



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE**



**EL FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA EN ALUMNOS
ADOLESCENTES PARA DISMINUIR E INTERVENIR EN LOS
PROCESOS DE DEPRESIÓN QUE SE VIVEN EN EL AULA.**

TESINA

**OPCIÓN ENSAYO QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN**

PRESENTA

MARÍA LUISA BALDERAS HERRERA

ASESOR: MTRO. VICTOR MANUEL BELLO MONTALVO

CIUDAD DE MÉXICO

MAYO 2022



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE**



**EL FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA EN ALUMNOS
ADOLESCENTES PARA DISMINUIR E INTERVENIR EN LOS
PROCESOS DE DEPRESIÓN QUE SE VIVEN EN EL AULA.**

TESINA

**OPCIÓN ENSAYO QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN**

PRESENTA

MARÍA LUISA BALDERAS HERRERA

ASESOR: MTRO. VICTOR MANUEL BELLO MONTALVO

CIUDAD DE MÉXICO

MAYO 2022

DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN

Ciudad de México, 02 de Mayo de 2022

C. MARÍA LUISA BALDERAS HERRERA

PRESENTE

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, titulado:

EL FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA EN ALUMNOS ADOLESCENTES PARA DISMINUIR E INTERVENIR EN LOS PROCESOS DE DEPRESIÓN QUE SE VIVEN EN EL AULA

Modalidad: Tesina, Opción Ensayo, propuesta del C. Mtro. Víctor Manuel Bello Montaño, manifiesto a Usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su Examen Profesional.


Aportamiento
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"
S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 059
D. F. PONENTE
DRA. GUADALUPE G. QUINTANILLA CALDERÓN
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE EXÁMENES PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 059 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE

cc.p. Archivo de la Comisión de Exámenes Profesionales de la Unidad UPN 059 CDMX, Poniente

A las personas que siempre creyeron en mí, que me regalaron la vida y que me hicieron la persona que soy. Gracias Alicia y Alfonso; los he extrañado cada uno de los días que no los he podido tener cerca.

A la persona que siempre ha estado dándome ánimos y nunca ha dejado de apoyarme, Víctor te amo y parte de esto es gracias a ti, a tu paciencia y amor de cada uno de los días. Gracias por dejarme descubrir cada día una nueva y mejor versión de mí.

Luisa Balderas.

Índice

INTRODUCCIÓN	Pág.
El Tema de Estudio, Base de la Investigación.....	5
CAPÍTULO I. ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	6
1.1. La Justificación del Tema.....	6
1.2. Referentes de Ubicación Situacional de la Problemática.....	8
1.2.1. Referente Geográfico.....	8
1.2.2. Referente Escolar.....	18
1.3. Planteamiento del Problema.....	26
1.4. Hipótesis Guía del Trabajo de Investigación.....	27
1.5. Elaboración de los Objetivos en la Investigación Documental.....	27
1.5.1. Objetivo General.....	28
1.5.2. Objetivos Particulares.....	28
1.6. Orientación Metodológica de la Investigación Documental.....	28
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.....	30
2.1. El Aparato Crítico-Conceptual Establecido en la Elaboración del Marco Teórico.....	30
2.1.1. La Depresión.....	30
2.1.2. La depresión en adolescentes.....	35
2.1.3. El estado socioemocional en los adolescentes.....	39

2.1.4. La nueva Escuela Mexicana y el estado socioemocional de los adolescentes.....	44
2.1.5. La resiliencia en los adolescentes.....	45
2.1.6. Estrategias y métodos para el desarrollo de la resiliencia en adolescentes.....	49
2.2. ¿Es importante relacionar la teoría con el desarrollo de la práctica educativa en el centro escolar?.....	58
2.3. ¿Los docentes del centro de trabajo al cual se pertenece llevan a cabo su práctica educativa en el aula bajo conceptos teóricos?.....	60
CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA.....	61
3.1. Título de la Propuesta.....	61
3.2. Justificación para llevar a cabo la Propuesta.....	61
3.3. ¿A quién o a quiénes favorece la Implementación de la Propuesta?.....	62
3.4. ¿Los Criterios Específicos que avalan la Implementación de la Propuesta en la Escuela o en la Zona Escolar?.....	63
3.5. La Propuesta.....	64
3.5.1. Título de la Propuesta.....	64
3.5.2. Objetivo General.....	64
3.5.3. Alcance de la Propuesta.....	64
3.5.4. Temas Centrales que constituyen la Propuesta.....	66
3.5.5. Características del Diseño: Sesiones de Clase.....	69
3.5.6. ¿Qué se necesita para aplicar la Propuesta?.....	70

3.6. Mecanismo de Evaluación y Seguimiento en el Desarrollo de la Propuesta.....	72
3.7. Resultados Esperados con la Implantación de la Propuesta.....	73

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS DE INTERNET

Introducción

Al Sur de la CDMX, se encuentra en la Alcaldía de Tlalpan La Escuela de Lancaster A.C.; escuela que está incorporada a la Secretaría de Educación Pública y a la Universidad Autónoma de México, llevando el programa de CCH y teniendo un total de 400 alumnos a nivel Secundaria y Preparatoria; además, tiene una plantilla de 60 docentes trabajando actualmente en la Escuela, siendo bicultural, la plantilla de maestros extranjeros en su mayoría, aunque también hay docentes mexicanos. Es en esta institución en la que se desarrolla el presente trabajo.

La escuela se encuentra en una Alcaldía con diversos recursos, comunicada con el resto de la Ciudad y delimitada como una de las Alcaldías más grandes de la CDMX. Los alumnos, aunque no viven en su totalidad dentro de esta Alcaldía y al tener la facilidad de los medios de transporte con los que se cuenta en la misma, estos se vuelven de vital importancia para las familias de los educandos.

Como parte del trabajo que hace la escuela hay diferentes proyectos, siendo de los más importantes: el programa que tiene que ver con el medio ambiente, así como el programa que se hace con la comunidad de la colonia, donde los alumnos de la escuela ayudan a los chicos de la comunidad una vez a la semana con clases de regularización, clases de inglés, juegos y deportes.

Dentro de la escuela se han dado algunos casos de depresión severa entre los adolescentes; algunos de estos han tenido que dejar la escuela por no poder con la carga tanto académica, como social. Cuando se combinan la depresión y la lucha interna y a veces externa por seguir con la escuela. Por esta situación es que se plantea el objetivo de Fortalecer la Resiliencia entre los adolescentes como estrategia para disminuir e intervenir en los procesos de depresión que se dan dentro del aula.

Cuando se habla de Resiliencia, llama la atención que, aunque es un término que apenas se comienza a escuchar de manera familiar, lleva muchos años siendo parte del proceso de la Educación.

Es necesario detenerse a pensar sobre que es común que se espera que el adolescente pueda ser capaz de enfrentar solo y de una manera simple todo lo que vive dentro de las características de su edad; ya que los adolescentes tienen todos los ojos mirándolos, los padres, los maestros y hasta una sociedad que espera que se comporten de la manera en que los adultos esperan es una carga muy pesada; por esta razón es necesario que los docentes hagan un acompañamiento y ahora con el programa de Tutoría se vuelve un programa flexible y afín para poder trabajar todo lo que el adolescente necesita en esta etapa, de manera que es ahí donde se podría echar mano a este acompañamiento y donde se pueden lograr grandes cosas.

Los docentes tienen un trabajo por demás importante cuando se habla del acompañamiento del adolescente en esta etapa, y por esto mismo es que el docente debe tener ciertas habilidades para poder ser consciente de lo que el alumno necesita y de las fortalezas que cada docente tiene; de manera que este acompañamiento no

se vuelva un peso extra para el trabajo y para todo lo que se necesita. El docente necesita primero fortalecer sus habilidades y ser capaz de ser abierto y empático con el adolescente para formar el vínculo necesario y ayudar al alumno.

Partiendo de las necesidades de los adolescentes en esta etapa y esperando que el docente cuente con las habilidades necesarias, se plantea un taller en el cual se Fortalezca la Resiliencia en los adolescentes, de manera que este taller les ayude a:

1. Conocer las características y necesidades de cada adolescente.
2. Reconocer las habilidades con las cuales cada persona cuenta.
3. Con la historia de vida, reconocerse como individuo único e irreplicable.
4. Una vez con esto, poder ser capaz de vivir el aquí y ahora, de manera que no sea algo que les quite la tranquilidad.
5. Con todas las cosas anteriores, poder enfrentar la vida diaria, ya sea fácil o difícil; pero que sea algo que se hable, se enfrente y en su caso se disfrute; de manera que cada uno tenga y reconozca su historia.
6. Y que cada adolescente sea capaz de enfrentar las adversidades que se le presenten de una manera consciente y con las habilidades para poder enfrentarlas.

De esta manera y trabajando mano a mano con los adolescentes, lograr una Resiliencia en ellos mismos y en su día a día, para eso es necesario que se dejen de preocupar y se comiencen a ocupar en lo que ellos pueden hacer para salir de donde

se encuentran; así como también que sean capaces de reaccionar de forma ecuánime ante las adversidades que se les presenten.

Ser conscientes de que las adversidades llegarán durante toda la vida y que este es el comienzo de un recorrido largo en el cual se enfrentarán a cosas que no les gustan, cosas que no esperan y cosas que los hacen felices, es un aprendizaje que será progresivo; sin embargo, fortalecer todas sus habilidades para enfrentarlas, será asegurarles un camino en la vida, lleno de oportunidades para crecer y para disfrutar.

La enseñanza de la escuela tiene efectos para toda la vida, desde la parte académica, hasta las enseñanzas que son de la vida y que es necesario que los adolescentes experimenten; ahí es donde el docente necesita tener una atención personalizada con cada uno de sus alumnos, para poder brindar experiencias y consecuencias referentes al contexto de cada estudiante.

En el objetivo del taller que se propone en este documento, se trabajarán habilidades que ayuden al fortalecimiento de la Resiliencia en los adolescentes como bases para el desarrollo de ciertas habilidades que les permitan reconocerse como personas y lograr un equilibrio en la parte emocional y académico dentro de su desarrollo.

EL TEMA DE ESTUDIO, BASE DE LA INVESTIGACIÓN.

En la Educación el concepto de resiliencia ha ayudado a repensar teorías y prácticas; éste ha supuesto un nuevo enfoque de la tarea educativa, especialmente en situaciones de desventaja o exclusión social, por ejemplo, en las cuales se han visto situaciones amenazantes e influencias negativas, se ha puesto énfasis en la evidencia que hay personas que, en medio de condiciones muy adversas, afrontan con éxito sus dificultades y rompen con las expectativas de fracaso.

Recordemos que la Resiliencia no es una capacidad innata de personalidad. Al contrario, hay factores que pueden ayudar a desarrollar habilidades del alumno y su entorno para situaciones adversas de la vida salir adelante, aquí es donde el papel del docente es determinante para el acompañamiento y el desarrollo de estas habilidades. Y a partir de esto es necesario trabajar con los adolescentes de cierta forma que, conociendo sus características físicas, emocionales y del entorno; el alumno pueda ser capaz de conocer sus alcances y limitaciones para poder comenzar a trabajar en un contexto resistente aún con las dificultades que se le presenten.

Es por esto, que se hace la siguiente propuesta.

El fortalecimiento de la Resiliencia en alumnos adolescentes para disminuir e intervenir en los procesos de depresión que se viven en el aula.

CAPÍTULO I. ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

Resulta de vital importancia, para cualquier tipo de investigación que se realice, establecer los elementos de referencia contextual y metodológica que ubican la problemática.

Formular tales elementos permite dirigir en forma sistemática el trabajo de indagación que debe realizarse para alcanzar los objetivos propuestos en el desarrollo de la investigación.

Bajo las argumentaciones citadas es que se construye el Capítulo I y que contiene los siguientes elementos:

1.1. LA JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la depresión es la enfermedad que más contribuye a la carga mundial de morbilidad entre los jóvenes de 15 a 19 años, y el suicidio es una de las tres causas principales de mortalidad entre las personas de 15 a 35 años. Alrededor de la mitad de los trastornos mentales de una vida comienzan antes de los 14 años y el 70% antes de los 24 años.¹

¹ <https://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-salud-mental-del-adolescente.pdf> (Consultado el 27 de enero de 2020)

En la Encuesta Mexicana de Salud Mental Adolescente realizada en la Ciudad de México, se reportó que 10.5 % de los adolescentes de entre 12 y 17 años presentaron depresión mayor.²

En La Escuela de Lancaster A.C., se trabaja una vez a la semana con un grupo pequeño de alumnos en edad adolescente en el periodo de tutoría y con el cual se pueden identificar ciertas carencias para el desarrollo de las habilidades para la vida adulta, siendo este un trampolín para poder fortalecer la resiliencia en los alumnos, brindándoles distintas habilidades que le ayuden para una vida futura, plena y feliz en todos los ámbitos.

Es muy importante dejar claro que un alumno que aprende desde niño a ser fuerte y a mirar desde una perspectiva positiva los problemas, tiene altas probabilidades de convertirse en un adulto con buenas habilidades psicológicas para afrontar las futuras adversidades que se crucen en su vida.

Por lo tanto, fortalecer la resiliencia en el aula tiene un carácter claramente preventivo. Y se puede asegurar que una enseñanza que asegura el desarrollo integral del alumno y su bienestar futuro, asimismo, el adolescente tendrá una capacidad de respuesta eficiente ante los casos de vulnerabilidad en los que podría encontrarse.

² Rafael Estévez. Encuesta Mexicana de Salud Mental Adolescente. México, Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud, Vol.7 Núm. 13 2018. Pág. 12

1.2. REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA.

1.2.1. REFERENTE GEOGRÁFICO.

En la práctica docente dentro de La Escuela de Lancaster, A.C. se han ido encontrando a lo largo del camino, casos de alumnos los cuales no se sienten muy seguros de sí mismos para poder enfrentar la carga social dentro de la misma escuela; por esta razón es que es importante comenzar a fortalecer la resiliencia de estos alumnos, de manera que si bien los casos sean menores, se tenga la manera eficaz y oportuna de intervenir para así poder ayudar a vivir y pasar la etapa de la adolescencia de la mejor manera. Haciendo de la escuela un espacio de apoyo y de seguridad para ellos, en todo momento.

La Escuela de Lancaster A.C., ubicada en Prolongación 5 de Mayo No. 67, Col. San Pedro Mártir, Tlalpan, CDMX CP 14650, está incorporada a la Secretaría de Educación Pública (SEP) para el nivel de Secundaria y al sistema de El Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) para el nivel de Preparatoria.

A.I. Ubicación.

La Escuela de Lancaster, A.C., se encuentra dentro de la Ciudad de México.



Ilustración 1 Ubicación de la Ciudad de México dentro de la República Mexicana³

Se encuentra al Sur de la Ciudad de México, en la Alcaldía de Tlalpan.

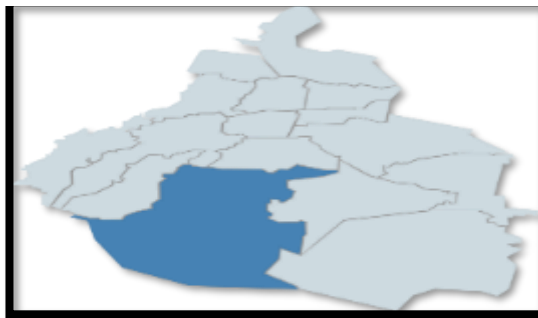


Ilustración 2 Ubicación de la Alcaldía de Tlalpan dentro de las 16 Alcaldías que conforman la Ciudad de México⁴

³ https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/3/3e/Mexico_map,_MX-DIF.svg/240px-Mexico_map,_MX-DIF.svg.png. (Consultado el 27 de enero de 2020)

⁴ http://www.atlas.cdmx.gob.mx/mapas/MR_Tlalpan.pdf (consultado el 27 de enero de 2020)

A) ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y SOCIOECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA.

La Alcaldía Tlalpan, tiene sus orígenes en un asentamiento Otomí alrededor de las faldas del Cerro del Ajusco. La palabra *Tlalpan* significa "Lugar de tierra firme" por sus orígenes en la lengua náhuatl (*Tlalli-* tierra, *Pan-* sobre). Tlalpan es una de las 16 Alcaldías de la Ciudad de México. Su territorio representa el 20.7 % del total de la ciudad, siendo la Alcaldía con mayor extensión territorial.

Grupos originarios Tepanecas, posteriormente Otomíes, poblaron lo que hoy se conoce como Tlalpan. La principal Zona Arqueológica de la Alcaldía es Cuicuilco.⁵

a) Antecedentes Históricos: Siglo XX.

Probablemente en Tlalpan se estableció una de las ciudades más antiguas del Valle de México. La historia nos remonta a, cuando una población de origen Otomí fundó sobre las faldas del Cerro Ajusco la majestuosa Ciudad de Cuicuilco. El desarrollo de esta cultura fue interrumpido, debido a la erupción del Volcán Xitle, que cubrió con lava gran parte de la zona.

Durante la Época Colonial, Tlalpan formó parte del Marquesado del Valle, que fue otorgado en 1521 a Hernán Cortés como una recompensa por sus conquistas. Durante ese periodo se establecieron varios Conventos, Sanatorios y la Universidad Pontificia; asimismo, tuvo lugar la construcción de lo que hoy se conoce como la Calzada de

⁵ <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09012a.html>
(Consultado el 29 de enero 2020)

Tlalpan, un camino que atravesaba el lago del valle de México para unir al barrio con la Ciudad.

En 1854 el Presidente Antonio López de Santa Anna amplió los límites del Distrito México, por lo que Tlalpan se adhiere al Distrito en ese entonces como cabecera de la Prefectura del Sur cuya demarcación incluía Coyoacán, San Ángel, Xochimilco y llegaba hasta el Peñón Viejo.

Para 1903 Tlalpan fue una de las 13 municipalidades en que quedó dividido el Distrito Federal luego de una ley expedida por el Presidente Porfirio Díaz.

Durante la Revolución, Tlalpan fue zona de frecuentes combates entre las fuerzas Zapatistas y las constitucionalistas, en donde participaron generales como Valentín y Manuel Reyes Nava, oriundos del Ajusco. Una vez concluido el levantamiento armado, la paz y el ritmo de vida tranquilo regresaron a Tlalpan. Siete años más adelante Tlalpan tenía una población de 13 mil habitantes (una población menor que en 1900).⁶

b) Hidrografía.

La red hidrográfica está formada por arroyos de carácter intermitente que por lo general recorren cortos trayectos para perderse en las áreas con mayor grado de permeabilidad. Actualmente sólo existen los cauces de los que fueron ríos de caudal importante: San Buenaventura y San Juan de Dios.⁷

⁶ Ídem

⁷ Ídem

c) Orografía.

En la parte Sur de la Alcaldía, se encuentra la Sierra de Ajusco-Chichinauhtzin, donde se conservan las principales áreas boscosas de la CDMX, así como quince montañas mayores a tres mil Metros de Altura. En éstas se incluyen: el Cerro de la Cruz del Marqués con 3.930 Metros, y el Cerro Pico del Águila, con 3.880 Metros, siendo las dos elevaciones de mayor altura en la demarcación y que a su vez forman parte del Volcán extinto Ajusco.⁸

d) Medios de comunicación.

La Alcaldía de Tlalpan cuenta con sistema de televisión abierta, así como telefonía fija; dependiendo de la lejanía de las colonias de la Alcaldía es que cuentan con una señal de internet que algunas veces no es tan apta si no se tiene el equipo adecuado. La alcaldía cuenta con una estación de radio dentro de su territorio, sin embargo, no hay una local para la alcaldía. Cuenta con una televisora dentro de su territorio, no siendo local para la alcaldía y además cuenta con la distribución de medios de comunicación impresos como periódicos nacionales y revistas.⁹

e) Vías de comunicación.

Desde marzo de 2008, el transporte público está articulado por la Línea 1 del Metrobús, que es un Sistema de BRT (autobús de tránsito rápido por sus siglas en inglés). Ésta corre por la avenida de los Insurgentes con siete estaciones en Tlalpan.¹⁰

⁸ Ídem

⁹ Ídem

¹⁰ Ídem

En la Alcaldía existen tres estaciones de tren ligero, controlado por el Servicio de Transportes Eléctricos de la CDMX. La Alcaldía está cubierta por una amplia red de autobuses, microbuses y combis; que están bajo administración de la RTP (Red de Transporte de Pasajeros) o concesionado a particulares. ¹¹

f) Sitios de interés cultural y turístico.

Entre los principales atractivos turísticos de la Alcaldía pueden mencionarse plazas comerciales, templos y lugares de culto de interés arquitectónico e histórico, cuenta también con el principal parque de atracciones de la ciudad, además de un parque temático infantil, el bosque de Tlalpan que puede considerarse como bosque urbano, el cerro del Ajusco con algunos lugares para la práctica del ecoturismo y la Zona Arqueológica de Cuicuilco.¹²

Después de hacer un análisis de la información presentada en este apartado, la comunidad de La Escuela de Lancaster A.C., aunque tiene cierto acercamiento con la comunidad que rodea a la escuela la parte del transporte escolar resuelve toda la parte de la transportación de los alumnos a la escuela, así que la parte recreativa es realmente lo que hacen dentro de la Alcaldía; los sitios de interés los visitan de vez en cuando, hacen alguna actividad en alguna plaza y algunos asisten a los clubs deportivos que están dentro de la Alcaldía para la recreación y hacer ejercicio.

¹¹ Ídem

¹²<https://www.turismo.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Estadisticas/Diagnosticos%20Turisticos%20Delegaciones/Turismo%20en%20Tlapan%202015.pdf> (Consultado el 11 de noviembre 2020)

B) ESTUDIO SOCIOECONÓMICO DE LA LOCALIDAD.

a) Vivienda.

La población total de la Alcaldía en 2015 fue de 677,104 personas, lo cual representó el 7.4% de la población en la entidad federativa. Hay un total de 190,545 viviendas; El tamaño promedio de los hogares en la Alcaldía fue de 3.7 integrantes, mientras que en la entidad federativa el tamaño promedio fue de 3.6 integrantes.¹³

b) Empleo.

Hasta hace algunos años la agricultura continuaba siendo una de las actividades productivas que no ha perdido importancia en la demarcación, debido a que los campesinos trabajan la tierra en la parte Este y Sur, extendiéndose hacia la porción Oeste y hasta las faldas del Ajusco. En esas zonas se cultiva el maíz, avena y alverjón, además de papa, chabacano, alfalfa, pera, durazno, higo, ciruela y capulín. La práctica de la floricultura es otra de las actividades importantes que se desarrollan en la demarcación, además de participar directamente en la economía local.¹⁴

c) Deporte.

En la Alcaldía de Tlalpan existen diversos deportivos en los cuales se puede practicar cualquier actividad física ya que existen diferentes especialidades según los gustos de los habitantes. Dentro de estos deportivos, podemos mencionar algunos de los más

¹³ Ídem

¹⁴ Ídem

importantes: Centro Deportivo Villa Olímpica, Deportivo Vivanco, Deportivo Ceforma, Módulo Deportivo Vaqueritos.

d) Recreación.

En la Alcaldía Tlalpan se pueden encontrar paisajes llenos de contraste que van desde vestigios prehispánicos, arte colonial y fachadas del Siglo XIX hasta modernos centros comerciales. El centro de Tlalpan tiene algunas joyas imprescindibles para visitar, como la parroquia de San Agustín de las Cuevas del Siglo XVI y el mercado. La cultura se vive cada día en la Casa Frissac, la Casa de la Cultura, el Centro Cultural Ollin Yoliztli y el Multiforo Tlalpan.

Tlalpan posee un importante patrimonio natural, con espléndidos paisajes como los que brindan el Parque Nacional Fuentes Brotantes, el Bosque de Tlalpan, el Parque Nacional Cumbres del Ajusco y el Parque Ecológico de la Ciudad de México; además de espacios ecológicos urbanos como el Parque Juana de Asbaje y el Parque Ecológico Loreto y Peña Pobre, así como el parque temático más grande de México y el único parque de diversiones Six Flags en Latinoamérica.¹⁵

e) Cultura.

En la Zona Rural, los pueblos originarios conservan sus tradiciones, usos y costumbres. En las fiestas es imprescindible la música de banda, los jaripeos, las ferias, los juegos pirotécnicos y la comida tradicional: barbacoa de hoyo con su

¹⁵ <http://www3.diputados.gob.mx/camara/content/download/241237/681890/file/Claves%20Entidades%20Fe%20derativas%20y%20Municipios%20PEF%202012.pdf> (Consultado el 29 de enero de 2020)

consomé, sopas de hongo o médula y las populares quesadillas de flor de calabaza y huitlacoche, tamales de hoja de maíz con un sabroso atole champurrado y más.

También se llevan a cabo 19 fiestas patronales que se viven en diferente día del año y que se viven con mucha alegría y en donde participan todos los del pueblo en dónde toca la fiesta patronal.¹⁶

f) Religión Predominante.

Derivado del Censo Nacional de Población y Vivienda 2010, publicados por el Instituto Nacional de Geografía (INEGI) en 2011, la Alcaldía Tlalpan posee una población total de 650,567 habitantes, de estos, el 81.8% manifiestan profesar la religión católica mientras que el 18.2% profesan otras religiones.¹⁷

g) Educación.

En 2015, la Alcaldía contaba con 277 Escuelas Preescolares (8.1% del total de la entidad), 236 Primarias (7.1% del total) y 101 Secundarias (7.2%). Además, la Alcaldía contaba con 48 Bachilleratos (8.4%) y 19 Escuelas de Formación para el Trabajo (3.7%). Teniendo así un 99.1% de personas alfabetizadas en edades entre los 15 y 24 años. Siendo la Educación Básica con un 38.4% la de mayor tasa de alfabetización.¹⁸

¹⁶ Ídem

¹⁷ <https://www.inegi.org.mx/temas/religion/> (Consultado el 11 de noviembre 2020)

¹⁸ http://www.dof.gob.mx/SEDESOL/Distrito_Federal_012.pdf (Consultado el 26 de enero de 2020)

h) Ambiente Socioeconómico

La Escuela de Lancaster A.C., está dentro de la Alcaldía y está sujeta a muchas de las cosas que tienen que ver en el ámbito socioeconómico de la localidad, sin embargo, no está de más aclarar que muchos de los asistentes a esta escuela no pertenecen a esta Alcaldía. Sin embargo la vivienda, empleo de sus padres, el deporte, recreación, cultura y la religión; son cosas que evidentemente benefician a los alumnos aun cuando no vivan dentro de la Alcaldía, pero aun así lo lleven a la práctica en otro lugar; ya que muchas de estas cosas son una parte fundamental para el desarrollo de cada uno y el que en el lugar demográfico que se encuentra la Escuela cuente con los recursos; da la pauta para que en algún momento dado las familias puedan cubrir las necesidades que requieran; En la Alcaldía viven 159 alumnos y el resto que corresponde a 241 alumnos viven fuera de la Alcaldía.

1.2.2 EL REFERENTE ESCOLAR

a) Ubicación de la escuela en la cual se establece la problemática.

La Escuela de Lancaster, A.C. Plantel Diligencias

Prolongación 5 de Mayo No. 67, Col. San Pedro Mártir, Tlalpan, Ciudad de México.



Ilustración 3 Imagen del Plantel de Diligencias.

b) Status del tipo de sostenimiento de la escuela.

La Escuela de Lancaster, A.C, es una escuela de carácter privado.

c) Aspecto material de la institución.

El plantel de Diligencias de La Escuela de Lancaster, en su diseño se tomó en cuenta la simplicidad, la funcionalidad, así como la sustentabilidad del edificio. El plantel cuenta con treinta y dos salones de clase, una biblioteca, un auditorio, un centro de

sistemas, un centro multimedia, una cancha de fútbol, una de baloncesto, una enfermería, un salón para profesores, el área administrativa y una cafetería, así como un huerto escolar que abarca una parte importante del patio principal.

Cuenta con paneles solares, que son generadores de energía eléctrica y estos a su vez dan un rendimiento necesario para el uso de toda la escuela y cubriendo el horario necesario para el uso de la energía eléctrica.

Así como con una instalación de captación de aguas de lluvia para el abastecimiento de los baños y del riego del huerto escolar.

Teniendo con esto un ahorro de energía y de agua, para cumplir con los principios de sustentabilidad a los que se ciñe la institución.

En estas instalaciones se atienden los niveles de último grado de Primaria, Secundaria y Bachillerato. En Primaria y Secundaria se cuentan con tres grupos por nivel, cada grupo con un máximo de 25 alumnos; así como el primer año de Preparatoria cuenta con 3 grupos de 30 alumnos y en los años consecutivos; es un grupo completo, se trabaja por generación con un total aproximado de 60 alumnos por generación en los últimos años de Preparatoria, pero se dividen en las materias optativas del programa de IB (Bachillerato Internacional).

d) Croquis de las instalaciones materiales.

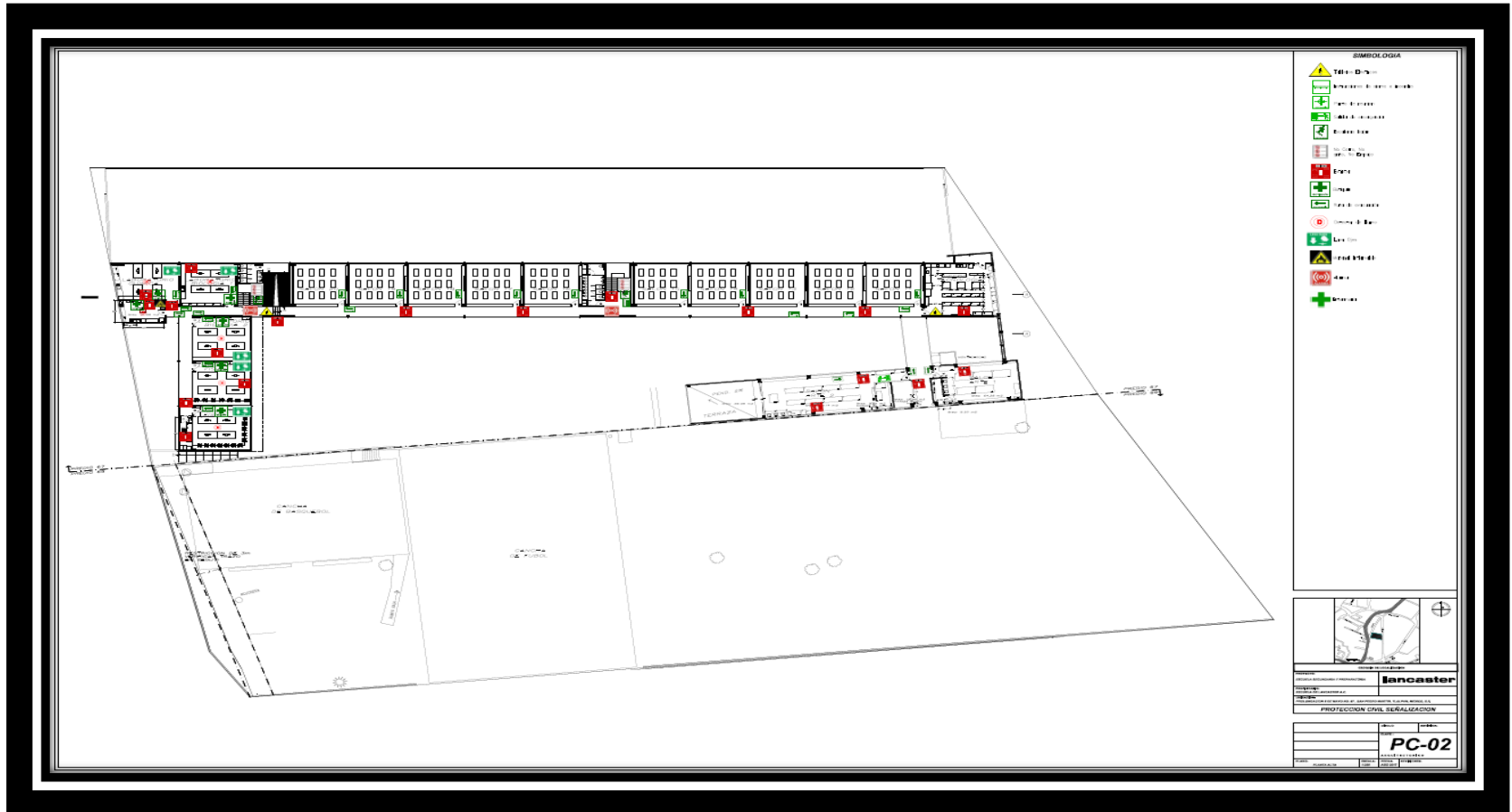


Ilustración 4 Croquis del Plantel de Diligencias, planta baja.



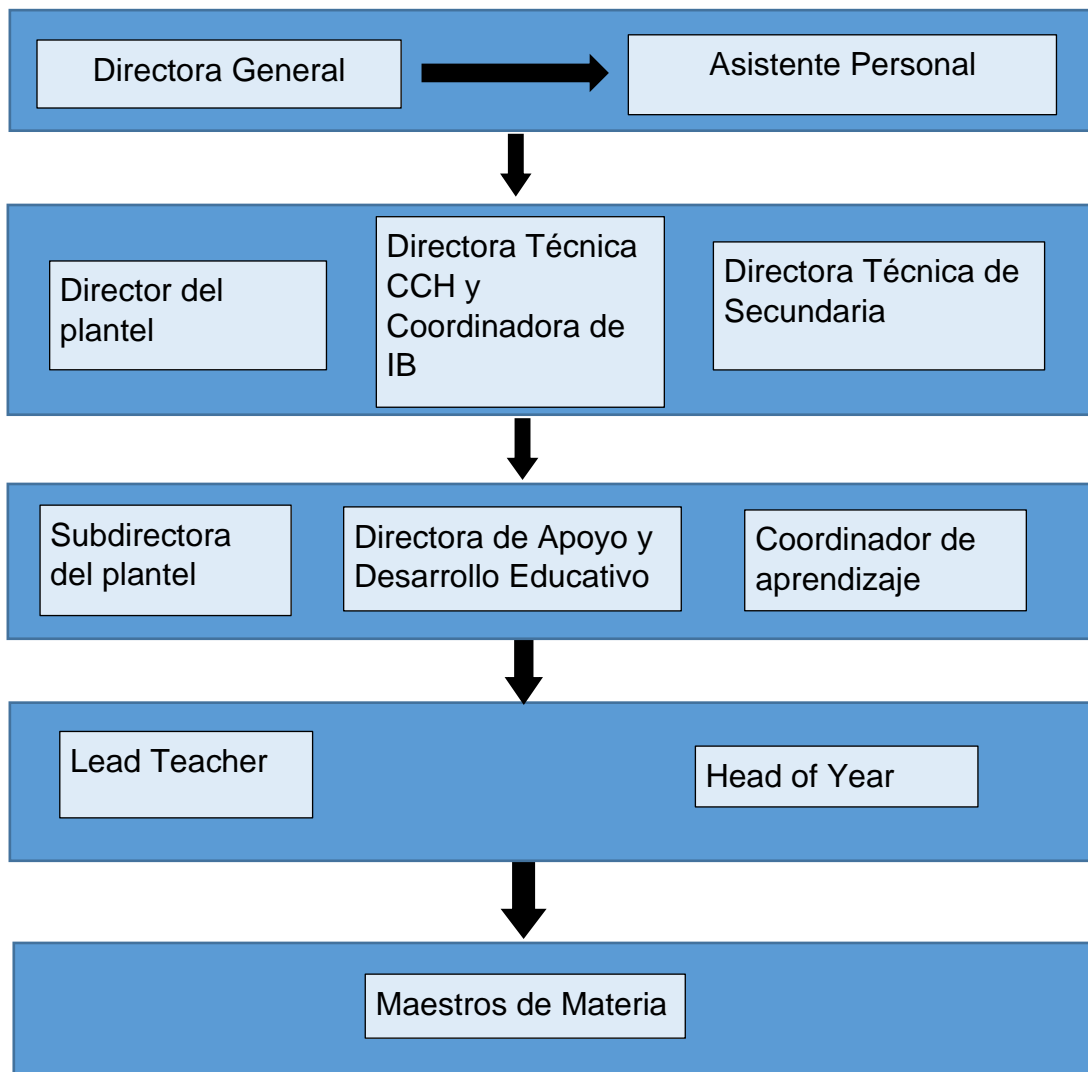
Ilustración 5 Croquis del Plantel de Diligencias, planta alta.

e) La Organización Escolar en la Institución.

La Escuela de Lancaster, está dividida en dos planteles que reúnen a toda nuestra población, los cuales son:

Está el plantel de Rey Yupanqui, que alberga a la comunidad de Preescolar y Primaria; y está el plantel de Diligencias, que alberga a la comunidad de Secundaria y Preparatoria.

f) Organigrama General de la Institución.¹⁹



¹⁹ <http://www.lancaster.edu.mx/> (Consultado el 26 de enero de 2020)

La plantilla de docentes que trabajan en La Escuela de Lancaster, A.C., cuenta con 60 docentes, los cuales atienden a la población entre sexto de Primaria hasta tercero de Preparatoria. Dentro de este plantel está la parte administrativa de la escuela y la cual es una plantilla de 37 personas entre quienes se dividen las tareas de mantenimiento, intendencia, sistemas, recursos humanos, contabilidad, compras, asistentes de dirección, así como asistentes de laboratorio, doctora y prefecturas.

La población escolar está compuesta por una comunidad que no necesariamente pertenece a la Colonia y Alcaldía donde se encuentra la escuela, sin embargo, los alumnos participan en diferentes actividades que tienen que ver con los recursos que ofrece la Alcaldía, como lo son los centros deportivos, culturales y de entretenimiento.

El nivel socioeconómico es un nivel alto; las familias que ingresan a la escuela son porque tienen la solvencia económica para poder pagarla y a su vez los estudiantes que estudian en la escuela son alumnos que tienen la oportunidad de acceder a diferentes cosas que no todos pueden costear.

La Escuela de Lancaster reconoce que cada alumno es un individuo con características individuales y necesidades particulares. A partir de esta premisa, se han puesto en práctica sistemas de apoyo para atender las necesidades de desarrollo de los alumnos. Esto significa que tanto los alumnos con necesidades educativas específicas e identificadas, así como cualquier otro pueden recibir los beneficios de nuestros sistemas educativos.

g) Características de la población escolar.

Dentro de La Escuela de Lancaster, A.C., en el plantel de Diligencias, asisten 400 alumnos aproximadamente, los cuales cursan el último año de Educación Primaria, Educación Secundaria y la Preparatoria, un porcentaje mínimo de la población está ocupado por alumnos con alguna discapacidad, la escuela siempre ha tenido una filosofía inclusiva, celebrando la diversidad y la individualidad de su alumnado, por lo que en 2002 se inició un programa para integrar alumnos con discapacidad intelectual. Actualmente hay más de 20 alumnos con discapacidad en todos los grados de la Escuela.

Dentro de la población a la cual se le atiende en el plantel de Diligencias, hay un porcentaje de alumnos, ya sea de forma personal, por medio de sus padres o por la comunicación que se tiene con los terapeutas de algunos alumnos, han manifestado tener una crisis de depresión en algún momento.

En esta realidad tenemos al menos 2 alumnos por grupo que han expresado sentirse deprimidos al mes. Haciendo el cálculo, este ciclo escolar se están atendiendo a 400 alumnos en el plantel; de esos 400 alumnos, se desprenden aproximadamente 33 alumnos que han manifestado estar experimentando un desequilibrio emocional, esto nos lleva a hacer algo para poder ayudar a los adolescentes a fortalecer las habilidades que les ayuden a generar un bienestar emocional.

Es por esto que es importante tomar conciencia de la situación que estamos viviendo y también la necesidad de atender de manera integral a los alumnos, para poder

dotarlos de herramientas que los hagan seguir con pasos firmes dentro de la estructura social, familiar y académica.

h) Relaciones e interacciones de la institución con los Padres de Familia.

La comunidad de La Escuela de Lancaster A.C., se constituyó desde 1979, como una Asociación Civil en donde los padres de familia participan como Asociados. La Asamblea General de Asociados, la máxima autoridad de la asociación elige siete de sus miembros, todos padres de alumnos inscritos, para formar el Consejo Directivo. La Asamblea también nombra los miembros de la Comisión de Honor y Vigilancia (en general fundadores y expresidentes de la asociación) para vigilar el buen funcionamiento y el apego a la misión original de la escuela.

Por este motivo es que en La Escuela de Lancaster A.C. los Padres de Familia están siempre en comunicación con la escuela, son un grupo de personas que están al tanto de las necesidades de sus hijos y por lo mismo la exigencia que piden es suficiente para poder tener la seguridad de que sus hijos cuentan con la atención necesaria y de manera integral dentro de la escuela.

i) Relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad.

Dentro de La Escuela de Lancaster A.C. hay diferentes programas que tienen un acercamiento con la comunidad, así como que el impacto de la escuela en la comunidad sea amable.

- El Club de San Andrés, El Club de San Andrés, es un proyecto creado en el 2011 con el objetivo de generar vínculos entre la escuela y la comunidad en la que se ubica.
- PEC Proyecto de Educación Comunitaria, tiene como objetivo brindar el apoyo necesario a adultos que buscan seguir con sus estudios, ya sea a nivel de secundaria o preparatoria.

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Es relevante dentro del procedimiento de las determinaciones metodológicas de toda la investigación de índole científica definir la problemática, esto precisa la orientación y seguimiento de la indagación. Por ello, plantearlo en forma de pregunta concreta disminuye la posibilidad de enfrentar dispersiones durante la búsqueda de respuestas o nuevas relaciones del problema. La pregunta orientadora del presente trabajo se estructuró en los términos que a continuación se establecen:

¿Cuál es la capacidad humana capaz de disminuir e intervenir los procesos depresivos de los alumnos adolescentes en el aula de La Escuela de Lancaster A.C., en la alcaldía Tlalpan de la CDMX?

1.4. HIPÓTESIS GUÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

Un hilo conductor propicio en la búsqueda de los elementos teórico-prácticos que den respuesta a la pregunta generada en el punto anterior es la base del éxito en la construcción de los significados relativos a la solución de una problemática, en este caso educativa.

Para tales efectos se construyó el enunciado siguiente:

La capacidad humana capaz de disminuir e intervenir los procesos depresivos de los alumnos adolescentes en el aula de La Escuela de Lancaster A.C., en la alcaldía Tlalpan de la CDMX, es el fortalecimiento de la Resiliencia.

1.5. ELABORACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Definir y estructurar objetivos dentro de los planos, tales como el desarrollo de una investigación, la planeación escolar o el diseño curricular, lleva a la posibilidad de dimensionar el progreso, avances o término de acciones interrelacionadas con esquemas de trabajo académico.

Por ello, es deseable que estos elementos se consideren como parte fundamental de estructuras de esta naturaleza.

Para la realización de la indagación presente, se construyeron los siguientes objetivos:

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

Identificar, a partir del desarrollo de una Investigación Documental, los preceptos teóricos de la Resiliencia, como estrategia para disminuir e intervenir en los procesos depresivos de los alumnos (as) adolescentes.

1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES

A) Diseñar el protocolo de la investigación documental a llevar a cabo.

B) Identificar los preceptos teóricos de la Resiliencia, como estrategia para controlar los procesos depresivos de los alumnos (as) adolescentes.

C) Establecer el diseño de una propuesta de taller para el fortalecimiento de la Resiliencia de los alumnos de La Escuela de Lancaster A.C.

1.6. ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

La orientación metodológica indica las acciones a llevar a cabo en el quehacer investigativo documental; en este caso, de índole educativa, es necesario conformar el seguimiento sistematizado de cada una de las acciones a llevar a cabo, que correspondan al nivel de inferencia y profundidad de cada una de las reflexiones que, conjugadas con las diferentes etapas de la construcción del análisis, lleven a

interpretar en forma adecuada, los datos reunidos en torno al tema, base de la indagación.

La orientación metodológica utilizada en la presente investigación estuvo sujeta a los cánones de la sistematización bibliográfica como método de revisión documental.

Asimismo, la recabación de los materiales bibliográficos, se realizó conforme a redacción de Fichas de trabajo de conformación: Textual, Resumen, Paráfrasis, Comentarios y Mixtas, principalmente.

El documento fue sometido a diversas y constantes revisiones realizándose las correcciones indicadas y necesarias en la elaboración del presente informe.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.

Toda investigación requiere de un apartado teórico-crítico que avale la base del análisis que dé origen a nuevas perspectivas teórico-conceptuales del área de conocimiento, en este caso, educativa.

Para ello, es necesario revalidar las proposiciones teóricas que se han ubicado conforme al enfoque que presenta el planteamiento del problema.

Bajo esa finalidad, se adoptaron los siguientes elementos conceptuales para su análisis.

2.1. EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO:

2.1.1. La Depresión.

La depresión es mucho más que sentirse “triste” algunos días. Es una enfermedad que en la actualidad están padeciendo muchas personas, pero en especial los adolescentes. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la depresión como:

“Un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida

*de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”.*²⁰

Según el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), la depresión se ha convertido en la cuarta causa de discapacidad en el país.²¹

Ya que la depresión no es sólo un cambio de humor y no suele desaparecer con el paso del tiempo; este trastorno daña el cuerpo, las emociones y los pensamientos de quien la padece. Llega a afectar la vida diaria de estas personas.

Preston²² afirma que: *“La depresión no solamente es un simple estado de ánimo decaído, sino una condición incapacitante que provoca un desequilibrio a nivel emocional que rompe con la cotidianeidad, daña las relaciones de trabajo, familiares e incrementa el riesgo de suicidio, afectando de manera negativa todo el plano del ser humano”.*

La depresión era un padecimiento de la tercera edad hasta hace algunos años, pero en la actualidad se ha descubierto que es una enfermedad que no respeta edad ni condición social, pues desde la infancia y adolescencia pueden detectarse episodios de depresión y esto causa serios trastornos en todos los ámbitos donde el afectado se desenvuelve: familiar, social y escolar.

²⁰ <https://www.who.int/topics/depression/es/> (Consultado el 8 de febrero de 2020)

²¹ <https://www.gob.mx/issste/prensa/se-suma-issste-a-la-campana-mundial-hablemos-de-la-depresion?idiom=es> (Consultado el 8 de febrero de 2020)

²² John Preston. *¿Cómo vencer la depresión?* Segunda ed. México, Edit. Pax, 2015. Pág. 23

Alonso Fernández²³, en su libro *Claves de la Depresión*, comenta que “*La depresión viene de una palabra en latín, deprimere, que pudiera significar en español lo mismo que hundimiento o abatimiento*”, por lo que, retomando esto, lo que se hunde o se abate en la depresión es el plano vital de la persona, por eso se vuelve tan grave. Este autor menciona que la depresión no es solamente un padecimiento psicológico, pues conlleva también aspectos físicos y alteraciones somáticas.

Las raíces de la depresión son muy variadas y profundas y es importante que se tomen en cuenta las causas para determinar de qué forma puede ser atendida.

Según Santrock,²⁴ en su libro de *Psicología de la Educación*, menciona que “*La depresión es más frecuente en las mujeres adolescentes que en los hombres, ya que ellas profundizan más en sus problemas*”.

Aunque, no necesariamente esto sea verdad; ya que podemos encontrarnos un porcentaje amplio de varones con esta enfermedad; solo que pueden llegarla a experimentar de diferentes maneras y mostrar diferencias a la hora de expresar sus síntomas depresivos, por ejemplo: las mujeres tienden a buscar más ayuda médica y a expresar más fácilmente sus síntomas emocionales; mientras a los hombres les resulta difícil expresar sus emociones y tienden más a la somatización, por lo que consultan a médicos generales.

Según Robert Barón²⁵ en su libro *Psicología Social*, describe que: “*Las personas con esta enfermedad presentan estados negativos, sentimientos de desamparo, pérdida*

²³ Alonso Fernández. *Claves de la Depresión*. España, Edit. Cooperación Editorial, 2001. Pág. 45

²⁴ John Santrock. *Psicología de la Educación*. Quinta Ed. México, Edit. McGraw-Hill, 2012. Pág. 63

²⁵ Robert Barón. *Psicología Social*. Madrid, Edit. Pearson, 2005. Pág. 132

de interés en cosas que antes disfrutaban, desórdenes del sueño y pensamientos recurrentes acerca de la muerte”.

Algunos síntomas de la depresión en los adolescentes incluyen un cambio en la actitud y comportamiento previo del adolescente que pueden provocar angustia y dificultades importantes en la escuela o el hogar, en actividades sociales o en otros aspectos de la vida.

Los síntomas de depresión pueden variar en su gravedad, pero los cambios en las emociones y el comportamiento del adolescente pueden incluir los siguientes ejemplos:

Cambios Emocionales:

- *Sentimientos de tristeza, los cuales pueden incluir episodios de llanto sin razón aparente.*
- *Frustración o sentimientos de ira, incluso por asuntos menores.*
- *Sentimientos de desesperanza o vacío.*
- *Estado de ánimo irritable o molesto.*
- *Pérdida del interés o del placer en las actividades cotidianas.*
- *Pérdida del interés en familiares y amigos, o estar en conflictos con ellos.*
- *Autoestima baja.*
- *Sentimientos de falta de valorización de sí mismo o culpa.*
- *Fijación en fallas pasadas o autoinculpación o autocrítica excesiva.*
- *Sensibilidad extrema al rechazo o al fracaso y excesiva necesidad de aprobación.*
- *Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas.*
- *Sensación continua de que la vida y el futuro son sombríos y desalentadores.*
- *Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.*

Cambios en el comportamiento.

- *Cansancio y pérdida de energía.*
- *Insomnio o dormir demasiado.*
- *Cambios en el apetito: disminución del apetito y pérdida de peso, o aumento de antojos de alimentos y aumento de peso.*
- *Consumo de alcohol o drogas.*
- *Agitación o inquietud: por ejemplo, caminar de un lado a otro, retorcer las manos o ser incapaz de quedarse quieto.*
- *Disminución de agilidad mental, la rapidez del habla o los movimientos corporales.*
- *Quejas frecuentes sobre dolores de cabeza y dolores de cabeza inexplicables, que pueden incluir visitas frecuentes a la enfermería de la escuela.*
- *Aislamiento social.*

- *Mal rendimiento escolar o ausencias frecuentes a la escuela.*
- *Arrebatos de ira, comportamiento perturbador o riesgoso, u otros malos comportamientos.*
- *Autolesión; que pueden ser cortes, quemaduras o perforaciones excesivas o tatuajes.*
- *Plan suicida o intento de suicidio.* ²⁶

Es importante estar atentos a cualquier cambio que se pueda observar en los y las adolescentes; de manera que en el primer cambio que podamos ver, se pueda atender desde distintos momentos de apoyo y se logre la oportuna ayuda que se requiera. Como adultos se tiene la responsabilidad de prestar atención a estos cambios o comportamientos de manera que se le pueda brindar ayuda desde el primer momento y así evitemos que escale a niveles alarmantes.

Barón ²⁷, explica que, *“Una de las causas que provoca que un adolescente comience con síntomas depresivos es en esta etapa de transición entre la niñez y la adultez, ya que pasa por diferentes y profundos cambios físicos, intelectuales, sociales y emocionales causando una inestabilidad en ellos debido a que todo su mundo cambia y su imagen también”.*

Es importante tomarlo en cuenta, ya que en esta etapa los adolescentes están madurando y no solamente ellos se ven y se sienten diferentes, sino que de pronto el mundo comienza a tratarlos de manera diferente, a exigirles diferentes cosas, la sociedad les exige responsabilidades y les concede otros derechos, causando conflictos en su interior y en la visión que tienen del mundo.

El adolescente en esta búsqueda por su reencuentro va a retomar uno o varios papeles para reencontrarse y probablemente se puede encontrar como un hijo rebelde, o el

²⁶ <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>
(Consultado el 10 de febrero de 2020)

²⁷ Robert Barón, *Psicología Social*. Op. Cit. Pág. 127

atleta, o el de buenas calificaciones; mientras vive su propio proceso de búsqueda de identidad.

2.1.2. La depresión en adolescentes.

Algunos estudios de la facultad de Medicina de la UNAM aseguran que aproximadamente 1 de cada 5 adolescentes, experimentará un cuadro depresivo antes de la edad de 18 años.²⁸

Por esto, la adolescencia es un periodo crítico, para los propios adolescentes como para las personas que comparten con él o ella, ya que desgraciadamente la falta de un tratamiento antidepresivo puede desencadenar a consecuencias fatales.

El periodo que comprende entre los 12 y los 18 años, es conocido como la adolescencia, éste está marcado por cambios importantes en tres diferentes áreas: la primera es la física, donde se experimentan los cambios corporales de la pubertad; la segunda es la cognoscitiva, donde se inicia el pensamiento operacional formal y donde se dan los primeros pasos hacia la construcción de una identidad ocupacional y sexual; por último está el desarrollo social, donde los cambios afectan el equilibrio social.

La adolescencia es una etapa única y formativa. Los múltiples cambios físicos, emocionales y sociales que se dan en este periodo, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a problemas de salud mental; por esto es tan esencial

²⁸ http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_serial&pid=0026-1742&lng=es&nrm=iso (Consultado el 12 febrero de 2021)

promover el bienestar psicológico de los adolescentes y protegerlos de experiencias adversas y factores de riesgo que puedan afectar a su capacidad para desarrollar todo su potencial, tanto para su bienestar durante la adolescencia como para su salud física y mental en la edad adulta.

Determinantes de la salud mental

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. También es importante contar con un entorno favorable en la familia, la escuela y la comunidad en general.

Las condiciones de vida, por ejemplo, la discriminación, exclusión o falta de acceso a servicios, enfermedades crónicas, discapacidad intelectual y/o física, huérfanos y o los que forman parte de una minoría de algún perfil sexual diferente; pueden ser un factor determinante para correr un riesgo mayor a padecer trastornos de salud mental.

Por otra parte, los adolescentes con problemas de salud mental son particularmente vulnerables a la exclusión social, la discriminación, la estigmatización (que afecta a la disposición para buscar ayuda), las dificultades educativas, los comportamientos de riesgo, la mala salud física y las violaciones de los derechos humanos.²⁹

García-Avilés³⁰, en el artículo especial de “La transición epidemiológica de las y los adolescentes en México”, comenta que dentro de las investigaciones *“1 de cada 10 adolescentes en México ha padecido depresión en mayor o menor escala, tomando en cuenta su herencia genética, su nivel biológico y también el estilo de vida que llevan, así como la etapa maduracional en la que se encuentran, pues hay una producción mayor de hormonas”*.

El problema de la depresión en los adolescentes es resultado de lo que se vive en la actualidad, puesto que ha pasado a segundo plano argumentando que ya crecieron y se les quita la guía y el acompañamiento, pues se piensa que pueden valerse por sí mismos, por lo que se les exige que sean exitosos o que tengan un determinado físico, regularmente marcado por los estándares; Con los cuales ni siquiera se sienten cómodos.

Cuando se habla de salud mental, uno de los problemas más comunes que llegan a sufrir los adolescentes mexicanos es la depresión, en la actualidad es una de las causas de mayor deserción escolar, ya que pueden llegar a tener una mala imagen de sí mismos, exagerar sus problemas, se aíslan y pueden fracasar en la escuela, lo que

²⁹ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (Consultado el 12 de febrero de 2020)

³⁰ <http://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/4616/4464> (Consultado el 10 de febrero de 2020)

los hace concluir que los retos que conlleva la escuela son demasiados y terminan dejando la escuela.

1 de cada 10 adolescentes deprimidos no reciben atención por parte de padres y maestros, eso debido a la falta de capacitación de estos en este padecimiento y los 9 restantes inician teniendo problemas escolares, bajo rendimiento y llegan a desertar de la escuela.³¹

Esto último convirtiéndose en una constante en La Escuela de Lancaster, donde se llevó a cabo la investigación, debido a que los adolescentes no tienen el apoyo necesario por parte de los docentes, ya que es una queja interminable el sostener a alumnos que no trabaja dentro del aula, que no entregan tareas y que los docentes no saben qué hacer con ellos.

Cualquier persona que conviva con un adolescente debería estar capacitado y/o enterado de estos cambios y de esta inestabilidad que puede estar sufriendo el alumno, sobre todo porque en esa medida habría la capacidad de conocer los cambios y los estados de ánimo para poder distinguir una depresión.

Como ya se mencionó anteriormente, durante la adolescencia es frecuente la depresión debido a que hay estrés asociado con el proceso normal de maduración, la presencia de hormonas sexuales, los conflictos de independencia con los padres y aunado a esto la baja autoestima y su sentido autocrítico, haciendo que tengan como consecuencia, entre otras cosas, el fracaso escolar.

³¹ <http://www.conacyt.gob.mx/> (consultado el 10 de febrero de 2020)

Las relaciones de apoyo de las personas cercanas al adolescente deprimido pueden ayudar a evitar que se agrave su depresión, la aceptación y comunicación abierta con él ayudará a identificar la depresión en una edad temprana.³²

Cuando se habla de las relaciones de apoyo se puede ver, en la experiencia docente, que los alumnos con síntomas de depresión reaccionan favorablemente cuando un maestro se interesa en ellos, los escucha, los apoya y les da un seguimiento cercano. La depresión puede llegar a ser frecuente en el adolescente, debido al periodo en el que viva, esta baja estima por sí misma lo puede llevar a desvalorarse, desconfiar de él y llegar a creer que no vale nada; sobre todo cuando los retos que tiene frente a sí mismo son demasiado grandes, exigentes y demandantes.

Las demandas fuertes, se ven frecuentemente tanto en el exterior como también en la parte familiar, la sociedad les exige ser cada vez más competentes y los padres de familia les exigen también estos estándares, lo que los pone en conflicto cuando se desvalorizan a sí mismos.

Esta baja estima se convierte, una vez más, en un obstáculo que no les permite salir con éxito de las presiones académicas, pues con facilidad se llegan a sentir rebasados por salir mal en calificaciones y todo esto por la misma depresión que están viviendo.

2.1.3. El estado socioemocional en los adolescentes.

La transición entre la infancia y la edad adulta conduce a comportamientos que cambian rápidamente, trastornos de identidad y emociones fuertes. Aunque estas

³² <https://medlineplus.gov/spanish/teendepression.html> (Consultado el 12 de febrero de 2020)

características pueden frustrar o confundir a las personas que están cerca del adolescente, son normales en su desarrollo y una parte natural del crecimiento del mismo.

Damon & Lerner³³ describen lo siguiente: *“El desarrollo emocional depende de factores externos y condiciones del ambiente que afectan más a algunos individuos que a otros dependiendo de su permeabilidad y sensibilidad. También describen que este proceso se forma en la niñez y que son agregados otros valores dentro de la construcción de la personalidad y el crecimiento psicológico con lo son el temperamento, el entendimiento social, el grupo o raza étnica de donde se provenga y la propia cultura”*.

Estos mismos autores hablan de la acción, comunicación y entendimiento como elementos constitutivos del desarrollo emocional. Definen emoción de la siguiente forma, [*“Emotion is thus the person’s attempt or readiness to establish, maintain, or change the relation between the person and her or his changing circumstances, on matters of significance to that person”*], traducción: *“La emoción es, así, el intento o la disposición de la persona para establecer, mantener o cambiar la relación entre la persona y sus circunstancias cambiantes, en asuntos de importancia para esa persona”*. Indicando que las emociones están relacionadas con las acciones de las personas frente a eventos acompañados de sentimientos que cada persona produce frente a un suceso específico.³⁴

³³ William Damon, Richard M. Lerner. Handbook Desarrollo personal, social y emocional. New Jersey, Volume Editor, 2000. Pág. 429

³⁴ William Damon, Richard M. Lerner. *Ibíd* Pág. 430

Las emociones surgen como respuestas a sucesos importantes para la persona, son experiencias subjetivas vinculadas al placer o al dolor, pero que incluyen una evaluación del significado personal que determinada situación supone para cada ser humano.

Pueden considerarse como impulsos que llevan a actuar, mantener o interrumpir una relación con el entorno físico y social. Cabe mencionar que también es necesaria la regulación del pensamiento en nuestra vida emocional, así la vida emocional y la vida racional deben funcionar armónicamente.

La Educación Socio Emocional es un proceso de aprendizaje a través del cual niños y adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflitivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida.

En la Educación Secundaria recibe el nombre de Tutoría y Educación Socio Emocional y su impartición está a cargo del tutor del grupo, así mismo los propósitos son los siguientes:

Propósitos generales

- 1. Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.*
- 2. Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.*
- 3. Comprender al otro de manera empática y establecer relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás, mirando más allá de uno mismo.*
- 4. Fortalecer la autoconfianza y la capacidad de elegir a partir de la toma de decisiones fundamentadas.*
- 5. Aprender a escuchar y a respetar las ideas de los otros, tanto en lo individual como en lo colectivo, para construir un ambiente de trabajo colaborativo.*
- 6. Cultivar una actitud responsable, positiva y optimista, y una percepción de autoeficacia tal que le permita al estudiante mantener la motivación para desempeñarse con éxito en sus actividades cotidianas.*
- 7. Desarrollar la capacidad de resiliencia para enfrentar las adversidades y salir de ellas fortalecidos.*
- 8. Minimizar la vulnerabilidad y prevenir el consumo de drogas, los embarazos no deseados, la deserción escolar, el estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia y el suicidio, entre otros.*

Propósitos para la educación secundaria:

- 1. Fortalecer estrategias para el autoconocimiento y la autorregulación, de manera que favorezcan la atención, necesaria para el desarrollo de funciones ejecutivas consideradas esenciales para la cognición.*
- 2. Reforzar la toma de conciencia sobre las propias motivaciones, fortalezas, impulsos, limitaciones; y el sentido de que puede auto dirigirse, lo cual es la base de la autonomía y la toma de decisiones libre y responsable.*
- 3. Adquirir habilidades y estrategias asociadas a las dimensiones de autoconocimiento, autorregulación y autonomía, que les permitan identificar, manejar, valorar y actuar conforme a sus propios criterios, intereses y estados emocionales.*
- 4. Enfatizar las habilidades y estrategias para lograr una sana convivencia, que permita la colaboración a través de la empatía, el respeto y la gratitud, a fin de alcanzar metas comunes en la escuela, familia y sociedad.*

5. Desarrollar y poner en práctica la capacidad de actuar hacia quienes exhiben sentimientos y conductas empáticas, o contrarias a las propias valoraciones éticas y morales.

6. Afirmar la autoestima y acrecentar la capacidad para tomar decisiones conscientes y responsables, a fin de visualizar las consecuencias a largo plazo de las decisiones inmediatas o impulsivas.

7. Valorar el ser personas de bien, éticas y respetuosas, empáticas y colaborativas, resilientes, capaces de mantener la calma y de perseverar a pesar de la adversidad.

8. Contribuir a construir una comunidad en la cual sus integrantes reconozcan vínculos emocionales de interacción social y de reciprocidad.³⁵

Es de vital importancia poder tener en cuenta estos propósitos, de manera tal que pueda ser de mayor beneficio para los estudiantes; una herramienta que se pueda ir trabajando y puliendo durante toda la Educación es algo que puede dar las estrategias necesarias para lograr una vida plena rodeada de muchas habilidades para la vida en general.

Es necesario que cada docente cuente con estas habilidades de manera que el trabajo conjunto fluya de una manera que sea benéfica para los alumnos. Así como para poder hacer el acompañamiento a los adolescentes y su camino en la escuela donde se encuentren.

Para esto es importante que él docente conozca el programa, los objetivos y los ponga en práctica para así poder tener un conocimiento general; Y a partir de ahí poder conocer a alumno y brindarle diferentes oportunidades de ponerlo en práctica.

³⁵ <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/secundaria/tutoria-socioemocional/V2-Tutoria-educacion-socioemocional-p160-327.pdf> (consultado el 6 abril 2021)

2.1.4. La nueva Escuela Mexicana y el estado socioemocional de los adolescentes.

Hablando de Educación, se pueden encontrar grandes cambios dentro de la misma, con grandes ideas y muchas ganas de cambiar y mejorar la Educación en México, sin olvidar la Educación emocional.

En México, la mayoría de los jóvenes se encuentran en un ambiente que no es el más agradable para ellos; algunos pueden estar rodeados de violencia, drogas y cualquier tipo de situaciones que no siempre les traen la paz que necesitan; haciéndoles sentir miedos y ansiedad.

Por esta razón es que se ha trabajado en el proyecto de “La Nueva Escuela Mexicana”, que busca una educación con valores, preservando los derechos humanos y una equidad educativa.

Buscando la *“formación de ciudadanos que tendrán desarrollada su autoestima, su sentido comunitario, orgullo por su identidad cultural, étnica y un profundo amor por México”*.³⁶

En este sentido, se puede ver un esfuerzo Educativo que se enfoca en los estudiantes; dando mayor importancia a su desarrollo cognitivo, físico y emocional, de manera que se haga un desarrollo integral y que ayude para su formación.

³⁶ <https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201908/201908-RSC-m93QNnsBgD-NEM020819.pdf> (consultado el 12 de abril 2021)

Dentro de este nuevo enfoque, también se pueden encontrar presentes valores que se buscan trabajar e inculcar dentro de los planteles educativos, haciendo también presentes a los padres de familia, logrando un equipo de trabajo que ayuden al desarrollo de cada alumno.

Uno de los principales ejes de trabajo de esta Nueva Escuela es:

*“Formar mexicanas y mexicanos honestos e incorruptibles. Las Maestras y los Maestros de la Nueva Escuela Mexicana deben asimilar esta filosofía para que se practique y se viva en la escuela, y desde ahí, permee a toda la comunidad”.*³⁷

Modelo que reconoce derechos humanos con los cuales promueven y ayudan a la paz; gracias a la prevención y atención de erradicar la violencia en un entorno escolar.

2.1.5. La resiliencia en los adolescentes.

En cada una de las etapas de la vida de las personas existen diferentes experiencias de interacción y relación que marcan la vida de cada ser humano.

Los adolescentes se enfrentan a numerosas situaciones desfavorables como son: la económica, social, familiar, etc. Es por esta situación que es tan importante el trabajo de los docentes en el ámbito de la Educación ya que es necesario atender la capacidad cognitiva, social y afectiva de los estudiantes, de manera que se les brinden oportunidades reales de éxito aún con las dificultades de la vida cotidiana.

³⁷ <https://revistaeducarnos.com/wp-content/uploads/2019/07/hacia-una-nueva-escuela-mexicana.pdf>
(consultado el 12 Abril 2021)

Henderson y Milstein³⁸ se refieren a la resiliencia y mencionan que las personas *“pueden sobreponerse a las experiencias negativas y a veces hasta se fortalecen en el proceso de superarlas”*.

Grontberg³⁹ por su parte definió como resiliencia *“la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas”*.

El concepto de resiliencia se ha estudiado desde los últimos 50 años y su origen viene del latín *Resilio = Volver a atrás*⁴⁰.

Se tiene la creencia establecida de que una infancia infeliz determina el desarrollo posterior del niño hacia formas patológicas del comportamiento y la personalidad, sin embargo, se ha demostrado que un niño herido no está necesariamente condenado a ser un adulto fracasado.

En la etapa de adolescencia se puede llegar a percibir que es difícil enfrentar sus problemas de manera eficaz y en estos casos, pueden tener efectos negativos, en su vida y en funcionamiento dentro de su familia y la sociedad; por lo tanto, es importante tener en cuenta los estilos en que enfrentan esto cada uno, así como su edad, clase social, origen étnico y aún el género puede influenciar directa o indirectamente en la forma en que perciban las situaciones que se le presenten.

³⁸ Nan Henderson, Mike N. Milstein. *“Resiliencia en la Escuela”*. Barcelona, Paidós, 2014. Pág. 62

³⁹ <https://bibalex.org/baifa/attachment/documents/115519.pdf> (Consultado el 13 abril 2021)

⁴⁰ <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2006-E3EEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092/Documento.pdf> (consultado el 13 de abril 2021)

Carretero⁴¹ menciona la resiliencia como un proceso y no como algo acabado; Y que depende de factores ambientales y personales y de la interacción de estos.

Hoy el mundo se encuentra frente a retos diferentes, los cuales constantemente producen cambios en la sociedad, los cuales no siempre son positivos y se producen en todos los ámbitos: familiar, escolar, laboral, de pareja, entre muchas otras.

Cuando estos cambios no se afrontan de manera adecuada pueden desencadenar diferentes reacciones que incluso pueden poner en peligro a la persona que los está viviendo.

Vanistendael⁴², por su parte, menciona que la resiliencia no está en los seres excepcionales, sino en las personas normales y en las variables naturales del entorno inmediato. Por eso se entiende que es una cualidad humana universal presente en todo tipo de situaciones difíciles y contextos desfavorecidos, tales como guerra, violencia, desastres, maltratos, explotaciones y abusos y sirve para hacerlos frente y salir fortalecidos e incluso transformados de la experiencia.

Cuando se habla de una cualidad humana universal, se habla de tener derecho a tenerla, es importante trabajar esta cualidad, que es necesario la intervención de la sociedad que está alrededor de la persona que necesita apoyo; así que es de suma importancia tener las habilidades necesarias para lograr hacer de esta intervención algo exitoso.

⁴¹ Raúl Carretero Bermejo. “RESILIENCIA, UNA VISION POSITIVA PARA LA PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DESDE LOS SERVICIOS SOCIALES”. Revista crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas. Italia, Edit. Nómadas 2010. Pág. 9

⁴² Stefan Vanistendael. “Hacia la Puesta en Práctica de la Resiliencia”. París-Ginebra, Oficina Internacional Católica de la Infancia. 2018. Pág. 13

En las sociedades desarrolladas, el contexto escolar es de gran relevancia en el desarrollo del adolescente. La vida escolar está muy determinada por el contexto familiar y social, pero posee también un alto grado de autonomía y es un entorno de socialización muy importante para el niño. *“La escuela se convierte en un ámbito de resiliencia cuando sobrepasa la mera función cognoscitiva de enseñar y aprender, y se convierte en un espacio de comunicación, dando oportunidades a todos los adolescentes para tener vínculos positivos que en algunos casos compensen experiencias negativas de otros ámbitos”.* ⁴³

Así es que el papel del docente se encuentra con un trabajo arduo y con la confianza plena de poder estar listo para dar la ayuda necesaria, brindando las oportunidades necesarias para el éxito de los alumnos, así como para aplaudir los logros de cada uno.

Cada docente debería ser capaz de reconocer el momento en que cada uno de los alumnos necesitan un espacio para compartir experiencias, frustraciones y hasta tristezas, de modo que el ambiente pueda ser partícipe de la resiliencia personal de cada uno y se logre un acompañamiento exitoso tanto para el alumno como para el docente en general.

⁴³ <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf> (consultado 24 abril 2021)

2.1.6. Estrategias y métodos para el desarrollo de la resiliencia en adolescentes.

Las características que se asocian a la resiliencia proceden de la Educación, así que pueden aprenderse. En cualquiera de los contextos educativos que contribuyen a la resiliencia, se pueden tomar en cuenta las siguientes características: Al alumno se le acepta tal cual es, se le transmite un sentimiento de persona digna, valiosa y merecedora de afectos y atenciones. Así es que un adolescente puede ver que la vida tiene sentido y que es capaz de superar cualquier dificultad cuando se siente aceptado por alguien significativo para él.

Partiendo de la idea de que la escuela es esencial en el desarrollo de los adolescentes. Esta tiene entre sus funciones el ser un espacio de resiliencia y brinda la oportunidad de compensación de las limitaciones familiares y sociales que pueden afectar a muchos adolescentes que proceden de familias con problemáticas y que vienen de medios desfavorecidos tanto social como culturalmente.

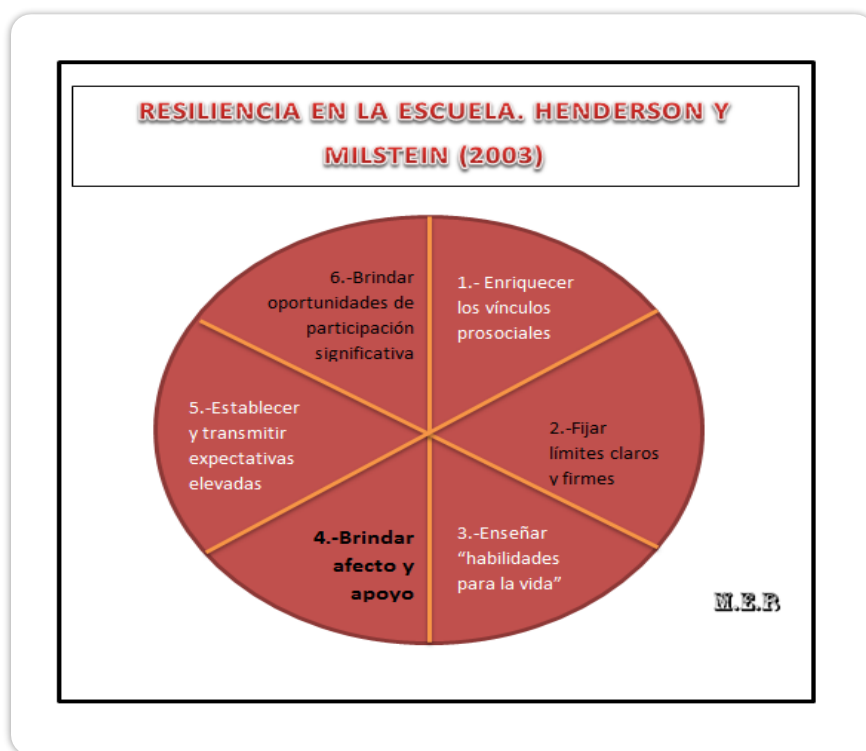
Marchesi y Martín⁴⁴ mencionan que *“Las consecuencias de las carencias educativas y del fracaso escolar deben llevar a todos los implicados a invertir más en la calidad educativa. Entre los muchos aspectos a mejorar de la escuela, sobresalen: elevar la calidad de vida de los docentes para afrontar las adversidades y salir fortalecidos. Los profesores resilientes deben tener entre sus prioridades educativas favorecer el bienestar emocional de los alumnos y ayudarles a conocer y a aprender a convivir”*.

⁴⁴ Álvaro Marchesi, Elena Martín. “Evaluación de la Educación Secundaria: Fotografía de una Etapa Polémica”. Madrid, Fundación Santa María, 2013. Pág. 62

Así mismo y bajo la premisa anterior; Henderson y Milstein ⁴⁵ señalan, “*Seis pasos para fortalecer la resiliencia Fomentados desde la familia, la escuela y la comunidad*”.

Tres de ellos tienen como objetivo mitigar factores de riesgo, que pueden ser procedentes del ambiente y en estos se trabaja: enriquecer los vínculos sociales, fijar límites claros y firmes en la acción educativa y enseñar habilidades para la vida.

Los pasos que van del 4 al 6 son los que propician la resiliencia en el menor, y hablan de: brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas moderadamente y por último brindar oportunidades de participación significativa.



46

⁴⁵ Ibíd. Pág. 49

⁴⁶ Ibíd. Pág. 38

De estos seis pasos, el primero, el más importante y permanente, es el afecto, ya que pareciera imposible superar las dificultades y crecer humanamente sin el alimento del afecto.

Lo que se espera al final de estos seis pasos es generar personas optimistas, responsables, con alto grado de autoestima y autoeficacia.

Urriarte⁴⁷ menciona por su parte que los estudios son altamente coincidentes al señalar los factores escolares que resultan protectores para los alumnos procedentes de entornos desfavorecidos y en situaciones de riesgo social.

Para lograr la resiliencia desde la escuela se requiere que los profesores sean profesionales resilientes, capaces de implicarse en un proyecto educativo compartido con el resto de la comunidad, profesores, padres de familia y alumnos, equipo que trabaja mano a mano para el desarrollo integral de los alumnos y que se trabaje desde la escuela contra la exclusión social.

La capacidad de ocuparse de la formación de sujetos inmaduros, dependientes, necesitados de muchas cosas y, en particular, de ocuparse de niños afectados por experiencias adversas, supone que los maestros son suficientemente resilientes, es decir, emocionalmente estables, con alta motivación de logro, buena tolerancia a la frustración, de espíritu animoso e identificado con su trabajo.

La formación es un factor clave del proceso de la resiliencia; Los educadores deben conocer las áreas implicadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje y, en especial,

⁴⁷ Juan de Dios Uriarte Arciniega. "Construir la Resiliencia en la Escuela". España. Edit. Unibertsitatea 2010, Pág. 10

el desarrollo emocional y social del adolescente víctima de malos tratos. La formación psicopedagógica del profesor tiende a la empatía con el alumno, que es la base de la resiliencia. Además, debe estar formado en el manejo de los grupos, los conflictos y el cambio de actitudes.

Tomkiewicz⁴⁸ ve al *“Profesor resiliente, construyendo la resiliencia en sus alumnos, cuando les acepta y aprecia tal cual son, al margen de su rendimiento académico, ya que lo peor que podría hacer un maestro con un alumno en riesgo es dejarle estar, pero sin preocuparse de él. El contacto afectuoso, expresado física o verbalmente, pero de manera diferente del contacto “maternal”, es de gran importancia para establecer y mantener vínculos positivos con las personas que nos importan. Este autor también señala que los educadores deben mantener una “actitud auténticamente afectuosa”, expresión que evita la palabra “amor” y que se puede traducir como transmitir al alumno el sentimiento de que puede ser amado”*.

El profesor tiene una de las tareas más importantes respecto a las relaciones con sus alumnos, ya que estos necesitan ayudar a los alumnos a comprenderse a sí mismos, tanto o igual que a su entorno físico y emocional. Esto a su vez ayuda al alumno a darle sentido a su participación en la sociedad. Aunque hay que reconocer que no es fácil para el docente, así tampoco para el alumno, pero dando pequeños pasos, alcanzando pequeños éxitos; es dar sentido a todo lo que se hace en la escuela, así como reconocer y recompensar positivamente el esfuerzo, teniendo en cuenta durante todo el proceso no juzgar a la persona.

⁴⁸ Stanislaw Tomkiewicz. “El Surgimiento del Concepto”. Barcelona. Edit. Gedisa, 2004. Pág. 33

El papel de docente es fundamental en este proceso y es fundamental tener muy claro que no se desilusiona cuando el alumno no aprende como y cuando el docente quiere; al contrario, una actitud comprensiva y de respeto hacia el alumno y hacia sus problemas pueden ser el punto de apoyo para el inicio de una nueva relación constructiva y beneficiosa.

Según lo que señala Punset⁴⁹ *“La escuela no aprovecha lo suficiente las posibilidades que existen en algunas áreas del currículum como la Educación deportiva, la expresión musical y otras formas de expresión corporal, literaria, teatral, etc. que proporcionan bienestar psicológico”*

Ante esto, es importante ver que tanto alumnos como profesores necesitan que se les reconozca tal cual son, que se les respete y los dejen hacer. Dando un margen a lo imperfecto, a las equivocaciones, lo cual nos hace más humanos y nos acerca a lo real de la vida.

La resiliencia suele construirse en el tiempo, viviéndolo como un proceso, un camino que se recorre durante la vida; la cual puede llevarnos a abrir nuevos horizontes.

Es importante recordar que en la escuela es dónde se les permite a los alumnos encontrar un espacio de libertad y creatividad, favoreciendo la construcción de su resiliencia frente a situaciones adversas.

La tarea del docente consiste en ayudar al alumno a reconocer y fortalecer los vínculos afectivos que los unen, la confianza básica que tienen en sí mismos y en su familia, a

⁴⁹ Eduardo Punset. “El viaje a la Felicidad”. Barcelona, Ediciones Destino, 2005. Pág. 59

encontrar los recursos internos que poseen, mediante una revisión de su historia personal, encontrando aquellas actitudes y comportamientos considerados como exitosos.

Muñoz y De Pedro⁵⁰ mencionan que, hay ciertas competencias que hay que desarrollar a pesar de la adversidad.

Para facilitar en el alumno la adquisición de competencias es necesario:

- ✓ *Desarrollar un clima de confianza, aceptando al alumno tal como es.*
- ✓ *Participar en distintas actividades que permitan al alumno aprender y que estén adaptadas a sus capacidades, estimulándole a progresar.*
- ✓ *Proporcionar al alumno los medios necesarios para la realización de su tarea, animándole en sus esfuerzos.*
- ✓ *Evitar focalizar la atención en el fracaso y, por el contrario, transformar cada fracaso en una nueva ocasión de aprendizaje.*

Con estas competencias, los docentes pueden asegurarse de que la educación puede posibilitar una formación integral del alumno y esto lo ayudara a una inserción en la sociedad más fácil y de manera más sencilla.

Estos mismos autores mencionan que el profesor desde su práctica educativa es una figura fundamental en el proceso y promoción de actitudes que facilitan la resiliencia como, por ejemplo:

- *Establecer una relación personal*
- *Descubrir en cada alumno aspectos positivos*
- *Confiar en las capacidades de cada alumno*

⁵⁰ Victoria Muñoz y Francisco De Pedro "Educar Para la Resiliencia". Madrid, España. Revista Complutense de Educación Vol. 16 No.1. 2005 Pág. 120

- *Ser capaz de ponerse en lugar del otro para comprender sus puntos de vista, así como sus actitudes y acciones.*
- *Evitar la humillación, el ridículo, la desvalorización y la indiferencia que pueden afectar de forma negativa la imagen y confianza que el alumno tenga de sí mismo.*
- *Adoptar actitudes de respeto solidaridad y comprensión.*
- *Saber que cada persona tiene expectativas, dificultades y necesidades diferentes.*
- *Desarrollar la escucha y expresión verbal y no verbal de los alumnos.*
- *Poner límites, tener comportamientos tranquilizadores y hacer observaciones que ayuden a mejorar la formación.*
- *Desarrollar comportamientos que transmitan valores y normas, incluyendo factores de resiliencia.*

Aunque cuando se leen, son muchas las actitudes que los docentes deben de tener ante el grupo de alumnos, en realidad se puede ser consciente de que muchas de estas actitudes ya se tienen, solo basta recordar lo que estamos esperando del otro y de saber lo que estamos dejando en los alumnos para lograr hacer un trabajo diario que se acomode a estas actitudes y hacer un trabajo diario y con el ejemplo.

Silber y Castell⁵¹ mencionan que *hay “Elementos educativos fundamentales que hay que potencializar para favorecer la resiliencia en adolescentes y que es necesario adaptarlos a cada momento evolutivo”*. Estos elementos los agrupa en seis categorías perfectamente válidas para todos los campos profesionales.

1. *Conocer la realidad. Este conocimiento genera la capacidad para entender lo que les sucede a ellos mismos y a los demás y desarrollar la tolerancia. Para ello necesitan disponer de personas adultas cercanas a quienes dirigir sus preguntas*
2. *Avanzar hacia la independencia y la autonomía. El objetivo debe ser la posibilidad de establecer una forma de relaciones donde domine más la razón que el sentimiento.*
3. *Ampliar las posibilidades para conectar y establecer relaciones positivas con el entorno social. El objetivo será establecer unas relaciones interpersonales que*

⁵¹ Tomás José Silber. Paulino Castell Cuixart. “Guía Práctica de la Salud y Psicología del Adolescente”. 4ª. Edición. Barcelona, 2006. Pág. 97

generen mutua gratificación, con equilibrio entre dar y recibir y con un respeto maduro hacia el bienestar propio y de los demás.

4. *Potenciar la capacidad de explotar todo el entorno, animando a experimentar las posibilidades que se le ofrecen. El objetivo final es completar los proyectos y adquirir la capacidad para abordar los problemas difíciles.*
5. *Mantener la capacidad de jugar como método para incrementar la creatividad y activar el sentido del humor. Los niños, adolescentes, jóvenes y adultos que saben jugar son capaces de imponer orden, belleza y objetivos concretos en el caos diario de experiencias y sentimientos dolorosos. A través del sentido del humor es posible contemplar lo absurdo de los problemas que nos congojan y relativizar los complejos cotidianos.*
6. *Educar la capacidad de juzgar y desarrollar el sentido crítico. El objetivo debe ser la educación de una consciencia informada.*

Los adolescentes de ahora pueden tener una idea equivocada de felicidad o de bienestar; las redes sociales les inyectan ciertas ideas que, aunque erróneas, es lo que ven a diario y a todas horas. En México, en 2020, se estimó una población de 84.1 millones de usuarios de internet, que representan 72.0% de la población de seis años o más y las principales actividades que realizan los usuarios de Internet en 2020 son comunicarse (93.8%), buscar información (91.0%) y acceder a redes sociales (89.0%).⁵²

Por esta razón es necesario ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades que les ayuden a ser capaces de conocer todas las posibilidades que hay en cada uno, de manera que se vean con amor y que puedan ser capaces de distinguir entre lo que las redes muestran y que no es cercano a una realidad; Dejando a un lado lo que son ellos en realidad, comparándose, tratando de ser más guapos, más

⁵² https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH_2020.pdf
(Consultado el 24 de abril 2011)

delgados, con más cosas materiales innecesarias para la vida de las personas. Sin embargo, siguen un patrón y es necesario hacerlos salir de este.

Se necesita fortalecer esa parte de socializar de una manera correcta y no solo detrás de una pantalla, es urgente que vean que hay una vida afuera y que es necesario que se hagan parte de ella y que la vivan, que la juzguen y que sean parte activa de lo que pasa en la sociedad. Están tan inmersos en una pantalla que se olvidan de lo importante. Aunque también tenemos que hacer un esfuerzo conjunto con padres de familia, de manera que los adolescentes salgan de casa y se enfrenten al mundo real, que sepan que hay un mundo que los espera, aún con todos los riesgos que existen, pero que seguramente el mundo sería mejor si los adolescentes de hoy en día se involucraran más con la sociedad.

Hay mucho trabajo por hacer, pero también hay muchos docentes comprometidos con estos adolescentes que se encuentran dolidos de espacios, carentes de poder sorprenderse, necesitados de alguien que crea en ellos y los impulse.

2.2. ¿ES IMPORTANTE RELACIONAR LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA DIARIA EN EL CENTRO ESCOLAR?

Cuando se habla de una necesidad en la cual entra en juego el beneficio de un alumno, no hay manera de preguntarse si valdría la pena hacer todo lo posible para que el alumno esté bien.

Valdría más la pena preguntarse ¿cómo poder lograr lo que se necesita para el bienestar del alumno?; aunque también es necesario preguntarse si el docente se siente capaz y listo para hacer el trabajo que se requiere para el alumno, así como si se cuenta con todas las herramientas necesarias para poder lograrlo.

Para esto es necesario tener en cuenta que se necesitan no solo las ganas de ayudar, sino también contar con una Educación emocional suficiente para lograr hacer esta intervención de manera eficiente.

Mucho se habla de que los docentes son un ejemplo, una guía, una ayuda meramente necesaria para el alumno, sin embargo, pocas veces nos preguntamos cómo se encuentran los maestros; para ello es necesario que se lleve a cabo un poco de retrospectiva personal y, si no se cuenta con las habilidades necesarias para hacer el acompañamiento del alumno, es válido poder decir que no se es apto, de manera que esto no sea un motivo de deserción tanto del docente como del alumno.

Es importante trabajar la empatía en los dos casos, tanto en el alumno como en el docente, de manera que, cuando haya algo que sea difícil de trabajar o de enfrentar en el proceso, se pueda ser honesto y la otra parte pueda comprender la situación.

Dentro de La Escuela de Lancaster A.C., se tiene un trabajo colaborativo entre el departamento de psicología y los docentes, de manera que se cuenta con el ejercicio diario de la empatía y la resiliencia en los docentes, siempre y cuando los docentes se acerquen para tener este apoyo. En ocasiones por el mismo trabajo diario y el cumplir con el programa establecido, no se da el acercamiento necesario

para poder encaminar a un trabajo colaborativo, sin embargo, se han visto resultados positivos en los docentes que se han acercado a hacer el vínculo con este departamento; haciendo el análisis de la clase, así como de los alumnos y dando el seguimiento necesario para que los alumnos puedan contar con el apoyo.

2.3. ¿LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL SE PERTENECE LLEVAN A CABO SU PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL AULA BAJO CONCEPTOS TEÓRICOS?

En La Escuela de Lancaster A.C., los docentes son expertos en su área, no necesariamente habiendo tomado un curso de pedagogía o aprender a enseñar, ellos se basan única y exclusivamente en compartir el conocimiento que tienen a los alumnos; poco a poco se ha podido ir trabajando en cursos y ayudas que los hagan un poco más expertos también en ser docentes.

Los docentes, gracias a su experiencia con los adolescentes pueden darse cuenta de que los alumnos están pasando por una etapa difícil y es en este momento cuando ellos deciden acercarse al departamento de psicología para poder apoyar a los alumnos de manera integral; en este momento es cuando el trabajo no solo se ve reflejado en el alumno, sino también en el docente.

CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA.

3.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA:

Taller de fortalecimiento de la Resiliencia en adolescentes para disminuir e intervenir los procesos de depresión que se viven en el aula.

3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA.

El desarrollo de la resiliencia en alumnos adolescentes servirá para poder estar seguros de que los alumnos tienen las herramientas necesarias para ser personas fuertes emocionalmente y para poder estar seguros de que cuando estén en la vida adulta serán personas que puedan tomar decisiones, y que sean capaces de enfrentar la vida de una manera segura y con la certeza de que vivan de manera plena y feliz.

Durante la adolescencia, quizá muchos de los jóvenes vivan procesos de depresión y estos sean en la misma aula, de manera que, al trabajar la resiliencia en los jóvenes, se puede asegurar de que estos procesos si no desaparecen, sean menores, gracias a las herramientas que pudieran tener y que ellos mismos pudieran ir desarrollando a lo largo de su vida. Por eso es necesario que se les brinde un abanico de oportunidades y que ellos sean capaces de distinguir los que le sirva a cada uno. Ya que para construirla es recomendable tratar de identificar cómo reaccionar ante ciertas circunstancias y qué les ha ayudado a salir positivamente, reconociendo las actitudes

y conductas idóneas, aprendiendo del pasado para vivir bien el presente y encarar mejor y con más herramientas el futuro.

Es necesario intervenir de manera casi inmediata la depresión, para que ésta no se convierta en un estilo de vida de los jóvenes; y que puedan llegar a ser personas íntegras, felices y con la salud emocional que requieren para la exigencia de la vida.

3.3. ¿A QUIÉN O A QUIÉNES FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA?

Principalmente a los adolescentes que estudian en La Escuela de Lancaster A.C. en las edades que comprenden los 12 y 18 años; que cursan el nivel de Educación Secundaria y Preparatoria.

Así como a los padres de familia que esperan que la escuela les dé una Educación de calidad y que sea integral, haciendo los docentes su trabajo de manera que estos sean capaces de replicar los fundamentos que se trabajan en la escuela, en casa; así haciendo un trabajo de manera colaborativa y de manera que los alumnos puedan ir recibiendo la misma información en diferentes espacios y se logre la autonomía y la salud emocional necesaria para su vida diaria.

3.4. LOS CRITERIOS ESPECÍFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA EN LA ESCUELA O EN LA ZONA ESCOLAR.

Una vez a la semana, existe dentro de La Escuela de Lancaster A.C. desde hace muchos años el periodo de tutoría; en éste se trabaja con un número aproximado de 11 alumnos por maestro y en este periodo es que se desarrollaría la presente propuesta.

Cumpliendo con la autorización de la Dirección de la escuela, la coordinación de tutoría de la escuela, así como con la ayuda del departamento de Psicología, considerando que los 3 Psicólogos que hay en la escuela puedan ser parte del proceso de apoyo emocional para los alumnos.

Se trabajaría una vez a la semana durante el periodo de tutoría y durante 10 sesiones de 2 horas, en el cual también se puede contar con material didáctico, como videos, lecturas, exposiciones, etc. También se cuenta con un lugar físico donde se puede hacer el taller, se cuenta con computadoras, cañones, conexión a internet, así como plataformas informáticas para clases a distancia como *classroom*, y *jamboard*, acompañado de la intervención de los docentes psicólogos de la escuela.

3.5. LA PROPUESTA.

Taller de 20 horas para fortalecer la resiliencia en adolescentes en La Escuela de Lancaster A.C, trabajando dos horas a la semana con un grupo de 11 alumnos que cursan el primer año de secundaria.

3.5.1. Título de la Propuesta.

Taller de fortalecimiento de la Resiliencia en adolescentes para disminuir e intervenir los procesos de depresión que se viven en el aula.

3.5.2. Objetivo General.

Fortalecer la resiliencia para disminuir los casos de depresión de los alumnos adolescentes de La Escuela de Lancaster, A.C.

3.5.3. Alcance de la Propuesta.

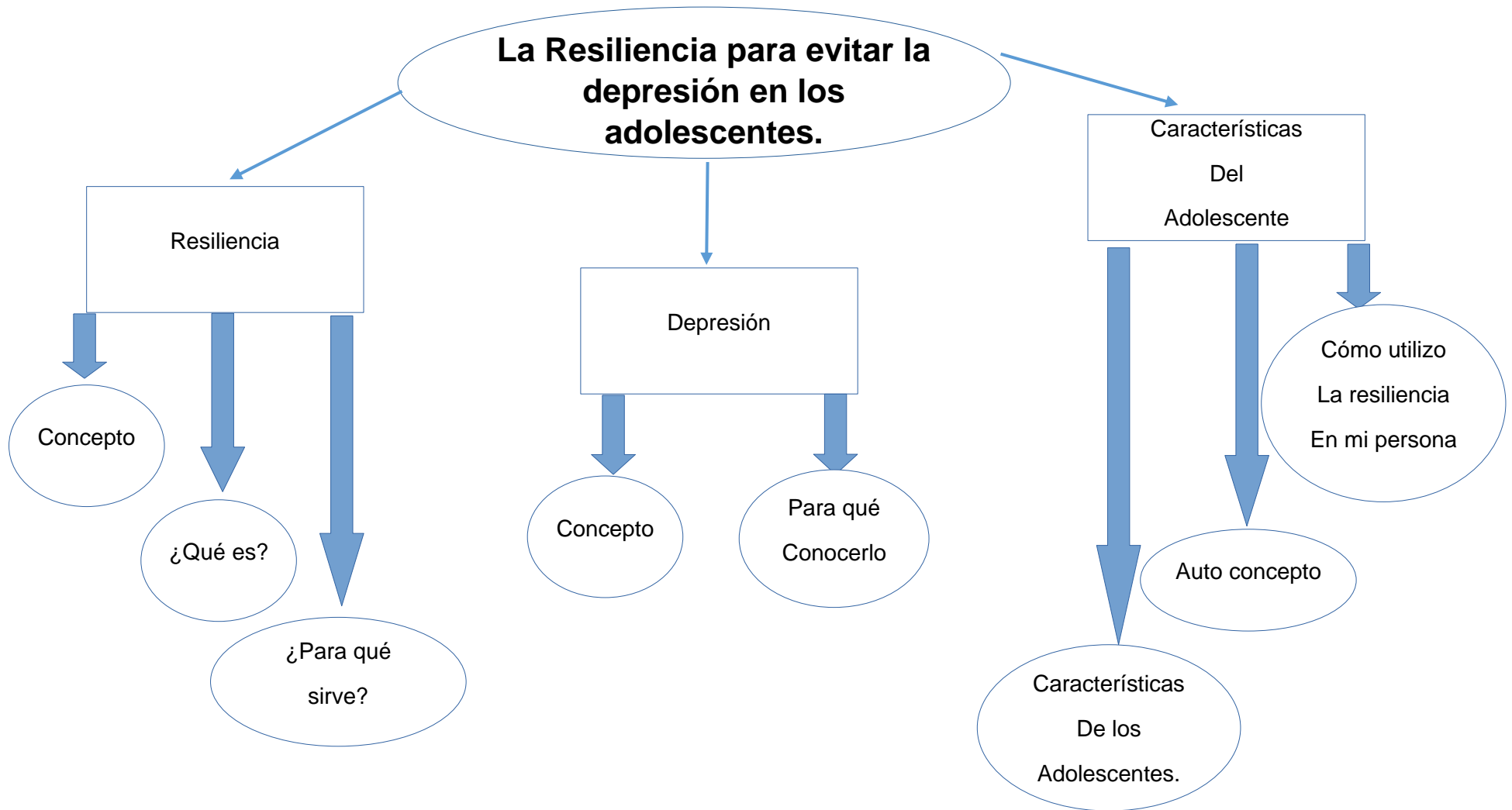
La propuesta del taller para fortalecer la resiliencia y así disminuir los casos de depresión de los alumnos adolescentes en La Escuela de Lancaster, A.C. es un taller que se compone de 10 sesiones, abierto a continuar si así lo deciden los alumnos y la escuela continúa prestando todos los requerimientos señalados en el punto 3.4.

Es importante ver hasta donde se puede llegar con un adolescente, ya que se han encontrado casos en los cuales, aunque ellos pidan ayuda a sus padres y maestros para poder mejorar en la parte emocional, los padres y maestros no necesariamente les dan estrategias que les ayuden para poder salir adelante.

Un objetivo real, sería que los adolescentes pudieran darse cuenta de cuándo necesitan ayuda y poderla pedir de manera que cuando se les brinde esta ayuda, puedan dar un paso hacia adelante y no se queden estancados. También sería maravilloso que los adolescentes sean capaces de poder mejorar su actitud hacia los demás, viendo al otro como alguien que también es parte importante en su propio proceso, tener la empatía con el otro y así lograr hacer una red de apoyo para lograr avanzar y salir de la depresión o eso que ellos sienten, pero que ni siquiera pueden ponerle un nombre.

A partir de esto también se verá reflejado el cambio en el aula, por lo mismo los docentes del adolescente serán beneficiados de este fortalecimiento del alumno. Esto podrá verse reflejado desde su participación en clase, así como en el trato directo con el docente.

3.5.4. Temas Centrales que constituyen la Propuesta.



Tema 1: Resiliencia

Subtema: Reconociéndome.

Sesión 1

- FODA (resiliencia y depresión)
- Concepto de resiliencia búsqueda a través de herramientas informáticas

Tema 1: Resiliencia

Subtema: Conociendo mis limitaciones.

Sesión 2

- Lluvia de ideas
- Mapa mental
- ¿De qué me sirve reconocer mis limitaciones?

Tema 2: Depresión

Subtema: ¿Qué es la Depresión?

Sesión 3

- Investigación en fuentes bibliográficas sobre el concepto de depresión
- Mapa conceptual con la investigación realizada

Tema 3: La Adolescencia

Subtema: Este soy yo.

Sesión 4

- Identificación de características en su persona sobre la adolescencia
- Investigación bibliográfica sobre características físicas y emocionales de los adolescentes.

Tema 3: La Adolescencia

Subtema: Este soy yo y me reconozco.

Sesión 5

- Comparación entre el previo y la investigación de las características físicas y emocionales de los adolescentes, así como de la resiliencia.
- Silueta Personal

Tema 4: Los adolescentes y la resiliencia

Subtema: Mi camino.

Sesión 6

- Realizar una biografía personalizada de cada uno (datos personales, datos escolares, principales acontecimientos, acciones positivas realizadas, eventos que los hayan marcado)

Tema 4: Los adolescentes y la resiliencia

Subtema: Este soy yo y lo que no puedo ver en mí.

Sesión 7

- Exponer la autobiografía de 6 personas a sus compañeros
- Enriquecer la biografía con lo que conocemos del compañero que expuso

Tema 4: Los adolescentes y la resiliencia

Subtema: Este soy yo y lo que no puedo ver en mí.

Sesión 8

- Exponer la autobiografía de 6 personas a sus compañeros
- Enriquecer la biografía con lo que conocemos del compañero que expuso

Tema 4: Los adolescentes y la resiliencia

Subtema: Mi camino y mis limitaciones.

Sesión 9

- Empezar a realizar una línea del tiempo con los eventos a los que se ha enfrentado y cómo los ha resuelto

Tema 4: Los adolescentes y la resiliencia

Subtema: Mi camino, mis limitaciones y mis triunfos.

Sesión 10

- Culminar línea del tiempo y exponerla como producto de aprendizajes adquiridos.
- Retroalimentación de cómo poder enfrentar eventos que nos provocan angustia, miedo y ansiedad, para evitar la depresión

3.5.5. Características del Diseño: Sesiones de Clase.

Planeación de la Sesión #5.

Tema 4. La Adolescencia		Duración 60 Minutos
Nombre de la actividad: Este soy yo y me reconozco.		
Sesión 5		
<ul style="list-style-type: none">• Comparación entre el previo y la investigación• Enriquezcan su silueta personal		
OBJETIVO		
Que los alumnos, enriquezcan su concepto y características personales para fortalecer su autoestima		
Como ANTECEDENTE se trabajó el autoconcepto y características de cada alumno		
Identificaron qué saben de ellos por la experiencia de vida que tienen e investigaron en la biblioteca las características físicas y emocionales de los adolescentes de 11 años.		
Inicio:		10 minutos
Saludo de inicio y presentación de la actividad del día de hoy.		
Desarrollo:		35 minutos
Con los elementos trabajados en la sesión anterior retomaremos lo investigado y lo realizado.		
Haremos un comparativo en una tabla de doble entrada, sobre lo que conocían y lo que investigaron, defendiendo los puntos de vista y trabajo realizado		
Una vez hecha la comparación y las conclusiones pertinentes, los alumnos enriquecerán su silueta de papel Kraft, con las características físicas y emocionales que les hayan hecho falta, por ejemplo, los procesos físicos, hormonales y biológicos por los que pasan.		
Una vez "culminada" su silueta, retomaremos nuevamente las opiniones de los compañeros y adultos que se encuentran en su entorno, haciéndoles ver que la parte EMOCIONAL es trascendente en su desarrollo humano y ésta les dará las herramientas para enfrentar eventos decisivos e impactantes.		
Cierre:		15 minutos
Con la retroalimentación realizada por los compañeros y adultos, retomar con cada alumno lo importante que lleva de reconocerse como persona dentro de un contexto social.		
Proporcionar la silueta a cada alumno como refuerzo de su autoconocimiento, físico y emocional.		
Producto:		
-Tabla de doble entrada, comparativa; del auto concepto y características de cada uno de los participantes.		
- La silueta que se ha trabajado en sesiones anteriores se trabajará de forma que se enriquezca y sea un trabajo que hagan los alumnos por ellos mismos.		

3.5.6. ¿Qué se necesita para aplicar la propuesta?

Se requerirá de dos horas a la semana durante 10 sesiones que serán en el periodo de tutoría; 11 alumnos que cursan el primer grado de secundaria en La Escuela de Lancaster A.C.

La autorización para trabajar con los alumnos se dará por parte de la directora académica de la escuela, que es la encargada de llevar el proyecto de tutoría dentro de la institución; así como también la autorización de parte del HoY (Head of Year, jefe de grado) que es la persona encargada de organizar y evaluar los procesos del proyecto de tutoría dentro de la escuela. El espacio será dentro del salón número 20-A que es donde se tiene el espacio designado para trabajar el periodo de tutoría.

Se cuenta con el apoyo de aparatos audiovisuales como son computadora de escritorio, una computadora para cada alumno (si así se requiriera), bocinas, proyector, cámara y una cámara especial para hacer *streaming* en el momento de la sesión ya que algunos alumnos no están asistiendo de manera presencial a la escuela. No se necesitará de una persona de apoyo, ya que, al ser sólo 11 alumnos, de los cuales están divididos por semanas para la parte presencial, son máximo 6 alumnos en el salón por semana, estando los demás en línea y haciendo las actividades a distancia.

Material Requerido para las actividades:

- 1) 1 proyector
- 2) 1 computadora con conexión a internet
- 3) 1 juego de bocinas
- 4) 1 cámara de fotografías
- 5) 1 cámara para realizar el *streaming*, para los participantes que se encuentren en línea
- 6) Programa de *Jamboard*
- 7) 22 metros de papel kraft
- 8) 11 paquetes de plumones gruesos de diferentes colores
- 9) 11 paquetes de plumones delgados de diferentes colores
- 10) 11 paquetes de colores de 12 piezas
- 11) 11 plumones gruesos de color negro
- 12) 11 lápices
- 13) 11 plumas negras y/o azules
- 14) 100 hojas blancas
- 15) 11 paquetes de pintura acrílica de diferentes colores
- 16) 11 cartulinas

3.6. MECANISMO DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA.

Rúbrica para la evaluación de la Sesión #5.

Tema 4. La Adolescencia		Duración 60 Minutos		
Nombre de la actividad: Este soy yo y me reconozco.				
Sesión 5				
<ul style="list-style-type: none"> • Comparación entre el previo y la investigación • Enriquezcan su silueta personal 				
Indicadores	Si		No	
1. El alumno conoce la definición de autoconcepto.				
2. El alumno conoce las características de la adolescencia.				
3. El alumno fue capaz de aceptar las críticas constructivas a su trabajo.				
4. El alumno fue capaz de hacer los cambios pertinentes a su silueta.				
5. El alumno logró establecer un vínculo con el trabajo que realizó durante la actividad.				

3.7. RESULTADOS ESPERADOS CON LA IMPLANTACIÓN DE LA PROPUESTA.

El resultado que se busca es la participación al 100% de los alumnos involucrados, así como un desarrollo de la resiliencia en los alumnos, que, aunque ellos no la perciban, se vea reflejada en su vida diaria.

También en un futuro se propone que esta participación sea de muchos más alumnos en la escuela, siendo una parte fundamental por trabajar, para la adquisición de estrategias y herramientas que les ayuden a mejorar en su vida habitual y en sus relaciones con los otros.

En casa, se espera que haya un cambio en general, que haya resultados en la convivencia del alumno al interior de su entorno familiar, así como en la manera de adoptar las circunstancias del día a día, mejorando las relaciones personales con padres de familia, así como con hermanos y familiares directos.

Se espera que cuando los demás alumnos del mismo grado vean los resultados en sus compañeros, puedan ser capaces de buscar la ayuda y poder tener el taller de manera que sea algo que les ayude a una cantidad más grande de alumnos de la que se tiene planeada.

CONCLUSIONES

Después de haber realizado las revisiones y análisis pertinentes, se alcanzaron las siguientes conclusiones:

- ✓ Dentro de los referentes geográficos, donde se ubica la escuela, se puede mencionar que no hay nada que favorezca la problemática del presente trabajo; cabe mencionar que la mayoría de los alumnos que asisten a esta escuela no residen ni siquiera en la misma Alcaldía donde se encuentra la escuela.
- ✓ En los referentes socioeconómicos se puede rescatar que la Depresión y la Resiliencia, no tienen nada que ver con un estatus socioeconómico o con un estilo de vida, en los adolescentes es una condición que ataca a todos por igual, siendo las personas con un estatus socioeconómico alto mucho más beneficiados por la atención que pueden tener y por las posibilidades de poder tener una ayuda profesional para esta; sin embargo no es algo que sea característico de la población escolar de la escuela en la cual nos estamos centrando.
- ✓ Las características de la población escolar, como se menciona antes, no son una condición para que se propicie la Depresión en los adolescentes, sin embargo, es importante mencionar que las relaciones que estos adolescentes tienen con los padres de familia están en ocasiones fracturadas; razón por la cual pueden llegar a tener esta condición y posiblemente aunque tengan la

atención necesaria por parte de algún profesional, no necesariamente los adolescentes se sienten seguros de que cuentan con habilidades necesarias para poder desarrollar la resiliencia que necesitan para enfrentar la situación que están pasando.

- ✓ La adolescencia es un periodo que comprende ciertos cambios físicos, biológicos y psicológicos de los alumnos; por esta razón cuando se está en contacto con ellos, es necesario estar alerta de cualquier cambio que se pueda encontrar dentro de su normalidad. De esta forma, se podría asegurar el cuidado y la protección de estos; así como para poder actuar en el momento en que el adolescente lo requiera, siempre haciendo un equipo con la familia, de manera que la ayuda que se brinde sea gradual e integral y sea de beneficio para él o ella.

- ✓ La Educación Socio Emocional propuesta por la Secretaría de Educación Pública es una propuesta que de manera regular sería benéfica para cualquier alumno; lo maravilloso de las oportunidades que se pueden brindar a los adolescentes, es que cuando, se está frente a un grupo de adolescentes una sola acomodación puede ayudar a más de uno del grupo y cuando hablamos de una propuesta tan significativa como la Educación Socio Emocional, cuando menos se espera es cuando los adolescentes pueden lograr sorprender al docente con alguna situación donde pongan en práctica su empatía, su respeto por el otro y hasta su manejo de emociones. Ahí es cuando se puede valorar que se están haciendo bien las cosas y es que es un programa tan flexible que

puede beneficiar a más de uno en cualquiera de las habilidades esperadas por los alumnos.

- ✓ Aunque el fortalecimiento de la Resiliencia es un continuo y no hay un final; es un proceso único que se va llevando de a poco entre cada adolescente y se va transformando y adaptando a las necesidades de cada uno de los alumnos. El trabajo con ellos enriquece cada día el programa y el saber que cada día van avanzando y que cada día se les puede ver con más herramientas para enfrentarse a un mundo adverso es lo que debería de pagar cada uno de los días que un docente se siente frustrado.

- ✓ El papel del docente es pieza clave en el proceso del fortalecimiento de la Resiliencia en el adolescente. Es trabajo del docente brindar un espacio de confianza y respeto hacia el alumno, de manera que esto sea la puerta para lograr un acompañamiento exitoso en el proceso que el adolescente está pasando. Ser empático con el alumno, así como brindar la confianza para que él pueda exponer lo que siente, lo que necesita, es lo más importante. La ayuda y el acompañamiento del docente deben ser un trampolín para que el adolescente sea capaz de encontrar la fuerza en sí mismo y pueda emprender su mejor plan de vida con la certeza de que tiene lo necesario para enfrentar lo que se le presente.

- ✓ Cuando él o la adolescente termina el ciclo de vida de preparatoria (que como su nombre lo dice, es un momento preparatorio para lo que viene) es necesario que egrese con las mayores fortalezas que pueda; de forma que el trabajo que el docente logre con él o ella, es lo único que el alumno se llevará del maestro, siempre recordará esta etapa, donde pudo encontrarse consigo mismo pero que siempre tuvo el apoyo del docente y que al final juntos pudieron lograr fortalecer no solo la Resiliencia, sino también el lazo que siempre los unirá como parte del proceso enseñanza-aprendizaje.

- ✓ La resiliencia como parte del proceso de aprendizaje del alumno en la escuela es el peldaño que le ayudará de forma inmediata a resolver conflictos ya sean momentáneos y/o como parte del proceso de cada persona. Es necesario no olvidar trabajar el autoconcepto, la toma de decisiones, establecer vínculos y ser empático con los demás como herramientas que le servirán para toda la vida y para lograr un camino en el cual no tenga que enfrentarse a una depresión y, si así fuera, tiene las herramientas necesarias para saber salir de la mejor manera mucho más rápido que la primera vez.

- ✓ La finalidad de un docente es lograr que lo que se enseña traspase las fronteras del nivel educativo en que se encuentren, de manera que si enseñamos a los alumnos estrategias para salir de un problema o de un estancamiento -y éste lo logra de manera autónoma- el trabajo del docente está hecho y cumplido.

BIBLIOGRAFÍA

BARON, Robert. Psicología social. Madrid, Edit. Pearson 2005. Pág. 132.

CARRETERO, Raúl. Resiliencia, una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. Italia, Edit. Nómadas 2010. Pág. 9.

DAMON, William y Richard M. Lerner. Handbook. Desarrollo Personal, Social y Emocional. New Jersey, Volume Editor 2000 Pág. 429.

ESTÉVEZ, Rafael. Encuesta Mexicana de Salud Mental Adolescente. México, Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud. Vol. 7 Núm. 13 2018 Pág. 12.

FERNANDEZ, Alonso. Claves de la Depresión. España, Edit. Cooperación Editorial 2001. Pág 45

HENDERSON, Nan y Mike N. Milstein. Resiliencia en la Escuela. Barcelona, Edit. Paidós 2014. Pág. 62

MARCHESI, Álvaro y Elena Martín. Evaluación de la Educación Secundaria: Fotografía de una Etapa Polémica. Madrid, Edit. Fundación Santa María 2013. Pág. 65

MUÑOZ, Victoria y Francisco de Pedro. Educación para la Resiliencia. Madrid, Edit. Revista Complutense de Educación Vol. 16, No. 1 2005 Pág. 120.

PRESTON, Jhon. ¿Cómo vencer la depresión? México, Edit. Pax 2015 Pág. 23

PUNSET, Eduardo. El viaje a la Felicidad. Barcelona, Edit. Gedisa 2005 Pág. 33

SANTROCK, John. Psicología de la Educación. 4ª. Edición México, Edit. McGraw-Hill 2012 Pág. 63

SILBER, Tomás José y Paulino Castell. Guía Práctica de la Salud y Psicología del Adolescente. 4ta. Edición Barcelona 2006 Pág. 97

TOMKIEWICZ, Stanislaw. El Surgimiento del concepto. Barcelona, edit. Gedisa 2004. Pág. 33

URIARTE, Juan de Dios. Construir la Resiliencia en la Escuela. España Edit. Unibersitarea 2010. Pág. 10

VANISTENDAEL, Stefan. Hacia la puesta en práctica de la Resiliencia. Ginebra, Of. Internacional Católica de la Infancia 2018. Pág. 13

REFERENCIAS DE INTERNET

<https://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-salud-mental-del-adolescente.pdf>

(Consultado el 27 de enero de 2020)

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/3/3e/Mexico_map,_MX-](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/3/3e/Mexico_map,_MX-DIF.svg/240px-Mexico_map,_MX-DIF.svg.png)

[DIF.svg/240px-Mexico_map,_MX-DIF.svg.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/3/3e/Mexico_map,_MX-DIF.svg/240px-Mexico_map,_MX-DIF.svg.png). (Consultado el 27 de enero de 2020)

http://www.atlas.cdmx.gob.mx/mapas/MR_Tlalpan.pdf (consultado el 27 de enero de 2020)

<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09012a.html>

(Consultado el 29 de enero 2020)

<https://www.turismo.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Estadisticas/Diagnosticos%20Turisticos%20Delegacionales/Turismo%20en%20Tlalpan%202015.pdf> (Consultado el

11 de noviembre 2020)

<http://www3.diputados.gob.mx/camara/content/download/241237/681890/file/Claves%20Entidades%20Federativas%20y%20Municipios%20PEF%202012.pdf>

(Consultado el 29 de enero de 2020)

<https://www.inegi.org.mx/temas/religion/> (Consultado el 11 de noviembre 2020)

http://www.dof.gob.mx/SEDESOL/Distrito_Federal_012.pdf (Consultado el 26 de enero de 2020)

<http://www.lancaster.edu.mx/> (Consultado el 26 de enero de 2020)

<https://www.who.int/topics/depression/es/> (Consultado el 8 de febrero de 2020)

<https://www.gob.mx/issste/prensa/se-suma-issste-a-la-campana-mundial-hablemos-de-la-depresion?idiom=es> (Consultado el 8 de febrero de 2020)

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985> (Consultado el 10 de febrero de 2020)

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_serial&pid=0026-1742&lng=es&nrm=iso (Consultado el 12 febrero de 2021)

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
(Consultado el 12 de febrero de 2020)

<http://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/4616/4464> (Consultado el 10 de febrero de 2020)

<http://www.conacyt.gob.mx/> (consultado el 10 de febrero de 2020)

<https://medlineplus.gov/spanish/teendepression.html> (Consultado el 12 de febrero de 2020)

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/secundaria/tutoria-socioemocional/V2-Tutoria-educacion-socioemocional-p160-327.pdf>

(consultado el 6 abril 2021)

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201908/201908-RSC-m93QNnsBgD-NEM020819.pdf> (consultado el 12 de abril 2021)

<https://revistaeducarnos.com/wp-content/uploads/2019/07/hacia-una-nueva-escuela-mexicana.pdf> (consultado el 12 abril 2021)

<https://bibalex.org/baifa/attachment/documents/115519.pdf> (Consultado el 13 abril 2021)

<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2006-E3EEEF3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092/Documento.pdf> (consultado el 13 de abril 2021)

<https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf> (consultado 24 abril 2021)

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH_2020.pdf (Consultado el 24 de abril 2021)