

**SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA: PROPUESTA DE
ESTRATEGIA PARA MEJORAR EL AMBIENTE DE ENSEÑANZA Y
APRENDIZAJE DURANTE LAS CLASES DE CIENCIAS SOCIALES PARA
ESTUDIANTES CON RASGOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN**

ANA MARÍA BOLÍVAR BLANCO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE HUMANIDADES

LICENCIATURA EN CIENCIAS SOCIALES

LÍNEA INTERCULTURALIDAD, EDUCACIÓN Y TERRITORIO

BOGOTÁ D.C., COLOMBIA

2022

**SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA: PROPUESTA DE ESTRATEGIA
PARA MEJORAR EL AMBIENTE DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DURANTE
LAS CLASES DE CIENCIAS SOCIALES PARA ESTUDIANTES CON RASGOS DE
ANSIEDAD Y DEPRESIÓN**

ANA MARÍA BOLÍVAR BLANCO

Código: 2017260011

DIRECTORA: ÁNGELA LOZANO GONZÁLEZ

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE HUMANIDADES

LICENCIATURA EN CIENCIAS SOCIALES

LÍNEA INTERCULTURALIDAD, EDUCACIÓN Y TERRITORIO

BOGOTÁ D.C., COLOMBIA

2022

CONTENIDOS

1. Estado de arte sobre la enseñanza para niños y jóvenes con trastorno de ansiedad y depresión 10
 - 1.1 La ansiedad y la depresión una problemática en niños y adolescentes 11
 - 1.1.1 La depresión y la ansiedad deben ser una problemática para la educación 11
 - 1.1.2 La salud mental del niño y su impacto en el desarrollo socioafectivo 12
 - 1.1.3 depresión 13
 - 1.1.4 Ansiedad 13
 - 1.1.5 La depresión y la ansiedad conllevan al fracaso académico y a conductas suicidas 14
 - 1.2 Carencias de políticas educativas para tratar a niños y jóvenes con depresión y ansiedad 14
 - 1.2.1 La depresión y la ansiedad se desenvuelven según el contexto de cada persona 15
 - 1.3 Desarrollo de pensamiento 15
 - 1.4 Iniciativas contra la depresión y la ansiedad 16
 - 1.4.1 Autorregulación emocional 17
 - 1.4.2 Habilidades socioemocionales 17
 - 1.4.3 Capacitación sobre salud mental y reconocimiento de factores 18
 - 1.4.4 Factores de protección 19
 - 1.4.5 Factores de riesgo 19
 - 1.4.6 Políticas publicas en Colombia 20
 - 1.5 Enfoques metodológicos 21
 - 1.5.1 Enfermedades mentales en la educación 22
2. Observación del territorio 24
 - 2.1 Caracterización de la institución educativa 24
3. Contexto teórico 27
 - 3.1 Sistematización de experiencias 27
 - 3.2 Interculturalidad 28
 - 3.3 Territorio 30

3.4	Ansiedad y depresión en la escuela	31
3.5	Balance teórico	32
4.	Guía pedagógica para la ansiedad y depresión en estudiantes adolescentes	34
4.1	Rol de las ciencias sociales	35
4.2	Fundamentación pedagógica	36
4.3	Guía pedagógica para la ansiedad, la depresión y las ciencias sociales	39
5.	Interpretación de la experiencia	48
5.1	Hitos	48
5.2	Primer encuentro con la experiencia	49
5.3	Sistematización por actividad	52
6.	Análisis de resultados	60

Conclusiones

Referencias

Bibliografía

Anexos

AGRADECIMIENTOS

A los estudiantes del grado 803, por su transparencia y su disposición para colaborar siempre; sin ellos, este trabajo no se hubiera logrado.

A mi tutora, por su paciencia. Su apoyo y ayuda fueron mi guía en esos momentos en que no sabía a donde ir.

A mi familia y mi pareja, por estar siempre para apoyarme.

PRESENTACIÓN

Este trabajo muestra la importancia de la salud mental en la escuela y cómo las ciencias sociales pueden ser parte del trabajo de este tema desde su perspectiva social y la resolución de conflictos, las guías de práctica pedagógica se dividen en dos partes, la primera es en donde se recogen datos sobre 33 estudiantes que pertenecen al curso 803 del colegio José María Escrivá de Balaguer, estos datos son referentes a su salud mental más precisamente se buscaron casos en donde existieran rasgos de ansiedad y depresión, en la segunda parte se realizan clases con temáticas de ciencias sociales que ellos hayan visto durante ese año con dinámicas diferentes a través de juegos para que ellos se sientan cómodos y no sientan presión por ser calificados; la última guía de la última sesión es un pequeño cuestionario en donde ellos califican las clases y la practicante y dan su punto de vista sobre la importancia de la salud mental en el colegio.

La intencionalidad de llevar a cabo este trabajo de grado, parte de entender que la salud mental es, desde antes de la pandemia, un tema que se ha venido agudizando, ya que ha venido en aumento la población que padece de estas dos enfermedades o trastornos. Una vez empecé con las investigaciones respecto al tema de la ansiedad y la depresión en la escuela, me pude dar cuenta que no hay muchos estudios con respecto al tema, ya que es muy reciente. La poca información que hay, demuestra que es un tema importante en los niños y adolescentes y son recientes los estudios que dan a conocer que estas enfermedades no solo atacan a las personas adultas sino a toda la población de la misma forma.

Al respecto, la educación es una herramienta en donde diferentes sectores de la sociedad para la enseñanza de una diversidad de personas, por supuesto se ha tecnificado y para cada población se puede aplicar un estilo de enseñanza diferente para que el aprendizaje sea más apropiado dependiendo del tipo de población al que se esté dirigiendo. La educación para personas con capacidades especiales también existe y hay diversos programas y colegios para niños, por ejemplo, con autismo, enfermedad que se percibe desde edades tempranas y que es muy visible a

simple vista, sin embargo, hay enfermedades psicológicas como son en este caso la depresión y la ansiedad.

En síntesis, la depresión y la ansiedad son enfermedades que han venido presentándose cada vez en más población incluyendo no solo adultos sino también a los niños y jóvenes, este trabajo tiene en cuenta a estas enfermedades que a simple vista no se ven pero que internamente la persona si se ve afectada y le abre las puertas a una educación que incluya estas enfermedades y que tenga en cuenta a las personas que la padecen con sus síntomas y sus diferentes formas de aprender.

Dentro de este trabajo se encontrarán una serie de capítulos en donde se comienza por el estado de arte para empezar a pararnos de un punto cero acerca de los que son los trastornos de la ansiedad y depresión, comenzando por lo que son estas enfermedades, lo que conllevan y por último con investigación acerca de cómo se llevan estas enfermedades en niños y adolescentes dentro y fuera de la escuela, dentro de estado de arte también se habla sobre las carencias de políticas educativas para niños que contengan estas enfermedades mentales. Luego de dar un panorama acerca de estos trastornos se hablan de iniciativas que existen para combatirlas.

Una vez entendemos lo que son estas enfermedades, en el capítulo siguiente se habla sobre la caracterización del territorio en donde se aplicaran guías para demostrar si los adolescentes sufren o tienen rasgo de ansiedad y depresión, dentro de este capítulo está la misión de la institución educativa y en que se destaca la institución.

Teniendo en cuenta lo anterior, el primer capítulo es un estado de arte en donde se recoge información acerca de lo que son las enfermedades de la ansiedad y la depresión, la incidencia de estas en los niños y en la enseñanza, primeramente se habla de que estas enfermedades también se dan en niños y en adolescentes y no solo en adultos como se creía antiguamente, después se problematizan estas enfermedades en la educación, luego en como la salud mental tiene un impacto en el desarrollo socio-afectivo de los niños, puntualizamos en que es la depresión y la ansiedad y más adelante de cómo estas enfermedades pueden llevar al fracaso académico y a conductas suicidas.

Dentro del estado de arte también se recogió información sobre la falta de políticas públicas en la educación para enfrentar estas enfermedades y las iniciativas que existen para la lucha contra

estas enfermedades; es importante también mencionar como de manera individual se pueden manejar emociones fuertes, por eso dentro de este capítulo también se habla sobre la autorregulación emocional y las habilidades socioemocionales, así mismo factores de riesgo y factores de protección que se desenvuelven para estas enfermedades.

En el segundo capítulo se hace una caracterización del territorio en donde se aplicarán estrategias para saber si los adolescentes de este colegio sufren o tienen rasgos de ansiedad y depresión, pasando por su ubicación, sus sedes, su misión y visión y como pretende contribuir al país con la construcción de personas que serán adultas en el futuro.

En el capítulo número 3, se habla sobre cómo se entiende dentro de este proyecto la sistematización de experiencias y con qué propósito, también se comenta sobre el término de interculturalidad y a partir de los que se entiende sobre esta, se hace una breve descripción del municipio de Chía que es donde se encuentra ubicado el colegio lugar en el que se realizaron las prácticas, aquí se hace una pequeña caracterización de Chía, contando cómo ha cambiado en los últimos años y los orígenes de su cultura; en otro apartado, hablamos sobre el territorio donde se comenta la ubicación del Colegio José María Escrivá de Balaguer y como entiende este proyecto lo que es el territorio.

Dentro del capítulo tres, también entra la categoría de la ansiedad y la depresión en la escuela, aquí especificamos lo que es la ansiedad, lo que es la depresión, el aumento de estas dos enfermedades o trastornos en la sociedad y cómo inciden en la escuela y el desarrollo personal de cada estudiante. En la última categoría del capítulo tres está el balance teórico en donde se habla como a partir de la sistematización de experiencias se puede contribuir al conocimiento.

En el capítulo cuatro encontraremos una guía pedagógica para la ansiedad y la depresión en estudiantes adolescentes, se hace una presentación del proyecto explicando cómo las ciencias sociales puede ayudar en los temas de salud mental con unos objetivos que se planean alcanzar a partir de una serie de actividades, lo siguiente que se encuentra en este capítulo es la fundamentación pedagógica en donde se habla de la educación popular y el enfoque terapéutico, por último, se encuentran las actividades que se realizaron con sus propósitos correspondientes.

En el capítulo cinco encontraremos la sistematización de la experiencia, en donde se recopilaron los datos recogidos en cada una de las sesiones junto con observaciones, se hará hincapié en cada una de las actividades y en la información que salió en cada una de ellas, por último, en el capítulo seis encontraremos varios temas desarrollados y detallados que salieron del capítulo anterior. En las conclusiones encontraremos observaciones que se realizaron a lo largo de la práctica, así mismo también se encuentra información sobre problemáticas que se encontraron con respecto a la temática de la salud mental en la escuela.

CAPÍTULO I

ESTADO DE ARTE SOBRE LA ENSEÑANZA PARA NIÑOS Y JÓVENES CON TRASTORNO DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

En la sociedad actualmente se están incrementando los índices de población que padecen patologías psicológicas como lo son la depresión y la ansiedad. Se han realizado distintos estudios donde se demuestra que el padecer estas enfermedades influye en el aprendizaje del estudiante y en la forma en que este se desenvuelve en la sociedad. Sin embargo, no se han realizado propuestas pedagógicas para esta clase de población que va en aumento. Ya existen estrategias de manejo, planteadas para afrontar este tipo de enfermedades sin embargo la escuela no las ha incorporado en ninguna propuesta educativa.

Palabras clave: Ansiedad, depresión, adolescentes, tristeza, aprendizaje, enseñanza, educación alternativa.

Abstract

In society, the population rates that suffer from psychological pathologies such as depression and anxiety are currently increasing. Different studies have been carried out where it is shown that suffering these diseases influences student learning and the way he/she develops in society. However, no pedagogical proposals have been made for this growing class of population. There are already management strategies designed to deal with this type of disease, but the school has not incorporated them into any educational proposal.

Key words: Anxiety, depression, teenagers, sadness, learning.

1.1 **La ansiedad y la depresión una problemática en niños y adolescentes**

La depresión y la ansiedad en niños y adolescentes no se perciben como una enfermedad de gran importancia de manera general en la escuela. Se considera la depresión como un estado alterado de su humor en la que se tiene pérdida de interés y placer por actividades, este estado de depresión puede llevar a los niños a un estado de ánimo irritable y a nivel cognitivo llega a existir una falta de interés por el aprendizaje. En cuanto la ansiedad es uno de los trastornos de salud mental más comunes; esta se da a partir de miedos que tenga la persona y esto afecta las conductas cognitivas determinando el desempeño escolar, social y personal del niño.

Se han pensado distintos planes para la educación de niños y adolescentes con esquizofrenia, autismo y trastorno de déficit de atención, pero no para aquellos niños que tienen depresión o ansiedad. Me interesa realizar este análisis y hacer visible esta problemática, con mis aprendizajes adquiridos en la universidad, en la licenciatura en ciencias sociales, quiero encontrar la forma de impartir conocimiento a estas personas ya que sus procesos cognoscitivos están determinados por sus emociones y su balance mental.

Quizás una de las causas para que no exista un interés en la enseñanza con estudiantes con este tipo de patología, es que en el aula este tipo de padecimientos no son tan visibles. Sin embargo, afectan en el aprendizaje y la vida del estudiante. Este estado del arte está basado en 30 documentos, los cuales son investigaciones, artículos, estudios y monografías. Todos estos, relacionados con la salud mental enfocada en los trastornos de ansiedad y depresión en la etapa de la niñez y la adolescencia, de la misma manera que con los problemas de aprendizaje que se pueden desarrollar al padecer estas patologías, y las situaciones sociales o personales que pueden ser la fuente de estos problemas.

1.1.1 La depresión y la ansiedad deben ser una problemática de la educación

La depresión y la ansiedad son enfermedades que han venido aumentando a lo largo del tiempo, y que aqueja a todo tipo de personas desde niños hasta jóvenes y adultos, se han hecho diversos estudios donde se señala que estas enfermedades tienen relación con el escenario de vida donde se desenvuelve la persona, en el caso de los niños y adolescentes el escenario es la escuela, y aunque se sabe que los jóvenes con estas enfermedades no se desempeñan de igual manera que los que no las padecen, a pesar de saber esto, la ansiedad y la depresión no se ven como una problemática de la educación, cuando la realidad es que sí lo debería ser ya que la educación influye mucho en la vida de los estudiantes.

1.1.2 La salud mental del niño y su impacto en el desarrollo socioafectivo

Una de las enfermedades que más inciden en la salud de los niños y adolescentes hoy en día es la depresión y la ansiedad, uno de los factores que pueden desencadenar estas patologías es la tristeza; así que se debe averiguar qué la desencadena y cómo se desenvuelve en el niño. Esto último se puede evidenciar con la falta de satisfacción de actividades cotidianas. Otra fuente que puede desencadenar depresión y ansiedad son los miedos en la niñez, ya que los niños también suelen tener preocupaciones relacionadas con su entorno; en la etapa de la niñez se desarrollan habilidades y emociones que ayudan a la maduración individual de la persona, pero cuando el niño no logra desarrollar habilidades para enfrentar el miedo es cuando se desarrolla la ansiedad y la depresión (Peredo Videá, 2009). Tanto la ansiedad como la depresión afectan 5 áreas en la personalidad del niño las cuales son el área afectiva, el área motivacional, el área motriz, el área cognitiva y el área social (Cuervo Martínez & Izzedin Bouquet, 2007).

Es importante definir la causa de sentimientos como la tristeza, se debe indagar el cómo es la manifestación de la misma y con qué intensidad y frecuencia se presentan, una de las varias maneras de saber si la persona está triste es observando si hay un desinterés y una falta de motivación por actividades que antes eran satisfactorias para la persona, esto ya que los niños con mayores niveles de tristeza presentan desajustes con relación a sí mismos, con la escuela, la familia y la sociedad. La depresión es un trastorno que afecta la esfera cognitiva y conductual en donde se puede sentir tristeza.

1.1.3 Depresión

La depresión se entiende como una alteración del estado de ánimo que se instala progresivamente y persiste en el tiempo, este se refleja en el pensamiento, las conductas, y la manera como el individuo se relaciona y percibe el ambiente, es en la población adolescente donde mayormente se presenta esta enfermedad. “En el crecimiento y desarrollo del adolescente puede verse vulnerado en aspectos como el aprendizaje, la personalidad, la planeación y toma de decisiones, su sistema de creencias y vínculos afectivos, entre otros.” (Mancipe, 2019).

La depresión tiene diversos síntomas entre estos esta “tristeza o infelicidad persistente y generalizada, pérdida de disfrute de las actividades cotidianas, irritabilidad, y síntomas asociados, tales como pensamientos negativos, falta de energía, dificultad para concentrarse, y alteraciones del apetito y el sueño” (Rey, Bella-Awuah, & Liu, 2015) Y cada uno de estos síntomas se puede presentar de diferentes maneras según la edad de la persona y así mismo el desarrollo de cada síntoma puede clasificar el tipo de depresión.

1.1.4 Ansiedad

Este es un estado de ánimo que se caracteriza por tener un fuerte efecto negativo, también, “La ansiedad tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza o la felicidad”. (Estrada, Hueso, & Celine, 2020) Suele ser uno de los problemas psicológicos más común en niños y adolescentes, esta se manifiesta a nivel cognitivo, fisiológico y motor.

La ansiedad presenta como síntomas el miedo, preocupaciones intensas de peligro o amenaza, en cuanto al aprendizaje de la persona que padece de este trastorno se dice que “al mantener altos niveles de ansiedad, estos suelen generar consecuencias en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, lo que más adelante se verá manifestado por medio del deterioro en el rendimiento escolar, por ejemplo, los niños que muestra un nivel significativo de ansiedad suelen tener dificultades para poner atención, se distraen con mayor facilidad” (Estrada, Hueso, & Celine, 2020)

La ansiedad es un estado emocional transitorio producido frente a un peligro, está la ansiedad estado que es “Una condición emocional transitoria del ser humano que se caracteriza por:

sentimientos subjetivos, conscientemente percibido, de tensión y aprensión y por pensamientos negativos y también por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo” (Santamaria, Luna, & Sandoval). Sin embargo, también existe la ansiedad rasgo en donde se perciben situaciones amenazadoras de manera constante elevando la ansiedad y convirtiéndola en tipo crónica.

1.1.5 la depresión y la ansiedad conllevan al fracaso académico y a conductas suicidas

Como se sabe, la depresión y ansiedad tienen incidencia en el desarrollo emocional y socioafectivo de la persona, es de gran importancia que estas sean diagnosticadas a tiempo, ya que en la etapa de la adolescencia se pueden presentar daños individuales como lo son fracaso académico, conductas suicidas, consumo de sustancias alucinógenas y también pueden ocurrir conductas que pueden causar daños a la sociedad como el homicidio y comportamientos agresivos (Ospina-Ospina, Hinestrosa-Upegui, & Paredes, 2011). Para evitar estas conductas Cuervo e Izzedin (2007), hablan sobre la enseñanza de estrategias de autorregulación en niños, en donde el niño aprenda a canalizar las emociones negativas y así evitar enfermedades psicológicas más adelante.

La ansiedad puede producir un deterioro del rendimiento académico ya que involucra la evaluación cognitiva del individuo. La ansiedad leve cumple una función útil para el individuo ya que genera un estado de alerta y puede mejorar el rendimiento, sin embargo, cuando los niveles de ansiedad son altos, puede conducir a errores psicomotores o intelectuales ya que se comprometen los procesos de memoria. (Contreras , y otros, 2005) Las situaciones que generan ansiedad en el colegio pueden alterar los procesos cognitivos como la atención, la memoria y la concentración, esto puede llegar a inferir en el funcionamiento académico del estudiante.

1.2 Carenia de políticas educativas para tratar a niños y jóvenes con depresión y ansiedad

Aunque actualmente la depresión y la ansiedad son una de las enfermedades psicológicas que más atacan a la población joven, muchos médicos consideran que los síntomas que son de

estas patologías están relacionados con malas conductas del niño, subestimando la aparición de estas enfermedades desde edades tempranas. Aun así, la OMS ha dicho que el no tener una buena salud mental en las primeras etapas de la vida puede conducir a grandes trastornos mentales a largo plazo. Es por esto que se considera que hay una carencia de políticas para atender a niños y adolescentes con trastornos mentales (Ospina-Ospina, Hinestrosa-Upegui, Paredes, 2011).

1.2.1 La depresión y la ansiedad se desenvuelven según el contexto de cada persona

Tanto en países desarrollados como en países en vía de desarrollo las enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad han venido aumentando, esto va ligado al contexto en que se desenvuelve cada persona (Sanchez velazco, Robles Ojeda, Galicia Moyeda, 2009). Las persona que están rodeados de más factores de riesgo suelen experimentar mucho estrés y este puede desencadenar depresión y ansiedad (Bragado, Bersabé, y Carrasco, 1999).

En la actualidad hay cambiantes fenómenos sociales y culturales como lo son el aumento de la pobreza, desempleo y la desintegración familiar. Estos fenómenos producen un mayor estrés generando patologías depresivas y ansiosas, es aquí donde el papel de los padres se vuelve importante, ya que debe intentar no transmitir las preocupaciones a sus hijos ya que grandes preocupaciones en los niños pueden reducir los estímulos de manejo del miedo (Peredo Videau, 2009).

1.3 Desarrollo del pensamiento

Para la realización de diferente estudios psicólogos en niños en su mayoría se utiliza la teoría funcionalista, esta se basa en entender los procesos mentales, hace una investigación de sintomatología del individuo que puedan evidenciar alguna patología psicológica, para el caso de este estado de arte se debe evidenciar actitudes que señalen depresión y ansiedad en niños y adolescentes por medio de test que contienen una serie de preguntas en donde el sujeto debe indicar cómo se siente dependiendo la situación que se le indique, el niño o adolescente que realizan la prueba deben señalar con una escala su sentimiento, feliz, triste, sin importancia etc.

Las tablas que se presentan para este tipo de estudios son realizadas por psicólogos, con las cuales ya se han hecho diversos tipos de pruebas que señalan de forma correcta un diagnóstico de enfermedades como la depresión y la ansiedad y con las cuales se puede realizar un seguimiento al sujeto que da positivo para las mismas. Las tablas que más se suelen utilizar son: cuestionario de autoevaluación ansiedad estado/rasgo en niños (STAIC), *Children's Depression Scale* (CDS) y Frecuencia e Intensidad de los Miedos en los Niños (FSSC-R.)

Otro tipo de estudio y enfoque psicológico que se puede manejar en investigación relacionadas con la depresión y la ansiedad, es la terapia psicológica con niños de Francisco Javier Mendes, esta tiene gran importancia en esta investigación ya que tiene en cuenta y afirma que la depresión en niños y adolescentes es una realidad, y tiene en cuenta el entorno del niño y los conflictos que tiene este siendo comparable a las problemáticas de un adulto, pues se explica que aunque un niño no tiene la misma carga de responsabilidad que la de un adulto, el niño no tiene la misma capacidad para afrontar distintos problemas ya que desconoce el mundo, esto desemboca en estrés en el niño y es una de las posibles causas de la depresión y ansiedad (Peredo Videira, 2009).

Existe otro tipo de terapia la cual es la de Salvador Minuchin en donde se tienen en cuenta los pensamientos conflictivos del niño y los miedos que puede desarrollar el niño en sus primeras etapas ya que dependiendo de cómo se desarrollen se puede encontrar un vínculo con posibles comienzos de depresión y ansiedad (Sanchez Velazco, Robles Ojeda, & Galicia Moyeda, 2009).

Por último está la teoría de *embodied*, esta teoría tiene en cuenta la cognición y la actividad cerebral, y señala que tanto los niños como los adultos pueden sufrir patologías como la depresión y ansiedad ya que todos los cerebros funcionan mediante procesos químicos así que todos los sujetos son sensibles a sufrir este tipo de enfermedades, esta teoría de *embodied* también plantea que el cuerpo va conectado con la mente, es por esto mismo que se debe atender a la actividad del cuerpo de las personas ya que estas pueden demostrar fallas psicológicas en el sujeto. (Ospina-Ospina, Hinestrosa-Upegui, & Paredes, 2011)

1.4 Iniciativas contra la depresión y la ansiedad

Las enfermedades como la depresión y la ansiedad se pueden evitar si desde edades tempranas se les enseña sobre sus sentimientos y cómo manejarlos, así

mismo es necesario que padres de familia y profesores se eduquen sobre la salud mental para poder identificar rasgos de depresión y ansiedad en sus hijos o estudiantes, también existen unos factores de protección y factores de riesgo que dependiendo el caso evitan que se desenvuelven estas enfermedades o de lo contrario son elementos que ayudan de que se manifiesten esta psicopatologías, estos factores de protección y de riesgo son importantes conocerlos para evitar que sigan en aumento estas enfermedades. Por último, en Colombia se han venido desarrollando talleres para el manejo de las emociones, estos talleres no se ponen mucho en práctica ya que no se conocen mucho y no son obligatorios.

1.4.1 Autorregulación emocional

Una de las estrategias para combatir la depresión y la ansiedad en niños y evitar que estas enfermedades se agudizan es la autorregulación emocional (Peredo Videá, 2009), la cual consiste en el diálogo con los niños y lograr que estos logren internalizar, reconocer las distintas emociones y controlar las emociones negativas (Cuervo Martínez & Izzedin Bouquet, 2007). Lo ideal es que esta autorregulación sea enseñada en niños de 7 años pues esta edad está relacionada con el desarrollo cognitivo y afectivo del niño, esto pueda evitar que en etapas más tardes se desarrollen trastornos psicológicos causadas por las emociones negativas. (Ospina-Ospina, Hinestrosa-Upegui, & Paredes, 2011) Es necesario controlar de alguna manera las emociones negativas para que no produzcan conductas desadaptativas o trastornos psicológicos en el individuo. Este control se ejerce mediante estrategias de autorregulación emocional (Cuervo Martínez & Izzedin Bouquet, 2007)

Es importante conocer cuáles son las estrategias de autorregulación que manejan los niños y niñas para afrontar emociones como lo son la tristeza ya que estas estrategias actuarían como factor de protección o factor de riesgo; también se deben tener más presente los aspectos negativos que los positivos de los niños, como alteraciones del lenguaje, dificultades de aprendizaje, déficit en habilidades para la resolución de problemas.

1.4.2 Habilidades socioemocionales

Las habilidades emocionales inciden en la autoestima de las personas, “uno de los factores de protección más estudiados en salud infanto-juvenil es el de las habilidades sociales, puesto que se ha comprobado que un déficit en las mismas conlleva modificaciones negativas en la autoestima” (Betina Lacunza & Contini de Gonzales, 2011) de modo que manejarlas es de vital importancia para el manejo de las emociones ya que esto puede evitar un fortalecimiento de emociones negativas que puedan desenvolverse más adelante de patologías psicológicas como lo son la depresión y la ansiedad. Para el aprendizaje de habilidades emocionales se debe contar con un buen contexto de desenvolvimiento tanto en la escuela como en la familia, las habilidades sociales se adquieren a través del aprendizaje, es por esto que la infancia es una etapa de suma importancia para poder adquirirlas.

1.4.3 Capacitación sobre salud mental y reconocimiento de factores.

Es indispensable capacitar tanto a profesionales de la salud como a docentes y padres de familia sobre trastornos mentales con el fin de evitar situaciones de alto riesgo en niños y adolescentes que no estén diagnosticados con alguna patología pero que sean propensos a padecerlas. (Ospina-Ospina, Hinestrosa-Upegui, & Paredes, 2011) Una de las mejores maneras de evitar riesgos que sean desarrollados por trastornos mentales es saber realizar las conductas adecuadas en determinadas situaciones. De esta manera es mucho más fácil que los adultos que están cuidando de niños puedan reconocer factores que desarrollen tristeza y diferenciar aspectos físicos que puedan demostrar posibles patologías psicológicas como la depresión y la ansiedad. (Ospina-Ospina, Hinestrosa-Upegui, Paredes, 2011) Los aspectos que se deben tener en cuenta son los recurrentes pensamientos negativos, miedo y sufrimiento. (Peredo Videá, 2009)

Una vez tanto docentes como padres de familia estén capacitados en el tema de patologías psicológicas es mucho más fácil que estos mismos quieran realizar un correcto diagnóstico a sus hijos, la realización de estos diagnósticos en edades tempranas puede minimizar el impacto negativo en la vida del sujeto. En cuanto el cómo determinar si un niño tiene depresión “El proceso

de evaluación psicológica consiste en obtener información relevante, fiable y válida del niño y de otras personas que se relacionen con él” (pág. 11) (Beltran Osorio & Mora Ayala, 2011)

1.4.4 Factores de protección

Los factores de protección consisten en crear estrategias de planeación de actividades cotidianas para saber afrontar y manejarlas, estas pueden ser rutinas, estrategias y actividades que al niño le resulten placenteras, técnicas de relajación muscular que enlacen la imaginación, reestructuración cognitiva aplacando ideas negativas que posea el sujeto sobre sí mismo y sobre su entorno y enseñar analizar los problemas para buscar una solución adecuada. Es importante que en la etapa de la niñez si los niños tienen conductas depresivas, se fortalezcan las emociones positivas y capacidades que contribuyan al buen desarrollo del niño. (Cardozo Giordano., 2019)

Se deben implementar estrategias en donde se integren aspectos familiares y personales que ayuden a solventar los problemas en adolescentes y a mejorar de manera positiva las relaciones con sus familiares, esto ayuda a potenciar el aprendizaje, el autoestima y el desarrollo escolar (Sanchez velazco, Robles Ojeda, & Galicia Moyeda, 2009)

La inteligencia emocional en un factor protector antes psicopatologías, favorecen la capacidad de manejar las emociones y el estrés, también inciden en la autoestima, en la autorregulación del comportamiento y en el rendimiento académico.

1.4.5 Factores de riesgo

Los factores de riesgo incluyen los procesos que tienen que ver con el individuo “la cultura a la que pertenece, el ambiente físico y social que le rodea, los aspectos psicológicos, la calidad de las relaciones interpersonales y familiares, las condiciones biológicas y las

circunstancias y el momento histórico en que se encuentre el joven” (Polo Gutierrez & Gozalez Hernandez, 2008). Otros factores de riesgo pueden ser patologías en los padres o en la familia, el estilo educativo parental, la personalidad de la persona, y el nivel socioeconómico.

Si la enfermedad no es presentada por patologías en los familiares entonces “Los problemas o síntomas que presenta la persona, se le atribuyen a la interrelación que establece en los contextos en los que se desenvuelve” (Galicia Moyedo, Sanchez Velasco, & Robles Ojeda, 2009) y los contextos en donde normalmente se desenvuelve el adolescente son la escuela y la familia por ende son donde más se pueden presentar factores de riesgo.

El sistema de ingreso a un colegio por medio de un sistema evaluativo genera presión, incluso frustración en el niño, lo anterior puede empezar a generar ansiedad, cuando el estudiante ya se encuentra dentro de la institución puede seguir generando ansiedad a partir de la competitividad con sus compañeros o en la búsqueda de lograr altas calificaciones ya que con estas se les suele dar un reconocimiento por parte de los padres o profesores. (Gaeta Gonzales & Martinez-Otero Perez, 2014). El niño también puede presentar ansiedad cuando sus padres son coercitivos y el ambiente familiar está caracterizado por conflictos, ya que cuando no hay un ambiente adecuado para afrontar la ansiedad esta puede volverse crónica.

En los exámenes los estudiantes también suelen presentar niveles elevados de ansiedad, pues perciben estas situaciones como amenazantes, pero esta termina al finalizar las evaluaciones, sin embargo, es evidente que hay una tensión cognitiva y esta puede causar el aumento de una ansiedad motora y fisiológica (Querevalu Nabarro & Echabaudes Lizarbe, 2020)

1.4.6 Políticas públicas en Colombia

En Colombia actualmente existen dos programas que tiene como fin educar socioemocionalmente a los niños y adolescentes, el primero se llama “emociones para la vida¹”, el cual contiene unas cartillas para ser trabajadas del grado primero de primaria a el grado quinto de primaria, el segundo se llama “Estrategia de Formación de Competencias Socioemocionales en la Educación Secundaria y Media²”, este programa contiene cartillas para trabajar del grado octavo de secundaria al grado once de secundaria. Existe una propuesta metodológica para la implementación de competencias socioemocionales en la educación media, en donde se pretende

¹ <https://contenidos.colombiaaprende.edu.co/aprende-en-casa/educacion-socioemocional-para-todos-los-niveles/emociones-para-la-vida>

² <https://www.mineduccion.gov.co/portal/men/Publicaciones/Guias/385321:Estrategia-de-Formacion-de-Competencias-Socioemocionales-en-la-Educacion-Secundaria-y-Media>

trabajar el autoconocimiento, la autogestión, la conciencia de sí mismo, las habilidades sociales y la toma de decisiones responsable

Para los grados de primaria hay un plan de educación socioemocional llamado emociones para la vida que consta de 10 cartillas, 5 de ellas destinadas para los estudiantes y otras 5 que quedarán en mano del profesor y los padres de familia, cada cartilla se maneja en un grado de primaria diferente, es decir que hay una para cada grado. Las cartillas que corresponden a los docentes y padres de familia tienen una guía de cómo deben llevar distintas actividades que ayudarán a la educación socioemocional de los estudiantes, por otro lado, las cartillas que deben tener los estudiantes traen una serie de actividades que ellos deben realizar. Las cartillas contienen 3 secuencias didácticas generales para todos los cursos las cuales son mi mundo emocional, en los zapatos de los demás y comunicación y conflictos, pero cada grado contiene objetivos diferentes dentro de estas secuencias didácticas.

Para los grados octavo, noveno, décimo y once también existen 8 cartillas que al igual que las cartillas de primaria 4 son para que los docentes guíen las actividades y las otras cuatro para que los estudiantes realicen las actividades, estas cartillas también tienen 3 secuencias la cuales son conmigo mismo, con los demás y con nuestros desafíos, las competencias de estas secuencias son la autoconciencia, la autorregulación, la conciencia social, la relación con lo demás, determinación y toma responsable de decisiones.

1.5 Enfoques metodológicos

En este estado de arte sólo se encontraron dos tipos de metodología al realizar las investigaciones, la primera es la más utilizada la cual es cuantitativa, es más fácil estudiar el porcentaje de población a partir de investigaciones cuantitativas, se hicieron diversos estudios de población para encontrar niños y adolescentes que sufran depresión y ansiedad, se encontró que un gran porcentaje sufre de depresión, y otro gran porcentaje sufre de ansiedad, y aquellos que sufren de ansiedad también padecen de depresión. También basados en datos de épocas anteriores se puede evidenciar que la población con depresión y ansiedad va en crecimiento a nivel mundial.

Otro tipo de investigación menos aplicada para estas investigaciones de psicología es la cualitativa, se hicieron basadas en otros documentos para explicar el porqué de ciertos procesos

que tienen los sujetos en la etapa de la niñez y la adolescencia y cómo estos pueden desenvolver enfermedades como la depresión y la ansiedad.

Para realizar los estudios se utilizan distintos métodos para llegar a unos resultados, para el caso de (Polo Gutierrez & Gozalez Hernandez, 2008) se realiza un estudio cuantitativo de corte transversal con una técnica de muestreo probabilístico aleatorio simple, para realizar el estudio utilizaron el instrumento de la escala de Goldberg¹ ya que este permite detectar los trastorno de depresión y de ansiedad, en la escala de ansiedad si hay cuatro o más respuestas afirmativas se considera que hay existencia de este trastorno, por otra parte, en la escala de ansiedad si existen dos o más respuestas afirmativas es indicativo de que se padece este trastorno.

En el texto Contreras et al (2005) se utilizó el cuestionario de Ansiedad Rasgo² (STAI), este cuestionario está constituido por dos escalas de veinte ítems que miden la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, en donde para la ansiedad estado se permite que los sujetos describen cómo se sienten de manera global y para ansiedad rasgo como se sienten en situaciones más específicas.

El estudio por parte de (Gaeta Gozalez & Martinez-Otero Perez, 2014) De la revista iberoamericana de educación Utilizaron la escala de ansiedad manifiesta en niños de Reynolds³ y Richmon que contiene cuatro sub-escalas la cuales son: Ansiedad fisiológica, inquietud, preocupaciones sociales/ concentración, mentira. Se aplicó de manera grupal y mediante el anonimato. Por otra parte (Querevalu Nabarro & Echabaudes Lizarbe, 2020) en su estudio utilizaron el Inventario de Ansiedad Frente a los Exámenes (IDASE) que consta de 20 ítems.

1.5.1 Enfermedades mentales en la educación

Es de gran importancia empezar a formar a los docentes y a los padres de familia en materias relacionadas con el bienestar psicológico y las enfermedades mentales, esto con el fin de poder evitar que niños que padecen ansiedad y depresión y la niñez y en la adolescencia la puedan también padecer de manera más aguda en la etapa adulta, la formación debe estar apuntada hacia la prevención de estas enfermedades, y en el rastreo de rasgos psicológicos depresivos y ansiosos que afecten el diario vivir del niño o adolescente. Los padres de familia y docentes deben preocuparse más por el bienestar emocional del niño y eliminar la idea que los

¹ <http://espectroautista.info/GADS-es.html#:~:text=Se%20trata%20de%20un%20test,y%20dimensiona%20sus%20respectivas%20intensidades.>

² <https://doctormoleon.com/wp-content/uploads/2020/10/Cuestionario-STAI.pdf>

³<https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-la-salle-mexico/psicologia/cmasr-2-manual-pdf/5292149>

niños son sanos y que solo experimentan felicidad pues esto es totalmente erróneo y puede provocar que estas enfermedades avancen de manera silenciosa hasta causar un gran daño en la persona adulta.

No existen actualmente estudios o métodos de aprendizaje para niños y adolescentes con los trastornos de depresión y ansiedad, sin embargo se han realizado y se siguen realizando estudios donde se demuestra que los niños y adolescentes cada vez sufren más de estos trastornos por los diferentes espacios sociales en los que les ha tocado desenvolverse, con distintas problemáticas como lo son la pobreza, la separación de sus padres, o problemáticas asociadas con estrés de sus padres como lo son la estabilidad laboral. Aunque no existen métodos de aprendizaje para niños con estos trastornos, si existen métodos que ayudan a controlar la emociones y que son de gran ayuda para evitar estas enfermedades, por esto, se debe incluir en la primera infancia y en la adolescencia la enseñanza de la autorregulación de emociones y la inteligencia emocional que son de gran ayuda para evitar tener fuertes emociones que puedan estresar continuamente a los niños y adolescentes y que desencadenan patologías psicológicas.

Es una gran época de cambios en donde las enfermedades mentales están dejando de ser un tabú y por esta misma razón la educación también debe ser transformada ligando la salud mental para avanzar en propuestas educativas que puedan combatir este tipo de patologías o aprender a sobrellevarlas en la enseñanza, también se debe transformar la enseñanza, pues es la escuela un entorno donde se pueden desarrollar la depresión y la ansiedad por sus métodos de aprendizaje, o por cómo se desenvuelven los niños entre sí, por eso la educación es un punto muy importante para impedir que estos trastornos sigan en aumento en la población.

CIFRAS DE SALUD MENTAL DE COLOMBIA EN LOS ULTIMOS AÑOS



CAPÍTULO II

OBSERVACIÓN DEL TERRITORIO

El municipio de Chía se ubica en el departamento de Cundinamarca, limita por el Norte con Cajicá, por el Oriente con Sopó, por el Sur con el Distrito Capital Bogotá y con el municipio de Cota según, por el Occidente con Tenjo y Tabio. El sector urbano está constituido por Sector Urbano Principal, Sector Urbano de Mercedes de Calahorra y vereda de Bojacá y está conformado por ocho veredas.

Su economía se ha diversificado en diversas actividades económicas, como lo son la actividad de la Construcción, el Turismo, y los Servicios de Educación, Salud y Comercio. Es centro receptor de población migrante de municipios de la sabana y presenta uno de los crecimientos de población más altos del país. La ocupación de territorio de Chía está determinada por la ubicación de los río Frío y Bogotá y la cercanía a la ciudad de Bogotá, según lo que se puede observar en el POT la zona urbana es zona de expiación y las zonas suburbanas son zonas de residenciales

La población de Chía representa el 26% total de sabana centro sienta el receptor de población de Bogotá, presentando crecimientos en su población. Se evidencia el crecimiento de su cabecera municipal ya que en 1951 su población en suelo rural era de 71,64%, y en 2005 su población en suelo rural descendió a un 24,57% y en cambio hubo un aumento al 75,43% en el suelo urbano. El aumento de población en el suelo urbano se da por el flujo de personas hacia sabana centro desde la ciudad, así mismo el crecimiento poblacional en Chía se debe a la migración de personas de la ciudad al municipio y no al crecimiento natural de la población.

2.1 Caracterización de la institución educativa

La institución educativa San José María Escrivá de Balaguer se encuentra ubicada en Chía en el departamento de Cundinamarca, cuenta con dos sedes una de ellas ubicada en la cabecera municipal de Chía llamada Delicias y la otra ubicada en la vereda Samaria llamada Samaria. La sede Delicias cuenta con dos jornadas, en la mañana asisten básica secundaria y media, y en la

jornada de la tarde estudian preescolar y básica primaria. La sede Samaria cuenta con una única jornada en donde estudian desde preescolar hasta octavo de bachillerato. El colegio tiene énfasis en las áreas de Agroindustria, Hotelería y Turismo, Electrónica y electricidad, Diseño Patronaje y Escalado de Confección de Ropa Industrial. La institución tiene 1870 estudiantes, 60 docentes, un coordinador de convivencia, un coordinador académico, un coordinador en la sede Samaria, una orientadora, dos secretarios y el rector. La institución se ha posicionado en el primer lugar de los colegios oficiales del municipio en los resultados de las Pruebas SABER.

La misión de la institución es la formación integral de los estudiantes en un ambiente escolar adecuado, a partir de la construcción de competencias ciudadanas y competencias para el siglo XXI, para esto se utiliza la gestión empresarial, el uso y manejo de las TIC. También es importante la enseñanza de la toma de decisiones con responsabilidad, la creatividad, la resolución de problemas y el trabajo en equipo. Su visión es consolidarse en el año 2023 como una institución líder en media técnica en gestión empresarial, que se le reconozca como promotora de la cultura, del emprendimiento, competencias ciudadanas que promuevan la calidad de vida:

Los estudiantes egresados de la Institución Educativa San Jose María Escrivá de Balaguer tendrán herramientas como la toma de decisiones con responsabilidad personal y social, el trabajo en equipo, demostrarán competencias de emprendimiento que faciliten la solución de problemas, y responderán a las necesidades del mundo globalizado para contribuir a la calidad de vida. Con respecto a los valores institucionales, se encuentra: la honestidad para respetar los valores de la justicia y la verdad, la responsabilidad para llevar con efectividad los compromisos adquiridos, el respeto para reconocer la dignidad de las personas, la solidaridad para tener la capacidad del sentir de los otros, la tolerancia para tener el respeto sobre las ideas del otro, y por último la justicia. Dentro de la institución no se permite ningún tipo de agresión ni acoso entre las personas que la habitan, se busca educar sobre los derechos y deberes del ciudadano y dentro de esto también se enseña la ciudadanía con el fin de ser parte de una comunidad organizada (Pacto de convivencia I.E José María Escrivá de Balaguer,2018)

El colegio es técnico y busca que, a partir de la gestión empresarial y el manejo de las TIC, los estudiantes desarrollen la toma de decisiones con responsabilidad en su vida personal y social. Esta institución es líder en media técnica y de esta manera promueve la cultura y el

emprendimiento; resalta el respeto y la tolerancia de todas y cada una de las personas pertenecientes a la comunidad educativa. En cuanto a la formación de estudiantes y personas, busca que los egresados respondan a las necesidades del mundo globalizado para contribuir a la calidad de vida, dentro de esta formación se incluye educar para respetar la diversidad, se respeta también el libre desarrollo de la personalidad como lo impone la ley constitucional en la sentencia C-247 de 2017 y la Sentencia C-131 de 2014.

Se trabajó con los jóvenes del curso 802 de la sede principal del colegio público José María Escrivá de Balaguer, este estaba conformado por un grupo de 33 estudiantes entre los 13, 14 y 15 años. En promedio, por periodo académico pierden alrededor de 4 materias, algunos pocos no pierden ninguna y otros entre 11-15 materias; ellos son un grupo unido, colaborador que se apoya entre sí, sin embargo, algunas veces hay discusiones que en su mayoría son por buscar el respeto de los demás, en términos académicos, este es el mejor octavo de los cuatro que existen en esa sede. Los anteriores aspectos se profundizarán en los capítulos de reflexión de la experiencia.

CAPÍTULO III

CONTEXTO TEÓRICO

La educación no se enfoca únicamente en la relación del docente y el estudiante, también tiene que ver con la institución y el territorio donde se ubica ya que nos ayuda a ver de manera general las condiciones de vida de los estudiantes que hacen parte de la institución esto también con la ayuda de cómo se maneje el concepto de interculturalidad en el territorio. Así mismo se introduce el concepto de sistematización de experiencia ya que se ve como una ayuda al momento de crear conocimiento en conjunto. Por último, nos adentraremos en el significado de depresión y ansiedad clínica para entender de mejor manera esta enfermedad con sus síntomas y sus causas.

3.1 Sistematización de experiencias

Desde la enseñanza de las ciencias sociales es importante reconocer a cada uno de los actores de la educación con los cuales se construirá conocimiento; éstos se deben considerar como personas portadoras de una serie de experiencias únicas e individuales, que ayudará a una valoración y reconstrucción de saberes. En decir, con las experiencias de cada estudiante se pueden recrear escenarios geográficos, históricos y de memoria.

Aprender a partir de experiencias personales es mucho menos complejo que hacerlo desde de teorías que son ajenas a nosotros mismos; esto se puede realizar a partir de los relatos de vida reconstruidos por los protagonistas, que representan sus experiencias y que puedan llevar a un conocimiento social, ya que los sujetos son quienes dan significado a sus prácticas sociales. A la vez, se puede construir un conocimiento a partir de lo que el actor sabe, basado en su experiencia, y para esto es importante realizar un análisis sobre los contextos de cada persona para tener una idea del porqué de la experiencia y del cómo se puede acercar al tipo de conocimiento que se pretende construir, en este caso: la historia y/o la geografía.

Con el propósito de construir conocimiento, se debe tener una mirada más sistémica, colectiva y profunda del proceso vivido, que trascienda la lectura de sentido común de cada persona desde su vivencia. (Barragan Cordero & Torres Carrillo, 2017), en otras palabras, se debe

salir de la simplicidad de la experiencia y realizar un análisis de la misma, con eso, se logra involucrar los actores con la temática que se vaya a trabajar, y con ello que tenga un sentido generalizado en la experiencia personal de cada uno.

Se debe entablar una relación no solo entre participantes sino también entre experiencias y contenidos/ conocimientos a construir. Es importante tener en cuenta que a partir de la sistematización se contemplen las opiniones y puntos de vista de cada actor para generar debate, generar espacios de inclusión y poder llegar a consensos, conclusiones y disensos. Esto, ya que la sistematización pretende encontrar un sentido, establecer un hilo conductor, construir conocimiento y llegar a acuerdos que recojan al grupo (Barragan Cordero & Torres Carrillo, 2017), dicha construcción de conocimiento debe ser analizada por los participantes e interpretada críticamente para superar lo anecdótico.

3.2 Interculturalidad

Hasta hace algunos años, Chía era un municipio que se caracterizaba por contar con una población campesina y el trabajo de la tierra; no obstante, esto ha cambiado con el tiempo ya que el municipio se ha transformado y de cierta manera evolucionado. De acuerdo con lo anteriormente expuesto, es conveniente explicar y problematizar las maneras cómo se han venido transformando las prácticas del lugar, y tener en cuenta cómo conviven las personas en el territorio, cómo se comunican entre sí y cómo hace parte de una red que construyen tanto fuera como dentro del establecimiento educativo. En otras palabras, mi intención desde lo intercultural y lo campesino es rescatar la historia de la tradición en el territorio, los saberes y las prácticas que se constituían en el mismo.

En el municipio de Chía, aún se encuentran algunos espacios donde se cultiva y territorios de resguardo indígena. Sin embargo, el centro y la cabecera del municipio se han venido urbanizando, construyendo en densidad y comercializando. Así mismo, gente de la ciudad ha encontrado mejores espacios de vivienda, transformando a Chía en un lugar donde las personas que trabajan en la ciudad llegan a dormir o disfrutan del territorio durante los fines de semana. De

la misma manera, en el municipio no se ofrecen las mismas posibilidades de empleo que se encuentran en la ciudad vecina y esto hace que la población busque empleo en Bogotá.

Aunque Chía está en constantes procesos de urbanización y construcción de viviendas, hay una parte de la población que es raizal de este territorio, es decir y aunque el término se aplica más a la población negra de los territorios insulares, lo raizal da cuenta de personas que tantos sus familias como ellos nacieron en el territorio. Así que existen familias que se dedican al trabajo de sus tierras y su ganado; esto se puede observar en las veredas que están apartadas del centro del municipio. También se protege la memoria del pueblo con un cabildo y un resguardo indígena muisca ubicado en la vereda Cerca de Piedra y la vereda Fonqueta que cuenta con alrededor de 201 hectáreas de tierra, donde aún se realizan ritos propios de esta población y donde tienen símbolos alusivos a su cultura como lo es el Tchunzua el cual es un sitio de reunión.

Teniendo en cuenta lo anterior y al menos desde las revisiones de fuentes secundarias, la población del municipio de Chía converge toda en un mismo espacio, respetándose los unos a los otros, reconociendo la diversidad de los grupos que lo habitan y trabajando en pro del municipio. Las características varían en aspectos económicos, sociales, educativos, religiosos y culturales, por lo tanto, se vive en un continuo proceso de autoconocimiento y reconocimiento de la diversidad, el cual tiene como objetivo superar brechas como el racismo, la falta de autoestima, el trato con dignidad, la libre expresión y el reconocimiento del otro.

Es importante destacar el origen de la población del Municipio de Chía, los orígenes son meramente indígenas que poco a poco se fueron convirtiendo en campesinos sin dejar de lado parte de su cultura. Por ejemplo, el resguardo indígena sigue dirigido por un gobernador que representa a los indígenas, y aunque respetan las leyes civiles y autoridades municipales, internamente los rigen su propio reglamento, esto puede dar cuenta como parte de resistencia de los pueblos, ya que se han mantenido a lo largo de la historia ante un desarrollo paralelo de otra parte de la sociedad. Podemos encontrar como la tradición oral desde los raizales imprime su propia voz a través de distintas historias locales y realidades sociales. Esto permite encontrar la combinación exacta que define la verdadera interculturalidad.

3.3 Territorio

El colegio oficial José María Escrivá de Balaguer se encuentra ubicado en la cabecera del municipio de Chía, al lado de dos centros comerciales: Plaza Mayor y Centro Chía, y al frente de la avenida principal de una de las entradas del municipio; esto ha traído algunos inconvenientes para los habitantes de la zona como accidentes y siniestros viales, ya que hay un flujo considerable de vehículos, entre ellos carros, camiones, y mulas. Por ello, mi interés es trabajar el territorio a partir de las dinámicas entre la población del lugar, recrearé una línea histórica y tendré en cuenta el comercio para entender y complejizar las relaciones económicas, también problematizar la condición ambiental del lugar donde se encuentra ubicado el colegio, describiendo los peligros y beneficios identificados en la zona.

Es importante señalar que la comunidad del lugar trabaja en las actividades que emplean oficios, ocupaciones y profesionales de la base de la pirámide correspondiente al sector económico; es decir, las personas en edad de laborar hacen parte de los locales y servicios que demandan la zona y la interacción con los visitantes de los centros comerciales. Aquellos sujetos que no son absorbidos por la demanda de empleos relacionados con el sector de servicios se ocupan en la zona urbana del municipio, pero también en la construcción debido a la presencia de constructoras y edificaciones en densidad, el restante porcentaje de la fuerza laboral se vincula con las empresas de flores del municipio.

De acuerdo con lo anteriormente mencionado, mi trabajo de grado entiende el territorio como el conjunto de personas con unas costumbres arraigadas a la región, sus actividades, y su incidencia en el contexto. De la misma manera, entendido el municipio de Chía y específicamente el sector Delicias como una cabecera municipal cercana y por lo mismo altamente influenciada por las actividades de una ciudad como la capital del país: Bogotá. El territorio no podría delimitarse solo de forma física, por sus límites geográficos, ya que en la evolución de este municipio tanto la población como la extensión del área ha variado en habitantes, actividades, construcciones e incluso expectativas de la comunidad.

Con respecto a la categoría de territorio, ésta se encuentra formada por características sociales y culturales que están relacionadas con el grupo poblacional, que es quien lo percibe y lo determina, a través de los sentidos y de sus experiencias. El territorio tiene unos límites impuestos

por las relaciones sociales, éstas hacen parte de una cultura que nace determinada por el medio en que se encuentren, pues los elementos físicos del hábitat obligan a actuar de formas específicas y condicionadas a esquemas de ordenamiento. En cuanto a la economía, esta forma parte del sistema social e influye en las relaciones territoriales, ya que es del territorio de donde se extraen los recursos económicos guardando también una relación con la cultura, ya que esta es la que define en parte cómo se desenvolverá la utilización de los recursos.

3.4 Ansiedad y depresión en la escuela

La ansiedad estado es una respuesta adaptativa que tienen todos los seres humanos y se manifiesta mediante tensión emocional, la ansiedad está relacionada con el pensamiento de futuros peligros siendo un factor biológico adaptativo de protección, pero se queda en una fase emocional transitoria, por otro lado, en la ansiedad rasgo, esta se presenta con mayor frecuencia ante peligros inexistentes en el entorno causando síntomas como terror e irritabilidad, fuertes deseos de correr, ocultarse y gritar, sensaciones de debilidad, desfallecimiento y desesperación. La depresión es uno de los trastornos mentales más frecuentes según la OMS, es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por tristeza profunda y pérdida de interés. La depresión dificulta a la persona realizar actividades cotidianas causando un deterioro de la calidad de vida y puede darse en cualquier edad, sin embargo, existen tratamientos como medicamentos y psicoterapias para el tratamiento de esta enfermedad.

De acuerdo con los rastreos, la ansiedad y la depresión son enfermedades que cada vez más personas padecen. Los estudios se han hecho en personas adultas, sin embargo, en niños y adolescentes son pocas las investigaciones, ya que se ha considerado que en estos estadios del desarrollo no hay evidencia de estas enfermedades, lo cual no necesariamente coincide con los acontecimientos por los cuales atraviesan los niños y jóvenes, ya que su percepción del mundo es diferente. La ansiedad y la depresión son trastornos mentales que desencadenan una serie de síntomas psicológicos como la baja autoestima y esto hace que los intereses que la persona tenía dejen de llamarle la atención y que las actividades diarias que solía hacer, se vuelvan una dificultad día a día. Esto no sucede únicamente con los adultos, sino que estos trastornos también se están viendo en mayor cantidad en jóvenes y niños que están en los colegios y escuelas.

Estas enfermedades mentales influyen en un alto porcentaje en el desempeño escolar y en la cotidianidad, ya que afectan el nivel cognitivo de la persona haciendo que no se desenvuelva de manera adecuada en el ámbito académico o las relaciones interpersonales. En cuanto a las últimas, los niños y jóvenes pueden tener problemas para socializar con las demás personas, y en caso del rendimiento escolar, el estudiante puede perder el interés por las clases e incluso llegar a un punto de bloqueo mental y al fracaso académico. El desencadenamiento de la ansiedad puede darse por distintas variables, entre ellas por la existencia de situaciones problemáticas en el entorno donde se desenvuelve la persona, bien sea en el espacio inicial de socialización: el hogar, o en un escenario más complejo como lo es la escuela.

De acuerdo con lo anterior y para no incrementar las condiciones favorables para el desarrollo de los procedimientos previamente señalados se debe: i) garantizar un ambiente propicio para el desarrollo del niño o joven dentro de las instituciones, ii) tener en cuenta el entorno del hogar; por eso si se evidencian rasgos depresivos o ansiosos del estudiante, es importante indagar sobre sus problemáticas sociales y personales, para evitar que se desencadene un trastorno, y en caso de que ya lo padezca, evitar situaciones de presión para mantener el control de sus emociones y pensamientos.

3.5 Balance teórico

La sistematización de experiencias es muy útil al momento de reunir a los involucrados en el aprendizaje de un tema para que entre todos se pueda contribuir y llegar al conocimiento, pero en la práctica no se sabe si los participantes realmente tengan aportes, ya que las experiencias de vida de cada uno son diferentes y al momento de comprender conceptos es difícil que todos comprendan de la misma manera, así que es importante tener en cuenta el cómo cada uno apropiarse los conceptos y de qué manera. En cuanto a la interculturalidad, se tienen en cuenta las culturas raizales del territorio, sin embargo, no se tienen en cuenta nuevas culturas urbanas que llegan con los jóvenes y personas migrantes de la ciudad cercana.

Existen investigaciones que demuestran que los niños y jóvenes que padecen de ansiedad y depresión en la escuela tienden a tener problemas de aprendizaje y esto se demuestra en sus notas,

de igual manera pueden tener problemas para socializar y comunicarse con los demás, a pesar de saber esto, no se han creado estrategias para la enseñanza de estos niños y jóvenes.

CAPÍTULO IV

GUÍA PEDAGÓGICA PARA LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES

Tradicionalmente la educación ha sido encaminada hacia una formación meramente académica, esto implica que las esferas sociales del estudiante no se desarrollen de una manera guiada y asertiva, generando en sí mismos falta de: estima, confianza y control de sus sentimientos y pensamientos, lo cual está directamente relacionado con sus emociones y actuaciones.

El presente proyecto pone de relieve la necesidad de transformar el propósito único de la educación basada en la academia, y enfocarlo en aspectos tan relevantes como los conocimientos, a saber: el crecimiento y desarrollo personal del niño y adolescente, el fortalecimiento de las relaciones intra e interpersonales, y las habilidades sociales y emocionales.

De acuerdo con lo anterior, se pretende impulsar acciones docentes e institucionales para que el desarrollo emocional del niño sea incluido dentro del currículo y la cultura escolar, y de esta manera, se pueda trabajar en el fortalecimiento de la inteligencia emocional; la cual hoy en día es muy débil en los individuos. La carencia de dicha inteligencia se ha venido evidenciando cada vez más en enfermedades silenciosas y ocultas en los ámbitos públicos como la ansiedad y la depresión, que con una correcta formación disminuiría el riesgo de padecerlas.

Esta propuesta plantea una serie de actividades, dentro del contexto pedagógico y académico de la escolaridad y del currículo en ciencias sociales, que conecten las temáticas propias de la asignatura con el desarrollo, entendimiento y manejo de las emociones, contribuyendo así a evitar enfermedades como lo son la depresión y la ansiedad, y en caso de ya padecerlas, tener herramientas para afrontarlas dentro del aula de clase.

Para la enseñanza de las ciencias sociales se desarrolló una serie de actividades que combinan estrategias de manejo de las emociones con la comprensión de temáticas enseñadas en las sesiones de clase, con el fin de aprender a partir del autoconocimiento emocional y personal. Teniendo en cuenta lo que se propone, la pregunta problema que guió la propuesta fue: ¿Qué tipo de estrategias mejoran el ambiente de enseñanza y aprendizaje de las ciencias sociales, en

estudiantes con rasgos o diagnósticos de ansiedad y depresión? Y con respecto al objetivo principal del presente trabajo de grado se estableció: reconocer los estados de ansiedad y depresión dentro del aula de clases, a partir de unas guías para caracterizar las señales de emociones que llevan a estos trastornos, esto en compañía de la enseñanza de las ciencias sociales donde a partir de estrategias creadas se enseñará a afrontar emociones negativas.

Con respecto a los objetivos específicos, se terminó:

- Caracterizar las señales de las emociones fuertes que llevan a estos trastornos, a través de la aplicación de guías para identificar estados de depresión y ansiedad en los estudiantes adolescentes

- Reconocer situaciones que indiquen una situación de depresión y ansiedad para contrarrestar esas emociones negativas dentro del aula y hacer un espacio más ameno para el aprendizaje.

- Proponer actividades en el aula que permitan el manejo de estas enfermedades, a la par de herramientas didácticas que ayuden a llevar construir conocimientos propios de las ciencias sociales.

4.1 Rol de las ciencias sociales

Para el docente de ciencias sociales es más fácil acercarse a los temas de la salud mental ya que somos de la rama de humanidades, esto hace que de alguno u otra manera tengamos un poco más de tacto a los problemas sociales, y la salud mental hoy en día en un problema tanto de salud pública como un problema social, pues es evidente que estamos observando un cambio en la mentalidad de los estudiantes, donde ya no es un tabú hablar de la salud mental ni de enfermedades mentales como lo son la depresión y la ansiedad que cada día crece más y más en la población. Es probable que desde las ciencias sociales se pueda hacer un análisis de cómo los problemas de salud mental han venido aumentando tanto en adultos como en niños y adolescentes.

También como docentes podemos acercarnos a las cartillas que ha sacado el ministerio de educación y utilizar algunos ejercicios que se encuentran allí para aplicarlos a los estudiantes en

donde podamos evidenciar rasgos de depresión y ansiedad, estos ejercicios deben hacerse con mucho cuidado, siempre dándole la razón al estudiante en estas situaciones, se debe tener una posición muy liberal ya que podemos encontrar a niños y niñas con problema de abuso de drogas, de violaciones, o que a edades tempranas ya hayan empezado su vida sexual, esto no para que el docente tome un rol de policía y le cuente a sus padres lo que sus hijos están haciendo, sino que para que junto con los directivos y otros maestros se hable de los casos y puedan dar una solución o una guía a los estudiantes.

Se pueden implementar temáticas de ciencias sociales con problemas de salud mental, como al momento de hablar de los derechos humanos, del libre desarrollo de la personalidad, del bullying, de la xenofobia, el racismo e incluso la violencia de género.

4.2 Fundamentación pedagógica

Para la fundamentación de este proyecto se busca educar a partir de la educación popular y su educación psico-afectiva, ya que esta educación busca cultivar procesos pedagógicos, emocionales y afectivos con el fin de un buen desarrollo de la persona y su autoestima. Esta educación trata de que en el proceso escolar se llegue a una madurez afectiva en la que se pueda a partir del amor afrontar todo tipo de dificultades tanto educativas como emocionales del estudiante (Zabarain, 2015).

La educación popular desea desarrollar poderes, capacidades y potencialidades, en este proyecto se quiere llegar a esto desde de las capacidades de desarrollar sus sentimientos y el control de los mismo a partir del desarrollo de lo anteriormente mencionado, esto con el fin de que puedan conocerse a sí mismos y puedan desenvolverse en la vida de mejor manera desde la conciencia, el conocimiento y la reflexión.

Desde la educación popular se busca la comprensión del mundo desde los intereses y las necesidades esto es importante ya que se quiere llegar a tener una conexión con el estudiante a partir de sus vivencias y sus intereses para así llegar al conocimiento de diversos temas y que pueda

involucrarse en su cotidianidad para que pueda interiorizarse, de esta manera también se pretende que dentro de esta cotidianidad se reconozcan también sus emociones.

Se pretende a partir de la educación popular liberar al sujeto, esto en el sentido de que este no sea sometido siempre como lo ha venido haciendo la escuela, en la búsqueda de esta libertad también es importante que el estudiante pueda demostrar sus sentimientos porque esta también es una forma de liberación de la represión de estos y evitar llegar a situaciones en donde se desarrollen síntomas de ansiedad y depresión.

La educación popular es crítica y dialéctica, esto con el fin de que el sujeto aprenda a partir de su contexto, así mismo, la evaluación también será contextual. Dentro de la educación popular no existe el conocimiento como un don, se conoce de mejor manera como un diálogo de saberes en donde el aprendizaje es mutuo y todos son pares, es decir, se construye una ciudadanía crítica.

La educación psico-afectiva quiere llegar a la libertad del estudiante como proceso de liberación, ya que es a partir de libertades que se tienen se puede obtener un proceso de liberación del ser humano esto con el fin que este se pueda expresar de la manera más íntima dentro del aula sin sentirse presionado por tareas que se planteen, sino que al contrario el estudiante pueda resolverlas según sus capacidades mentales y físicas.

Es a partir de la pedagogía del amor y la alegría que se rige la educación psico-afectiva, aquí se combate el autoritarismo, el profesor no es quien manda dentro del aula, tanto maestro como estudiante son iguales y aprenden entre sí, también se combate la humillación ya que esto condena al estudiante a reprimirse y tener unos sentimientos de culpabilidad y tristeza. Es a partir de un buen clima socio afectivo que se pretenden desarrollar las sesiones de este proyecto, para ya por medio del amor a los educandos se pueden humanizar dejando de lado las clases donde el estudiante tiene menor valor que el maestro (Ortiz, 2013)

En cuanto a la evaluación, se evalúa para producir cambios en su intelecto y en su forma de actuar y pensar, se pretende transformar a las personas. La evaluación dentro de la educación psico-afectiva busca que el docente vaya de la mano con el estudiante dependiendo de la capacidad de cada uno, es un proceso de crecimiento donde todos son capaces a su manera. En la educación popular la evaluación no se trata de poner notas y clasificar a los estudiantes, sino al contrario se

trata de recoger información de los procesos y obtener resultados de estos y conocer la transformación que ha tenido la persona intelectual y personalmente.

Con respecto al enfoque pedagógico, me baso en el enfoque terapéutico ya que este busca que el estudiante tenga un crecimiento no solo a nivel educativo sino también personal, dentro del crecimiento personal entran la autoestima, la comprensión y la aceptación de el mismo, por otro lado, el papel del docente es empatizar con sus estudiantes de tal manera que se puedan observar las dificultades de cada uno tanto en la materia como en lo emocional, también, debe dar herramientas para que los estudiantes puedan buscar soluciones a problemáticas y que de esta manera se aprenda a partir de la experiencia; entonces es el docente quien debe buscar particularidades que dificultan el aprendizaje del estudiante y reconocerlas para reducirlas (Fenstermacher y Soltis, 1998).

Es indispensable que se conozcan las características individuales de los estudiantes, ya que desde allí se sacan los rasgos esenciales para empezar el proceso de aprendizaje, de esta manera se estará preparando al estudiante para que sea capaz de asumir responsabilidades y tomar decisiones que definan su carácter, en cuanto al aprendizaje de la materia, se le dan al estudiante ciertos retos de aprendizaje para que sea él quien en guía del docente pueda superarlos y aprenderlos de manera autónoma, de esta forma el estudiante también va adquiriendo conocimiento y descubriendo su personalidad.

Otra cosa que se recoge del enfoque terapéutico o del terapeuta, es que no es el docente quien prepara las temáticas de una manera organizada y cronograma, es por otro lado el estudiante quien elige la temática que será aprendida, esto con el fin de que se sienta cómodo con lo que está aprendiendo y pueda aplicar en su vida diaria el conocimiento. El docente no debe asumir las características del grupo en general, no se debe enseñar desconociendo a la población, una vez sabidas las características se deben reconocer todo esto con el fin de ser un facilitador para el aprendizaje en vez de un obstáculo más para el estudiante.

Dentro del enfoque terapéutico, se utilizan las diferencias individuales para lograr el aprendizaje de un tema específico, el propósito de la enseñanza es, que el individuo se convierta a partir de sus diferencias en una persona auténtica que se ha formado para ser capaz de tomar

decisiones que lo definen, se utiliza entonces el saber para afirmar la personalidad. El estudiante es quien proyecta los conocimientos y los desarrolla para experimentarlos en el mundo

4.3 Guía pedagógica para la ansiedad, la depresión y las ciencias sociales.

La presente guía pedagógica está basada en una observación que se hizo a los estudiantes de la institución educativa José María Escrivá de Balaguer, así mismo sigue el plan curricular del primer semestre de la materia de ciencias sociales de la institución.

Sesión 1

Actividades	<ul style="list-style-type: none"> ●Respiración diafragmática y escribir cómo me siento. ●Escribir 5 cosas que le gusten y 5 cosas que no le gusten al estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> ●5 minutos ●45 minutos Total: 50 minutos
Propósito	<ul style="list-style-type: none"> ● pensar quien soy y como estoy. 	
Recurso	<ul style="list-style-type: none"> ●Power point, hojas blancas. 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ●Comprender si los estudiantes se les dificulta saber sus gustos 	

Sesión 2

Actividades	<ul style="list-style-type: none"> ●Respiración diafragmática y escribir como me siento. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 5 minutos
-------------	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> ● Escoger dos emociones que más tenga habitualmente y responder un cuestionario de preguntas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 45 minutos Total: 50 minutos
Propósitos	<ul style="list-style-type: none"> ● Entender cómo estoy y cómo me siento. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario de preguntas 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● Entender si los estudiantes comprenden sus emociones 	

Sesión 3

Actividades	<ul style="list-style-type: none"> ● Respiración diafragmática y escribir como me siento. ● Escoger una situación crítica ● Escribir 3 emociones negativas y que las originó. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 5 minutos ● 45 minutos Total: 50 minutos
Propósitos	<ul style="list-style-type: none"> ● Saber en qué situaciones quiero o no quiero decir si/no. ● Saber si me frustro fácilmente. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas blancas 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● Saber si los estudiantes pueden opinar sin miedo y si se frustran en determinadas situaciones cotidianas. 	

Sesión 4

Actividades	<ul style="list-style-type: none">● Respiración diafragmática y escribir como estoy.● Responder cuestionario acerca del estrés académico● Responder cuestionario acerca reacciones físicas, psicológicas y comportamientos en estados de preocupación	<ul style="list-style-type: none">● 5 minutos● 45 minutos Total: 50 minutos
Propósitos	<ul style="list-style-type: none">● Dar cuenta de qué manera reaccionó ante situaciones de estrés.	
Recursos	<ul style="list-style-type: none">● Cuestionarios.	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none">● Saber cómo reaccionan los estudiantes ante situaciones de estrés y preocupación.	

Sesión 5

Actividades	<ul style="list-style-type: none">● Respiración diafragmática y escribir como me siento. ● Se le otorgara a cada estudiante un calificativo que podrán ver sus compañeros, deberán llenar una hoja en donde responda quien lo rechazó al preguntar un tipo de actividad (por	<ul style="list-style-type: none">● 5 minutos● 45 minutos Total: 50 minutos
-------------	---	--

	ejemplo, jugar fútbol), por último, el estudiante deberá escribir que sintió cuando lo rechazaron.	
Propósitos	<ul style="list-style-type: none"> ● Saber cómo estoy, que siento ante el rechazo. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas blancas. ● Hoja con preguntas sobre la actividad. 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprender cómo actúan los estudiantes ante el rechazo de sus compañeros. 	

Sesión 6

Actividades	<ul style="list-style-type: none"> ● Respiración diafragmática y escribir como me siento. ● En un primer momento los estudiantes escribirán cómo se sienten, luego se saldrá del aula de clase, en un espacio abierto los estudiantes se ubicarán solos en un espacio, durante 10 minutos deberán hacer el ejercicio de respiración diafragmática (inhala en los primeros 3 segundos, los siguientes 3 deberá sostener el aire y los últimos 3 lo exhalara); por último, dentro del aula de clase nuevamente los estudiantes escribirán cómo se sintieron después del ejercicio. ● Se harán las siguientes preguntas: 1 Profesor favorito. 2 materias favoritas. 3 diagnósticos de depresión o ansiedad por parte 	<ul style="list-style-type: none"> ● 5 minutos ● 45 minutos <p>Total: 50 minutos</p>
-------------	--	--

	de un médico. 4. ¿Creo que tengo ansiedad o depresión? 5 Sentimientos durante episodios de estrés. 6 Canciones favoritas.	
Propósitos	<ul style="list-style-type: none"> ● Tener una herramienta para manejar situaciones de estrés, ansiedad o depresión. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja blanca 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● Observar si los estudiantes emplean de manera adecuada una herramienta de relajación. ● Conocer de una manera más profunda a los estudiantes en cuanto a gustos. 	

Sesión 7

Actividades	<ul style="list-style-type: none"> ● Respiración diafragmática y escribir como me siento. ● Hacer un dibujo libre en donde se exprese como me siento y explicar con una frase o una palabra el sentimiento del dibujo. ● Poner música que escuchen los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 5 minutos ● 45 minutos <p>Total: 50 minutos.</p>
Propósitos	<ul style="list-style-type: none"> ● Saber expresar de otras maneras mis sentimientos. 	

Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ●Hojas, marcadores, colores, bafle 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ●Observar que tan fácil es para los estudiantes expresar sus sentimientos fuera de la palabra. 	

Sesión 8

Actividades	<ul style="list-style-type: none"> ●Respiración diafragmática y escribir como me siento. ●Responder en un escrito las siguientes preguntas: 1-Materia que más pierdes. 2- En la entrega de notas, ¿Cómo reaccionaron tus padres? 3- ¿Qué sentimientos tuviste antes, durante y después de la entrega de notas? 	<ul style="list-style-type: none"> ● 5 minutos ● 45 minutos <p>Total: 50 minutos</p>
Propósitos	<ul style="list-style-type: none"> ●Comprender mi estado de ánimo en las entregas de notas. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ●Hojas blancas. 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ●Observar cómo reaccionan los estudiantes ante episodios de estrés como lo son la entrega de notas 	

Sesión 9

Actividades	<ul style="list-style-type: none">● Respiración diafragmática y escribir como me siento.● Dar datos interesantes sobre la colonización española.	<ul style="list-style-type: none">● 5 minutos● 45 minutos Total: 50 minutos
Propósitos	<ul style="list-style-type: none">● Adherir nuevos conocimientos a un tema que ya ha sido visto para reforzarlo a partir de datos poco conocidos	
Recursos	<ul style="list-style-type: none">● Tablero	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none">● No hay	

Sesión 10

Actividades	<ul style="list-style-type: none">● Respiración diafragmática y escribir como me siento.● Jugar el juego “del ahorcado” en donde se pondrán palabras sobre la colonización española en América. Una vez descubierta la palabra se explicará el significado de esta.	<ul style="list-style-type: none">● 5 minutos● 45 minutos Total: 50 minutos
-------------	--	--

Propósitos	<ul style="list-style-type: none"> ● Observar mis conocimientos básicos sobre la época de la colonización. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas Blancas. 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizar de manera lúdica con el fin de no generar estrés, los conocimientos sobre la colonización. 	

Sesión 11

Actividades	<ul style="list-style-type: none"> ● Jugar a responder una serie de preguntas sobre la colonización y la revolución francesa, los estudiantes en grupos de dos y tres personas amarraron sus zapatos entre sí con el fin de que esto sea un obstáculo para llegar al otro lado a responder la pregunta. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 50 minutos <p>Total: 50 minutos</p>
Propósitos	<ul style="list-style-type: none"> ● Evaluar mis conocimientos sobre la revolución francesa y la colonización. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ● No hay. 	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ● De manera recreativa con el fin de no generar estrés, evaluar los conocimientos de los estudiantes sobre temáticas vista en el periodo académico 	

Sesión 12

Actividades	<ul style="list-style-type: none">● Resolver un cuestionario de preguntas donde los estudiantes darán su opinión sobre la practicante y acerca de los ejercicios y actividades que se realizaron. <ol style="list-style-type: none">1- ¿Qué te parecieron las actividades?2- ¿Cómo te gustaría que fueran las clases?3- De 1 a 5 califica a la practicante4- ¿Te gustaría que hicieran jornadas sobre la salud mental?	<ul style="list-style-type: none">● 50 minutos
Propósitos	<ul style="list-style-type: none">● No hay	
Recursos	<ul style="list-style-type: none">● Hojas blancas	
Evaluación	<ul style="list-style-type: none">● Observar cómo los estudiantes acogieron las dinámicas sobre la salud mental y sobre la forma recreativa de evaluar temática vistas.	

CAPÍTULO V

EJE 1 INTERPRETACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Dentro de este capítulo, para poder entender de mejor manera el desarrollo de la sistematización de la experiencia, encontraremos en un principio los hitos, después, se hará un recuento de lo que paso en cada sesión con los resultados de los ejercicios realizados, entre ellos se cuentan problemáticas y posibles soluciones a ellas.

5.1 Hitos

Hitos antes del desarrollo de la práctica

- Antes de empezar las prácticas, y a pesar de las lecturas previas en donde se confirmaba que tanto como en la niñez y en la adolescencia se padece de trastornos como la ansiedad y la depresión, no calculaba que si a gran escala así lo era.

- Según las lecturas sobre los trastorno de ansiedad y depresión, la manera de evidenciar los mismos, se debía hacer a partir de un tipo de encuestas que confirmaban si tenían características de ansiedad o depresión.

Hitos durante el desarrollo de la práctica

- Los estudiantes fueron tímidos en el primer ejercicio, sin embargo en algunos se evidenciaron rasgos que se conectaban con la depresión y la ansiedad

- A medida que va pasando el tiempo, los estudiantes me cogen confianza y van contando cosas muy personales sobre su vida, como por ejemplo las autolesiones, así mismo me buscan para que yo los guíe con problemas que tienen con otros profesores y con la misma institución por no cumplir ciertas normas.

- Chicos muy tímidos como lo es un estudiante que tiene autismo y no habla con nadie, se me acerca en varias oportunidades para que lo ayude con el estigma que tienen sus compañeros

sobre él, así mismo también le preocupa mucho su salud mental, pues suele sufrir de estrés de manera continua.

- Los chicos cuando me ven llegar me ven como un salvavidas a sus clases, pues dicen que sus profesores no les gustan, algunos tienen problemas con profesores que son muy autoritarios.

- A los estudiantes les motiva hacer los ejercicios que les pongo relacionados con su salud mental, me dicen verbalmente que nadie en su entorno se preocupa por ese tema, y ellos mismos perciben que necesitan ayuda.

Hitos luego de la implementación de la propuesta pedagógica

- La orientadora es la única que se encarga de los problemas personales de los estudiantes, así que está muy recargada de trabajo y le queda imposible atender todos los casos con la importancia que se debe.

- Los estudiantes se abrieron completamente frente a mi presencia, algunos de ellos públicamente confesaron cosas muy personales y bastante graves.

- Hay situaciones difíciles que a los docentes se nos presentan, más cuando el estudiante tiene plena confianza en uno y se abre contando toda su vida personal y privada y los problemas que conlleva, no estamos preparados psicológicamente para tener un manejo de estas situaciones.

5.2 Primer encuentro con la experiencia

La aplicación de las sesiones se dieron en la curso 803 del colegio José María Escrivá de Balaguer de Chía, esta institución es de carácter oficial y cuenta con 33 estudiantes en la jornada de la mañana en donde sus edades oscilan entre los 13-15 años. Desde la primera sesión se realizan ejercicios que ayudan a comprender la situación mental de los estudiantes, y caracterizar rasgos depresivos y ansiosos en el grupo en general.

Se ha observado que la mayoría del grupo tiene rasgos ligados a los trastornos de depresión y ansiedad, esto se hace evidente en lo que los estudiantes escriben en los ejercicios realizados, en donde textualmente ellos escriben que tienen que aparentar todo el tiempo que están bien

cuando en realidad no se sienten así, algunos otros muy pocos identifican que tienen depresión y ansiedad ya que lo escriben en los ejercicios. También se puede dar cuenta que tanto niñas como niños tienen complejos con su aspecto físico, esto también puede generar sentimientos de tristeza y rechazo hacia ellos mismos.

Hay un pequeño grupo de estudiantes que han escrito que se sienten muy bien con su vida, aunque son pocos alrededor de 7 a 10 estudiantes, es algo que se debe rescatar, según sus ejercicios son niños que aparentemente por el estilo de vida que les han dado sus familiares cercanos, siguen con una mentalidad de un niño feliz, sin problemas ni preocupaciones más que las de responder académicamente, pero son niños que suelen dibujar en sus ejercicios sin pedirlo, escribir palabras que parecen graciosas con ánimo de hacer una pequeña broma al profesor.

Se ha observado que cuando los chicos les hacen estas pequeñas bromas a los profesores, ellos suelen molestarse y regañarlos, cosa que de alguna u otra manera puede frustrarse y hacerlos sentir mal cuando es algo muy inocente que no le hace daño a nadie, no se puede tomar tampoco este regaño como forma de hacerlos madurar ya que son niños que en su mayoría tienen 13 o 14 años y que siguen siendo niños. En mi caso particular cuando los estudiantes me hacen este tipo de bromas yo me río y simpatizo con ellos, esto con el fin de hacerlos sentir bien consigo mismos y que así mismo me tengan confianza para continuar con mi plan de trabajo y puedan ellos ser lo más abiertos posibles sabiendo que nadie los va a criticar por lo que escriban, dibujen o me digan a mi verbalmente.

Lo anterior hay que tenerlo en cuenta a la hora de que otros profesores realicen los mismos ejercicios que se han realizado, ya que ellos deben entender que hablar de sentimientos y de miedos son cosas muy personales, y que su posición nunca debe ser crítica, sino por el contrario debe ser una posición muy horizontal y comprensiva, también se debe entender la brecha generacional entre profesores mayores de 30 años, ya que crecieron en un mundo totalmente diferente a como los niños y adolescentes lo conocen hoy, ya que la tecnología ha creado otras modas y otras tendencias que es posible que no se puedan entender.

Los profesores que quieran implementar este tipo de ejercicios deben investigar sobre las tendencias de ahora los jóvenes, la mayoría de tendencias actuales como lo decía anteriormente son creadas por los medios tecnológicos, como lo es la moda de los memes, la aplicación de

tiktok, los videojuegos, YouTube y todo esto crea a un grupo de personas llamadas influencers que son los que están poniendo en tendencia las cosas de la actualidad, y no solo se debe tener la tarea de investigar, sino también de comprender que si bien es una tarea imposible no es difícil, una manera de poder comprender las tendencias es acercarse a sus hijos, sobrinos, e incluso a sus mismos estudiantes, tener una charla en donde ellos expliquen por qué siguen lo que siguen actualmente.

En la experiencia que he tenido en el colegio, se me han acercado dos profesoras, que están sobre los 40 y 50 años, me han dicho que les gusta mucho las actividades que estoy haciendo con los chicos y que les gustaría implementarlas en otros cursos en los que las dan clase, así que yo sin problema les comparto algunos ejercicios que me han entregado los estudiantes, hay un ejemplo en específico donde una de las profesoras me dice que no entiende por qué una estudiante escribió que no le gustaban sus brazos, lo cual me impactó mucho ya que para ser una maestra de varios años de experiencia pensé que se podría haber encontrado con casos similares, pero ella no tenía idea porque pasaba eso, mi posición nunca será crítica, y al igual que hago con los niños lo hago con los profesores y directivos de la institución, comprendo la brecha generacional, y les explico la creación de complejos en los cuerpos de los niños, incluyendo en sus brazos, ya sea porque son de un color de piel que no le gusta, o porque son muy velludos o incluso porque son o muy gordos o muy delgados, a lo que la profesora entendió.

Lo anterior me hace hacer reflexionar en que nosotros como futuros profesores jóvenes entre los 20 y 30 años también tenemos una tarea la cual es enseñar a los profesores más antiguos a que entiendan el porqué de los pensamientos modas de los niños de hoy, así como ellos también han sido guías nuestros a cómo ejercer la docencia.

Sin embargo, no todo es malo, pues se les ha preguntado en los ejercicios escritos sobre qué hacen para manejar las emociones negativas, y gran parte ha sabido manejarlo a través de sus amigos, de una respiración lenta, mediante una siesta, la música o en algunos casos la reflexión. De igual manera se preocupa que en algunos casos no sepan cómo manejar esas emociones negativas y pasan a afectar la salud física, ya que escriben algunos que padecen de fuertes dolores de cabeza, de estómago, sudoración, temblores y en algunos casos se autolesionan.

El tema de la orientación escolar es muy complejo, ya que en la persona que tiene este rol, recae todos los estudiantes de la institución desde primaria hasta 11 de bachillerato, y ha sido difícil tener encuentros con ella por la saturación de trabajo que tiene algunas veces, la culpa de esto recae en el sistema porque no han puesto especial atención a la cantidad de casos específicos que se manejan por curso, pues es evidente que al menos 5 estudiantes por grado necesitan de ayuda de un orientador u orientadora.

El Ministerio de Educación se ha dedicado a exigir resultados académicos altos, pero no presta mucha atención a los problemas emocionales que tienen millones de niños a nivel nacional, si bien si han sacado varias cartillas para la inteligencia emocional, no son implementadas como algo obligatorio.

5.3 Sistematización por actividad

La actividad número uno, consiste en que los estudiantes realizarán un ejercicio básico en donde ellos deben colocar cinco cosas que les gustaban y cinco cosas que no les gustaba, para esta actividad se llevaron a cabo 45 minutos en donde hasta el último fue utilizado para esta actividad, ya que al ser un ejercicio y un tema que se trabaja poco dentro de las instituciones a los estudiantes se les dificultó identificar sus gustos, para finalizar, una forma en la que se buscó que los estudiantes pudieran ser abiertos, transparentes y libres fue no obligarlos a colocar sus nombres en las hojas.

Este ejercicio se hizo con el fin de identificar en un primer momento si los estudiantes tenían conflictos con su cuerpo o su personalidad al escribir las cosas que no les gustan, para así dar una apertura a la temática de la depresión y la ansiedad de manera indirecta, con respecto a las cosas que les gustan, esto se realizó para hacer un contrapeso y poder analizar si tenían problemas para identificar sus gustos propios de manera general, esto quiere decir, cuerpo, hobbies, etc.

Una vez se revisó este ejercicio, se identificó que los estudiantes colocaron cosas tanto físicas, como personales, en cuanto a cosas que les gustan se encontró partes físicas del cuerpo, como ojos, nariz, boca; también escribieron placeres y necesidades de la vida diaria como lo son comer y dormir, otros placeres también como pereza, escuchar música, jugar, pasar tiempo en el

celular e incluso masturbarse; otros colocaron hobbies como la pintura, manualidades o la música, algunos colocaron temas más de su personalidad como lo son tener “buenos valores”, ayudar y otros pocos coloración que les gustaba estudiar; durante la realización de las prácticas nos daremos cuenta del por qué tan pocos estudiantes colocaron en sus gustos el estudio.

Dentro de las cosas que no les gustan colocaron algunos en mayoría aspectos de su físico, como su color de piel y la forma de su cuerpo utilizando de manera textual las palabras como “estoy muy plana” o “estoy gordito”, también pusieron cosas conflictos que tienen con su personalidad y forma de ser o estar, como mala comprensión, estar aburrido, estar quieto, rendirme fácil, ser desconfiado y en un caso se observó que un estudiante pudo “ser el causante de los problemas de los demás”, también se observaron problemas con la que ven de manera autoritaria como algunos profesores en este caso algunos estudiantes escribieron que no les gustaban los regaños de la autoridad o el ser mandado por alguien más, también pusieron cosas que no solo no les gustaban sino que también los hacía sentir mal como el ser ignorado.

En esta primera sesión los estudiantes se mostraron colaborativos pero tímidos, una vez revisadas las respuestas se puede dar cuenta de un avance ya que de aquí podemos partir para hablar en unas próximas sesiones sobre las emociones, se evidencian problemas de autoestima y de autoaceptación personal.

En la sesión número dos se les pidió que escribieran emociones que experimentan a diario entre ellas estaban las siguientes: ansiedad, felicidad, miedo, tristeza, inseguridad, amor, asco propio, pena, nervios, rabia y celos, aquí podemos observar que existe una diversidad de emociones negativas y muy pocas positivas, lo que se debe rescatar es que un común denominador era el sentimiento de felicidad, sin embargo no deja de preocupar que existe más diversidad para identificar las emociones negativas que las positivas.

La segunda parte del ejercicio era que escribieran en qué momento experimentaban estas emociones, en las positivas están estar con amigos, con familia y jugar, dentro de las negativas textualmente escribieron: “cuando me miro al espejo” y “cuando me dicen que soy muy delgada”. En la tercera parte del ejercicio se les preguntaban por qué sentían esas emociones, algunas respuestas eran “porque sí”, otros ponían porque me siento bien con los que me rodean y otros por presión social y por no poder hacer las cosas bien.

También se les preguntó qué pensaban al momento de sentir esa emoción, algunos pusieron “nada” otros pusieron que pensaban en sonreír, en tranquilidad, pero en cuanto a las emociones negativas escribieron que pensaban en no rendirse, en calmarse, y en el caso más extremo en hacerse daño de desaparecer. Hubo un caso especial de un estudiante que manifestaba que tenía problemas con la familia y a menudo tenía estrés porque su familia, aunque no era muy religiosa si era bastante creyente y a él el tema de la religión no le gustaba.

Por último, se les realizó la pregunta de si les han pedido que cambien algo de ellos, entre los que pusieron si, escribieron que su forma de ser, pensar, expresarse y su aspecto, al preguntar que quien ellos respondieron que su círculo cercano como amigos y en la mayoría de los casos la familia. En esta segunda sesión a pesar de que se le pidió a los estudiantes que marcaran sus hojas con su nombre, fueron mucho más abiertos al escribir sus emociones y mucho más al preguntar quienes los hacen cambiar y el por qué, dando de alguna u otra manera un aviso que es por ese lado hay una debilidad emocional.

En la actividad número 3, en la primera parte del ejercicio se les pidió a los estudiantes que escogieran una situación crítica que hayan vivido y escribiera como sus padres habían actuado ante esa situación, en la varios casos se repitió la pérdida de materias o los bajos promedios y la reacción de sus padres eran regañarlos o castigarlos quitándoles el celular, en algunos otros casos les pegaron, algunos otros casos hablaban de la separación de los padres de familia y cómo ellos veían que a uno de sus padres les afectaba mucho la situación, en este caso podemos observar que los problemas en el hogar afectan emocionalmente a el estudiante desencadenando probablemente falta de interés en el colegio.

Existen varios casos específicos que contaremos de aquí en adelante sobre situaciones críticas que escribieron los estudiantes, uno de ellos contó como a los 8 años se le perdió su perro y nunca lo encontró también escribe que hasta el día de hoy le afecta mucho la pérdida de su perro, aquí podemos dar cuenta que no podemos dar por hecho que si las situaciones pasaron hace muchos años implica que ya no afecte a la persona, en este caso a el estudiante y así mismo no sabemos cómo esto lo pueda afectar en su vida diaria; otro caso es de un estudiante que escribió que su exnovia había abortado sin darse él cuenta pero que aunque fue una situación bastante crítica su madre lo ayudó y lo apoyo.

La segunda parte del ejercicio era que colocaran 3 emociones negativas y que las había generado, dentro de estas emociones negativas varios estudiantes pusieron que les generaba estrés las materias y las entregas de notas, otro generador de estrés son las peleas con sus padres, el equivocarse; también hay situaciones que generan tristeza como el rendimiento académico, hacer las cosas mal, también hay casos específicos de generadores de tristeza como: “que me llamen gorda por comer mucho”, “tener TCA y autolesionarme”, “el suicidio de mi mejor amigo” y “que mi papá trabaje los fines de semana porque no puedo jugar con él”.

Como podemos observar cada estudiante tiene problemas diferentes con los que tiene que vivir día a día, el problema es que no se les enseña cómo llevar estas situaciones que generan estrés y tristeza, es por eso que es importante que en las instituciones se hagan jornadas de educación emocional, ya que tanto el estrés como la tristeza nos pueden llevar a tener problemas de ansiedad y depresión o al menos rasgos de estas enfermedades mentales.

En la sesión número cuatro se realizaron dos cuestionarios, el primero acerca del estrés académico y el segundo acerca de reacciones físicas, psicológicas y comportamientos en estados de preocupación, las preguntas de estos cuestionarios estaban relacionadas a cómo los estudiantes se comportaron antes ciertas situaciones de estrés cotidiano en la escuela, es decir, estaban relacionadas netamente a lo académico más que a lo social y como estas inferían físicamente. Al ser preguntas muy exactas no había posibilidad de que los estudiantes expresaran situaciones similares, pero en otros entornos como el social o el familiar.

Los cuestionarios realizados en la cuarta sesión se responden numéricamente, siendo 1 los menos probable y 5 lo más probable, para que fuera de manera fácil clasificarlos dentro de este trabajo se dividieron las respuesta en dos, de 1-2 eran los menos probables o respuestas negativas, y de 3 - 5 las respuestas positivas o más probables; fue de esta manera como se dio a entender que la mitad o más de la mitad de los estudiantes responden las preguntas en el rango de 1 – 10, a continuación se darán datos de las preguntas más sobresalientes.

- Me molesto fácilmente cuando las cosas no se me dan como quiero: estudiantes que respondieron de 1-2 = 12 estudiantes que respondieron de 3 – 5 = 16
- Creo que la vida debe ser fácil y me esmero porque sea lo más cómoda posible: estudiantes que respondieron de 1-2 = 14 estudiantes que respondieron de 3 - 5 = 14

- Me siento ansioso o molesto cuando se puede presentar una dificultad que no esperaba o no logro lo que quiero en el tiempo planeado: estudiantes que respondieron de 1 – 2 = 9 estudiantes que respondieron de 3 – 5 = 19
- Cuando me enfado me resulta difícil manejar esa emoción: estudiantes que respondieron de 1 – 2 = 8 estudiantes que respondieron de 3 – 5 = 20
- Me cuesta adaptarme a situaciones nuevas: estudiantes que respondieron de 1 - 2 = 13 estudiantes que respondieron de 3 – 5 = 15
- Suelo ser impaciente: estudiantes que respondieron de 1 – 2 = 12 estudiantes que respondieron de 3 – 5 = 17

Como nos podemos dar cuenta por las respuestas, a los estudiantes les afecta mucho las situaciones en donde se deben adaptar o en donde se deben esforzar por tener un resultado, en el caso de la academia sería la entrega de trabajos o evaluaciones.

En la sesión número cinco, se realizó una actividad de roles, por grupos de estudiantes se les asignó ciertos calificativos: el chismoso, el enano, el profesor, el vago, el gordo, el bobo, el inteligente, luego se les daba una situación en donde ellos deberían escoger a quien le contaban o a quien acudían para realizarlas, el fin de las situaciones dar a entender que no se debe ignorar a nadie pese a su condición y que se pusieran en el papel del ignorado; otro fin era el poder vincular a un estudiante en particular que tiene autismo ya que generalmente era muy solitario, en este caso él no se quiso vincular.

En la sexta sesión se hizo un ejercicio en particular de respiración diafragmática, esta respiración ayuda a manejar el estrés, la ansiedad y los pensamientos intrusivos que pueden ser negativos en muchas ocasiones, este ejercicio se realizó durante 10 minutos en un espacio abierto de la institución, los estudiantes una vez regresaron al salón debían escribir que experimentaron durante el ejercicio, si lo hicieron y si no lo hicieron el por qué no. Luego de esto, debían responder unas preguntas casuales, entre esas si existen diagnósticos de ansiedad y depresión.

En las anteriores sesiones nos pudimos dar cuenta que si existen rasgos depresivos y ansiosos, pero en esta última confirmamos que si hay estudiantes diagnosticados, según las respuestas, se calcula que 4 estudiantes tienen ansiedad diagnosticada y 4 con depresión, también hay 8 estudiantes que creen tenerla y 7 estudiantes que responden que definitivamente no tienen

ninguna de estas enfermedades. En cuanto al ejercicio de respiración diafragmática hubo diversas respuestas, entre las cuales estaban “me sentí muy relajado”, “me siento mejor porque la clase anterior estuve interesado” y “la respiración hacia desviarme de mis pensamientos”, podemos inferir que este ejercicio si sirve y se podría hacer en los cambios de clase o al inicio de cada jornada para que los estudiantes puedan relajarse. Aunque no todas las respuestas ante el ejercicio de respiración fueron positivas, algunos pocos estudiantes no lo realizaron pues se les hacía muy difícil concentrarse o les daba pena.

En la sesión número siete se decidió que se trabajaría a partir de la música que escuchan los estudiantes, hay diversidades de gustos musicales dentro del grupo, pasando por el pop, rock, trap, reggaetón, así que todos debían respetar su turno de poner su canción y respetar los gustos de los otros; dentro de esta sesión debían hacer un dibujo en donde se plasmara su sentimiento del día.

En esta sesión pudimos observar que la música ayuda a que la mayoría de los estudiantes se sientan más a gusto, esto se deduce por los dibujos que se hicieron durante la sesión, la mayoría escribía que ahí se plasmaba la felicidad, la libertad, el amor, la paz, la tranquilidad, algunos plasmaron el enamoramiento que es en esta etapa en donde se empieza a sentir y es por eso importante que se eduque emocionalmente ante estos nuevos sentimientos que se experimentan. Algunos otros estudiantes, muy pocos colocaron que se sentían tristes, mal, en otro planeta, con rabia, con enojo, con decepción y con estrés, la diversidad de sentimientos se mantiene, pero en esta sesión la mayoría fueron positivos.

En la octava sesión se les realizó unas preguntas relacionadas a la entrega de notas y cómo se sentían durante esta situación, esto porque la semana anterior se realizó y se supo que hubo varios estudiantes que perdían más de nueve materias, la preguntas iban guiadas hacia cómo se sentían durante la entrega de notas y cómo reaccionaron sus padres. Las respuestas en su mayoría era que emocionalmente esta situación los hacía sentirse mal, con miedos y preocupaciones, en cuanto a la reacción de los padres hubo algunos que colocaron que normal, otros pocos pusieron que hubo castigos y regaños y por último también pusieron que los felicitaron.

Un caso en especial en esta sesión fue que una estudiante se me acercó y me dijo que había quedado en el tercer puesto de todo el salón y que sus padres no la felicitaron, que en cambio le exigieron mejores notas y que esto la hizo sentir muy mal, es por es que también hay que educar a

los padres de cómo incentivar a sus hijos no a tener las mejores notas sino a él aprender. También se les preguntó el por qué creían que les había ido mal y ellos verbalmente me decían que era por vagos, por irresponsables, por no esforzarse, por desorganizado, por no poner atención e incluso por problemas familiares, es decir, ellos son conscientes de por qué les va mal, ahora los docentes y padres de familia o tutores deben buscar la forma de ayudar a que puedan superarse a sí mismos.

De aquí en adelante, las sesiones serán sobre temáticas que han visto en ciencias sociales durante el año, se hicieron actividades que rompen con la monotonía de las clases regulares que tienen todos los días los estudiantes, evaluando de manera lúdica y divertida.

Aquí hablaremos de la sesión número nueve, diez y once ya que fueron sesiones en donde se realizó la práctica guiada por temáticas de ciencias sociales que ellos ya habían visto durante el primer y segundo periodo del año. En la novena sesión, se realizó una clase en donde se daban datos poco conocidos sobre la colonización española en América para poder realizar juegos las dos siguientes sesiones relacionados con el tema, en la sesión número diez se jugó el “juego del ahorcado” se pensaron palabras que tuvieran relación con la colonización española y los estudiantes tenían que adivinarlas y decir su significado.

En la onceava sesión se jugó en un espacio abierto dentro del colegio, el juego consistía en que en grupos de 2 o 3 estudiantes se amarran entre sí los zapatos, ellos estaban a un extremo y yo quien realizaba el ejercicio estaba a otro extremo, ellos debían ir hacia donde yo me encontraba a resolver preguntas con respecto a la revolución francesa y a la colonización española, los ganadores recibían algo extra que el resto en el último encuentro. En esta sesión los estudiantes se sintieron bastante entusiasmados por salir del salón, por poder moverse y salir un poco de la rutina.

En la última sesión se hicieron preguntas escritas y verbales, en la parte escrita era que ellos contaran como les había parecido la experiencia con la practicante, a todos les parecieron buenas las actividades, ya que las encontraron entretenidas, dinámicas y divertidas, había una pregunta sobre si les gustaría que se realizarán jornadas de salud mental, dependiendo de cada caso los estudiantes ponían si era necesario o si no lo era, los que escribieron que no, era porque les causaba conflicto que muchas veces los psicólogos contaban secretos a sus padres entonces preferían no asistir a las sesiones, por otro lado, los estudiantes que escribieron que sí, era porque pensaban que la salud mental era un tema importante del que tratar.

Dentro de las preguntas verbales se tocaron temas como los problemas que tenían los estudiantes con los docentes, algunos recalcan que existía una docente que no los calificaba equitativamente, una estudiante en específico asegura que una vez lloró porque una docente no le calificó el trabajo ya que ella había entendido mal, también hablaron sobre cómo algunos docentes, aunque fueran una autoridad no eran totalmente respetuosos al gritarlos en algunas ocasiones.

No todos entienden de la misma manera, alrededor de 12 estudiantes admitieron haber entendido diferente en varias ocasiones, también aseguraron que los problemas en el colegio influyen también en el hogar y de manera viceversa, en cuanto a la época de notas, a la gran mayoría les genera este tema ansiedad por cómo reaccionan sus padres ya que en algunos casos les pegan, también esto influye en la autopercepción de ellos mismos ya que se decepcionan, por último en cuanto a la relación con la notas, muchos padres no incentivan a sus hijos a mejorar su rendimiento académico, sino que por el contrario les dicen que su obligación es sacar buenas notas.

CAPITULO VI

ANALISIS DE RESULTADOS

Como nos pudimos dar cuenta en el capítulo anterior, una vez avanzamos en las sesiones nos íbamos dando cuenta de las diversas problemáticas que hay alrededor de la comunidad escolar y cómo varios estudiantes tienen relación con padecer o tener rasgos ansiosos y depresivos, en este capítulo desglosamos de manera más meticulosa diferentes temas que son importantes para tratar.

Lo primero a tratar será el tema de equivocarse, pues varios estudiantes manifestaron que equivocarse es una razón por la cual los regañan y se sienten culpables, tanto docentes como padres de familia deben tener en cuenta que si su hijo o estudiante cometió un error lo que deben hacer es preguntar por qué pasó, ya que hay diversas razones, como la falta de interés, la mala interpretación, la falta de atención, incluso una mala explicación, cualquiera de las anteriores razones es válida, al igual que es válido equivocarse, de un error pueden salir otras ideas, otras posturas, una nueva manera de entender, pero dentro del ámbito académico un error o una equivocación no puede ser el final para un estudiante, ni debe ser una razón para generar estrés, preocupación, ansiedad o tristeza.

Enseñar que los errores son algo natural del ser humano es la tarea de los mayores hacia los niños y adolescentes que están aprendiendo a cómo vivir la vida, enseñar a no temer de cometer errores pues así no vivirán llenos de miedo y temor a hacer algo mal en su diario vivir hasta en las tareas más minúsculas, dicho lo anterior es importante aclarar también que es desde el error la manera en la que más fácil podemos aprender.

Los procesos académicos como lo son, la entrega de tareas, de notas y de boletines es un generador de estrés dentro de las instituciones, esto lo pudimos observar en las sesiones cuando los estudiantes manifiestan tener miedo a las notas y no por el proceso como tal de entregar notas sino por la reacción de sus padres, esto genera miedo, una vez la reacción de sus padres es negativa, genera frustración en los estudiantes, como educadores sabemos que las notas no miden el conocimiento de los estudiantes, pues para saber esto sería necesario crear una estrategia de evaluación diferente para cada uno en donde puedan demostrar sus habilidades en los diferentes temas, pero esto no lo saben los padres, es por esto que dentro de la educación que

deben recibir padres, tutores, estudiantes y algunos maestros y directivos, es que una nota no define la comprensión de los temas que tengan los estudiantes.

Si se quiere rebajar los índices de diagnósticos de ansiedad y depresión o los rasgos ansiosos y depresivos de los estudiantes de los colegios tanto niños como adolescentes, se deben estimular diversos temas de conocimiento, si al estudiante no le gusta o no le llama la atención cierto tipo de materias o temas, seguramente sí lo harán otras, se podría dar reconocimiento en los temas que le son más fáciles de llevar para él.

Otro tema que se tocó durante las sesiones fueron el manejo de situaciones críticas en la vida diaria, pues cuando se les pidió a los estudiantes que relata una situación crítica, muchas de estas fueron cosas que pueden pasar en el día a día, como la muerte de un perro, tener miedo a estar solo en casa, perder materias, la separación de padres y en el ámbito académico, la entrega de notas o no realizar bien las tareas.

Los estudiantes demostraron no tener manejo adecuado a situaciones estresantes, al contrario, esto les genera tristeza y desconfianza, dentro de la cultura escolar se deben implementar formas para que se manejan estas situaciones, desde la respiración hasta la toma de acciones para contrarrestar los momentos de estrés, esto tiene que ser guiado por trabajadores sociales y psicólogos que puedan dar diferentes orientaciones con respecto al tema.

Muchas veces los padres de familia, cuidadores o tutores de los estudiantes no tienen idea cómo llevar un acompañamiento correcto en el ámbito académico al estudiante, dentro de esta entra el acompañamiento en tareas, en época de evaluaciones, entregas de notas, etc., en algunas ocasiones no son un verdadero apoyo para el estudiante sino que es un generador extra de estrés, lo que hace que algunas veces los estudiantes colapsan al no poder llevar tranquilamente su vida académica y su vida familiar ya que son dos lugares en donde pasa la mayoría de sus días, es por eso que sería importante educar a los cuidadores con el fin de que entiendan al estudiante y sean un apoyo.

Algo que pasa mucho en los colegios en los cursos de secundaria es que los niños se empiezan a desarrollar y se convierten en adolescentes, esto trae consigo el enamoramiento, dentro de los ejercicios que se realizaron en la práctica, varios estudiantes manifestaron estar

enamorados, tener pareja, incluso en muy pocos casos ya han iniciado su vida sexual, la problemática que trae esto es que muchas veces los estudiantes se sienten muy tristes porque la persona que les gusta no les presta atención, o porque sus parejas les terminaron, es una etapa que no se puede pausar no prohibir porque son los sentimientos de los estudiantes, aquí se vuelve y se insiste en que es un tema en el cual se debe educar a maestros, directivos y padres de familia.

A los adolescentes se les debe sembrar la confianza para que ellos puedan pedir consejos a sus adultos cercanos que ya han vivido experiencias parecidas a las que ellos hasta ahora están entrando y sintiendo, no hablar del tema de desarrollo, de la sexualidad y del enamoramiento es crear un tabú en ellos, o en otros casos puede generar miedo tocar esos temas con adultos. Como se pudo observar, las actividades realizadas durante la practica eran de confianza, es así como poco a poco los estudiantes se me iban acercando a contarme cosas privadas de sus vidas, dentro de ellas temas con sus parejas, un estudiante hombre transexual se me acerco a decirme que le gustaba una compañera de otro curso, me mostro el detalle que le quería dar y me preguntó si yo pensaba que le iba a gustar, en el momento me sentí bastante cómoda con que el estudiante me tuviera esa confianza, es de esta manera, desde la confianza que se pueden guiar a los estudiantes en estos temas que son nuevos en la vida de ellos.

Hubo una actividad en donde se le preguntó a los estudiantes si les habían pedido que cambiaran algo de ellos, la mayoría dijo que si, dentro de las respuestas se dividan entre cosas físicas como su peso, su pelo, su forma de vestir y dentro de las cosas internas estaban su forma de expresarse y de socializar, cuando se les preguntó quienes pedían que cambiaran eso, un gran número de respuestas fue que eran sus familiares, se puede inferir entonces que la falta de autoestima nace desde el círculo familiar y en algunos casos desde el círculo de amigos cercanos.

Hay que enseñar otra manera de verse a sí mismos y de ver a otros, ya que como vemos a otros no vemos a nosotros mismos y viceversa, como se pudo dar cuenta, en el primer ejercicio de la práctica, algunos estudiantes colocaban que no les gustaban cosas como sus brazos, su cuerpo o su color de piel, esto genera conflictos y tristeza en las personas, pero es desde la educación que puede cambiarse esa forma de ver al ser humano.

Hubo varias sesiones en donde se incorporó la música para llevar a cabo los ejercicios, en la mayoría de ocasiones podían utilizar audífonos para que se concentran con su propia música, en algunas otras, se llevaba un bafle y cada estudiante iba poniendo su canción según su gusto musical, no a todos les gustaba la música de sus compañeros, pero desde los gustos musicales se puede instaurar el respeto, por otro lado, algo que se observó es que su ánimo cambia cuando escuchan música, son más alegres visiblemente, es por eso que desde la música se pueden abrir espacios de respeto, diversidad y felicidad.

A lo anterior se le puede sumar que escuchar música dentro las sesiones mientras ellos realizan ejercicios también los ayuda a salir de la rutina, cosa que incentiva a la felicidad, pues lo rutinario puede aburrir y en algunos casos puede convertirse en una fuente para inducir rasgos depresivos, la escuela podría ser algo diverso y alegre, no rutinario y aburrido; los mismos estudiantes de manera verbal manifestaban que salir de la rutina los hacía estar contentos.

En cuanto la sesión en donde se encuestó el estrés académico se puede dar cuenta de que la mayoría de los estudiantes cuando padecen episodios de estrés, pasan a tener síntomas físicos, es decir, sudoración, dolores frecuentes de cabeza, dolores generalizados en el cuerpo, y en otros casos, se hacen daño rasguñarse, comerse las uñas etc. Es importante tener en cuenta que si los estudiantes no mejoran se debe hablar con padres o tutores para que sean llevados a donde un profesional de la salud, por último, los cambios no serán de un día para otro, la educación de hoy será un aprendizaje y la sociedad del mañana.

Con toda la información que hemos recogido hasta ahora, nos podemos dar cuenta la importancia de la salud mental en la escuela, en este caso específicamente los trastornos de ansiedad y depresión que como ya se ha mencionado ha venido en aumento y más aún después de la pandemia que golpeó al mundo en el 2020, en donde muchas personas incluyendo niños y adolescentes fueron afectados por la cuarentena, es importante que se gestione los temas de salud mental desde la ciencias sociales ya que son una problemática social y este tema es afín a la materia.

Por otro lado, algunos maestros dentro de la practica se acercaron para pedirme guías que pudieran trabajar con sus cursos para tocar el tema de la salud mental, y hacer un paneo general de como estaban sus estudiantes, pero además, también me preguntaban el por qué los

estudiantes ponían que no les gustaba alguna parte de su cuerpo, ahí pude darme cuenta que la brecha generacional entre niños y docentes es grandísima, esto hace que los unos no entiendan a los otros, esto es bastante importante en varios sentidos, en este caso en el sentido psicológico, ya que anteriormente no se hablaba tanto de salud mental como está pasando actualmente, los niños y adolescentes de ahora tienden a aceptar sus condiciones mentales y saben mucho más sobre salud mental que los adultos; otra problemática de la brecha generacional son los gustos y las modas que tienen ahora, desde la música hasta la forma de expresarse hace que si el docente es muy mayor no entienda y choque de alguna manera con los estudiantes. Es por lo anterior que es importante educar a docentes y padres de familia en salud mental y en entender las modas de la actualidad para que de esta forma sea más fácil conectar con el niño y adolescente.

Dentro de la sistematización de la experiencia se dio la razón a la investigación previa que se había hecho sobre los trastornos de ansiedad y depresión en los niños y jóvenes en el escenario escolar, pues los resultados arrojaron que efectivamente los estudiantes sí padecen diagnósticos o rasgos de ansiedad y depresión y que esto influyen por la escuela y en la escuela; el hecho de tener rasgos de ansiedad y depresión no quiere decir que el estudiante tenga alguno de estos dos trastornos, sino que tiene riesgo a padecerlos y es desde la institución y desde la familia que se pueden minorizar estos riesgos, también, desde la escuela se pueden combatir estas enfermedades y más aún desde las ciencias sociales como ya lo hemos visto con el desarrollo de actividades en donde se puede consultar a los estudiantes temas con respecto a lo emocional para más adelante darle un enfoque socioemocional a la materia.

Las ciencias sociales son una de las ramas que dentro de la escuela podría trabajar la salud mental ya que entiende las problemáticas sociales las estudia y así mismo dentro del aula de clases transforma, ya que la salud mental y en específico las enfermedades como la ansiedad y la depresión, puede muchas veces vincular problemáticas con la aceptación del cuerpo y la vida cotidiana,

CONCLUSIONES

Ahora más que nunca me doy cuenta que la salud mental es un tema muy importante que debe ser tocado en la escuela, no solo por el bienestar del estudiante sino por el bienestar de una sociedad más sana para el futuro, hoy en día están en auge las enfermedades mentales, con más impacto los trastornos de ansiedad y depresión, pero desde la escuela como formadora de la sociedad del mañana se puede dar una batalla para contrarrestar estas enfermedades, a través de la educación socioemocional desde etapas tempranas de la niñez, y en la adolescencia con el manejo de las emociones y con la proyección de estas.

Dentro de practica me pude dar cuenta que los estudiantes no confían en sus maestros ya que ellos se preocupan en su mayoría por sacar notas y por dar completo todo su cronograma de clases, esto hace que los estudiantes no vean a los maestros como iguales y guarden su distancia, por tal motivo muchas veces los estudiantes terminan con muchos conflictos con la escuela ya que se convierte en un espacio poco ameno en donde les queda muy difícil desenvolverse a plenitud en todos los espacios.

La brecha generacional entre la mayoría de los maestros con los estudiantes tiene un gran impacto, pues los maestros no entienden muchas actitudes que ahora tienen los jóvenes, como la forma de vestirse y la música que escuchan que influye mucho en sus actitudes. También se entiende que la escuela a estos maestros los educó de una manera diferente que ellos siguen reproduciendo, pero esto es un fallo en el sistema educativo pues son los maestros los que deben adaptarse a nuevos comportamientos para así poderlos transmitir de mejor manera.

Otro punto con respecto a la forma en que la mayoría de maestros fueron educados no solo en la escuela sino en la familia, es el tema de tocar la salud mental, pues hace 10 años, incluso menos, las enfermedades mentales de cualquier tipo era un tabú muy grande, en donde se catalogaba a cualquier persona con un diagnóstico psiquiátrico como “loco”, aquí es tarea de las secretarías de educación instruir sobre estas temáticas, para que los maestros puedan no solo aprender sobre estos temas, sino también saber manejarlos e identificarlos y alertar a quien corresponda.

En cuanto a la relación con los estudiantes, hubo un gran desarrollo sesión tras sesión, llegando al punto en el que los estudiantes me tenían la confianza de acercarse y platicar sobre sus problemas pidiéndome consejos con respecto a temas académicos y emocionales, esto me ayudó a que la práctica fuera mucho más amena y que los estudiantes fueran transparentes en las respuestas de las actividades realizadas.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones una de las más importantes dentro de la práctica fue el tiempo, pues las horas eran alrededor de 50 minutos y solo tenía una hora dentro de la semana, algunas veces incluso, solo tenía 10 minutos para verme con los estudiantes ya que prevalecían las horas y los ejercicios que se tenían propuestos con su docente de la materia, sin embargo, se pudo realizar 12 sesiones las cuales fueron suficientes para la realización de este proyecto.

Otra de las limitaciones tanto para mí como para otros docentes y los mismos estudiantes fue el espacio del aula de clases, ya que era muy poco posible el movimiento dentro del salón, esto limita que se puedan realizar ejercicios lúdicos dentro del aula, el colegio cuenta con dos patios, uno cubierto y otro descubierto, tampoco se pueden realizar juegos dentro del patio cubierto ya que alrededor quedan la mayoría de salones y el ruido impide que se puedan realizar las clases dentro de las aulas, por último se pueden realizar actividades en el patio descubierto pero no se puede contar siempre con este por el clima, esto evidentemente no es culpa de los directivos de la institución, la culpa recae en la alcaldía ya que son los responsables de la construcción de la nueva sede de esta institución.

REFERENCIAS

Bragado, C., Bersabé, R., & Carrasco, I. (1999). Factores de riesgo para los trastornos conductuales de ansiedad, depresivos y de depresión en niños y adolescentes. *Psicothema*.

Cardozo Giordano, L. (2019). *Depresión infantil: Aproximación al diagnóstico, técnicas de evaluación y tratamiento*. Uruguay.

Ospina-Ospina, A.-O., Hinestrosa-Upegui, M., & Paredes, M. (2011). Síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de 10 a 17 años en Chía, Colombia. *Revista de salud pública*.

Santamaría, P., Luna, G., & Sandoval, J. (s.f.). Identificación de niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en alumnos de dos colegios públicos de la ciudad de Bucaramanga- Colombia.

Beltrán Osorio, G., & Mora Ayala, C. (2011). Prevalencia de la depresión infantil en un grupo de estudiantes entre los 9 y 12 años de un colegio municipal de Cajicá. Chía.

Betina Lacunza, A., & Contini de Gonzales, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 159-182.

Contreras, F., Espinosa, J. C., Esguerra, G., Haikal, A., Polania, A., & Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 183-194.

Cuervo Martínez, A., & Izzedin Bouquet, R. (2007). *Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños*. Tesis psicológica.

Estrada, G., Hueso, L., & Celine, J. (2020). *Ansiedad en adolescentes escolarizados en un colegio privado en la ciudad de Villavicencio*. Villavicencio.

Gaeta González, L., & Martínez-Otero Pérez, V. (2014). La ansiedad en alumnos mexicanos de enseñanza primaria: variables personales, escolares y familiares. *Revista iberoamericana de educación*, 45-58.

Galicia Moyedo, I., Sánchez Velasco, A., & Robles Ojeda, F. (2009). Factores asociados a la depresión en adolescentes: Rendimiento escolar y dinámica familiar. *Anales de Psicología*, 227-240.

Mancipe, R. (2019). La depresión en adolescentes y sus efectos en el rendimiento escolar: una revisión sistemática . Bogotá.

Peredo Videá, R. (2009). Los miedos infantiles y su relación con la manifestación de indicadores de depresión y ansiedad en niños de edad escolar. *Revista de Psicología* .

Polo Gutierrez, N., & Gozalez Hernandez, A. (2008). DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO HUGO J. BERMUDEZ DE LA CIUDAD DE SANTA MARTA. Santa Marta.

Querevalu Nabarro, F., & Echabaudes Lizarbe, R. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3ro a 5to de nivel secundario en colegios de Lima. *Revista científica de ciencias de la salud*, 79-87.

Rey, J., Bella-Awuah, T., & Liu, J. (2015). Depresión en niños y adolescentes. *Trastornos de ánimo* .

Sánchez Velasco, A., Robles Ojeda, F. J., & Galicia Moyeda, I. X. (2009). Factores asociados a la depresión en adolescentes: Rendimiento Escolar y Dinámica familiar. *Anales de Psicología*.

Santamaria, P., Luna, G., & Sandoval, G. (s.f.). Identificación de niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en alumnos de dos colegios públicos de la ciudad de Bucaramanga- Colombia.

BIBLIOGRAFÍA

Gantiva Díaz, C., Luna Viveros, A., Dávila , A., & Salgado, M. J. (2009). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAS CON ANSIEDAD.

Fenstermacher, G & Soltis, J. (1998). Enfoques de la enseñanza. Argentina.

Fernández-Castillo, A., & Gutiérrez Rojas, M. (2009). Atención selectiva, ansiedad, sintomatología depresiva y rendimiento académico en adolescentes.

Lopes Castedo, A., Sueiro Dominguez , E., & Lopez Garcia, C. (2004). ANSIEDAD ANTE LA MUERTE EN LA ADOLESCENCIA. *REVISTA GALEGO-PORTUGUESA*.

Ortiz, A. (2013). Pedagogía del amor la felicidad. Colombia.

Pérez, M. V., & Urquijo, S. (2001). DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES. *Psicología Escolar y Educativa*.

Castillo Saucedo, A. (2017). *Inteligencia emocional de los padres y la depresión de los estudiantes del nivel secundario de colegios de la Asociación educativa adventista norte*. Ecuador .

Franco Nerin, N., Pérez Nieto, M. A., & de Dios Pérez, M. J. (2014). Relación entre los estilos de crianza parental y el desarrollo de ansiedad y conductas disruptivas en niños de 3 a 6 años. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*.

Moreno, J., Escobar, A., Calderon, T., Villamizar, L. (2009). Asociación entre depresión y rendimiento académico en un grupo de niños de la localidad de Usaquén. *Psychologia. Avances de la disciplina*.

Bustamante Iquira, A., & Concha Monjarás, A. (2019). “Niveles de ansiedad entre los estudiantes de 9 y 12 años con apego seguro e inseguro de dos colegios de Arequipa. Perú.

Banco mundial., (2017), *Paso a paso programa de educación socioemocional*. Grupo banco mundial. Colombia.

Bello, A., (2019), *Pillatela y aprende*. GRAFITEXT DIGITAL. Colombia

Zarabain Cogollo, S. (2015). Validación e implementación de un programa de educación psicoafectiva, basado en técnicas lúdico educativas, en niños escolarizados en la latencia tardía, (10 a 12 años), pertenecientes a colegios de la comuna 5 de la ciudad de santa marta.

ANEXOS

Anexo 1

ENCUESTA DE CARACTERIZACIÓN

1. Sexo: Hombre__ Mujer__
2. Edad: ____
3. ¿A qué se dedica su madre? _____
4. ¿A qué se dedica su padre? _____
5. Barrio o sector donde vive: _____
6. ¿Qué estrato es? 1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__
7. Número de personas en su núcleo familiar: _____
8. ¿Pertenece a alguna etnia? Si __ No__

GUÍA PEDAGÓGICA PARA IDENTIFICAR RASGOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES



Esta guía pretende servir de apoyo a las instituciones educativas e insistir en la importancia de reconocer las manifestaciones de enfermedades mentales como la ansiedad y la depresión; pues estas han venido aumentando en niños y adolescentes; y la escuela es un escenario que puede contribuir a evitar que las situaciones se escalen.

Este material pedagógico cuenta con 9 sesiones, en donde se reflexiona acerca de la ansiedad y la depresión, para saber si existen rasgos o un diagnóstico de alguno de estos trastornos. Se cuenta con 3 sesiones adicionales de evaluación, desde lo didáctico.


La propuesta se plantea desde las ciencias sociales, pues es desde allí donde se puede dar un manejo a las enfermedades mentales, considerándolas que son una problemática social



Maestra: Ana María Bolívar Blanco



Sesión 1



En este primer encuentro, les pediremos a los estudiantes que escriban 5 cosas que les gustan y 5 que no, esto se hará de manera anónima con el fin de que ellos sean lo mas abiertos y sinceros posibles.

Esta actividad se hace con el fin de hacer un paneo sobre el autoestima de los estudiantes, teniendo en cuenta sí escriben acerca de su personalidad, de su cuerpo u otras que puedan ser consideradas externas.

Es posible que en esta actividad, por ser la primera, los estudiantes no demuestren sus emociones.



Escribe 5 cosas que te gustan

-
-
-
-
-

Escribe cosas que no te gustan

-
-
-
-
-

SESIÓN 2

Este encuentro consta de dos partes; la primera, de 5 preguntas acerca de las emociones que sienten a diario los estudiantes, y la segunda, son preguntas que indagan acerca de si les han pedido que cambien algo de su personalidad, identidad, apariencia física o comportamiento (forma de ser).



En esta segunda actividad nos adentraremos más en las emociones de los estudiantes, para ir observando si tienen rasgos de ansiedad o depresión



1- Responde las siguientes preguntas

- ¿Qué emoción es la que mas siento o experimento a diario?
- ¿Qué situaciones y personas me generan esa emoción?
- ¿Qué pienso cuando esa situación y persona me generan esa emoción?
- ¿Qué siente mi cuerpo durante esa emoción?
- Generalmente ¿Cómo actuó frente a esa emoción?

2- Responde a continuación:

- ¿Te han pedido que cambies algo de ti?
- ¿Qué te han pedido que cambies?
- ¿Quién?
- ¿Por qué?

Sesión 3

En este tercer encuentro trabajaremos específicamente las emociones negativas, para esta sesión, los estudiantes ya habrán cogido más confianza en el tema de las emociones y serán más honestos con respecto a las preguntas que se les formularan.



Esta sesión consta de 2 partes, la primera, estará relacionada con la reacción de los padres ante ciertas situaciones, y la segunda, está dirigida únicamente a las emociones negativas que el estudiante haya experimentado.

1- Escoge una situación crítica y escribe como reaccionaron tus papás

2- Escribe al menos 3 emociones negativas y la situación que generó cada una de ellas

Sesión 4

En este encuentro se aplican dos cuestionarios, el primero, acerca del estrés académico, y el segundo, sobre reacciones físicas, psicológicas y comportamientos en estados de preocupación; con el fin de identificar presencia o ausencia de rangos de estrés y preocupación, y si estos pueden tener sintomatología física (Inventario SISCO del Estrés Académico-2007)



Folio: _____

Escala para Medir el Estrés académico

Sexo: _____ Edad: _____ Ocupación: _____

Instrucciones:

El siguiente cuestionario tiene como finalidad conocer el nivel de **ESTRÉS ACADEMICO** en que se encuentra una persona. La sinceridad con que respondas el siguiente cuestionario será de gran utilidad para nuestra investigación. La información que proporciones será totalmente confidencial. Es de forma voluntaria por lo que usted tiene el derecho de contestarlo o no. Con la idea de obtener mayor precisión utilizaremos una escala de cinco opciones: NUNCA, POCAS VECES, ALGUNAS VECES, CASI SIEMPRE Y SIEMPRE. Su tarea es marcar con una X el número que se acerca a lo que siente frente a las situaciones presentadas

Cualquier duda, por favor de comunicársela el encuestador

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalme nte	4 Frecuenteme nte	5 Siempre
Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.	1	2	3	4	5
Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.	1	2	3	4	5
Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	1	2	3	4	5
No realizo las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) por ser muy complicadas	1	2	3	4	5
No entiendo los temas que se abordan en clase	1	2	3	4	5
Tengo insomnio o pesadillas cuando algún trabajo académico importante se aproxima	1	2	3	4	5
Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
Suelo rascarme. morderme las	1	2	3	4	5

1. Señale con qué frecuencia tienes las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamientos mentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS	1	2	3	4	5
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

REACCIONES PSICOLÓGICAS	1	2	3	4	5
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
REACCIONES CONDUCTUAL ES	1	2	3	4	5
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

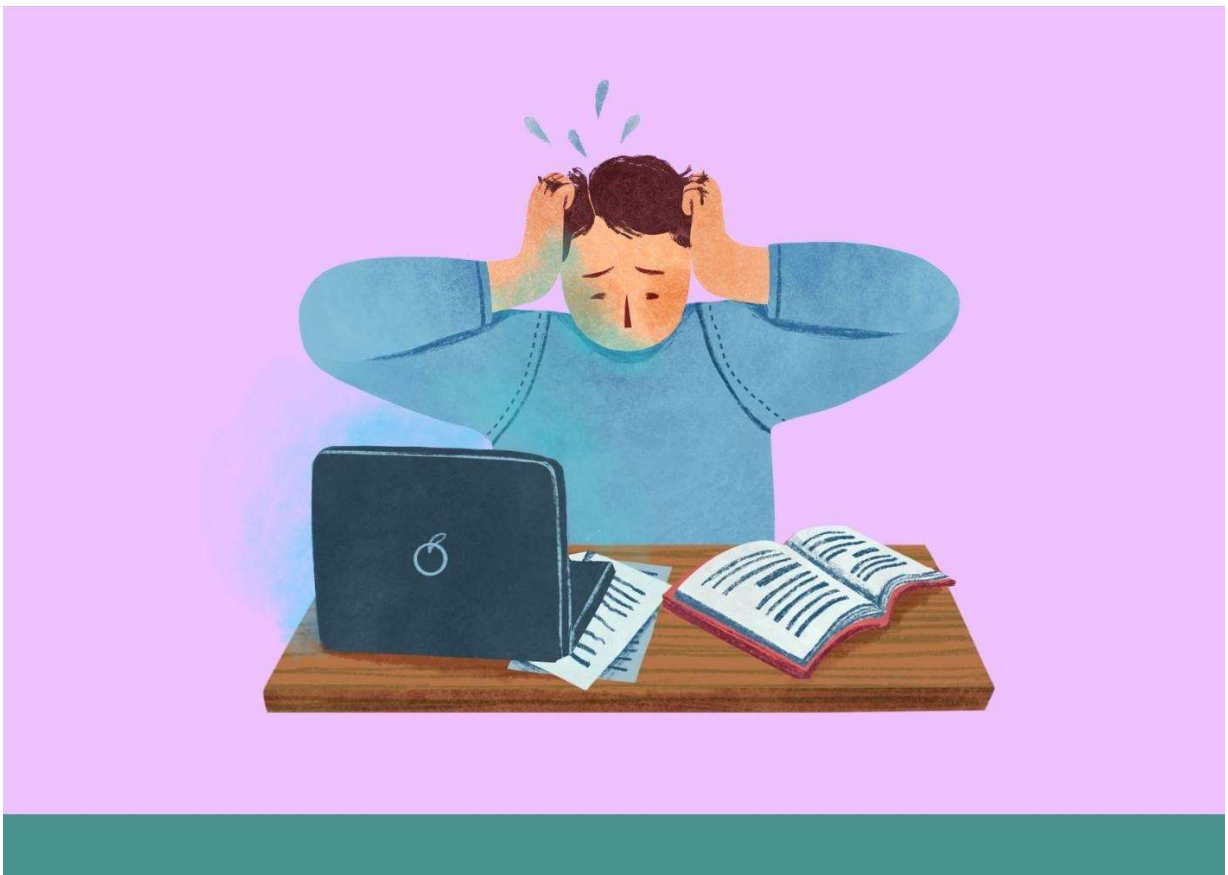
2. Señale con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones:

	1	2	3	4	5
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo,					

ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra					

3. Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	1	2	3	4	5
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra (Especifique)					



SESIÓN 5

En este encuentro se realiza una actividad para involucrar a todos los estudiantes, dentro de esta se darán calificativos a distintos grupos y luego se indicarán situaciones. Ellos tendrán que buscar dentro de esos roles, con quién contarán para "realizar" dicha actividad.



La idea de esta actividad es que los estudiantes sientan lo que es ser rechazado

En 7 grupos se asignan los siguientes roles: el chismoso, el enano, el profe, el vago, el gordo, el bobo y el inteligente.

Una vez organizados los grupos se dan las siguientes situaciones:

- Hay un chisme: "una compañera está embarazada" ¿A quién le contaría?
- Vamos a jugar un partido de baloncesto ¿Con quien jugaría?
- Le voy a hacer bullying a un compañero ¿A quién se lo haría?
- Me siento solo y triste ¿A quién le contaría?
- Tenemos que hacer un trabajo de matemáticas ¿Con quien lo haría?
- Hay otro chisme: "Alguien del salón no se baña" ¿Quién no lo hace?
- Vamos a golpear a alguien ¿A quien?

Cada estudiante deberá anotar en una hoja sus respuestas, por ejemplo, quien le dijo que le ayudará o con quien haría la actividad.

Sesión 6

En este sexto encuentro, haremos dos ejercicios diferentes, el primero, será realizar respiración diafragmática, que es un método utilizado para disminuir la ansiedad, el estrés y eliminar pensamientos intrusivos que puede ser negativos. Luego de esto, los estudiantes registran como se sintieron luego de hacerla. En la segunda parte, se realiza una serie de preguntas casuales a los estudiantes para saber un poco más de ellos.



Realizaremos respiración diafragmática durante 10 minutos; se inhala 3 segundos, se sostiene 3 segundos y por último se exhala en los últimos 3 segundos.

¿Cómo te sentiste durante y después de realizar el ejercicio ?

Responde las siguientes preguntas:

- Profesor favorito:
- Materia preferida:
- Tienes o haz tenido un diagnóstico de ansiedad o depresión por parte de un médico psiquiatra: Si___NO___
- ¿Creo tener ansiedad o depresión? Si___NO___
- ¿Qué sentimientos tengo durante los episodios de estrés?
- Canciones favoritas:

Sesión 7

Durante este encuentro número 7, se realizan dibujos libres para que los estudiantes puedan plasmar lo que sienten, además, se dará incentivo con la música que ellos mismos podrán colocar, se les dará espacio a todos los gustos en donde se deberá respetar la diversidad.

Esta sesión se hace con la finalidad de que ellos demuestren cómo se sienten durante la sesión y cómo con la guía de la música. Esto puede ser incentivo para que experimenten más sentimientos positivos que negativos, sacándolos de la rutina diaria



Dibuja cómo te sientes hoy, escribe qué sentimientos estas representando

Sesión 8

En este encuentro número 8 , preguntaremos acerca de los sentimientos durante la época de entrega de notas, ya que es una situación que en muchos estudiantes genera estrés académico. También se preguntará el por qué creen que les va bien o mal académicamente.

Estas preguntas se hacen con el fin de entender si los estudiantes manejan un estrés académico alto o bajo, si les da igual, o si les genera preocupación la entrega de notas. También se intentará saber si ellos son conscientes de en qué están fallando o que están haciendo bien.



Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la materia que con más frecuencia pierdes?
- En la última entrega de notas ¿Cómo reaccionaron tus padres?
- ¿Qué sentimientos tuviste antes, durante y después de la entrega de boletines?
- ¿Por qué crees que te va bien o mal académicamente?

Sesión 9

A partir de ahora, las sesiones serán guiadas por temáticas de ciencias sociales, en este caso sera: La colonización española y la revolución francesa, ya que son dos temas que se vieron durante el primer y segundo periodo académico.



En esta novena sesión, se hablará acerca de las temáticas que se quieren monitorear los aprendizajes , para hacerlo un poco mas interesantes, se darán datos curiosos que no se suelen dar en la enseñanza de estas temáticas.

SESIÓN 10

Juego del ahorcado:

En este juego calificaremos la riqueza de palabras que tienen los estudiantes acerca de las temáticas ya expuestas en sesiones anteriores, también se calificara la comprensión de estas palabras.

Palabras

Significado

Sesión 11

El juego de los zapatos entrelazados:
En este, en grupos de 2 o 3 se amarrarán los zapatos entre si para que el caminar se convierta en un obstáculo; el juego consiste en que el docente se hará en un extremo y los estudiantes en otro, de un lugar abierto, los estudiantes empezarán una carrera por tocar la mano del docente así poder responder una pregunta que les dará puntos para poder convertirse en el grupo ganador.

Preguntas

- Nombre de las 3 carabelas que llegaron a América
- ¿Quién vino a dibujar el mapa de América?
- Fecha de la llegada de Cristóbal Colón a América
- ¿Que tarea tenían los encomenderos?
- ¿A donde creyó Colón que había llegado?
- ¿Como se llamaban las extensiones de territorio dominadas por los españoles?

Sesión 12

En esta última sesión se harán unas preguntas de manera verbal para que los estudiantes puedan responderlas en grupo, estas preguntas serán acerca del ambiente escolar con el fin de que los docentes tengan una idea de cómo se sienten los estudiantes dentro de la institución.

1. ¿Tienen problemas con el colegio?
2. ¿Creen que es importante tener apoyo psicológico?
3. ¿Les genera ansiedad las entregas de notas?
4. ¿Cómo les gustaría que dictaran las materias?
5. ¿Les gustaría que hicieran jornadas sobre salud mental?