

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



MEMORIA LABORAL

(Actualización y Presentación del Trabajo de Intervención)

P. E. T. A. E. N. G.

**PROGRAMA DE APOYO DEL MANEJO DE LA
ANSIEDAD A TRAVES DEL RECONOCIMIENTO DE LAS
EMOCIONES DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE LA
UNIDAD EDUCATIVA HURINZAYA**

Para obtener el Título de Licenciatura

POR: LOURDES ADRIANA ONDARZA ESPINOZA

TUTOR: Mg. Sc. LUIS HUGO JIMENEZ CARRASCO

LA PAZ – BOLIVIA

Junio, 2021

DEDICATORIA

A mi familia que me apoyo incondicionalmente durante el proceso de mi formación

A los estudiantes de 2°, 4° y 5° de secundaria de la Unidad Educativa “Hurinzaya”, con quienes compartí buenos momentos y fueron la base de este programa.

AGRADECIMIENTO

A nuestro Señor Dios, por otorgarme el regalo de la vida y que hoy me tiene bajo su cuidado y dirección.

A mis hermanos Marco y Viviana por su cariño y apoyo inmenso, brindándome sus consejos para continuar con el camino de mi formación profesional

A mi docente tutor Luis Hugo Jiménez Carrasco quien me guio en la elaboración del presente trabajo, y me brindó su apoyo incondicional.

“Hay que tener en cuenta que el impulso es el vehículo de la emoción y que la semilla de todo impulso, es un sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción”

Daniel Goleman

INDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN1

CAPÍTULO I: CONTEXTO INSTITUCIONAL3

1.1	DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN	3
1.1.1	Contexto externo	3
1.1.2	Ubicación geográfica.....	3
1.1.3	Clima.....	3
1.1.4	Aspectos sociales y económicos	3
1.1.5	Aspecto institucional.....	3
1.1.6	Organización de la Unidad Educativa.....	4
1.1.7	Personal docente y administrativo.....	4
1.2	IDENTIFICACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA	5

CAPITULO II PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN8

2.1	DEFINICIÓN DEL ÁREA	8
2.1.1	Población	8
2.1.2	Tipo de intervención.....	9
2.1.3	Salud Mental.....	10
2.1.4	Ansiedad	10
2.1.4.1	Componentes de la Ansiedad.....	11
2.1.5	Diferencias y similitudes entre estrés y ansiedad.....	12
2.1.6	Emoción	13
2.1.7	Comunicación asertiva.....	15
2.1.8	Autoconcepto.....	16
2.2	DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN CONFORME AL ÁREA DE INTERVENCIÓN	17
2.2.1	Plan de acción.....	17
2.2.1.1	Diagnostico.....	17
2.2.1.2	Objetivos	18
2.2.1.3	Estrategias de Intervención.....	18
2.2.1.4	Técnicas e instrumentos.....	19
2.2.1.5	Instrumentos	21
2.2.1.6	Actividades	22
2.3	CRONOGRAMA	24

CAPITULO III RESULTADOS DE LA INTERVENCION25

3.1	DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS	25
3.1.1	Desarrollo de las actividades del programa	25
1.2.1	Descripción de la población	30
3.1.2	Datos de la población	30
3.1.3	Diagnóstico inicial	36
3.1.4	Implementación del programa	41
3.1.4.1	Actividad 1	41
3.1.4.2	Actividad 2.....	49

3.1.4.3	Actividad 3.....	54
3.1.4.4	Actividad 4.....	60
3.1.4.5	Actividad 5.....	66
3.2	ANÁLISIS DE LOS HALLAZGOS	71
CAPITULO IV DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCIÓN PROFESIONAL.....		73
4.1	PLANTEAMIENTOS FUTUROS, DESAFÍOS A NIVEL PROFESIONAL.....	73
4.1.1	Descripción metas profesionales.....	73
4.1.2	Planteamientos futuros que desea emprender	74
4.1.3	Desarrollo a nivel profesional.....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS		76

ANEXOS

RESUMEN

El presente trabajo presenta un programa sobre el manejo de la ansiedad dirigido a adolescentes de Unidades Educativas, a través del manejo de las emociones. Para el diseño del programa, se revisa conceptos de: emociones, comunicación asertiva y autoconcepto, para plantear las actividades del programa y su implementación, de forma sencilla, dinámica y agradable para los estudiantes.

El programa parte de un diagnóstico que se realizó en la Unidad Educativa “Hurinzaya” que se encuentra en la provincia de Sica Sica de la ciudad de La Paz, se diseñan y organizan cuatro sesiones compuestas de cinco actividades y un cuestionario. Antes de empezar con las actividades se aplica un cuestionario para comprender si los estudiantes pasan por periodos de ansiedad.

La primera actividad enfocada a explicar que son las emociones y si los adolescentes pueden expresarlas de forma adecuada; la segunda dirigida a exteriorizar sus emociones con su grupo de pares, la familia y figuras de autoridad; la tercera enfocada a explicar conceptos de comunicación asertiva, agresiva y pasiva, para que el estudiante exteriorice las emociones de forma asertiva; la cuarta actividad tiene como objetivo que el estudiante se reconozca como persona, advertir que tipo de cualidades tiene y que emociones son las que más se resaltan en su conducta y sus actividades diarias y que con este ejercicio se reflejan las emociones que se exteriorizan en su desempeño con su entorno social; la quinta actividad está dirigida a crear un espacio de ansiedad, para que el estudiante reaccione con un tipo de emoción y pueda en una lluvia de ideas explicar que emociones sintió.

Después de realizar estas actividades se detallan los resultados y los hallazgos obtenidos después del programa de intervención y al concluir el trabajo se detallan las proyecciones profesionales.

RESUME

The present work presents a program on anxiety management aimed at adolescents from Educational Units, through the management of emotions. For the design of the program, concepts of: emotions, assertive communication and self-concept are reviewed to raise the activities of the program and their implementation, in a simple, dynamic and pleasant way for the students.

The program is based on a diagnosis that was carried out in the “Hurinzaya” Educational Unit located in the province of Sica Sica in the city of La Paz. Four sessions composed of five activities and a questionnaire were designed and organized. Before starting the activities, a questionnaire is applied to understand if the students go through periods of anxiety.

The first activity focused on explaining what emotions are and if adolescents can express them adequately; the second aimed at externalizing their emotions with their peer group, family and authority figures; the third focused on explaining concepts of assertive, aggressive and passive communication, so that the student assertively expresses emotions; The fourth activity aims for the student to recognize himself as a person, to notice what kind of qualities he has and what emotions are the ones that stand out the most in his behavior and his daily activities and that with this exercise the emotions that are expressed in his performance with their social environment; The fifth activity is aimed at creating a space for anxiety, so that the student reacts with a type of emotion and can brainstorm what emotions she felt.

After carrying out these activities, the results and findings obtained after the intervention program are detailed and at the end of the work the professional projections are detailed.

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es parte de la vida del ser humano, y su adecuado manejo es importante para llevar una vida social y afectiva estable, más aun en los adolescentes que experimentan momentos de ansiedad que deben afrontar de forma adecuada, tanto a nivel de sus pares como con figuras de autoridad.

Reconocer la ansiedad y poder manejarla a través de las emociones es ciertamente una necesidad que debería ser asumida por las Unidades Educativas en el aula que ayude a mejorar las relaciones sociales, y mejorar su rendimiento académico, desarrollando sus habilidades de interacción social.

Generar una propuesta de intervención que reúna las condiciones del manejo de la ansiedad a través de las emociones podrá mejorar la calidad de vida de los adolescentes permitiendo que puedan establecer metas u objetivos favorables a ellos en la sociedad, Esto se logra a través de técnicas y estrategias que se estructuran en relación al espacio social (la escuela), la edad de los estudiantes y su espacio sociocultural, dichas técnicas se aplican a través de dinámicas y la escucha de las demandas y experiencias de los estudiantes durante la resolución de sus conflictos.

EN EL CAPÍTULO I, se describe de forma breve la institución donde se llevara a cabo el programa de intervención, se analiza la ansiedad en un contexto general, explicando porque es importante saber cómo influye en el desarrollo social de los adolescentes y la necesidad de plantear la propuesta del programa de intervención.

EN EL CAPÍTULO II, se describe como se estructura la propuesta de intervención partiendo del área, la población y el tipo de intervención, se explican conceptos que se manejaran durante todo el proceso de intervención, Se estructura el plan de acción partiendo del diagnóstico y los objetivos para estructurar la estrategia que estará compuesta por las técnicas e instrumentos que se utilizaran durante las sesiones de intervención, se explica de forma breve las sesiones que se impartirán con el grupo de estudiantes.

Se hace un análisis de las características de ansiedad y estrés en cuanto a sus similitudes y diferencias, para no entrar en conflicto en cuanto a las tareas que se llevaran a cabo en la propuesta del programa de intervención

CAPITULO III. En este capítulo se describe los resultados obtenidos de las dinámicas que se llevaron a cabo en la Unidad Educativa “Hurinzaya” y si pudieron responder a los objetivos planteado en el acápite anterior se hace una descripción detallada de la cantidad de estudiantes con los cuales se pudo llevar a cabo las dinámicas, por edades, género y grado educativo. Que grupos hicieron una correcta resolución de las actividades que se les plantearos y cuales no lo pudieron realizar.

Se describe que descubrimientos se hallaron después de aplicar el programa, con las técnicas de intervención.

CAPITULO IV. En este acápite se describe el perfil profesional que se estructura después de haber realizado todas las actividades, las metas, los planteamientos a futuro que se desea emprender y hacia donde debe ir enfocada la mirada del profesional psicólogo.

CAPÍTULO I: CONTEXTO INSTITUCIONAL

1.1 Descripción de la Institución

1.1.1 Contexto externo

La comunidad de Machacamarca se dedica a la agricultura y la ganadería, producen papa, quinua, cañahua, cebada, leche, crían ganado vacuno, ovino, auquénidos, aves de corral.

La comunidad cuenta con 360 habitantes, de los cuales 106 son estudiantes de los niveles inicial, primario y secundario.

1.1.2 Ubicación geográfica

La Unidad Educativa Hurinzaya se encuentra situada en la comunidad de Machacamarca, primera sección del municipio de Sica Sica de la provincia Aroma del departamento de La Paz.

1.1.3 Clima

El clima de la comunidad de Machacamarca es árido - frío, los vientos son fuertes y fríos su temperatura varia de forma extrema con un frío intenso o un calor sofocante y las cantidades de precipitación de norte a sur. 13 °C viento del norte a 14 km/h y una humedad del 54 %.

1.1.4 Aspectos sociales y económicos

La comunidad cuenta con 360 habitantes, de los cuales 106 son estudiantes de los niveles inicial, primario y secundario.

La comunidad de Machacamarca se dedica a la agricultura y ganadería, producen papa, quinua, cañahua, cebada, leche, la crían ganado vacuno, ovino, auquénidos, aves de corral.

1.1.5 Aspecto institucional

La Unidad Educativa cuenta con los niveles: inicial, primaria y secundaria. Su estructura administrativa está determinada por un orden jerárquico: la dirección, tres

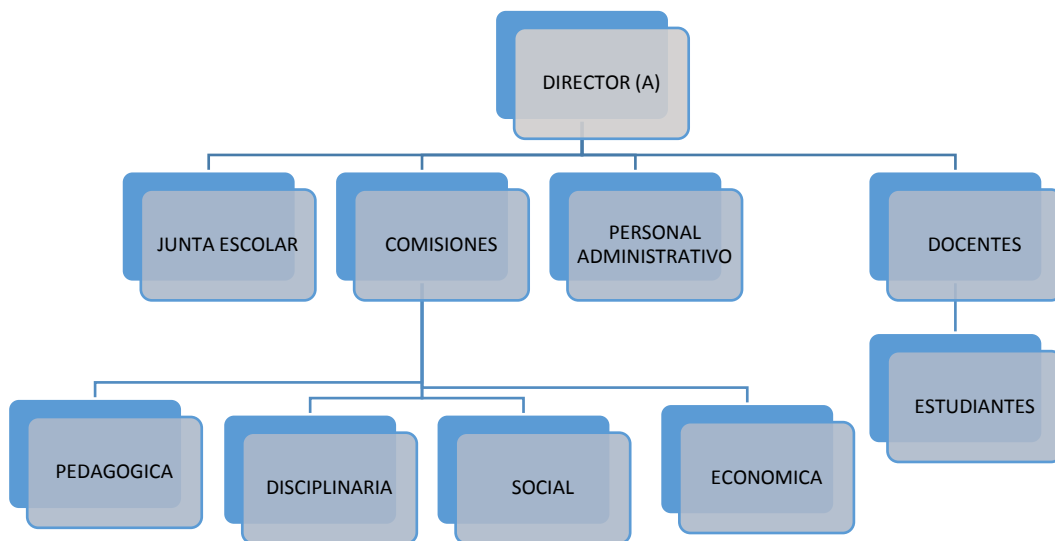
docentes multigrado de inicial a primaria, siete docentes de especialidad en secundaria y un portero.

1.1.6 Organización de la Unidad Educativa

La organización de toda Institución Educativa está dada por la reglamentación del R.A.F.U.E., que establece las funciones de cada actor educativo.

Figura 1

Organigrama de la Unidad Educativa “Hurinzaya”



1.1.7 Personal docente y administrativo

Al igual que muchas Unidades Educativas la institución tiene una directriz vertical, en este caso como tiene poco alumnado la directora se encuentra como figura de autoridad principal y es apoyada por los profesores en las diferentes actividades en cuanto al papeleo y demás trámites administrativos. En cuanto a la parte pedagógica, la Directora también es la cabeza principal de las distintas comisiones (educativa, económica, social, disciplinaria y deportiva).

Los estudiantes participan dentro de cada aula nombrando un representante de curso que ayuda a coordinar las actividades que se realizan en la Unidad Educativa.

La Junta Escolar también apoya de forma constante en las actividades que la institución tiene y sus necesidades, tratando que muchas actividades sean observadas por la comunidad.

1.2 Identificación de la Problemática

En alguna etapa de la vida el ser humano llega a sufrir de un episodio de ansiedad, que se debe a una situación agobiante, que puede manifestarse antes de un examen, de una entrevista de trabajo, por preocupación, al conocer de una enfermedad, al estar frente a una situación peligrosa, pero la ansiedad leve puede resultar positiva y estimula el trabajo bajo presión, pero cuando interfiere con nuestro desempeño personal desencadena en un trastorno de ansiedad.

En el mundo 264 millones de personas padecen de ansiedad según la Organización Mundial de la Salud OMS, la ansiedad no es mortal, pero en algunos casos desencadena en una serie de patologías como un trastorno del estado de ánimo.

A nivel internacional la salud mental según la OPS no es atendida de acuerdo a las necesidades de la población, no existe una atención y prevención primaria que evite que los trastornos en salud mental como la ansiedad sean atendidos de forma inmediata, los estudios realizados muestran que las enfermedades de salud mental se desarrollan antes de los 14 años y que influyen de forma negativa en la salud y el desarrollo (físico, mental y social).

En Bolivia de las consultas de salud mental un 24% se debe a problemas de ansiedad según el SEDES, pero no existen programas de prevención, que cambien la mirada de la población con respecto a las enfermedades mentales.

La escuela es un espacio de formación, donde niños, niñas y adolescentes están en constante interacción social con sus pares y con figuras de autoridad, que no siempre generan una sensación de satisfacción, por el contrario pueden generar un aumento en los niveles de ansiedad, que desencadenaría en un bajo rendimiento escolar.

El término de ansiedad es muy utilizado en nuestro entorno social, pero no se toma con seriedad, todavía no se comprende que el aumento de los niveles de ansiedad en las instituciones educativas, podrían llevar a los adolescentes a estructurar trastornos de ansiedad en su personalidad.

Realizar una intervención primaria y detectar a tiempo los problemas de ansiedad en las niñas, niños y adolescentes ofrece mejores alternativas para estructurar una salud mental adecuada, además que se propone a la población estudiantil herramientas que puedan ser utilizadas en momentos que generen ansiedad.

De acuerdo a estos indicadores y la observación de la población, se propone un “Programa de intervención para el manejo de la ansiedad”, con el cual se pretende establecer líneas de acción con adolescentes para que ellos puedan manejar de manera adecuada las situaciones problemáticas en su vida cotidiana.

La propuesta del programa de intervención que se implementara en la población estudiantil de la Unidad Educativa “Hurinzaya”, estará centrada en enseñar a reconocer sus emociones y administrar de manera eficaz y adecuada el manejo de la ansiedad, de esta manera el estudiante dará respuestas asertivas frente a situaciones complejas. Los profesores también serán participantes pasivos de las dinámicas, y serán capacitados de forma indirecta, y podrán ser capaces de replicar las dinámicas para generar espacios educativos con menos estresores.

Una de las características de la población donde se aplicara el programa es que pertenece al área rural, en la gran mayoría de proyectos para adolescentes se prioriza el área urbana porque es de fácil acceso y se deja a un lado a jóvenes del campo, en el área rural no se vive de la misma manera la educación, ni estudiantes, ni profesores ponen al 100% sus esfuerzos para aprender o enseñar.

Si bien todos sufrimos de sucesos de ansiedad, el control que tenemos para su manejo, depende del entorno social donde se desarrolla el ser humano, las características de los padres, la relación que tiene con sus pares, como se desarrolla en su espacio educativo. Muchas veces observamos a jóvenes que llegan del campo a la ciudad y no hay

mayores aspiraciones que las de generar economía para sobrevivir, pero no estructuran un proyecto de vida que debería ser fomentada desde el hogar y la escuela.

Debemos enfocarnos en potenciar sus habilidades sociales, reconocerse a sí mismos y entender que sienten, que desean, que necesidades tienen. Cuando hablamos de ansiedad, no solo se produce en los ciudadanos, los adolescentes del campo viven de distinta manera estas sensaciones de ansiedad, ya que desde muy jóvenes ayudan en el hogar y muchas veces desertan de las Unidades Educativas, por los miedos sobre su desempeño educativo que los hacen sentir con pocas habilidades y esta sensación de ansiedad frente a los problemas diarios los pone con una actitud negativa ante la vida.

Se puede cambiar la mentalidad y la conducta ya aprendida de los seres humanos, pero no es fácil, para lograr este objetivo debemos proporcionar al ser humano alternativas en su desarrollo psicosocial, mediante este programa trabajaremos con los adolescentes para el manejo adecuado de la ansiedad a través de tres pilares: reconocimiento de las emociones, comunicación asertiva (Habilidades sociales) y autoconcepto, para que el adolescente en la Unidad Educativa pueda ser capaz de enfrentar con éxito un examen o exposición, y pueda responder y encarar de mejor manera situaciones que le generen ansiedad en su entorno educativo y así con la práctica replicar estas soluciones en su vida diaria y dar respuestas que generen en su conducta un mejor desempeño social y de esta manera enfrentar sus temores sin importar la problemática que esté viviendo.

¿Reconocer y manejar las emociones de forma adecuada frente a situaciones complejas dando respuestas asertivas, ayudara a regular las situaciones que producen ansiedad en estudiantes de la Unidad Educativa Hurinzaya?

CAPITULO II PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

2.1 Definición del Área

Área	Población	Tipo de intervención
Psicología clínica	Adolescentes	Prevención y orientación

La psicología clínica en su campo de estudio se ocupa de la evaluación y tratamiento de enfermedades mentales o patológicas, que son de carácter psiquiátrico, y ocasionan modificaciones en la estructura cerebral.

La psicología clínica también se enfoca en tratar y evaluar aquellos aspectos del ser humano que generan una cierta incomodidad en su entorno social, estas alteraciones pueden ser emocionales, de pensamiento, conductuales, relaciones interpersonales, que afectan el bienestar de la persona.

La psicología clínica se ocupa de fortalecer a través de su intervención la salud mental, para generar un bienestar emocional en el ser humano.

2.1.1 Población

Los adolescentes del área rural son como ya se mencionó relegados de muchos proyectos educativos, si bien se preparan proyectos sociales para ellos con el afán de mejorar su calidad económica se olvida de su calidad de vida, sus rasgos de comportamiento y como se desarrollan a nivel cognitivo, como si esa parte de su desarrollo no fuera relevante para su desarrollo económico y social.

Establecer en la adolescencia un manejo adecuado de la ansiedad es una tarea primordial, permitir que el joven pueda tomar decisiones adecuadas en su desarrollo social familiar y educativo, teniendo una percepción adecuada de las emociones y sentimientos generara una variedad de respuestas ante un determinado problema.

2.1.2 Tipo de intervención

La intervención que se realizara en la población será de prevención y orientación, porque se aplicara el programa en adolescentes que están empezando a tomar decisiones para su vida. Por las características que tiene un adolescente en su desarrollo atraviesa cambios físicos emocionales y psicológicos que lo hacen sentir en ocasiones como adulto y en otras no desea separarse del núcleo familiar. La aplicación del programa permitirá al adolescente reconocer sus emociones y esto posibilitara que puedan reconocer las necesidades que realmente tienen.

Una de las causas que generan malestar emocional es la sensación de ansiedad, que son emociones que nos generan ciertos malestares físicos y emocionales, que no deberían causar mayores problemas, sin embargo si no es entendida y manejada de forma adecuada y sencilla, pueden llegar a generar trastornos de ansiedad

Los adolescentes entre los 12 y 14 años generan relaciones sociales de diferente manera, esto se debe a los cambios físicos y hormonales, que nos marcan al comienzo de la adolescencia generan estados de ansiedad, esto se debe a que no entienden que es lo que pasa con ellos a nivel físico y emocional, no comprender estos cambios en muchas ocasiones no les permite entender y reconocer sus emociones, en momentos se sienten muy alegres y de un momento a otro se sumergen en la tristeza.

El profesional psicólogo debe estar atento a estos cambios emocionales, saber cómo explicarlos y como ayudar al adolescente en su manejo y comprensión, a través de tareas sencillas que ayuden a manejar la ansiedad, para que los adolescentes puedan tener herramientas que les ayude a tener una salud mental adecuada.

Controlar y manejar la ansiedad debería ser sencillo ya que todos sentimos ansiedad, es parte de nuestro diario vivir, pero las interacciones sociales, los conflictos familiares o las relaciones que se tienen en la escuela con los grupos de pares pueden ser perjudiciales para el desarrollo adecuado.

Proporcionar herramientas y ejercitar a los adolescentes en el manejo y control de la ansiedad los ayudara a enfrentar de mejor manera estos conflictos cotidianos para que

Puedan estructurar una personalidad adecuada y libre de complejos que generen malestar en la salud mental.

2.1.3 Salud Mental

La salud Mental es un estado de bienestar social en donde el sujeto puede realizar de forma libre sus actividades y usar sus capacidades de forma regular en su vida diaria, en el trabajo, en su vida familiar, con amigos, etc. de forma productiva en su comunidad.

La salud mental está determinada por factores sociales, psicológicos, biológicos, que se manifiestan en el aspecto socioeconómico, el espacio social los temas culturales, la educación, etc.

Para generar una salud mental adecuada el Estado y la sociedad deben promover espacios adecuados que promuevan: salud, educación y desarrollo social para los niños, niñas y adolescentes, de esta manera prevenir una mala salud mental, que genere en nuestra población conductas no deseadas

La salud es un tema fundamental para el ser humano, lo que se hace normalmente para tener una adecuada salud física es hacer ejercicio, para tener salud a nivel nutricional el consumo de comida saludable, pero se deja de lado muchas veces lo que es la salud mental que es fundamental para un desarrollo adecuado, que genera un desempeño adecuado en el ámbito laboral, relaciones personales, toma de decisiones y otros aspectos que son muy importantes para alcanzar el bienestar.

La salud mental en la adolescencia es un periodo crucial para el desarrollo y el mantenimiento de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental, tales como adoptar pautas de sueño saludables; hacer ejercicio con regularidad; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales, hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas; y aprender a gestionar las emociones. (OMS, 2020).

2.1.4 Ansiedad

Muchos autores definen a la ansiedad como una reacción emocional, que consiste en sentimientos de tensión, nerviosismo y preocupación así como una activación o descarga del sistema nervioso autónomo. (Belloch, Sandin, Ramos, 1995, p. 55)

Una propiedad importante de la ansiedad es la naturaleza anticipatoria. Esto quiere decir que la ansiedad posee la capacidad de anticipar o señalar un peligro o amenaza para el propio o individuo. Esto confiere a la ansiedad un valor funcional importante, ya que posee una utilidad biológico-adaptativa. Esta utilidad se convierte no obstante en desadaptativa cuando como en la ansiedad clínica se anticipa a un peligro irreal. (Belloch, Sandin, Ramos, 1995, p. 55)

Sin embargo cuando la ansiedad no es manejada de forma adecuada puede manifestarse en el individuo en edad escolar, un bajo rendimiento académico, ya que puede generar sensaciones de inseguridad, vergüenza, timidez y temores que van relacionados con su comportamiento, por sentir que son inferiores en cuanto a su capacidad cognitiva, esto los lleva a estructurar experiencias negativas que se manifiestan en su espacio social, se pueden mostrar aislados, poco comunicativos, reaccionar de manera grosera frente a situaciones cotidianas, suelen sentirse avergonzados frente a los demás, pudiendo desembocar en una estructura de ansiedad social.

En el trastorno de ansiedad social (fobia social), la persona siente miedo o ansiedad social ante las interacciones sociales y las situaciones que implican la posibilidad de ser examinado, o las evita. Esto incluye interacciones sociales tales como reuniones con personas desconocidas, situaciones en la que la persona puede ser observada comiendo o bebiendo y situaciones donde la persona ha de actuar ante otros. La situación cognitiva es la de ser evaluado negativamente por los demás, por sentirse avergonzado, humillado o rechazado, o por ofender a otros, (DSM-5, 2018, p. 190)

2.1.4.1 Componentes de la Ansiedad.

Subjetivo cognitivo, componente de la ansiedad relacionado con la experiencia interna, esta dimensión pertenece a las experiencias de miedo, pánico, obsesiones, pensamientos intrusivos, etc.

Fisiológico somático, la experiencia de ansiedad suele acompañarse con un componente biológico, con una actividad intensa del sistema autónomo que se refleja con la sudoración, palpitations, dilatación pupilar, temblor, palidez, etc.

Motor conductual, corresponde a los componentes observables de la conducta como la expresión facial y fisiológica.

Si bien existe un acercamiento en cuanto a definiciones de ansiedad o estrés por la asociación de las sensaciones se debe ser puntual en indicar la diferencia que existe entre ambos conceptos.

2.1.5 Diferencias y similitudes entre estrés y ansiedad

Los orígenes del estrés se remontan a la física, aunque con el transcurso del tiempo esta ha sido abordada desde un modelo bio-psico-social integrador en el que el enfoque psicológico aporta definiciones del estrés como estímulo, como respuesta y/o como interacción entre ambos.

Por otra parte el abordaje de la ansiedad ha tenido un proceso paulatino, empezando por la filosofía existencial, pasando por el psicoanálisis a tener múltiples conceptualizaciones: conductuales, cognitiva y cognitivo-conductuales.

El estrés es algo natural y cotidiano y se da por cualquier estímulo superior que se manifieste en el ambiente como un evento, un objeto o una persona. El estrés es una reacción de alerta y activación ante una situación que requiere que activemos y aumentemos nuestra actividad fisiológica conductual y cognitiva y puede desaparecer cuando el estresor desaparece

La ansiedad tiene que ver con una reacción interna y emocional ante una amenaza, se manifiesta con una activación fisiológica enorme como reacciones conductuales de parálisis o huida, la ansiedad tiende a mantenerse aunque la amenaza haya desaparecido

El estrés integra tres componentes: el psíquico, biológico y social y se lo entiende como un magnitud bio-psico-social, un periodo de estrés es una relación entre sujeto y entorno, que se genera por la incapacidad del sujeto de resolver los problemas que pone en peligro su bienestar, y la resolución de esta situación estresante se determinara por las motivaciones, experiencias y la actitud que posea el sujeto, el estrés debe estar presente en el entorno del sujeto y manifestarse de forma concreta.

La ansiedad se exterioriza a través de manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras, y es una respuesta emocional que se da por las características internas y externas del sujeto

Si bien muchos síntomas de la ansiedad y el estrés se parecen como problemas para dormir, malestar estomacal, irritabilidad, problemas para concentrarse, etc. hay un síntoma que es específico de la ansiedad una sensación de preocupación y miedo, ante situaciones que a menudo no son amenazantes en absoluto.

Partiendo de esta diferenciación y la importancia que debe tener la comprensión de las características de la ansiedad se elabora la propuesta de intervención.

2.1.6 Emoción

La emoción es un estado afectivo que experimentamos, una respuesta subjetiva al ambiente, que se manifiesta orgánicamente, está influida por la experiencia, es un estado adaptativo que se manifiesta de forma súbita y brusca, es pasajera y necesaria para nuestro proceso cognitivo y la toma de decisiones, sirven para valorar una situación concreta, influenciada por las creencias socioculturales.

Las emociones no eran consideradas importantes porque se valoraba más la parte racional, al ser estados afectivos indican estados internos personales; motivaciones, necesidades, objetivos, deseos personales, apenas tenemos meses de vida adquirimos emociones básicas que en el transcurso del tiempo se van haciendo más complejas y cada individuo experimenta una emoción de forma particular.

Hoy en día sabemos que las emociones son importantes en nuestra vida diaria, a partir de su conocimiento, manejo y expresión nos refuerzan las capacidades que todos tenemos en el desarrollo del aprendizaje, las emociones nos mandan señales que nos ayudan a estructurar nuestras respuestas cotidianas.

Las emociones encienden y mantienen la curiosidad y la atención y con ello el descubrimiento de todo lo que es nuevo, desde el alimento o un enemigo o a cualquier aprendizaje en el aula. Las emociones, en definitiva, son la base más importante sobre la que se sustentan todos los procesos de aprendizaje y memoria. De hecho y hoy en

neurociencia se conoce bien, las emociones sirven entre muchas funciones, y de forma destacada para almacenar y evocar memorias de una manera más efectiva. (Mora, p. 66)

Las emociones tienen un vínculo estrecho con los procesos cognitivos tales como la memoria, la atención, el lenguaje, la percepción y el pensamiento, que nos llevan a construir respuestas efectivas ante situaciones que nos generan ansiedad, como las exposiciones en el aula, los exámenes escritos u orales, aprender de forma adecuada una determinada tarea, mantener relaciones sociales llevaderas.

Las emociones son mecanismos inconscientes. Los sentimientos son, por el contrario la experiencia consciente de una determinada emoción. Y hasta donde alcanzamos a saber, solo el ser humano experimenta sentimientos. Los sentimientos son el proceso que nos lleva a “conocer las emociones” a través del miedo, placer o frustración y encontrar esos sentimientos de bienestar ante muchas y diferentes situaciones personales (el trabajo bien hecho) o las hechas por otros (el aplauso de un maestro a un buen estudiante). Y a otros muchos sentimientos, como aquellos que, con el aplauso, refuerzan el esfuerzo del estudiante por conocer y mostrar esos nuevos conocimientos a los demás. Todo ello es una poderosa influencia en el mundo no solo del que aprende sino también del que enseña. (Mora, p. 68)

Existen seis categorías básicas de emociones:

El Miedo. Es la anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre o inseguridad. Su finalidad adaptativa nos lleva a la protección.

La sorpresa. Es el sobresalto, asombro, desconcierto y es transitoria, manifiesta una aproximación cognitiva para saber que está sucediendo. Su finalidad es adaptarnos a una nueva situación.

La aversión. Es la sensación de disgusto, de asco que nos aleja del objeto que nos produce aversión. Su finalidad es producir rechazo aquello que consideramos malo.

La ira. Es la rabia, el enojo, la irritabilidad, el resentimiento, la furia. Su finalidad nos induce hacia la destrucción de aquello que nos molesta.

La alegría. Se manifiesta a través de la diversión, la euforia, la gratificación, sentirse contentos, nos da una sensación de bienestar. Su finalidad nos lleva a la reproducción de aquello que nos hace sentir bien.

La tristeza. Se manifiesta a través de la pena, la soledad, el pesimismo. Su finalidad es la motivación a una nueva reintegración personal.

Las emociones son una forma de comunicarnos socialmente, y poseen unos componentes conductuales que se muestran de forma particular y tienen como base el entorno familiar.

Los componentes fisiológicos e involuntarios: temblor, sonrojarse sudoración respiración agitada, aumento del ritmo cardiaco, dilatación pupilar son manifestaciones fisiológicas de los estados de las emociones.

2.1.7 Comunicación asertiva

La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y pre verbalmente en forma apropiada a la cultura y a la situación. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño o adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. (Corrales, Quijano, Gongorra, p. 61).

La comunicación asertiva es necesaria para transmitir de manera clara y sencilla una orden una idea y convencer a un grupo de personas, la asertividad es una herramienta de la comunicación que permite optimizar las relaciones humanas.

La forma de comunicarnos es esencial para expresar nuestras opiniones, sentimientos, a través de una buena comunicación mejoran nuestras relaciones personales, en la comunicación se observan tres formas de respuesta la pasiva, la agresiva y la asertiva.

La respuesta pasiva, puede darse en personas que quieren evitar los conflictos, que no anteponen sus necesidades, por el contrario dejan que los demás tomen decisiones por ellos, pueden ser dependientes y fácilmente manipulables.

La respuesta agresiva, se da en personas cuyo comportamiento es amenazante, actúan para obtener beneficios pero sin importar las necesidades de los demás, suelen ser

competitivas en los conflictos debido a su necesidad de dominar, no desean comprender a los demás no desean empatizar, y generan conflictos.

La respuesta asertiva, se denota en personas que son capaces de sentir empatía por los demás, pueden expresar sus emociones, ser capaces de decir “no”, expresar de forma aceptable los sentimientos negativos que sienten por los demás, pueden expresar sus demandas, etc.

2.1.8 Autoconcepto

Se determina por las ideas, opiniones y creencias que tenemos de nosotros mismos creando nuestra propia imagen e identidad a través de nuestras fortalezas y debilidades, si soy una persona sociable, amable, con sentido del humor o tímida. A partir de estos conceptos tendremos una reacción emocional, todo esto depende de los mensajes que recibimos de nuestro entorno y como lo asumimos, a partir de nuestro aspecto físico, nuestro nivel académico y nuestras relaciones sociales,

Podríamos considerar el autoconcepto como nuestros intentos de explicarnos a nosotros mismos lo que somos, de construir un esquema (en términos piagetianos) que organice nuestras impresiones, sentimientos, impresiones y creencias acerca de nosotros mismos. Sin embargo, este modelo o esquema no es permanente, ni inalterable, ni está unificado. Nuestras percepciones varían de una situación a otra y de una fase de nuestra vida a otra. (Woolfolk, 2010, p.89)

La estructura del autoconcepto se determina por: la familia, que nos proporciona las primeras experiencias determinadas por el cariño y la valoración que nos tiene, la cultura donde nos desarrollamos y se evalúa nuestro comportamiento a través de las reglas sociales que nos impone, las valoraciones y opiniones ajenas sobre nuestro comportamiento, las experiencias personales de los éxitos y fracasos que tenemos y la comparación que nosotros hacemos entre nuestros pares y los modelos a seguir.

2.2 Diseño del Plan de Acción Conforme al Área de Intervención

2.2.1 Plan de acción

La estructura del plan de acción está diseñada de acuerdo a la edad de los estudiantes y el espacio social en el cual se desarrollan socialmente (la Unidad Educativa Hurinzaya), por las condiciones en las cuales se trabajara deberán ser charlas y dinámicas sencillas y de fácil comprensión.

El plan de acción comprende etapas que deben ser llevadas de forma escalonada, una vez detectado el problema del grupo de estudiantes, se aplicara un programa que pueda mejorar las respuestas hacia situaciones complejas.

Se llevaran a cabo cuatro sesiones que irán dirigidas hacia el manejo de la ansiedad a través del reconocimiento y comprensión de las emociones, para que puedan ser aplicadas en su vida diaria.

El plan de acción debe estar sujeto a mejorar las capacidades de respuesta de los estudiantes frente a situaciones que generen ansiedad, y deben ser enfocadas hacia la resolución de problemáticas de los estudiantes en su entorno social.

2.2.1.1 Diagnostico.

La población estudiantil en el mundo está expuesta a situaciones que generan ansiedad, en muchos países ya se van estructurando proyectos que ayuden a los niños, niñas y adolescentes a manejar estos espacios y momentos de ansiedad, ya que si no se tratan a tiempo generan conductas poco aceptables, que se manifiestan en la familia y en los espacios educativos.

La población estudiantil de la Unidad Educativa “Hurinzaya” se encuentra en un espacio geográfico que no permite generar relaciones con otros grupos sociales, es por eso que cuando se encuentran con personas ajenas a este espacio sociocultural tienden a sentirse cohibidas y presentar actitudes que evitan el contacto con personas ajenas a la comunidad.

La observación que se hizo a este tipo de actitudes de los estudiantes, nos lleva a proponer un programa de intervención que genere un mejor manejo de sus emociones respecto a situaciones que generan ansiedad.

Al implementar un plan de acción para el manejo de la ansiedad a través del reconocimiento de las emociones se ayudara a los adolescentes a establecer relaciones propositivas primero con su círculo familiar y el educativo, para luego generar en la población estudiantil un mejor manejo de sus emociones en situaciones que generan ansiedad con personas ajenas a su comunidad, buscando que su desarrollo psicosocial sea positivo y generar una salud mental adecuada.

2.2.1.2 Objetivos

Objetivo General

Realizar un programa de apoyo sobre el manejo adecuado de la ansiedad a través del reconocimiento de las emociones, dirigida a estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Hurinzaya

Objetivos Específicos

- Generan espacios de dialogo para transmitir los conceptos de ansiedad de forma sencilla y entendible
- Lograr que los estudiantes reconozcan las emociones básicas, para expresarlas de forma asertiva
- Facilitar el manejo adecuado de comunicación asertiva, para desarrollar espacios de dialogo adecuados a su entorno
- Promover que los estudiantes pueda enfrentar de forma asertiva situaciones complejas, para reflejarlas en su entorno social
- Lograr que el estudiante reconozca sus habilidades y potencialidades, para aceptarse y reconocerse como ser humano.

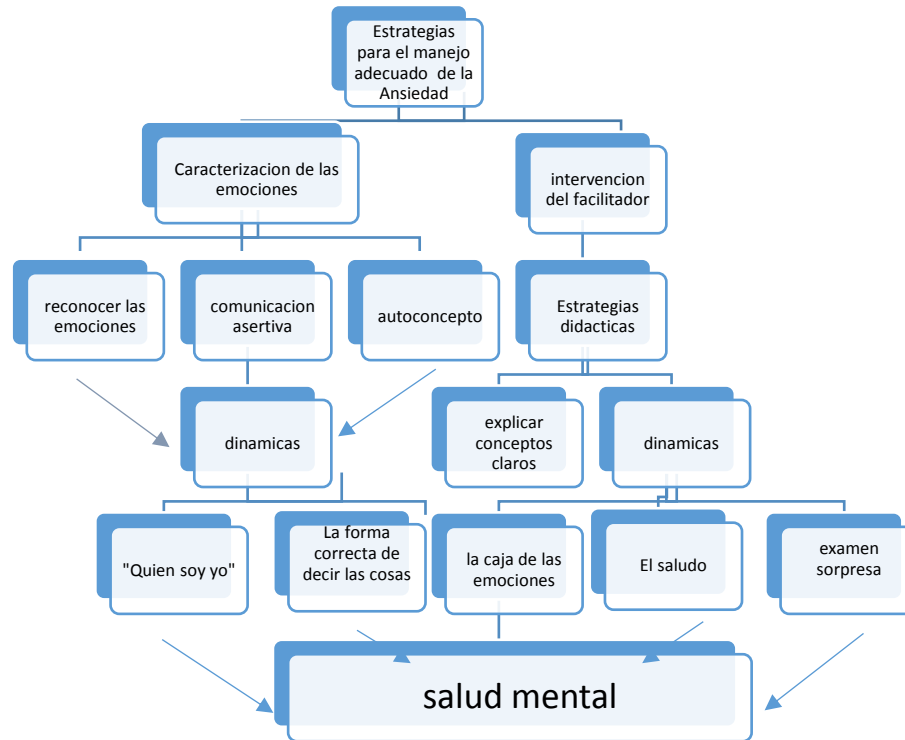
2.2.1.3 Estrategias de Intervención.

La estrategia de intervención es un conjunto de técnicas e instrumentos utilizados por un equipo profesional multidisciplinario, para estructurar tareas y aplicarlas en un

determinado espacio sociocultural con el propósito de generar cambios favorables para una determinada comunidad.

Figura 2

Estrategias de la Propuesta de Intervención



2.2.1.4 Técnicas e instrumentos

Técnicas. Durante el proceso de la elaboración del programa se utilizan técnicas de acuerdo a las necesidades que se tengan y el tipo de intervención que se esté llevando a cabo, en esta propuesta de intervención se utiliza la observación como primera etapa del proceso

Las técnicas de la recogida de la información nos permiten reducir de modo sistemático e intencionado la realidad social que pretendemos observar, a un sistema de representación que nos resulte más fácil de tratar de analizar.

Técnicas de observación. Entendemos por técnicas de observación los procedimientos en los que el individuo presencia en directo el fenómeno de estudio, la

observación permite contar con su versión, además de otras versiones y las contenidas en los documentos. La observación es una de las técnicas básicas para la elaboración y estructura del diagnóstico inicial, es una técnica clave en la metodología cuantitativa.

Observación Cualitativa. Según Hernandez et al (2003). Es una técnica de recolección de datos, denominada también observación de campo, observación directa u observación participante, cuya finalidad es: *explorar* aspectos de la vida social, *describir* comunidades y las actividades que se desarrollan, *comprender* eventos y patrones que se desarrollan en contextos socioculturales del ser humano, *identificar* problemas generando hipótesis para futuros estudios. (p. 458)

Historia de vida. La historia de vida se centra en un sujeto, una comunidad un colectivo, y tiene como elemento central el análisis de la narración que esta persona realiza sobre sus experiencias vitales, podemos afirmar que la historia de vida se trata del relato de vida de una persona o grupo en el contexto donde sus experiencias tienen lugar, registrado e interpretado por un investigador (Campoy y Gomes, 2017, p. 296)

Las historias de vidas focales o temáticas, se centran en un solo aspecto de la vida, aborda un solo tema en el curso de vida del sujeto. Esto permite realizar una variante las “historias de vida cruzadas” o “múltiples”, de personas pertenecientes a una misma generación, contexto, grupo social, etc. (Campoy y Gomes, 2017, p. 297)

Dinámicas de grupo. Es un instrumento de liberación que posibilita un intercambio de experiencias y sentimientos, implicando el desarrollo de habilidades de expresión y transmisión de ideas. Conlleva un acercamiento entre personas lo que permite conocer mejor al resto, superar trabas emocionales y sociales e integrarse a otras realidades.

Mesa Redonda. Es una discusión ante un auditorio, que realiza un grupo de personas seleccionadas, bajo la dirección de un moderador. Se efectúa cuando se desea conocer puntos distintos de vista, sobre un tema determinado.

Su objetivo es dar oportunidad a varias personas para que den a conocer puntos de vista diferentes sobre un determinado tema o problema y facilitar el interés hacia determinadas cuestiones.

Lluvia de ideas. Es una herramienta grupal, que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema o problema determinado, en el que cada participante dice lo que piensa sobre el tema de manera corta y espontánea.

Su objetivo es desarrollar y ejercitar la imaginación creadora, expresar ideas, plantear causas y soluciones alternativas, discutir conceptos nuevos. Se debe tomar en cuenta la participación de todos, bajo reglas determinadas.

2.2.1.5 Instrumentos

Los instrumentos nos facilitan acopiar datos informativos, sean cuantitativos o cualitativos de diferentes aspectos; características de una población, cantidad de personas, necesidades, demandas género, etc. Que permiten cotejar la información necesaria para un determinado estudio.

Diario de Campo. Uno de los instrumentos más utilizados es el diario de campo, generalmente transcrito con anotaciones o percepciones realizadas durante la observación a una persona o grupo de personas, en el espacio del suceso de observación o sobre acciones que uno mismo realiza. Consiste en una narración minuciosa detallada y periódica de las experiencias vividas y los hechos observados.

Se recomienda que en el diario de campo se eviten realizar comentarios y análisis subjetivos, tratando de conservar el rigor y la objetividad que existe en un documento de este tipo.

Cuadros didácticos. Son recursos que permitirán la comprensión de manera sencilla de conceptos a nivel visual,

Cartas de emoticones. Los estudiantes reconocerán las determinadas emociones para ser descritas.

Cuestionario. El cuestionario es un instrumento de recolección de datos que proponen respuestas estandarizadas, para facilitar la tabulación de datos. El cuestionario se compone preguntas que pueden ser abiertas o cerradas que se estructuran en base a una o más variables.

2.2.1.6 Actividades

Sesión 1. En esta sesión se explicara a los estudiantes de manera sencilla los conceptos básicos de ansiedad y los conceptos de las emociones primarias, para que el estudiante pueda comprender las técnicas básicas para el manejo de la ansiedad y reconozcan las emociones que ellos perciben durante el transcurso de sus actividades diarias, para lograr este objetivo, se tocara los conceptos de: ansiedad y emoción, sus características, y como entienden las emociones dentro de su espacio diario.

Para estructurar la sesión se muestra cuadros didácticos explicando que es la ansiedad, y como reconocerla a nivel fisiológico y psicológico, para entender sus características.

Se mostrara a los estudiantes diferentes emoticones que representan las emociones, para que puedan ser reconocidas, asimiladas y entendidas, para que ellos nos expliquen qué opinan al respecto y si alguna vez sintieron esas emociones, esto se lograra a través de una lluvia de ideas. Se trabajara con los estudiantes la expresión de las emociones, para esto se pedirá a cada estudiante que trabaje con el saludo, con un amigo, en la familia, o los profesores, adicionando la pregunta ¿cómo te sientes?, para que puedan desarrollar la expresión de sus emociones.

Sesión 2. Se realizara la dinámica “La caja de emociones”, los estudiantes pasaran al frente sacaran una consigna de la caja y expresaran situaciones en las que sienten una determinada emoción.

En una mesa redonda, se pregunta a los estudiantes como se sienten antes de una exposición o un examen, que tipo de emociones perciben y como controlan sus emociones o porque no pueden controlar sus emociones, generando empatía en su grupo de pares.

Sesión 3. Comienza con una charla sobre los tipos de comunicación que existen, para que los estudiantes comprendan los conceptos adecuados y luego puedan expresar sus sentimientos y emociones.

En esta etapa se enseña a los estudiantes un manejo adecuado de la comunicación asertiva, para que ellos puedan interactuar con su entorno social, esto se hará a partir de

las actividades diarias que se realizan en la familia, la escuela y la comunidad, generando espacios de diálogo que los ayudaran a expresar sus emociones y generar buenas relaciones, esta práctica constante puede generar en un individuo confianza, estabilidad emocional y un manejo adecuado de las emociones.

Se harán dinámicas con juegos de roles, a partir de ejercicios sencillos, donde el estudiante practicara desde el saludo y generara diálogos cortos que impliquen saber cómo se encuentra la otra persona y como expresar sus emociones frente a esta conversación, se sugerirá al estudiante practicar esto en casa y con las autoridades de la Unidad Educativa.

Realizamos la dinámica “Siempre hay una forma correcta de decir las cosas”, en una hoja de papel los estudiantes contarán anécdotas en las cuales hubiesen reaccionado de forma pasiva, agresiva y asertiva. En una mesa redonda compartiremos experiencias para luego generar consejos de nuestros compañeros y responder de otra manera en situaciones similares.

Sesión 4. Se comienza con la dinámica “Examen sorpresa”, se entregara a los estudiantes hojas en blanco y se les manifestara que habrá un examen sorpresa para generar en los estudiantes una situación de ansiedad, porque no sabrán de que tema.

Luego de esto se pedirá a los estudiantes que manifiesten que tipo de emociones sintieron, también como reaccionaron a nivel físico. Conversaremos con los estudiantes para que ellos entiendan que las emociones que sintieron son naturales, y que todos pasamos por esas emociones, pero la diferencia es que ahora ellos deben enfrentar su miedo, su ira, etc., y de esa manera podrán mejorar sus habilidades sociales, se explicara que no deben esconder sus emociones, pero que cuando las expresen deben tomar en cuenta que hay otras personas a su alrededor y que también puede afectarles si son expresadas de forma brusca.

Realizaremos la dinámica “Quién soy yo”, para que los estudiantes comprendan que no siempre la gente nos ve como pensamos, pero si prestamos atención podemos descubrir características nuestras que no sabíamos que teníamos.

2.3 Cronograma

ACTIVIDADES	RESPONSABLE	CRONOGRAMA					
		MARZO			ABRIL		
		2	3	4	1	2	3
Reunión con las autoridades de la Unidad Educativa “Hurinzaya”	Facilitador	■					
Cuestionario de ansiedad y charla con los estudiantes explicando conceptos sencillos de ansiedad y emoción.	Facilitadora		■				
Practicamos la expresión de nuestras emociones con ejercicios sencillos desde el saludo	Facilitadora		■				
Dinámica "La caja de emociones"	Facilitadora			■			
Mesa redonda donde el estudiante explicara que emociones siente en antes de un examen o exposición	Facilitadora			■			
Charla sobre la forma de responder en la comunicación	Facilitadora				■		
Dinámica "Siempre hay una correcta forma de decir las cosas	Facilitadora				■		
Explicaremos a los estudiantes la importancia de la comunicación	Facilitadora				■		
Dinámica "examen sorpresa"	Facilitadora					■	
"El estudiante explica que tipo de emociones sintieron ante esta situación	Facilitadora					■	
Dinámica “Quién soy yo”	Facilitadora					■	
El estudiante podrá exponer las emociones que siente al saber cómo lo perciben	Facilitadora					■	
Reunión con las autoridades de la Unidad Educativa	Facilitadora						■

CAPITULO III RESULTADOS DE LA INTERVENCION

3.1 Descripción de los resultados

3.1.1 Desarrollo de las actividades del programa

Sesión 1

Inicio

La sesión se inicia con el saludo y la presentación para entrar en confianza, de inmediato se aplica un cuestionario de cinco preguntas para saber si hay o no ansiedad en los estudiantes, posteriormente se explicó a los estudiantes el motivo de la sesión, se presentaron papelógrafos con gráficos para motivar la atención de los estudiantes.

Desarrollo

Se comenzó la sesión con conceptos sencillos sobre ansiedad y sobre las emociones, se explicó a los estudiantes de forma sencilla las características de las emociones básicas, y porque debemos aprender a expresarlas, posteriormente se realizó una lluvia de ideas sobre qué tipo de emociones habían sentido en alguna ocasión. Se manifiesta que es necesario expresar las emociones para que nos ayuden a reconocer nuestras características personales y que saber expresar nuestras emociones nos ayuda a expresarnos con mayor soltura frente a situaciones complejas.

Se explica a los estudiantes que cuando se expresan las emociones, debemos tomar en cuenta que hay personas a nuestro alrededor y que no se debe actuar de forma brusca o torpe a la hora de expresar las emociones, porque las otras personas también necesitan respeto y consideración

Se cuestiona a los estudiantes sobre qué tipo de emociones sienten habitualmente en la Unidad Educativa, cuando se relacionan con sus compañeros o profesores, ellos contestaron que miedo ante exposiciones y los exámenes, y que se olvidaban lo tienen que decir.

Después de las respuestas de los estudiantes se explica nuevamente lo que es la ansiedad y que características físicas y psicológicas se manifiestan con ella, para que los

estudiantes comprendieran que es natural sentir estas sensaciones, pero que se deben afrontar y superar, que si bien alguna vez alejan del peligro, también al superarlas ayudan a crecer como personas y mejorar las relaciones personales y el desempeño académico. Se manifiesta a los estudiantes que afrontar las emociones se mejora las relaciones con las personas de su entorno, y que también podremos mejorar en los exámenes y realizar mejores exposiciones.

Posteriormente se les encomienda una tarea a los estudiantes, cada uno de ellos debería realizar esta tarea con su familia, con sus amigos y con los profesores. Esta tarea es la dinámica del saludo, donde ellos al encontrarse con una persona la saludaran cordialmente y le preguntaras como se encuentra.

Cierre

Se terminó la sesión con el compromiso verbal de los estudiantes de realizar esta tarea durante la semana, recordándoles que podemos expresar nuestras emociones de manera sencilla, terminamos la sesión con la despedida.

Sesión 2

Inicio

Se inicia la sesión 2 con el saludo y la presentación, se hace un repaso sobre lo aprendido en la anterior sesión, se continúa preguntando a los estudiantes y si realizaron la tarea que se les encomendó la sesión anterior,

Desarrollo

La sesión comienza con una breve explicación y de forma sencilla sobre las emociones y la ansiedad para que los estudiantes recuerden lo aprendido en la sesión anterior, también ellos aportaron con sus conceptos propios sobre lo que aprendieron. Posteriormente se pregunta a los estudiantes sobre la tarea del saludo para saber si la hicieron o no, lastimosamente habían olvidado realizar la tarea. Se explicó que es importante cumplir con las tareas que se nos encomiendan.

Una vez que se terminó el de la sesión anterior se presentó a los estudiantes una caja a la que presentamos como la “caja de las emociones”, se explicó a los estudiantes

que pasarían al frente, para tomar de la caja una paleta que tenía escrito una frase sin terminar y que ellos deberían terminarla.

Se pidió al primer estudiante que tomara de la caja una frase al azar la leyera en voz alta y la completara, las frases escritas eran: “me siento triste cuando...”, “Me siento feliz cuando...”, “no me gusta que...”, etc.

Todos los estudiantes del grupo pasaron al frente, algunos con más entusiasmo y otros no querían hacerlo, a la mayoría le costaba completar la oración, pero se apoyaban entre compañeros para realizar la dinámica.

Al terminar la dinámica se reflexionó con los estudiantes sobre cómo se habían sentido al realizar la dinámica, si había sido difícil o no, posteriormente repasamos sobre porque nos costó realizar la dinámica y lograr entender que debemos practicar constantemente la expresión de nuestras emociones y que esta práctica constante ayuda a mejorar nuestras relaciones familiares, sociales y académicas.

Cierre

Al terminar la sesión se generaron aplausos espontáneos, donde los estudiantes manifestaron que le gusto la sesión, aprovechando esta iniciativa se les volvió a explicar la tarea del saludo y se recomendó que sería bueno y provechoso para ellos que practicasen constantemente esa tarea para perder el miedo en las actividades diarias de la Unidad Educativa.

Sesión 3

Inicio

Empezamos la sesión 3 con el saludo y la presentación, la sesión comienza recordando lo aprendido la semana anterior, preguntamos a los estudiantes si lograron realizar la tarea encomendada sobre el saludo, donde respondieron que sí, y contaron sus experiencias al realizar la actividad, posteriormente se pasó a la dinámica “Hay una forma correcta de decir las cosas”.

Desarrollo

Al iniciar la sesión 3 recordamos con los estudiantes sobre la tarea que se les encomendó la anterior sesión y cuestionamos si la hicieron. Los estudiantes respondieron que sí, preguntamos inmediatamente como se habían sentido al realizar la actividad, ellos contestaron que se habían sentido bien, que era difícil, que daba miedo y mostraban externamente haberse sentido avergonzados al realizar la tarea. Después de escuchar sus comentarios se explicó que cuando no se está acostumbrado a exponer abiertamente las emociones se hace muy complicado hacerlo, y recomendamos la práctica constante de esta actividad, porque acostumbrar al cuerpo y la mente generar espacios de dialogo cordiales, mejorara nuestras relaciones sociales y nuestro miedo a hablar en público no será tan intenso.

Posteriormente recordamos lo que habíamos aprendido las anteriores sesiones los conceptos básicos de ansiedad y emociones. Pedimos a los estudiantes nos comentaran si durante la semana lograron experimentar algún tipo de emoción, ellos contestaron que sí, se interrogo en que momento, contestaron que fue miedo y enojo durante una exposición que tenían.

La tercera parte de la sesión se comienza explicando que existen diversas formas de comunicación. Para que sea sencillo el tema tomamos como referencia la comunicación asertiva, la comunicación pasiva y la comunicación agresiva, se indica a los estudiantes que en nuestra vida diaria usamos estos tipos de comunicación y cuál debería ser la ideal, se explica que si bien alguna vez nos comunicamos o respondemos con un modelo pasivo o agresivo no es porque son malas personas, sino porque es la forma que se aprende, pero que podemos mejorar contantemente, para relacionarnos mejor con otras personas.

Como cuarta parte de la sesión pasamos a realizar la dinámica “hay una forma correcta de decir las cosas”, que consistía en realizar una pregunta y los estudiantes, debían discriminar la respuesta pasiva, agresiva y asertiva y colocarla en el lugar correcto, esto se hizo de forma dinámica, ya que se realizó con todo el curso a la vez, se hacia la pregunta y uno por uno, los estudiantes ubicaban la respuesta correcta en la casilla que correspondía, se leía en voz alta la respuesta y todos ayudaban a ubicar la respuesta en el

lugar exacto, esto fue gratificante ya que los estudiantes querían pasar adelante para participar de la dinámica, Si bien se equivocaban no dejaban de esforzarse para hacer bien las actividades.

Cierre

Se termina la sesión con la despedida, y la recomendación contante de practicar las actividades que se realizaron, para mejorar todos los días como personas y relacionarnos de mejor manera con nuestra familia, nuestros amigos y con nuestros compañeros en las aulas educativas.

Sesión 4

Inicio

Empezamos la cuarta sesión con el saludo, colocamos los cuadros que se llevaron durante todas las sesiones para hacer una ayuda memoria para los estudiantes.

Desarrollo

Empezamos la sesión con la dinámica “examen sorpresa”, se entrega a los estudiantes una hoja en blanco y se manifiesta que, se realizará un examen sorpresa y que deben sacar un bolígrafo o lapicero para realizar dicha dinámica, al lapso de un minuto se indica que no existe ningún examen sorpresa, y les preguntamos qué emociones sintieron, después de cuestionarlos sobre las emociones que tuvieron, les pedimos que las escribieran en la hoja, reflexionamos sobre las emociones que sintieron y que todo el tiempo se sienten emociones que pueden llevar a las personas a hacer cosas buena o malas depende de cada uno controlar estas emociones y direccionarlas para que sean favorables a nosotros y nos lleven a crecer como personas.

Como en todas las sesiones se recuerda lo aprendido sobre emociones ansiedad, tipos de comunicación y lo importante que es aprender a expresar y exteriorizar las emociones, porque si se guarda lo que se siente se hace un daño emocional, porque no se hace una limpieza interna y lo que se guarda puede llegar a transformarse en una ansiedad dañina.

Como tercera parte de la sesión se realiza la actividad “quien soy yo”, se entrega a cada estudiante unas hojas de colores donde está escrito “yo soy...”, los estudiantes deben completar la frase con alguna cualidad o característica personal como ser alegre, triste, cumplido o cumplida, puntual, impuntual, etc., después de llenar la hoja le pedimos que voltee la cara de la hoja y se la entregue a su compañero o compañera, pedimos a esta persona que complete la frase “ella es...”, con alguna cualidad o característica personal de su compañero o compañera, una vez que ambos llenan la hoja se le devuelve al otro compañero, para hacer una comparación de las respuestas.

Cuando observan las respuestas en la hoja algunos sonríen, otros manifiestan sorpresa realizamos una lluvia de ideas sobre la actividad y que sintieron al llenar las tarjetas, manifiestan que es difícil y que no sabían que poner, otros dicen si así soy como dice mi amigo, reflexionamos sobre la forma de ser y actuar diariamente, si realmente se conocen y si aprendieron algo más sobre ellos, por cómo los describieron sus compañeros.

Cierre

Para culminar con la sesión se exhorta a los estudiantes continuar con las dinámicas del saludo, la forma de decir las cosas y que expresen sus emociones sean buenas o malas respetando siempre a las personas que se encuentran a su alrededor, y se concluye con la despedida de los estudiantes.

1.2.1 Descripción de la población

La Unidad Educativa Hurinzaya cuenta con una población estudiantil reducida por lo cual la Directora Licenciada Marleny Conde Quispe, planteó trabajar con tres aulas de nivel secundario que fueron 2º, 4º y 5º de secundaria, con adolescentes comprendidos en edad entre los 13 años a 17 años, la autoridad vio pertinente trabajar con estos niveles porque se podría ayudar de alguna manera a mejorar el rendimiento escolar.

3.1.2 Datos de la población

Datos de la Unidad Educativa: Hurinzaya

Tabla N° 1*Unidad Educativa Hurinzaya: Estudiantes inscritos gestión 2021*

Turno	Nivel	N° de estudiantes
Mañana	Inicial en Familia Comunitaria	4
	Primaria Comunitaria Vocacional	27
	Secundaria Comunitaria Productiva	65
Total		106

Fuente: Datos del Sistema, Ministerio de Educación

Nota. La población estudiantil de la Unidad Educativa “Hurinzaya”, es de 106 estudiantes distribuidos en los tres niveles educativos como se observa en la tabla N° 1

Tabla N° 2*Unidad Educativa Hurinzaya, Número de Estudiantes por Genero*

Genero	N° de estudiantes
Hombres	40
Mujeres	56
Total	106

Fuente: Datos del Sistema, Ministerio de Educación

Nota. La Unidad Educativa muestra una prevalencia del género femenino con relación al género masculino como se muestra en la tabla N° 2

Tabla N° 3*Unidad Educativa Hurinzaya, Número de Estudiantes, Año de Escolaridad*

Nivel	Año de escolaridad	Total N° de estudiantes
Inicial en Familia Comunitaria	Primero	1
	Segundo	3
Primaria comunitaria vocacional	Primero	2
	Segundo	5
	Tercero	4

Nivel	Año de escolaridad	Total N° de estudiantes
	Cuarto	4
	Quinto	6
	Sexto	6
Secundaria comunitaria productiva	Primero	4
	Segundo	16
	Tercero	12
	Cuarto	6
	Quinto	17
	Sexto	10
Total		106

Fuente: Datos del Sistema, Ministerio de Educación

Nota. Como se puede observar en la tabla N° 3 el alumnado en la Unidad Educativa “Hurinzaya” es minoritario, esto se debe a que la institución pertenece a una comunidad pequeña y alejada de la ciudad de La Paz, pero con los mismos problemas educativos.

Tabla N° 4

Unidad Educativa: Hurinzaya, Número de Estudiantes Por Nivel de Estudio: Secundaria Comunitaria Productiva, Año de Escolaridad y Genero

Nivel	Año de escolaridad	Mujer	Hombre	Total de estudiantes
Secundaria comunitaria productiva	Primero	3	1	4
	Segundo	9	7	16
	Tercero	7	5	12
	Cuarto	2	4	6
	Quinto	10	7	17
	Sexto	7	3	10
Total				65

Fuente: Datos del Sistema, Ministerio de Educación

Nota. La Unidad Educativa aglomera a 65 estudiantes de nivel secundario, que es mayor en relación a los estudiantes de primaria como se aprecia en la tabla N°4

Descripción de la población

Tabla N° 5

Número de Estudiantes

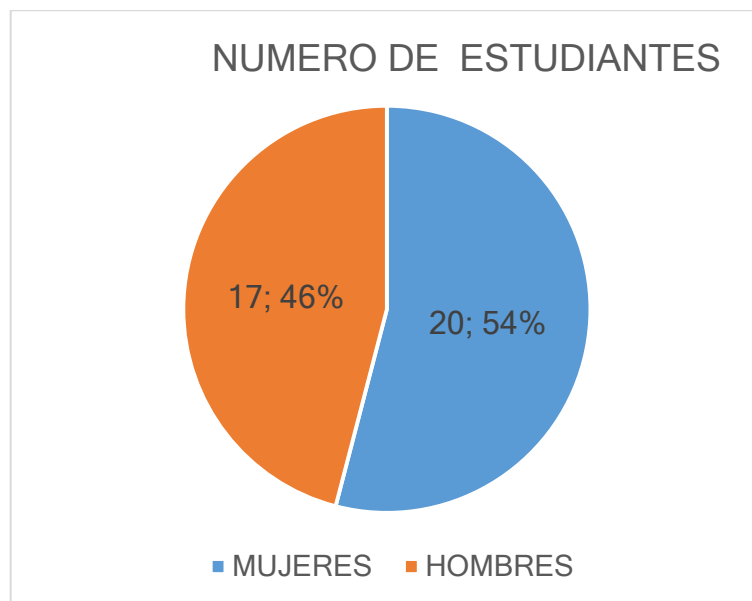
Genero	Total de estudiantes	Porcentaje
Mujeres	20	54%
Hombres	17	46%
Total	37	100%

Fuente: Datos del Sistema, Ministerio de Educación

Nota. Como se muestra en la tabla N° 5 la cantidad de mujeres es mayor entre los estudiantes de la Unidad Educativa Hurinzaya

Figura N° 3

Número de Estudiantes Implementación del Programa



Fuente: Datos del Sistema, Ministerio de Educación

Tabla N° 6

Número de Estudiantes por Año de Escolaridad. Implementación Del Programa

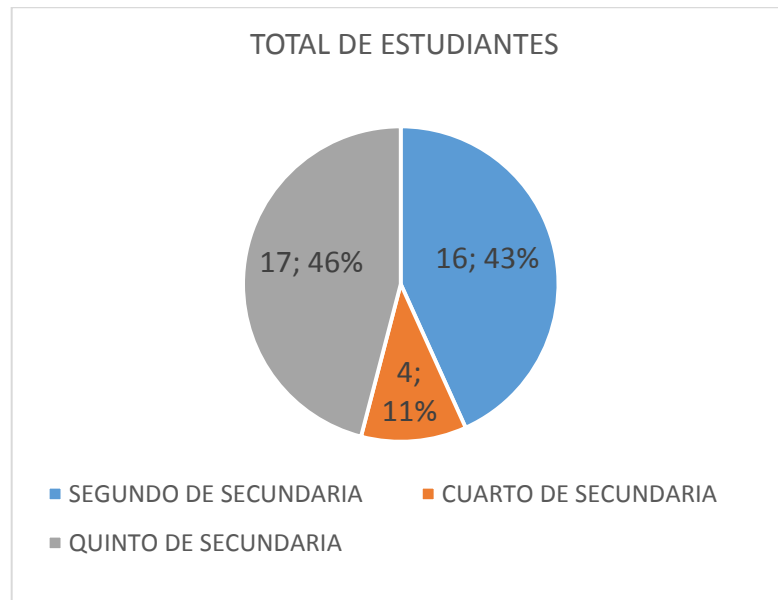
Curso	Total de estudiantes	Porcentaje
2° de secundaria	16	43%
4° de secundaria	4	11%
5° de secundaria	17	46%
Total	37	100%

Fuente: Datos del Sistema, Ministerio de Educación

Nota. La propuesta de intervención se aplicó a 37 estudiantes de secundaria comprendidos entre los 13 años y 17 años, del nivel secundario, con la participación de 20 mujeres y 17 varones que participaron del cuestionario y de las cinco actividades, como se ve en la tabla N° 6.

Figura N° 4

Número de Estudiantes por Año de Escolaridad. Implementación del Programa



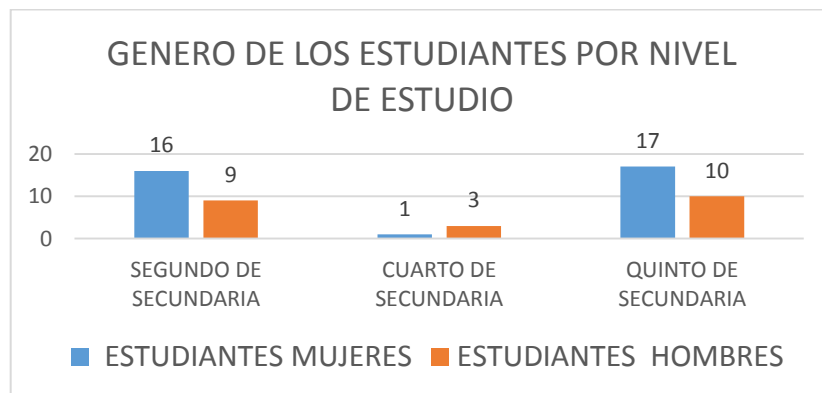
Fuente: Datos del Sistema, Ministerio de Educación

Tabla N° 7*Genero de los estudiantes por año de escolaridad. Implementación del proyecto*

Año de escolaridad	Total estudiantes	Total mujeres	Total hombres
2° de secundaria	16	9	7
4° de secundaria	4	1	3
5° de secundaria	17	10	7
TOTAL	37	21	16

Fuente: Datos del Sistema, Ministerio de Educación

Nota. El total de la población en secundaria es de 65 estudiantes, el programa se implementó a 37 estudiantes del nivel secundario; 21 mujeres y 16 varones como se muestra en la tabla N° 7.

Figura N° 5*Genero de los Estudiantes por Año de Escolaridad. Implementación del Programa***Tabla N° 8***Edades de los estudiantes por año de escolaridad. Implementación del programa*

AÑO DE ESCOLARIDAD	RANGO DE EDADES
Segundo de secundaria	13 a 14 años
Cuarto de secundaria	15 a 16 años
Quinto de secundaria	15 a 17 años

Nota. El programa se aplicó a tres cursos de secundaria: segundo de secundaria con edades comprendidas entre los 13 y 14 años, cuarto de secundaria con edades comprendidas entre 15 y 16 años quinto con edades comprendidas entre 15 y 17 años, como se observa en la tabla N°8.

3.1.3 Diagnóstico inicial

Cuestionario inicial sobre nivel de ansiedad

El cuestionario de ansiedad se elaboró basado en síntomas generales; físicos y emocionales que refiere la ansiedad, con la finalidad de saber si los estudiantes atraviesan por eventos de ansiedad, en menor o mayor grado.

Se tomó los siguientes parámetros para determinar el nivel de ansiedad

Tabla N° 9

Parámetros Para el Cuestionario

0-6 puntos	Ausencia de ansiedad	A pesar de que la persona en ocasiones se encuentre más nervioso de lo habitual, su respuesta ante situaciones ansiosas es adecuada y dentro de lo esperable.
7-12 puntos	Nivel de ansiedad leve o moderado	Su nivel de ansiedad se sitúa dentro del límite de normalidad. Pero deben cuidar no sobrecargarse demasiado e intentar gestionar la ansiedad cuando sientan que sus niveles empiezan a ser elevados.
13-18 puntos	Ansiedad alta	Sufre niveles de ansiedad demasiados altos. Es importante que aprenda a gestionarlos, ya que éstos pueden dar lugar a problemas emocionales y de salud importantes. La recomendación es que tome la vida de forma más relajada y, si no puedes, solicita ayuda especializada.

Tabla N°10*Diagnóstico Inicial, Cuestionario Sobre Ansiedad, Segundo de Secundaria**Número de Estudiantes: 16*

PREGUNTA	Nunca (0)	En alguna ocasión (1)	Casi Siempre (2)	Siempre (3)
¿Te encuentras nervioso cuando tienes que exponer?	0	0	4	12
¿Te encuentras inseguro cuando te preguntan algo en clases?	0	2	2	12
¿Te cuesta demasiado relajarte cuando tienes que dar un examen?	0	0	6	10
¿Has tenido dificultades para dormir previo a un examen?	0	16	0	0
¿Has sentido palpitaciones , sensación de ahogo , temblores u hormigueo en el cuerpo	8	4	4	0
¿Has tenido molestias pasajeras o episodios de diarrea cuando estas nervioso?	2	8	6	0

Nota. De acuerdo al cuestionario elaborado para saber si existe ansiedad en los estudiantes de segundo de secundaria se puede inferir que hay ansiedad moderada como se ve reflejado en la tabla N°10

Tabla N°11*Cuestionario Sobre Ansiedad, Cuarto de secundaria, Número de estudiante 4*

PREGUNTA	Nunca (0)	En alguna ocasión (1)	Casi Siempre (2)	Siempre (3)
¿Te encuentras nervioso cuando tienes que exponer?	1	2	1	0

PREGUNTA	Nunca (0)	En alguna ocasión (1)	Casi Siempre (2)	Siempre (3)
¿Te encuentras inseguro cuando te preguntan algo en clases?	0	2	2	0
¿Te cuesta demasiado relajarte cuando tienes que dar un examen?	0	1	2	1
¿Has tenido dificultades para dormir previo a un examen?	2	0	2	0
¿Has sentido palpitaciones , sensación de ahogo , temblores u hormigueo en el cuerpo	2	2	0	0
¿Has tenido molestias pasajeras o episodios de diarrea cuando estas nervioso?	4	0	0	0

Nota. De acuerdo a los resultados obtenidos en el cuestionario de ansiedad se puede observar que los estudiantes de cuarto de secundaria presentan algunos síntomas de ansiedad, que no llegan a ser significativos como se observa en la tabla N°11

Tabla N°12

Cuestionario Sobre Ansiedad. Quinto de Secundaria, Número de Estudiantes 17

PREGUNTA	Nunca (0)	En alguna ocasión (1)	Casi Siempre (2)	Siempre (3)
¿Te encuentras nervioso cuando tienes que exponer?	0	0	0	17
¿Te encuentras inseguro cuando te preguntan algo en clases?	0	0	0	17
¿Te cuesta demasiado relajarte cuando tienes que dar un examen?	0	2	5	10

PREGUNTA	Nunca (0)	En alguna ocasión (1)	Casi Siempre (2)	Siempre (3)
¿Has tenido dificultades para dormir previo a un examen?	0	6	6	5
¿Has sentido palpitaciones, sensación de ahogo, temblores u hormiguelo en el cuerpo	0	5	5	7
¿Has tenido molestias pasajeras o episodios de diarrea cuando estas nervioso?	10	4	3	0

Nota. De acuerdo con los datos obtenidos del cuestionario que se aplicó a los estudiantes de quinto de secundaria se puede observar que presentan síntomas elevados de ansiedad como muestra la tabla N°12

Tabla N°13

Diagnóstico Inicial. Resultados Sobre el Nivel Ansiedad, por Año de Escolaridad

Año de escolaridad	Número de estudiantes	Resultado del diagnostico	Nivel
2° de secundaria	16	11 puntos	leve o moderado
4° de secundaria	4	6 puntos	Ausencia de ansiedad
5° de secundaria	17	13 puntos	Ansiedad alta
Total agregado	37	11 puntos	Nivel de ansiedad

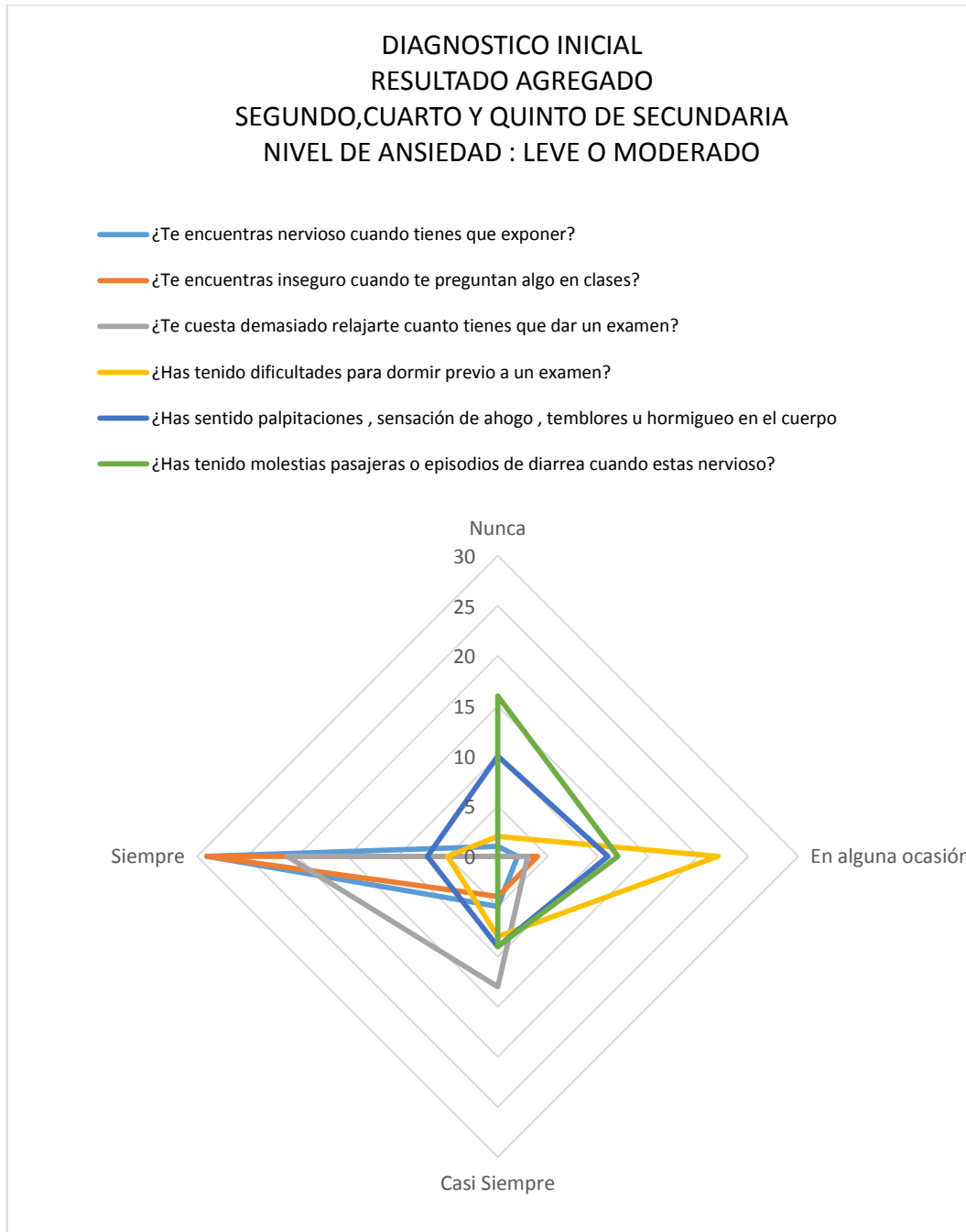
Nota. El análisis de los resultados muestra que los adolescentes de la Unidad Educativa “Hurinzaya” viven periodos de ansiedad.

Segundo de secundaria tiene un grado de ansiedad moderada, que se puede percibir en su comportamiento diario, son animados y dispuestos a realizar las dinámicas, pero no logran concluir las; Los estudiantes de cuarto no presentan periodos de ansiedad, esto se percibe

en la resolución de las dinámicas; los estudiantes de quinto presentan una ansiedad alta y se manifiesta en su poca participación durante las dinámicas y no concluyen satisfactoriamente con las tareas que se les encomienda, como muestra la tabla N° 13.

Figura N° 6

Diagnóstico inicial, cuestionario sobre ansiedad. Grado por año de escolaridad



3.1.4 Implementación del programa

Tabla N° 14

Actividades aplicadas a los estudiantes por año de escolaridad

Actividad	Caja de emociones	El Saludo	Hay una forma correcta de decir las cosas	Quien soy yo	Examen sorpresa
2° de secundaria	X	X	X	X	X
4° de secundaria	X	X	X	X	X
5° de secundaria	X	X	X	X	X

Nota. Las cinco actividades previstas para las cuatro sesiones se aplicaron a segundo, cuarto y quinto de secundaria como se muestra en la tabla N° 14

Resultados de las actividades de la propuesta de intervención

3.1.4.1 Actividad 1

Nombre de la actividad: “la caja de emociones”

Objetivo de la actividad:

Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de practicar constantemente la expresión de las emociones, que ayuda a mejorar nuestras las relaciones.

Desarrollo de la actividad

Se presenta a los estudiantes una caja a la que denominamos la “caja de las emociones”, se explica a los estudiantes, que pasarían al frente para tomar de la caja una frase sin terminar y que ellos deberían terminarla.

Se pidió al primer estudiante que tomara de la caja una frase al azar la leyera en voz alta y la completara, las frases escritas eran: “me siento triste cuando...”, “Me siento feliz cuando...”, “no me gusta que...”, etc.

Esta actividad permite conocer si los estudiantes podían expresar sus emociones y si las podían reconocer, al no poder completar las frases para expresar una emoción los frustraba, les costaba entender que era las emociones de: enojo, alegría tristeza y

necesitaban ejemplos para construir sus conceptos sobre estas emociones. A partir de este momento se debía hacer los ejemplos más sencillos para su comprensión y que ellos mientras se daba la sesión expresaran sus ideas.

Se presenta el resultado por año de escolaridad; los estudiantes de segundo y cuarto de secundaria realizan la actividad de forma regular, pero quinto de secundaria no podía realizar la actividad.

Quinto de secundaria advierte según el cuestionario que entre los estudiantes existen niveles altos de ansiedad, que pueden explicar porque los estudiantes no estaban dispuestos a participar en las actividades, cuando se les pedía hablar el volumen de su voz era leve y no podían estructurar una idea, esto lo observaremos en los siguientes cuadros.

Resultados cualitativos de la actividad por año de escolaridad

Año de escolaridad: segundo de secundaria

Rango de edades: 13 a 14 años

Número de estudiantes: 16

Número de mujeres: 9

Número de hombres: 7

Tabla N° 15

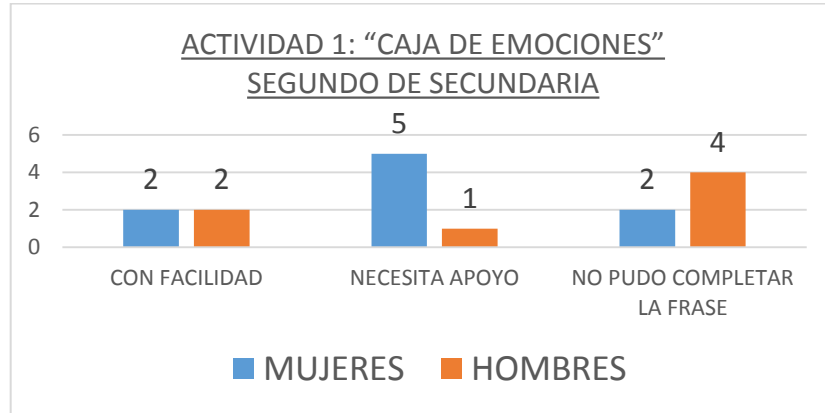
Resultados Actividad 1: “La Caja de Emociones” Segundo de Secundaria

NIVEL DE RESPUESTAS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Con facilidad	2	2	4
Necesita apoyo	5	1	6
No pudo completar la frase	2	4	6

Nota. La actividad “la caja de emociones” se aplicó a segundo de secundaria, los estudiantes participaron en su totalidad, pero solo 4 estudiantes pudieron desarrollar la actividad con facilidad, 6 necesitaron apoyo y otros 6 estudiantes no pudieron completar la actividad, como se muestra en la tabla N°15.

Figura N° 7

Resultados Actividad 1: “La Caja de Emociones” Segundo de Secundaria



Resultados cualitativos de la actividad por año de escolaridad

Año de escolaridad: cuarto de secundaria

Rango de edades: 15 a 16 años

Número de estudiantes: 4

Número de mujeres: 1

Número de hombres: 3

Tabla N° 16

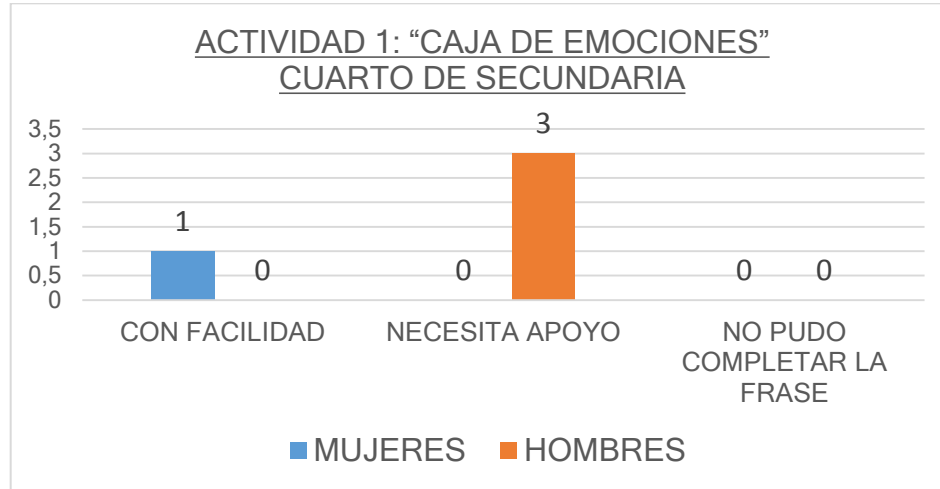
Resultados Actividad 1: “La Caja de Emociones” Cuarto de Secundaria

NIVEL DE RESPUESTAS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Con facilidad	1		1
Necesita apoyo		3	3
No pudo completar la frase	0	0	0

Nota. En cuarto de secundaria con 4 estudiantes; 1 mujer y 3 varones comprendidos entre los 15 y 16 años se observó que todos completaron la actividad “La caja de emociones”, la estudiante mujer completo la actividad sin dificultad, los 3 varones con apoyo como se muestra en la tabla N° 16

Figura N° 8

Resultados Actividad 1: “La Caja de Emociones” Cuarto de Secundaria



Resultados cualitativos de la actividad por año de escolaridad

Año de escolaridad: quinto de secundaria

Rango de edades: 15 a 17 años

Número de estudiantes: 17

Número de mujeres: 10

Número de hombres: 7

Tabla N° 17

Resultados Actividad 1: “La Caja de Emociones” Quinto de Secundaria

NIVEL DE RESPUESTAS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Con facilidad	2	0	2
Necesita apoyo	4	3	7
No pudo completar la frase	4	4	8

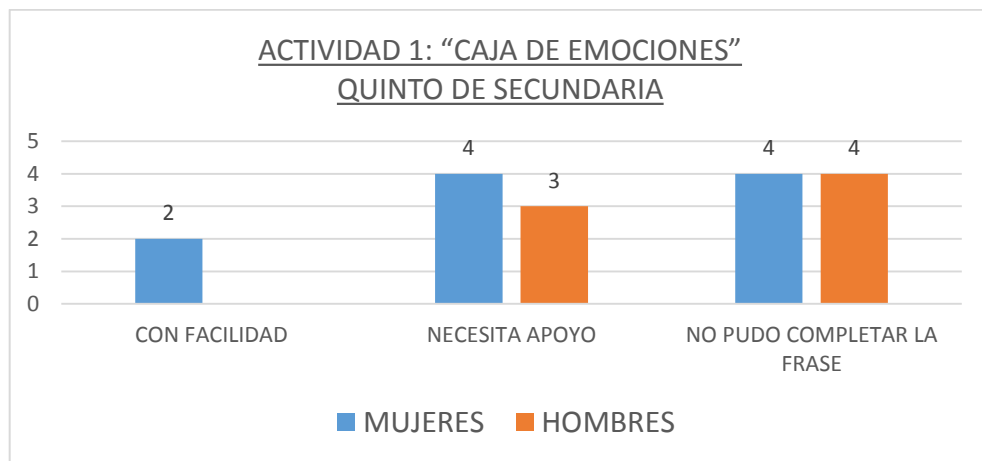
Nota. Los estudiantes de quinto de secundaria con 17 estudiantes 10 mujeres y 7 varones comprendidos entre los 16 y 17 años, al realizar la dinámica “La caja de emociones”

muestran que: 2 estudiantes pueden expresar sus emociones de forma espontánea, a 7 estudiantes les cuesta manifestar sus emociones y 8 no pudieron completar la actividad, como se muestra en la Tabla N°16,

Sin embargo fue difícil que lo hicieran, se mostraban reacios y expresaban vergüenza al tener que leer en voz alta la frase que debían completar, se mostraba cansados, con miedo y desconfiados.

Figura N° 9

Resultados Actividad 1: “La Caja de Emociones” Quinto de Secundaria



Nota. La dinámica fue “La caja de emociones”, que sirvió para saber cuántos estudiantes podían expresar sus emociones de forma libre y espontánea y a cuántos les costaba expresar sus emociones

Haciendo un análisis global de la muestra podemos observar que hay estudiantes que pueden expresar sus emociones de manera eficaz, sin embargo a la mayoría le cuesta expresar sus emociones, pero lo preocupante es que una buena cantidad, no puede comprender que es lo que siente o como manifestar estas emociones, y tampoco desean cambiar esta mentalidad, se sienten cómodos, escapando de los momentos que les generan ansiedad,

Tabla N° 18

Resultados Agregados Actividad 1: “La Caja de Emociones” Segundo, Cuarto y Quinto de Secundaria.

NIVEL DE RESPUESTAS	TOTAL	PORCENTAJE
Con facilidad	7	19%
Necesita apoyo	16	43%
No pudo completar la frase	14	38%
Total	37	100%

Nota. Los datos que se lanzan después de realizar la actividad de “la caja de emociones” nos muestran que los estudiantes necesitan apoyo en cuanto a la comprensión de las emociones para poder expresar y diferenciar lo que sienten, como se observa en la tabla N° 18.

Figura N° 10

Resultados agregados actividad 1: “la caja de emociones”. Segundo, cuarto y quinto de secundaria

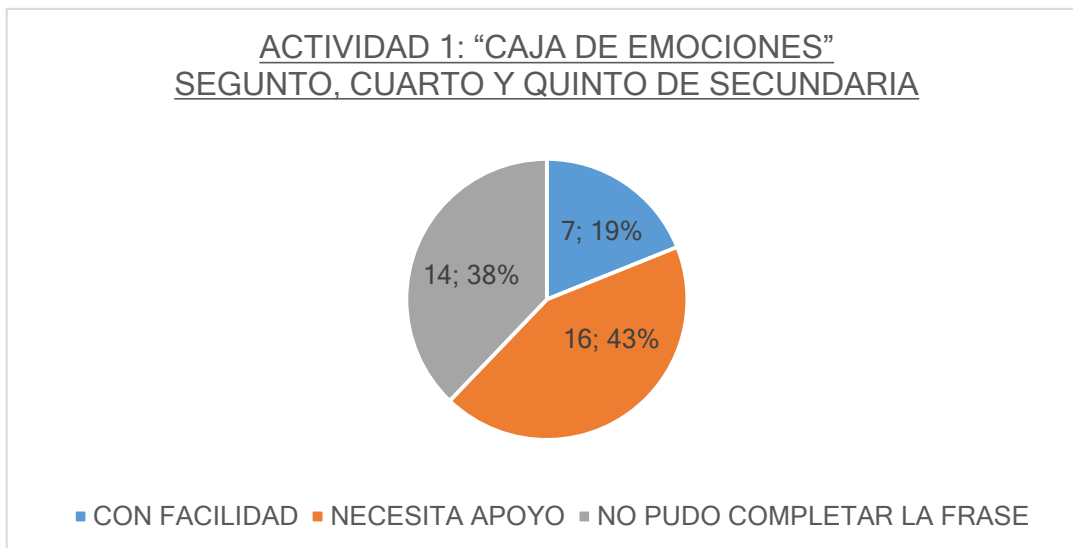


Tabla N° 19

Resultados agregados actividad 1: “la caja de emociones” segundo, cuarto y quinto de secundaria.

NIVEL DE RESPUESTAS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Con facilidad	5	2	7
Necesita apoyo	9	7	16
No pudo completar la frase	6	8	14

Nota. Podemos apreciar en la tabla N° 19 del total de los estudiantes que realizaron la actividad, hombres y mujeres necesitan apoyo, no pueden completar la frase 8 hombres y 6 mujeres, que en suma son una cantidad superior al grupo de estudiantes que pueden realizar la actividad con facilidad.

Figura N° 11

Resultados agregados actividad 1: “la caja de emociones” Segundo, cuarto y quinto de secundaria

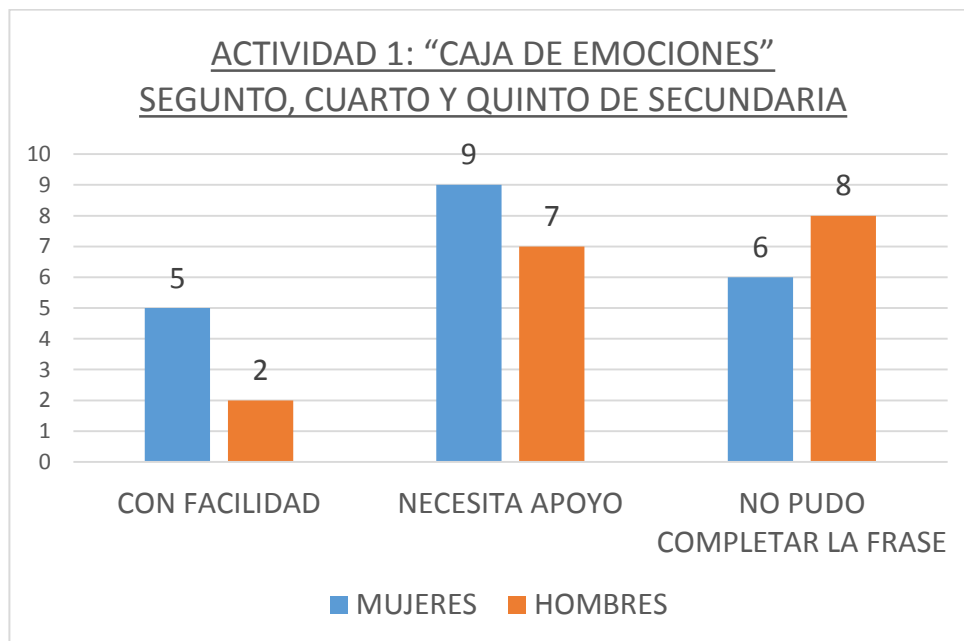


Tabla N° 20

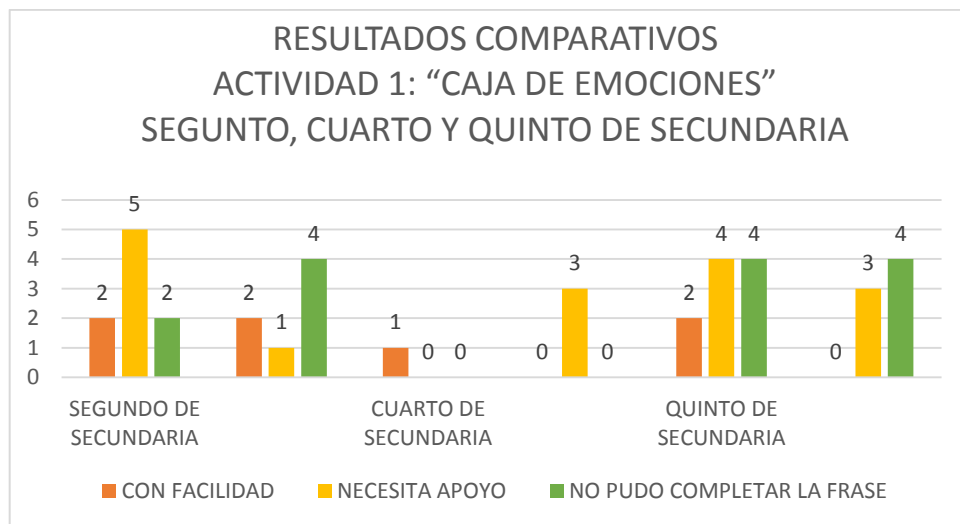
Resultados comparativos actividad 1: “la caja de emociones” Segundo, cuarto y quinto de secundaria

Respuestas	2° de secundaria		4° de secundaria		5° de secundaria	
	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre
Con facilidad	2	2	1	0	2	0
Necesita apoyo	5	1	0	3	4	3
No pudo completar la frase	2	4	0	0	4	4

Nota. Observando los datos que se arrojan después de realizar la actividad de “la caja de emociones” podemos observar que las mujeres en mayor porcentaje pueden expresar con facilidad sus emociones frente a los varones a los que les cuesta más. Como se observa en la tabla N° 20.

Figura N° 12

Resultados Comparativos Actividad 1: “La Caja de Emociones” Segundo, Cuarto y Quinto de Secundaria



3.1.4.2 Actividad 2

Nombre de la actividad: “El saludo”

Objetivo de la actividad

Concientizar a los estudiantes de la importancia de nuestras emociones y expresarlas abiertamente con nuestro entorno familiar y educativo.

Desarrollo de la actividad

Se encomendó como tarea a los estudiantes que deberían realizarla con su familia, con sus amigos y con los profesores esta tarea es la dinámica del saludo, donde ellos al encontrarse con una persona la saludaran cordialmente y le preguntaras como se encuentra.

Esta actividad del “El saludo” refuerza a la primera actividad, se pretendía saber si los adolescentes podían replicar lo aprendido, sin embargo simplemente se comprende que los adolescentes menores prestaban mayor atención a desarrollar las tareas que se les encomendaba, aunque sintieran vergüenza, sin embargo los estudiantes mayores obviaban dichas tareas, poniendo excusas, pero eso nos muestra que a los estudiantes de mayor edad les cuesta más expresar sus emociones y sienten mayor ansiedad con su entorno social.

Resultados cualitativos de la actividad por año de escolaridad

Año de escolaridad: segundo de secundaria

Rango de edades: 13 a 14 años

Número de estudiantes: 16

Número de mujeres: 9

Número de hombres: 7

Tabla N° 21

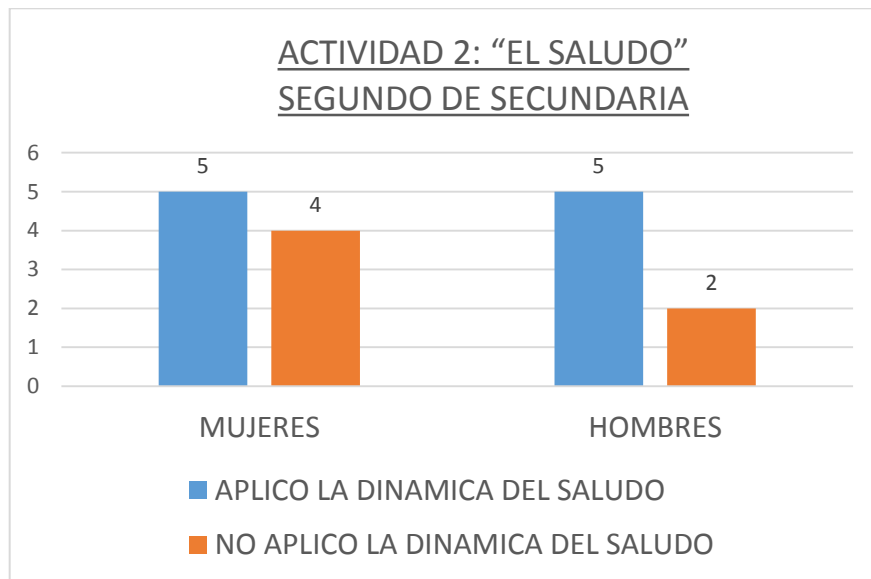
Resultados Actividad 2: “El Saludo” Segundo de Secundaria

NIVEL DE RESPUESTAS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Aplico la dinámica del saludo	5	5	10
No aplico la dinámica del saludo	4	2	6

Nota. La actividad de “El saludo” en segundo de secundaria fue hecha por 10 estudiantes 5 mujeres y 5 varones, de un total de 16 estudiantes, como se muestra en la tabla N° 21. Los estudiantes que hicieron la actividad manifestaron que le había costado hacer la práctica, pero que después se sintieron bien.

Figura N° 13

Resultados Actividad 2: “El Saludo” Segundo de Secundaria



Resultados cualitativos de la actividad por año de escolaridad

Año de escolaridad: cuarto de secundaria

Rango de edades: 15 a 16 años

Número de estudiantes: 4

Número de mujeres: 1

Número de hombres: 3

Tabla N° 22

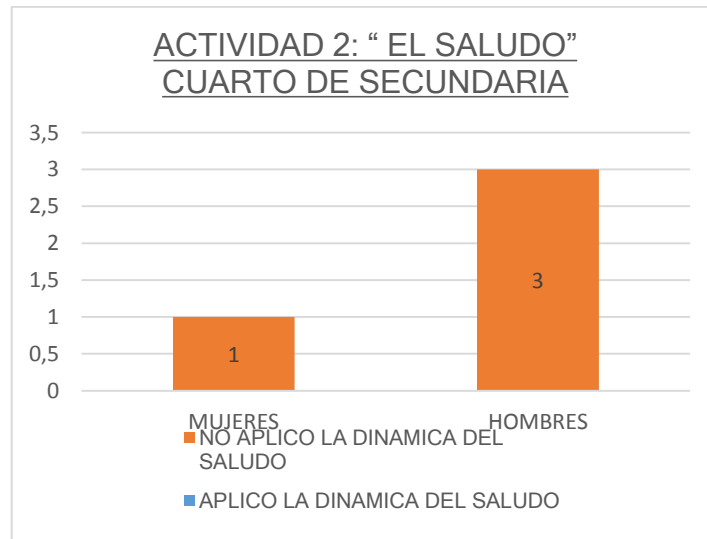
Resultados Actividad 2: “El Saludo” Cuarto de Secundaria

NIVEL DE RESPUESTAS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Aplico la actividad del saludo	0	0	0
No aplico la actividad del saludo	1	3	4

Nota. De los cuatro estudiantes de cuarto de secundaria ninguno de los estudiantes completo la actividad, manifestaron que se habían olvidado o que le había dado vergüenza como se observa en la tabla N° 22

Figura N° 14

Resultados Actividad 2: “El Saludo” Cuarto de Secundaria



Resultados cualitativos de la actividad por año de escolaridad

Año de escolaridad: quinto de secundaria

Rango de edades: 15 a 17 años

Número de estudiantes: 17

Número de mujeres: 10

Número de hombres: 7

Tabla N° 23

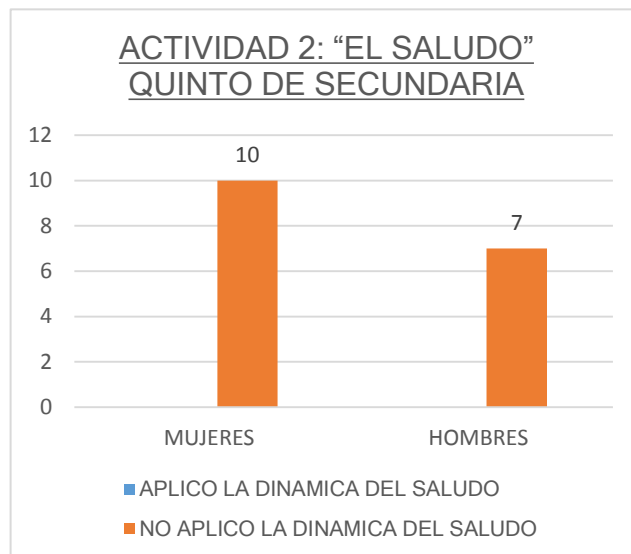
Resultados Actividad 2: “El Saludo” Quinto de Secundaria

NIVEL DE RESPUESTAS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Aplico la actividad del saludo	0	0	0
No aplico la actividad del saludo	10	7	17

Nota, De 17 Estudiantes de quinto de secundaria 10 mujeres y 7 varones no realizaron la actividad “el saludo” como se muestra en la tabla N° 23.

Figura N° 15

Resultados Actividad 2: “El Saludo” Quinto de Secundaria



Agrupación de resultados de los 3 cursos

Tabla N° 24

Resultados agregados actividad 2: “el saludo” Segundo, cuarto y quinto de secundaria

NIVEL DE RESPUESTAS	TOTAL	PORCENTAJE
Con facilidad	10	27%
No realizo la tarea	27	73%
Total	37	100%

Nota. Esta actividad fue planificada para que la realizaran con sus familiares, amigos y figuras de autoridad, de la misma manera se le pidió a los tres cursos que hicieran la actividad del saludo, con la finalidad de que puedan expresar sus emociones en su espacio social

Podemos percibir que la edad es importante a la hora de realizar alguna actividad ya que los adolescentes entre 13 y 14 años pueden aceptar y aplicar instrucciones sencillas, tienen mayor iniciativa, sin embargo los jóvenes que superan los 16 años ya no desean participar de forma activa en actividades.

Tabla N° 25

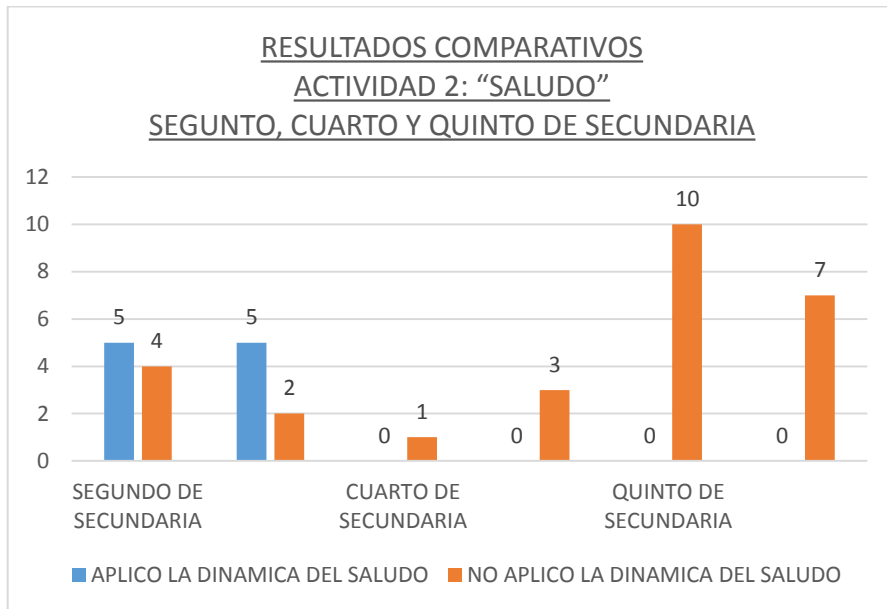
Resultados Comparativos Actividad 2: “El Saludo”. Segundo, Cuarto y Quinto de Secundaria

Participación	2° de secundaria		4° de secundaria		5° de secundaria	
	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre
Realizo la tarea	5	5	0	0	0	0
No realizo la tarea	9	7	1	3	10	7

Nota. Como se observa en la tabla N° 25, la actividad “el saludo” solo la hicieron los estudiantes de segundo de secundaria, en cuanto a cuarto y quinto de secundaria manifestaron que olvidaron realizar la actividad.

Figura N° 16

Resultados comparativos actividad 2: “el saludo” Segundo, cuarto y quinto de secundaria



3.1.4.3 Actividad 3

Nombre de la actividad: “Hay una forma correcta de decir las cosas”

Objetivo de la actividad

Enseñar a los estudiantes que existen diversas formas de comunicación, se toma en cuenta la comunicación asertiva, pasiva y agresiva y se explica que en nuestra vida diaria usamos estos tipos de comunicación y cuál debería ser la ideal para mejorar las relaciones familiares y sociales.

Desarrollo de la actividad

Para realizar la dinámica “hay una forma correcta de decir las cosas”, se pide a los estudiantes y tomar un papel con una pregunta, y otro a continuación escoge una respuesta, que debe ser discriminada en las categorías: pasiva, agresiva y asertiva y colocarla en el en la casilla que corresponda. Se pide al estudiante que lea en voz alta la respuesta y si no estaba seguro sus compañeros lo ayudan a ubicar la respuesta en el lugar exacto.

Esta actividad permite a los estudiantes comprender a través de ejemplos la forma de comunicación asertiva, y poder aplicarla en su vida diaria, como en las anteriores dinámicas segundo de secundaria fue el más activo a la hora de trabajar con los conceptos, hubo un cambio en su actitud.

Se mostraron con mayor confianza a la hora de pedirles que salieran al frente, y lo mismo ocurrió con cuarto de secundaria, asimilaban la información de mejor manera discriminando y recibiendo las críticas no como un ataque, sino como parte de su formación sin embargo quinto de secundaria no quiso o no pudo realizar las tareas y mostraba poca disposición a la hora de realizar la actividad, el miedo al rechazo social, a equivocarse, a no ser aceptado, los motiva evitar espacios y actividades que les genere ansiedad.

Resultados cualitativos de la actividad

Año de escolaridad: segundo de secundaria

Rango de edades: 13 a 14 años

Número de estudiantes: 16

Número de mujeres: 9

Número de hombres: 7

Tabla N° 26

Resultados Actividad 3: “Hay Una Forma Correcta de Decir las Cosas” Segundo de Secundaria

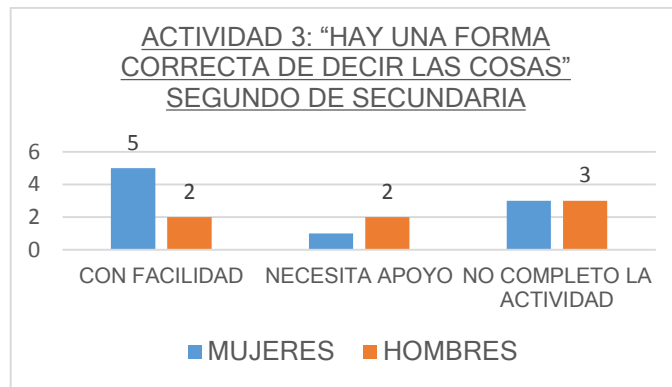
NIVEL DE RESPUESTAS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Con facilidad	5	2	7
Necesita apoyo	1	2	3
No completo la actividad	3	3	6

Nota. Los estudiantes de segundo de secundaria comprendieron los conceptos con claridad, y que beneficios le traerán en su vida, entienden que expresar las emociones de

forma clara les permite una mejor comunicación con sus amigos, y sus profesores, sin embargo todavía les cuesta expresar sus emociones, como se muestra en la tabla N° 25

Figura N° 17

Resultados Actividad 3: “Hay Una Forma Correcta de Decir las Cosas” Segundo de Secundaria



Resultados cualitativos de la actividad

Año de escolaridad: cuarto de secundaria

Rango de edades: 15 a 16 años

Número de estudiantes: 4

Número de mujeres: 1

Número de hombres: 3

Tabla N° 27

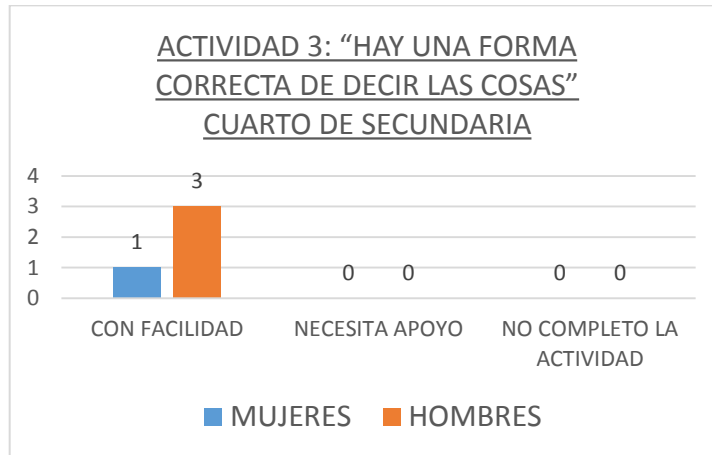
Actividad 3: “Hay Una Forma Correcta de Decir Las Cosas” Cuarto de Secundaria Resultados

NIVEL DE RESPUESTAS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Con facilidad	1	3	4
Necesita apoyo	0	0	0
No completo la actividad	0	0	0

Nota. Cuarto de secundaria con un total de 4 estudiantes completaron la actividad La estudiante mujer con facilidad y los 3 varones con apoyo, también expresaron haber comprendido los conceptos con claridad, como se muestra en la tabla N° 27

Figura N° 18

Resultados actividad 3: “hay una forma correcta de decir las cosas” cuarto de secundaria



Resultados cualitativos de la actividad

Año de escolaridad: quinto de secundaria

Rango de edades: 15 a 17 años

Número de estudiantes: 17

Número de mujeres: 10

Número de hombres: 7

Tabla N° 28

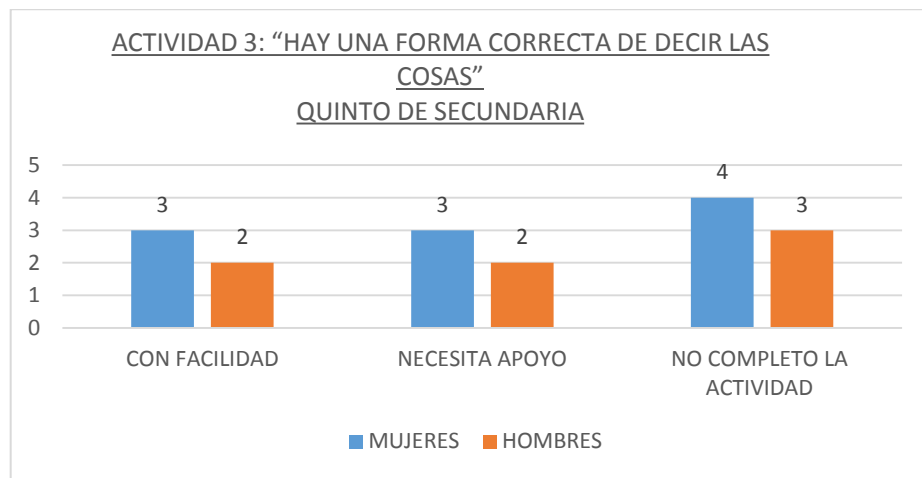
Resultados actividad 3: “hay una forma correcta de decir las cosas” quinto de secundaria

Nivel de respuestas	Mujeres	Hombres	Total
Con facilidad	3	2	5
Necesita apoyo	3	2	5
No completo la actividad	4	3	7

Nota, Los 17 estudiantes 10 mujeres y 7 varones realizaron la actividad, sin embargo les costó terminar la actividad 5 completaron la actividad con facilidad, 5 necesitaban apoyo debíamos explicarles nuevamente que hacer y 7 no pudieron completar la actividad como se muestra en la tabla N° 28

Figura N° 19

Resultados Actividad 3: “Hay Una Forma Correcta de Decir aas Cosas” Quinto de Secundaria



Resultados agrupados

Tabla N° 29

Resultados Agrupados Actividad 3: “Hay Una Forma Correcta de Decir las Cosas” Segundo, Cuarto y Quinto de Secundaria

NIVEL DE RESPUESTAS	TOTAL	PORCENTAJE
Con facilidad	16	43%
Necesita apoyo	8	22%
No completo la actividad	13	35%

Nota. Como se puede apreciar en la tabla N° 29 la mayor cantidad de estudiantes entre hombres y mujeres necesitan apoyo

Figura N° 20

*Resultados Agrupados Actividad 3: “Hay Una Forma Correcta de Decir las Cosas”
Segundo, Cuarto y Quinto de Secundaria*

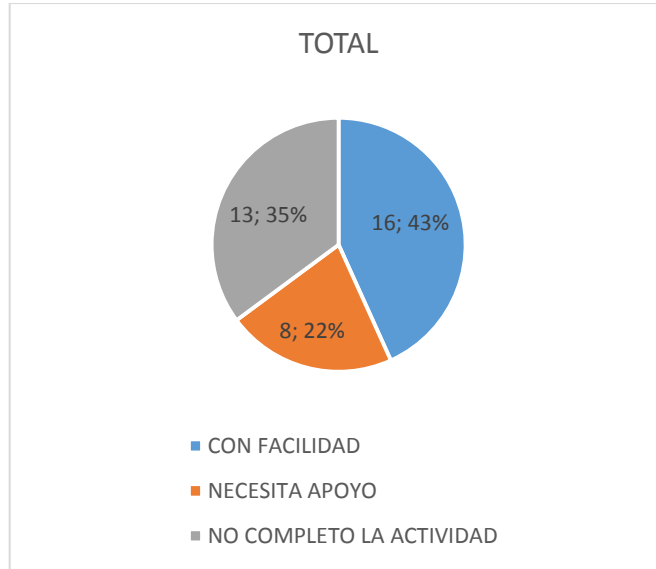


Tabla N°30

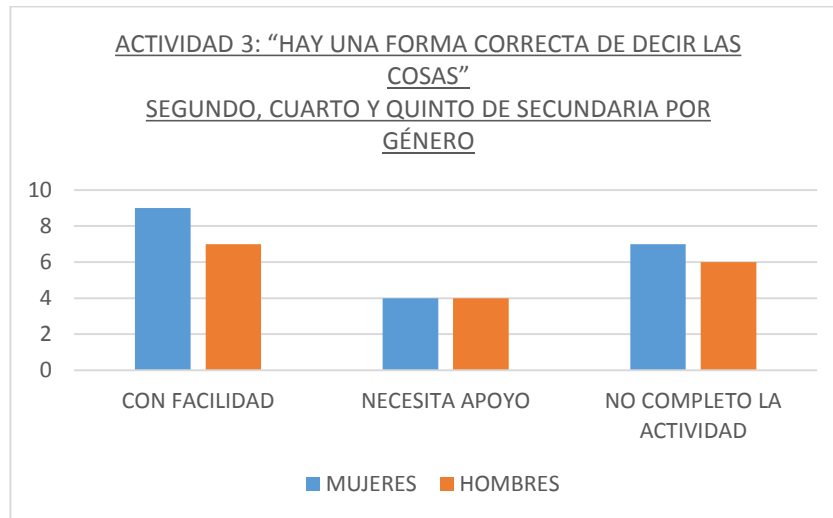
*Resultados Agrupados Actividad 3: “Hay Una Forma Correcta de Decir las Cosas”
Segundo, Cuarto y Quinto de Secundaria por Género*

NIVEL DE RESPUESTAS	MUJER	HOMBRE
Con facilidad	9	7
Necesita apoyo	4	4
No completo la actividad	7	6

Nota. En la tabla N° 30 podemos observar que se incrementó la cantidad de estudiantes que completaron la actividad “Hay una forma correcta de decir las cosas” con relación a la primera actividad “la caja de emociones”, También menos estudiantes a nivel general necesitaron apoyo, sin embargo no completan la actividad casi la misma cantidad de los estudiantes de la primera actividad.

Figura N° 21

*Resultados Agrupados Actividad 3: “Hay Una Forma Correcta de Decir las Cosas”
Segundo, Cuarto y Quinto De Secundaria Por Género*



3.1.4.4 Actividad 4

Nombre de la actividad: “quien soy yo”

Objetivo de la actividad

Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de conocerse a sí mismos en cuanto a sus cualidades y actitudes, siendo eso parte de la expresión de las emociones y de la identidad.

Desarrollo de la actividad

Se entrega a cada estudiante unas hojas de colores donde está escrito “yo soy...”, los estudiantes deben completar la frase con alguna cualidad o característica personal como ser alegre, triste, cumplido o cumplida, puntual, impuntual, etc., después de llenar la hoja le pedimos que voltee la cara de la hoja y se la entregue a su compañero o compañera, pedimos a esta persona que complete la frase “ella es...” con alguna cualidad o característica personal de su compañero o compañera, una vez que ambos llenan la hoja se le devuelve al otro compañero, para hacer una comparación de las respuestas.

Esta actividad sirvió para observar cómo se perciben los estudiantes, desde su forma de expresar sus emociones y entender qué tipo de cualidades tienen, reconocer y poder aceptar como los perciben las demás personas, Se hizo notar en el momento de la comparación entre “quien soy yo...” y “Como soy yo”, para que entiendan que si escribieron algo negativo de él o ella es para que mejoren, y pueda reconocerse como un ser humano completo con sus defectos y virtudes. En esta actividad se trabaja las habilidades y potencialidades para reconocerse como ser humano.

Resultados cualitativos de la actividad

Año de escolaridad: segundo de secundaria

Rango de edades: 13 a 14 años

Número de estudiantes: 16

Número de mujeres: 9

Número de hombres: 7

Tabla N° 31

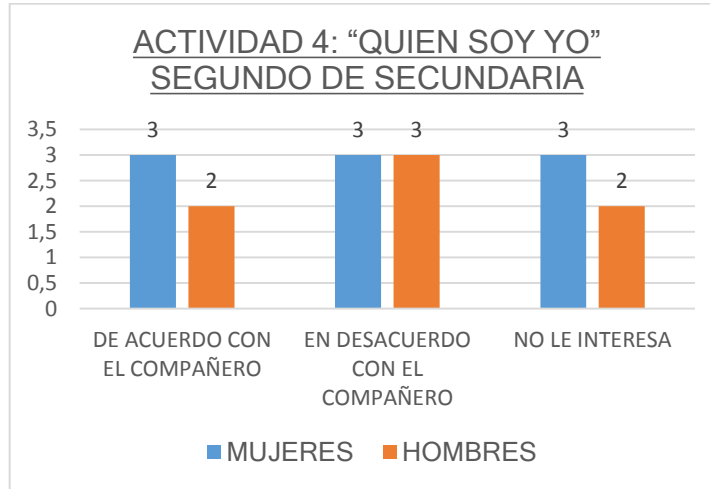
Resultados Actividad 4: “Quien Soy Yo” Segundo de Secundaria

NIVEL DE RESPUESTAS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
De acuerdo	3	2	5
En desacuerdo	3	3	6
No le interesa	3	2	5

Nota. Si observamos los resultados de la actividad “quien soy yo” los estudiantes de segundo de secundaria 5 expresaron estar de acuerdo con lo expresado en las hojas, 6 se mostraron en desacuerdo y 5 estudiantes manifestaron que no les interesaba como los ven los demás como se describe en la tabla N° 31.

Figura N° 22

Resultados Actividad 4: “Quien Soy Yo” Segundo de Secundaria



Resultados cualitativos de la actividad

Año de escolaridad: cuarto de secundaria

Rango de edades: 15 a 16 años

Número de estudiantes: 4

Número de mujeres: 1

Número de hombres: 3

Tabla N° 32

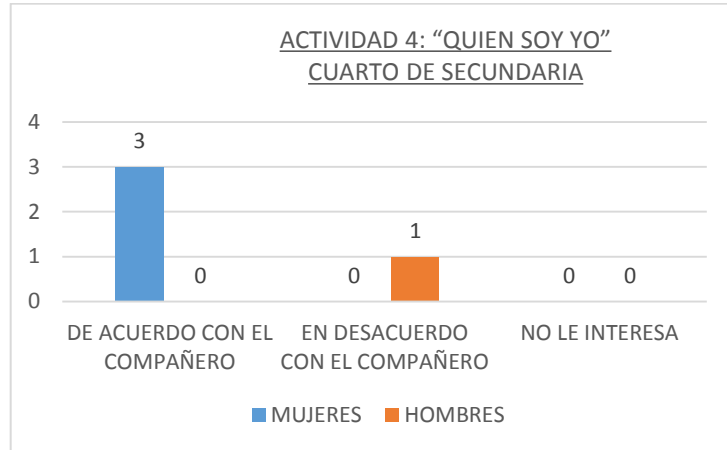
Resultados actividad 4: “quien soy yo” cuarto de secundaria

NIVEL DE RESPUESTAS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
De acuerdo	1	2	3
En desacuerdo	0	1	1
No le interesa	0	0	0

Nota. Los estudiantes de cuarto de secundaria expresaron su acuerdo y desacuerdo con respecto a la actividad, participando de forma activa y expresando lo que sentían, como se observa en la tabla N° 32

Figura N° 23

Resultados Actividad 4: “Quien Soy Yo” Cuarto de Secundaria



Año de escolaridad: quinto de secundaria

Rango de edades: 15 a 17 años

Número de estudiantes: 17

Número de mujeres: 10

Número de hombres: 7

Tabla N° 33

Actividad 4 “Quien Soy Yo” Quinto de Secundaria

NIVEL DE RESPUESTAS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
De acuerdo	3	1	4
En desacuerdo	4	0	4
No le interesa	3	6	9

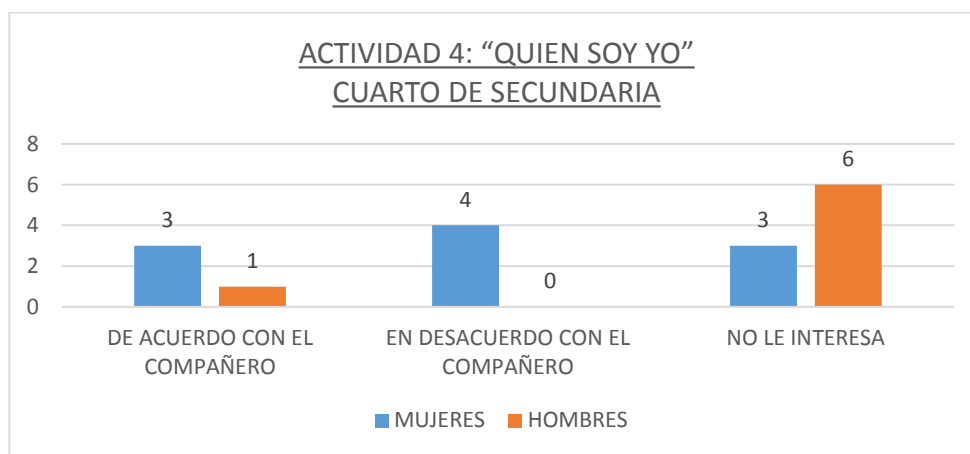
Nota. Los 37 estudiantes participaron de la actividad, se pudo evidenciar que les cuesta describirse, varios no completaron las fichas, pero un grupo estuvo de acuerdo con sus compañeros, y si sabían que tenían algunos defectos, el otro grupo que estuvo en

desacuerdo decía que ellos no eran como se los describía y en gran medida no quisieron aceptar estos resultados, pero el grupo que no mostro interés por los resultados de esta actividad, es de aquellos que no participan regularmente.

Podría deberse a que no quieren compartir sus necesidades y no exponerse emocionalmente ya que se muestran cerrados ante cualquier crítica, como se observa en la tabla N° 33.

Figura N° 24

Resultados actividad 4: “quien soy yo” Cuarto de secundaria



Resultados agrupados

Tabla N° 34

Resultados Agrupados Actividad 4: “Quien Soy Yo” Segundo, Cuarto y Quinto de Secundaria

NIVEL DE RESPUESTAS	TOTAL	PORCENTAJE
De acuerdo	9	27%
En desacuerdo	10	30%
No le interesa	14	43%

Nota. De los 37 estudiantes que realizaron la actividad “quien soy yo”, se observa que están de acuerdo 9 estudiantes, en desacuerdo con el compañero 10 y 14 estudiantes a los que no les interesa, esta cantidad se repite tiene una relación con las demás actividades,

ya que un número parecido no quiere expresar sus emociones o no desea completar las actividades, como se observa en la tabla N° 34

Figura N° 25

Resultados agrupados actividad 4: “quien soy yo” segundo, cuarto y quinto de secundaria

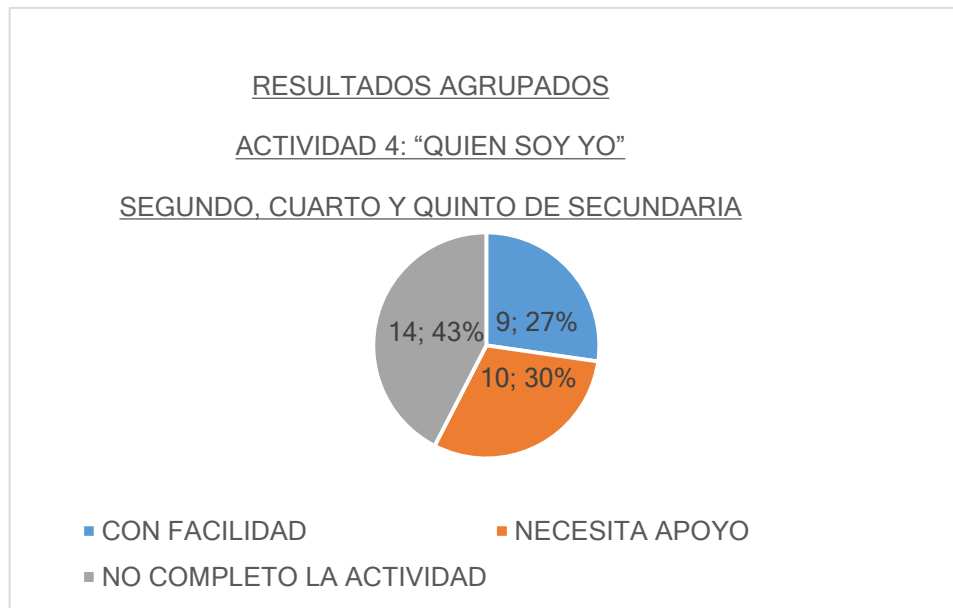


Tabla N° 35

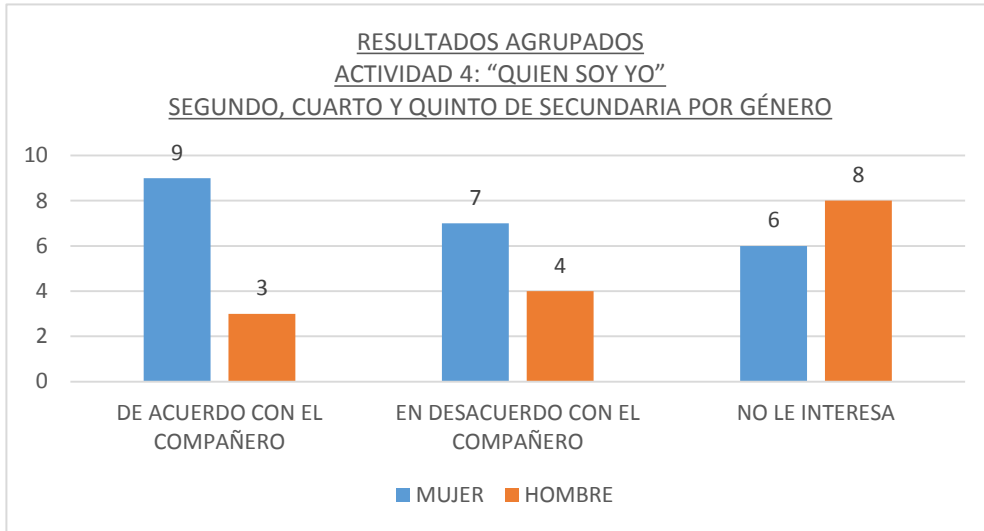
Resultados agrupados actividad 4: “quien soy yo” segundo, cuarto y quinto de secundaria

NIVEL DE RESPUESTAS	MUJER	HOMBRE
De acuerdo	9	3
En desacuerdo	7	4
No le interesa	6	8

Nota. Podemos entender que en mayor número los varones con relación a las mujeres no les interesan realizar las actividades y observamos que estos estudiantes necesitan aun mayor apoyo para poder expresar sus emociones, como se observa en la tabla N° 35.

Figura N° 26

Resultados Agrupados Actividad 4: “Quien Soy Yo” Segundo, Cuarto y Quinto de Secundaria por Género



3.1.4.5 Actividad 5

Nombre de la actividad: “Examen Sorpresa”

Objetivo de la actividad

Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de expresar y exteriorizar las emociones y como ayuda a estructurar las respuestas en situaciones complejas.

Desarrollo de la actividad

Se entrega a los estudiantes una hoja en blanco y se manifiesta que tendrán un examen sorpresa y que deben sacar un bolígrafo o lapicero para realizar dicha dinámica, al lapso de un minuto se aclara que no existe ningún examen sorpresa, y les preguntamos qué emociones sintieron, después de cuestionarlos sobre las emociones que tuvieron, les pedimos que las escribieran en la hoja.

Los estudiantes reflexionan sobre las emociones que sintieron y se explica que todo el tiempo experimentaran una gran cantidad de emociones que pueden llevarlos a

hacer cosas buenas o malas depende de controlar estas emociones y direccionarlas para que sean favorables para ellos y los lleven a desarrollarse como personas integrales.

La actividad sirvió para que los estudiantes en un momento que les genera ansiedad puedan experimentar sus emociones y explicarlas de forma sencilla, ya que durante su diario vivir los adolescentes transitan por una cantidad de situaciones que les genera malestar emocional.

En esta última actividad se observa que los estudiantes ya pueden manifestar sus emociones y explicarlas de forma sencilla, comprenden que es más fácil enfrentar el problema que escapar y que pueden expresar lo que sienten.

Resultados cualitativos de la actividad

Año de escolaridad: segundo de secundaria

Rango de edades: 13 a 14 años

Número de estudiantes: 16

Número de mujeres: 9

Número de hombres: 7

Tabla N° 36

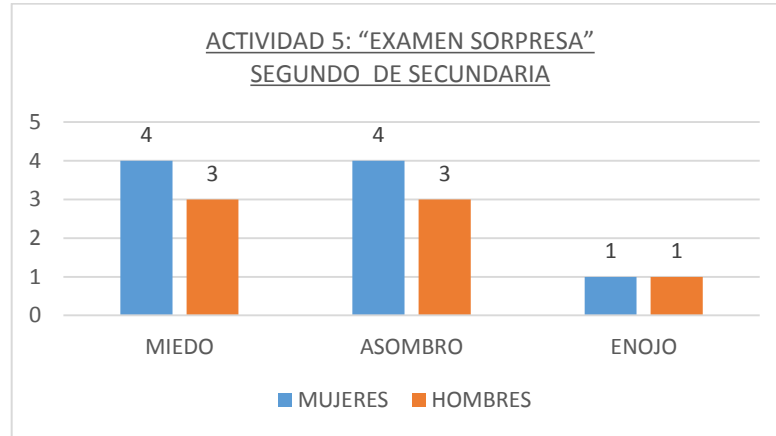
Resultados Actividad 5: “Examen Sorpresa” Segundo de Secundaria

EMOCION	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Miedo	4	3	7
Asombro	4	3	7
Enojo	1	1	2

Nota. De 16 estudiantes de segundo de secundaria que hicieron la actividad “examen sorpresa” 7 sintieron miedo, 7 asombro y 2 enojo como se observa en la tabla N°36.

Figura N° 27

Resultados Actividad 5 “Examen Sorpresa” Segundo de Secundaria



Resultados cualitativos de la actividad

Año de escolaridad: cuarto de secundaria

Rango de edades: 15 a 16 años

Número de estudiantes: 4

Número de mujeres: 1

Número de hombres: 3

Tabla N° 37

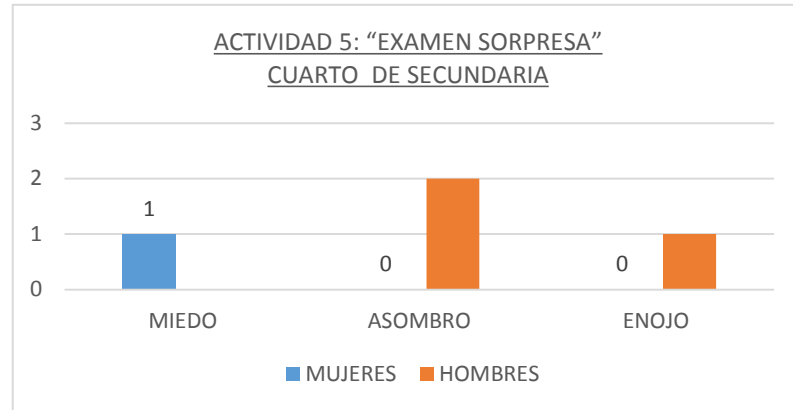
Resultados Actividad 5: “Examen Sorpresa” Cuarto de Secundaria

EMOCION	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Miedo	1	0	1
Asombro	0	2	2
Enojo	0	1	1

Nota. De 4 estudiantes de cuarto de secundaria que realizaron la actividad “examen sorpresa” La estudiante mujer sintió miedo, 2 varones sintieron sorpresa y 1 varón sintió enojo como se observa en la tabla N° 37.

Figura N° 28

Resultados Actividad 5 “Examen Sorpresa” Cuarto de Secundaria



Resultados cualitativos de la actividad

Año de escolaridad: quinto de secundaria

Rango de edades: 15 a 17 años

Número de estudiantes: 17

Número de mujeres: 10

Número de hombres: 7

Tabla N° 38

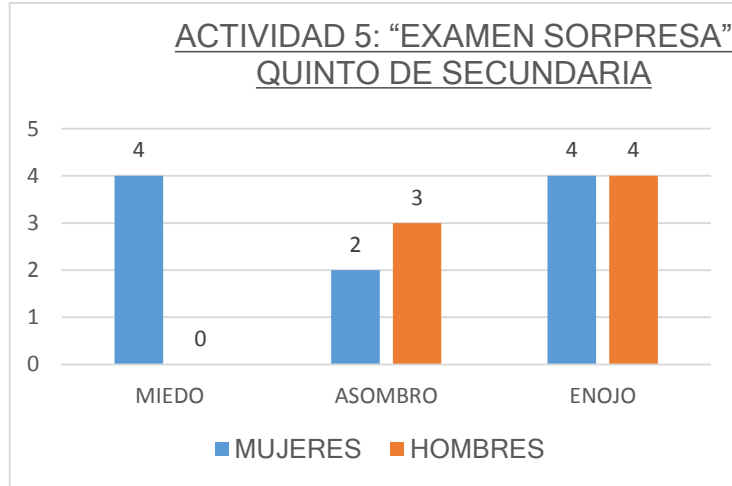
Resultados Actividad 5: “Examen Sorpresa” Quinto de Secundaria

EMOCION	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Miedo	4	0	4
Asombro	2	3	5
Enojo	4	4	8

Nota. El curso quinto de secundaria realizó la actividad “Examen sorpresa”, se puede evidenciar que en su mayoría los estudiantes sintieron enojo le siguió sorpresa y por último miedo como se puede observar en la tabla N° 38.

Figura N° 29

Resultados: “Examen Sorpresa”, Quinto de Secundaria



Resultados agrupados

Tabla N° 39

Resultados Actividad 5: “Examen Sorpresa” Segundo, Cuarto y Quinto de Secundaria

EMOCION	TOTAL	PORCENTAJE
Miedo	12	32%
Asombro	15	39%
Enojo	11	29%

Nota. Del total de estudiantes que participaron en la actividad “Examen sorpresa” podemos observar que 12 sintieron miedo, 15 estudiantes sintieron asombro y 11 estudiantes sintieron enojo, estos resultados muestran, que de una manera muy sutil los estudiantes empiezan a comprender que deben exteriorizar lo que sienten para generar estabilidad emocional y poder afrontar mejor los espacios que le generan ansiedad. Como se muestra en la tabla N° 39.

Tabla N° 40

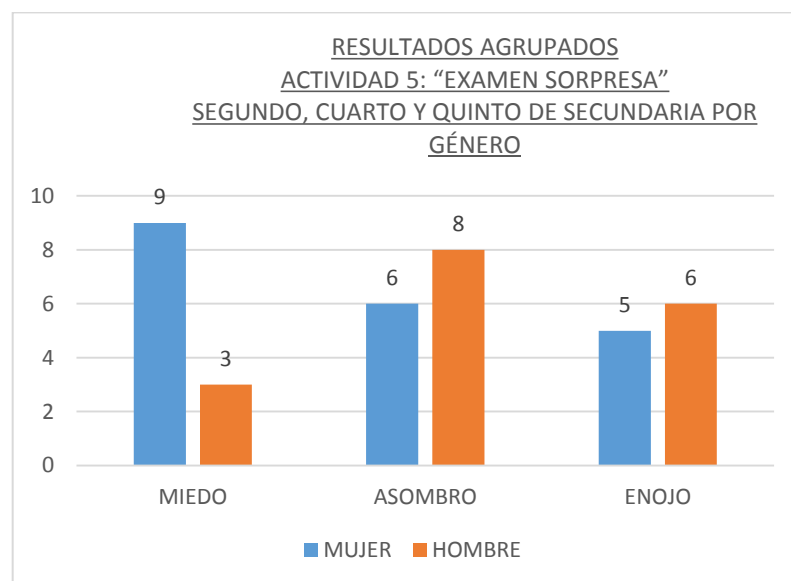
Resultados Agrupados Actividad 5: “Examen Sorpresa” Segundo, Cuarto y Quinto de Secundaria

EMOCION	MUJER	HOMBRE
Miedo	9	3
Asombro	6	8
Enojo	5	6

Nota. Los resultados que se obtiene de los estudiantes por género nos muestran que ante una situación problemática las mujeres sienten mayor miedo en comparación a los varones; si observamos la emoción de asombro observamos que su respuesta es en número es parecida; en cuanto a sentir enojo los varones lo experimentan en mayor número como se observa en la tabla N° 40.

Figura N° 30

Resultados Agrupados “Examen Sorpresa”, Segundo, Cuarto y Quinto de Secundaria



3.2 Análisis de los hallazgos

El programa que se aplicó en la Unidad Educativa Hurinzaya, permite observar las características de los estudiantes, se pudo inferir después de la relación en aula y el cuestionario que se realizó a la población estudiantil, experimentan grados de ansiedad en menor o mayor grado, que se evidenciaron en las actividades que desarrollan en la institución educativa

Algo que no se puede dejar de lado, es que los profesores no comprenden la situación emocional que atraviesan sus los estudiantes, manifestando que ellos no cumplen con las tareas, no rinden en los exámenes o no desean participar en exposiciones en su mayoría, pero si son muy traviosos.

Atribuyen el comportamiento de los estudiantes al poco interés que tienen por aprender, que no les interesa conocer más y que solo quieren jugar, la percepción que tienen los profesores de sus estudiantes es porque no están familiarizados con conceptos diferentes a los que ellos conocen, y lo más sencillo es encasillar a los estudiantes como perezosos.

Al realizar el cuestionario se pudo evidenciar que el quinto de secundaria es el que mayores grados de ansiedad manifiestan, pero que al mismo tiempo es aquel que menos participación tiene en aula, se muestran más renuentes a realizar dinámicas e incluso les cuesta hablar frente a sus compañeros.

Esto puede deberse a que estudios realizados sobre los procesos cognitivos nos enseñan que las emociones son parte fundamental en el aprendizaje, la memoria, la atención, la percepción, etc.

La ansiedad puede deberse a una emoción no resuelta, cuando no se puede reconocer las emociones o no se las puede expresar, produce un malestar emocional que no deja continuar las actividades.

Expresar de forma adecuada física y mentalmente las emociones, ayuda a reconocer y asimilar de mejor manera las capacidades cognitivas y poder comunicarnos con el entorno de forma adecuada.

También la información emocional es básica para la elaboración de cualquier función mental y el buen funcionamiento de las relaciones sociales. Es más, las ideas que son los átomos del pensamiento, que se elaboran en los circuitos neuronales de las áreas de asociación de la corteza cerebral, ya lo hacen impregnadas de significado, bien sea placentero o doloroso o de la amplia paleta de colores emocionales que constituyen el mundo humano. (Mora, p. 66).

CAPITULO IV DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCIÓN PROFESIONAL

4.1 Planteamientos futuros, desafíos a nivel profesional

Para la titulación en la Carrera de Psicología se decide tomar la modalidad de titulación P.E.T.A.E.N.G. para acceder a la licenciatura en psicología, donde se optó por la modalidad de trabajo de intervención.

Teniendo en cuenta que el trabajo de intervención considera la aplicación e implementación de metodologías y estrategias que coadyuven a la resolución de problemáticas en el área de psicología, se determinó realizar la propuesta de intervención en el área de psicología clínica, tomando el tema de: manejo de la ansiedad a través del reconocimiento de las emociones en estudiantes de secundaria.

El trabajo se realizó con el objetivo de desarrollar una propuesta de intervención psicológica en el área clínica en una población estudiantil, coadyuvando a mejorar y anticipar los problemas de ansiedad, por lo que se trabaja en un enfoque preventivo.

Los resultados del trabajo realizado, así como el desarrollo del mismo establecieron metas y planteamientos futuros a nivel profesional que serán expuestos de manera detallada en los siguientes puntos.

4.1.1 Descripción metas profesionales

En el contexto actual de la Sociedad Boliviana, la actualización profesional en el área de psicología y áreas afines, es una tarea fundamental para estar acorde a las necesidades inmediatas de la sociedad, ya que estas varían de acuerdo a los espacios demográficos y el tiempo.

Por lo que, una de las metas planteadas después de finalizar el trabajo de intervención es la concientización de que la especialización del profesional en psicología es importante para poder comprender los nuevos conceptos y los nuevos avances, es esencial para llegar a estructurar mejores alternativas de prevención e intervención y mejorar la calidad de vida de la población con la cual se trabajara

La propuesta de intervención basada en el manejo de la ansiedad, y el reconocimiento de las emociones promueve detallar e indagar sobre ciertos conceptos que no son comprendidos de una manera adecuada en nuestro entorno profesional y a seguir estudiando el campo de las emociones y los efectos psicológicos y cognitivos que producen en el ser humano los estados de ánimo.

A partir de la conciencia social y las relaciones interpersonales generar espacios de trabajo satisfactorios con el equipo multidisciplinario, para realizar los proyectos a futuro de forma eficaz.

4.1.2 Planteamientos futuros que desea emprender

Los planteamientos futuros desprendidos de la implementación de la intervención y sus resultados se describen a continuación:

- Promover el desarrollo de espacios de apoyo para adolescentes a través de una intervención primaria que es preventiva, para lidiar con los problemas emocionales antes de llegar a estructurar trastornos de ansiedad, para que los adolescentes puedan superarlas y manejarlas sin mayores problemas.
- Establecer talleres sobre el manejo de la ansiedad y el reconocimiento de las emociones en Unidades Educativas, que son las que albergan en mayor número a los adolescentes y es donde se puede observar la mayor cantidad de problemáticas a nivel emocional cognitivo, con el propósito de mejorar sus relaciones interpersonales y su rendimiento escolar.
- Establecer un espacio que pueda brindar las condiciones para realizar una intervención adecuada en base a los resultados adquiridos después de la realización del trabajo de intervención.

A través de esto se plantean dos ejes centrales de planteamiento futuro:

El primero considera el planteamiento como un objetivo a largo plazo, que las Unidades Educativas permitan que se realicen talleres de forma permanente para los estudiantes y que su alcance llegue a los niños y niñas.

El segundo considera que a partir de la implementación del trabajo de intervención, es necesario adecuar un consultorio especializado que tenga las áreas de atención de prevención, intervención y terapia con un área de psicométrica, área de consulta general y la atención a larga distancia (video conferencia), que cuente con un equipo multidisciplinario.

Ambos emprendimientos conllevaran a lograr que se maneje de mejor manera los niveles de ansiedad presentes en diferentes situaciones y edades, los cuales pueden ser equilibrados con un adecuado seguimiento y apoyo psicológico.

4.1.3 Desarrollo a nivel profesional

A nivel profesional el compromiso personal es el de desarrollar vínculos de acción con la sociedad a través de la creación de espacios de encuentro con la población vulnerable que sufre episodios de ansiedad, para ello en el desarrollo profesional se establecerán estrategias de acción.

La primera es la de fortalecer las estrategias de adaptabilidad para trabajar adaptándose al contexto de manera efectiva, teniendo en cuenta las características de la población y su estructura sociocultural.

La segunda es definitivamente considerar realizar el desarrollo profesional en espacios públicos y privados del área de psicología para adquirir experiencia profesional y brindar un servicio adecuado a las personas que así lo requieran.

La tercera y más importante es el desarrollo profesional como necesidad de práctica constante para expresar las ideas de manera adecuada con una comunicación asertiva en espacios públicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) (5.a ed.)*. Editorial Médica Panamericana.

Belloch, A., Sandin, B., & Ramos, F. (S. F.). *Manual de Psicopatología (Vol. 2)*. McGraw-Hill Education.

Campoy, Tomas. Gomes, Elda. (s. f.) *Técnicas e instrumentos cualitativos de recogida de datos*. Editorial EOS.

Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collao, C., & Baptista Lucio, P. (2003). *Metodología de la investigación (3.ª ed.)*. Mc Graw Hill.

Corrales Pérez, A. Quijano León, N. y Góngora Coronado, E, A. (2017). *Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. Enseñanza e Investigación en Psicología, 22(1)*. 58-65. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29229251161005>

Mora Teruel, F. (2015). *Neuroeducación (Vol. 1)*. Alianza Editorial

OMS. (2018, 30 marzo). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Universidad Salesiana de Bolivia, Ulloa Cahuaya, A., & Yujra Acarapi, R. (2007). *Enseñando y aprendiendo juntos (2.a ed.)*. Universidad Salesiana de Bolivia.

Woolfolk, A. (2010). *Psicología Educativa (11.ª Ed.)*. Pearson.

ANEXOS

CUESTIONARIO

MUJER___VARON___

EDAD___

PREGUNTA	Nunca	En alguna ocasión	Casi Siempre	Siempre
¿Te encuentras nervioso cuando tienes que exponer?				
¿Te encuentras inseguro cuando te preguntan algo en clases?				
¿Te cuesta demasiado relajarte cuando tienes que dar un examen?				
¿Has tenido dificultades para dormir previo a un examen?				
¿Has sentido palpitaciones , sensación de ahogo , temblores u hormigueo en el cuerpo				
¿Has tenido molestias pasajeras o episodios de diarrea cuando estas nervioso?				

CAJA DE EMOCIONES



ACTIVIDAD “LA CAJA DE EMOCIONES”



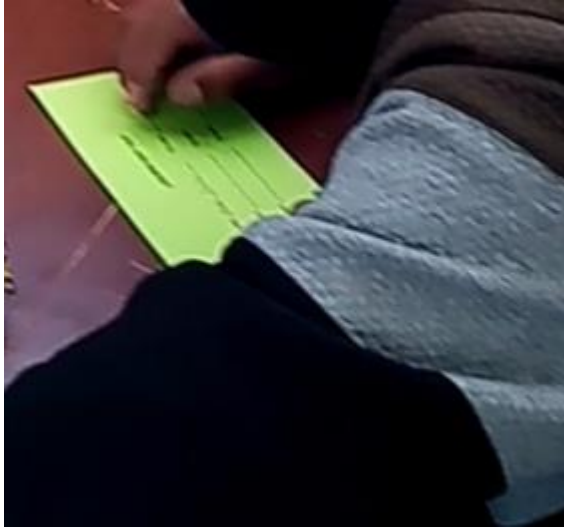




ACTIVIDAD QUIEN SOY YO

¿QUIEN SOY YO?		¿COMO SOY YO?	
Yo soy <u>muy Feliz</u>	Yo soy <u>normal</u>	Él es <u>Alegre</u>	Él es <u>Cumplido</u>
Yo soy <u>Muy bueno</u>	Yo soy <u>muy Respetoso</u>	Él es <u>Puntual</u>	Él es _____
Yo soy <u>Muy amable</u>	Yo soy <u>bien Puntual</u>	Él es <u>Amable</u>	Él es _____

¿QUIEN SOY YO?		¿COMO SOY YO?	
Yo soy <u>Alegre</u>	Yo soy <u>Buena</u>	Ella es <u>buena</u>	Ella es <u>Alegre</u>
Yo soy <u>Miedosa</u>	Yo soy <u>Amable</u>	Ella es <u>Amable</u>	Ella es <u>compulsiva</u>
Yo soy <u>Triste</u>	Yo soy _____	Ella es <u>Respetuosa</u>	Ella es <u>Valiente</u>





ACTIVIDAD “HAY UNA FORMA CORRECTA DE DECIR LAS COSAS”



UNIDAD EDUCATIVA HURINZAYA

