Tabla 3

Buzón de voz: Comentarios y aprendizajes de los participantes

Emoción/Sentimiento	Evocaciones -Participantes
<p>Alegría</p> <p>Es una emoción positiva que surge cuando las personas experimentan momentos de placer o gratificación. Se caracteriza por una sensación de bienestar, energía y optimismo, asociada a la satisfacción de necesidades, logros o vínculos afectivos. La alegría es una emoción fundamental en la vida cotidiana que contribuye a la salud emocional y la motivación, permitiendo a las personas conectar con otros y disfrutar de las experiencias.</p>	<p>"Me sentí muy cómodo y feliz, me gustaron mucho las actividades. No tengo recomendaciones, todo está bien." <i>(Participante 5)</i></p> <p>"Nos pareció muy buena, también muy divertida y nos enseñaron a hacer muchas cosas." <i>(Participante 17)</i></p> <p>"Me sentí increíble, quisiera repetirlo, todo estuvo super padre." <i>(Participante 27)</i></p> <p>"Me sentí bien, libre de participar y ya supe cuáles son los tipos de negociación." <i>(Participante 16)</i></p> <p>"Me sentí muy emocionada y me divertí mucho." <i>(Participante 36)</i></p> <p>"Es muy bueno, me gustó convivir con todos, más con Ángel, super buena persona al igual que mis compañeros." <i>(Participante 31)</i></p> <p>"Me gustaron los juegos que hicimos, aprendí también los tipos de negociaciones." <i>(Participante 11)</i></p>

Satisfacción/Orgullo

La satisfacción es un estado emocional que se experimenta cuando se perciben resultados positivos, se alcanzan metas o se satisfacen necesidades y deseos. A menudo se asocia con un sentido de plenitud y contento, generando una sensación de bienestar general. Cuando las personas sienten satisfacción, suelen experimentar un aumento en la autoestima y una valoración positiva de sus esfuerzos. El orgullo, relacionado estrechamente con la satisfacción, se manifiesta cuando los individuos se sienten contentos por sus logros o habilidades, reforzando su identidad y motivación para seguir buscando el éxito.

"Muy buena sesión, los trabajos me parecieron geniales y bien trabajados."

(Participante 2)

"Creo que fue la sesión que más me gustó, porque aprendimos más sobre la negociación."

(Participante 15)

"Muy buena sesión, me gusta cómo nos atienden y los trabajos me parecen sencillos y divertidos."

(Participante 10)

"Me gustó cuando opinamos las diferentes negociaciones entre equipos. Me llevo en mí que tenemos que valorarnos y respetarnos entre todos."

(Participante 18)

"Me gustó todas las actividades, el modo de tratarnos y el juego en equipo, el tema sería valorar a las personas."

(Participante 20)

"Yo me sentí muy bien, me gustó mucho porque aprendí sobre negociación."

(Participante 32)

Interés/Curiosidad

El interés es una disposición que se manifiesta cuando las personas se sienten atraídas por algo que desean explorar o aprender. Esta motivación interna impulsa la atención y el deseo de adquirir conocimiento, promoviendo el descubrimiento y el crecimiento personal. La curiosidad, como parte integral del interés, fomenta la creatividad y el pensamiento crítico, facilitando el compromiso con actividades nuevas y desafiantes. Juntos, el interés y la curiosidad juegan un papel crucial en el desarrollo de habilidades y la comprensión del mundo.

"Aprendí a saber los significados de negociación y asertividad."
(*Participante 1*)

"Aprendí sobre las negociaciones, aprendí cuándo las puedo aplicar y me siento bien porque aprendí nuevas cosas."
(*Participante 4*)

"Aprendí que es la negociación, me gustó cómo explicaron."
(*Participante 29*)

"Aprendí a reconocer la forma en la que puedo negociar y cuál es la mejor manera."
(*Participante 25*)

"Nos enseñaron a ser asertivos y negociar para resolver conflictos."
(*Participante 30*)

"Aprendí a diferenciar sobre el término de negociación y asertividad."
(*Participante 33*)

"Me gustó mucho las 4 negociaciones, me gustaría hacer una actividad."
(*Participante 28*)

"Estuvo chido, aprendí asertividad y tipos de negociación."
(*Participante 34*)

"Hacer una sesión de relajación y dar un poco más de explicación."
(*Participante 19*)

"Que piensen positivo y tengan una (...)"

(Participante 21)

Agradecimiento/Aprecio

El agradecimiento es un estado emocional que surge cuando las personas reconocen y valoran los actos de bondad o los beneficios recibidos de otros. Esta disposición implica una reflexión sobre el impacto positivo que ciertas personas o situaciones han tenido en la vida de uno, promoviendo sentimientos de conexión y reciprocidad. El aprecio, relacionado con el agradecimiento, refuerza las relaciones interpersonales y contribuye al bienestar emocional, fomentando un sentido de comunidad y apoyo.

"Me gustó mucho y que hagan un espacio para comer."

(Participante 24)

"Estuvo muy buena la clase, los asistentes son muy amables y saben explicar y hablan bien del tema."

(Participante 7)

"La maestra Yeyli es muy linda."

(Participante 36)

"Me gustó todo el taller, aprendimos sobre la negociación y asertividad, estuvimos con Ángel y me cayó bien."

(Participante 25)

"Me gusta que sigan trabajando así."

(Participante 13)

Entusiasmo/Motivación

El entusiasmo es un estado de alta energía y pasión hacia la realización de tareas o proyectos. Se caracteriza por un fuerte deseo de participar y un compromiso activo con los objetivos personales o grupales. La motivación, que puede ser intrínseca o extrínseca, impulsa a las personas a actuar y perseverar frente a los desafíos, generando una sensación de propósito y satisfacción anticipada. Juntos, el entusiasmo y la motivación son fundamentales para el rendimiento y el bienestar, ya que fomentan una actitud proactiva y resiliente.

"Me gustó mucho esta práctica al igual que la otra, son muy divertidos y nos explican de manera clara y nos dejan participar."

(Participante 12)

"Es muy bueno, me gustó convivir con todos, más con Ángel, super buena persona al igual que mis compañeros."

(Participante 31)

"Creo que fue la sesión que más me gustó, porque aprendimos más sobre la negociación."

(Participante 15)

"La sesión del día de hoy me gustó y me pareció muy importante porque aprendimos aún más."

(Participante 22)

Nota: Los comentarios reflejan las experiencias y aprendizajes de los participantes después de su participación en el taller de negociación y asertividad, evidenciando el impacto positivo de la intervención en su comprensión y aplicación de estas habilidades.

En conclusión, los datos analizados proporcionan información valiosa sobre las emociones y las habilidades de negociación en adolescentes dentro del contexto de un taller de asertividad. En primer lugar, las respuestas de los participantes muestran cómo las emociones de felicidad, enojo, tristeza e inseguridad se expresan y gestionan en situaciones de interacción social, lo que indica que los adolescentes están comenzando a ser más conscientes de sus reacciones emocionales y de cómo estas afectan sus relaciones. Además, los extractos reflejan la aplicación de distintos estilos de negociación —colaborativa, evitativa, competitiva y complaciente—, lo que sugiere que los participantes están desarrollando una comprensión más profunda de cómo abordar los conflictos y negociar en diferentes contextos. Este hallazgo se ve confirmado por los testimonios de los participantes después del taller, los cuales evidencian un impacto positivo en la forma en que aplican estas habilidades, mostrando mayor confianza para resolver desacuerdos y tomar decisiones en entornos familiares, sociales y económicos. En conjunto, estos resultados resaltan la importancia de promover habilidades de negociación y asertividad desde edades tempranas, ya que no solo facilitan la resolución de conflictos, sino que también contribuyen al fortalecimiento de la autoestima y la autonomía de los adolescentes.

Intervención 2: “Estrategias para reconocer y gestionar emociones”

El envejecimiento trae consigo desafíos emocionales significativos, como la soledad, la pérdida de seres queridos y el deterioro de la salud, factores que pueden desencadenar en adultos mayores emociones intensas y difíciles de gestionar. En Iztapalapa, la falta de programas especializados que aborden estas dificultades emocionales resalta la necesidad de intervenciones efectivas que promuevan el bienestar emocional en esta población. Los talleres de regulación emocional pueden brindar herramientas valiosas para que los adultos mayores aprendan a identificar, expresar y manejar sus emociones de manera saludable. Al fomentar el autoconocimiento y la expresión emocional, estos talleres pueden reducir el riesgo de desbordamiento emocional y mejorar la calidad de vida, facilitando un envejecimiento más activo y equilibrado. Además, al proporcionar un espacio seguro para compartir experiencias y fortalecer el sentido de comunidad, se promueve una mayor integración social y se mitiga la sensación de aislamiento. Por tanto, este estudio justifica la implementación de estos talleres como una estrategia clave para mejorar la salud emocional y el bienestar general de los adultos mayores en Iztapalapa.

Para evaluar el impacto de los talleres de regulación emocional en adultos mayores, es necesario plantear preguntas clave:

- ¿Cómo perciben los adultos mayores la utilidad de las estrategias de manejo emocional aprendidas en su vida diaria?
- ¿Qué emociones y reflexiones emergieron en ellos después de participar en el taller?
- ¿Qué factores contextuales, como el apoyo familiar o la red social, influyen en la eficacia de su regulación emocional?

Método

Tipo de estudio: Se llevó a cabo una evaluación cualitativa para determinar la efectividad del taller de regulación emocional y autoconocimiento dirigido a adultos mayores. Este estudio se centró en la recolección y análisis de datos derivados de las experiencias y percepciones de los participantes, proporcionando una comprensión profunda de cómo el taller impactó en su bienestar emocional.

Participantes: La muestra del estudio estuvo compuesta por adultos mayores de 60 años o más, quienes son participantes de la "Casa de día", un centro comunitario destinado a brindar apoyo y actividades a esta población, ubicado en Iztapalapa. La selección de los participantes se realizó de manera voluntaria, asegurando que todos tuvieran la disposición de compartir sus experiencias y participar activamente en las actividades propuestas.

Diseño del estudio: Se organizó un taller de regulación emocional, empleando un enfoque cualitativo que permitió evaluar la eficacia de las intervenciones diseñadas. Para ello, se utilizó el análisis de contenido, una herramienta que facilita la revisión e interpretación de información proveniente de textos, imágenes y otros medios comunicativos. El objetivo del análisis fue descubrir patrones y temas relevantes que emergieron a partir de las experiencias compartidas por los participantes durante el taller. Se fomentó la participación activa y la escucha entre los asistentes, lo que propició un ambiente propicio para una profunda reflexión sobre sus vivencias y percepciones. Este enfoque permitió obtener una comprensión detallada sobre el impacto del taller en la regulación emocional de los adultos mayores.

Instrumentos de medición: Se emplearon diversas actividades diseñadas específicamente para facilitar la expresión y comprensión de las emociones, que a su vez, nos permitió como facilitadores realizar un análisis de las evocaciones de los adultos mayores. En el contexto de este estudio cualitativo que busca entender las experiencias individuales de los participantes. A través de la sesión de taller, se fomentó un ambiente seguro y propicio para la reflexión personal y el intercambio grupal.

Actividad 1: "Cuento: Sofía, la vaca que amaba la música". Esta actividad facilita el reconocimiento de diferentes emociones que se manifiestan en el cuerpo, asociándose con áreas específicas y colores, con el fin de promover una mayor conciencia emocional (véase el Anexo 7).

Actividad 3: "La olla exprés de las emociones". Permite a los participantes aprender a reconocer, expresar y manejar sus emociones, previniendo así acumulaciones y desbordamientos emocionales, lo que contribuye al bienestar emocional y al autoconocimiento (véase el Anexo 8).

Procedimiento del estudio: El estudio se desarrolló mediante un taller grupal enfocado en la regulación emocional y el autoconocimiento. Se utilizó un diseño cualitativo, integrando técnicas como grupos focales y análisis de contenido. Los participantes, todos mayores de 60 años y pertenecientes al centro comunitario, se reunieron en un medio círculo para facilitar la interacción y el análisis colectivo. Esta disposición buscó fomentar un ambiente inclusivo y de confianza, donde cada voz pudiera ser escuchada.

Los facilitadores del taller desempeñaron un rol crucial al moderar las sesiones, guiando las discusiones y supervisando las actividades centradas en la reflexión sobre emociones y fortalezas personales. Durante el desarrollo del taller, los participantes llevaron a cabo dinámicas que incluyeron la expresión de sus emociones a través de escritos, así como el reconocimiento de sus fortalezas individuales. Los datos recopilados durante las sesiones fueron analizados posteriormente para identificar patrones y

temáticas clave en las respuestas, lo que permitió evaluar la efectividad del taller en la mejora de la regulación emocional en este grupo específico.

Resultados

Tabla 1

Evocaciones corporales de las emociones durante la actividad "Sofía, la vaca que amaba la música".

Emoción y Dimensión	Evocaciones
Yo siento miedo en mi cuerpo...	En la cabeza (<i>Participantes 1, 3, 9, 10</i>) En el pecho (<i>Participantes 4, 10</i>) En el estómago (<i>Participantes 2, 5, 6, 7,10</i>) En los pies (<i>Participante 1</i>)
Yo siento alegría en mi cuerpo...	La cabeza (<i>Participantes 1, 3, 4, 6,7, 9, 10</i>) El pecho (<i>Participantes 1,5 7</i>) El estómago (<i>Participante 8</i>) En las manos (<i>Participantes 5, 6, 10</i>) En los pies (<i>Participantes 2, 6, 10</i>)
Yo siento el enojo en mi cuerpo...	En el pecho (<i>Participante 5</i>) En el estómago (<i>Participantes 1, 2, 3, 4, 7, 10</i>) En las manos (<i>Participantes 2, 3, 6</i>) En los pies (<i>Participante 6</i>)
Yo siento tristeza en mi cuerpo...	En la cara (<i>Participantes 1, 3, 4, 5, 6, 9, 10</i>) En el pecho (<i>Participantes 2, 5, 6, 8</i>) En el estómago (<i>Participantes 7, 9</i>)

Yo siento ansiedad en mi cuerpo...	En la cabeza (<i>Participantes 2,3,7, 8, 9</i>)
	En en el pecho (<i>Participante 10</i>)
	En el estómago (<i>Participantes 5, 6, 9, 10</i>)
	En las manos (<i>Participantes 3, 4, 5, 6, 7, 8</i>)
	En los pies (<i>Participantes 4, 10</i>)

Nota: La tabla muestra las respuestas de los participantes sobre las sensaciones físicas asociadas a diversas emociones (miedo, alegría, enojo, tristeza y ansiedad). Los participantes identificaron diferentes partes del cuerpo donde experimentan estas emociones, como la cabeza, el pecho, el estómago, las manos y los pies, resaltando la conexión entre el cuerpo y las emociones.

Tabla 2

La olla expés de las emociones: Evocaciones y descripciones de emociones expresadas por los participantes.

Emoción y Dimensión	Evocaciones
<p>Alegría</p> <p>La alegría es una emoción positiva caracterizada por una sensación de bienestar, satisfacción y placer.</p> <p>Se manifiesta cuando se experimentan eventos, logros o situaciones que cumplen con nuestras expectativas o deseos, generando una respuesta emocional de felicidad y contento.</p>	<p>“Estoy cumpliendo años y eso me emocionada” (<i>Participante 1</i>)</p> <p>“Estoy muy alegre” (<i>Participante 2</i>)</p>
<p>Enojo</p> <p>El enojo es una emoción que surge como respuesta a la percepción de una amenaza, injusticia o frustración. Se caracteriza por una sensación de desagrado y aversión, que puede llevar a una necesidad de enfrentar o resolver la</p>	<p>“Me molesta la burla de la gente hacia los compañeros o hacia a mi” (<i>Participante 3</i>)</p> <p>“Enojo” (<i>Participante 4</i>)</p>

causa que lo provoca.

Tristeza

La tristeza es una emoción que se experimenta ante la pérdida, decepción o situaciones que percibimos como negativas. Se manifiesta como una sensación de desánimo y melancolía, a menudo acompañada de una disminución en el interés o la motivación hacia actividades habituales.

“La soledad”

(Participante 5)

“Dolor y coraje”

(Participante 6)

“Imponente por no poder dialogar con la familia
no nos ponemos de acuerdo”

(Participante 7)

Frustración

La frustración surge como una respuesta cuando enfrentamos obstáculos o dificultades que impiden alcanzar nuestros objetivos o deseos. Se caracteriza por una sensación de insatisfacción y desánimo, derivada de la incapacidad para resolver una situación o cumplir una meta.

“Tengo una situación familiar que no he podido
resolver y me siento triste y enojado conmigo”

(Participante 8)

“Que estén preguntando por una persona que se
ha alejado, me siento enojada y confundida”

(Participante 9)

“La violencia en mi casa me hace sentir
frustrada”

(Participante 10)

Nota: Esta tabla recoge las evocaciones de los participantes relacionadas con las emociones de alegría, enojo, tristeza y frustración. Las respuestas reflejan experiencias personales que evocan estas

emociones, incluyendo cumpleaños, situaciones de burla, soledad y dificultades familiares, mostrando cómo las emociones se "acumulan" como en una olla exprés, a medida que las situaciones no resueltas generan mayor presión emocional.

En conclusión, los datos analizados subrayan la estrecha relación entre el cuerpo y las emociones en los adultos mayores. Las respuestas de los participantes indican que las emociones no solo se experimentan a nivel psicológico, sino que también se reflejan físicamente, con sensaciones como tensión, presión o malestar en áreas específicas del cuerpo, como la cabeza, el estómago o el pecho. Este vínculo entre cuerpo y emociones muestra que los participantes están comenzando a tomar conciencia de cómo sus estados emocionales afectan su bienestar físico, lo cual es un paso fundamental para la regulación emocional. Al reconocer estas señales corporales, los adultos mayores pueden aprender a gestionar sus emociones de manera más eficaz, mejorando así su salud emocional y física. En conjunto, los resultados refuerzan la importancia de integrar el autoconocimiento y la regulación emocional en intervenciones dirigidas a esta población, ya que les permite reconocer y manejar mejor tanto sus emociones como sus reacciones corporales, contribuyendo a una mayor calidad de vida.

Discusión

Las intervenciones tuvieron como objetivo desarrollar habilidades de comunicación asertiva en adolescentes y estrategias de regulación emocional en adultos mayores, con el fin de fomentar la resolución de conflictos y mejorar el bienestar emocional en ambas poblaciones. A través de talleres diseñados específicamente para cada grupo, se exploraron preguntas clave que permitieron evaluar el impacto de estas intervenciones.

En el caso de los adolescentes, los resultados revelaron un avance notable en la incorporación de habilidades de negociación y asertividad en sus interacciones cotidianas. Los participantes compartieron cómo planeaban aplicar estas estrategias en situaciones específicas, lo que lleva a la reflexión sobre cómo la empatía y la escucha activa son esenciales para resolver conflictos. Un adolescente comentó: "Yo uso la negociación cuando no me dejan salir", indicando que ha comenzado a interiorizar y poner en práctica lo aprendido. Esta afirmación resalta su capacidad para trasladar el conocimiento teórico a la acción, lo que es crucial para la consolidación de estas habilidades. Además, muchos adolescentes identificaron contextos concretos en los que podían aplicar estas habilidades, como en discusiones familiares o en la toma de decisiones grupales. Esta capacidad de reconocer momentos oportunos para utilizar la asertividad muestra una comprensión más profunda de cómo estas habilidades pueden enriquecer sus interacciones diarias. Un aspecto significativo fue el incremento en la autoestima de los participantes, quienes expresaron sentirse más abiertos para comunicar sus necesidades y opiniones, y cómo esto les ha permitido establecer relaciones más sanas. Por ejemplo, un participante compartió: "Ahora puedo decir lo que siento sin miedo, y eso me hace sentir mejor conmigo mismo".

Las emociones juegan un papel fundamental en el aprendizaje de los adolescentes (Bowlby, 1969). Durante la actividad del "Mural de ideas", expresaron sentimientos de felicidad y satisfacción en interacciones positivas, lo que refleja el impacto emocional de las habilidades asertivas en sus relaciones. Un participante destacó: "Cuando tú me hablas me siento en paz", lo que sugiere que han comenzado a experimentar beneficios emocionales significativos al aplicar estas habilidades. Este tipo de comentarios demuestra que la conexión emocional con los demás se ha visto fortalecida, lo cual es esencial para una convivencia más armoniosa. La capacidad de identificar y comunicar sus emociones es un indicador de que están desarrollando no solo habilidades de negociación, sino también una mayor capacidad para gestionar interacciones positivas en su entorno social.

Al compartir sus experiencias, los adolescentes mostraron que el bienestar afectivo facilita el aprendizaje y la aplicación de nuevas habilidades. En este sentido, muchos participantes señalaron que el taller les brindó un espacio cómodo para explorar sus emociones y comunicarse, lo que llevará a cambios significativos en su percepción de la comunicación; comenzaron a valorar la asertividad como

una herramienta positiva, lo que les permitirá fortalecer sus relaciones interpersonales y enfrentar conflictos de manera más efectiva y cómoda.

Por otro lado, en el grupo de adultos mayores, se observó una clara percepción de la utilidad de las estrategias de manejo emocional aprendidas en su vida cotidiana. Es importante resaltar que esta sesión fue la última para los adultos mayores, después de haber estado trabajando con ellos durante tres meses. Conforme avanzamos en la sesión, muchos participantes expresaron cómo estas herramientas les han permitido enfrentar situaciones de ansiedad y tristeza con mayor eficacia. Un participante afirmó: "Ahora entiendo mejor mis emociones y cómo manejarlas", lo que indica una internalización positiva de las estrategias. Además, varios adultos mayores comenzaron a aplicar estas técnicas en su rutina diaria. Un comentario significativo fue: "Cuando me siento solo, uso lo que aprendí para no dejarme llevar por la tristeza", lo que resalta su capacidad para llevar el conocimiento a la acción y gestionar mejor sus emociones en momentos difíciles.

Las emociones y reflexiones que surgieron en este grupo fueron igualmente significativas. Durante actividades como "La olla exprés de las emociones", los participantes tuvieron la oportunidad de expresar los sentimientos que surgieron durante la semana, que iban desde la alegría hasta la frustración. Un comentario importante fue: "Nunca había hablado tan abiertamente de mis emociones. Me siento más ligero". Esta evocación no sólo sugiere un reconocimiento de sus emociones, sino también la apertura para compartirlas, lo que se puede comprender como un entorno seguro y de apoyo mutuo. La capacidad de abrirse sobre sus experiencias emocionales es fundamental para su bienestar, permitiéndoles liberar tensiones y sentirse menos aislados. A medida que compartían sus historias, se evidenció un sentido de comunidad emergente, lo que ayudó a los adultos mayores a comprender que no están solos en sus luchas emocionales.

Los factores contextuales también jugaron un papel crucial en ambas poblaciones. Los adolescentes señalaron la influencia de sus entornos familiares y sociales en el desarrollo de sus habilidades de comunicación. La necesidad de un espacio seguro para expresar emociones y practicar habilidades fue recurrente en sus reflexiones. Muchos mencionaron que el taller les brindó un ambiente de apoyo donde podían hablar abiertamente sobre sus experiencias y desafíos. Esto fomentó la confianza entre los participantes y les permitió explorar sus emociones sin temor al juicio, lo que resultó en un cambio significativo en su percepción de la comunicación y en la valoración de la asertividad como una herramienta positiva en sus relaciones interpersonales.

En el grupo de adultos mayores, el apoyo familiar también se reveló como un factor determinante en la eficacia de las estrategias de regulación emocional. Varios participantes destacaron que el acompañamiento de sus familias fue vital para su proceso de aprendizaje. Un comentario significativo fue: "Mi familia me anima a hablar sobre lo que siento", lo que resalta la importancia de contar con un

entorno favorable que facilite la aplicación de las estrategias aprendidas. Aquellos que experimentaron un mayor apoyo social y familiar reportaron una sensación de seguridad que les permitió enfrentar sus emociones con más confianza, lo que a su vez les ayudó a fortalecer su capacidad para gestionar situaciones emocionales desafiantes.

Aunque los talleres lograron avances significativos en ambas intervenciones, es importante reconocer que el trabajo no concluye aquí. Para los adolescentes, aunque han comenzado a integrar habilidades de comunicación asertiva, todavía enfrentan desafíos, especialmente en situaciones de mayor estrés o conflicto familiar. Es posible que necesiten más oportunidades para practicar estas habilidades en contextos reales, lo que podría fortalecer su confianza y eficacia en el manejo de situaciones difíciles. La práctica continua y el apoyo adicional pueden ser esenciales para ayudarles a lograr una interacción social positiva.

Del mismo modo, los adultos mayores, a pesar de haber internalizado varias estrategias de manejo emocional, requieren un apoyo constante para enfrentar situaciones emocionales complejas. La naturaleza de sus vivencias, junto con las posibles pérdidas que enfrentan, puede dificultar la aplicación constante de las herramientas adquiridas. Por lo tanto, es fundamental proporcionarles recursos y espacios donde puedan seguir practicando y fortaleciendo sus habilidades emocionales, facilitando así una adaptación efectiva a los cambios y desafíos que puedan surgir en su vida cotidiana.

Con lo visto en ambas intervenciones, podemos recalcar que hay un índice muy alto de violencia intrafamiliar en ambas poblaciones, y la falta de centros de apoyo y de información ha contribuido a este incremento. Al vivir en entornos violentos desde una edad temprana, se normalizan e internalizan comportamientos que, aunque comienzan de forma 'inofensiva', aumentan en gravedad, resultando en un creciente número de casos registrados (Andreu et al, 2009).

Aunque los individuos tienen noción de lo que es la violencia, la carencia de herramientas para contrarrestar provoca que la internalicen de manera alarmante. Esto limita el desarrollo de un sentido crítico propio, ya que su entorno social define su experiencia dentro de un contexto general de violencia, perpetuando así el ciclo de agresiones (CNDH, 2023).

Tomando en cuenta los antecedentes teóricos, se confirma que la comunicación deficiente dentro de la familia es el principal factor influyente de conductas violentas, pues ambas poblaciones coinciden en tener esa falta de comunicación (Gobierno de México, 2018), lo cuál afecta demasiado en la gestión emocional, hasta llegar a cuestiones más violentas que son aprendidas del agresor y replicadas por el agredido, convirtiéndolo de la misma forma en agresor, por la falta de servicios de salud mental, es difícil que aprendan a manejar estas situaciones de forma no violenta, el entorno es sumamente importante a la hora de hacer crecer o disminuir esta violencia (Flores, 2002)

Los adolescentes tienden a aprender éstas conductas violentas utilizándolas en beneficencia propia en otros ambientes, cómo la escuela, en cambio los adultos tienen tan internalizada está violencia que por cuestiones de carencias, de salud o incluso económicas, se piensan muchas veces merecedores de la violencia que sus cuidadores ejercen hacia ellos (Alonso & Castellanos, 2006).

Con las herramientas brindadas en los talleres impartidos, los adolescentes pudieron crear estrategias de negociación, y pudieron conocer la importancia de la comunicación asertiva ante cualquier situación violenta que se pueda presentar tanto en el entorno familiar cómo en entornos externos pero importantes para su desarrollo, cómo el entorno escolar. Funcionó el hacer estrategias más dinámicas como juegos en donde también aprendieron, sin embargo al ser un tema en el que no todos estaban interesados, fue difícil mantener a los grupos enfocados y que se vieran participativos, aún así, los talleres se concluyeron de buena manera y todos aprendieron más sobre temas importantes como lo es la violencia, se notó también a muchos interesados e incluso hubieron varias intervenciones individuales cuando los mismos adolescentes solicitaban dicho apoyo, ayudándonos esto a identificar casos particulares de violencia y una canalización para brindar otros tipos de apoyo.

Para los adultos mayores, fué muy significativo el sentirse escuchados y tomados en cuenta, conocieron estrategias de gestión emocional, nos compartieron el cómo les han sido de utilidad cada uno de los talleres abordados, y mostraron gran interés en los temas, la participación es esencial para el aprendizaje, se tomaban notas, prestaban atención y de igual manera funcionaron mucho las actividades dinámicas y el tomar en cuenta todos los comentarios dejados en los buzones para conocer los temas de su interés.

Para ambos campos fue crucial el poder ir una intervención antes para conocer un poco a la población e identificar cómo podía mejorar la intervención propia, en ambas poblaciones se aprendió el cómo comunicarse de manera asertiva les es de gran utilidad, y la importancia de entender que las emociones se deben expresar, y que no podemos controlar nuestro entorno social pero con la asertividad se hace un aporte sumamente importante y necesario.

En el caso de los adolescentes se notó un poco más retraído el grupo de tercero, pues según el estudio de casos que se había realizado anteriormente, los casos más graves de violencia se encontraban ahí, además al estar en un entorno más hostil, se esperaba ese tipo de respuestas no tan positivas por parte de los participantes, se encontraban más retraídos, también logramos identificar que por parte de los profesores también hace falta mucha información y preparación psicosocial para poder tratar de forma más asertiva la convivencia con los adolescentes. Es necesario también tomar en cuenta todas las propuestas que ellos hacían sobre temas de su interés, pues se nota mucho interés en temas fuera de lo que se trabajó.

Con los adultos mayores fué de mucha utilidad y ventaja el estar trabajando de manera constante durante 3 meses, se notó que al tener también una estructura con los temas impartidos, se daba una mejor comprensión para ellos y una impartición más sencillas también para los interventores, pues también se tomaron en cuenta los temas a tratar siendo propuestas mismas de los adultos mayores así cómo actividades de igual manera propuestas por ellos y modificadas por el grupo interventor de acuerdo al tema a tratar.

Al encontrar estos hallazgos de violencia, falta de regulación emocional y de comunicación asertiva en ambas poblaciones, se recalca la importancia de crear más centros de apoyo psicosocial, pues es necesario incrementar la práctica de respuestas no violentas ante las situaciones que se presentan en la vida diaria.

Además es esencial mantener un seguimiento y reforzamiento de las estrategias que se les brindó, es por eso que en cada sesión brindada se les proporcionaron materiales de devolución, en los que pueden encontrar información, palabras clave, instrucciones para realizar actividades diarias, esto con la finalidad de lograr la integración de lo aprendido a la vida diaria y con esto aumentar la capacidad de razonamiento propio, manteniendo una estructura social más fluida, con mayor capacidad de resolución de conflictos, también se les proporcionó en estos materiales de devolución, número y centros de contacto en dónde se les brindará un apoyo más íntegro para que puedan acudir en el momento que les sea necesario.

El trabajar de forma constante en ambos campos cómo observadores y cómo interventores, funcionó para nosotros, ya que al adentrarnos en las diferentes estructuras sociales de esas dos generaciones se genera una mejor comprensión en las necesidades que tienen cada una de ellas, con eso podemos trabajar de una mejor manera en esas necesidades, puesto que comprendemos mejor las dinámicas que tienen y la manera más efectiva en la que aprenden, ofreciéndoles las dinámicas más adecuadas y obteniendo con esto un interés mayor por parte de ellos para participar en las sesiones.

Conclusión

Los resultados obtenidos subrayan la importancia de continuar desarrollando e implementando programas que aborden las necesidades emocionales específicas de adolescentes y adultos mayores. La evidencia demuestra que estas poblaciones enfrentan desafíos emocionales únicos, por lo que es crucial diseñar intervenciones que sean flexibles y adaptativas, capaces de ajustarse a las circunstancias cambiantes de la vida diaria. Un enfoque integral que promueva el desarrollo continuo de habilidades de comunicación, regulación emocional y resiliencia permitirá a los participantes enfrentar de manera efectiva los retos que surgen en sus contextos.

En particular, los adolescentes, que atraviesan una etapa de importantes transformaciones cognitivas, emocionales y sociales, requieren un apoyo enfocado en gestionar el estrés, mejorar la autoestima y fortalecer las habilidades sociales. Estas competencias no solo son fundamentales para su bienestar presente, sino que también configuran la base para su desarrollo como adultos emocionalmente sanos. Por otro lado, los adultos mayores, que a menudo enfrentan desafíos derivados del envejecimiento, como el aislamiento social, la pérdida de seres queridos y el deterioro físico, necesitan intervenciones que promuevan un envejecimiento activo, mantengan sus redes sociales y mejoren su calidad de vida.

El éxito de estas intervenciones depende en gran medida de su evaluación continua. Es necesario seguir monitoreando y ajustando los programas para asegurar que respondan eficazmente a las necesidades de los participantes, ya que los factores emocionales y sociales evolucionan con el tiempo. Esta evaluación no solo permitirá mantener la relevancia de las intervenciones, sino que también ayudará a maximizar su impacto positivo en el bienestar emocional de los adolescentes y adultos mayores.

A largo plazo, estas acciones contribuirán a crear un entorno más saludable para ambas poblaciones. En el caso de los adolescentes, la promoción de interacciones sociales más constructivas contribuirá a su desarrollo integral, lo que beneficiará tanto a su vida personal como a sus relaciones con los demás. Para los adultos mayores, las intervenciones que fomenten la participación activa en la sociedad ayudarán a reducir la soledad, lo que a su vez tiene efectos positivos en su salud mental y física.

Es igualmente importante destacar que el éxito de estas iniciativas no depende únicamente de los programas en sí, sino también del apoyo que reciben por parte de las instituciones, las familias y la comunidad en general. La colaboración entre los sectores educativo, de salud y comunitario es fundamental para asegurar que estas intervenciones tengan un alcance y un impacto duradero. Todos los actores involucrados deben asumir la responsabilidad de apoyar y fomentar la salud psicosocial en su entorno, ya que la atención a las necesidades emocionales es un trabajo colectivo.

Referencias

- Aguilar, A., & Salinas, S. (2006). *Modelo ecológico y maltrato infantil* [Tesis de licenciatura, Universidad Academia de Humanismo Cristiano]. Tesis para optar al grado de Licenciado en Trabajo Social.
- Alonso, J., & Castellanos, J. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Intervención Psicosocial*, 15(3), 253–274.
- Andreu, J., Peña, M. E., & Ramírez, J. (2009). Cuestionario de agresión reactiva y proactiva: Un instrumento de medida de la agresión en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 14(1), 37–49.
- Archer, J. (2000). Diferencias de género en la agresión entre parejas heterosexuales: Una revisión meta-analítica. *Psychological Bulletin*, 126(5), 651–680. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.651>
- Bandura, A. (1977). *Teoría del aprendizaje social*. Prentice Hall.
- Bowlby, J. (1969). *El vínculo afectivo: Formación y desarrollo de la personalidad*. Paidós.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos por naturaleza y diseño*. Harvard University Press.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2023). *¿Qué es la violencia intrafamiliar y cómo contrarrestarla?* Organización Mexicana. <https://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/archivos/pdfs/foll-Que-violencia-familiar.pdf>
- Derechos de infancia y adolescencia en México. (2024, enero 23). *Violencia vicaria contra mujeres, niñas, niños y adolescentes a enero 2024*. REDIM. <https://blog.derechosinfancia.org.mx/2024/01/23/violencia-vicaria-contramujeres-y-ninas-ninos-y-adolescentes-en-mexico-a-enero-de-2024/>

- Flores, M. M. (2002). Asertividad: Una habilidad social necesaria en el mundo de hoy. *Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán*, (221), 34–47.
<https://www.revistauniversitaria.uady.mx/pdf/221/ru2214.pdf>
- García, E. (1995). El real apoyo social en la prevención del maltrato infantil. *Programa de apoyo a la familia. Intervención Psicosocial*, (10), 17–30.
- Gaxiola, J., & Frías, M. (2008). Un modelo ecológico de factores protectores del abuso infantil: *Un estudio con madres mexicanas. Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 9(1–2), 13–31.
- Gobierno de México. (2018, abril 18). *La importancia de las habilidades sociales en la población joven*. Instituto Mexicano de la Juventud. <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/la-importancia-de-las-habilidades-sociales-en-la-poblacion-joven>
- Holt, S., Buckley, H., & Whelan, S. (2008). El impacto de la exposición a la violencia doméstica en niños y jóvenes: *Una revisión de la literatura. Child Abuse & Neglect*, 32(8), 797–810.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.02.004>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2023). *Comunicado de prensa 706*.
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP_VCM_23.pdf
- Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. (2024). Artículo 46.
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/lgdna.htm>
- REDIM. (2024, enero 23). *Datos sobre violencia familiar en niños y adolescentes*. Red por los Derechos de la Infancia en México.
- Secretaría de Salud. (2023). *Estadísticas de violencia familiar en Iztapalapa*. México.
- Silva García, G. (2008). La teoría del conflicto: Un marco teórico necesario. *Prolegómenos. Derechos y Valores*, 11(22), 29–43.

Anexos

Intervención 1: “Asertividad y Negociación del Conflicto”

TALLER “Asertividad y negociación del conflicto”

SESIÓN PRESENCIAL: Secundaria “Tenochtitlan” N°115

FECHA DE INTERVENCIÓN: 17/04/2024

Objetivo general: *Que el adolescente desarrolle habilidades de comunicación asertiva para que pueda fomentar la resolución de conflictos de manera sana y respetuosa, potenciando sus habilidades de negociación y toma de decisiones.*

Integrantes:

Equipo #1	Equipo #2
Aguirre Jiménez Yeyli Rafqa	Castillo Estrada Ana Elizabeth
Hernández Delmoral Luis Angel	Garcia Granados Monica Marilu
Martínez Gómez Rodrigo	López Cano Wendy Natalie
Sánchez López Natalia	Varela Sanchez Ilse

ACTIVIDAD	Tiempo	TITULAR Equipo 1 Equipo 2		OBJETIVOS	TÉCNIC A	DESCRIPCIÓN	MATERIAL
Elaboración de gafete	5 min.	Todos	Todos	Para identificar a los participantes se les pedirá que	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> Se les pide que hagan un gafete donde pongan como prefieren ser nombrados durante la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> N Hojas de 4 colores distintos. <ul style="list-style-type: none"> Plumones.

				hagan un gafete con su nombre.		<ul style="list-style-type: none"> ● Se pide que lo mantengan a la vista y colocado a lo largo de la sesión. ● Se hace la petición para que se acerquen al facilitador correspondiente al color asignado (división del grupo en 4 equipos). 	
Bienvenida	2 min.	Yeyli	Ana	Saludar a los participantes con la intención de que conozcan a los facilitadores y el nombre del taller.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludar al grupo. ● Presentar a los facilitadores. 	Ninguno
Presentación del taller	2 min.	Yeyli	Ana	Dar a conocer las bases sobre las cuales el taller tiene sus finalidades; asertividad, estrategias y tipos de negociación.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> ● Se le dará a los participantes una breve introducción de lo que se verá a lo largo del taller. 	Ninguno
Consentimiento informado	1 min.	Rodrigo	Wendy	Fomentar el diálogo entre los participantes, para crear en primer término un vínculo de confianza que lleva a una colaboración y compromiso, tanto por parte de los facilitadores como de los participantes.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> ● Recordar a los participantes el consentimiento informado de la primera sesión. - Toma de fotografías/ audio con el propósito de documentar el taller. - La información brindada en el taller es para fines académicos y totalmente confidencial. 	Ninguno

Reglas de convivencia	2 min.	Natalia	Ilse	Fomentar el diálogo entre los participantes, para crear en primer término un vínculo de confianza que lleva a una colaboración y compromiso, tanto por parte de los facilitadores como de los participantes.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> ● Recordar las reglas de convivencia. -Respeto a los compañeros y a los facilitadores. -Respetar turnos entre compañeros y facilitadores. -Escucho y respeto los comentarios de mis compañeros. -Todo lo que se diga en el grupo, se quedará en el grupo. -Nuestros sentimientos y emociones son válidos en todo momento. -Todos somos importantes. ● Preguntar si quieren agregar o quitar alguna. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lámina.
Retroalimentación	5 min.	Natalia	Wendy	Que los participantes recuerden el contenido de la sesión pasada, cuáles fueron los temas de su agrado. Se busca guiar la conversación sobre el tema de la ira y por qué es importante identificarla desde sus orígenes en el enojo.			
Introducción “Quiero que conozcas a alguien...”	5 min.	Rodrigo	Wendy	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentar y aportar el contexto del por qué el uso del personaje “Ale”. ● Presentar el instrumento “Batería Social” 	Equipos	<ul style="list-style-type: none"> ● Pedir a los participantes que tomen asiento por un momento. ● Presentar a los participantes la siguiente narrativa sobre el personaje Ale: Ale se encuentra en la secundaria. A su edad se encuentra expuesto a muchos tipos de cambios; ha tenido muchas ideas en mente y no siempre tienen un orden. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 Impresiones de “Ale” ● 4 Impresiones de baterías sociales

					<p>Desafíos en casa y en la escuela, parece ser que tiene muchas cosas por resolver y su misión cada vez crece más.</p> <p>Tratemos de averiguar qué pasa con Ale a lo largo de la sesión.</p> <p>Un dato interesante, es que para medir el estado de bienestar de Ale ha venido acompañado de una <i>batería social</i>, la cuál aumenta o disminuye en medida del apoyo que le brindemos en cada actividad.</p> <p>Ojo: por rompimiento de acuerdos de convivencia se pierde batería, y puede... puede que exista recompensa por una batería casi llena.</p>	
<p>1. Actividad de integración</p> <p>(abordamiento de conceptos previos)</p> <p>Reconociendo las emociones</p>	10 min.	Rodrigo	Monica	<p>Propiciar la confianza entre participantes valiéndose de asumir el posible estado emocional indirecto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pedir a los participantes se pongan de pie y formen un círculo alrededor del material “rueda emocional”, esta se encontrará en el centro. ● Se recitará a los participantes una serie de oraciones. Entre cada oración se preguntará “Ale, se debió sentir...” permitiendo que los 	<ul style="list-style-type: none"> ● 20 tapetes con las emociones (enojo, ira, alegría, sorpresa, tristeza, miedo) ● Silueta de una persona

						<p>participantes se posicionen en una emoción de la rueda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Para elegir una emoción de la rueda basta con solo colocar su pie. ● Después de cada oración y de tomar una posición dentro de la rueda, se les indica que pueden retomar sus lugares fuera del círculo. 	
Retroalimentación	<p>Al terminar la actividad, por subgrupos, se preguntará a los participantes: ¿Qué les pareció la actividad?, ¿todos pensaron que las situaciones a Ale le hacían sentir de la misma manera?, ¿alguien se sintió identificado con alguna de las situaciones? De ser así, ¿cómo se manifiestan esas emociones?, ¿qué acciones tienen/llevan a cabo?</p> <p>Es importante mencionar la regulación de la ira para poder comunicar nuestras necesidades. Y por último, explicará que si Ale aprendió a reconocer y regular su ira, (la ira como el recurso más agresivo), el siguiente paso es ser claro y comunicarse de forma funcional –esto último para introducir la siguiente actividad–</p>						
2. Actividad “Lotería” (Asertividad)	20 min.	Yeyli	Ana	Que los participantes identifiquen algunas estrategias para ser asertivos.	Actividad por equipos	<ul style="list-style-type: none"> ● Se formarán 4 subgrupos de 10 participantes cada uno. ● Cada equipo tendrá por nombre un color (verde, naranja, azul y morado) ● A cada participante por equipo se le dará un tablero de lotería. ● Cada facilitador por equipo recitara la vara de la lotería. ● Gana quien haga lotería primero. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 40 tableros de lotería ● Baraja de lotería
Retroalimentación							

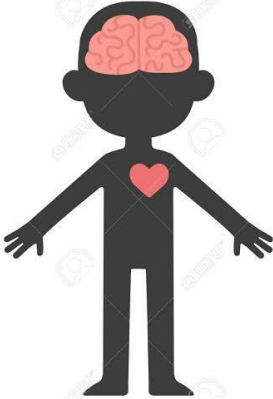
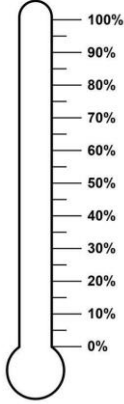
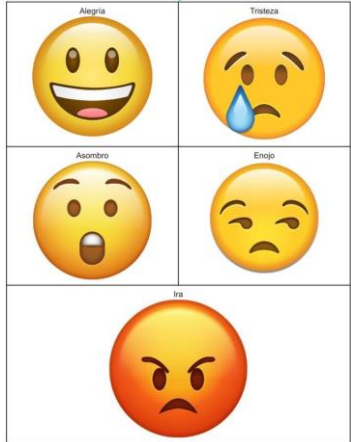
	<p>Una vez terminada la actividad, por subgrupos, se introducirá el concepto de asertividad y les preguntaremos si ya lo conocían o habían escuchado sobre ella. Seguidamente, si lograron identificar las formas en las cuales podemos ser asertivos, es decir, así como también preguntarles si tienen alguna duda y si algo no quedó claro.</p> <p>Finalmente, el facilitador de la actividad hablará acerca de la importancia de ser asertivos para poder negociar. Por lo tanto, se les dirá que ya que Ale sepa hablar con asertividad, podrá negociar su conflicto (para introducir a la siguiente actividad).</p>			
INTRODUCCIÓN TEÓRICA	5 min.	Angel	Wendy	Dar a conocer el concepto de negociación y sus tipos (preparar un pequeño recuadro/material de apoyo), de igual manera relacionar como la asertividad se necesita para las peticiones. Enfatizar que hay problemas que no siempre se resuelven al instante.

<p>3. Actividad <i>“Historia de Ale”</i> (Negociación y resolución de conflictos)</p>	<p>10 min.</p>	<p>Angel</p>		<p>Que los participantes conozcan los tipos de negociación y puedan ejemplificar su uso para la vida cotidiana.</p>	<p>Actividad por equipos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pedir a los participantes tomar asiento de acuerdo a los equipos previamente hechos. ● Los facilitadores entregarán al equipo un papel bond / hojas blancas. En dónde se escribirán las siguientes situaciones: —“”. ● Se pedirá que en equipo formen dos respuestas de acuerdo a dos tipos diferentes de negociación ● Una vez que los equipos hayan terminado, el papel bond se rotará hacia la derecha. ● Después de haber rotado el papel se pedirá, que con las respuestas previamente hechas, los participantes formen las posibles consecuencias. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 8 Papel bond es uno por equipo ● Plumones
<p>Retroalimentación</p> <p>Una vez terminada la actividad, por subgrupos, les preguntaremos el tipo de negociación que escogieron y por qué les llamó la atención implementarla en sus ejemplos. De igual manera, darle importancia a las diferentes consecuencias que plantearon, derivadas de las formas de sus negociaciones.</p> <p>Finalmente, el facilitador de la actividad explicará el tipo de negociación ideal (Negociación Colaborativa).</p>							
				<p>Que los participantes logren ejemplificar, de lo aprendido, los conceptos de asertividad y</p>	<p>Plenaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Repartir a cada participante un post it y una pluma o lápiz. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 pliegos de papel craft ● Post it

<p>4. Actividad de cierre <i>“Mural de ideas”</i></p>	<p>10 min.</p>	<p>Natalia</p>	<p>Ilse</p>	<p>negociación y su utilidad ante distintas situaciones.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● En la primera ronda, se pedirá que completen la siguiente frase: Negociación: Yo usaría la negociación cuando... ● Se repartirá nuevamente los post it y se pedirá completar la siguiente frase: Asertividad: Cuando tu ... me siento... Ejemplo: “Cuando tu <i>gritas</i>, me siento <i>amenazado</i>”. ● Al tener sus frases hechas se pedirá que la coloquen en el pliego de papel craft. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bolígrafos
<p>Cierre</p>	<p>5 min.</p>	<p>Angel</p>	<p>Ilse</p>	<p>Dar una breve conclusión del tema de la sesión.</p>	<p>Plenaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Un facilitador repasará muy brevemente lo visto en la sesión. ● Se darán recomendaciones para trabajar la negociación ● Se preguntará si tienen alguna duda, comentario, etc. ● Se darán las gracias por la asistencia del día y una serie de aplausos. 	<p>Ninguno</p>
<p>Buzón</p>	<p>5 min.</p>	<p>Natalia</p>	<p>Ana</p>	<p>Que los participantes anoten sus dudas, opiniones, quejas o sugerencias.</p>	<p>Plenaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les pedirá a los participantes que anoten en la hoja que se les proporcionó las inquietudes que tienen. ● Finalmente, se les pedirá que lo depositen en el buzón. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Buzón ● Hojas partidas en 4

Material de devolución	5 min.	Todos	Todos	Que los participantes tengan un material de apoyo útil y práctico respecto al tema	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> • Se agradece la participación • Se entregará material a cada participante. • Se pregunta si hay dudas 	<ul style="list-style-type: none"> • N Hojas de impresión con un lápiz
-------------------------------	---------------	-------	-------	--	----------	--	---

Anexo 1. Carta descriptiva. Taller de adolescentes.

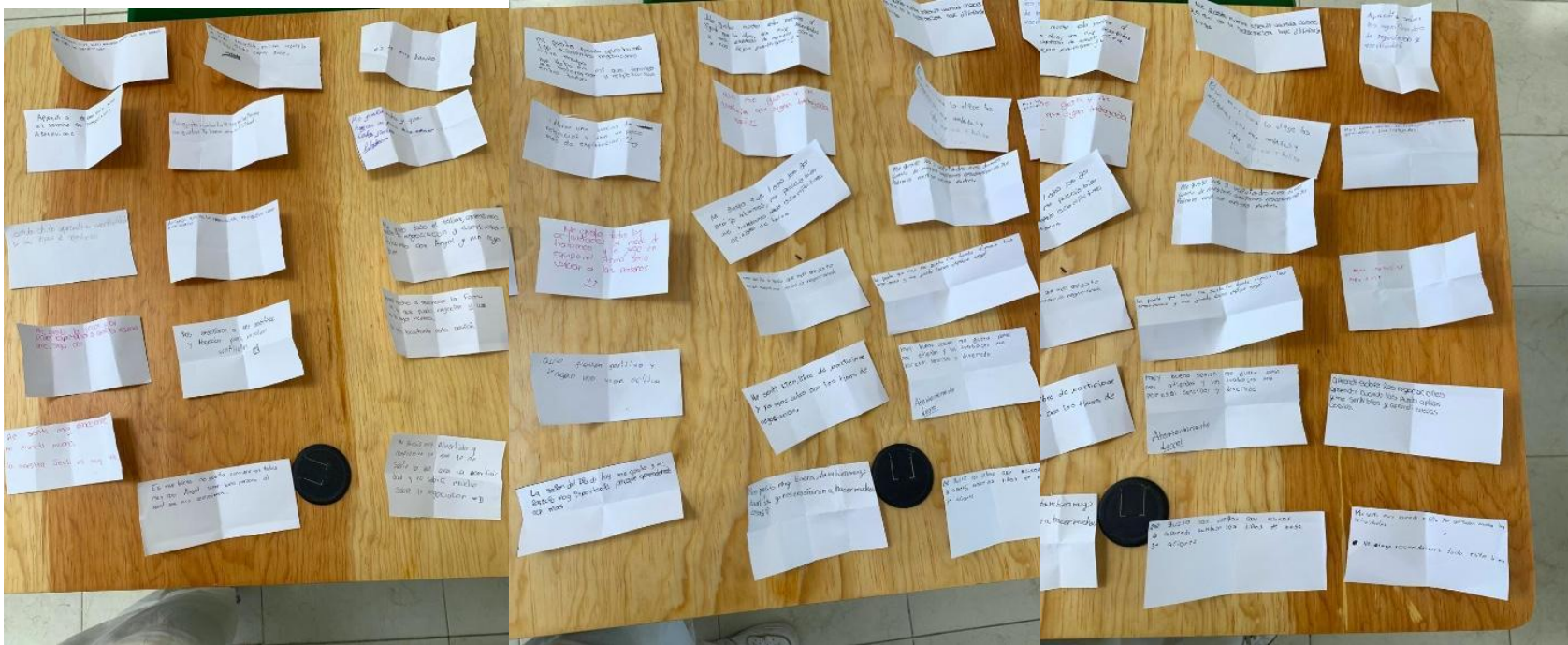
1. Ale	2. Termómetro	3. Tapetes con emociones
	 <p style="font-size: small; text-align: right;">www.timvandevall.com Copyright © 2013 Dalek Resources/Print Press LLC</p>	

4. Lotería de asertividad	5. Plantilla actividad negociación	6. Material de devolución.
----------------------------------	---	-----------------------------------



	<p>Ale salió de fiesta y esta pasando un rato agradable, tanto así, que sus amigos le piden que se quede un rato más. Ale no ha ayudado mucho con los deberes en casa, y su mamá le dió permiso con una hora de regreso específica.</p> <p>Necesita llamar a sus padres para poder negociar su hora de regreso. ¿Qué debería hacer Ale?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Negociación Competitiva <ul style="list-style-type: none"> • 2. Negociación Colaborativa o Equidad <ul style="list-style-type: none"> • 3. Negociación Flexible <ul style="list-style-type: none"> • 4. Negociación Evitativa <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>“Siempre que estés en conflicto con alguien, hay un factor que puede marcar la diferencia entre dañar la relación y fortalecerla. Ese factor es la actitud” -</p> <p><i>William James</i></p>
<p></p>	<p></p>	<p></p>

Anexo 2. Material empleado. Taller de adolescentes.



Anexo 4. Buzón de voz: Comentarios y aprendizajes de los participantes

Intervención 2: “Estrategias para reconocer y gestionar emociones”

Taller “Estrategias para reconocer y gestionar emociones”

Sesión presencial: Casa de día

Fecha de intervención: 07/08/2024

Objetivo general: Proporcionar herramientas y estrategias efectivas para que los adultos mayores puedan identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera saludable para así mejorar su bienestar emocional y calidad de vida.

Integrantes:

Aguirre Jiménez Yeyli Rafqa
Hernández Delmoral Luis Angel
Sánchez López Natalia

Apoyo:

Flores Muñoz Neyda Michelle

ACTIVIDAD	TIEMPO	TITULAR	OBJETIVOS	TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	MATERIAL
Bienvenida	2 min	Yeyli	Saludar a los participantes con la intención de que conozcan a los facilitadores y el nombre del taller.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> • Saludar al grupo. • Presentar a los facilitadores. 	Ninguno
Entrega de gafetes	2 min	Natalia	Para identificar a los participantes se les entregará un gafete previamente hecho.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> • Se le preguntará su nombre al participante y se hará entrega de su gafete. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gafetes

Presentación del taller	2 min	Angel	Dar a conocer las bases sobre las cuales el taller tiene sus finalidades; reconocer donde sentimos las emociones, nuestras fortalezas/debilidades y gestionar las emociones.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> ● Se le dará a los participantes una breve introducción de lo que se verá a lo largo del taller. 	Ninguno
1. Actividad “Cuento: Sofía, la vaca que amaba la música”.	35 min	Natalia	Los participantes aprenderán a reconocer cómo diferentes emociones se manifiestan en el cuerpo, asociándose con áreas específicas y colores, para promover una mayor conciencia emocional y desarrollar habilidades para la gestión de sus propias emociones.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> ● Se entregará a los participantes una hoja con una figura humana y colores. ● Se les dará la instrucción de que conforme avance la historia, deben de identificar qué emoción siente Sofía la vaca. ● Una vez identificada la emoción, los participantes deben colorear en el cuerpo humano la área en la que creen que se experimenta esa emoción, las cuales están identificadas por color (miedo, alegría, enojo, tristeza, ansiedad). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas con figura humana. ● Colores.
Retroalimentación	Al concluir la actividad, se invitará a los participantes a compartir dónde sienten cada emoción en su propio cuerpo y cómo identificar esas sensaciones. Destacaremos que las emociones pueden manifestarse en diferentes partes del cuerpo y que cada persona puede experimentar las mismas emociones en áreas distintas. Este enfoque nos permitirá apreciar la diversidad en la experiencia emocional y cómo cada uno percibe sus emociones de manera distinta.					
2. Actividad “Mi nombre, mis fortalezas”	25 min	Yeyli	Facilitar el autoconocimiento de los participantes al animarlos a reflexionar sobre sus fortalezas y áreas de mejora.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> ● Se entregará a los participantes una hoja con el título “Mi nombre, mis fortalezas”. ● Se les pedirá que escriban su nombre de manera vertical y que con cada letra de su nombre piensen en alguna cualidad positiva o una área de 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas blancas. ● Colores. ● Plumas.

					<p>mejora, que identifiquen en ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se comentará en grupo. 	
Retroalimentación	Al concluir la actividad, se invitará a los participantes a compartir con el grupo las cualidades y áreas de mejora que identificaron a partir de las letras de su nombre. Discutiremos cómo cada uno ha reconocido y valorado sus fortalezas, así como las oportunidades de desarrollo personal. Resaltaremos que el autoconocimiento es un proceso continuo y que reconocer áreas de mejora es una oportunidad para el crecimiento y no una debilidad.					
3. Actividad “La olla exprés de las emociones”	30 min	Angel	Ayudar a los participantes a reconocer, expresar y manejar sus emociones para prevenir acumulaciones y desbordamiento emocional, promoviendo así el bienestar emocional y el autoconocimiento.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les pedirá a los participantes que piensen en una situación reciente que les haya causado incertidumbre, una emoción que les haya resultado difícil de procesar, o alguna preocupación que haya surgido en las últimas semanas. ● Se les pedirá que la anoten en la hoja y la coloquen en el bote. ● Preguntaremos si quieren comentar lo que han escrito. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bote. ● Hojas blancas. ● Colores. ● Plumas.
Retroalimentación	Al concluir la actividad, hablaremos de la importancia de reconocer y expresar los sentimientos para evitar el desbordamiento emocional. Enfatizaremos que gestionar las emociones de manera efectiva es crucial para el bienestar personal, ya que va acompañado del autoconocimiento, que nos permite comprender mejor nuestras emociones y comportamientos. Esto, a su vez, facilita un crecimiento personal continuo y mejora nuestras relaciones interpersonales.					
4. Actividad Respiración	8 min	Michel	Promover la relajación y la regulación emocional mediante la práctica de una técnica de respiración estructurada en cuatro tiempos.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les pedirá a los participantes que se sienten lo más derecho posible y que cierren los ojos. ● Se guiará una respiración de cuatro tiempos. 	Ninguno

Cierre	5 min	Angel	Dar una breve conclusión del tema de la sesión.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> ● Un facilitador repasará muy brevemente lo visto en la sesión. ● Se darán recomendaciones para gestionar las emociones. ● Se preguntará si tienen alguna duda o comentario. ● Se darán las gracias por la asistencia del día y una serie de aplausos. 	Ninguno
Buzón	5 min	Yeyli	Que los participantes anoten sus dudas, opiniones, quejas o sugerencias.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> ● Se les pedirá a los participantes que anoten en la hoja que se les proporcionó las inquietudes que tienen. ● Finalmente, se les pedirá que lo depositen en el buzón. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bote. ● Hojas blancas. ● Colores. ● Plumas.
Material de devolución	5 min	Todos	Que los participantes tengan un material de apoyo útil y práctico respecto al tema.	Plenaria	<ul style="list-style-type: none"> ● Se agradece la participación. ● Se entregará material a cada participante. 	<ul style="list-style-type: none"> ● N hojas con impresión “30 días de autocuidado”.

Anexo 5. Carta descriptiva. Taller casa de día.

1. “Sofía, la vaca que amaba la música”	2. “Mi nombre, mis fortalezas”	3. Material de devolución
---	--------------------------------	---------------------------

Miedo
Alegría
Enojo
Tristeza
Ansiedad

“Mi nombre, mis fortalezas.”

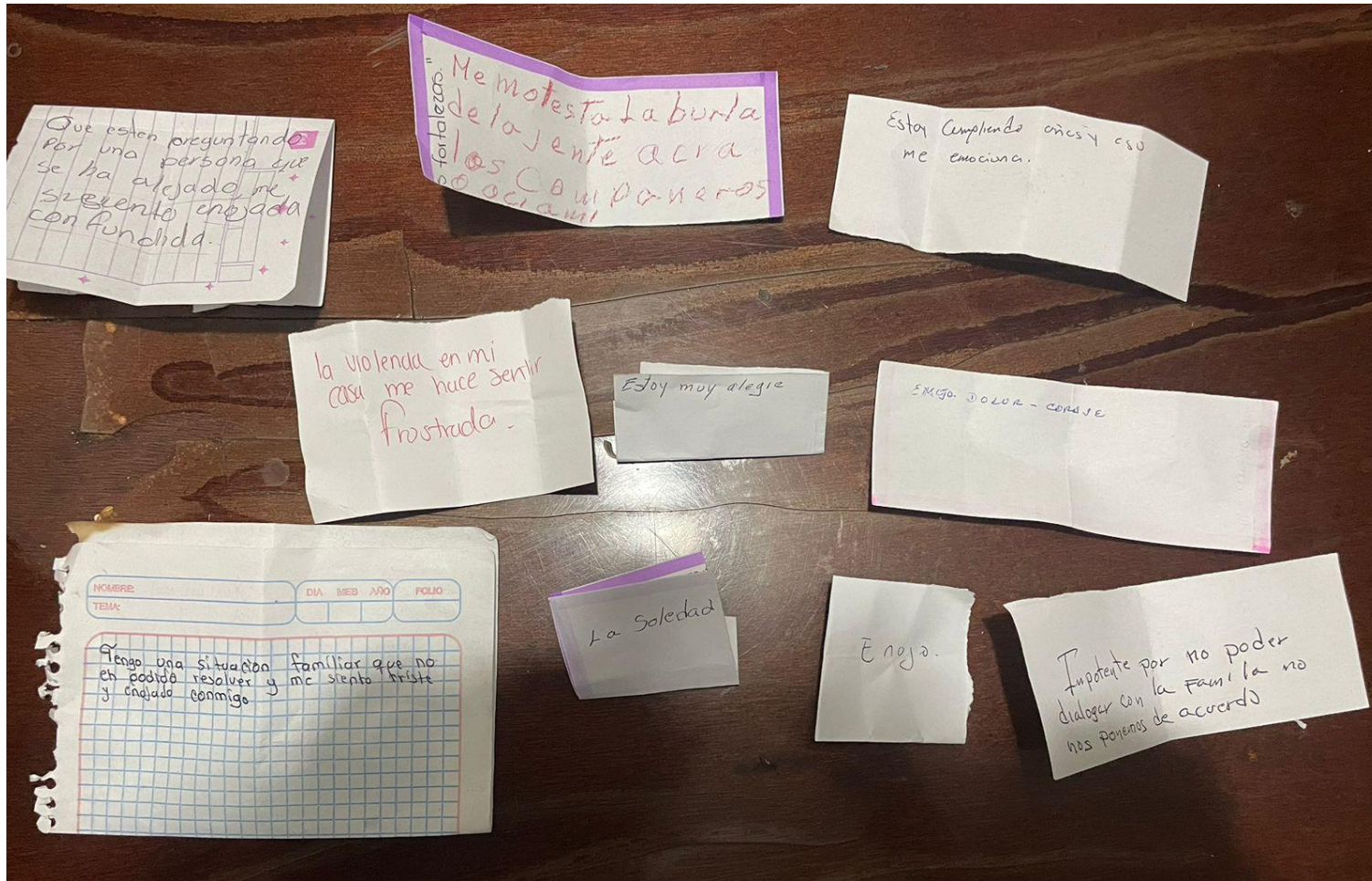
30-DÍAS DE AUTOCUIDADO

<input type="checkbox"/> Establece una meta personal para el mes.	<input type="checkbox"/> Practica la respiración profunda o la meditación durante 10 minutos.	<input type="checkbox"/> Escribe una lista de 10 cosas por las que estás agradecido.	<input type="checkbox"/> dar un paseo afuera	<input type="checkbox"/> Ordenar una habitación o espacio de trabajo
<input type="checkbox"/> Llama o envía un mensaje de texto a un amigo para ponerte al día	<input type="checkbox"/> Cocina un menú saludable	<input type="checkbox"/> Practica yoga o estiramientos suaves	<input type="checkbox"/> Escribe una afirmación positiva y repítela a lo largo del día.	<input type="checkbox"/> Crea una rutina relajante a la hora de dormir
<input type="checkbox"/> Escribe sobre tus pensamientos y sentimientos.	<input type="checkbox"/> Reserva tiempo para tu pasatiempo favorito	<input type="checkbox"/> Date un cumplido	<input type="checkbox"/> Desconéctate de la tecnología por una hora	<input type="checkbox"/> Escucha tu música favorita o una lista de reproducción relajante
<input type="checkbox"/> Practica la atención plena mientras realizas las tareas cotidianas.	<input type="checkbox"/> Pasa tiempo con una mascota o visita un refugio de animales local	<input type="checkbox"/> Lee un libro o disfruta de una película que te inspire	<input type="checkbox"/> Explora un nuevo método de relajación	<input type="checkbox"/> Echate una siesta reparadora
<input type="checkbox"/> Crea un tablero de visión o una lista de metas personales	<input type="checkbox"/> Realiza un acto de bondad al azar	<input type="checkbox"/> Regístrate un pequeño capricho	<input type="checkbox"/> Reflexiona sobre tus logros y crecimiento.	<input type="checkbox"/> Conecta con la naturaleza
<input type="checkbox"/> Escribe una carta a tu futuro yo	<input type="checkbox"/> Establece límites para proteger su energía y su tiempo	<input type="checkbox"/> Establece una rutina matutina que te llene de energía	<input type="checkbox"/> Practica la autocompasión y perdónate por los errores del pasado.	<input type="checkbox"/> Revisa tu progreso y celebra tus logros

Anexo 6. Material empleado. Taller casa de día.



Anexo 7. Actividad “Sofia, la vaca que amaba la música”.



Anexo 8. Actividad "la olla expres de las emociones"