



EMPODERAMIENTO Y BIENESTAR
PROMOVIENDO LA SALUD SEXUAL
Y EMOCIONAL EN NIÑAS Y ADOLESCENTES
EN EL SISTEMA DE PROTECCIÓN

Educación Emocional



Proyecto financiado al amparo de la Resolución de 21 de marzo de 2024, de la Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, por la que se convocan subvenciones públicas destinadas a programas y proyectos para la concienciación, prevención, sensibilización, investigación e innovación para la erradicación de las distintas formas de violencia contra las mujeres correspondiente a 2024.



Índice

01.	Introducción	6
1.1.	¿Qué es la educación emocional y por qué es clave en el sistema de protección?	7
02.	Fundamentos del Bienestar Emocional en la Adolescencia	10
2.1.	Comprendiendo el desarrollo socioemocional en la adolescencia	10
2.2.	Bienestar emocional desde la perspectiva de las adolescentes en el sistema de protección.....	12
2.3.	Barreras para la expresión emocional y la búsqueda de apoyo.....	20
03.	Bloque I: Autoconocimiento y Autoestima	25
3.1.	¿Cómo fomentar el autoconocimiento en las adolescentes?.....	25
3.2.	¿Cómo construir una autoestima positiva?.....	31
3.2.1.	Estrategias para desafiar pensamientos negativos y autocríticos....	32
3.2.2.	Fomentando la aceptación y el amor propio	34
3.2.3.	Herramientas para el desarrollo de la resiliencia	34
3.3.	El rol del equipo profesional en el fortalecimiento del autoconocimiento y la autoestima.....	36
3.3.1.	Validación de las experiencias y sentimientos de las adolescentes .	36
3.3.2.	Estrategias de comunicación que fomentan la autoaceptación	37
04.	Bloque II: Gestión y Regulación Emocional	39
4.1.	Identificar y expresión las emociones	39
4.2.	Gestión de emociones intensas y el malestar	42
4.3.	Intervención profesional en la regulación emocional.....	45
05.	Bloque III: Habilidades de Comunicación para Profesionales	48
5.1.	Escucha activa y empatía.....	48
5.2.	Comunicación asertiva y sin prejuicios.....	51
5.3.	Estrategias para abordar temas sensibles	52



06.	Recursos y Materiales Recomendados	56
6.1.	Materiales escritos y guías.....	56
6.2.	Recursos audiovisuales.....	57
6.3.	Herramientas simbólicas.....	58
07.	Bibliografía.....	60



01. Introducción

La práctica profesional con niñas y adolescentes en el sistema de protección implica una labor que va más allá de cubrir las necesidades básicas, pues se trata de acompañarlas durante su desarrollo físico, social y emocional. Este aspecto toma más relevancia si se tiene en cuenta que las historias de vida dejan huella.

Entender y abordar la salud emocional de estas jóvenes no es una tarea secundaria; es, de hecho, el pilar sobre el que se construye su resiliencia, su capacidad de recuperación y su futuro bienestar. Por ello, este módulo se presenta como una herramienta fundamental en el quehacer profesional.

Este enfoque cobra aún más fuerza cuando hablamos de adolescentes con discapacidad, que a menudo han sido infantilizadas, sobreprotegidas o directamente excluidas del trabajo emocional. Reconocer sus derechos emocionales y afectivos es fundamental para construir una intervención realmente inclusiva.

Como profesionales, existe la oportunidad y la responsabilidad de ser catalizadores en este proceso de desarrollo emocional. Este bloque de formación proporcionará el marco teórico y las herramientas prácticas necesarias para comprender, validar y acompañar eficazmente las emociones de las niñas y adolescentes. Se abordará desde qué es la educación emocional hasta cómo implementarla en el día a día, siempre con el objetivo de promover relaciones saludables, una autoestima positiva y un empoderamiento personal, ofreciéndoles alternativas para construir su propio valor y bienestar.

1.1. ¿Qué es la educación emocional y por qué es clave en el sistema de protección?

La educación emocional se define como el proceso continuo y permanente que busca el desarrollo de competencias emocionales. Estas competencias incluyen:

- La **conciencia emocional**, que implica identificar y comprender nuestras propias emociones y las de los demás.
- La **regulación emocional** para manejar las emociones de forma adaptativa.
- La **autonomía emocional**, es decir, tener una percepción positiva de una misma, ser responsable y resiliente.
- La **habilidad para relacionarse socialmente** al establecer vínculos sanos y efectivos.
- **Aptitudes para la vida y el bienestar**, para poder afrontar retos y construir una sensación de plenitud.

Estas competencias deben poder desarrollarse en todas las adolescentes, incluyendo aquellas que necesitan apoyos específicos para comprender, expresar o gestionar sus emociones. La educación emocional debe adaptarse a distintas capacidades cognitivas, sensoriales o comunicativas para ser verdaderamente accesible y efectiva.

Por tanto, no se trata de suprimir las emociones, sino de aprender a gestionarlas de manera constructiva para que impulsen, en lugar de limitar.

Rafael Bisquerra, psicólogo y pedagogo, señala que "la educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. Tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales, que son esenciales para el bienestar personal y social". Esta visión subraya la importancia de ir más allá de lo puramente cognitivo para abordar la totalidad del desarrollo humano.

Cuando hablamos de desarrollo integral, también hablamos de chicas con diversidad funcional, sensorial, intelectual o psicosocial. La educación emocional no puede ser un espacio reservado para quienes se ajustan a la "norma". Debe abrir caminos para que cada adolescente, con sus propias características y necesidades, pueda explorar su mundo emocional con seguridad y apoyo.

En el contexto de las niñas y adolescentes en el sistema de protección, la educación emocional no es solo beneficiosa, es absolutamente clave y esencial. La experiencia de muchas de estas chicas puede estar marcada por situaciones de abuso, negligencia, abandono y múltiples transiciones, que impactan profundamente en su desarrollo emocional. Esto puede manifestarse en:

- **Dificultad para identificar y expresar emociones:** A menudo, pueden no tener el vocabulario o la capacidad para reconocer lo que sienten, lo que lleva a la frustración y a la expresión de sus emociones de formas no saludables.
- **Problemas de regulación emocional:** Pueden reaccionar de manera impulsiva, con arrebatos de ira, ansiedad o tristeza, sin saber cómo calmarse o procesar sus sentimientos.
- **Baja autoestima y autoimagen distorsionada:** Las experiencias traumáticas pueden generar una percepción negativa de sí mismas y de su propio valor, afectando su confianza y capacidad para establecer límites.
- **Dificultades en las relaciones interpersonales:** La desconfianza, el miedo al abandono o la falta de modelos de relaciones saludables pueden obstaculizar su capacidad para conectar con los demás y construir vínculos significativos.
- **Vulnerabilidad ante la explotación y el uso del cuerpo:** En ocasiones, la falta de herramientas emocionales y de una autoestima sólida puede llevarlas a establecer relaciones o participar en dinámicas donde, por necesidad de afecto, aceptación o recursos, buscan validación o beneficios a través de su sexualidad o apariencia física, a menudo bajo la influencia o manipulación de otros. Esto, lejos de empoderarlas, perpetúa ciclos de victimización y desempoderamiento.
- **Barreras comunicativas o cognitivas no reconocidas:** En adolescentes con discapacidad, muchas veces los signos emocionales se malinterpretan como “conductas problema” en lugar de señales de malestar no verbalizado. Es clave adaptar la observación y la respuesta profesional a sus formas propias de expresar lo que sienten.

Por tanto, la educación emocional en este ámbito es crucial porque proporciona a estas niñas y adolescentes las herramientas necesarias para:

- **Comprenderse a sí mismas:** Reconocer su mundo interior y validar sus sentimientos, independientemente de lo que hayan vivido.
- **Gestionar sus emociones de forma adaptativa:** Aprender a lidiar con el estrés, la frustración, la tristeza y la rabia de una manera que las fortalezca.
- **Reconstruir su autoestima y desarrollar una imagen corporal positiva:** Entender que su valor no radica en cómo otros las perciben o usan, sino en su propia esencia y fortaleza. Esto implica reconocer también los cuerpos con discapacidad como cuerpos válidos, deseables y completos, lejos de miradas capacitistas que los reducen al déficit o la carencia. La educación emocional debe incluir mensajes que afirmen su derecho a ser vistas, tocadas y queridas desde el respeto, no desde la compasión o la negación del deseo.
- **Establecer relaciones saludables:** Aprender a comunicarse de manera asertiva, a identificar límites, a confiar y a construir vínculos basados en el respeto mutuo.
- **Tomar decisiones conscientes y empoderadas:** Desarrollar la capacidad de reflexionar sobre sus emociones y sus consecuencias, lo que les permite ejercer un mayor control sobre sus vidas y prevenir situaciones de riesgo.
- **Romper el ciclo de victimización:** Al fortalecer su inteligencia emocional, se las equipa para reconocer patrones de abuso, defenderse y buscar apoyo, transformando su rol de posibles víctimas en agentes de su propio cambio.

En definitiva, la educación emocional es la piedra angular para fomentar el bienestar integral de las niñas y adolescentes en el sistema de protección, permitiéndoles sanar heridas, construir resiliencia y desarrollar una base sólida para un futuro más saludable y pleno.

Y ese futuro solo será pleno si garantizamos que todas puedan acceder a este tipo de acompañamiento, sin importar su capacidad, su diagnóstico o sus formas de expresión. La inclusión real empieza cuando dejamos de decidir por ellas y empezamos a construir con ellas.

02. Fundamentos del Bienestar Emocional en la Adolescencia

2.1. Comprendiendo el desarrollo socioemocional en la adolescencia

Las características del desarrollo psicosocial en la adolescencia son el resultado de una compleja interacción entre el desarrollo alcanzado en las etapas previas del ciclo vital, los factores biológicos inherentes a esta etapa (el desarrollo puberal y el desarrollo cerebral propio de este período, fenómeno a la vez relacionado en parte con los cambios hormonales de la pubertad) y la influencia de múltiples determinantes sociales y culturales.

Este desarrollo también se ve afectado por la presencia de alguna discapacidad, ya sea intelectual, sensorial, motriz o psicosocial. En estos casos, es esencial que el acompañamiento profesional contemple apoyos adecuados para que el desarrollo emocional y social avance sin barreras, respetando los tiempos y necesidades individuales de cada adolescente.

El desarrollo psicosocial en la adolescencia, aunque presenta variaciones individuales, sigue un patrón progresivo que puede dividirse en tres fases clave:

ADOLESCENCIA TEMPRANA (de los 10 a los 13-14 años)

- **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 (de los 15 a los 16-17 años)

- **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 (de los 17 a los 20 años)

- **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 acercamiento 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.

Aunque estas fases pueden servir como guía general, es importante no aplicarlas de forma rígida. Las chicas con discapacidad – especialmente aquellas con necesidades de apoyo cognitivo o comunicativo – pueden presentar un desarrollo emocional que no se ajusta exactamente a esta secuencia. La clave está en adaptar las expectativas y formas de acompañamiento, sin infantilizar ni sobreproteger, y entendiendo que el ritmo no define el valor ni la capacidad de vincularse.

Es importante destacar que la adolescencia se caracteriza por el desarrollo de la competencia emocional y social. La primera se relaciona con la capacidad de manejar o autorregular las emociones, y la segunda con la

habilidad para relacionarse efectivamente con otros. Respecto a esta última, además de facilitar la autonomía de manera progresiva, las relaciones con los iguales cumplen otras funciones importantes, contribuyendo significativamente al bienestar y desarrollo psicosocial de los jóvenes.

2.2. Bienestar emocional desde la perspectiva de las adolescentes en el sistema de protección

El bienestar emocional es un pilar fundamental para su crecimiento integral y saludable. Para las chicas en el sistema de protección, cuya trayectoria vital a menudo ha sido marcada por experiencias adversas e inestabilidad, la relevancia de este bienestar se magnifica exponencialmente. Es la base sobre la que pueden reconstruir su sentido de sí mismas y su lugar en el mundo. Este proceso también debe contemplar a las chicas con discapacidad, quienes con frecuencia se enfrentan a una doble barrera: por un lado, las vivencias adversas que comparten con otras adolescentes en acogimiento, y por otro, la invisibilización o negación de su mundo emocional y afectivo. Incluir sus voces y necesidades es clave para una intervención verdaderamente inclusiva.

Un adecuado bienestar emocional dota a las jóvenes de la capacidad esencial para afrontar el estrés, superar las adversidades y adaptarse a los cambios de manera constructiva. Esta habilidad, conocida como resiliencia, es crucial para quienes han vivido situaciones traumáticas o de gran incertidumbre que permite no solo resistir los desafíos de la vida, sino también salir fortalecidas de ellos, transformando las experiencias difíciles en aprendizajes.

Además, el bienestar emocional tiene impacto en todos los aspectos de la vida de una adolescente, como un mejor rendimiento académico, la prevención de conductas de riesgo (autolesiones, consumo de sustancias o involucramiento en relaciones destructivas), una mejor salud física y la capacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales sanas y significativas. Una adolescente con bienestar emocional es más capaz de gestionar sus conflictos, comunicarse de forma efectiva y construir vínculos de confianza y apoyo mutuo.

Por otro lado, la educación emocional se relaciona directamente con una autoestima positiva y la confianza en la propia capacidad para lograr lo que se proponen y manejar las situaciones difíciles. Estas sensaciones son vitales para que las adolescentes se sientan capaces, valiosas y dueñas de su propio camino, permitiéndoles construir y alcanzar sus metas. Desarrollar competencias emocionales, como saber qué sienten, cómo manejar esas emociones, ser autónomas emocionalmente, relacionarse bien con otros y buscar su propio bienestar, les da las herramientas internas necesarias para enfrentarse a los desafíos cotidianos, desde una discusión con una amiga hasta la presión académica, y gestionar sus sentimientos de forma saludable. Por tanto, el bienestar emocional actúa como un factor protector y promotor del desarrollo. Al trabajar en él, no solo se mitigan los efectos de experiencias pasadas, sino que se empodera a estas jóvenes para que desarrollen una base sólida que les permita alcanzar su máximo potencial.

Sin embargo, para las adolescentes en recursos de acogimiento residencial, el camino hacia este bienestar emocional a menudo es complicado por las Experiencias Vitales Adversas (EVA) que han vivido. Estas experiencias no son meros sucesos pasados, sino que tienen un impacto directo y crucial en el desarrollo emocional, afectando directamente a su bienestar general.

El concepto de trauma complejo resulta esencial aquí. La exposición repetida y prolongada a episodios traumáticos (especialmente si ocurren en el contexto de relaciones de apego tempranas) no solo afecta a la capacidad de regulación emocional, sino también a la autopercepción y la capacidad de establecer vínculos. Este tipo de trauma fragmenta la experiencia interna de la adolescente, dificultando la integración de sus recuerdos, emociones y el sentido de su propia identidad, lo que tiene un impacto directo y significativo en su bienestar emocional.

El impacto de estas experiencias se manifiesta en diversas áreas del bienestar emocional adolescente en el contexto residencial:

- **Dificultad para manejar las emociones:** Pueden pasar muy rápido de la calma a la ira o la tristeza profunda sin un motivo aparente, como si una pequeña frustración les desbordara. Esto les impide calmarse y manejar sus emociones, afectando su bienestar diario.

- **Barreras comunicativas o de comprensión emocional:** Las adolescentes con discapacidad intelectual o del desarrollo pueden tener más dificultad para identificar, nombrar o interpretar lo que sienten, especialmente si no han contado con herramientas adaptadas para hacerlo. Esto puede llevar a expresiones emocionales más conductuales (rabietas, aislamiento, retraimiento), que deben interpretarse como señales de malestar y no como desobediencia o inmadurez.
- **Problemas para relacionarse y establecer vínculos:** Les cuesta mucho confiar y formar relaciones seguras. Por las experiencias pasadas, pueden tener un miedo al abandono (buscando relaciones muy dependientes) o, al contrario, evitar el contacto con los demás. A veces, sin darse cuenta, comienzan relaciones que se parecen a las que ya les hicieron daño, lo que las expone a más riesgos.
- **Deterioro de la autoimagen y la autoestima:** El trauma distorsiona cómo se ven a sí mismas, haciéndolas sentir vergüenza, culpa, o que no valen nada. En esta etapa clave de la vida, pueden creer que son "defectuosas" o "responsables" de lo que les ha pasado, lo que daña su autoestima y la forma en que se perciben a sí mismas.
- **Alerta constante:** Su cuerpo puede estar siempre en modo de "alerta" (con problemas para dormir, irritabilidad o sobresaltos) o, por el contrario, en un estado de "desconexión emocional" (sin mostrar alegría o sin reaccionar a cosas positivas). Este desequilibrio las afecta en su concentración, su tranquilidad en grupo y su capacidad para disfrutar.
- **Riesgos a largo plazo y mayor vulnerabilidad:** Sin la ayuda adecuada, el impacto del trauma puede agravarse. Esto aumenta su riesgo de sufrir problemas de salud mental como depresión o ansiedad, y las hace más propensas a conductas de riesgo en la adolescencia, como autolesiones, consumo de drogas o relaciones sexuales sin protección, que a menudo son un intento de escape o "automedicación".

Comprender estos fundamentos es el punto de partida esencial para cualquier intervención eficaz. Permite a las personas profesionales mirar más allá del "comportamiento problemático" de la adolescente, para entender la raíz emocional y las necesidades no cubiertas que subyacen, facilitando un acompañamiento que no solo aborde los síntomas, sino que promueva una

verdadera sanación y empoderamiento de su bienestar emocional en el contexto residencial.

Para traducir esta teoría en acciones concretas, es fundamental que los y las profesionales integréis la educación emocional en la práctica diaria. No se trata de sesiones puntuales, sino de una actitud constante y de la creación de un entorno que promueva el desarrollo emocional.

Todas estas claves deben aplicarse desde una mirada flexible, considerando también las particularidades de las adolescentes con discapacidad. Es posible que algunas necesiten apoyos visuales, repeticiones o tiempos distintos para interiorizar estos aprendizajes emocionales. Acompañarlas desde sus posibilidades y no desde sus limitaciones es la base de una intervención afectiva inclusiva.

Aquí algunas claves prácticas:

VALIDAR EMOCIONES

Es crucial que las adolescentes sientan que sus emociones, por intensas o confusas que sean, son válidas y aceptadas.
 Escucha sin juzgar, acepta sus sentimientos y normaliza sus reacciones emocionales.

CREAR ESPACIOS SEGUROS

Oportunidad para que puedan hablar de sus sentimientos, ya sea en conversaciones individuales, en grupo con temáticas emocionales o talleres creativos que sirvan como canal de expresión no verbal.
 Recuerda que la mayoría aún encuentra barreras para expresarse libremente.

ENSEÑAR LENGUAJE EMOCIONAL

Muchas jóvenes carecen del lenguaje para identificar y nombrar lo que sienten.
 Conocer todas las emociones es beneficioso para comprenderse a sí mismas y comunicarse de forma más efectiva. Se pueden usar juegos, tarjetas o incluso películas para identificar emociones.

MODELAR Y GUIAR LA REGULACIÓN

Las personas profesionales sois modelos a seguir. Gestionar vuestras propias emociones de forma visible y saludable (por ejemplo, expresar frustración de manera constructiva) les enseña cómo hacerlo.
 Podéis guiarles en técnicas de regulación como la respiración profunda, el mindfulness adaptado a su edad, o la identificación de actividades que les calmen.

VÍNCULOS POSITIVOS

Promueve la creación de vínculos seguros y estables tanto con profesionales como entre ellas.

Esto implica dedicar tiempo a la escucha activa, generar confianza, y fomentar actividades que refuercen la cohesión grupal y el apoyo mutuo.

AUTOESTIMA Y AUTOEFICACIA

Celebra sus logros. Fomenta la toma de decisiones apropiadas para su edad, permitiéndoles experimentar autonomía y responsabilidad. Reconoce sus fortalezas y capacidades, y anima a participar en actividades donde puedan desarrollar nuevas habilidades y sentirse competentes. Esto contrarresta la autoimagen negativa que a menudo traen.

ASERTIVIDAD Y LÍMITES

Enséñales a reconocer y comunicar sus límites de forma asertiva.

Esto es vital para prevenir la revictimización y fomentar relaciones saludables.

Podéis practicar escenarios de role-playing sobre cómo decir "no" o cómo expresar una opinión diferente.

Integrar estas prácticas en el día a día no solo fortalecerá el bienestar emocional de las adolescentes, sino que también las equipará con habilidades vitales para su presente y futuro, ayudándolas a construir una vida más plena y empoderada.

Factores de riesgo y protección en el contexto del sistema de protección

El sistema de protección de menores, por su propia naturaleza, es un entorno donde los factores de riesgo y los factores de protección se entrelazan de manera compleja. Para el equipo profesional que trabaja día a día con estas niñas y adolescentes, identificar y comprender estos elementos es esencial. Permite diseñar intervenciones más precisas y eficaces, mitigando las vulnerabilidades y potenciando las fortalezas innatas de cada joven.



FACTORES DE RIESGO	¿Cómo reducirlos?
<ul style="list-style-type: none">▪ Experiencias vitales adversas: Sus historias de vida pueden incluir haber sido víctimas de abuso (físico, sexual, emocional), negligencia o abandono. También es frecuente la exposición a la violencia intrafamiliar. Estas experiencias no solo son dolorosas en el momento, sino que dejan huellas psicológicas profundas, alterando su percepción de seguridad y confianza en el mundo y en los demás.	<p>Ofrecer un espacio seguro, íntimo y de escucha activa donde puedan verbalizar sus experiencias sin sentirse juzgadas. El/la profesional debe estar formado en sensibilidad al trauma para evitar la revictimización y fomentar la comprensión de sus reacciones. La coordinación con servicios especializados (psicólogos/as, terapeutas) es fundamental para un procesamiento adecuado y una intervención más integral.</p>
<ul style="list-style-type: none">▪ Pérdida y separación: La ruptura con la familia de origen y los subsiguientes cambios frecuentes de centro de acogida o de familias de acogida generan duelos no resueltos y un profundo sentimiento de inestabilidad, desarraigo y abandono. Cada nueva separación puede reactivar el trauma de las pérdidas anteriores.	<p>Las personas profesionales son figuras de apego estables y predecibles, ofreciendo continuidad y confianza. Es vital acompañar los procesos de duelo, validando sus sentimientos y ayudándolas a construir narrativas sobre su historia de vida que les den sentido. Cuando sea posible, buscar la estabilidad en los recursos y preparar las transiciones con anticipación y apoyo emocional.</p>
<ul style="list-style-type: none">▪ Estigmatización y diferenciación: Sentirse "diferente" o "con etiqueta" por estar bajo la tutela del sistema de protección daña la autoestima y el sentimiento de pertenencia. El miedo al juicio social o la internalización de prejuicios externos puede llevar a un aislamiento autoimpuesto. Este estigma puede intensificarse aún más en el caso de las adolescentes con discapacidad, que suelen ser etiquetadas como "eternas niñas" o consideradas incapaces de sentir, decidir o vincularse afectivamente. Esta mirada capacitista limita su autonomía y daña su autoestima.	<p>Organizar actividades grupales inclusivas que refuercen la cohesión y el sentido de comunidad dentro del recurso, donde todas se sientan valoradas. Trabajar narrativas que enfatizen su resiliencia y capacidad de superación frente a la adversidad, en lugar de centrarse en la victimización. Es imprescindible romper con estos prejuicios, ofreciendo mensajes claros sobre su derecho a ser escuchadas, respetadas y reconocidas como sujetas emocionales plenas.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultades en la construcción de la identidad: La falta de referentes estables, la confusión sobre sus orígenes o la escasa información sobre su historia familiar pueden complicar gravemente la búsqueda de identidad inherente a la adolescencia. Esta fragmentación puede generar confusión sobre quiénes son y qué lugar ocupan en el mundo. 	<p>Facilitar el acceso a información sobre su historia familiar de forma adaptada y gradual, si es pertinente y recomendado. Promover actividades que les permitan explorar sus intereses, habilidades y talentos, ayudándolas a construir una identidad positiva basada en sus fortalezas y no solo en su pasado. Servir como un referente positivo y coherente.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exposición a entornos de riesgo: Aunque estén protegidas, en ocasiones pueden seguir expuestas a influencias negativas externas o, en el peor de los casos, a dinámicas internas que, de forma inadvertida, perpetúan patrones de victimización o les impiden desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento. 	<p>Mantener una vigilancia sobre el entorno y las interacciones de las jóvenes, tanto dentro como fuera del recurso. Establecer límites claros y consistentes que protejan su bienestar. Desarrollar habilidades de discernimiento y autoprotección en las propias adolescentes, enseñándoles a identificar y alejarse de situaciones o relaciones perjudiciales.</p>

FACTORES DE PROTECCIÓN	¿Cómo aumentarlos?
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vínculos seguros y estables: La presencia de profesionales o familias de acogida que ofrezcan una relación de apego segura, apoyo incondicional y estabilidad emocional es el factor más potente. Estas relaciones consistentes actúan como un modelo de interacción sana y una base segura desde la cual las jóvenes pueden explorar el mundo y sanar heridas. 	<p>Para poder construir relaciones de confianza y continuidad con las jóvenes, estas necesitan un trato consistente y empático. Por ejemplo, dedicar tiempo a la escucha activa y la validación de sus sentimientos, mostrándose disponibles y predecibles y fomentar la creación de redes de apoyo seguras dentro del recurso, promoviendo la interacción positiva entre ellas.</p>

■ **Entornos estructurados y predecibles:**

Un ambiente que ofrezca rutinas claras, expectativas consistentes y límites bien definidos proporciona seguridad y una sensación de control, algo vital para quienes han vivido en el caos y la imprevisibilidad. La predictibilidad reduce la ansiedad y facilita un desarrollo más organizado.

Establecer y comunicar de forma clara las normas y rutinas del centro, asegurando su coherencia y aplicación justa. Para que puedan comprenderlas mejor, explicar los motivos detrás de las decisiones y los límites, incluso se pueden establecer contando con su opinión. Crear un ambiente físico y emocional ordenado y tranquilo que promueva la sensación de seguridad y bienestar.

■ **Oportunidades de participación y empoderamiento:**

Permitir que las adolescentes tengan voz y voto en las decisiones que les afectan (adecuado a su edad y madurez) y fomentar su participación activa en la planificación de su propia vida, les devuelve la sensación de control, agencia y empoderamiento personal.

Impulsar la participación de las jóvenes en la toma de decisiones sobre aspectos de su vida diaria o del recurso (ej. actividades de ocio, normas de convivencia). Crear espacios para que puedan expresar sus opiniones y sean escuchadas. Fomentar la autonomía progresiva dándoles responsabilidades acordes a su edad y capacidad.

■ **Acceso a recursos terapéuticos y de apoyo psicológico:**

La disponibilidad de intervención psicológica y terapéutica individualizada o grupal es fundamental. Estas herramientas les permiten procesar traumas, desarrollar estrategias de afrontamiento y gestionar el malestar emocional de forma constructiva.

Realizar una detección temprana de las necesidades de apoyo psicológico y derivar a las jóvenes a las personas profesionales especializados. Coordinar y colaborar activamente para asegurar una intervención integral y coherente. Ofrecer un seguimiento cercano y motivarlas para que se adhieran a los procesos terapéuticos.

<p>▪ Fomento de competencias emocionales y sociales:</p> <p>Precisamente el objetivo de esta formación: dotar a las jóvenes de las habilidades internas para comprenderse a sí mismas, regular sus emociones y relacionarse de manera sana. Desarrollar estas competencias es un escudo esencial contra las adversidades futuras y abre puertas a relaciones más plenas.</p>	<p>Realizar talleres y actividades de educación emocional propuestos en esta guía. Incorporar la enseñanza de estas habilidades en el día a día, aprovechando momentos cotidianos para reflexionar sobre emociones, conflictos y relaciones. Modelar con el propio comportamiento las habilidades emocionales que se desea que adquieran.</p> <p>Cuando trabajamos con adolescentes con discapacidad, estas competencias deben enseñarse de forma accesible: con materiales visuales, juegos adaptados, pictogramas o apoyos individualizados si es necesario. Lo importante es que ninguna chica quede fuera de la posibilidad de comprender y gestionar sus emociones.</p>
<p>▪ Promoción de intereses y talentos:</p> <p>Ofrecer oportunidades para que descubran y desarrollen sus intereses, habilidades y talentos (ya sea en el ámbito deportivo, artístico, académico, etc.) contribuye enormemente a la construcción de una identidad positiva, aumenta su autoestima y les proporciona fuentes de satisfacción y autoeficacia más allá de su historia.</p>	<p>Identificar los intereses de cada adolescente y buscar activamente recursos y oportunidades (cursos, talleres, clubs, etc.) para que puedan desarrollarlos. Celebrar sus logros y esfuerzos, reforzando su autoestima y sentido de autoeficacia. Conectar estos intereses con posibles caminos vocacionales o formativos futuros.</p>

2.3. Barreras para la expresión emocional y la búsqueda de apoyo

Para las niñas y adolescentes en el sistema de protección, la capacidad de expresar sus emociones y buscar apoyo no es un proceso natural o sencillo. Dada su historia de vida, marcada a menudo por el trauma y la inestabilidad, es fundamental que las personas profesionales comprendan las complejas barreras que pueden obstaculizar esta expresión vital. Entender estas dificultades nos permite adoptar un enfoque más sensible y proactivo,

creando las condiciones necesarias para que puedan abrirse y recibir la ayuda que necesitan.

Algunas adolescentes, especialmente aquellas con discapacidad intelectual o del desarrollo, pueden tener barreras adicionales para expresar emociones, no por falta de sensibilidad, sino por dificultades en la comunicación, el lenguaje o el reconocimiento interno de lo que sienten. Este grupo necesita que el equipo profesional utilice una comunicación clara, validante y adaptada, que dé tiempo, contexto y espacio a su expresión, sin presionarlas ni etiquetarlas como "cerradas" o "frías".

Estas barreras pueden clasificarse en internas (relacionadas con la propia joven y su experiencia traumática) y externas (asociadas al entorno y las dinámicas del recurso de acogida). A continuación, se detallan herramientas prácticas para el equipo profesional:

BARRERAS INTERNAS	
<p>Miedo al juicio o rechazo: Por no ser creídas, castigadas o invalidadas por decir lo que sentían, por lo que mostrar vulnerabilidad les ha traído consecuencias negativas.</p>	<p>▪ Validación y no juicio: Responde con frases como "Entiendo que te sientas así", "Es normal que después de lo que viviste sientas...", "Gracias por compartir esto conmigo". Evita minimizarlas o dar soluciones inmediatas.</p>
	<p>▪ Confidencialidad y límites claros: Explica los límites de la confidencialidad desde el principio (qué se comparte y con quién) y respétalos rigurosamente. Esto construye un marco de seguridad.</p>
	<p>▪ Ofrecer elección y control: Permite a la adolescente decidir cuándo y dónde hablar, y sobre qué tema se siente cómoda empezando. El control sobre la situación reduce el miedo.</p>
<p>Mecanismos de defensa: La disociación (sentirse</p>	<p>▪ Enfoque en el "Aquí y Ahora": Si la adolescente se "desconecta", acompáñala a volver al presente con preguntas sobre lo que ve, oye o siente físicamente. "Nombra tres cosas que ves ahora mismo"</p>

<p>desconectada de sus emociones o de la realidad), la negación o la evitación son estrategias que desarrollaron para sobrevivir a situaciones insostenibles.</p>	<p>▪ Respeto al ritmo: No presiones para que hablen de lo que no quieren o no pueden. Reconoce y valida el mecanismo: "Entiendo que a veces es más fácil no sentir para protegerse".</p>
	<p>▪ Conexión Cuerpo-Emoción: Ayúdalas a identificar sensaciones físicas asociadas a emociones: "Cuando sientes ansiedad, ¿dónde la notas en el cuerpo? ¿Tensión en el estómago, respiración agitada?". Esto puede ser un puente para acceder a la emoción.</p>

<p>Vergüenza y responsabilidad: Por haber vivido experiencias adversas. Esto les impide compartir sus sentimientos por miedo a ser juzgadas o confirmar creencias negativas sobre ellas mismas.</p>	<p>▪ Normalización y universalidad: Explica que es común sentir vergüenza o culpa después de experiencias difíciles, pero que ellas no tienen la culpa.</p>
	<p>▪ Resiliencia: Resalta su fuerza por haber sobrevivido a esas situaciones, en lugar de centrarte solo en el papel de víctima.</p>
	<p>▪ Historias Compartidas: Si es apropiado y con consentimiento, puedes compartir recursos o historias (ficción o no) de personas que han superado situaciones similares, para que no se sientan tan solas.</p>

<p>Desconfianza: Rupturas de apego, traiciones y la falta de figuras adultas estables y seguras genera una profunda desconfianza. Han aprendido que confiar puede llevar a la decepción o al abandono. Además, la confianza no es lineal, ni permanente, es decir, que en función de lo que pueda haber pasado en un momento determinado en el entorno se pueden generar "regresiones".</p>	<p>▪ Consistencia y predecibilidad: Sé coherente en tus promesas y en tus reacciones. Cumple lo que dices y sé puntual. La predictibilidad genera seguridad.</p>
	<p>▪ Transparencia: Explica claramente los porqués de las decisiones y las normas. La transparencia fomenta la sensación de seguridad y de no ocultamiento.</p>
	<p>▪ Paciencia y persistencia: La confianza se construye poco a poco. No esperes una apertura inmediata y mantente presente y disponible a pesar de los rechazos iniciales.</p>



BARRERAS EXTERNAS

Falta de privacidad o espacios:

Puede ser un desafío encontrar momentos o lugares donde la adolescente se sienta lo suficientemente segura y privada para hablar de sus emociones.

■ Espacios concretos:

Crea o designa un espacio tranquilo y privado en el para conversaciones individuales.

■ Momentos específicos:

Establece momentos del día donde puedan acercarse a hablar contigo en privado.

■ Actividades menos formales:

A veces, hablar mientras se pasea o se hace una actividad puede ser menos intimidante que una conversación cara a cara en un espacio cerrado.

Percepción de ser una "carga":

Pueden interpretar que el equipo profesional ya tiene mucho trabajo o muchos problemas, y no quieren "molestar".

■ Comunica la disponibilidad:

Transmite verbalmente que parte de tu trabajo es escucharlas y apoyarlas. "Estoy aquí para escucharte, es mi trabajo y me importa lo que te pasa".

■ Prioriza sus necesidades:

Si se acerca, demuéstrale que, en ese momento, su necesidad es tu prioridad (aunque sea por unos minutos).

■ Normaliza pedir ayuda:

Usa ejemplos generales o de otros contextos (sin identificar a nadie) para mostrar que pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.



<p>Rotación del personal: La inestabilidad en las figuras de referencia, dificulta enormemente la creación de vínculos estables y de confianza que son esenciales para la expresión emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Procesos de transición claros: Cuando haya un cambio de personal, informa a las adolescentes con antelación, presenta a la nueva figura y facilita encuentros para que se conozcan.▪ Informes detallados: Asegura que la información relevante sobre las necesidades emocionales y la historia de cada una se transfiera de forma efectiva entre el personal.▪ Fomentar la confianza en el "Equipo": Ayúdalas a entender que, aunque las personas cambien, el equipo sigue ahí para apoyarlas.
<p>Cultura del recurso: Si no se promueve una cultura de validación emocional, las adolescentes pueden percibir que sus emociones no son importantes o que deben ocultarlas.</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Talleres de Educación Emocional: Organiza actividades donde se exploren y expresen emociones de forma segura y estructurada.▪ "Termómetro Emocional": Poner un "termómetro" o "rueda de emociones" en un espacio común para que se pueda señalar el estado de ánimo general del día, facilitando así un punto de partida para el diálogo.▪ Programas de "Bienvenida Emocional": Para las adolescentes nuevas, dedica un tiempo inicial a explicarles que en este recurso se valora la expresión de sentimientos y hay personas dispuestas a escuchar.

03. Bloque I: Autoconocimiento y Autoestima

El autoconocimiento y la autoestima son dos pilares fundamentales para el desarrollo integral de cualquier persona, y su importancia se magnifica en la adolescencia, una etapa clave para la formación de la identidad. Para las niñas y adolescentes en el sistema de protección, que a menudo han visto su sentido de valía y de sí mismas erosionado por experiencias adversas, trabajar estas áreas es crucial. Como destacó el psicólogo Carl Rogers, el desarrollo de un "sí mismo" (self) sano y funcional depende en gran medida de cómo la persona se percibe y de la coherencia entre esa percepción y su experiencia real. Un fuerte autoconocimiento les da la capacidad de entender quiénes son, y una autoestima positiva les proporciona la fuerza para creer en sí mismas y en su potencial. No son solo conceptos psicológicos, sino herramientas de empoderamiento que les permitirán reconstruir su historia, tomar decisiones conscientes y labrar un futuro más sólido y lleno de propósito.

En el caso de adolescentes con discapacidad, este trabajo cobra aún más relevancia. A menudo han sido tratadas como personas dependientes o sin capacidad de reflexión sobre sí mismas. Por eso, promover el autoconocimiento y la autoestima desde una perspectiva accesible y respetuosa con su singularidad es fundamental para reforzar su identidad y agencia personal.

3.1. ¿Cómo fomentar el autoconocimiento en las adolescentes?

El autoconocimiento es el proceso de entenderse a uno mismo en profundidad: nuestras emociones, pensamientos, valores, fortalezas, debilidades y motivaciones. Para las adolescentes, especialmente aquellas en acogimiento residencial, esta exploración es vital, pues les permite tener una identidad en un contexto que a menudo ha sido inestable. Como profesionales, podemos acompañar en este viaje de descubrimiento.

Estrategias para la exploración de la identidad y los valores personales

La adolescencia es un momento de intensa búsqueda de identidad, donde las jóvenes se preguntan "¿Quién soy?" y "¿Qué es importante para mí?". Este proceso se ve aún más desafiado en un entorno residencial, donde la historia

de vida y los cambios constantes pueden dificultar la construcción de un yo coherente.

A continuación, se presentan unas actividades y dinámicas para trabajar el autoconocimiento.

LÍNEA DE VIDA	
Detalle	Descripción
Objetivo	Reconocer acontecimientos clave (positivos y adversos) y los recursos internos/externos que facilitaron la superación de desafíos.
Duración	70 min (40 min elaboración + 20 min puesta en común + 10 min cierre individual).
Materiales	Papel continuo de 2 m, rotuladores de colores, pegatinas con iconos (estrellas, rayos), plantillas "Recurso interno". Música ambiental suave.
Metodología	La dinámica se basa en una metodología experiencial, reflexiva y participativa. Combina el trabajo individual (elaboración de la línea de vida y auto-identificación de recursos) con el intercambio y la puesta en común en pequeños grupos y en gran grupo, fomentando la empatía y el aprendizaje colectivo a partir de experiencias compartidas
Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1) Introducción (5 min): explicar que todas las vidas tienen altibajos. 2) Cada adolescente dibuja una línea horizontal que representa su vida (10 min). 3) Situar hitos: bajo la línea los momentos difíciles, sobre la línea los logros (15 min). 4) Código de colores para emociones asociadas (tristeza, alegría, miedo, etc.) (5 min). 5) Identificar recursos: repartir plantillas para escribir "¿Qué me ayudó?" y pegarlas junto a cada hito (10 min). 6) Compartir voluntariamente en grupos de tres (10 min) y escoger un aprendizaje clave. 7) Puesta en común en círculo grande (10 min).
Cierre reflexivo	<i>¿Qué descubriste sobre ti al ver tu vida en perspectiva? · ¿Qué recursos internos aparecen con mayor frecuencia?</i>



Resultado esperado	<p>Se espera que:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Cada adolescente logre identificar y verbalizar al menos tres recursos internos y externos que le han ayudado a superar desafíos pasados. <p>Un aumento en la conciencia sobre sus propios patrones emocionales y de afrontamiento, así como un fortalecimiento de la percepción de su resiliencia y capacidad para afrontar futuras dificultades, promoviendo una visión más integrada y esperanzadora de su trayectoria personal.</p>
Adaptaciones	<ul style="list-style-type: none">▪ Ofrecer la opción de "línea futura" para aquellas que no quieran revivir el pasado.▪ Utilizar símbolos en vez de palabras para participantes con bajo nivel en lecto-escritura.

TARJETAS DE VALORES

Detalle	Descripción
Objetivo	Priorizar los valores personales para alinear decisiones futuras.
Duración	60 min (15 min selección + 25 min debate en parejas + 20 min cierre grupal).
Materiales	Juego de 52 tarjetas de valores (adaptado de Brené Brown / Shalom Schwartz), plantilla con tres columnas "Muy importantes / Importantes / Poco importantes".
Metodología	La dinámica emplea una metodología reflexiva e introspectiva a nivel individual, seguida de un componente dialógico y colaborativo en parejas y grupal. Se basa en la toma de decisiones progresiva (reducción de valores) y la narración de experiencias personales para conectar los valores abstractos con situaciones de la vida real, facilitando la autoconciencia y el intercambio de perspectivas.
Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none">1) Entrega de baraja y lectura silenciosa (5 min).2) Colocar en las tres columnas (10 mi).3) Reducción progresiva: quedarse con 10 y luego con 3 valores que "no podrían faltar" (10 min).4) Trabajo en parejas: narrar una decisión real alineada (o no) con esos valores (15 min).5) Preguntas de cierre en plenario (20 min).

Cierre reflexivo	<i>“Si mañana tomaras una decisión importante teniendo en cuenta tus tres valores principales, ¿qué cambiaría respecto a cómo sueles actuar?”</i>
Resultado esperado	Se espera que: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cada adolescente logre identificar y articular sus 3 valores personales fundamentales, comprendiendo cómo estos actúan como brújula en su toma de decisiones. ▪ Una mayor claridad sobre su identidad y prioridades, lo que les permitirá alinear conscientemente sus acciones y elecciones futuras con aquello que consideran verdaderamente importante para ellos.
Adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Usar pictogramas para valores abstractos. ▪ Incluir cartas en blanco para añadir valores culturales propios.

ESCUDO PERSONAL

Detalle	Descripción
Objetivo	Visualizar fortalezas, referentes y sueños para reforzar la identidad positiva.
Duración	75 min (30 min diseño + 25 min decoración + 20 min presentaciones).
Materiales	Folios A3, regla, colores, recortes de revistas, pegamento, plantillas de escudo. Muro o cuerda para exposición.
Metodología	La dinámica se basa en una metodología creativa, introspectiva y expresiva, con un fuerte componente individual en la elaboración del escudo. Se complementa con una fase grupal de reconocimiento y afirmación mutua a través del "paseo de galería", lo que potencia la valoración personal y la conexión entre pares.
Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1) Dividir el folio en 4 cuadrantes: Fortalezas, Gustos, Personas que me inspiran, Sueños. 2) Ilustrar cada sección con dibujos o collage (45 min total). 3) Escribir un lema personal bajo el escudo (5 min). 4) Colgar escudos y realizar "paseo de galería"; cada participante coloca una nota positiva en el escudo de otra (15 min).
Cierre reflexivo	<i>“Qué parte del escudo te resulta más fácil/difícil de llenar y por qué?”</i>

Resultado esperado	<p>Se espera que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Las adolescentes logren identificar y plasmar de forma visual y simbólica sus principales fortalezas, intereses, referentes y aspiraciones, reforzando así su identidad positiva. Un aumento en el autoconocimiento y la autoaceptación, así como la validación y reconocimiento por parte de sus iguales, contribuyendo a una mayor seguridad en sí mismos.
Adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> Para personas menores de 12 años: usar plantillas con iconos guiados. Permitir formato digital (Canva) para las más mayores.

DIARIO "MINUTO DE RECONOCIMIENTO"	
<i>Detalle</i>	<i>Descripción</i>
Objetivo	Establecer un hábito cotidiano de auto observación positiva que fortalezca la autoeficacia.
Duración	Rutina diaria de 5 min; revisión semanal de 15 min con la profesional.
Materiales	Cuaderno individual o aplicación de notas segura, plantilla de 3 columnas: "Qué hice bien · Cómo me sentí · Qué aprendí". Lápices o teclado.
Metodología	La metodología es individual y rutinaria, basada en la auto-observación guiada y el registro diario. Se inicia con una presentación y demostración por parte del profesional. El seguimiento es semanal y personalizado, con un enfoque en el feedback centrado en fortalezas y la identificación de patrones. Es un enfoque de intervención continuada que integra la reflexión en la vida cotidiana.
Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1) Presentar la herramienta y su finalidad (10 min sesión grupal inicial). 2) Demostración: el profesional completa un ejemplo personal respetando los límites de su intimidad. 3) Establecer un recordatorio (alarma en el móvil o nota en la mesilla). 4) Durante la semana: cada noche rellenar las tres frases (5 min). 5) Revisión semanal: leer dos días escogidos; la profesional ofrece feedback centrado en fortalezas y detecta los patrones emocionales (15 min).

Cierre reflexivo	<i>“¿Observas algún tema que se repita en lo que hiciste bien? ¿Cómo cambia tu estado de ánimo cuando revisas las anotaciones?”</i>
Resultado esperado	<p>Se espera que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La adolescente logre establecer y mantener un hábito diario de reconocimiento positivo, lo que se traducirá en un fortalecimiento de su autoeficacia y autoconcepto. ▪ Una mejora en la percepción de sus capacidades y un impacto positivo en su estado de ánimo y autoestima a través de la identificación constante de sus logros y aprendizajes.
Adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uso de grabaciones de voz para quienes tienen dificultad de lecto-escritura. ▪ Para casos de trauma complejo, permitir registrar solo “Qué me cuidó hoy” hasta que haya seguridad para profundizar.

Recomendaciones para el equipo profesional:

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

3.2. ¿Cómo construir una autoestima positiva?

La autoestima es la valoración global que una persona tiene de sí misma. No se trata de ser perfecto, sino de aceptarse con virtudes y defectos, y de sentirse digna de aprecio y respeto. Para las adolescentes en acogimiento residencial, cuyas historias pueden haber minado su sentido de valía, construir una autoestima positiva es un proceso de reparación fundamental que sienta las bases para una vida adulta más plena. Es el motor que impulsa su empoderamiento.

Se trata de un conjunto de percepciones y actitudes que se influyen mutuamente. Entender sus componentes nos permite trabajar en ellos de manera más efectiva:

- **Autoconcepto:** Es la imagen que tenemos de nosotros y nosotras mismas, la descripción de quiénes somos (nuestras cualidades, habilidades, roles). Si una adolescente se ve a sí misma como "problemática" o "incapaz", su autoconcepto será negativo.
- **Autoaceptación:** Es la capacidad de reconocer y aceptar nuestras características, tanto las que nos gustan como las que no, sin juzgarlas duramente. Es decir, "así soy yo, con mis luces y mis sombras".
- **Autorrespeto:** Implica reconocer y defender nuestros derechos, necesidades y valores. Es establecer límites y cuidarse a uno mismo.
- **Autoconfianza:** Es la creencia en nuestra propia capacidad para hacer cosas, resolver problemas y lograr objetivos. Cuando una adolescente se siente capaz de aprender o superar un desafío, su autoeficacia se fortalece.

Por tanto, una autoestima sana dota a las adolescentes de seguridad, resiliencia y motivación. Les permite afrontar desafíos, recuperarse de fracasos, establecer relaciones sanas y tomar decisiones que las beneficien. Por el contrario, una baja autoestima puede llevar a la inseguridad, la dependencia, el miedo al fracaso, problemas en las relaciones y una mayor vulnerabilidad a las conductas de riesgo. Cuando trabajamos con adolescentes con discapacidad, es importante desmontar los mensajes sociales que les han transmitido que su valor depende de "curarse" o "mejorar".

La autoestima en estos casos debe construirse desde la aceptación plena de sus características, sin condicionar su valía a rendimientos, capacidades o la necesidad de parecerse a los demás.

3.2.1. Estrategias para desafiar pensamientos negativos y autocríticos

En algunas ocasiones, las adolescentes que han vivido experiencias adversas tienen un diálogo interno muy crítico y negativo. Identificar y cuestionar estos pensamientos es clave para transformar su autoestima. Como profesionales, podemos guiarlas a través de las siguientes estrategias prácticas:

CAZANDO PENSAMIENTOS	
¿En qué consiste?	Ayudar a las adolescentes a identificar y reconocer esos pensamientos negativos automáticos que aparecen en su mente sobre sí mismas (por ejemplo, "soy tonta", "todo lo hago mal", "nadie me quiere").
¿Cómo hacerlo?	Anímalas a escribirlos o a decirlos en voz alta cuando los detecten. Puedes usar un pequeño cuaderno o una pizarra. Es útil tener una señal (por ejemplo, "¡Alto!") para cuando detecten uno. Explícales que el objetivo no es eliminarlos, sino darse cuenta de que están ahí y que no son la verdad absoluta.

CUESTIONAR LA EVIDENCIA	
¿En qué consiste?	Una vez identificado el pensamiento negativo, guiar a la adolescente para que lo examine críticamente, como si fuera un detective.
¿Cómo hacerlo?	Ayúdalas a preguntarse: "¿Qué pruebas tengo de que esto es 100% verdad?" o "¿Hay alguna otra manera de ver esta situación?". Si, por ejemplo, piensan "todo lo hago mal", se puede revisar una tarea o actividad que hayan hecho bien recientemente, o buscar momentos en los que sí tuvieron éxito o se esforzaron. La idea es buscar pruebas concretas que contradigan esa generalización negativa.



REEMPLAZAR POR PENSAMIENTO ALTERNATIVOS

¿En qué consiste?	Una vez que el pensamiento negativo ha sido cuestionado y desmentido (o al menos puesto en duda), el siguiente paso es buscar una versión más realista, equilibrada y compasiva.
¿Cómo hacerlo?	Propón que formulen una frase que sea más justa con la realidad. Por ejemplo, en lugar de "todo lo hago mal", podrían decir: "Hoy no me salió bien esto, pero sí hice bien esto otro, y puedo aprender de lo que no salió bien". Se trata de buscar la verdad completa, no solo la parte negativa.

LA ABOGADA DEFENSORA

¿En qué consiste?	Esta es una estrategia más avanzada para pensamientos muy arraigados o persistentes. Se anima a las adolescentes a que imaginen que son sus propias abogadas defensoras en un juicio contra su pensamiento negativo.
¿Cómo hacerlo?	<p>Invítalas a preparar un "caso" con pruebas y argumentos que contradigan ese pensamiento. Pueden escribir:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Acusación: El pensamiento negativo ("<i>Soy un desastre</i>").▪ Pruebas en contra: enumerar todas las situaciones, cualidades o momentos que demuestran lo contrario (ej. "<i>ayudé a mi amiga</i>", "<i>saqué buena nota en esto</i>", "<i>logré calmarme en un momento difícil</i>").▪ Veredicto: Una afirmación positiva y realista que derriba la acusación original ("<i>Soy una persona que comete errores, pero también tiene muchas cualidades y logra muchas cosas</i>"). Esto les ayuda a ver sus pensamientos como algo separado de sí mismas y a luchar contra ellos activamente. <p>(Si alguna adolescente tiene dificultad con el lenguaje abstracto, se puede representar el juicio como un dibujo con "<i>acusación</i>" - "<i>pruebas</i>" - "<i>veredicto</i>", usando colores o emoticonos.)</p>

3.2.2. Fomentando la aceptación y el amor propio

La aceptación y el amor propio son la base de una autoestima sólida. No se trata de una vanidad superficial, sino de un respeto profundo por uno mismo.

- **Reconociendo el esfuerzo, no solo el resultado:** Es fundamental celebrar el proceso, la intención y el esfuerzo que la adolescente pone en algo, no solo el éxito o el resultado final. Esto enseña que el valor no depende únicamente de los logros externos. Por ejemplo, en lugar de solo felicitar por una buena nota, valora: "Me doy cuenta de lo mucho que te esforzaste en estudiar para este examen, ¡eso es muy importante!".
- **Práctica de la autocompasión:** Enséñales a tratarse a sí mismas con la misma amabilidad, comprensión y paciencia que tratarían a una buena amiga. Pregúntales: "¿Qué le dirías a alguien que está sufriendo por lo mismo que tú?". Este enfoque es fundamental para la sanación del trauma, ya que promueve la autocomprensión en lugar de la autocrítica.
- **Foco en el cuidado personal (autocuidado):** Promueve activamente actividades que nutran su cuerpo y mente (dormir bien, alimentarse saludablemente, dedicar tiempo al ocio, practicar deporte o actividades creativas). El autocuidado es una forma de demostrarse amor y valor a una misma, sentando las bases para el bienestar físico y emocional.
- **"Círculo de aceptación":** Invítalas a dibujar o escribir cosas que aceptan de sí mismas, incluso si no les encantan o si las ven como "defectos". Por ejemplo: "Acepto que a veces soy impaciente", "Acepto que mi pelo es así y no puedo cambiarlo", "Acepto que necesite ayuda a veces". La aceptación incondicional de uno mismo es el primer paso para la paz interior.

3.2.3. Herramientas para el desarrollo de la resiliencia

La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad. Una autoestima fuerte es un pilar fundamental de la resiliencia, y se puede trabajar de forma práctica:

- **"Mi Historia de Resiliencia":** Anima a las adolescentes a identificar y escribir (o dibujar, o contar) sobre momentos en su vida donde superaron

una dificultad, por pequeña que parezca. Esto les ayuda a ver su propia fortaleza y a reconocerse como supervivientes, no como víctimas. Puedes preguntar: "¿Recuerdas alguna vez que pensaste que no podrías con algo y al final lo lograste?".

- **Modelo de resolución de problemas (PASOS):** Enseña un método estructurado y sencillo para afrontar retos o conflictos, dándoles una hoja de ruta cuando se sienten agobiadas:
 - **Para** (pausa y tómate un momento para calmarte).
 - **Analiza** (¿qué está pasando? ¿cuál es el problema?).
 - **Soluciones** (piensa en todas las ideas posibles para resolverlo, sin juzgarlas).
 - **Opción** (elige la mejor opción para ti ahora).
 - **Sigue y evalúa** (ponlo en práctica y observa qué sucede, ajustando si es necesario).

Esto da un marco de acción concreto. Incluso pueden hacer ellas mismas la plantilla.

- **Conexión con apoyos:** Refuerza la idea de que la resiliencia no significa superar todo sola, sino saber pedir y aceptar ayuda cuando la necesitan. Acompáñalas a identificar y a fortalecer su red de apoyo: profesionales del centro, familiares con quienes tienen una buena relación, amigos, etc. Puedes hacer un "Mapa de apoyos" donde anoten todas las personas y así sean conscientes de la red de apoyo que tienen.
- **"Lecciones aprendidas":** Después de una dificultad, un error o un conflicto, proponles reflexionar sobre qué aprendizaje pueden extraer de esa experiencia. Esto convierte los fallos en oportunidades de crecimiento y les ayuda a entender que cada experiencia, incluso las negativas, puede ofrecer una lección valiosa. Pregúntales: "¿Qué puedes sacar positivo de esto que pasó?".

3.3. El rol del equipo profesional en el fortalecimiento del autoconocimiento y la autoestima

El equipo profesional juega un papel absolutamente fundamental en el desarrollo del autoconocimiento y la autoestima de las adolescentes en el sistema de protección. No se trata solo de aplicar actividades puntuales, sino de integrar estas estrategias en el trabajo diario y en cada interacción. Los y las educadoras sociales, psicólogas y demás figuras de referencia son modeladores, validadores y facilitadores de un entorno donde cada adolescente puede sentirse segura para explorar quién es y para creer en su propio valor.

Su rol es crucial para conectar los esfuerzos de autoconocimiento con la construcción de una autoestima sólida, garantizando que las herramientas y reflexiones se asienten en un contexto de apoyo constante. Para lograrlo, su labor se centra en tres pilares clave:

1. La creación de un espacio seguro y de apoyo (se ha tratado con profundidad en anteriores apartados),
2. La validación constante de las experiencias y sentimientos de las adolescentes,
3. El uso de estrategias de comunicación que fomenten su autoaceptación.

3.3.1. Validación de las experiencias y sentimientos de las adolescentes

La validación es la piedra angular para sanar las heridas emocionales y construir una autoestima sólida. Significa reconocer y aceptar como válidas las emociones, pensamientos y experiencias de la adolescente, incluso si no las compartimos o no las entendemos completamente. Para ello:

Reflejar Emociones	Ayúdales a nombrar lo que sienten: "Parece que te sientes muy frustrada en este momento", "Entiendo que te dé rabia lo que ha pasado". Esto les enseña que sus emociones son válidas y que son vistas y comprendidas.
Normalizar sentimientos	Ayúdales a entender que "Es absolutamente normal y tiene sentido que sientas esto. No estás sola en tus sentimientos (miedo, rabia, tristeza), muchas personas sienten emociones similares."

Reconocer el origen del comportamiento	En vez de solo ver el comportamiento "problemático", busca comprender la emoción o necesidad que lo impulsa. "Sé que estás gritando, y entiendo que debes sentir mucha impotencia para reaccionar así". Esto valida su experiencia interna, aunque se trabajen los límites del comportamiento.
Validar esfuerzos y superación	Reconoce y celebra sus esfuerzos por gestionar sus emociones, por intentar cosas nuevas, por superar desafíos, por pequeños que parezcan. "Me di cuenta de lo mucho que te costó hablar, pero lo hiciste."

En adolescentes con discapacidad, validar no solo implica reconocer sus emociones, sino también asegurarse de que estas puedan ser expresadas. Puede ser necesario emplear apoyos visuales, lenguaje sencillo, o simplemente estar atentas a las formas no verbales de expresión. Cada emoción que logran comunicar debe ser valorada como un logro de conexión y confianza.

3.3.2. Estrategias de comunicación que fomentan la autoaceptación

La forma en que las personas profesionales se comunican con las adolescentes influye directamente en cómo estas se ven a sí mismas. Una comunicación consciente y respetuosa puede sembrar semillas de autoaceptación.

Lenguaje centrado en la persona y positivo	Utiliza un lenguaje que destaque su potencial y sus cualidades, en lugar de centrarse solo en sus cualidades menos positivas. Por ejemplo, en vez de " <i>eres muy impulsiva</i> ", decir "tienes mucha energía y a veces te cuesta pararte a pensar". O en lugar de decir " <i>no entiende nada</i> ", utilizar " <i>necesita explicaciones más visuales</i> " o " <i>con apoyo, lo capta mejor</i> ".
Mensajes de respeto incondicional	Comunica de forma explícita que su valor como persona es incondicional, independientemente de sus errores o comportamientos. " <i>Valoro mucho quién eres, aunque a veces no esté de acuerdo con lo que haces.</i> "
Reconocer el origen del comportamiento	En lugar de dar soluciones, haz preguntas que las inviten a pensar sobre sí mismas, sus emociones y sus capacidades. " <i>¿Qué crees que podrías hacer de forma diferente la próxima vez?</i> ", " <i>¿Qué te dice tu intuición sobre esto?</i> ".

Validar esfuerzos
y superación

Utiliza un lenguaje que enfatice su capacidad para tomar decisiones y para influir en su propia vida. *"Tú decides lo que quieres hacer con esta situación", "Tienes la capacidad de encontrar una solución".*

Una comunicación inclusiva no solo impacta en la autoestima individual, sino que transforma la cultura del entorno. Nombrar, incluir y adaptar no es un "extra", sino una condición necesaria para que todas las adolescentes, con o sin discapacidad, se reconozcan como valiosas, capaces y merecedoras de respeto.

04. Bloque II: Gestión y Regulación Emocional

La gestión y regulación emocional son capacidades esenciales que permiten a las personas comprender y responder a sus sentimientos de manera efectiva. Para las adolescentes, especialmente aquellas que han vivido experiencias complejas, aprender a manejar sus emociones intensas es crucial para su bienestar psicológico, sus relaciones y su capacidad de funcionar en el día a día. No se trata de suprimir los sentimientos, sino de reconocerlos, aceptarlos y elegir cómo reaccionar ante ellos de una manera adecuada. En este apartado se abarca desde cómo ayudar a las adolescentes a identificar y expresar sus emociones, a gestionar el malestar intenso hasta el papel fundamental de la intervención profesional en este proceso.

Este acompañamiento debe realizarse desde una mirada inclusiva, reconociendo que las adolescentes con discapacidad pueden necesitar apoyos específicos para identificar, comunicar y gestionar sus emociones. No todas expresan o regulan del mismo modo, y parte del rol profesional consiste en ajustar las estrategias para que todas puedan acceder a estos aprendizajes de forma equitativa.

4.1. Identificar y expresión las emociones

El primer paso para la regulación emocional es la capacidad de reconocer qué se está sintiendo y cómo se manifiesta. Muchas adolescentes, debido a experiencias previas o a la falta de educación emocional, pueden tener dificultades para nombrar sus emociones y entender las señales de su propio cuerpo.

Señales físicas y psicológicas de las emociones

Ayudar a las adolescentes a conectar sus experiencias internas con las señales que emite su cuerpo y mente es fundamental para el autoconocimiento emocional.

- **El cuerpo como barómetro:** Enseña a las adolescentes a prestar atención a las sensaciones físicas que acompañan a diferentes emociones. Por ejemplo, la tensión muscular o el aumento del ritmo cardíaco con la ansiedad o la rabia; la pesadez en el pecho con la tristeza; la ligereza o la

energía con la alegría. Puedes usar un "mapa corporal de emociones" donde identifiquen dónde sienten cada emoción.

- **Pensamientos y creencias asociadas:** Explora cómo las emociones influyen en sus pensamientos. La ansiedad puede generar pensamientos de preocupación o anticipación de desastres; la rabia puede llevar a pensamientos de injusticia o venganza; la tristeza, a pensamientos de pérdida o desesperanza. Ayúdales a reconocer que estos patrones de pensamiento son parte de la emoción.
- **Comportamientos impulsivos y reacciones típicas:** Reflexiona con ellas sobre las conductas automáticas que suelen tener cuando experimentan ciertas emociones intensas (ej., gritar, aislarse, golpear objetos, comer en exceso). El objetivo es que se hagan conscientes de estas reacciones para poder empezar a modificarlas.
- **El semáforo emocional:** Adapta el concepto del semáforo:
 - **Rojo:** Emoción muy intensa, peligro de perder el control (ej., rabia desbordada). Señales: tensión extrema, ganas de gritar/pegar.
 - **Amarillo:** Emoción intensa, atención, posible necesidad de usar una estrategia de calma (ej., frustración creciente, ansiedad). Señales: agitación, nerviosismo.
 - **Verde:** Emoción manejable, calma, control (ej., tranquilidad, alegría). Señales: relajación, bienestar. Esto les permite identificar el nivel de intensidad y anticipar la necesidad de una intervención.

Es fundamental adaptar estas herramientas a las características individuales de cada adolescente. Algunas chicas con discapacidad intelectual, por ejemplo, pueden tener más dificultad para identificar o verbalizar lo que sienten. En estos casos, pueden usarse apoyos visuales (fichas de emociones, pictogramas, colores), lenguaje más concreto o ejemplos cotidianos que faciliten la conexión entre sensación y emoción.

Estrategias para una expresión emocional asertiva

Una vez que las emociones son identificadas, el siguiente paso es aprender a expresarlas de una manera que sea constructiva, respetuosa con una misma y con los demás.

- **Vocabulario emocional ampliado:** Más allá de "bien" o "mal", proporciona a las adolescentes un vocabulario para describir sus sentimientos (ej., frustración, impotencia, desilusión, euforia). Cuanto más preciso sea el lenguaje, mejor podrán comprender y comunicar lo que les sucede.
- **En adolescentes con dificultades de comunicación,** se pueden usar tableros de comunicación aumentativa, pictogramas o expresiones gestuales para facilitar esta expresión. El objetivo no es solo que "digan" cómo se sienten, sino que se les ofrezcan vías reales para poder hacerlo según su forma de comunicarse.
- **"Mensajes yo":** Enseña la estructura para expresar emociones de forma asertiva, sin culpar a los demás: "yo siento [emoción] cuando [situación], y necesito/me gustaría [necesidad/deseo]". Por ejemplo: "Yo siento frustración cuando no me escucháis, y me gustaría que me dejarais terminar de hablar".
- **Diarios emocionales y artísticos:** Fomenta espacios para la expresión no verbal. Un diario donde puedan escribir, dibujar o hacer collages sobre cómo se sienten. Actividades como pintar, bailar o crear música pueden ser vías para liberar y expresar emociones que son difíciles de verbalizar.
- **Role-playing y escenarios simulados:** Practica situaciones comunes donde surgen emociones intensas a través de juegos de rol. Esto les permite ensayar diferentes formas de expresión y ver las posibles consecuencias de sus reacciones, desarrollando habilidades de comunicación asertiva en un entorno seguro. Para adolescentes con discapacidad, es clave que los role-play sean sencillos, concretos y adaptados a sus experiencias reales. Puede usarse dramatización con muñecos, vídeos o representaciones guiadas según su estilo de aprendizaje.
- **Validación mutua en el grupo:** Promueve que las adolescentes se validen entre ellas cuando expresen sus emociones en un espacio grupal seguro. El simple acto de escuchar sin juzgar y reconocer el sentimiento de otra persona ("entiendo que te sientas así") es un paso gigante hacia la expresión asertiva.

4.2. Gestión de emociones intensas y el malestar

Una vez que las adolescentes pueden identificar y expresar sus emociones, el siguiente paso es aprender a gestionarlas cuando estas se vuelven abrumadoras o generan un profundo malestar. No se trata de eliminar las emociones difíciles, sino de desarrollar estrategias para afrontarlas de forma adaptativa y reducir su impacto negativo.

Para poder gestionar el malestar de forma efectiva, es fundamental primero comprender en profundidad cómo las adolescentes han reaccionado hasta ahora frente a las emociones intensas. Este análisis permite a las personas profesionales y a la propia adolescente identificar patrones y la función de sus comportamientos actuales, por disfuncionales que puedan parecer. Este proceso de comprensión incluye:

1. **Identificación de patrones de afrontamiento:** Observar y reflexionar junto a la adolescente sobre las reacciones comunes que tiene ante el malestar intenso. Estas pueden clasificarse en:
 - a. **Externalización:** gritos, agresiones físicas o verbales, culpar a otros.
 - b. **Internalización:** aislamiento, autolesiones (si aplica, con un abordaje muy delicado y especializado), retirada, somatizaciones (dolores de cabeza, estómago sin causa médica).
 - c. **Evasión/escape:** uso de sustancias (si aplica), sobreexposición a pantallas, evitación de situaciones, dormir en exceso.
 - d. **Conductas de riesgo:** escapadas, promiscuidad (si aplica y en el contexto de un abordaje integral).

2. **Comprensión de la función del comportamiento:** Una vez identificados estos patrones, el análisis profundiza en el propósito o beneficio momentáneo que la adolescente obtiene de esas reacciones. Ayúdales a entender que, aunque estas no sean saludables a largo plazo, en su momento pudieron haber tenido una función (ej., "*Cuando grito, la gente me hace caso y me siento escuchada*", "*Cuando me encierro, nadie me molesta y encuentro paz temporal*"). Validar la función (la necesidad que se intenta cubrir), no el comportamiento en sí, es crucial para abrir la puerta a alternativas más adaptativas.

3. **Evaluación del impacto de sus reacciones:** finalmente, se guía a la adolescente a reflexionar sobre las consecuencias reales de sus formas actuales de gestionar el malestar, tanto a corto como a largo plazo. Preguntas como "*Después de gritar, ¿cómo te sientes contigo misma?*", "*¿Esto te acerca o te aleja de los demás?*", o "*¿Qué impacto tiene esto en tus objetivos a futuro?*" Les permiten conectar sus reacciones con sus resultados, motivando la búsqueda de nuevas estrategias.

Este análisis conjunto sienta las bases para introducir nuevas estrategias de afrontamiento, ya que permite comprender el punto de partida de la adolescente y sus necesidades. En el caso de adolescentes con discapacidad, esta fase de análisis también debe contemplar sus formas particulares de respuesta emocional. Algunas pueden presentar conductas interpretadas erróneamente como "desajustadas" cuando en realidad son expresiones de malestar no verbalizado. La mirada profesional debe ser sensible a estas diferencias, evitando juicios y fomentando respuestas comprensivas y adaptadas.

Trabajar a nivel cognitivo puede ofrecer un gran alivio y es un paso crucial después de comprender las reacciones habituales de la adolescente. Algunas estrategias cognitivas para afrontar pensamientos negativos son:

1. **Reestructuración cognitiva simplificada:** Adapta las técnicas de terapia cognitivo-conductual. Una vez identificados los pensamientos negativos (como se vio en el apartado 3.2), se trata de cuestionarlos y reemplazarlos por otros más realistas. Por ejemplo, si el pensamiento es "*nadie me quiere*", se puede buscar evidencia de afecto en el centro o en su vida. En adolescentes con dificultades cognitivas, puede ser útil trabajar esta estrategia con dibujos, esquemas o tarjetas visuales tipo "*antes-pensamiento/después-pensamiento alternativo*". También pueden usar apoyo de profesionales para verbalizar el nuevo pensamiento.
2. **"Detención del pensamiento":** Enseña una técnica sencilla para interrumpir un bucle de pensamientos negativos. Pueden usar una señal física (golpear suavemente un cojín), decir "*¡Stop!*" en voz baja o mentalmente, o cambiar el foco de atención hacia algo del entorno.

3. **Pensamientos de afrontamiento/Afirmaciones positivas:** Ayúdales a crear frases cortas y positivas que puedan repetir cuando los pensamientos negativos surjan (ej., "*Soy más fuerte de lo que creo*", "*Puedo con esto*", "*Esto pasará*"). Es importante que sean afirmaciones que resuenen con ellas y que realmente creen, al menos un poco.
4. **Perspectiva y distanciamiento:** Anima a las adolescentes a tomar distancia de sus pensamientos. "*Imagínate que tus pensamientos son nubes que pasan en el cielo, o que los ves en una pantalla de cine*". Esto les ayuda a no identificarse completamente con ellos y a reducir su poder.

Estas estrategias cognitivas, al abordar la raíz de los pensamientos negativos, abren la puerta a un manejo más efectivo de las emociones. Sin embargo, para una gestión completa del malestar, es igualmente vital dotar a las adolescentes de herramientas prácticas para la acción.

Una vez que se comprenden las reacciones y se empiezan a manejar los pensamientos, es fundamental que las adolescentes tengan una variedad de **habilidades concretas** para gestionar el malestar. Estas habilidades complementan el trabajo cognitivo, ofreciendo opciones prácticas para regular las emociones cuando estas son intensas:

1. **Técnicas de Calma y Relajación:**

- a. **Respiración diafragmática (abdominal):** Es la base de muchas técnicas de relajación. Enséñales a respirar profundamente, inflando el abdomen, lo que activa el sistema nervioso parasimpático y ayuda a la calma.
- b. **Relajación muscular progresiva (simplificada):** Tensar y relajar diferentes grupos musculares para liberar tensión física.
- c. **Técnicas de Grounding (conexión a tierra):** Especialmente útiles para la ansiedad o la disociación. Anímales a centrarse en los sentidos: "*Nombra 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas sentir, 3 cosas que puedas oír, 2 cosas que puedas oler, 1 cosa que puedas saborear*". Esto las trae de vuelta al presente. Para quienes tengan dificultades sensoriales o de procesamiento, el grounding puede requerir apoyos específicos: mostrar imágenes de los sentidos, usar objetos con texturas familiares o elegir solo 2 sentidos si es más accesible.

2. **Distracción positiva:** Sugiere actividades que puedan desviar su atención cuando el malestar es muy intenso y no pueden procesarlo en ese momento (ej., escuchar música, ver un programa favorito, jugar a un juego, salir a caminar, pintar, leer).
3. **Resolución de problemas (PASOS - ya mencionado en el 3.2):** Reforzar este modelo les da una estructura para abordar las situaciones estresantes, en lugar de solo reaccionar emocionalmente.
4. **Expresión creativa y desahogo:** Vuelve a fomentar el uso del arte, la escritura, la música o el deporte como vías para canalizar la frustración, la tristeza o la rabia de forma segura y productiva.
5. **Autocuidado:** Planificar y llevar a cabo actividades que promuevan su bienestar físico y mental, ya que un cuerpo y mente cuidados son más resilientes al malestar.

4.3. Intervención profesional en la regulación emocional

La intervención del equipo profesional es fundamental para que las adolescentes no solo aprendan, sino que integren y apliquen las habilidades de regulación emocional en su vida diaria. El equipo profesional actúa como guía, modelo y fuente de apoyo constante, convirtiendo la teoría en práctica y las herramientas en hábitos. Es importante que todas las estrategias se diseñen desde una perspectiva inclusiva. Para adolescentes con discapacidad, el equipo profesional debe asegurarse de que comprenden el propósito de cada técnica, ajustar la forma de enseñarla y, cuando sea necesario, repetirla o practicarla con más apoyo visual, gestual o práctico.

Para enseñar estrategias prácticas y seguras de autorregulación, el equipo profesional puede implementar lo siguiente:

1. **Modelado y práctica guiada:** Las personas profesionales deben ser los primeros en modelar una buena gestión emocional. Luego, deben enseñar explícitamente y practicar junto a las adolescentes las estrategias de autorregulación (ej., respiración profunda, grounding, pausas activas). No se trata solo de explicar, sino de hacerlas juntos, especialmente en momentos de calma para que las automaticen.
2. **Lista de actividades de calma:** Ayuda a cada adolescente a crear su propia lista de estrategias que le funcionan. Esto puede ser una tarjeta,

un apartado en su diario, o un póster en su habitación con las técnicas que ha elegido y que sabe que le ayudan (ej., "*cuando estoy nerviosa, respiro 5 veces y luego escucho mi canción favorita*"). Si la adolescente tiene dificultades lectoras o de comprensión, se puede construir esta lista con fotos, dibujos o incluso grabaciones de voz que ella misma elija.

3. **Refuerzo positivo continuo:** Reconoce y celebra cada esfuerzo y cada pequeño logro en la aplicación de las estrategias. El refuerzo constante motiva a seguir practicando.
4. **Juegos y actividades:** Integra la enseñanza de la regulación emocional en actividades más dinámicas y divertidas. Juegos que requieran control de impulsos, o actividades artísticas que fomenten la expresión emocional, pueden ser vías muy efectivas para el aprendizaje sin la presión de una "*sesión terapéutica*".

De otro lado, para apoyar a las adolescentes en la identificación de sus desencadenantes emocionales, se pueden emplear las siguientes prácticas:

- **Análisis post-situación:** Después de un episodio de malestar intenso, cuando la adolescente esté más calmada, ayúdala a analizar qué sucedió justo antes de que la emoción se desbordara. Pregunta: "*¿Qué estabas pensando en ese momento?*", "*¿Qué te dijo o hizo alguien?*", "*¿Qué recuerdas de justo antes de sentirte así?*".
- **"Diario de desencadenantes":** Anímalas a llevar un registro simple de las situaciones, personas o pensamientos que suelen provocar sus reacciones más intensas. Con el tiempo, esto les permitirá identificar patrones y anticipar cuándo podrían necesitar activar sus estrategias de regulación.
- 5. **Anticipación y planificación:** Una vez identificados los desencadenantes comunes, trabaja con ellas en la creación de planes de acción. "*¿Si sabes que esa situación te altera, qué puedes hacer la próxima vez?*", "*¿Hay algo que podamos preparar de antemano para ese momento?*". Esto les da una sensación de preparación y control.

Por último, la regulación emocional no es un camino en solitario. Saber pedir ayuda y apoyarse en otros es una habilidad de afrontamiento adaptativa y

una señal de fortaleza, especialmente en un entorno residencial. Este aspecto se puede trabajar a través de:

- **Identificar la red de apoyo:** Ayudar a la adolescente a reconocer quiénes son las personas a las que puede acudir cuando se siente abrumada (profesionales del centro, familiares de confianza, amigos, terapeutas). Crea un "*mapa de apoyo*" con nombres y, si es posible, números de contacto. Para las adolescentes con discapacidad, es especialmente importante identificar figuras que conozcan sus formas de comunicación y que sepan ofrecer ayuda sin infantilizar ni subestimar su capacidad. Esta red debe construirse con ellas, respetando su autonomía y preferencias.
- **Enseñar a pedir ayuda asertivamente:** Practicar cómo pedir ayuda de forma clara y respetuosa: "*Necesito un momento para calmarme*", "*Me siento muy enfadada ahora mismo, ¿podemos hablar en un rato?*", "*Me gustaría que me acompañaras porque me siento triste*".
- **Disponibilidad y accesibilidad:** Asegurar que el equipo profesional es percibido como personas accesibles y dispuestas a ofrecer apoyo cuando la adolescente lo necesite. Esto implica estar presentes, ser receptivos y responder con empatía, incluso cuando el comportamiento de la adolescente sea desafiante.
- **Promover el apoyo entre iguales:** Facilita espacios donde las propias adolescentes puedan apoyarse y escucharse mutuamente, siempre bajo la supervisión y guía del equipo profesional. La experiencia de ser validada por un par puede ser muy poderosa.

Al aplicar estas estrategias, el equipo profesional no solo ayuda a las adolescentes a gestionar sus emociones aquí y ahora, sino que les dota de habilidades vitales para su bienestar a largo plazo, fortaleciendo su resiliencia y su capacidad de ser agentes de cambio en sus propias vidas.

05. Bloque III: Habilidades de Comunicación para Profesionales

La comunicación efectiva es el pilar sobre el que se construye cualquier relación de ayuda significativa. Para las personas profesionales que trabajan con adolescentes en acogimiento residencial, dominar habilidades comunicativas no es solo una cuestión técnica, sino una herramienta esencial para crear un entorno de confianza, seguridad y apoyo. En este contexto, cada interacción es una oportunidad para fortalecer el vínculo, modelar comportamientos y facilitar el desarrollo personal de las jóvenes. Este apartado explorará los principios de la escucha activa y la empatía, la importancia de una comunicación asertiva y sin prejuicios, y estrategias específicas para abordar temas sensibles, sentando las bases para una relación de confianza.

Además, es importante que la comunicación profesional se adapte a las características individuales de cada adolescente, incluyendo a aquellas con discapacidad. Esto implica reconocer posibles barreras de comprensión, de lenguaje o sensoriales, y ofrecer alternativas de comunicación accesibles, claras y respetuosas, que garanticen su participación activa y su derecho a ser escuchadas.

5.1. Escucha activa y empatía

Escucha activa

La escucha activa es mucho más que oír palabras; es un proceso intencional de comprender plenamente el mensaje del otro, tanto verbal como no verbal.

Requiere atención plena y la aplicación de técnicas específicas para asegurar que la adolescente se sienta verdaderamente comprendida:

Técnicas	Descripción
Atención plena	Deja de lado distracciones (teléfonos, papeles, pensamientos propios) y céntrate completamente en la adolescente. Establece contacto visual adecuado y una postura abierta.

Parfraseo y resumen	Demuestra que has comprendido el mensaje resumiendo con tus propias palabras lo que la adolescente ha dicho. <i>"Si te entiendo bien, lo que me estás diciendo es que te sientes frustrada porque..."</i> o <i>"Entonces, lo que ha pasado es que... ¿Es así?"</i> . Esto también le da la oportunidad de corregirte si no lo has captado bien.
Clarificación	Haz preguntas para aclarar dudas o profundizar en lo que está diciendo. <i>"¿Podrías explicarme un poco más qué quieres decir con eso?"</i> puede completarse con opciones visuales o ejemplos concretos si la adolescente tiene dificultades de expresión o comprensión verbal. Por ejemplo: <i>"¿Te refieres a que estabas triste, como cuando te pasó lo de...?"</i> o <i>"¿Puedes señalar en estas imágenes cómo te sentías?"</i> .
No interrumpir	Permite que la adolescente exprese su mensaje por completo antes de intervenir. Los silencios son importantes; dales espacio para que piensen y continúen.
Validación no verbal	Utiliza gestos (asentir con la cabeza), expresiones faciales (mirada comprensiva) y sonidos ("ajá", "entiendo") para indicar que estás siguiendo el hilo y que estás presente.

Empatía

La empatía se manifiesta en la capacidad de conectar con el estado emocional de la adolescente y comunicarle que sus sentimientos son válidos y comprendidos:

- **Identificación de la emoción:** Esfuérate por nombrar la emoción que crees que la adolescente está sintiendo, incluso si no la expresa directamente. *"Parece que te sientes bastante triste con esto"*, *"Noto que esto te genera mucha rabia"*. Esto ayuda a la adolescente a reconocer sus propios sentimientos.
- **Reflejo de sentimientos:** Más allá del contenido, refleja la emoción. *"Me imagino lo frustrante que debe ser para ti"*, *"Es comprensible que te sientas así después de lo que pasó"*.
- **Validación explícita:** Afirma directamente la validez de sus sentimientos. *"Tus sentimientos son totalmente válidos"*, *"Entiendo por qué te sientes"*

de esa manera". Esto le transmite aceptación y normalización de su experiencia.

- **Perspectiva:** Intenta ver la situación desde su punto de vista, incluso si no estás de acuerdo con sus acciones. *"Desde tu perspectiva, tiene sentido que reaccionaras de esa forma"*.

Por último, es importante destacar la comunicación no verbal, que a menudo transmite más que las palabras. Prestar atención y utilizarla conscientemente es vital para crear un ambiente de confianza:

- **Contacto visual:** Mantén un contacto visual adecuado y respetuoso, que transmita atención e interés, sin ser invasivo.
- **Postura abierta:** Adopta una postura corporal relajada y abierta (brazos descruzados, cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante), que invite a la comunicación y transmita cercanía.
- **Expresión facial:** Una expresión facial amable y receptiva es crucial. Un ceño fruncido o una expresión de disgusto pueden cerrar la comunicación inmediatamente.
- **Tono de voz:** Utiliza un tono de voz calmado, respetuoso y modulado, que transmita serenidad y no un juicio. Evita los tonos condescendientes o impacientes.
- **Espacio personal:** Respeta la distancia física que la adolescente prefiera. Acercarse demasiado puede resultar intimidante, mientras que una distancia excesiva puede percibirse como desinterés.

Para adolescentes con discapacidad sensorial, del neurodesarrollo o dificultades de comunicación, conviene también adaptar la forma de comunicación no verbal. Por ejemplo, puede ser útil usar apoyos visuales, gestos más explícitos, señales de anticipación o mantener rutinas comunicativas. Además, debemos tener en cuenta que algunas formas de expresión no verbal – como evitar el contacto visual o repetir palabras – pueden ser parte de su forma natural de comunicarse, y no deben interpretarse como falta de interés o desafío.

5.2. Comunicación asertiva y sin prejuicios

Una vez establecida la base de la escucha activa y la empatía, el siguiente paso crucial para las personas profesionales es cómo se expresan. La comunicación asertiva y libre de prejuicios es fundamental para que el mensaje del profesional sea claro, respetuoso y, sobre todo, contribuya a mantener y profundizar el espacio de confianza con las adolescentes, sentando las bases para interacciones constructivas y un ambiente de plena aceptación.

En primer lugar, es necesario expresar las ideas y sentimientos de forma clara y respetuosa. La asertividad permite poder expresarse honestamente sin agredir ni mostrar pasividad. Algunas estrategias son:

- **Mensajes "Yo":** Expresa tus pensamientos y sentimientos desde tu propia perspectiva, centrándote en cómo te sientes o qué necesitas, en lugar de culpar o generalizar. Por ejemplo, en lugar de "*Siempre llegas tarde y eso es irresponsable*", puedes decir: "*Me preocupa cuando llegas tarde porque altera las rutinas y me dificulta organizar las actividades*".
- **Claridad y concisión:** Utiliza un lenguaje sencillo y fácil de entender. Evita rodeos, ambigüedades o jerga profesional. Asegúrate de que el mensaje principal no se pierda en detalles innecesarios.
- **Firmeza y respeto:** Transmite tus límites o expectativas con determinación, pero siempre manteniendo un tono de voz calmado y respetuoso. La asertividad no es agresión; es defender tu postura sin vulnerar al otro.
- **Ofrecer opciones (cuando sea posible):** Cuando establezcas un límite o una expectativa, si la situación lo permite, ofrece opciones para que la adolescente sienta cierta agencia. "*Necesitamos que termines esta tarea, ¿prefieres hacerla ahora o después de la cena?*".
- **Validar antes de pedir/corregir:** Antes de expresar una crítica o hacer una petición, es útil validar la emoción o el esfuerzo de la adolescente. "*Entiendo que estés cansada, y sé que has tenido un día difícil. Aun así, es importante que recojas tu habitación antes de la actividad*".

Por otro lado, la comunicación sin prejuicios se manifiesta en un ambiente donde la adolescente se siente libre para ser ella misma y expresarse sin temor a ser juzgada.

- **Actitud de no juicio:** Transmite una postura de curiosidad y comprensión en lugar de evaluación. Evita expresiones faciales, tonos de voz o comentarios que denoten crítica o desaprobación. El objetivo es entender, no solo corregir.
- **Respeto por la individualidad:** Reconoce y valora las diferencias individuales de cada adolescente (sus gustos, opiniones, formas de vestir, expresiones de identidad). Fomenta un ambiente donde la diversidad sea celebrada, no tolerada. Esta valoración de la individualidad incluye también reconocer y respetar las distintas formas de comunicarse, de sentir o de comprender el mundo que tienen algunas adolescentes con discapacidad. No se trata solo de “integrarlas”, sino de ajustar la comunicación para que puedan participar plenamente. Por ejemplo, en lugar de esperar que todas se expresen oralmente, se pueden ofrecer herramientas alternativas como dibujos, pictogramas, escritura, o uso de tecnología accesible.
- **Confidencialidad (con límites claros):** Asegura la confidencialidad de lo que comparten las adolescentes, estableciendo desde el inicio los límites de esta (por ejemplo, cuándo se debe compartir información por seguridad). Esto construye un espacio de confianza donde se sienten seguras para abrirse.
- **Retroalimentación constructiva:** Ofrece feedback que sea específico, basado en comportamientos observables y orientado a soluciones, no a la crítica destructiva. Siempre enfocado en el crecimiento y el aprendizaje.

5.3. Estrategias para abordar temas sensibles

Abordar temas delicados y complejos es una parte inevitable del trabajo con adolescentes, especialmente en el contexto residencial. Requiere tacto, paciencia y una gran habilidad para crear un ambiente donde la joven se sienta lo suficientemente segura como para abrirse. Estas estrategias de comunicación son clave para generar la confianza necesaria para el diálogo

íntimo, manejar la información con la debida confidencialidad y adaptar el enfoque a las necesidades individuales de cada adolescente, profundizando así la relación de ayuda.

Para generar confianza que permita el diálogo sobre temas íntimos, se pueden aplicar las siguientes estrategias:

- **Construir la relación de base:** La confianza no surge de la nada. Se construye día a día a través de interacciones consistentes, respeto mutuo, fiabilidad y empatía en temas cotidianos. Pequeñas interacciones positivas sientan las bases para las grandes conversaciones.
- **Crear un espacio seguro y privado:** Asegura un entorno físico y temporal donde la adolescente se sienta protegida de interrupciones o de ser escuchada por otros. Esto puede ser una sala específica, un momento del día sin prisas, o incluso un paseo.
- **Ofrecer el espacio, no imponerlo:** Invita a la conversación en lugar de forzarla. Expresiones como "*¿Hay algo de lo que te gustaría hablar hoy?*", "*Estoy aquí si me necesitas*", o "*Parece que te preocupa algo, ¿quieres compartirlo?*" respetan su autonomía y eligen el momento.
- **Ser auténtico y transparente:** Comparte, si es apropiado y en su justa medida, algo personal (una experiencia, un sentimiento) que pueda generar conexión, sin centrar la conversación en ti. La autenticidad genera confianza.

Otro aspecto importante en el establecimiento de una relación de confianza con las adolescentes es la confidencialidad. Además, es vital establecer sus límites de forma clara y ética desde el principio. Es fundamental tener en cuenta tres aspectos:

1. **Explicar la confidencialidad desde el inicio:** Antes de abordar cualquier tema sensible, y preferiblemente al inicio de la relación, explica a la adolescente qué información es confidencial y cuándo y por qué la información podría necesitar ser compartida (ej., riesgo para su seguridad o la de otros). Usa un lenguaje claro y sencillo. Para ellas es muy importante que ciertos aspectos que comparten con su profesional de referencia, no sea del conocimiento de los demás.

- 2. Ser coherente con los límites:** Actúa siempre de acuerdo con los límites de confidencialidad establecidos. Si prometes no compartir algo, no lo hagas a menos que sea absolutamente necesario por seguridad y siempre que sea posible, informa a la adolescente de antemano. La incoherencia destruye la confianza.
- 3. Gestionar las "revelaciones" delicadas:** Cuando la adolescente revele información sensible o potencialmente preocupante, mantén la calma y valida su valentía por compartirla. Luego, procesa la información de acuerdo con los protocolos establecidos, explicándole los pasos a seguir si es necesario romper la confidencialidad.

Por último, se debe tener presente que cada adolescente es única, y la comunicación debe reflejar esta individualidad, especialmente en temas sensibles. Para ello, se puede:

- **Identificar el estilo de comunicación:** Algunas adolescentes pueden preferir hablar directamente, otras a través de actividades (dibujar, escribir, jugar), y otras pueden necesitar más tiempo para procesar. Adapta tu enfoque a su estilo preferido. En el caso de adolescentes con discapacidad, puede ser necesario trabajar estos temas a través de apoyos concretos: fichas con emoticonos, escalas visuales, muñecos, vídeos o metáforas visuales. Lo importante es adaptar el canal a su forma de comprender, sin infantilizar. También puede requerirse más tiempo para asegurar que han entendido bien lo que se les transmite, especialmente en lo relativo a derechos, límites y confidencialidad.
- **Respetar los tiempos y el ritmo:** No presiones a la adolescente para que hable de algo antes de que esté preparada. La paciencia es clave. Reconoce que pueden necesitar varias conversaciones para abordar un tema complejo.
- **Utilizar lenguaje apropiado:** Ajusta el vocabulario y la complejidad de las explicaciones a su nivel de desarrollo y comprensión. Evita la jerga técnica, y si es necesario, utiliza ejemplos cotidianos, apoyos visuales o expresiones más concretas, especialmente con adolescentes con discapacidad cognitiva o dificultades del lenguaje.

- **Flexibilidad en el enfoque:** Si una estrategia no funciona, sé flexible y prueba otra. No todas las herramientas o enfoques sirven para todas las personas o todas las situaciones.
- **Prestar atención a las señales no verbales:** A menudo, las señales no verbales de la adolescente (tensión corporal, mirada esquiva, cambios en la voz) indicarán si está cómoda, ansiosa o si necesita una pausa, incluso si sus palabras dicen lo contrario. En el caso de chicas con discapacidad del neurodesarrollo, sus señales no verbales pueden diferir de lo esperado. Es importante no asumir que hay incomodidad o falta de interés basándose en una mirada evitativa o en posturas rígidas, sino conocer su forma particular de expresar emociones.

06. Recursos y Materiales Recomendados

Este apartado se centra en dotar a los equipos con herramientas prácticas, plataformas innovadoras y estrategias para su propio autocuidado y bienestar, reconociendo que una persona profesional cuidada es una profesional efectiva.

Al seleccionar y aplicar recursos, es imprescindible que estos sean **accesibles y adaptables para todas las adolescentes**, incluyendo aquellas con discapacidad. Esto implica contar con versiones en lectura fácil, uso de pictogramas o apoyos visuales, adaptación sensorial (tamaño, color, contraste), opciones no verbales de participación, o herramientas tecnológicas de apoyo. El objetivo es asegurar que **todas las adolescentes puedan beneficiarse por igual** de las propuestas educativas, independientemente de sus capacidades.

6.1. Materiales escritos y guías

Contar con materiales listos para usar y guías de consulta rápida puede optimizar el tiempo del profesional y asegurar la coherencia en la intervención. Aquí se sugieren algunos tipos de recursos didácticos prácticos y fáciles de implementar.

- **Manual de Manejo de Emociones (UNICEF, Edición 2024):** Un manual actualizado que ofrece herramientas para el adecuado manejo emocional en jóvenes, fundamental para el bienestar personal y el desarrollo de la salud mental.
[Manual de Manejo de Emociones - UNICEF](#)
- **Programa PREDEMA:** Programa de Educación Emocional para Adolescentes: Un programa que busca enseñar a los y las adolescentes el valor de las emociones en el desarrollo de una vida con sentido.
[Programa PREDEMA – La ESI en juego](#)
- **Programa INTEMO:** Guía para mejorar la Inteligencia Emocional de los Adolescentes: Este manual, parte de un programa impulsado por la Comunidad Autónoma de Andalucía y el Gobierno de España, presenta actividades pautadas para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes, con sesiones de diferente duración.

- **Educación Emocional de la Infancia a la Adolescencia (Pilar Marín Pérez, Sonia Esteban Rodríguez, 2015):** Un recurso que aborda el desarrollo emocional a lo largo de estas etapas cruciales, proporcionando una base para la intervención.
- **Rafael Bisquerra:** Referente clave en el ámbito de la educación emocional. Sus obras proporcionan marcos teóricos sólidos y propuestas prácticas para el desarrollo de competencias emocionales. Algunos de sus libros más destacados son Educación emocional. Propuestas para educadores y familias; 10 Ideas Clave. Educación Emocional; Educación emocional para la vida. Cuaderno de actividades y materiales (junto a J. C. Giménez y C. García, 2020).

Siempre que sea posible, se recomienda verificar si estos materiales disponen de versiones adaptadas (por ejemplo, en **lectura fácil**, **audiolibros**, o con pictogramas). Si no existen, el equipo profesional puede generar versiones simplificadas o acompañar el uso con explicaciones visuales y apoyo personalizado para adolescentes con discapacidad intelectual o dificultades de comprensión lectora.

6.2. Recursos audiovisuales

Los recursos audiovisuales son una herramienta poderosa para abordar la educación emocional con adolescentes, ya que permiten la identificación con personajes y situaciones, el fomento de la empatía y la reflexión sobre diversas emociones y desafíos de forma accesible y atractiva.

- **Películas “Del Revés”:** Son referentes para entender el funcionamiento de las emociones básicas y cómo estas interactúan en nuestra mente. Facilita la conversación sobre la importancia de todas las emociones, incluso las más difíciles.
- **Película: El indomable Will Hunting:** Aborda la gestión emocional, la superación de traumas pasados, la búsqueda de ayuda profesional y el autoconocimiento.
- **Cortometraje: Cerebro dividido:** Este corto animado, humorístico y sin diálogos, muestra la batalla entre la cabeza (la lógica) y el corazón (la emoción) en situaciones cotidianas, ideal para reflexionar sobre la toma de decisiones y el equilibrio emocional.

- **Cortometraje: Overcomer:** Recomendado para adolescentes que aborda los sentimientos de desesperanza, soledad y tristeza derivados de etiquetas sociales, y cómo el amor propio puede transformar el autoconcepto.

Para adolescentes con discapacidad auditiva o del lenguaje, se debe asegurar que los vídeos y películas cuenten con subtítulos, intérprete de lengua de signos o versiones con lenguaje simplificado.

Para adolescentes neurodivergentes, se puede pausar el contenido y explicar fragmentos clave con apoyos visuales, fichas de anticipación o esquemas gráficos que les ayuden a identificar emociones y personajes.

6.3. Herramientas simbólicas

Los juegos permiten explorar, expresar y gestionar emociones de forma segura, divertida y no confrontativa, facilitando el aprendizaje experiencial y la construcción de habilidades socioemocionales. Las herramientas simbólicas pueden ser especialmente potentes para adolescentes con diferentes tipos de discapacidad, ya que favorecen la expresión no verbal, la comprensión emocional y el aprendizaje desde la experiencia concreta. Es clave adaptar el ritmo, el lenguaje y el tipo de dinámicas a las necesidades sensoriales, cognitivas o motrices de cada participante, asegurando su participación sin sobreexposición ni infantilización.

- **Juegos de identificación y expresión de emociones:**
 - **La ruleta de las emociones:** Una ruleta con diversas emociones. Al girarla, la adolescente debe nombrar la emoción que le toca y compartir una situación personal en la que la haya sentido. Esta dinámica ayuda a ampliar el vocabulario emocional y a conectar la emoción con experiencias concretas. Para adolescentes con dificultades verbales o del lenguaje, se puede ofrecer una versión con pictogramas o tarjetas visuales para señalar emociones y situaciones.
 - **Mímica de emociones o emoción secreta:** Los participantes eligen una emoción y la representan sin hablar, usando gestos y expresiones faciales, mientras los demás intentan adivinarla. Fomenta la observación, la empatía y la expresión no verbal.

- **Estatuas emocionales:** Con música de fondo, los participantes se mueven libremente y, al detenerse la música, deben quedarse "congelados" representando una emoción específica. Permite explorar cómo se manifiestan las emociones en el cuerpo.
- **Juegos de rol y situaciones simuladas:**
 - **Ikonikus:** Un juego de cartas donde los jugadores eligen una emoción en respuesta a una situación imaginaria, y el resto del grupo debe adivinarla. Ideal para practicar la empatía y entender la diversidad de respuestas emocionales.
 - **Feelinks:** Un juego de mesa que invita a la conversación y la conexión emocional, donde se trata de adivinar las emociones de los demás en diversas situaciones, fortaleciendo la **empatía** y la comunicación interpersonal.
- **Juegos narrativos y creativos:**
 - **Story Cubes:** Un juego de dados con imágenes que se lanzan para crear historias. Fomenta la creatividad, la expresión de ideas y la capacidad de integrar **emociones** en narrativas personales o ficticias.
- **Juegos de mesa específicos de educación emocional:**
 - **El Monstruo de Colores (Juego cooperativo):** Basado en el popular libro, este juego ayuda a los más jóvenes (adaptable a adolescentes) a identificar y hablar de sus sentimientos y a organizarlos.
 - **La Oca de las Emociones:** Una versión adaptada del clásico juego de la oca, donde cada casilla invita a los participantes a expresar o reflexionar sobre una emoción, fomentando el diálogo y el autoconocimiento mientras juegan.
 - **El Juego del Autoconocimiento:** Un recurso diseñado específicamente para ayudar a adolescentes a explorar su identidad, valores, fortalezas y áreas de mejora a través de preguntas y actividades reflexivas. Fomenta la introspección y la construcción de una narrativa personal. Puede adaptarse para adolescentes con discapacidad mediante el uso de plantillas con apoyos visuales, preguntas guiadas de menor complejidad, o permitiendo respuestas mediante dibujos, objetos o dispositivos digitales de apoyo.

07. Bibliografía

- Bisquerra Alzina, R. (2011,). *Educación emocional. Padres y Maestros*, (337).
- Bisquerra Alzina, R. (2013). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Desclée de Brouwer.
- Bisquerra Alzina, R. (2016). *10 Ideas Clave. Educación Emocional*. Editorial Graó.
- Bisquerra Alzina, R., Giménez, J. C., & García, C. (2020). *Educación emocional para la vida. Cuaderno de actividades y materiales*. Editorial Graó.
- Del Valle, J. F., Sainero Rodríguez, A. M., & Bravo Arteaga, A. (2011). *Salud mental de menores en acogimiento residencial: Guía para la prevención e intervención en hogares y centros de protección de la Comunidad Autónoma de Extremadura*. Junta de Extremadura, Consejería de Sanidad y Dependencia, Servicio Extremeño de Salud.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Palomera, R., Cabello, R., Salguero, J. M., & Ruiz, D. (2013). Programa INTEMO. *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Ediciones Pirámide
- García Gómez, A., & Cabezas Moreno, M. J. (s.f.). *Programa para la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales*.
- Grupo de Estudio del Adolescente Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria. (2025). *Guía de Atención al Adolescente*. Consejería de Salud. Junta de Andalucía.
- Jiménez Arroyo, V. (2024). "QUERIENDO ME": PROGRAMA DE CAMBIO DE CONDUCTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES BASADO EN EL MODELO TRASTEJO RICO. *Revista Boletín REDIPE*, 13(9), 131–137.
- Junta de Andalucía. (2016). *Línea de Intervención Educación Emocional: Forma Joven en el Ámbito Educativo*.
- Ministerio de Educación y Ciencias. (2023). *Guía de acompañamiento sobre riesgos socioemocionales en la adolescencia. Orientaciones para padres, tutores y docente*.

- Molero Jurado, M. del M., Pérez-Fuentes, M. del C., Simón Márquez, M. del M., Martos Martínez, Á., Tortosa Martínez, B. M., Molina Moreno, P., Gázquez Linares, J. J., y Barragán Martín, A. B. (2022). *Manual de Entrenamiento Emocional en Adolescentes: Recursos para Educadores*. ASUNIVEP.
- Montoya Castilla, I., Postigo Zegarra, S., y González Barrón, R. (2016). *Programa PREDEMA: Programa de Educación Emocional para Adolescentes*. Ediciones Pirámide.
- Muñoz Galván, E., & Navalón Sesa, D. (2022). *La Educación Social en el marco del sistema de protección de la infancia y adolescencia: Acogimiento Residencial*. RES, Revista de Educación Social, (34), 35-43.
- Siegel, D. J. (2022). *Tormenta cerebral: El poder y el propósito del cerebro adolescente*. Editorial ALBA.
- UNICEF. (2024). *Manual de Manejo de Emociones*.

Créditos de la guía Educación Emocional

Proyecto:

“Empoderamiento y Bienestar: Promoviendo la Salud Sexual y Emocional en niñas y adolescentes en el sistema de protección”

Entidades ejecutantes:

FICE Spain

Resilis

Fundación Sorapán de Rieros

Inserta Andalucía

ACS Te Acompañamos

Autores:

Marta Sánchez Rodríguez

Equipo de apoyo técnico, revisión y supervisión:

Ana Carmona Carrizosa

Julia María Orejudo Rodríguez

Mariona Espuña Montoro

Coral Gallardo Masa

Maria Ribalta Jaén

Diseño y maquetación:

Fundación Resilis – Departamento de comunicación de Fundación Resilis

Financiación:

Esta guía ha sido financiada por el **Ministerio de Igualdad**.

Fecha de publicación:

2025

Licencia:

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons.

[Educación emocional](#) © 2025 por [Asociación Fice España](#)

tiene licencia [CC BY-N C-SA 4.0](#)





Proyecto financiado al amparo de la Resolución de 21 de marzo de 2024, de la Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, por la que se convocan subvenciones públicas destinadas a programas y proyectos para la concienciación, prevención, sensibilización, investigación e innovación para la erradicación de las distintas formas de violencia contra las mujeres correspondiente a 2024.



EMPODERAMIENTO Y BIENESTAR

PROMOVIENDO LA SALUD SEXUAL
Y EMOCIONAL EN NIÑAS Y ADOLESCENTES
EN EL SISTEMA DE PROTECCIÓN

