

Expreso *mis* emociones

Escritura reflexiva para el autoconocimiento
y el bienestar emocional



Proyecto:
**Fortalecimiento de Estrategias de
prevención del Suicidio en Yopal y Villavicencio**

Semilleros:
Saikwa y Llanosalud

Taller de Escritura Reflexiva “Expreso Mis Emociones”

Derivado de:

CIPAS Territorial Cuadernos Viajeros en el Marco del Proyecto Fortalecimiento de Estrategias de Prevención del Suicidio en Entornos Escolares, Yopal y Villavicencio Semilleros Saikwa y Llanosalud

Universidad Nacional Abierta y a Distancia –UNAD

Zona Amazonía Orinoquía, CEAD Yopal

Escuela de Ciencias de la Salud- ECISA

[Modalidad Presencial]

2026



Autores o Compiladores

Alexander León Puello, Docente Ocasional Tiempo Completo, ECISA, ZAO

Eimy Yarleidy León Pinzón, Docente Ocasional Tiempo Completo, ECISA, ZAO

Rodrigo Masmela Olivar, Docente Ocasional Tiempo Completo, ECISA, ZAO

Carlos Ramirez Ramirez, Docente Ocasional Medio Tiempo, ECISA, ZAO

Pedro Yamith Niño Pérez, Estudiante Especialización Salud Mental Comunitaria, ECSAH, ZAO

Mariana Díaz Mora, Estudiante Tecnología en Radiología e Imágenes Diagnosticas, ECISA, ZAO

- a) Los autores de cada experiencia son los únicos responsables de su contenido.
- b) Cada uno de los autores ha suministrado al comité compilador los respectivos formatos autorizando la publicación de su experiencia

Tabla de Contenido

1. Presentación del Taller	7
2. Objetivos	8
2.1. Objetivo General	8
2.2. Objetivos Específicos	8
3. Delimitación de la Sistematización	9
3.1. Alcance Temporal.....	9
3.2. Alcance Geográfico.....	9
3.3. Participantes.....	9
4.1. Momento de bienvenida y activación emocional	11
4.2. Momento de introducción conceptual	12
4.3. Momento de actividad central: Cuaderno de emociones “Lo que siento tiene nombre”	12
Fase 2: Externalización emocional – “Carta a una emoción”	13
Fase 3: Expresión simbólica y regulación emocional	14
4.4. Momento de socialización voluntaria	14
4.5. Momento de cierre emocional.....	15
4.6. Síntesis pedagógica del proceso	15
5. Evaluación del Taller	16
6. Referencias	19

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Nivel de cumplimiento y evidencias observadas de los objetivos específicos del taller</i>	17
---	----

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Caracterización de estudiantes participantes en la sesión</i>	10
--	----

1. Presentación del Taller

El reconocimiento y la expresión adecuada de las emociones constituyen competencias fundamentales para el bienestar psicológico, la convivencia y el desarrollo integral de los adolescentes. Durante esta etapa del ciclo vital, las experiencias emocionales suelen manifestarse con mayor intensidad debido a los cambios físicos, cognitivos y sociales propios del desarrollo, por lo que resulta indispensable generar espacios seguros que permitan comprender, expresar y regular las emociones de manera saludable.

En el marco del proyecto *Fortalecimiento de Estrategias de Prevención del Suicidio en Entornos Escolares en Yopal y Villavicencio*, se desarrolló el taller “Expreso mis emociones”, concebido como la segunda sesión del proceso formativo mediado por CIPAS Territoriales orientado al fortalecimiento de factores protectores de la salud mental.

La actividad tuvo como propósito favorecer la identificación, expresión y comprensión de las emociones propias mediante estrategias de escritura reflexiva, comunicación emocional y expresión simbólica. Para ello se continuó utilizando el cuaderno personal iniciado en la sesión anterior, consolidándolo como una herramienta de autoobservación, reflexión y crecimiento personal.

La experiencia permitió que los participantes exploraran sus estados emocionales, reconocieran situaciones asociadas a determinadas emociones y desarrollaran estrategias iniciales para expresarlas de manera consciente y respetuosa. Asimismo, promovió la empatía, la escucha activa y la validación emocional como elementos esenciales para la construcción de entornos escolares protectores.

2. Objetivos

2.1. Objetivo General

Favorecer la identificación, expresión y comprensión de las emociones propias, fortaleciendo la inteligencia emocional y la capacidad de comunicación asertiva mediante el uso del cuaderno personal como espacio de autoobservación y catarsis simbólica.

2.2. Objetivos Específicos

- Reconocer la función de las emociones en la vida cotidiana.
- Diferenciar emociones básicas y secundarias.
- Expresar de manera saludable los sentimientos mediante recursos verbales, escritos, corporales y simbólicos.
- Fortalecer habilidades de empatía y validación emocional dentro del grupo.
- Promover estrategias iniciales de regulación emocional y autocuidado.

3. Delimitación de la Sistematización

3.1. Alcance Temporal

La experiencia corresponde a una sesión presencial desarrollada durante una jornada de noventa (90) minutos, como parte de un proceso de fortalecimiento del bienestar emocional y el autoconocimiento.

3.2. Alcance Geográfico

La actividad se desarrolló de manera presencial en las instalaciones de la instituciones educativas participantes en Yopal y Villavicencio, en un espacio acondicionado para el trabajo individual y grupal:

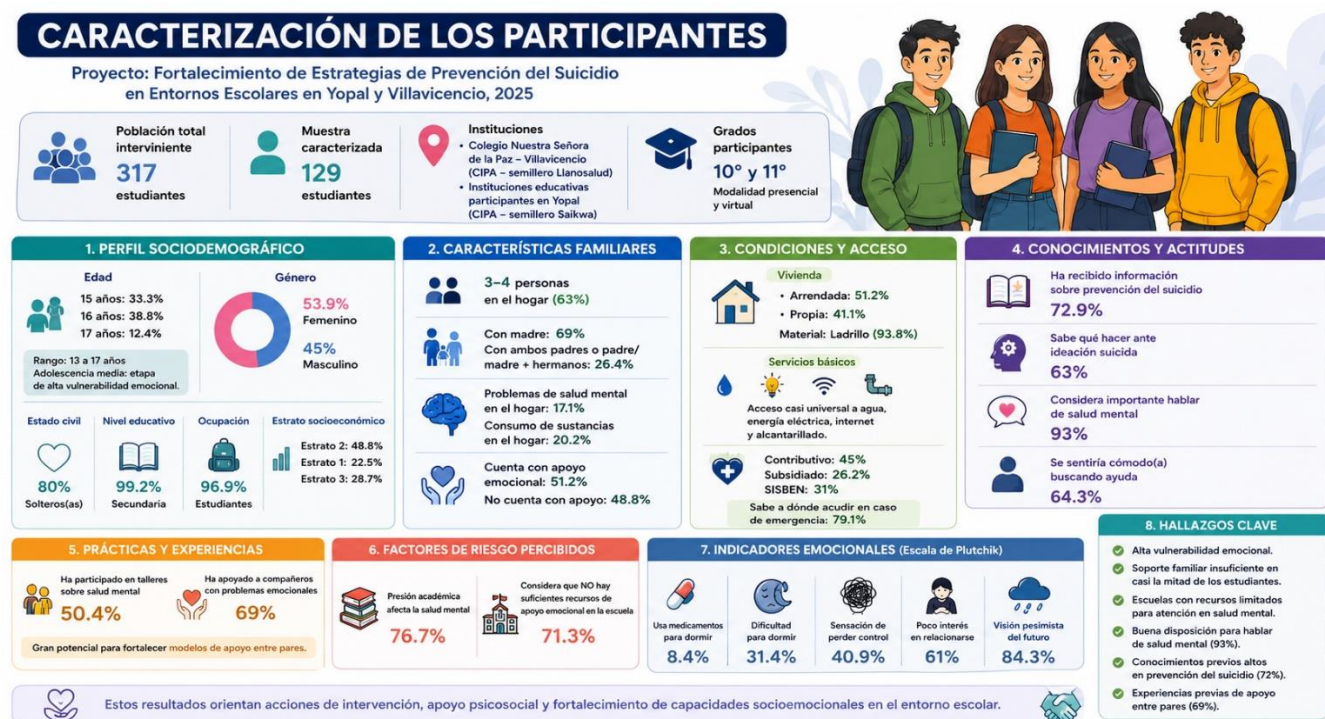
- Colegio Nuestra Señora de la Paz – Villavicencio (sesiones CIPA – semillero Llanosalud)
- Instituciones educativas participantes en Yopal (sesiones CIPA – semillero Saikwa)

3.3. Participantes

En la imagen a continuación se muestra la caracterización de los estudiantes participantes:

Figura 1

Caracterización de estudiantes participantes en la sesión



Nota. La figura ilustra los datos sociodemográficos y línea base psicosocial de los participantes en el taller. Fuente: Elaboración propia con apoyo de OpenAI (2026)

3.4. Materiales

Cuaderno personal de reflexión.

Tarjetas o papeles de colores para el termómetro emocional.

Marcadores, colores y hojas adicionales.

Música instrumental suave.

Frases motivacionales.

Proyector o pizarra.

Espacio adecuado para actividades individuales y grupales.

4. Desarrollo de la Actividad

El taller “Expreso mis emociones” se desarrolló en modalidad presencial con una duración de noventa (90) minutos, en el marco del proceso de fortalecimiento de la salud mental y prevención del suicidio en entornos escolares. La sesión dio continuidad al trabajo iniciado en el taller “Reconociéndome”, consolidando el cuaderno personal como herramienta central de reflexión, autoobservación y expresión emocional.

La metodología se estructuró en cuatro momentos pedagógicos: activación emocional, comprensión conceptual, experiencia vivencial y cierre reflexivo, los cuales permitieron articular la experiencia individual con la construcción colectiva de sentido frente a las emociones.

4.1. Momento de bienvenida y activación emocional

La sesión inició con la dinámica “El termómetro emocional”, cuyo propósito fue reconocer el estado emocional inicial de los participantes y favorecer la apertura al trabajo reflexivo.

Cada estudiante seleccionó una tarjeta o color que representaba su estado emocional al inicio de la sesión (por ejemplo: rojo = enojo o intensidad emocional, azul = tristeza o calma, amarillo = alegría o entusiasmo, verde = tranquilidad). Posteriormente, de manera voluntaria, algunos participantes compartieron el motivo de su elección.

Este ejercicio permitió responder a preguntas orientadoras como:

- ¿Cómo me siento hoy al iniciar este espacio?
- ¿Qué emoción predomina en mí en este momento?
- ¿Qué situación reciente influye en mi estado emocional actual?

El momento permitió validar la diversidad emocional del grupo y establecer un ambiente de confianza, respeto y seguridad psicológica.

4.2. Momento de introducción conceptual

Se desarrolló una minicharla titulada “Las emociones también hablan”, en la cual se explicó qué son las emociones, su función adaptativa y su relación con la toma de decisiones, la conducta y el bienestar psicológico.

Durante este espacio se promovió la reflexión a partir de preguntas guía como:

- ¿Qué emociones experimento con mayor frecuencia en mi vida diaria?
- ¿Qué emoción me resulta más difícil expresar?
- ¿Cómo reacciono cuando siento tristeza, miedo, enojo o ansiedad?
- ¿Qué me enseñan mis emociones sobre mí mismo?

Se enfatizó que las emociones no son negativas ni positivas en sí mismas, sino mensajes internos que orientan la adaptación al entorno. Este momento permitió preparar a los participantes para la actividad central de escritura reflexiva.

4.3. Momento de actividad central: Cuaderno de emociones “Lo que siento tiene nombre”

La actividad central se desarrolló mediante el uso del cuaderno personal, el cual continúa funcionando como espacio de expresión, introspección y construcción de sentido.

La experiencia se dividió en tres fases:

Fase 1: Identificación emocional

Los participantes realizaron un ejercicio de reconocimiento en el que debían responder en su cuaderno:

- ¿Qué tres emociones he sentido con mayor frecuencia durante la última semana?
- ¿En qué situaciones aparecen estas emociones?
- ¿Qué personas, pensamientos o contextos las activan?

Este momento permitió identificar patrones emocionales asociados a la vida familiar, académica y social.

Fase 2: Externalización emocional – “Carta a una emoción”

Cada participante eligió una emoción significativa y le escribió una carta como si fuera un ser con vida propia. Esta estrategia buscó facilitar la expresión emocional simbólica y favorecer la comprensión profunda de las emociones.

Algunas consignas orientadoras fueron:

- “Querida tristeza, quiero entender por qué apareces con frecuencia en mi vida...”
- “Querido miedo, necesito saber qué intentas proteger en mí...”
- “Querida alegría, me gustaría que te quedaras más tiempo conmigo...”

Este ejercicio permitió que los estudiantes dialogaran simbólicamente con sus emociones, favoreciendo procesos de catarsis, comprensión y resignificación.

Fase 3: Expresión simbólica y regulación emocional

En esta fase, los participantes representaron sus emociones mediante dibujos, metáforas o frases, respondiendo a la consigna:

- ¿Cómo se ve mi emoción?
- ¿Qué forma, color o imagen representa lo que siento?
- ¿Cómo me gustaría transformar o cuidar esta emoción?

Este momento fortaleció la expresión no verbal y permitió reconocer recursos internos para la regulación emocional.

Durante toda la actividad se acompañó el proceso con música instrumental suave y frases motivacionales proyectadas, generando un ambiente de concentración y seguridad emocional.

4.4. Momento de socialización voluntaria

Se desarrolló un círculo de diálogo denominado “Cuando me permito sentir...”, en el cual los participantes compartieron voluntariamente fragmentos de sus cartas, dibujos o reflexiones.

Durante este espacio se promovió la escucha activa, la empatía y el respeto por la confidencialidad de las experiencias personales. Se orientó el diálogo hacia la validación emocional, resaltando que expresar emociones constituye un acto de reconocimiento personal y no de debilidad.

Este momento permitió evidenciar experiencias comunes relacionadas con ansiedad académica, tristeza, preocupaciones familiares y búsqueda de bienestar emocional.

4.5. Momento de cierre emocional

La sesión finalizó con la dinámica “Respiro lo que siento”, consistente en un ejercicio breve de respiración consciente orientado a la regulación emocional.

Se invitó a los participantes a realizar inhalaciones profundas reconociendo la emoción presente y exhalaciones enfocadas en liberar tensión.

Posteriormente, cada estudiante completó en su cuaderno la frase:

- “Hoy comprendí que mis emociones...”

Este ejercicio permitió consolidar aprendizajes significativos relacionados con la aceptación emocional y el autocuidado.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo enfatizando que todas las emociones cumplen una función adaptativa y que aprender a nombrarlas, comprenderlas y expresarlas constituye un factor protector fundamental para la salud mental.

4.6. Síntesis pedagógica del proceso

La metodología implementada permitió articular estrategias de educación emocional, escritura reflexiva y expresión simbólica, favoreciendo la participación y la construcción de un entorno seguro para la expresión emocional.

Se evidenció una progresión en la capacidad de los estudiantes para identificar, nombrar y comprender sus emociones, así como una mayor apertura hacia la expresión de experiencias personales, lo cual fortalece los objetivos del programa de prevención del suicidio y promoción del bienestar emocional en contextos escolares.

5. Evaluación del Taller

La evaluación del taller "Reconociéndome" se desarrolló desde un enfoque cualitativo, orientado a valorar el nivel de participación, la apropiación de los contenidos, la disposición hacia el ejercicio introspectivo y los aprendizajes generados en torno al autoconocimiento y el bienestar emocional.

Para ello se empleó la observación participante, el registro de notas de campo por parte del facilitador y el análisis de las producciones escritas realizadas en el cuaderno personal de trabajo. Estos instrumentos permitieron identificar cambios en la forma en que los participantes reflexionaron sobre sí mismos, expresaron emociones y reconocieron aspectos significativos de su identidad.

Los resultados evidenciaron una alta receptividad frente a la metodología propuesta. Desde las actividades iniciales se observó una participación más comprometida y una adecuada disposición para involucrarse en los ejercicios de reflexión personal. Aunque algunos estudiantes manifestaron inicialmente dificultades para expresar aspectos relacionados con sus emociones o experiencias personales, a medida que avanzó la sesión se evidenció una mayor apertura hacia el reconocimiento y la verbalización de sentimientos, pensamientos y situaciones relevantes de su vida cotidiana.

La actividad de escritura reflexiva constituyó el momento de mayor impacto dentro del taller. A través de las respuestas consignadas en el cuaderno "Reconociéndome", los participantes lograron identificar fortalezas personales, reconocer emociones presentes en su vida actual y reflexionar sobre aspectos que desean fortalecer o transformar. Las reflexiones registradas evidenciaron procesos de autoconciencia asociados con la autoestima, la resiliencia, los proyectos de vida, las relaciones familiares y las dinámicas escolares, elementos estrechamente relacionados con los factores protectores de la salud mental.

Durante los espacios de socialización voluntaria se observaron manifestaciones de empatía, respeto y escucha activa entre los participantes. Varios estudiantes

compartieron experiencias personales relacionadas con desafíos emocionales, presiones académicas y situaciones familiares significativas, encontrando en el grupo un espacio seguro para expresar sus vivencias. Esta dinámica favoreció la validación emocional y el reconocimiento de experiencias compartidas, fortaleciendo la percepción de apoyo social entre pares.

Los resultados también evidenciaron la pertinencia del taller en relación con los hallazgos obtenidos durante la caracterización inicial de la población participante. Considerando que una proporción importante de estudiantes reportó dificultades emocionales, percepción de recursos limitados para la atención en salud mental y escaso apoyo familiar, el espacio generado permitió fortalecer factores protectores asociados con el reconocimiento emocional, la expresión de sentimientos y la búsqueda de apoyo.

En relación con los objetivos planteados, se evidenció que:

Tabla 1

Nivel de cumplimiento y evidencias observadas de los objetivos específicos del taller

Objetivo específico	Nivel de cumplimiento	Evidencias observadas
Explorar la propia identidad mediante la escritura reflexiva	Alto	Producción de reflexiones personales y reconocimiento de experiencias significativas.
Reconocer fortalezas, debilidades y emociones	Alto	Identificación de recursos personales, emociones predominantes y aspectos de mejora.

Desarrollar habilidades de introspección y autoobservación	Alto	Participación en ejercicios de análisis personal y reflexión escrita.
Favorecer la expresión de pensamientos y sentimientos	Medio-Alto	Compartir voluntario de experiencias y construcción de un ambiente de confianza.

Nota. Se presentan los resultados del nivel de cumplimiento de los objetivos de la sesión.

Como principal fortaleza de la experiencia se destaca la utilización del cuaderno personal como herramienta de continuidad, ya que permitió consolidar un espacio privado de reflexión que podrá ser retomado en futuras sesiones. Asimismo, la metodología participativa favoreció la construcción de un ambiente de confianza y seguridad emocional, condición indispensable para el abordaje de temas relacionados con la salud mental en población adolescente.

Entre los aspectos susceptibles de fortalecimiento se identificó la necesidad de ampliar el tiempo destinado a la socialización grupal y profundizar en actividades que permitan fortalecer las redes de apoyo entre pares, considerando que una proporción significativa de los estudiantes manifestó haber acompañado previamente a compañeros con dificultades emocionales.

En conclusión, el taller cumplió satisfactoriamente con los objetivos propuestos, generando espacios significativos para el autoconocimiento, la expresión emocional y la construcción de factores protectores asociados al bienestar psicológico. La experiencia demostró ser pertinente para el fortalecimiento de estrategias de promoción de la salud mental y prevención del suicidio en entornos escolares, constituyéndose en una base importante para el desarrollo de las sesiones posteriores del proceso formativo.

6. Referencias

Fartoukh, M., & Chanquoy, L. (2020). Expressive writing in school children: Effects on well-being and working memory. *Journal Of Writing Research*, 11(vol. 11 issue 3), 505-523. <https://doi.org/10.17239/jowr-2020.11.03.04>

Gardner, P., & Kuzich, S. (2026). Writing for well-being; The therapeutic power of the compositional process. *The Australian Journal Of Language And Literacy*. <https://doi.org/10.1007/s44020-026-00102-7>

Kweon, Y., Kwon, Y., & Ryu, H. (2025). Effectiveness of School-Based Suicide Prevention Programs for Adolescents: A Systematic Review. *Journal Of Korean Academy Of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 34(1), 91-103. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2025.34.1.91>

Lai, J., Song, H., Wang, Y., Ren, Y., Li, S., Xiao, F., Liao, S., Xie, T., & Zhuang, W. (2023). Efficacy of expressive writing versus positive writing in different populations: Systematic review and meta-analysis. *Nursing Open*, 10(9), 5961-5974. <https://doi.org/10.1002/nop2.1897>

Lee, Y., Kim, D., & Lim, J. (2023). Do expressive writing interventions have positive effects on Koreans?: a meta-analysis. *Frontiers In Psychiatry*, 14, 1204053. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1204053>

Pennebaker, J. W. (2017). Expressive Writing in Psychological Science. *Perspectives On Psychological Science*, 13(2), 226-229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>

Posamentier, J., Seibel, K., & DyTang, N. (2022). Preventing Youth Suicide: A Review of School-Based Practices and How Social–Emotional Learning Fits Into Comprehensive Efforts. *Trauma Violence & Abuse*, 24(2), 746-759. <https://doi.org/10.1177/15248380211039475>