

Asignatura:

Opción de grado sistematización de experiencias

Título del trabajo

Control De Emociones Y Salud Mental en jóvenes Tuluëños

Presenta:

Mónica Andrea Burbano Gómez

ID 574589

Docente

José Álvaro Cruz Jaramillo

Colombia, Guadalajara de Buga

09 de Junio de 2021

Agradecimientos

En primer lugar quiero agradecer a Dios por darme la oportunidad de realizar este proyecto de sistematización, también quiero agradecer a mi familia, esposo y compañeras por brindarme su apoyo y comprensión, por último quiero agradecer a la secretaria de bienestar social por permitir hacer realizad este proyecto.

Tabla de contenido

Resumen.....	4
Palabras clave.....	5
Introducción	6
Descripción del contexto (institución y participantes)	9
Tema u objeto de estudio	14
Justificación	16
Objetivos	19
General:	19
Específicos:	19
Contexto teórico- conceptual	20
Productos o insumos de la experiencia	29
Diseño y Ruta metodológica	30
Análisis del proceso de práctica a sistematizar, reconstrucción de la historia.....	38
Reflexiones de fondo	48
Análisis y síntesis.....	51
Aprendizaje de la experiencia.....	54
Conclusiones y recomendaciones	54
Recomendaciones	55
Estrategias para la Socialización de la Experiencia: Productos de comunicación.....	59
Referencias bibliográficas.....	60
Anexos	65
Apéndices.....	72

Resumen

Este trabajo de sistematización denominado Control de emociones y salud mental en jóvenes tulueños, consiste en dar a conocer las experiencias concretas que se realizaron en la secretaria de bienestar social con los jóvenes usuarios que hacen parte de área psicosocial, donde se quiso brindar herramientas a estos jóvenes para que tuvieran un control de sus emociones y concientizar a los mismos de la importancia de la salud mental, donde se pudo evidenciar que el detonante de todos los malestares psicológicos que estaban presentando estos jóvenes se basaban en problemas familiares y falta de comunicación con sus padres, para lo que se necesitó formular una metodología de trabajo donde se encuentra un plan operativo que da cuentas de todo lo vivido en cada una de las actividades, para esto fue necesario organizar estas experiencias concretas por etapas en las cuales se fueron cumpliendo cada uno de los objetivos propuestos.

El objetivo principal de esta sistematización consistió en promover la salud mental de los jóvenes tulueños favoreciendo el autocontrol de sus emociones, el cual conto con unas limitaciones pero esto no fue causal para que los objetivos específicos no se realizaran, donde se puede decir que se pudo generar un impacto positivo en los jóvenes, en sus familias y en el lugar de practica el cual se vio beneficiado por que estos talleres se pueden seguir realizando teniendo como referente que la pandemia aún no termina y a diario se ve un incremento notable de esta problemática en el municipio.

Palabras clave

Inteligencia emocional, salud mental, autoconocimiento, emociones, sentimientos, proyecto de vida, adolescencia, estrategias, aprendizaje, reflexión, conducta, malestar emocional, estrés, ansiedad, motivación

Introducción

Este trabajo de sistematización denominado Control de emociones y salud mental en jóvenes tulueños, consiste en dar a conocer las experiencias concretas que se realizaron en la secretaria de bienestar social con los jóvenes usuarios que hacen parte de área psicosocial, donde se quiso brindar herramientas a estos jóvenes para que tuvieran un control de sus emociones y concientizar a los mismos de la importancia de la salud mental, donde se pudo evidenciar que el detonante de todos los malestares psicológicos que estaban presentando estos jóvenes se basaban en problemas familiares y falta de comunicación con sus padres, para lo que se necesitó formular una metodología de trabajo donde se encuentra un plan operativo que da cuentas de todo lo vivido en cada una de las actividades, para esto fue necesario organizar estas experiencias concretas por etapas en las cuales se fueron cumpliendo cada uno de los objetivos propuestos.

El objetivo principal de esta sistematización consistió en promover la salud mental de los jóvenes tulueños favoreciendo el autocontrol de sus emociones, el cual contó con unas limitaciones, pero esto no fue causal para que los objetivos específicos no se realizaran, donde se puede decir que se pudo generar un impacto positivo en los jóvenes, en sus familias y en el lugar de práctica el cual se vio beneficiado porque estos talleres se pueden seguir realizando teniendo como referente que la pandemia aún no termina y a diario se ve un incremento notable de esta problemática en el municipio.

Ahora bien, después de identificar cuál ha sido el problema más relevante se vio la necesidad de educar a estos jóvenes en cuanto al control de sus emociones, y por ende hacer conciencia en la importancia que cumplen las emociones en su salud mental, lo cual se buscó por

medio de una sensibilización, realizando actividades en las cuales se vio una participación activa por parte de los jóvenes, donde utilizo la metodología semipresencial teniendo buena acogida por los jóvenes, a su vez se utilizaron variables de género, de extracto socioeconómico, y de edad con un apoyo en estadísticas para las ciencias sociales.

Por consiguiente, gracias a todas las experiencias concretas realizadas en esta sistematización se pudo cumplir con los objetivos propuestos y se logró evidenciar el conocimiento que los jóvenes adquirieron a lo largo de todo este proceso, lo cual se constató con una de las últimas actividades que se realizaron, teniendo como evidencia que ya hablaban del tema con propiedad, reconociendo las emociones y la importancia que tiene la salud mental en la realización de sus proyectos de vida, donde también es importante resaltar que se contó con varias limitaciones, ya que la última actividad propuesta no se pudo realizar por motivos de tiempo y coordinación con los jóvenes, pero ya se habían evidenciado los resultados esperados en la antepenúltima actividad por esta razón no se vio necesario la realización de esta, a si pues es importante decir que con esta sistematización se logró un impacto significativo en los jóvenes que hicieron parte de las experiencias concretas que se describen más adelante, dando cumplimiento a todos los objetivos propuestos.

Descripción general de la sistematización.

La experiencia que se sistematizó consistió en educar a los jóvenes que se encontraban en las edades de 14 a 28 años, en la manera adecuada de controlar sus emociones y por ende en tener una buena salud mental, ya que por pandemia se pudo ver la falta de inteligencia emocional que estos jóvenes manejaron respecto a esta situación que vivió el mundo entero, pudiendo observar desde la práctica profesional unos índices elevados de problemas familiares, deserción escolar, consumo de sustancias psicoactivas, falta de motivación en la continuación de sus proyectos de vida, ansiedad y depresión, dejando ver la necesidad de enseñar la manera adecuada de reconocer y controlar las emociones en momentos de crisis, buscando su bienestar mental, emocional y social teniendo como precedente que la adolescencia es un periodo de reorientación y búsqueda de identidad donde estos exploran sus propios límites, siendo esto también un riesgo de alteraciones emocionales y es en este punto donde se debe tener inteligencia emocional y en consecuencia una buena salud mental.

Descripción del contexto (institución y participantes)

La secretaria de bienestar social es un establecimiento público de orden Municipal el cual cuenta con 10 coordinaciones comprometidas al servicio de la comunidad con un personal altamente calificado repartido entre psicólogos y trabajadores sociales comprometidos en pro al buen servicio que se brinda en la secretaría, entre las funciones principales de los contratistas que allí laboran está en formular, adoptar, coordinar y ejecutar las políticas, planes generales, programas, estrategias y proyectos para la superación de la pobreza, la inclusión social, la reconciliación y la recuperación de territorios, además de coordinar con las demás dependencias del municipio en los diferentes programas dirigidos a la comunidad, y establecer los mecanismos para articularlos en la dimensión social que permita la optimización de los recursos y el máximo beneficio para el desarrollo de las comunidades y sus potencialidades.

Misión de la institución

La secretaría tiene como misión promover el desarrollo de políticas públicas conforme a las problemáticas sentidas de las poblaciones vulnerables ofreciendo servicios de alta calidad que constituyen a satisfacer las necesidades de los usuarios.

Visión de la institución

Entre sus más grandes visiones se encuentra liderar los programas que conduzcan al desarrollo equitativo en busca del mejoramiento de la calidad de vida de los grupos de las poblaciones vulnerables.

Así pues, gracias al personal que labora la secretaria de bienestar social esta se ha convertido en una de las organizaciones que componen a la alcaldía de municipio de Tuluá más organizadas y con mejor enfoque hacia el servicio de la comunidad.

Estructura organizacional de la institución

Actualmente allí se brinda atención pronta, amable, respetuosa a todas las personas que conforman la secretaria tanto interna como externa sin discriminación de edad, etnia, género o condición social, teniendo siempre presente que los recursos y procesos que se desarrollen están dirigidos a las personas en condición de vulnerabilidad. La secretaria cuenta con procesos de comunicación externa e interna donde la externa se rige por el principio de jerarquía, que ordena y organiza la información que desde sus procesos se maneja en cabeza de la máxima autoridad de la dependencia y entre los procesos de comunicación interna contiene requerimientos y sugerencias sobre los procesos que se manejan se rigen por el principio de la confidencialidad, donde también es importante resaltar que todos los servicios que se ofrecen desde la secretaria de bienestar social son articulados con todas las dependencias, las cuales son Colombia mayor, apoyo a la mujer, infancia y adolescencia , etnias , juventudes , adultos mayores, discapacitados, LGTBI, Jóvenes en acción familias en acción y el área psicosocial.

Objetivos de la institución

La secretaria tiene como objetivo principal contribuir a la superación de la pobreza extrema de la población pobre y vulnerable del municipio de Tuluá, mediante la implementación de políticas sociales con enfoque diferencial que buscan superar las condiciones de inequidad y exclusión social, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida y reducir los niveles de pobreza.

Ubicación Geográfica

La secretaria de bienestar social está ubicada en la Transversal 10 con calle 22 del barrio chiminangos donde anteriormente funcionaba el colegio cooperativo Policarpa Salavarrieta, pero tiempo después de su apertura este cerró sus puertas y esta propiedad paso a ser del estado.

La ciudad de Tuluá está distribuida por 9 comunas, en la cual la secretaria de bienestar social se encuentra en la comuna 8, entre Limite Urbano al norte y Calle 25 y 19 al sur, Rio Tuluá al oriente y Limite Urbano al occidente. En cuanto a su latitud y longitud Tuluá se encuentra a 4° de latitud norte y 76° 12, de longitud occidental, se considera zona Centro del Departamento Del Valle del Cauca a 102 km de Cali, a 172 km de Buenaventura y a 24 km de Buga; Es atravesado de sur a norte por el río Tuluá, por tal motivo la secretaria por su ubicación juega un papel importante para el municipio de Tuluá ya que es central para muchos municipios y corregimientos aledaños, limitando hacia el norte con los municipios de Andalucía y Bugalagrande, al occidente con el Río Cauca y el municipio de Riofrío, por el oriente con el municipio de Sevilla y el

Departamento del Tolima, el municipio de Chaparral y al sur con los municipios de Buga y San Pedro. (live valle del cauca, 2017)

Histórico de la institución

Fue una idea que nació en la alcaldía del señor José German Gómez García más conocido como Chepe, quien era alcalde en ese entonces de municipio de Tuluá, él se posiciono en el año 2012 y la creación de la secretaria fue en el año 2013 con su primer nombre como secretaria general y este nombre fue modificado por la siguiente administración el ex alcalde el señor Gustavo Adolfo Vélez en el año 2016, este paso a llamarse secretaria de bienestar social como la conocemos hoy en día.

En sus inicios las coordinaciones que funcionaban dentro de la secretaria general son los programas nacionales con el paso de tiempo y el posicionamiento de los nuevos alcaldes se fueron vinculando a ella nuevas coordinaciones, una de las coordinaciones que ha estado desde sus inicios es la coordinación de juventudes y apoyo psicosocial , estas dieron sus inicios en el 2013 con diferentes contratistas a cargo; En la actualidad se encuentra la administración del el Alcalde Jhon Jairo Gómez Aguirre que va desde el año 2020 hasta año2023 y a cargo de la coordinación de juventudes esta Vanessa González Cobo trabajadora social quien la maneja actualmente el periodo 2020-2 y periodo 2021- 1 y el encargado del área psicosocial Cristofer Marulanda, psicólogo.

Matriz Foda

Respecto a la matriz FODA realizada se pudo observar que antes de iniciar el proceso de sistematización de experiencias concretas en la secretaria de bienestar social de Tuluá valle, desde la práctica profesional se realizó una revisión de los resultados que arrojó la FODA, dejando ver necesidades sentidas que mostraban una falta de conocimiento de la población vulnerable hacia la atención psicosocial que se prestó en el municipio durante pandemia con el fin de realizar un acompañamiento continuo lo cual fue en diversos casos traumático en muchos hogares tulueños , refiriéndose inicialmente a la vulnerabilidad que mostraban muchos jóvenes por falta de inteligencia emocional. A si pues dentro de las Debilidades y Amenazas en FODA se pudo observar una reincidencia de consumo de sustancias alucinógenas, problemas familiares, deserción escolar, falta de sentido por la vida y depresión, por lo que en el transcurso del año 2020 segundo semestre y 1 semestre del 2021 se han realizado intervenciones de la práctica profesional desde este campo, logrando la realización de una sistematización de experiencias , de la cual se espera un efecto positivo respecto a las herramientas utilizadas para la educación en control , manejo de las emociones y por ende la salud mental de la población escogida.

Tema u objeto de estudio

Dentro de la secretaría de bienestar social desde el área de atención psicosocial y juventudes en la población mencionada anteriormente, el tema u objeto de estudio es realizar un acompañamiento integral a toda la comunidad vulnerable del municipio de Tuluá brindando educación emocional, tanto a los jóvenes como a sus familias permitiendo identificar, reconocer y posteriormente controlar sus emociones, y por ende cuidar su salud mental, para mejorar su calidad de vida, buscando generar un impacto que les ayude a continuar realizando sus proyectos de vida, a si bien, es de vital importancia mencionar que el distanciamiento social producido por la pandemia ya mencionada ha sido muy difícil para los jóvenes sintiéndose desconectados de sus vínculos sociales, (amigos, parejas,etc).

Además, se genera enlace con la coordinación de juventudes para crear un mayor impacto de atención a la población juvenil, porque los jóvenes vienen presentando situaciones de estrés a causa del aislamiento preventivo que a su vez causa desmotivación para actividades sociales, cuando estas se están haciendo de la misma manera en que se reciben las clases y con esto hacemos referencia a la virtualidad.

Por parte del área psicosocial y con las entrevistas realizadas inicialmente se ha podido evidenciar un gran índice de signos de ansiedad, depresión, tristeza, desánimo, miedo, preocupación y falta de sentido a la vida debido a la pandemia, en los jóvenes que acuden a las instalaciones, por lo que esta ha afectado en gran manera la económica, le educación, y los vínculos sociales, además de que es usual ver que los jóvenes entre 14 y 28 años no reconocen cuáles son sus emociones y por ende no saben cómo controlarlas, causando en ellos falta de

interés por las actividades que realizaban antes de pandemia entre ellas las ganas de estudiar, por consiguiente la necesidad más urgente es poder brindar una atención integral y oportuna a estos jóvenes con el fin de que puedan seguir desarrollando sus actividades en esta nueva realidad, y que tomen conciencia de que con la resiliencia llegan nuevas oportunidades para renovar, reconstruir y repensar, enseñando a sí mismo la importancia que la salud física es tan importante como la salud mental.

Justificación

Esta sistematización se realizó con el fin de educar para la comprensión y control de las emociones, en jóvenes tulueños los cuales se han visto afectados significativamente en pandemia por covid 19 ,la cual ha estado presente durante el anterior año 2020 y lo que va del año 2021, de modo que, es muy importante adquirir habilidades para poder manejarlas , y es aquí donde se habla de inteligencia emocional de lo que se logró que los jóvenes pudieran adaptarse a diferentes situaciones, regulando sus emociones, tal sistematización nace como resultado de la evaluación observada y sentida, que impactará directamente al área psicosocial y la coordinación de juventudes de la secretaría de bienestar social del Municipio de Tuluá además se beneficiaran una población de alrededor de 30 jóvenes, dada la cantidad de población se necesitará realizar diferentes secciones de las actividades propuestas.

Dada la voluntad de la secretaría de bienestar social, la coordinación de juventudes y el área psicosocial se utilizarán medios estratégicos para brindar orientación, psicológica para darle una solución a esta problemática promoviendo así la participación de los jóvenes tulueños por medio de proyectos, charlas, talleres en los espacios óptimos es para la intervención de esta.

A si pues, es necesario exponer que en estos jóvenes se están presentando cuadros de ansiedad, depresión, miedo, preocupación y falta de motivación por la vida, siendo la incertidumbre la que se ha apoderado de sus vidas, y ha afectado gravemente su salud mental, así bien, esta población es una de las más afectadas, por consiguiente, muchos de ellos aún no reconocen cuáles son sus emociones, y por ende no saben la manera de cómo controlarlas, además se debe tener en cuenta que la adolescencia es una etapa complicada y la pandemia la ha hecho aún más difícil, porque los cambios de rutina y el aislamiento psicosocial al cual se deben

someter las personas los han obligado adaptarse a formas diferentes de emplear su tiempo, por lo dicho anteriormente se está presentando una serie de factores estresores que los ha impactado, dando como resultado alteraciones en las emociones y por ende en su conducta, dentro de estas se ha podido evidenciar en gran manera la deserción estudiantil, debido a que el cierre de los centros educativos y universidades fueron los que primero quedaron sin actividad, interrumpiendo el aprendizaje y el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes, impactando de una manera significativa esta población ya que muchos de ellos no cuentan con los recursos de conectividad, ocasionando una falta de interés por seguir desarrollando sus actividades de manera virtual, causando en ellos estrés, incertidumbre, ansiedad y falta de visión.

Teniendo en cuenta que los jóvenes se les dificulta adaptarse a nuevas rutinas por esta razón es aquí donde se aumenta el abandono escolar, la desestabilización emocional, la falta de motivación y compromiso, de igual manera el hecho de no saber controlar sus emociones están provocando otras consecuencias negativas como: discusiones familiares, distanciamiento social, entre otras situaciones, que han empeorado sus condiciones de vida, es importante resaltar que según Susan Pick (2004) *“las emociones implican en la vida procesos de reconstrucción, aceptación, asimilación y adaptación a situaciones que causan diversos sentimientos.”*

Por esto es de vital importancia orientar a los jóvenes a reconocer cuales son las emociones, cómo deben aprender a regularlas para que puedan tener resiliencia, resaltando que esta es la capacidad de afrontar las circunstancias ambientales buscando una adaptación psicológica a la misma, en este caso que los jóvenes puedan aprender a vivir y aceptar esta nueva realidad, para que continúen con sus proyectos de vida, de la mejor manera, teniendo como precedente que la adolescencia es una etapa marcada por los cambios y una de las bases más

importantes para controlar estos cambios, es aprender a gestionar las emociones, considerando que todos los seres humanos tienen cuatro emociones básicas que son la ira, el miedo, la alegría y la tristeza que, según los estudios realizados por Charles Darwin sobre los datos de expresión de los seres humanos, son comunes e independientes de los orígenes culturales.

Es por esto que el municipio de Tuluá actualmente presenta una preocupación por el estado de la salud mental de sus habitantes especialmente hablando de sus jóvenes una población que abarca un porcentaje alto del total de habitantes, como consecuencia de la situación ambiental que vive el país a causa de la pandemia del virus COVID-19 puesto que los indicadores de riesgo psicosocial han venido en aumento, por consiguiente se debe resaltar que esta sistematización impactará directamente el área psicosocial y la coordinación de juventudes de la secretaría de bienestar social del Municipio de Tuluá. Dicho de otra forma, esta es la contribución más importante de la sistematización, además se beneficiarán todos los jóvenes que acuden en busca de atención psicosocial teniendo en cuenta que las actividades que en esta se realizan pueden servir de insumos para posibles procesos terapéuticos.

Objetivos

General:

- Promover la salud mental de los jóvenes Tuluëños favoreciendo el autocontrol de sus emociones.

Específicos:

- Sensibilizar habilidades intrapersonales que permitan conocerse a sí mismo.
- Concientizar a los jóvenes sobre la importancia del autocontrol de sus emociones y del cuidado de su salud mental.
- Aportar herramientas que permitan mejorar el estilo de vida de los jóvenes.

Contexto teórico- conceptual

Inteligencia emocional en la adolescencia

Para empezar, es importante dar a conocer la definición de lo que es la inteligencia emocional, desde perspectivas de diferentes teóricos que se han interesado por este tema, por lo cual es importante empezar con uno de los principales autores, por esto (Goleman, 1998) refiere que *“La inteligencia emocional (IE) es un factor importante para el éxito académico, laboral y para la vida cotidiana en general, adicionalmente hace una delimitación de términos afirmando que las competencias las integra una serie de situaciones que no tienen una definición clara.* Donde según lo dicho anteriormente por Goleman se puede decir que para que las personas, y en este caso los jóvenes tengan éxito en sus proyectos de vida deben lograr una madurez emocional, obteniendo una mente reflexiva y analítica, ya que las personas con poca madurez emocional solo logra tener una mente reactiva y siempre viven a la defensiva lo que influye para que la persona no tenga motivación ni compromiso por las metas que se traza en su vida, a si pues según Goleman (2000) *“destaca que cuando un individuo que posee un buen nivel de inteligencia emocional, esencialmente no tendrá todas las competencias emocionales, "Una competencia emocional es una capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño sobresaliente" .*

Dentro de los principales autores que se han incursionado en este tema se encuentran Mayer & Salovey (citado en Perdomo, Pérez, Ibáñez, 2011) que describen *la IE como la habilidad mental, integrada, por cuatro habilidades: la Percepción de las*

emociones; la Comprensión, y el manejo de dichas emociones; y la Facilitación, o fluidez emocional del pensamiento. En consecuencia, a lo anterior, para los autores la IE representa los aspectos emocionales y de las relaciones sociales de la personalidad del sujeto”.

Por consiguiente se debe hacer hincapié en lo que es la inteligencia destacándola como la capacidad que tiene todos los individuos de solucionar problemas, así como de razonar, y de adaptarse a cualquier ambiente, y de acuerdo a Macías (2016)” *la inteligencia única como expresión de la cognición humana, es susceptible de cuantificación al ser evaluada con un instrumento cuyos resultados numéricos señalan la magnitud del desarrollo de la misma en el individuo y por ende demuestra que hay varios tipos de inteligencias y que estos repercuten en la inteligencia emocional de cada individuo”.*

De lo dicho anteriormente se puede señalar que existen varios tipos de inteligencia las cuales repercuten en el desarrollo de diferentes habilidades que tiene los individuos, tal como lo refieren , Carmona, Vargas & Rosas (2015) donde dicen que “*el estudio de la teoría de las inteligencias múltiples ayuda a comprender mejor la inteligencia y las actitudes humanas, a partir de ello se suministra elementos para el aprendizaje en la organización e impulsando el desarrollo conductual de la persona, siendo este un nuevo inicio en la forma de comprensión del recurso humano. Así las cosas, los autores describen que dentro la esfera laboral y la inteligencia humana no pueden coexistir de un modo independiente, dentro de este contexto desarrollan los medios para manejar las potencialidades de la persona en beneficio de la empresa y sus resultados”* (p.68).

A si pues después de haber hablado sobre la inteligencia y los diferentes tipos de inteligencias que existen se debe seguir destacando la inteligencia emocional, donde , de acuerdo a Mamani, Brousett & Villasante (2018) dicen que *“La inteligencia emocional, es un constructo que ha despertado gran interés en la comunidad científica en los últimos años, y la define como el conjunto de factores emocionales, sociales y personales que intervienen en la adaptación de los individuos frente a las situaciones y apremios del ambiente”* . Por consiguiente, García (2020) también *“refiere en su investigación que hoy día las aptitudes sociales y las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional son muy apreciadas y cobra especial importancia que todas las personas”*.

Por otro lado, algunos estudios revelan que el adolescente, al no contar con las habilidades necesarias para integrarse a su medio, puede compensar las emociones que éste provoca mediante acciones que atenten contra su salud. Tal es el caso de Fernández (2005), *“quien argumenta que es necesario integrar programas transversales de educación emocional, especialmente en la adolescencia, para evitar conductas de riesgo”*, así pues se debe resaltar que *“para poder descubrir los valores morales y vivirlos, los pre-adolescentes necesitan, en principio, saber pensar y tener un control emocional y desarrollar competencias emocionales que les hagan vivir en plenitud”* Marina & Pellicer, (2015).

La Transición de la niñez a la adolescencia y sus cambios.

Se debe tener en cuenta que la población seleccionada para esta sistematización se encuentra en una etapa crucial del desarrollo humano donde varios factores influyen en la construcción de su identidad por tal motivo se puede decir que , *“En la transición que hay de la niñez a la adolescencia se sufren varios cambios, hormonales, y por consiguiente físicos, y psicológicos, que influyen en el reconocimiento de la identidad del niño, y a su vez en su desarrollo psicosocial, en esta etapa es mucho más difícil aceptar y asimilar estos cambios, esta etapa es importante ya que en ella es cuando se consolida la personalidad, el auto concepto e independencia. Villamizar (2015), y es aquí “Durante este periodo los adolescentes conforman su identidad a través de la elección de la ocupación, adopción de valores y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria.*

Es aquí donde la familia juega un papel muy importante, porque los padres en esta etapa se ven muy angustiados por la evolución del comportamiento de sus hijos, y ven una gran dificultad en controlarlos, es por esto que se pierde el control y se empiezan a ver las problemáticas ya planteadas, por esto, *Villamizar (2015). Expone que “Para poder resolver estos problemas de manera adecuada, los adolescentes necesitan que los padres alienten la autonomía y los apoyen. “. Por lo dicho anteriormente se argumenta que “la familia requiere adaptarse de manera flexible a los cambios vitales, ajustando límites y normas, y reestructurando roles y responsabilidades. En este sentido, el proceso de tomar decisiones con responsabilidad, los valores morales que los padres de familia fomentan representan un marco de referencia vital; son una brújula que sirve para tomar decisiones “Márquez- Cervantes (2017).*

Así pues, se expone que se *“entiende como fundamental la intervención en la familia, dado que, por más que en la escuela se incida en aspectos que modifiquen la conducta y reorienten el desarrollo de la personalidad, la va a ser el pilar principal de influencia para ese niño. Con ello no se trata de minimizar la función compensadora de la escuela, pues puede formar parte de ese entorno que propicia el descubrimiento de aspectos del mundo que no se consideran en la familia y que le lleva la niño a volver a cuestionarse sobre las mejores formas de vida y su ajuste con las propuestas desde el entorno familiar; pero, aun aceptando este hecho, incidir sobre la familia para poder continuar mejor esos descubrimientos sería una forma de transformar el ambiente para favorecer el adecuado desarrollo de las potencialidades humanas y la construcción de la personalidad”*.(Méndez 2017)

En cuanto a las relaciones interpersonales, los adolescentes necesitan vincularse con sus pares, sentirse aceptados e integrados al grupo; por lo que necesitan una inteligencia emocional adecuada para poder establecer estos vínculos y conformar su identidad. *“Al no lograr resolver de manera exitosa la elección de la ocupación, adopción de valores y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria; los adolescentes pasan a la crisis de identidad; la cual se caracteriza por una baja autoestima, conductas agresivas, sentimientos de exclusión y un auto concepto negativo.”* Villamizar (2015).

También es importante tener en cuenta que la influencia social también influye en la construcción de la identidad ya que *“los adolescentes se hacen especialmente críticos con los diferentes contextos en que viven. El problema que se plantea con mayor intensidad en el adolescente, es el de encontrar bases sólidas sobre las que fundamentar su identidad”*.(Rodríguez 2017).

Pandemia y adolescencia.

El tema principal de este proyecto de sistematización es el control de emociones en los jóvenes, ya que por la pandemia de covid 19 se está presentando la problemática ya planteada la cual se sigue evidenciando cada día teniendo como referente que la pandemia aún no termina, lo que hace que los jóvenes pierdan visión al futuro, con lo que de acuerdo a la (Organización Mundial de la Salud 2020) donde *“hace referencia sobre los factores que determinan la salud mental del adolescente, en el cual describe que, si bien son múltiples factores, y respecto a ello refiere que cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental.”*

Ahora bien, se ha evidenciado que por la pandemia de covid 19 *“en el estudio 'Salud mental y resiliencia en adultos jóvenes (18 a 24 años) de Suramérica durante el aislamiento por la pandemia', que se llevó a cabo en Perú, Argentina y Colombia, encuestó a 1.000 jóvenes en Bogotá y reveló que el 68,1 % presentó diferentes niveles de depresión según la Escala PHQ 8 con un puntaje mayor de 10. El 29 % tenía niveles leves, 22 % moderados y 17 % severos. Unidad de salud (2020), donde según estas estadísticas, el 49,8 % de los jóvenes respondieron que la pandemia ha afectado mucho*

sus vidas y 42,2 % que de una u otra forma. La mitad de ellos expresó dificultades para estudiar virtualmente; el 39,9 % no ha podido practicar su deporte o su práctica artística habitual; y el 27,1 % ha visto afectada negativamente su relación de pareja.” Unidad de salud (2020).

A si pues se ve reflejado que la salud mental de los jóvenes se ha visto considerablemente afectada, y en su investigación sobre las consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de Covid – 19, Hurcaya (2020) *“describe que la cuarentena acrecienta la posibilidad de problemas psicológicos y mentales, especialmente por el distanciamiento entre las personas, lo cual genera la ausencia de comunicación interpersonal, de esta manera hay probabilidad a que se desarrollen trastornos depresivos y ansiosos empiecen o se agraven, adicionalmente la cuarentena hace que se retrasen las intervenciones y también asesoramientos psicoterapéuticos como de rutina y diagnóstico.*

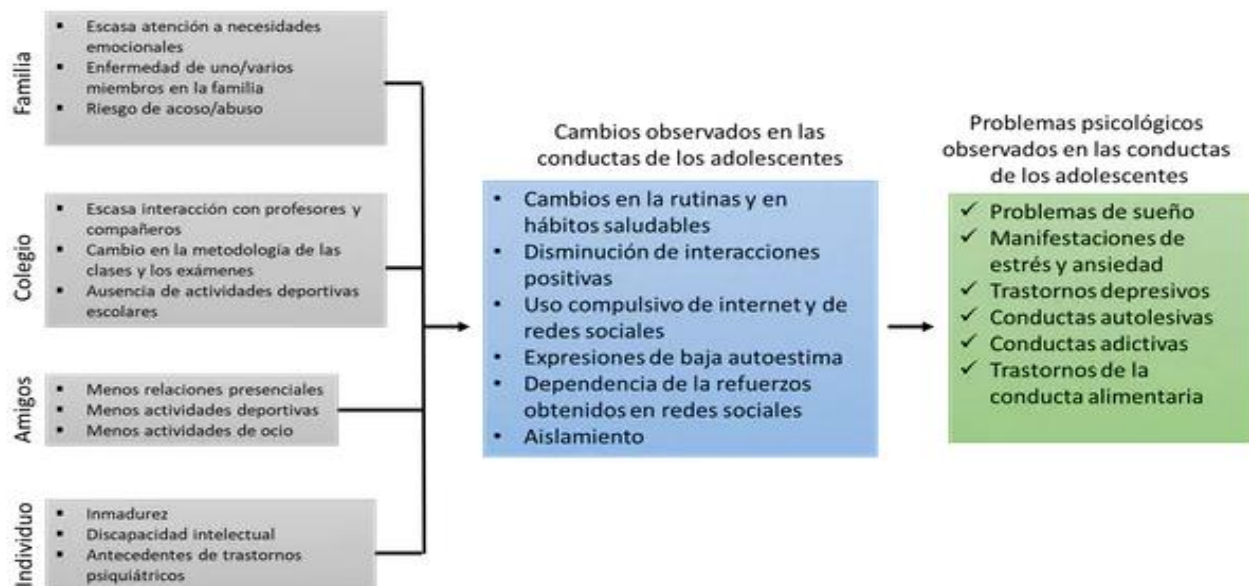
Por consiguiente, la abrupta interrupción del aprendizaje, y en muchos casos de sus trabajos ha deteriorado la salud mental de los adolescentes los cuales están ansiosos y depresivos, así pues, Hernández (2020) *“hace referencia sobre el impacto del COVID-19 en la salud mental, y concluye que repercute negativamente sobre la salud mental de las personas de la población en general, y en particular, sobre los grupos poblacionales más vulnerables. Esto se debe a la perplejidad que genera esta enfermedad, teniendo situaciones como el distanciamiento social, el aislamiento y la cuarentena, conlleva a que se agrave la salud mental de la población”* En este caso de la población que fue seleccionada para esta sistematización.

Por último, se puede decir que, en tiempos de pandemia, los niños y adolescentes son especialmente vulnerables porque en *“el constante desarrollo de estructuras y funciones propician esta condición, sobre todo en el sistema nervioso, que es uno de los más imperfectamente desarrollados, de manera específica en el aspecto funcional.”* Sánchez Boris, Isabel María. (2021).

A si pues se debe tener en cuenta que desde antes del inicio de la pandemia la integración social y económica de los jóvenes era un reto, y la pandemia lo que hizo fue agrandar la problemática , seguida de problemas familiares, y *“En estas situaciones de crisis se consideran las características de personalidad en estructuración, los antecedentes familiares y personales de trastornos psíquicos y abuso de sustancias, unido a experiencias de estrés, maltrato, abuso sexual, así como pérdida de uno de los progenitores. En relación con el ambiente, la estructura y funcionabilidad de la familia, las condiciones de la vivienda, la situación socioeconómica que rodea al menor, unido a la existencia de recursos materiales y emocionales para afrontar el evento juegan un papel importante en la vulnerabilidad de los más jóvenes”* Sánchez Boris, Isabel María. (2021), por esta razón se hace tanto hincapié en el acompañamiento, familiar y social del individuo.

La figura adjunta muestra diferentes factores que han modificado las rutinas familiares, escolares y de ocio, haciéndolas más aburridas o suprimiéndolas, lo que se asocia a una gran incertidumbre del futuro, frente al covid-19.

Figura 1. Rutinas familiares, escolares y de ocio 2021



Nota: Figura 1 sobre rutinas familiares, escolares y de ocio. Fuente: Rubio & López (2021)

Productos o insumos de la experiencia

Para la realización de esta sistematización de experiencias se obtuvieron los datos de la población de la base de datos (tabla en Excel de datos poblacionales) que se maneja en la atención psicosocial de la población vulnerable del municipio de Tuluá, la cual pertenece al área psicosocial de la secretaria de bienestar social de la alcaldía, así mismo se hizo una indagación en cada uno de los formatos de atención psicosocial de cada uno de los pacientes, donde junto con la entrevista inicial sirvieron de insumos para elegir la muestra significativa que se utilizaría, en la elaboración de las actividades concretas.

Es importante también resaltar, que los espacios y los materiales que se utilizaron para los talleres, como lo fueron los salones, el auditorio, las sillas, el video beam, los marcadores, y los tableros, hacían parte de la secretaria de bienestar social, donde, también se obtuvo una colaboración de los profesionales que laboran en la secretaria, como lo fueron la coordinadora de juventudes y el psicólogo, dando apoyo en las actividades haciendo más significativa esta experiencia.

Diseño y Ruta metodológica

La metodología utilizada para esta sistematización fue la semipresencial, donde hubo un apoyo de la virtualidad remota, por condiciones de bioseguridad de covid 19, entre las variables utilizadas están las variables de género, de extracto socio económico, y de edad con un apoyo en estadísticas para las ciencias sociales, en donde se logra identificar por medio del método correlacional cual es la variable más incidente entre los jóvenes de la población más vulnerable del municipio, ahora bien, entre los instrumentos utilizados cabe mencionar que están, el test de coeficiente emocional de Daniel Goleman, junto con la entrevista inicial, talleres, cine foro y observación, buscando la recolección de la información, permitiendo así registrar y conservar los procesos vividos en cada actividad, logrando cumplir con los objetivos propuestos inicialmente.

La sistematización denominada control de emociones y salud mental en jóvenes Tuluéños se realizó por una psicóloga en formación de la universidad Corporación Universitaria Minuto de Dios quien cursa actualmente 10° semestre, la cual se ejecutó con los jóvenes usuarios, pertenecientes a la secretaria de bienestar social del municipio de Tuluá.

Consideraciones éticas

Todos los proyectos que se desarrollan dentro de la coordinación de juventudes se rigen por la Ley 1885 del 1 de marzo de 2018 y Ley 1622 del 29 de abril de 2013 o Ley Estatutaria de Ciudadanía Juvenil - Cuyo objeto es "Establecer el marco institucional para garantizar a todos los y las jóvenes el ejercicio pleno de la ciudadanía juvenil en los ámbitos, civil o personal, social y público, el goce efectivo de los derechos reconocidos en el ordenamiento jurídico interno y lo ratificado en los Tratados Internacionales, y la adopción de las políticas públicas necesarias para su realización, protección y sostenibilidad; y para el fortalecimiento de sus capacidades y condiciones de igualdad de acceso que faciliten su participación e incidencia en la vida social, económica, cultural y democrática del país." (GESTOR NORMATIVO).

Las directrices éticas acogidas, cuenta con distintas regulaciones al respecto, se brinda información por medio de talleres, foros, campañas sobre los derechos de las y los jóvenes además de ello se vigila el cumplimiento de las mismas.

Por otro lado, la resolución 08430 de 1993; *"dice que se describa la forma como se garantizarán los principios éticos en investigación; además que indique las estrategias que adoptará para el tratamiento de datos personales según normatividad vigente; el mecanismo de acceso a la información de instituciones participantes (permisos, convenios entre otros); y la protección que asumirán los investigadores para prevenir riesgos a ellos mismos como a los participantes y terceros.* (1993).

Los requisitos de los y las jóvenes que pertenecen o quieren pertenecer a la coordinación de juventudes y recibir orientación psicológica desde el área psicosocial es que deben diligenciar un formato, elaborado por la secretaria de salud de la alcaldía de Tuluá, el cual se establece para el manejo de datos personales.

El formato de atención psicosocial el cual se llena con los datos personales, y firma del usuario con lo que da total consentimiento para continuar con la atención y las actividades a seguir lo que nos sirve de insumos para poder realizar las actividades y con mucha más razón si son menores de edad teniendo en cuenta que este un deber del psicólogo y un derecho del usuario siendo este el inicio de toda relación entre psicólogo y usuario, teniendo en cuenta que el artículo 36 de la Ley 1090 de 2006 establece los deberes del psicólogo con las personas objeto de su ejercicio profesional, en consecuencia las personas objeto del ejercicio profesional, es decir, los usuarios del psicólogo, son los beneficiarios de los derechos, y como titulares de ese derecho, al psicólogo no le queda más que cumplirlos y hacerlos cumplir.

A sí mismo la intervención se llevará a cabo, una vez se obtenga el diligenciamiento de los datos en el formato de ficha estadística que además de ello este formato es un requisito para las personas que laboran en puestos públicos (contratistas) y exigen un límite de personas atendidas/intervenidas y de este modo se garantiza una buena acogida y alcance de la población juvenil en el municipio de Tuluá

A continuación, se puede evidenciar plan operativo donde se muestra cada una de las actividades propuestas para esta sistematización, el cual se organiza por etapas en orden cronológico y donde se explican cada una:

Tabla 1.

Etapas 1. Plan Operativo de la Sistematización 2021.

PLAN OPERATIVO PARA LA SISTEMATIZACIÓN								
Factores claves de Intervención	Para quien?	¿Qué quiero?	¿Cómo lograrlo?	Evidencia del Logro	Recursos			
Experiencia Concreta/Etapa 1:	Población Objetivo	Objetivos Específico de la experiencia sistematizada	Actividades de las experiencias concretas	Indicadores de Resultado	Responsables	¿Qué instrumento se utilizó para la experiencia concreta?	variables (antes y despues)	Fecha de la experiencia según cronograma
Psicoeducar para la comprensión y control de las emociones, en jóvenes tulueños los cuales se han visto afectados significativamente en pandemia por covid 19.	Adolescentes. 50/Sistematizar experiencia como recurso metodologico de intervencion psicosocial	Medir que tanta inteligencia emocional tenían los jóvenes y de allí sacar la población con la cual se haria la sistematizacion	Vinculación de los jóvenes usuarios que consultan en busca de atención psicosocial la cual es una población vulnerable del municipio de tulua, reunion con padres de familia de los menores de edad	100% participación de los jóvenes usuarios de la secretaria de bienestar tulua (50 asistentes en realización del tests)	Coordinadora de juventudes Psicologo practicante.	Entrevista y observación	Antes: Apatia y baja disposicion a la participacion. Despues: hubo empatia y motivacion por hacer parte de las	Desde el 01 de noviembre de 2020
			Realización de test de coeficiente emocional de Daniel Goleman , por medio de link , en drive	1 actividad realizada por medio de manera virtual . 1 Actividad programada	Practicante			

Nota: Tabla 1. Plan Operativo, fuente de elaboración: Propia (2021)

En esta primera etapa se hizo un acercamiento con las personas elegidas para esta sistematización con el fin de conocer cuáles serían las actividades concretas y los objetivos propuestos, como también se obtuvo un porcentaje significativo sobre qué tanta inteligencia emocional estaban manejando estos jóvenes donde se pudieron observar niveles bajos, tal porcentaje se obtuvo del test de coeficiencia emocional de Daniel Goleman, el cual se propuso para esta primera etapa.

Tabla 2

Etapa 2. Plan operativo de la sistematización 2021

Población Objetivo/	Objetivos Específico de la experiencia sistematizada	Actividades de las experiencias concretas	Indicadores de Resultado	Responsables	¿Qué instrumento se utilizó para la experiencia concreta?	variables (antes y despues)	Fecha de la experiencia según cronograma
	Sensibilizar habilidades intrapersonales que permitan conocerse a sí mismo, su manera de actuar, sentir y pensar.	Realización de taller psicoeducativo para lograr reconocer cuales son las emociones, como gestionarias y cual es la importancia de la salud mental	20%participación de los jovenes usuarios de la secretaria de bienestar tulua (20) asistentes en taller psicoeducativo)	Coordinadora de juventudes Psicologo practicantes.	Observación	Antes: Poca disposición por parte de los jovenes ya que muchos no quisieron seguir con las siguiente actividad Despues: Entusiasmo y compromiso por las personas que quisieron seguir el proceso, teniendo como referencia que muchos tenian poca experiencia emocional	27 de debrero de 2021
Adolescentes. 20/Sistematizar experiencia como recurso metodologico de intervencion psicosocial	Aportar herramientas que permitan mejorar el estilo de vida de los jovenes	Taller psicoeducativo para manejar estrés y ansiedad en momentos de crisis	30%participación de los jovenes usuarios de la secretaria de bienestar tulua (30) asistentes en taller psicoeducativo)	Coordinadora de juventudes Psicologo practicantes.	Observación	Antes: Disposición, interes, compromiso y atención Despues: se pudo observar que los jovenes tuvieron una buena comprensión del tema empleado y pudieron comprender que el estrés y la ansiedad no son buenos en un momento en el cual estan en crisis	03 de marzo de 2021

		Concientizar a los jóvenes sobre la importancia del autocontrol de sus emociones y del cuidado de su salud mental.	Sensibilización por medio de cine foro sobre la importancia de la inteligencia emocional	10% participación de los jóvenes usuarios de la secretaria de bienestar tulua (10 asistentes al cine foro)	Psicologo, practicantes y coordinadora de juventudes	Observación y participación	Antes: Curiosidad por parte de los jóvenes ya quemuchos de ellos aun no habian asistido a un cine foro Despues: estuvieron muy interesados en discutir la pelicula y reconocieron la importancia de la inteligencia emocional para la realización de sus proyectos de vida.	31 de marzo de 2021
--	--	--	--	--	--	-----------------------------	--	---------------------

Nota: Tabla 2. Plan Operativo, fuente de elaboración: Propia (2021)

En esta etapa se realizaron 3 actividades concretas con las que se buscó psicoeducar a los jóvenes sobre la importancia de saber manejar las emociones en momentos de crisis, donde también se brindaron las herramientas necesarias, para que logren reconocer, y controlar las emociones, a si pues se pudo ver un avance significativo de estos jóvenes respecto a la información que tenían sobre las emociones inicialmente y la que adquirieron a lo largo de estas actividades, mostrando unos resultados positivos y significativos para la finalización de esta sistematización.

Etapa 3

Etapa 3. Plan operativo de la sistematización 2021

Experiencia Concreta/Nombre	Población Objetivo	Objetivos Específico de la experiencia sistematizada	Actividades de las experiencias concretas	Indicadores de Resultado	Responsables	¿Qué instrumento se utilizó para la experiencia concreta?	variables (Antes y despues)	Fecha de la experiencia según cronograma
Psicoeducar para la comprensión y control de las emociones, en jóvenes tulueños los cuales se han visto afectados significativamente en pandemia por covid 19.			Test (medición de inteligencia emocional) Para observar cambios	10%; participación de los jóvenes usuarios de la secretaria de bienestar tulua (10) para la actividad programada de manera virtual)	Practicantes.	test de coeficiente emocional de Daniel Goleman		Actividad no realizada

Nota: Tabla 3. Plan Operativo, fuente de elaboración: Propia (2021)

En esta etapa se encuentra la última actividad concreta, la cual se tenía estipulada para realizar en el mes de abril, esta tuvo algunas limitaciones y se decidió no realizar, por lo que ya habíamos logrado los objetivos propuestos para esta sistematización.

Análisis del proceso de práctica a sistematizar, reconstrucción de la historia

En este apartado se hará un relato de todo lo vivido durante la práctica profesional y las actividades concretas que se realizaron para llevar a término esta experiencia que se quiso sistematizar, siendo así, es importante dar a conocer que esta experiencia nació de las necesidades sentidas que se pudieron observar en el área psicosocial, en la secretaria de bienestar social de la alcaldía de Tuluá, a la cual acuden muchos usuarios en busca de atención psicosocial, todos en situación de vulnerabilidad, desde este área se brinda un atención integral a todas las personas que quieran acudir sin discriminación alguna, con los días se fue observando que las personas que más acudían eran jóvenes, o padres con sus hijos que no sabían de qué manera brindarle un apoyo ya que muchos de ellos evitaban ser escuchados por ellos, los jóvenes exponían que se sentían muy ansiosos, ya no querían salir de sus casas, sentían falta de motivación, no querían seguir estudiando mientras tuvieran que estar en clases virtuales, dejando saber que la pandemia a causa de covid 19 había causado muchos cambios en sus vidas y no sabían que de qué manera continuar en medio de la pandemia, y muchos de ellos empezaron a consumir sustancias psicoactivas, y licor refiriendo que solo esto los hacia calmar la tristeza, y la ansiedad que estaban sintiendo en este momento, otros se volvieron rebeldes, asociales, y no le encontraban sentido a sus vidas, en este punto se comprendió que los jóvenes no estaban manejando su inteligencia emocional y se estaban dejando llevar por la emoción que estaban sintiendo en el momento y esta era la única salida que encontraban pensando que esto los haría sentir mejor, y fue aquí donde nació la necesidad para brindar herramientas necesarias a estos jóvenes para que lograran reconocer sus emociones, así como gestionarlas y a si tener una buena salud mental, con el fin de que continuaran sus proyectos de vida no utilizando únicamente la

inteligencia racional sino que también la emocional, se sabía que sería un gran reto por la población escogida, teniendo como referente que estos jóvenes se encuentran pasando por una transición de la niñez a la adolescencia y es en este punto donde están en busca de su identidad y de su rol en la sociedad, y suelen ser una población poco comprometida, y con continuos cambios, los cuales hacen que sean inestables, pero fue más la necesidad de brindar un impacto positivo sobre sus vidas.

Etapas No 1

Historia # 1 Experiencia concreta 1 (primer acercamiento a la comunidad)

El inicio de esta experiencia se dio con una reunión de algunos de los padres de los jóvenes menores de edad y con algunos jóvenes que ya tenían su mayoría de edad, aquí se expuso de que se trataría la experiencia y en que estaría enfocada, la cual haría parte del proceso terapéutico que iniciarían con el psicólogo, donde los padres estuvieron de acuerdo y los jóvenes también, se veían interesados y comprometidos, refiriendo que la pandemia del covid-19 había dejado en ellos efectos muy negativos y sentían la necesidad de buscar ayuda, por el lado de los padres decían que no sabían qué hacer con sus hijos porque habían pasado de verlos solo unas horas al día a tener que estar con ellos en casa todo el tiempo, además de eso se les hacía muy difícil la educación virtual por que muchos de ellos no sabían manejar los medios tecnológicos lo que les ocasionaba estrés, transmitiéndolo a sus hijos, y la situación se prolongaba mucho peor, a si pues se les explico que este sería un proyecto de grado, el cual se realizó gracias a las necesidades sentidas desde el área psicosocial de la secretaria de bienestar social, así pues se les indico cuáles serían las actividades concretas y de qué manera se realizarían, con el único fin de

educarlos en el manejo en control de emociones donde todos estuvieron de acuerdo, y se les pudo observar disposición y motivación, inicialmente se contaba con una población de 50 jóvenes, esta reunión se realizó a principios del mes de noviembre del 2020.

Historia # 2 Experiencia concreta 2 (Obtener porcentajes de inteligencia emocional)

Para esta actividad se procedía a utilizar un instrumento de recolección de información el cual fue un test con el que se buscaba evaluar qué capacidad de inteligencia emocional tenían estos jóvenes este constaba de 26 preguntas el cual tiene como nombre “test de Coeficiente Emocional de Daniel Goleman” el cual fue realizado por medio de en cuentas de google y fue enviado por medio de un link vía WhatsApp, donde se pudo evidenciar la falta de conocimiento emocional que tenían los jóvenes , los jóvenes se mostraron dispuestos respondiendo casi de manera inmediata, respetando los tiempos estipulados para responder este test, de allí salió una población de 30 adolescentes, esta actividad se realizó el mismo mes de noviembre de 2020.

Etapas No 2

Historia # 3 Experiencia concreta 3 (Reconocimiento y control de emociones)

Para esta actividad se realizó un taller denominado ‘ reconozcamos nuestras emociones y la importancia de la salud mental’ el cual se llevó acabo en dos ocasiones el mismo día para su facilidad porque muchos referían que les quedaba lejos desplazasen hasta el barrio la cruz que fue donde inicialmente se planteó esta actividad , la segunda se realizó en el CIAP del barrio popular , la cual se realizó en articulación con la coordinadora de juventudes y el psicólogo de la

secretaría de bienestar social, en este taller lo que se quería era buscar que los jóvenes reconocieran cuáles son las emociones, como se manifiestan estas en su cuerpo y de esta manera les fuera más fácil reconocer qué tipo de emoción estaba sintiendo en una situación determinada y supieran cómo controlar esta emoción, donde también se realizó una actividad lúdica con globos con el fin de que los jóvenes tuvieran autoconocimiento y supieran de qué manera luchar por lo que sueñan sin dejar las cosas a medias por alguna situación adversa, en el primer barrio que fue la Cruz los jóvenes estaban puntuales, y con la vestimenta adecuada y referida para esta actividad, durante la explicación de cómo se manifestaban las emociones en el cuerpo se mostraron asombrados, porque nunca les habían hablado de este tema lo que les causó mucha admiración e interés por saber aún más del tema se generó más confianza y se vio bastante participación de parte de ellos, en el segundo barrio que fue el Popular se pudo observar que a la hora de realizar la actividad de los globos muchos de los jóvenes no sabían qué escribir en estos porque no sabían qué era lo que más les gustaba hacer ni cuál era su sueño, demostrando así la falta de autoconocimiento, donde hubo que incentivar a los jóvenes a que pensarán en algo que los apasionara para lograr que terminaran con lo propuesto, donde se pudo evidenciar los vacíos que estos jóvenes tenían en la realización de sus proyectos de vida siendo esto un precedente para la continuación de esta sistematización, en esta actividad se contó con la asistencia de 20 jóvenes, esta se realizó el día (26 de febrero de 2021).

Historia # 4 Experiencia concreta 4 (Brindar herramientas para situaciones de crisis)

Se procedió a realizar el taller denominado (Manejo de estrés y ansiedad en momentos de crisis), este taller fue realizado en las instalaciones del CIAP del barrio chiminangos (secretaría de bienestar social), para este taller también se contó con la compañía del psicólogo y la coordinadora de juventudes los cuales siempre fueron un apoyo constante en las actividades a desarrollar, aquí se buscó brindar a los jóvenes herramientas para manejar la ansiedad y el estrés en momentos ante momentos que ellos consideraban estar en crisis, donde se les enseñó ejercicios de relajación(respiración abdominal y técnicas de relajación de los músculos) los cuales serían muy necesarios para reaccionar ante un momento de crisis, aquí se mostró mucho interés en los jóvenes, participación y hubo conciencia en la manera de enfrentar situaciones de estrés por que en muchas ocasiones se dejaban llevar por la situación y terminaban haciendo cosas de las que después se arrepentían, manifestaron estar muy agradecidos por la información y que se les otorgó y referían que luego de llegar a casa empezarían a practicar estos ejercicios para tenerlos en cuenta en cualquier situación y así no olvidarlos, en este taller, en esta actividad se contó con la asistencia de 30 jóvenes, esta se realizó el día (03 de marzo de 2021).

Historia # 5

Experiencia concreta 5 (Conocer resultados de la sistematización)

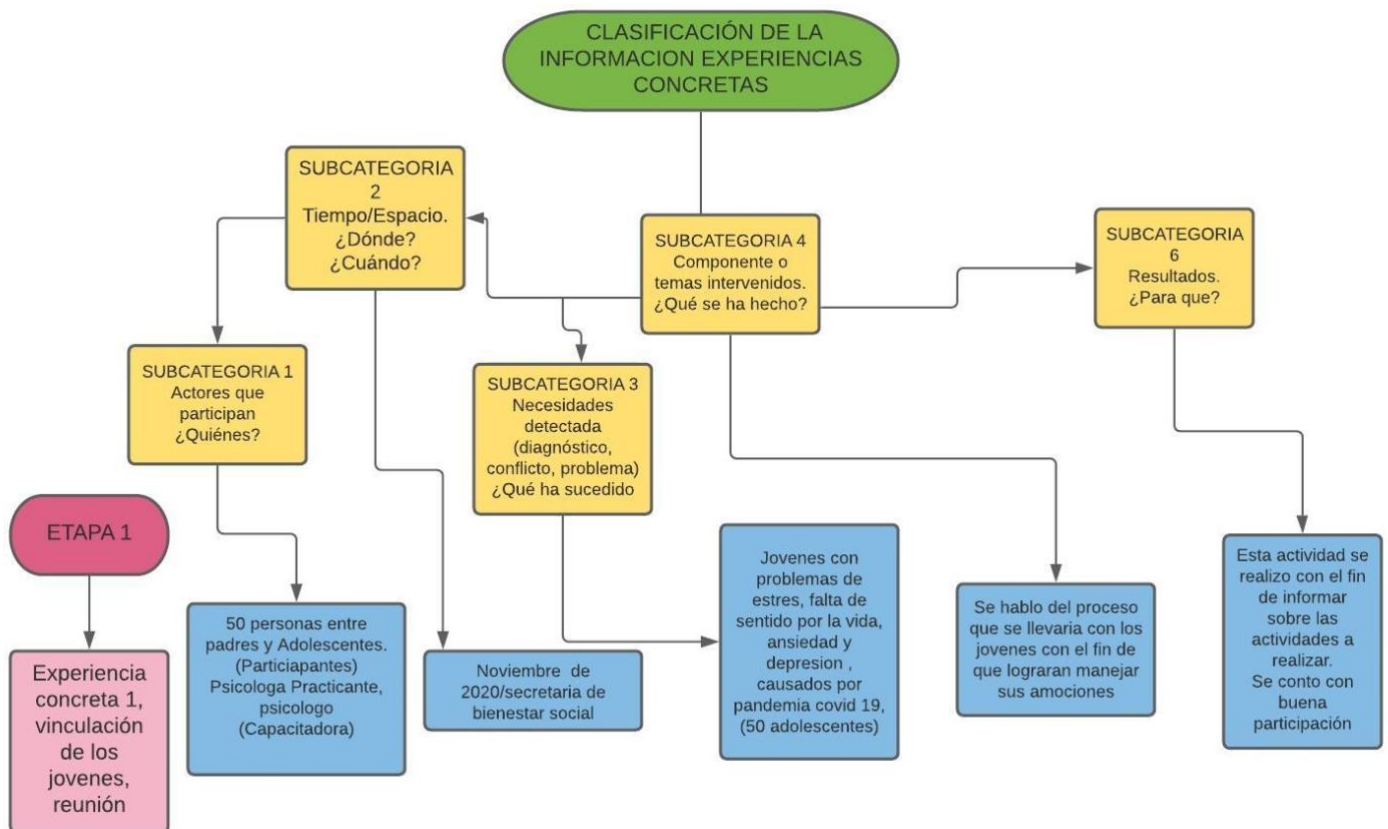
En esta actividad se realizó un cine foro que consistió en proyectar una película relacionada con las emociones,(intensamente) con el objetivo de que los jóvenes logaran identificar las emociones que se reflejaban en las diferentes escenas de la película , se aplicó esta herramienta lúdica como aprendizaje por descubrimiento ya que esta película hace reflexionar como a veces en varios aspectos y situaciones de la vida nuestras emociones siempre se hacen presentes y se reflejan en nuestro comportamiento además de que los jóvenes descubrieron como estas se reflejan en nuestro cuerpo donde se pudo evidenciar que los jóvenes comentaban entre ellos mismos sobre el tipo de emoción que representaban cada uno de los personajes y hablaban sobre situaciones en sus vidas donde habían sentido alguna de esas emociones y que con el aprendizaje que obtuvieron en cada uno de los talleres ya podían comprender cuales eran las emociones y las podían diferenciar de los sentimientos, lo que veían como un logro.

Posterior a la película sobre las emociones se pasó a elaborar un una actividad manual, de manera individual el cual se utilizó como herramienta de autoconocimiento y que de forma muy gráfica, los hizo reflexionar sobre ellos mismos, los valores, las acciones y metas que cada uno quiere conseguir, se trató de elaborar un árbol y responder unas preguntas, la actividad se llama el árbol de la vida, el cual tiene como objetivo favorecer el autoconocimiento y potenciar e integrar los recursos personales de cada joven, de esta manera se logró que cada participante fuera conociendo y re-descubriendo quienes son y el potencial que tienen para la realización de sus proyectos de vida. En esta actividad se contó con la asistencia de 10 jóvenes, esta se realizó el día (31 de marzo de 2021).

A continuación, se clasifica toda la información en cada una de las experiencias concretas donde se dará una explicación de cada por medio de cuadros sinópticos.

Figura No 2

Clasificación de información, fuente de elaboración: Propia 2021

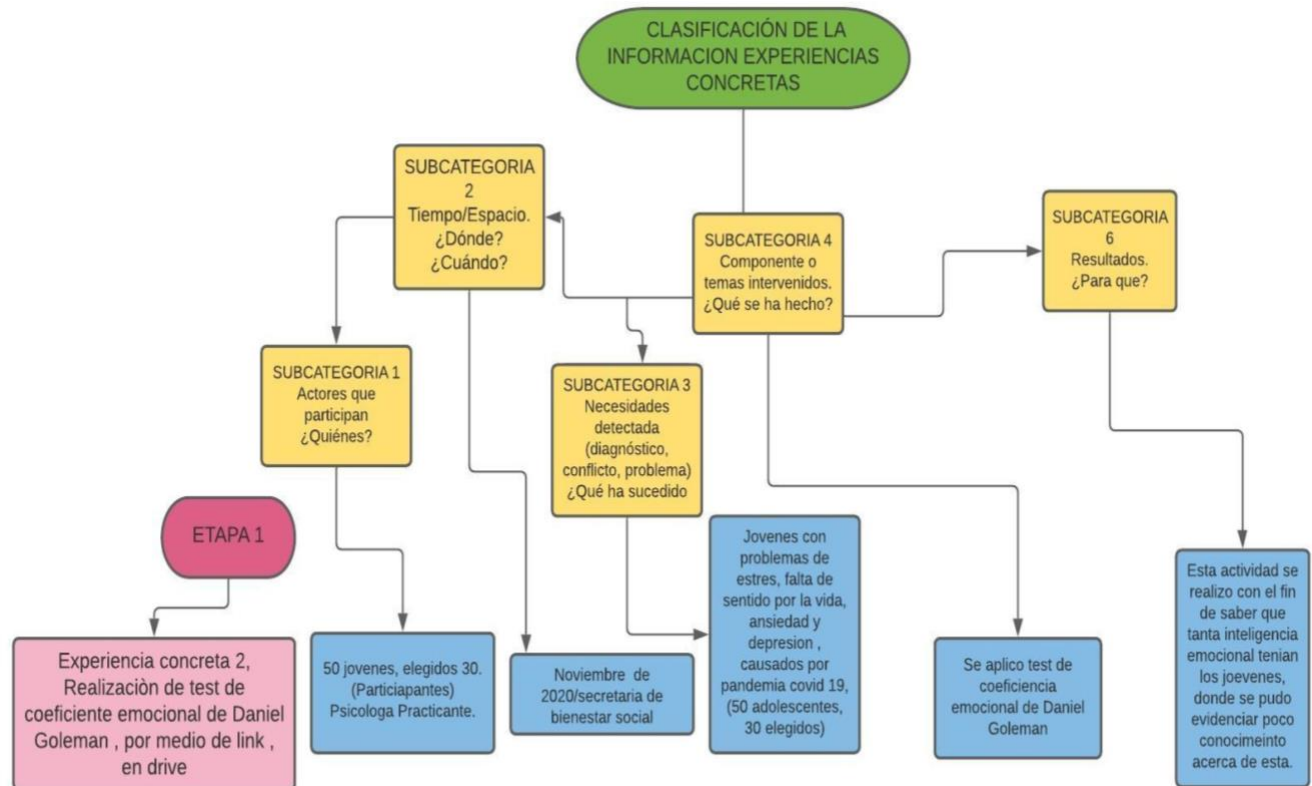


Nota: Figura No 2. Clasificación de información, fuente de elaboración: Propia (2021)

En este cuadro se ve reflejada la información clasificada de la experiencia concreta 1, donde se buscaba incentivar a los participantes a la realización de esta sistematización.

Figura No 3.

Clasificación de información, fuente de elaboración: Propia 2021

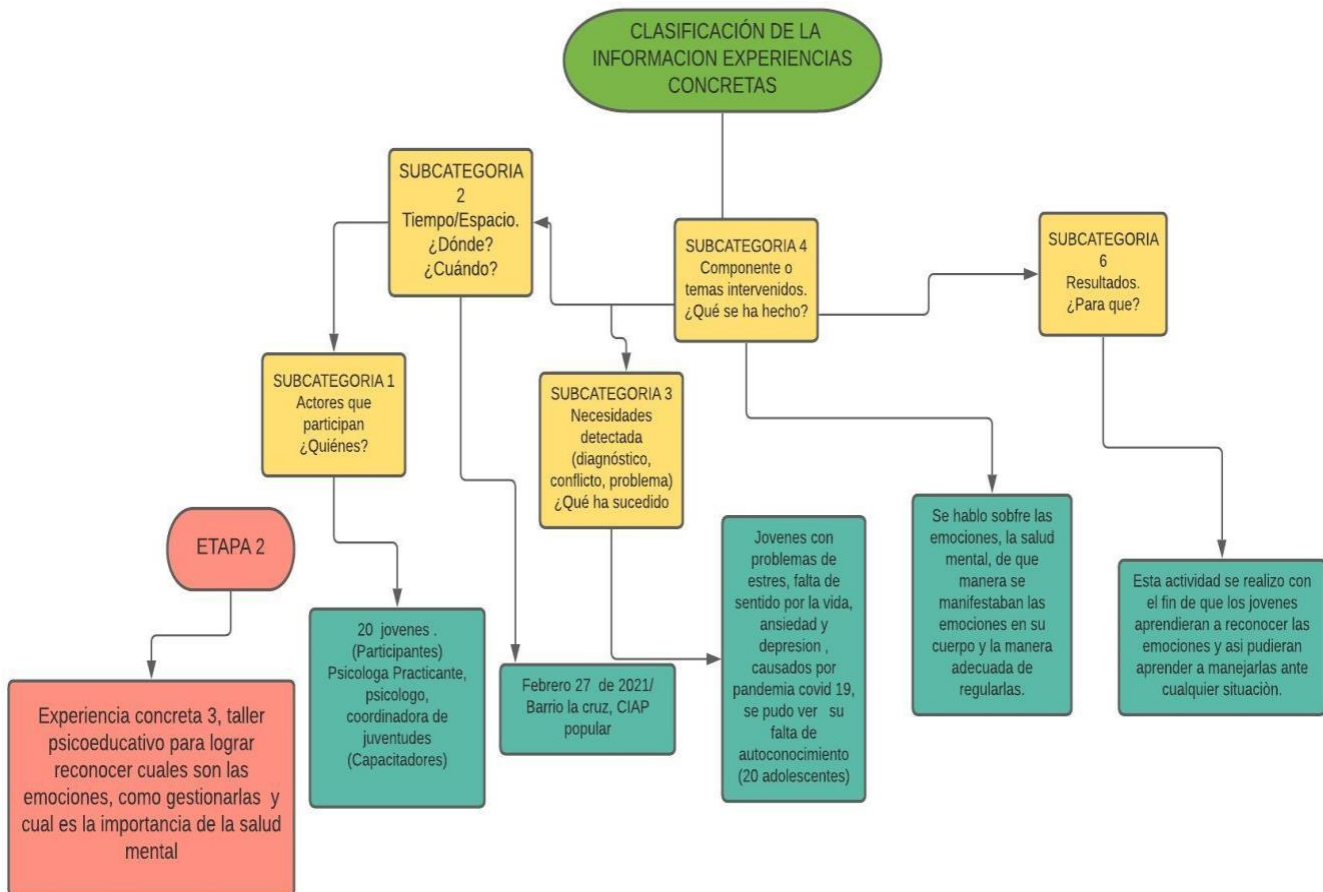


Nota: Figura No 3. Clasificación de información, fuente de elaboración: Propia (2021)

En el anterior cuadro se da una explicación general de la actividad concreta número 2 y se muestra cuantos fueron los participantes y que resultados se obtuvieron de esta actividad.

Figura No 4.

Clasificación de información, fuente de elaboración: Propia 2021

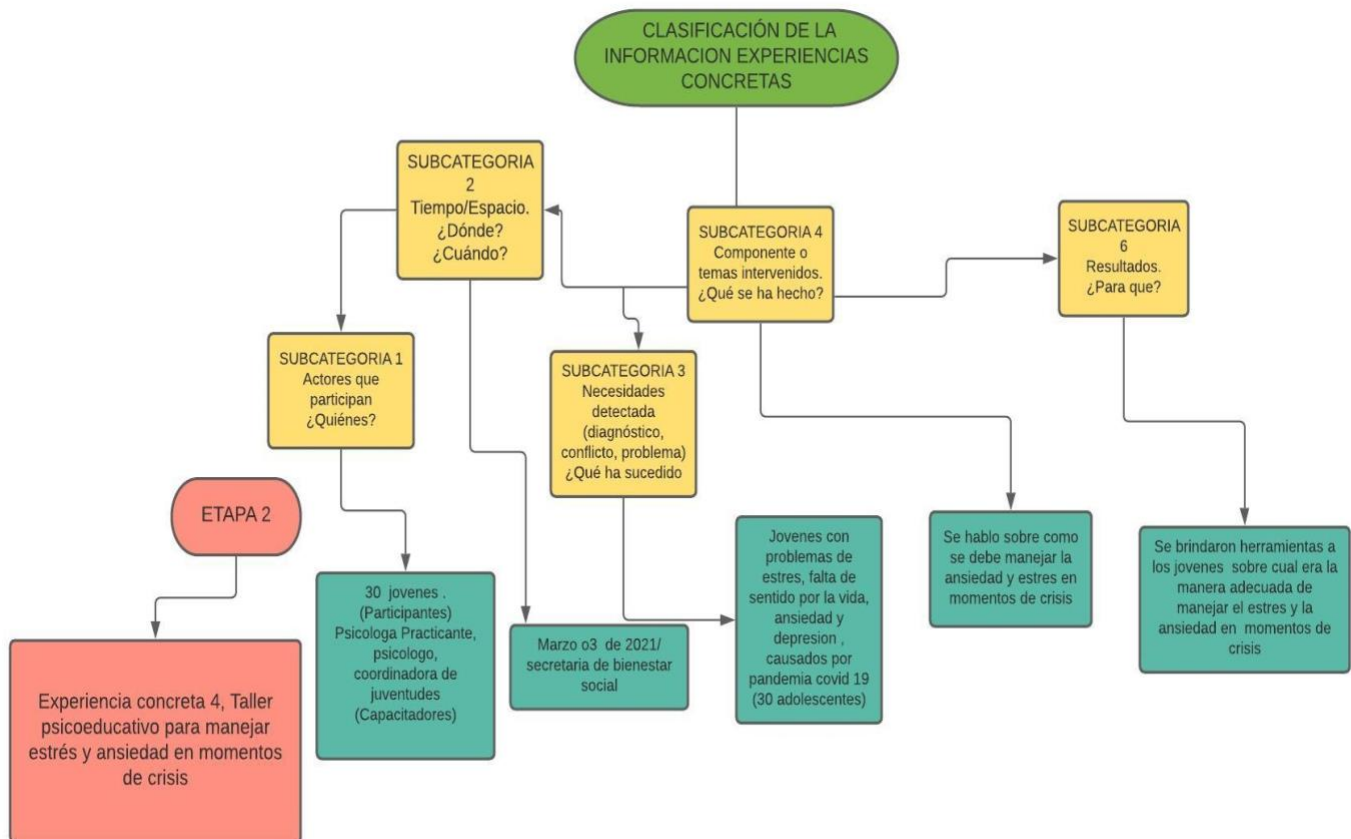


Nota: Figura No 4. Clasificación de información, fuente de elaboración: Propia (2021)

En este cuadro se especifica todo que se realizó en la experiencia concreta 3, la cual buscaba psicoeducar en reconocimiento, y control de emociones, como también concientizar a los jóvenes sobre la importancia de la salud mental

Figura No 5

Clasificación de información, fuente de elaboración: Propia 2021



Nota: Figura No 5. Clasificación de información, fuente de elaboración: Propia (2021)

Este cuadro sinóptico anterior da una explicación de la experiencia concreta 4 donde se brindó herramientas para manejar el estrés y la ansiedad en momentos de crisis.

Análisis General de la experiencia

Reflexiones de fondo

Mirada particular de la experiencia.

Etapa No 1. En esta etapa se puede observar la creciente problemática que estaban presentando los jóvenes usuarios que acuden en busca de atención psicosocial a la secretaria de bienestar social, es aquí donde se vio la falta de control de emociones que tenían estos jóvenes la cual no estaban empleando en pandemia de covid 19, aquí Los jóvenes estaban presentando falta de motivación, síntomas de estrés, de ansiedad, pérdida de interés por sus actividades diarias, no querían seguir con sus clases virtuales porque no les gustaba esta dinámica de estudio, tales resultados se pudieron constatar con el test de inteligencia emocional de Daniel Goleman que en esta etapa se aplicó a la población escogida, dando como resultado la poca información que estos jóvenes tenían sobre las emociones, la inteligencia emocional y salud mental y fue en esta etapa donde se pudo determinar que sus entorno familiar fue uno de los detonantes de esta problemática.

Etapa 2 No. Aquí se tuvo la oportunidad de desarrollar 3 talleres logrando el cumplimiento de cada uno de los objetivos específicos propuestos para esta sistematización, donde también se vio un interés por los temas de cada uno de los participantes, donde se vio una participación activa en las actividades que se propusieron para cada taller, la población en estos talleres fue variable, pero siempre se contó con asistencia, en esta etapa se habló sobre las emociones, la manera en que estas se manifiestan en el cuerpo, y como se deben controlar las emociones así como también se brindaron herramientas a los jóvenes en la manera adecuada de

manejar la ansiedad y el estrés en momentos de crisis, por último se realizó un cine foro donde se observaron los resultados esperados para esta sistematización donde se pudo ver la propiedad con que los jóvenes ya manejan estos temas, y reconocían sus emociones.

Etapas No 3. Aquí es importante resaltar que se presentó una limitación y no se pudo realizar esta última actividad con la que esperábamos observar por medio del test de inteligencia emocional de Daniel Goleman, si los porcentajes que se habían recolectado inicialmente para esta sistematización habían variado, pero no se logró realizar, así pues, se resalta que en la etapa 2 ya se lograban evidenciar estos cambios.

Reflexiones de factores claves que explican la lógica de lo sucedido en la experiencia:

Como reflexiones en todo este proceso se puede mencionar que en cada una de las etapas se puso constatar que los jóvenes están en busca de una orientación, donde también se observó la necesidad que estos tenían de ser escuchados y tenidos en cuenta, mencionando que en sus casas solo tenían problemas familiares y que sus padres no los escuchaban, dejando ver la falta de control que tiene los hogares tulueños frente a esta problemática, ocasionando que los malestares emocionales ocasionados en estos jóvenes a causa de la pandemia por covid-19, se incrementa cada vez más, y la falta de control de sus emociones los lleve a tomar decisiones equivocadas, lo explicado anteriormente fue uno de los detonantes principales evidenciados en esta sistematización, lo que lleva a reflexionar aún sobre el acompañamiento familiar que necesitan estos jóvenes en sus proyectos de vida y aún más en la etapa de la adolescencia en la que se encuentran.

Interpretación de los resultados obtenidos

Los resultados obtenidos en la etapa No 1 sirvieron de insumos para la realización de esta sistematización, porque gracias al acercamiento inicial con los jóvenes y a los resultados arrojados del test de inteligencia emocional se puso dar respuesta a los interrogantes que surgieron inicialmente sobre si los jóvenes si estaban manejando la inteligencia emocional, donde pusimos ver la falta de información que tenían acerca de este tema.

En la etapa No 2, se pudieron ver cambios significativos desde la primera actividad, logrando ir cumpliendo uno a uno con los objetivos, evidenciando una buena comprensión y acogida de los temas propuestos para estos talleres, donde los jóvenes se iban concientizando poco a poco de la importancia de su salud mental y más en estos momentos de pandemia, la cual aún está vigente. A si pues se pudo ver que los jóvenes que permanecieron en todas las actividades de esta sistematización están comprometidos con su salud mental y son responsables de seguir desarrollando sus proyectos de vida pese a la nueva realidad que se está viviendo.

Para la etapa No 3 ya se habían evidenciado los resultados esperados en la etapa No 2.

Impacto que tuvo la experiencia en la institución

Esta sistematización genero un impacto significativo más exactamente en el área psicosocial, ya que estos jóvenes están en sus procesos terapéuticos con el psicólogo y lo aprendido los hace tomar conciencia de la importancia de su salud mental, y el manejo adecuado de sus emociones, más aún si están comprometidos en seguir realizando sus proyectos de vida en la nueva realidad que se está viviendo, teniendo también en cuenta que la pandemia aún no se termina.

Análisis y síntesis

Ya se logró observar como en cada etapa se determinó la presencia de ciertas dificultades en los adolescentes beneficiarios de las intervenciones. Es real ver como en cada etapa y actividades se repiten las mismas constantes de: “falta de sentido por la vida, depresión y ansiedad”, todos ellos suscitados por los efectos de la pandemia por Covid 19. Lo anterior representa una situación compleja por mejorar desde las distintas estrategias de intervención en la Secretaria de Bienestar Social en Tuluá. De todas formas, si bien es cierto que se repiten las problemáticas o estas se mantienen a través del tiempo, si existe una disminución de personas que padecen dicha situación (S) y que son observables en los anteriores mapas mentales en la categoría donde describe el número de personas con las dificultades, y se ve en cada una de las etapas el interés de los participantes que se mantuvieron desde la primera actividad , hasta la última en los cuales se pudo observar unos avances significativos logrando cumplir con los objetivos expuestos para esta sistematización.

Autoevaluación del desempeño.

Los puntos fuertes de esta sistematización fueron poder contar con los espacios, video Beam, escritorios, sillas, que se utilizaron para la realización de las actividades, proporcionados desde la secretaria de bienestar social los cuales siempre estuvieron disponibles para lo que se requería, también hay que resaltar el acompañamiento continuo de los dos profesionales que siempre estuvieron dispuestos aportar su conocimiento con el fin de que se hicieran posibles estos talleres, el psicólogo y la coordinadora de juventudes fueron piezas claves en la realización de esta sistematización.

Los aspectos por mejorar a nivel personal de la psicóloga en formación sería enfrentar aún más su miedo al estar frente a un público dando una exposición ya que en momentos sentía mucho miedo de cometer algún error en el desarrollo de las actividades, en general lo único que se podría fortalecer es la coordinación adecuada de las actividades sin que se crucen con otras.

Reflexiones de factores claves que explican la lógica de lo sucedido en la experiencia:

El factor clave de alto reconocimiento en el proceso de sistematización fue la experiencia de confinamiento frente al Covid 19 en los adolescentes. En primera instancia no estaban preparados para estar en casa, afrontar las consecuencias adversas de la enfermedad y tener que estudiar o interactuar vía telefónica o virtual. A muchos de ellos los llevó a vivir una situación de estrés, ansiedad o depresión. Los problemas familiares suscitaron, los de comunicación entre pares y otros relacionados con el comportamiento en donde se hizo evidente este tipo de abordaje desde la psicología.

Otro factor clave fue el cambio de percepción que tenían los jóvenes hacia el futuro siendo este para ellos muy incierto, lo que les ocasionaba falta de visión y de motivación en la continuación de sus proyectos de vida, pudiendo así observar en ellos irritabilidad e incapacidad para disfrutar de las actividades que realizaban antes de la pandemia.

Es importante resaltar que el factor más importante se vio reflejado como se mencionó anteriormente en el acompañamiento familiar ya que aquí es clave los lazos que se forjan con los integrantes de su familia, *“Donde aun cuando múltiples aspectos de la vida familiar se relacionan con un mayor riesgo de comportamientos disociales, se plantea que los más determinantes serían el tipo y calidad de las relaciones que los padres establecen con los niños y la armonía y calidez de las interacciones entre los miembros de la familia”* (Rutter et al., 1998).

Y es aquí donde se vio reflejado el mayor detonante de la problemática expuesta en esta sistematización ya que la falta de comunicación y de afecto entre los miembros de las familias hizo aún más difícil el acoplamiento de los jóvenes en esta pandemia por covid 19 .

Aprendizaje de la experiencia

Conclusiones y recomendaciones

Como conclusiones de esta sistematización es importante tener en cuenta que se tuvieron varios inconvenientes a la hora de realizar las actividades y más por los horarios ya que por protocolos de bioseguridad y actividades que estaban propuesta desde el sitio de practica fue necesario cambiar fechas de las actividades, pero al final se pudieron realizar casi en la totalidad , donde solo la última que se tenía prevista para el mes de abril no se pudo realizar, pero si se había logrado identificar los resultados obtenidos en todo este proceso, lo que los jóvenes expusieron en la antepenúltima actividad, dejando claro el aprendizaje adquirido en cada uno de los talleres a los que asistieron, donde se logró que los jóvenes reconocieran sus emociones potencializando sus habilidades intrapersonales por medio de la actividad reconozcamos nuestras emociones, también se brindaron técnicas de respiración como herramientas para mejorar sus estilos de vida por medio del taller manejo de estrés y ansiedad en momentos de crisis, y por medio de la actividad del árbol de la vida también se brindaron herramientas para que identificaran su capacidad de expresar su mundo interior de una forma saludable favoreciendo su autoconocimiento, por último se logró concientizar a los participantes del cine foro sobre la importancia del autocontrol de sus emociones y la importancia de la salud mental, por medio de las escenas de la película, lo dicho anteriormente cumpliendo con todos los objetivos propuestos respondiendo de manera significativa a la problemática planteada.

Por otro lado, se debe destacar el acompañamiento y compromiso que tuvieron el psicólogo y la coordinadora de juventudes ya que estos fueron vitales en la realización de los talleres, porque siempre estuvieron dispuestos a brindar apoyo y ayudar a coordinar las actividades desde su rol como profesionales, brindando confianza a la psicóloga practicante que se hizo cargo de este proyecto.

Respecto a la base teórica fue muy gratificante a nivel personal ya que a medida en que se va indagando se conocen todas esas teorías que se basan en el tema principal de esta sistematización, fortaleciendo los aprendizajes inicialmente ya adquiridos, los que sirven de insumos para brindar herramientas en medio de la nueva realidad que está viviendo el mundo entero donde se ve una afectación significativa en la salud mental de los adolescentes.

Por último, se debe mencionar que los objetivos propuestos se vieron cumplidos en cada uno de los talleres realizados, generando a sí un impacto positivo en la población seleccionada y en sus procesos de intervención terapéutica que llevan desde el área psicosocial.

Recomendaciones

Dentro de las recomendaciones que se dejan estipuladas es que se deben seguir realizando estos talleres, incluso con las futuras practicantes de psicología, ya que, la pandemia aún no termina y la salud mental de los jóvenes se ve cada día más afectada, lo que se evidencia en las atenciones que se realizan desde el área psicosocial de la secretaria de bienestar social, y al ser esta una entidad pública que no cobra por sus

servicios las personas están constantemente en busca de esta atención, y es aquí donde se ve el incremento constante de esta problemática en los jóvenes tulueños.

A si pues se recomienda seguir psicoeducando en control de emociones para cuidar la salud mental de los jóvenes, donde también se beneficia su entorno familiar y social fortaleciendo las redes de apoyo, potencializando las habilidades de los jóvenes con el fin de afronten esta nueva realidad con resiliencia.

Como reflexiones es importante resaltar que todo este proceso de sistematización sirvió para tener en cuenta que los jóvenes se están viendo afectados significativamente por la pandemia que se está presentando en este momento por covid 19, donde juega un papel muy importante los lazos, y el acompañamiento que puedan brindar la familia a los adolescentes. A si pues, nace una incógnita que lleva a reflexionar sobre qué la manera en que los padres están manejando esta situación con sus hijos, donde se puede observar la falta de control que hay en cada uno de los hogares tulueños en cuanto a la problemática expuesta, donde se han visto en la necesidad de buscar ayuda para sus hijos porque no cuentan con las herramientas para darles una orientación, por esto la importancia de seguir realizando estos talleres tanto con los jóvenes como con los padres con el fin de que tomen conciencia sobre la importancia del papel que ellos ejercen en el desarrollo psicosocial de sus hijos.

Como reflexiones es importante resaltar que todo este proceso de sistematización sirvió para tener en cuenta que los jóvenes se están viendo afectados significativamente por la pandemia que se está presentando en este momento por covid 19, donde juega un papel muy importante los lazos, y el acompañamiento que puedan brindar la familia a los adolescentes. A si pues, nace una incógnita que lleva a reflexionar sobre qué la manera en que los padres están manejando esta situación con sus hijos, donde se puede observar la

falta de control que hay en cada uno de los hogares tulueños en cuanto a la problemática expuesta, donde se han visto en la necesidad de buscar ayuda para sus hijos porque no cuentan con las herramientas para darles una orientación.

Los aportes que desde esta sistematización se brindan son directamente al área psicosocial, con el fin de que sigan siendo ejecutados estos talleres en los futuros procesos de intervención que se presenten desde esta problemática y estos sean insumos para psicoeducar a los jóvenes en control de emociones, buscando generar conciencia en la importancia de su salud mental, ya que, como se vio en esta sistematización se obtuvieron resultados muy positivos.

Los aprendizajes que se obtuvieron fueron muy significativos y valiosos, porque cada que se indagaba acerca de esta problemática se conocía más acerca del por qué los jóvenes estaban presentando estas conductas, construyendo a si un conocimiento desde esta práctica, fortaleciendo los aprendizajes ya adquiridos durante todo el proceso de formación en psicología, permitiendo un aprendizaje continuo de saberes prácticos vinculados con el saber, obteniendo habilidades comunicativas e interpersonales, donde es importante resaltar que todo este conocimiento sirve como base para futuras intervenciones con adolescentes, considerando que actualmente la salud mental de los jóvenes se ha visto afectada considerablemente por diferentes factores ambientales.

Dentro de las afirmaciones que nacen de la sistematización esta en lograr una reflexión dentro del rol del psicólogo en el notable crecimiento de esta problemática que está surgiendo día a día en los hogares tulueños, y en la necesidad de abordarla oportunamente buscando generar conciencia en la necesidad de controlar las emociones, y

más en momentos de crisis, donde también es importante resaltar que la pandemia aún no termina.

Para finalizar, se debe hablar de las limitaciones que se tuvieron en este proceso de sistematización, teniendo presente que los tiempos empleados para las actividades se tuvieron que cambiar de fechas, porque se cruzaban con otras actividades dentro del lugar de practica pero se logró realizar casi la totalidad de estas, la última actividad no se logró realizar , pero como se habían evidenciado ya resultados positivos no se vio la necesidad de ejecutarla, también hay que decir que la población fue muy variable en algunos talleres hubo buena participación y en otros muy poca dejando ver su falta de compromiso, también se resalta que siempre se tuvo la presencia de jóvenes en los talleres, observando resultados significativos en la población que se mantuvo en todo este proceso.

Estrategias para la Socialización de la Experiencia: Productos de comunicación.

La experiencia sistematizada cuenta con la presentación de un *“video didactico o de formación o E- Learning”* (Cachéfilms, 2020 *Tipos de Vídeos*. <http://cachefilms.com/tipos-de-videos/>). Esta clase de herramienta virtual que se puede proyectar por Youtube permite evidenciar experiencias o transmitir pedagógicamente desde una historia un conocimiento práctico como lo es la sistematización de la experiencia “Control De Emociones Y Salud Mental en jóvenes Tulueños”.

En el vídeo se narra una historia con inicio, nudo y desenlace sobre la ciudad de Tuluá, usando como personajes elementos geográficos o emblemáticos del municipio, en donde la idea central es el uso de la inteligencia emocional. Es un video que deja una enseñanza o un mensaje sobre la experiencia sistematizada, muestra turísticamente la ciudad y centra visualización en los apartados de la práctica profesional en la Secretaria de Bienestar Social.

Enlace de vídeo en Youtube:

https://youtu.be/jt_lADe7oSI

Evidencia:



Referencias bibliográficas

Cerón Perdomo, Diana Marcela y Pérez-Olmos, Isabel e Ibáñez Pinilla, Milciades (2011). *Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá*. Revista Colombiana de Psiquiatría, 40 (1), 49-64. ISSN: 0034-7450. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=806/80619286004>

Cachéfilms, 2020 *Tipos de Vídeos, Vídeo didáctico o de formación o E-Learning*.
<http://cachefilms.com/tipos-de-videos/>

Carmona-Fuentes, P., Vargas-Hernández, J. G., & Rosas-Reyes, R. E. (2015). *Influencia de la inteligencia emocional en el desempeño laboral*. Sapienza Organizacional, 2 (3), 53-68. ISSN: 2443-4256. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5530/553056601004> }

DANE. (2019). Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/educacion/poblacion-escolarizada/educacion-formal>

DANE. (2020). Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php>

GESTOR NORMATIVO. (s.f.). *GESTOR NORMATIVO*. Obtenido de

García-Ancira, Claudia. (2020). *La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario*. Revista Cubana de Educación Superior, 39(2), e15. Epub. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142020000200015&lng=es&tlng=es.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=52971>

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós

Goleman, D. (2000), *La inteligencia emocional aplicada a las organizaciones*,
Barcelona, Kairos.

Hernández Rodríguez José. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las
personas. *Medicentro Electrónica* [Internet]. Disponible en:
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-
30432020000300578&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es). Epub 01-Jul-2020.

Huarcaya-Victoria J. (2020) Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de
COVID-19. *Rev*

Lara Xampala, Hugo A. *Investigaciones recientes sobre adolescencia e inteligencia
emocional. Enseñanza e Investigación en Psicología* (en línea). 2006, 11 (2), 413-416 (fecha de
Consulta 11 de febrero de 2021). ISSN: 0185-1594. Tomado de :
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211215>

live valle del cauca. (2017). Obtenido de
<https://www.livevalledelcauca.com/tulua/informacion-general.html>

Macías, María Amarís (2016). Las múltiples inteligencias. *Psicología desde el Caribe*,
(10), 27-38. ISSN: 0123-417X. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=213/21301003>

Mamani O, Brousett M, Ccori D, Villasante K.(2018) *La inteligencia emocional como
factor protector en adolescentes con ideación suicida*. *Duazary*. 39 - 50. Tomado de:
<http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2142>

Manrique Solana, Rafael. (2015). *La cuestión de la inteligencia emocional*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 35(128), 801-814. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352015000400008>

Peru Med Exp Salud Publica. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>

Organización Mundial de la Salud (28 de septiembre de 2020) *Salud mental del adolescente*. En línea. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>

Mojica Perilla, M., & Cadena Afanador, L. (Marzo de 2014). *Modulo de evaluacion Docente MED-UNAD*. Obtenido de file:///C:/Users/PC1/Downloads/1950-Texto%20del%20art%C3%ADculo%20(sin%20nombre%20de%20autor)-6185-1-10-20140927.pdf

1993, R. 8. (s.f.). *Ministerio de salud*. Obtenido de Ministerio de salud : <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.pdf>

Márquez-Cervantes, Ma. Concepción, Gaeta-González, Martha Leticia *Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado (en línea). 2017, 20 (2), 221-235 (fecha de Consulta 12 de marzo de 2021). ISSN:. Tomado de : <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217050478015>

Ministerio de Educacion. (s.f.). Obtenido de
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85935_archivo_pdf.pdf

Muñoz, D. (12 de Agosto de 2019). *Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA* -. Obtenido de Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA -:
<https://colombia.unfpa.org/es/news/Dia-Internacional-Juventud-2019>

Mendez. (11 de febrero de 2017). La influencia familiar en la construcción de la identidad. Tomado de: Obtenido de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/49421/1/T40303.pdf>

Moliner, R., 2021. *El adolescente y su entorno: familia, amigos, escuela y medios*. [online] [Pediatriaintegral.es](http://pediatriaintegral.es). Tomado de: <<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/el-adolescente-y-su-entorno-familia-amigos-escuela-y-medios/>>
(consultado el 1 marzo 2021).

Organizacion Mundial de la Salud OMS. (s.f.). Obtenido de <https://www.who.int/es>

Perez Martinez, A. (21 de Septiembre de 2020). *Revista Dinero*. Obtenido de <https://www.dinero.com/opinion/columnistas/articulo/la-triste-situacion-de-los-adolescentes-durante-la-pandemia-por-angel-perez/300862>

UNFPA. (12 de Agosto de 2020). Obtenido de <https://www.unfpa.org/es>

Sánchez Boris, Isabel María. (2021). *Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes*. *MEDISAN*, 25(1), 123-141. Epub 15 de febrero de 2021. Recuperado 11 de febrero de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123&lng=es&tlng=es.

The Conversation. 2021. *La salud mental de los adolescentes, en crisis por la pandemia: ¿Cómo evitar complicaciones futuras?*. (online) Tomado de : <<https://theconversation.com/la-salud-mental-de-los-adolescentes-en-crisis-por-la-pandemia-como-evitar-complicaciones->

Anexos

Experiencia concreta No 1 (reunión dando una explicación del proyecto)



Fuente: Propia actividad elaborada En las instalaciones de La secretaria de bienestar social (2021)

Experiencia concreta 2 (Resultado Test de inteligencia emocional)

Preguntas Respuestas 50

Test inteligencia emocional

A continuación encontrarás un Test de Inteligencia Emocional con 24 preguntas, recuerda que no existen respuestas buenas ni malas, sino respuestas sinceras que reflejan tu modo habitual de pensar, hacer y sentir.

sexo *

Femenino

Masculino

Edad (solo el numero) *

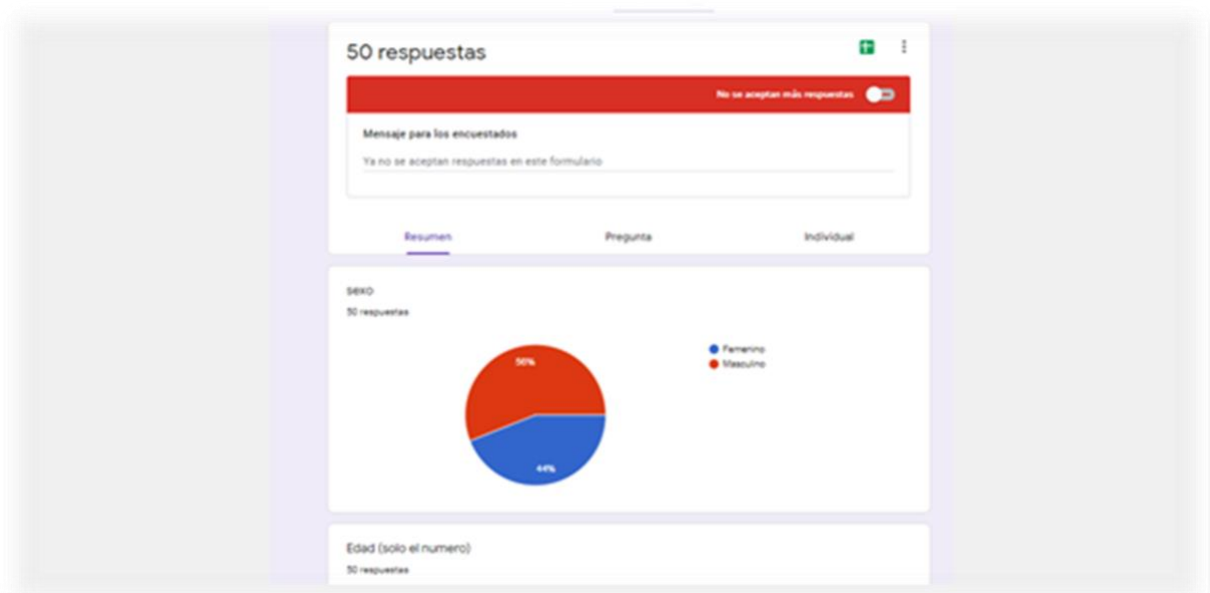
Texto de respuesta corta

¿Presto mucha atención a los sentimientos? *

Nada de acuerdo

Algo de acuerdo

Bastante de acuerdo



Fuente: Propia actividad realizada de manera virtual (2021)

Experiencia concreta No 3 (Taller reconozcamos nuestras emociones)



Fuente: Propia actividad elaborada En el barrio la cruz y CIAP del popular social (2021)

Experiencia concreta No 4 (taller Manejo de estrés y ansiedad en momentos de crisis)



Fuente: Propia actividad elaborada En las instalaciones de La secretaria de bienestar

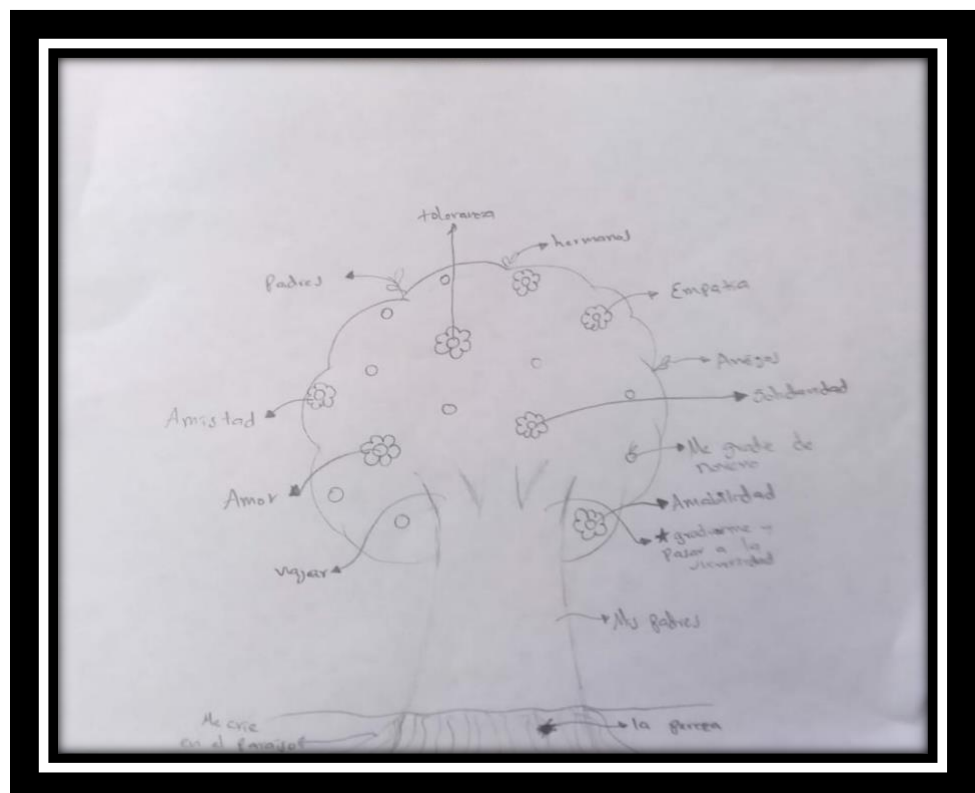
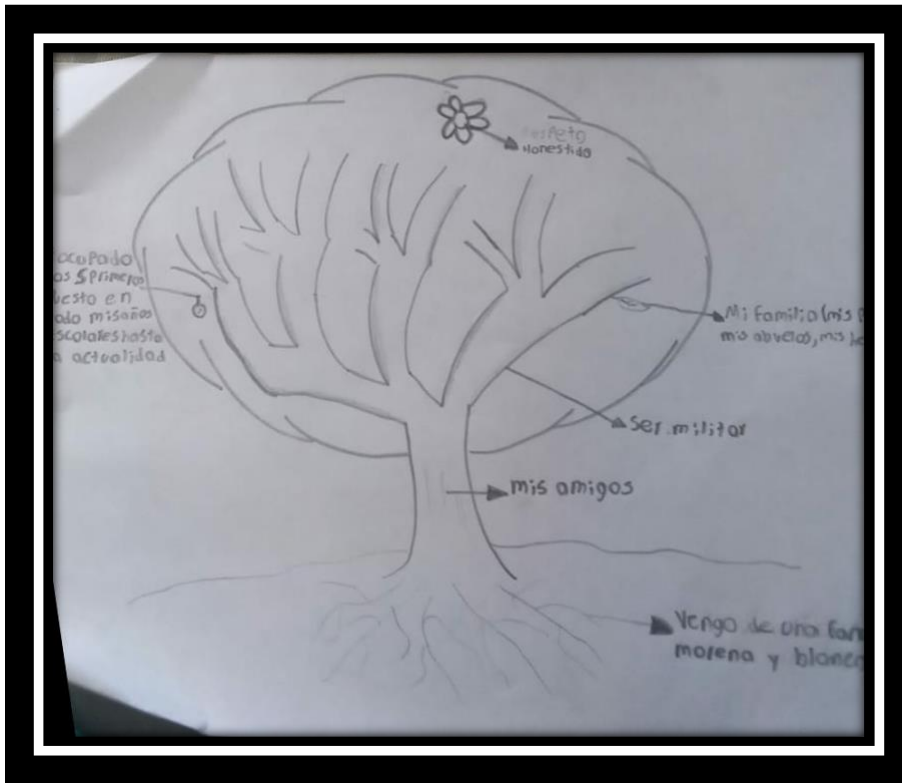
social (2021)

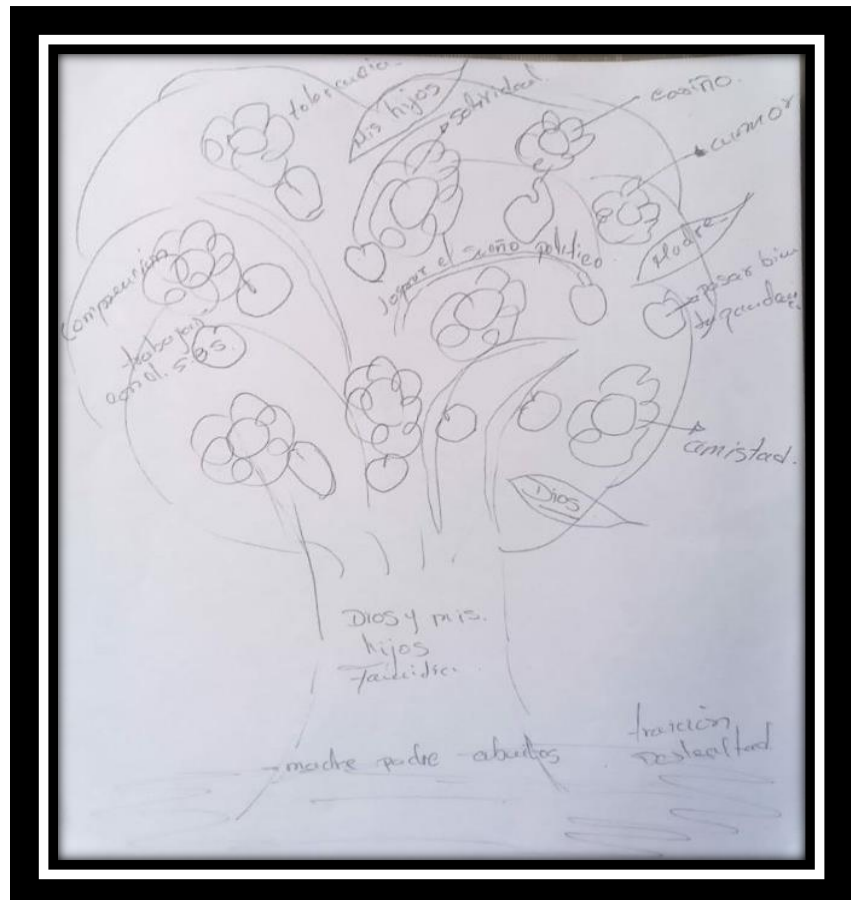
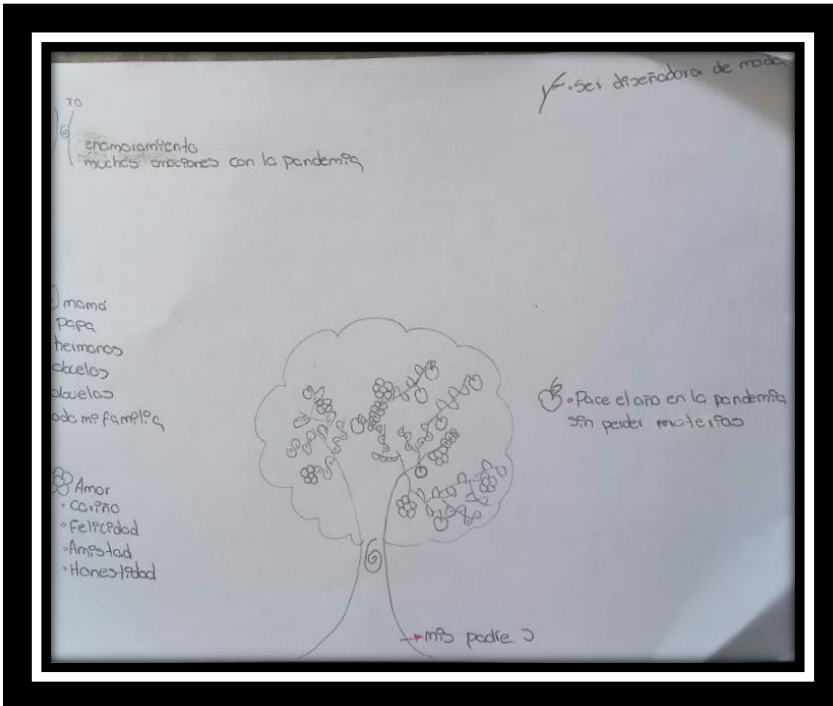
Imágenes experiencia concreta No 5 (Cine foro Sensibilización)



Fuente: Propia actividad elaborada En el CIAP del barrio la paz (2021)

Árbol de la vida (actividad realizada en el cine foro)





Apéndices

Carta de solicitud y respuesta de sistematización



Guadalajara de Buga, 15 de febrero de 2021

Doctor
Crhisthopher Marulanda Ocampo
Cargo: psicólogo
Ciudad: Tuluá valle

REF.: Solicitud Autorización uso de información institucional para sistematización de la práctica profesional.

Cordial saludo.

Con la presente me dirijo a usted con el fin de solicitar la autorización de su institución para que la estudiante **Mónica Andrea Burbano Gómez**, identificado con CC **1.114.061.601**, realice trabajo de investigación social denominado "Sistematización de aprendizajes de la práctica profesional", el cual se realiza como requisito para obtener el título profesional y cuenta con el direccionamiento del docente **José Álvaro Cruz**, Psicólogo la sistematización consistirá en:

Título:

CONTROL DE EMOCIONES Y SALUD MENTAL EN JÓVENES TULUEÑOS

Objetivos:

General: Promover la salud mental de los jóvenes Tulueños favoreciendo el autocontrol de sus emociones.

- Detonar habilidades intrapersonales que permitan conocerse a sí mismo, su manera de actuar, sentir y pensar.
- Concientizar a los jóvenes sobre la importancia del autocontrol de sus emociones y del cuidado de su salud mental.
- Aportar herramientas que permitan mejorar el estilo de vida de los jóvenes.

En ese orden de ideas, el producto final de la investigación consiste en un documento académico que:

1. Será publicado en repositorio institucional.
2. Lo anterior implica que cualquier persona puede consultarlo vía Google.
3. Es posible que el documento describa dinámicas institucionales del lugar en donde se realizara el trabajo de investigación.
4. El documento puede tener evidencias fotográficas y documentales en caso de ser autorizados por las personas involucradas.

Así mismo el profesional en formación se compromete a socializar los resultados de la investigación al finalizar el proceso, proyectado para finales del mes de mayo del año 2021.

Anexo copia del anteproyecto del trabajo.

En espera de una pronta y positiva respuesta.

Atentamente,



Mg. José Álvaro Cruz Jaramillo
Psicólogo Docente Uniminuto de Dios
Programa de Psicología
Contacto jcruzjarami@uniminuto.edu.co

Guadalajara de Buga, 15 de Febrero de 2021

Señores

Programa de Psicología Centro Regional Buga

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Atención: José Álvaro Cruz

Psicólogo Magister en administración

REF.: Aprobación de la sistematización de aprendizajes de la práctica profesional.

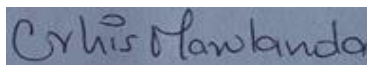
Cordial saludo.

Apruebo la realización de la sistematización denominada: **Control de emociones y salud mental en jóvenes tuluéños**, a cargo del psicólogo practicante: **Mónica Andrea Burbano Gómez**. Dando cuenta de la alta calidad del proceso de práctica profesional que amerita ser sistematizada. Certifico que el profesional en formación se encuentra realizando su práctica profesional en: **Alcaldía de Tuluá (Secretaria de bienestar social)**

Así mismo, comprendo que el producto final de la investigación consiste en un documento académico que:

1. Será publicado en repositorio institucional y/o en diferentes medios de divulgación científico-académica.
2. Lo anterior implica que cualquier persona puede consultarlo vía google
3. Es posible que el documento describa dinámicas institucionales internas.
4. El documento puede tener evidencias fotográficas y documentales de libre acceso del ejercicio de investigación.
5. La presente aprobación también será de libre acceso.

Atentamente,



Nombre: Crhistopher Marulanda Ocampo

Cargo: Psicólogo

Correo: crhispsicologo@gmail.com

Celular: 3154731708

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Lugar y Fecha :

Guadalajara de Buga, 15 de febrero de 2021

**Investigador(es)
responsable(s):**

- Mónica Burbano Gómez

El propósito de esta introducción de consentimiento es proveer a las personas involucradas en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como

Nombre de la Actividad: consentimiento y presentación del proyecto

Título de la investigación: CONTROL DE EMOCIONES Y SALUD MENTAL EN JÓVENES TULUEÑOS.

Objetivos de la investigación:

Dejar constancia que se ha explicado con suficiencia los procedimientos a realizar en el tiempo que dure el que esto queda plasmado en este documento, el cual ~~se~~ ha sido leído y entendido en su integridad.

Actividades a desarrollar:

- Las actividades que se desarrollarán en el marco de esta investigación son:
- Realización de test de coeficiente emocional.
- taller psicoeducativo para lograr reconocer cuales son las emociones.
- Taller psicoeducativo para manejar estrés y ansiedad en momentos de crisis.
- Sensibilización por medio de cine foro.
- Test (medición de inteligencia emocional) Para observar cambios.

Las sesiones serán registradas por medio de grabación y fotografía (esta determinación está sujeta a la aceptación del participante), de modo que el investigador pueda transcribir posteriormente los resultados de cada una, bajo fines netamente académicos e investigativos. Al finalizar la investigación los resultados de la misma serán socializados en la institución, a la comunidad o población participante.

Participación, riesgos y beneficios

- La participación en la investigación es estrictamente voluntaria.
- La participación en la actividad no generará ningún gasto, ni se recibirá remuneración alguna por ella.
- La participación en la actividad y los resultados obtenidos en la investigación no tendrán repercusiones o consecuencias en las actividades laborales y/o académicas.
- El participante tendrá el derecho a retirarse de la investigación en cualquier momento. No habrá ningún tipo de sanción o represalias.

www.uniminuto.edu

Confidencialidad

- La identidad y los datos personales serán tratados con reserva y se utilizarán únicamente para los propósitos de esta investigación. De esta manera, los resultados de cada actividad serán codificados usando un número de identificación (código asignado al consecutivo) y, por lo tanto, serán anónimas, o se emplearán seudónimos.
- Los investigadores responsables garantizarán la protección de la información suministrada antes durante y después de la investigación.

A quien contactar en caso de preguntas:

Investigador principal: NOMBRE
 Celular: – Correo:

Si desea participar y que su hijo(a) participe, favor llenar la autorización anexa y entregarlo a la persona encargada debidamente diligenciada y firmada.

Luego de haber sido informado(a) sobre las condiciones en las que se realizará las actividades, objetivos, beneficios, posibles riesgos y las alternativas, los derechos y responsabilidades y teniendo total claridad de la información arriba descrita, respecto a la investigación: **NOMBRE DE LA INVESTIGACIÓN** y atendiendo a la normatividad vigente sobre consentimientos informados y protección de los datos (Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2012), **de forma consciente y voluntaria, doy mi consentimiento** para participar y que mi hijo(a) participe en el estudio que realiza la **NOMBRE DE LOS INVESTIGADORES**.

Nombre completo del padre de familia y/o acudiente que participa y autoriza la participación del hijo	Nombre del participante

(Las firmas se harán al respaldo)

www.uniminuto.edu

Alexandra Suarez	Alexandra S.
Liceth Nieto Ramirez	Liceth Nieto Ramirez
Laura Guzman	Laura Guzman Lopez
Valentina Arias	Valentina Arias
Amparo Lopez	Amparo Moreno Lopez
Gasela Osorio	Gasela Osorio
Paula Ospina	Paula Ospina
Daniela Ramirez	Daniela Ramirez M.
Diana Muñoz	Diana Muñoz
Ricardo Gutierrez	Ricardo Gutierrez
Daniela Leon	Daniela Leon Aponte.
Kelly Noreña	Kelly Noreña.
Johanna Montano	Johanna Montano
Wendy Ruiz	Wendy Ruiz Canizales
Haver Andres Caicedo.	Haver Andres Caicedo.
Leonardo Quintero	Leonardo Quintero
Andrea Ruiz	Andrea Ruiz Lopez
Cristian Moulragon	No firma
Jackeline Bolivar	Jackeline Bolivar
Jorge MENEZES	Jorge MENEZES
Stefany Diaz	Stefany Diaz Cristales
Vanessa Lozano.	Vanessa Lozano
Luis Antonio Restrepo.	Luis Antonio Restrepo.
Glaira Ramirez	No firma
Cristina Lopez	Cristina Lopez
Mauwela budano.	Mauwela budano.
Maria Victoria Osorio	Maria Victoria Osorio

Nombre del joven Participante	Firma Acordante.
Kelly Johana Parra	Muelin Rebeca M.
Daniel Sanchez	Impaio Quintero
Juan Henao	[Signature]
Digna Pezuma	[Signature]
Yudi Clene Rodriguez	Yudi Clene R.
Juliana Arenas	Juliana Arenas L.
Steven Salcedo	Steven S R.
Katerin Rojas	Katerine Rojas Anula
Angie Marmolejo	[Signature]
Juan Henao	[Signature]
Alvaro Quintero Rojas	Carolina Salcedo..
Camila Salcedo.	Carolina Salcedo
Valeria Gallego	Valeria Gallego
Juliana Castaño.	[Signature]
Luisa Velasco	[Signature]
Cabriela Pizarro	[Signature]
Zaira Acevedo.	Zaira Acevedo.
Natalia Zorrilla	Natalia Zorrilla Rodriguez
Ixoli Arevalo	[Signature]
Ana Cristina Montano	[Signature]
Jose Alberto Carcedo	[Signature]
Andres Castaño.	[Signature]
Carolina Santos	Carolina Santos