



JORNADAS ONLINE: FORMACIÓN PARA PROFESIONALES **EMPODERAMIENTO Y BIENESTAR**

PROMOViendo LA SALUD SEXUAL
Y EMOCIONAL EN NIÑAS Y ADOLESCENTE
EN EL SISTEMA DE PROTECCIÓN



Introducción

La práctica profesional con adolescentes en el sistema de protección va más allá de cubrir necesidades básicas. Se trata de acompañar su desarrollo físico, social y emocional, teniendo en cuenta que las experiencias de vida dejan huellas profundas.

La educación emocional es el pilar sobre el que se construye la resiliencia, la recuperación y el futuro bienestar. Reconocer los derechos emocionales y afectivos de todas las adolescentes, incluidas aquellas con discapacidad, es fundamental para una intervención inclusiva.

¿Qué es la educación emocional?

La educación emocional es un proceso continuo para desarrollar competencias emocionales:

- **Conciencia emocional:** identificar y comprender las emociones propias y ajenas.
- **Regulación emocional:** manejar las emociones de forma adaptativa.
- **Autonomía emocional:** percepción positiva de sí misma, responsabilidad y resiliencia.
- **Habilidades sociales:** construir vínculos sanos y efectivos.
- **Competencias para la vida y el bienestar:** afrontar retos y lograr plenitud.

No se trata de suprimir emociones, sino de aprender a gestionarlas de manera constructiva.



Bienestar emocional en la adolescencia

El bienestar emocional es la base del crecimiento integral y saludable.
En el caso de adolescentes en el sistema de protección, es crucial porque sus trayectorias vitales están marcadas por adversidades.

- Permite reconstruir identidad y autoestima.
 - Favorece resiliencia ante situaciones traumáticas.
 - Impacta positivamente en rendimiento académico, prevención de conductas de riesgo y relaciones interpersonales.
- La inclusión de adolescentes con discapacidad exige apoyos específicos para que puedan participar en este proceso.

ADOLESCENCIA TEMPRANA

Identidad: Labilidad emocional (cambios rápidos de ánimo), tendencia a magnificar lo personal, falta de control de impulsos, necesidad de gratificación inmediata y aumento de la búsqueda de privacidad. Las metas vocacionales suelen ser idealistas.

Relación entre iguales: El grupo de pares es central; necesidad de conformidad con las normas del grupo y una intensa búsqueda de aceptación, lleva a comportamientos de imitación o adopción de roles específicos. Amistades intensas y a veces volátiles.

Interacción social: Se inicia la búsqueda de independencia de la familia y figuras de referencia, junto con el desafío a la autoridad.

ADOLESCENCIA MEDIA

Identidad: Consolidación de la individualidad, pero autoimagen ligada a la opinión externa. Aislamiento y aumento del tiempo a solas. Mayor complejidad y apertura emocional, con preocupación por los sentimientos ajenos. Persisten egocentrismo e impulsividad.

Relación entre iguales: El grupo de iguales ejerce máxima influencia, crucial para la identidad y separación de figuras de referencia. Su presión puede ser positiva o negativa. Amistades mixtas y relaciones de pareja más relevantes, aunque las amistades íntimas mantienen su importancia.

Interacción social: Mayor autonomía social y aumento de la participación en grupos. Se exploran más a fondo los roles sociales y hay una mayor habilidad para navegar situaciones sociales complejas, ampliando el círculo social y buscando pertenencia.

ADOLESCENCIA TARDÍA

Identidad: La identidad se consolida, y la autoimagen se define más por la autopercepción (menos ligada a la opinión externa). Intereses más estables, con mayor conciencia de límites personales. Aumenta la capacidad de tomar decisiones independientes, establecer límites y planificar el futuro. Mejora el control de impulsos, la postergación de la gratificación y la capacidad de compromiso.

Relación entre iguales: Disminuye la influencia del grupo. Las amistades se vuelven menos numerosas y más selectivas.

Interacción social: Se produce un reaceramiento a la familia y personas de referencia. Habiendo logrado autonomía, la adolescente puede apreciar los valores parentales y buscar su apoyo desde una interacción más horizontal y respetuosa.



Algunas claves prácticas

Validar emociones

Crear espacios seguros

Enseñar lenguaje emocional

Modelar y guiar la regulación

Vínculos positivos

Asertividad y límites

Autoestima y autoeficiencia

Barreras internas

Miedo al juicio o rechazo:	Validación y no juicio:
	Confidencialidad y límites claros:
	Ofrecer elección y control:
Mecanismos de defensa:	Enfoque en el "Aquí y Ahora":
	Respeto al ritmo:
	Conexión Cuerpo-Emoción:
Vergüenza y responsabilidad:	Normalización y universalidad:
	Resiliencia:
	Historias Compartidas:
Desconfianza:	Consistencia y predecibilidad:
	Transparencia:
	Paciencia y persistencia:

Barreras externas

Falta de privacidad o espacios	Espacios concretos
	Momentos específicos
	Actividades menos formales
Percepción de ser una "carga"	Comunica la disponibilidad
	Prioriza sus necesidades
	Normaliza pedir ayuda
Rotación del personal:	Procesos de transición claros
	Informes detallados
	Fomentar la confianza en el "Equipo"
Cultura del recurso:	Talleres de Educación Emocional
	"Termómetro Emocional"
	Programas de "Bienvenida Emocional"

Estrategias para una expresión emocional asertiva

- Vocabulario emocional ampliado
- En adolescentes con dificultades de comunicación
- "Mensajes yo"
- Diarios emocionales y artísticos
- Role-playing y escenarios simulados
- Validación mutua en el grupo

Es fundamental que los adolescentes tengan una variedad de habilidades concretas para gestionar el malestar....

- Técnicas de Calma y Relajación:
 - a. Respiración diafragmática (abdominal)
 - b. Relajación muscular progresiva (simplificada)
- Técnicas de Grounding (conexión a tierra)
- Distracción positiva
- Resolución de problemas (PASOS)
- Expresión creativa y desahogo
- Autocuidado

Factores de riesgo y protección

- **Factores de riesgo:** experiencias traumáticas, pérdidas, estigmatización, entornos inseguros, dificultad en la construcción de la identidad.
Factores de protección: vínculos seguros, entornos estructurados, oportunidades de participación y empoderamiento, acceso a apoyo psicológico, desarrollo de competencias emocionales y descubrimiento de talentos.
- Los profesionales tienen un papel clave en **reducir riesgos y potenciar protecciones** a través de la escucha activa, la validación y la creación de espacios seguros.

Autoconocimiento y autoestima

- **Autoconocimiento:** proceso de entenderse a sí misma (emociones, valores, fortalezas, debilidades).
- **Autoestima positiva:** se construye sobre autoconcepto, autoaceptación, autorrespeto y autoconfianza.
Una autoestima fuerte les da seguridad, resiliencia y motivación para enfrentar desafíos y establecer relaciones sanas.
Herramientas: línea de la vida, escudo personal, tarjetas de valores, diarios de reconocimiento.

Regulación emocional

La regulación emocional no es reprimir sentimientos, sino reconocerlos y responder de manera adecuada.

- **Identificar emociones:** mapa corporal, semáforo emocional, diarios emocionales.
- **Expresar emociones:** vocabulario amplio, mensajes “yo”, expresión artística.
- **Gestionar el malestar:** respiración abdominal, relajación muscular, grounding, distracción positiva, autocuidado.
El equipo profesional debe actuar como guía y modelo en este aprendizaje.

Rol de los y las profesionales

- Crear **espacios seguros** para la expresión emocional.
- **Validar emociones y experiencias**, incluso si no se comparten.
- Comunicación respetuosa, sin prejuicios, centrada en la persona.
- Reforzar agencia y autoaceptación con preguntas abiertas y mensajes de respeto incondicional.
- Modelar autocuidado y estrategias de regulación.

Recomendaciones para el equipo profesional

- Resalta las fortalezas observadas, no te limes a corregir conductas.
- Respeta el ritmo individual en el caso de que no quieran verbalizar ciertas cosas, pueden hacerlo por escrito.
- Conecta los aprendizajes con la vida cotidiana, vinculando valores y fortalezas con las decisiones reales sobre su salud sexual, las amistades y los estudios.
- Modela el auto-conocimiento, compartiendo reflexiones personales breves para normalizar el proceso.
- Ofrecer acompañamiento individual para quienes necesiten más apoyo.
- Incorporar apoyos visuales, pictogramas o lenguaje sencillo según las capacidades cognitivas de cada adolescente.
- Aceptar otras formas de expresión (dibujos, objetos simbólicos, comunicación aumentativa).

Conclusión

- La educación emocional no es un añadido, sino un **elemento esencial** del trabajo en el sistema de protección.
- Es clave para romper ciclos de victimización y fomentar resiliencia, autoestima y relaciones sanas.
- La inclusión real implica adaptar apoyos y construir con las adolescentes, reconociéndolas como **sujetos emocionales plenos y valiosos**.



JORNADAS ONLINE: FORMACIÓN PARA PROFESIONALES **EMPODERAMIENTO Y BIENESTAR**

PROMOViendo LA SALUD SEXUAL
Y EMOCIONAL EN NIÑAS Y ADOLESCENTE
EN EL SISTEMA DE PROTECCIÓN

