

Me conecto con la vida

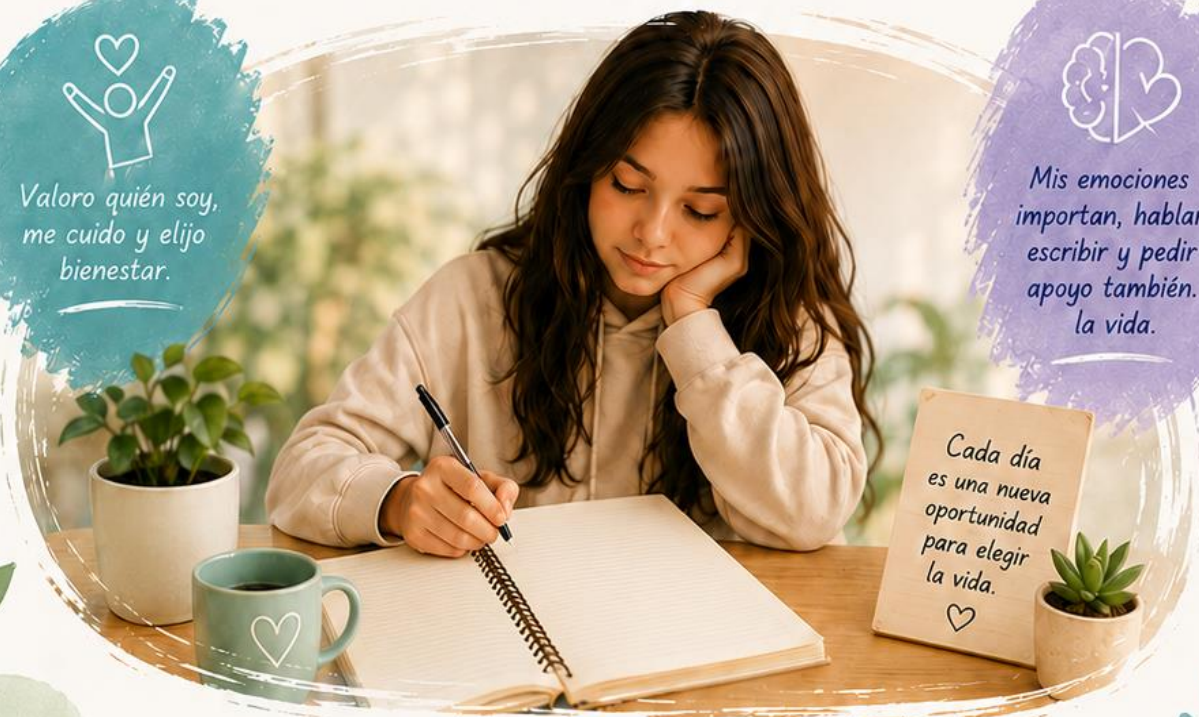
Escritura reflexiva para el autoconocimiento
y el bienestar emocional



Valoro quién soy,
me cuido y elijo
bienestar.



Mis emociones
importan, hablar,
escribir y pedir
apoyo también.
la vida.



Cada día
es una nueva
oportunidad
para elegir
la vida.



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

Semilleros:
Saikwa y Llanosalud



Taller de Escritura Reflexiva “Me conecto con la vida”

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
3.4. Materiales.....	10
4. Desarrollo de la Actividad	11
4.1. Momento de bienvenida y activación emocional.....	11
4.2. Momento de introducción conceptual.....	11
4.3. Actividad central: Cuaderno de vida “Mis raíces y mis alas”	12
4.4. Socialización voluntaria.....	12
4.5. Cierre integrador.....	13
5. Evaluación del Taller	14
6. Referencias	16

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Nivel de cumplimiento y evidencias observadas de los objetivos específicos del taller</i>	14
---	----

Lista de Figuras

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

1. Presentación del Taller

El fortalecimiento del sentido de vida constituye un componente fundamental en los procesos de promoción de la salud mental y prevención del suicidio en adolescentes, especialmente en contextos escolares donde convergen múltiples factores de vulnerabilidad emocional, social y familiar.

En esta tercera sesión del proceso formativo, titulada “Me conecto con la vida”, se propone una experiencia pedagógica orientada al reconocimiento de los vínculos significativos, la construcción de propósito personal y la práctica de la gratitud como estrategias protectoras del bienestar psicológico.

El taller parte de la premisa de que la conexión con la vida no se limita a la existencia biológica, sino que implica la capacidad de atribuir significado a las experiencias cotidianas, reconocer redes de apoyo y proyectar un sentido de futuro esperanzador.

En coherencia con las sesiones anteriores, el cuaderno personal se consolida como una herramienta de reflexión continua, permitiendo a los estudiantes profundizar en su autoconocimiento, fortalecer su identidad y construir narrativas de vida más resilientes.

2. Objetivos

2.1. Objetivo General

Fortalecer el sentido de vida en los participantes mediante la identificación de vínculos significativos, la reflexión sobre el propósito personal y la práctica de la gratitud, promoviendo la resiliencia y el bienestar emocional.

2.2. Objetivos Específicos

- Reconocer las razones personales para vivir y los vínculos significativos.
- Promover la práctica de la gratitud como recurso de bienestar emocional.
- Favorecer la reflexión sobre el propósito vital y la proyección de futuro.
- Consolidar el cuaderno personal como herramienta de crecimiento emocional y reflexión.

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:

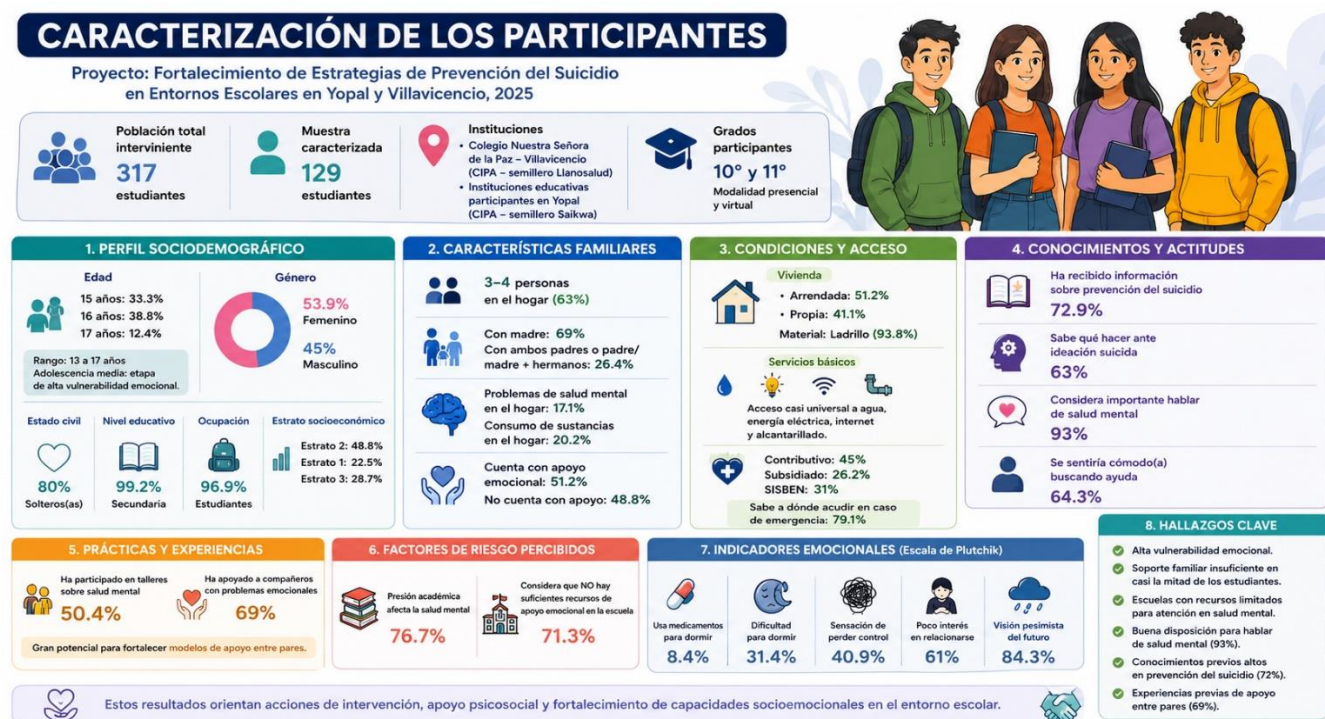
- Colegio Nuestra Señora de la Paz – Villavicencio (sesiones CIPA – semillero Llanosalud)
- Instituciones educativas participantes en Yopal (sesiones CIPA – semillero Saikwa)

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

Lápices y colores

Hojas decorativas

Frases motivacionales sobre vida y esperanza

Música instrumental

Espacio físico adecuado para actividades grupales.

4. Desarrollo de la Actividad

El taller “Me conecto con la vida” se desarrolló en modalidad presencial con una duración de 90 minutos, dando continuidad al proceso de fortalecimiento del bienestar emocional en adolescentes. La sesión integró estrategias de reflexión personal, escritura guiada y diálogo grupal.

La metodología se estructuró en cinco momentos pedagógicos:

4.1. Momento de bienvenida y activación emocional

Se desarrolló la dinámica “Lo que me da vida”, donde cada participante seleccionó un elemento simbólico (palabra, objeto o idea) que representara aquello que le genera sentido, motivación o alegría.

Posteriormente, algunos estudiantes compartieron voluntariamente sus elecciones, favoreciendo un ambiente de apertura emocional y reconocimiento de experiencias positivas.

4.2. Momento de introducción conceptual

Se realizó un conversatorio guiado sobre el sentido de vida, la importancia de los vínculos y la construcción del propósito personal.

Se reflexionó a partir de preguntas como:

- ¿Qué me motiva a seguir adelante?
- ¿Qué personas son importantes en mi vida?
- ¿Qué significado tienen mis experiencias actuales?

Se enfatizó la importancia de reconocer la vida como un proceso de construcción de sentido.

4.3. Actividad central: Cuaderno de vida “Mis raíces y mis alas”

La actividad central se desarrolló en el cuaderno personal mediante tres momentos:

Fase 1: Mis raíces

Los estudiantes identificaron aquello que los sostiene emocionalmente:

- Personas significativas
- Experiencias importantes
- Valores personales

Fase 2: Mi propósito

Reflexionaron sobre su sentido de vida:

- ¿Qué me motiva cada día?
- ¿Qué sueños quiero construir?

Fase 3: Mis alas

Redactaron una carta a la vida iniciando con:

“Querida vida, hoy quiero decirte que...”

Este ejercicio promovió la expresión emocional, la gratitud y la proyección positiva del futuro.

4.4. Socialización voluntaria

Se realizó un círculo de palabra en el que los estudiantes compartieron fragmentos de sus escritos.

El espacio promovió la escucha activa, la empatía y el reconocimiento de experiencias compartidas, especialmente relacionadas con familia, metas personales y dificultades emocionales.

4.5. Cierre integrador

Se desarrolló la dinámica “Tres cosas por las que doy gracias”, seguida de un ejercicio de respiración consciente.

Cada participante escribió tres elementos de gratitud, fortaleciendo la conexión con el presente y la valoración de la vida cotidiana.

5. Evaluación del Taller

La evaluación se realizó desde un enfoque cualitativo, mediante observación participante, análisis de producciones escritas y registro de notas de campo.

Se evidenció una alta participación y disposición emocional de los estudiantes frente a las actividades propuestas. Inicialmente se observaron resistencias en algunos participantes para expresar aspectos personales, las cuales disminuyeron progresivamente durante el desarrollo del taller.

La actividad de escritura en el cuaderno “Mis raíces y mis alas” fue el momento de mayor impacto, evidenciando procesos de reflexión sobre el sentido de vida, los vínculos significativos y la proyección personal.

En la socialización grupal se identificaron manifestaciones de empatía, escucha activa y reconocimiento mutuo, fortaleciendo el sentido de apoyo social.

Evaluación de objetivos

Tabla 1

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

Objetivo	Nivel de cumplimiento	de Evidencias
Reconocer razones para vivir	Alto	Identificación de vínculos y experiencias significativas
Promover gratitud	Alto	Ejercicios escritos de reconocimiento de aspectos positivos

Reflexionar sobre propósito vital	Medio-Alto	Cartas a la vida y proyección personal
-----------------------------------	------------	--

Consolidar cuaderno personal	Alto	Uso activo del cuaderno como herramienta reflexiva
------------------------------	------	--

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

Como fortaleza principal se destaca la integración del cuaderno personal como herramienta narrativa de vida. Como aspecto de mejora, se sugiere ampliar el tiempo de socialización grupal para profundizar en la construcción de redes de apoyo.

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>