



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**  
UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA  
(LEIP)

**“PROGRAMA DE CONCIENCIA EMOCIONAL, REGULANDO EL ESTRÉS Y LA  
ANSIEDAD EN ADOLESCENTES”**

LÍNEA DE FORMACIÓN: PEDAGOGÍA SOCIAL

**PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO**  
**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN E  
INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

PRESENTA:  
SOCORRO GRICEL MARTÍNEZ MALDONADO

ASESOR:  
MAESTRA: MARTHA ALTAMIRANO RODRÍGUEZ

MÉXICO A 19 DE OCTUBRE DE 2023



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Secretaría Académica Área Académica 5  
Teoría Pedagógica y Formación  
Docente  
Programa Educativo:  
Licenciatura en Educación e Innovación  
Pedagógica

Ciudad de México a 6 de febrero de 2024.

Ex LEIP (34/2023)

**DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL**

La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica, han sido designados SINODALES del Jurado del Examen Profesional de: **SOCORRO GRICEL MARTÍNEZ MALDONADO**, con número de MATRÍCULA **190924179**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta el Proyecto de Desarrollo Educativo titulado: **PROGRAMA DE CONCIENCIA EMOCIONAL, REGULANDO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES**, para obtener el título de Licenciado en Educación e Innovación Pedagógica.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y DICTAMINACIÓN. Se le recuerda que con base al artículo 39 del Reglamento General de Titulación Profesional de Licenciatura, dispone de un plazo no mayor de 20 días hábiles, a partir de la fecha de recibido, para emitir el dictamen por escrito correspondiente.

JURADO	NOMBRE
Presidente (a)	ELIZABETH ROJAS SAMPERIO
Secretaria (o)	MARTHA ALTAMIRANO RODRÍGUEZ
Vocal	JOSÉ ANTONIO PADILLA DE LA PEÑA
Suplente	RAUL ALVAREZ BENAVIDEZ

Atentamente  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

**DRA. GABRIELA MARGARITA SORIA LÓPEZ**  
Coordinadora del Programa Educativo  
Licenciatura en Educación e Innovación  
Pedagógica

**NOTA:** Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica y por la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica.  
c.c.p.- Comisión de Titulación.



## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	5
<b>I-ANTECEDENTES</b>	7
<b>II.-MARCÓ TEÓRICO</b>	11
2.1.-Ansiedad y estrés	11
2.1.1.-Ansiedad	11
2.1.2.-Estrés	12
2.2 .-Causas	12
2.3.-Problemas relacionados con el estrés y la ansiedad	13
2.3.1.-Físicos	13
2.3.2.-Psicológicos	14
2.3.3.-Sociales	15
2.4.-Conciencia emocional	16
2.5. Inteligencia emocional	17
2.6-. ¿Qué parte de la pedagogía social puede ser ocupada para esta problemática?	19
<b>III.- ENFOQUE METODOLÓGICO</b>	23
3.1.- Técnicas de recolección de datos	24
<b>IV.-DIAGNÓSTICO INTEGRAL Y CONSTRUCCIÓN DEL PROBLEMA</b>	28
4.1.-Sujetos y sus prácticas	28
4.1.1.-Adolescentes	28
4.1.2.-Padres de familia	28
4.1.3.- Docentes	29
4.1.4.- Orientador	30
<b>V.-IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA</b>	30
5.1-Hallazgos	30
5.1.1-Cuadro de hallazgos	31
5.2.-Contexto	36

5.3.-Justificación	38
<b>VI.-DISEÑO DE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN</b>	<b>42</b>
6.1-Pregunta problematizadora	42
6.2.-Estrategia de solución	43
6.2.1.-Definición	43
6.2.2-Lugar de aplicación	43
6.2.3.-Sujetos a quienes se dirige la propuesta	44
6.3.-Objetivo general	44
6.4.-Objetivos específicos	44
6.5.-Fundamentación	44
<b>VII.-IMPLEMENTACIÓN Y SEGUIMIENTO</b>	<b>47</b>
7.1.-Plan de aplicación	47
7.2-Cartas descriptivas	48
7.3-Análisis de información	83
7.3.1-Fichas de análisis de instrumentos de evaluación	87
7.4-Triangulación de resultados	93
<b>VIII.-CONCLUSIÓN</b>	<b>97</b>
<b>IX.-CRONOGRAMA</b>	<b>102</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>103</b>
<b>ANEXOS</b>	
1.-Test de inteligencia emocional	107
2.- Encuesta para detectar ansiedad	110
3.-Test para detectar estrés	111
4.-Test de estrés (escala de estrés de cohen)	112
5.-Gráficas	114
5.1.-Niveles de ansiedad	114
5.2.-Niveles de estrés	115
6.-Mandalas	116

7.-Tríptico de información	_____	117
8.-Figuras de técnica relajación (geometría axial)	_____	118

## INTRODUCCIÓN

Los niños y los adolescentes también pueden sentir miedo, ansiedad, frustración y estrés a causa del distanciamiento social. La salud mental y un entorno familiar saludables son la clave para una adultez sana, de lo contrario los niños y adolescentes podrían sufrir de trastornos en su estado de ánimo e intento de suicidio en la adultez. Los niños pueden volverse más desobedientes, llorar sin razón o manifestar cambios en su temperamento y los adolescentes pueden mostrarse frustrados, irritados o aburridos (Aprende con Reyhan, 2020).

La situación de la pandemia generada por el virus Covid-19 impacta sobre todas las franjas etarias, sin embargo, en la adolescencia se suma un factor de estrés a los propios de esta etapa. Durante la adolescencia, (proceso de transición) se generan múltiples cambios en diversos aspectos de la vida de la persona, que conlleva, por sí mismos, una importante carga de estrés. Lo anterior refiere que los cambios físicos, cognitivos, emocionales y conductuales son más evidentes en la adolescencia. En otras palabras surgen nuevas experiencias, transgresiones, nuevas formas de vincularse con sus padres, las cuales son características de esta edad, que sin duda se ven atravesadas por esta situación de pandemia (Alzugaray y López, 2020).

Durante la pandemia, uno de los requerimientos para salvaguardar la salud física, fue la del distanciamiento social, los niños dejaron de ir a la escuela, de salir a parques, de ir al cine, de realizar algún deporte al aire libre, lo que ocasionó un

desajuste en su desarrollo social, ya que solo permanecían en casa sin interactuar más que con los habitantes de la misma.

Las medidas que se impusieron para enfrentar el avance de la pandemia han tenido efectos directos en aspectos claves de la experiencia adolescente. Para estos, la pandemia impuso en sus vidas la privación de pasar tiempo con amigos; la ausencia del intercambio espontáneo entre pares y adultos no familiares en actividades educativas, culturales o deportivas; el confinamiento y el compartir más tiempo con su núcleo familiar; la pérdida de familiares significativos o la amenaza implícita de que sus acciones podían tener esa consecuencia; la transformación de la experiencia social en una experiencia virtual; y la dificultad de continuar con sus trayectorias educativas de forma presencial. Estos factores pueden haber aumentado el riesgo de sufrir un mayor aislamiento, ansiedad y estrés, lo que pone en peligro su salud mental, al mismo tiempo que experimentan cambios en las rutinas que normalmente fomentan la resiliencia ante eventos desafiantes (UNICEF, 2023).

Por ello se realizó una investigación en una secundaria, tomando solo un grupo pequeño de estudiantes, para identificar cómo se encontraba su salud emocional con este regreso a clases y a partir de los puntos encontrados buscar alternativas que pudiesen ayudar a mejorar su salud emocional, afectada por el aislamiento y distanciamiento social.

Con los diferentes instrumentos de recolección de datos, se pudo identificar que sí existe un incremento en estrés y ansiedad en adolescentes, sobre todo en aquellos que están iniciando su educación secundaria.

En este trabajo se podrá observar la investigación realizada al grupo de 1B, de la escuela Jesús Reyes Heróles, ubicada en Chicoloapan estado de México. Cuáles fueron las principales referencias que llevaron a identificar los problemas que los adolescentes estaban experimentando en este regreso a clases. Qué solución se podría dar respecto al problema detectado y la elaboración de la intervención que podría ayudar al problema.

## **I.-ANTECEDENTES**

En investigaciones realizadas acerca de las consecuencias psicológicas del distanciamiento social y el confinamiento por la pandemia del covid-19, ha llamado la atención de especialistas. La existencia de un mayor porcentaje en los más jóvenes con manifestaciones, tales como: malestar psicológico, aumento de los niveles de ansiedad, depresión y estrés, problemas de concentración e irritabilidad.

Con la vuelta paulatina a la normalidad, ha quedado demostrado que los adolescentes han sufrido repercusiones psicológicas tras este gran cambio en sus vidas, comenzando porque hoy día se sabe que el aislamiento social es un precursor de los problemas de salud mental, incluida la ansiedad y la depresión. Además de ello, la pandemia por covid-19 también afectó los patrones de sueño



de los adolescentes, así como su estilo de vida, aspectos que, incluso de vuelta a la normalidad, continúa generando malestar.

Los adolescentes han sido una de las poblaciones más afectadas. Han tenido que aprender a cumplir con sus planes de estudio desde casa, en línea, lo cual ya supone un cambio en su estilo de vida, que se suma al miedo ante la amenaza de que ellos puedan infectarse, o sus parientes. Esta situación los lleva a padecer de ansiedad (Blanco, 2022).

Luego de meses de encierro, las consultas con especialistas en salud mental adolescente han aumentado en forma importante. Cuadros de ansiedad, estrés, tristeza, rabia, frustración, irritabilidad, problemas para dormir y trastornos alimentarios son más frecuentes. “Biológicamente hablando, los jóvenes son más vulnerables y están más expuestos al estrés, lo que los hace presentar más síntomas de ansiedad y depresión que otros grupos. La afirmación de la identidad es uno de los procesos claves en esta etapa y es difícil durante un confinamiento prolongado poder reforzarla, pues no logra permitir una adecuada búsqueda de uno mismo en relación con otros, no permite generar la distancia real necesaria --tanto física como emocional—de los padres y otros adultos, además, impide el acercamiento reasegurador con los pares. No es lo mismo, en términos de desarrollo, perder dos años durante la adolescencia que durante la vida adulta, ya que entre los 13 y 15 años se presentan muchos cambios a nivel biológico, psicológico y social (Bienestar Psicológico, 2022).

El confinamiento ha sido muy perjudicial en el caso de los adolescentes que eran objeto de malos tratos en el seno familiar o en núcleos de familias con la existencia

de violencia machista. En estos casos el confinamiento actuó como aliado real con los factores de “encerramiento” y “aislamiento social” que, ya por sí mismos, representan dos factores de riesgo muy importantes para revertir hacia el interno de la familia las agresiones y las descargas violentas. El confinamiento ha llevado la situación de aislamiento y encerramiento a la realidad, de forma continuada durante muchas semanas. Lo que también ocasionó otro de los mecanismos emocionales de riesgo, como el hiper consumo y abuso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), con síntomas de verdadera dependencia a las TIC y sus repercusiones comportamentales, sobre todo de síndromes de abstinencia verdaderos en preadolescentes y adolescentes, con repercusiones comportamentales del tipo de irritabilidad, conductas disruptivas de intensidad variable y enfrentamientos crecientes con las figuras parentales (Massa, 2020).

No podemos olvidar que, en estos momentos, las actitudes de las familias y del profesorado (desconfianza, inseguridad, temor) interactúan con los niños, niñas y adolescentes a la hora de expresar su adaptación al regreso escolar y a la hora de enfrentarse con el aprendizaje, pueden transmitir inseguridad y escasa confianza en los propios chicos y chicas (Massa, 2020).

Con la pandemia se suscitaron diversos traumas psicológicos, que afectaron la sana convivencia personal y social, por lo que es considerable repensar la educación desde el abordaje emocional, ya que dicha salud en los adolescentes sí fue afectada y se puede observar en este regreso a clases. El bienestar emocional de los adolescentes se ha visto afectado por la pandemia, es esencial capacitar a los docentes en educación emocional para su beneficio y el de sus alumnos.

Durante este regreso a clases es normal que los alumnos experimenten miedo, incertidumbre, estrés, desesperación, frustración, enojo, tristeza o angustia debido al confinamiento, lo importante es ayudarlos a disminuir la intensidad, duración y frecuencia (@prende, 2021).

Como se mencionó, el confinamiento obligo a buscar otras maneras de comunicación entre los adolescentes (recordemos que somos seres sociales y el no poder comunicarnos nos trae conflictos emocionales), esto ocasionó el uso excesivo de aparatos electrónicos y de diferentes plataformas que los tuviera informados de lo que sucedida en el mundo, desafortunadamente la información era tanta que hasta este momento es muy difícil de controlarla. Esto mantiene a los adolescentes en una búsqueda imparable de esta nueva forma de comunicación donde lo importante son los seguidores no lo que estén trasmitiendo.

Esto afecta claramente su salud emocional y la convivencia con los otros al estar más pendiente de sus redes sociales que de lo que sucede a su alrededor en la vida cotidiana. También tiene consecuencias con su comportamiento en este regreso a clases, ya no muestran interés en la clase, no ponen atención, se distraen con facilidad, y hasta se aíslan, porque es más gratificante estar en un mundo virtual donde pueden inventarse una vida diferente, que la real donde no viven a gusto por las diferentes situaciones en las que se encuentran. Todo esto desencadena una forma diferente de vivir esta etapa donde las emociones tienen que ser controladas por las opiniones de aquellos que realmente no conocen, solo por intentar permanecer en esta nueva manera de interactuar. Y por consecuencia afecta su salud emocional trayendo estrés y ansiedad constante.

## **II.-MARCO TEÓRICO**

### **2.1.-Ansiedad y estrés**

#### **2.1.1.-Ansiedad**

Sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias. Con frecuencia, en los trastornos de ansiedad se dan episodios repetidos de sentimientos cuestión de minutos (ataques de pánico) (Mayo Clinic, 2020).

Los signos y síntomas de la ansiedad más comunes mencionados por Mayo Clinic (2020). Incluyen los siguientes:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño

- Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad

### **2.1.2.-Estrés**

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, s/f).

Menciona algunos síntomas como:

- Preocupación excesiva
- Inquietud
- Tensión
- Dolores de cabeza o de cuerpo
- Presión arterial alta
- Pérdida de sueño

### **2.2.-Causas**

- Preocuparse por su trabajo escolar o sus calificaciones
- Tener varias responsabilidades como la escuela y el trabajo o los deportes
- Tener problemas con amigos, acoso escolar o presiones de grupos de compañeros
- Volverse sexualmente activos o sentir presión para hacerlo

- Cambiar de escuela, mudarse o lidiar con problemas de vivienda o falta de vivienda
- Tener pensamientos negativos sobre ellos mismos
- Vivir cambios en su cuerpo, tanto en niños como en niñas
- Ver a sus padres pasar por un divorcio o una separación
- Tener problemas económicos en la familia
- Vivir en un hogar o en un vecindario inseguro
- Descifrar qué hacer luego del colegio secundario (preparatoria)
- Entrar a la universidad (Vorvick, 2022).

## **2.3.-Problemas relacionados con el estrés y la ansiedad**

### **2.3.1.-Físicos**

El estrés crónico puede aumentar considerablemente los riesgos de enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas. También puede causar problemas tales como dolores de cabeza tensionales, disfunción sexual y caída del cabello (Houston methodist, s/f).

La ansiedad puede causar los siguientes problemas físicos:

Fatiga, Trastornos del sueño, Tensión muscular o dolores musculares, Temblor, agitación, Nerviosismo o tendencia a los sobresaltos, Sudoración, Náuseas, diarrea o síndrome del intestino irritable, Irritabilidad.

### **2.3.2.-Psicológicos**

Algunos adolescentes se sobrecargan con el estrés, cuando esto sucede, el estrés manejado de manera inadecuada puede llevar a la ansiedad, el retraimiento, la agresión, las enfermedades físicas, o destrezas inadecuadas para confrontarlo tales como el uso de las drogas y/o del alcohol (AACAP, 2022). La ansiedad y el estrés pueden ocasionar problemas graves de salud mental, depresión, uso de sustancias e incluso suicidio. Puede interferir con la capacidad de enfocarse y de aprender lo que puede conllevar a tener problemas en la escuela, lo cual puede tener un impacto a largo plazo (McCarthy, 2019).

El estrés puede causar el deterioro de la función ejecutiva, la velocidad de procesamiento en la memoria y atención. Además puede presentar consecuencias como: trastornos de ansiedad, ansiedad generalizada, ataque de pánico, fobia, trastorno obsesivo-compulsivo y trastornos del estado de ánimo. La ansiedad y el estrés son dos tipos de padecimientos distintos, erradamente, se les confunde como si se tratara de una misma enfermedad. Sin embargo, el estrés podría ocasionar una reacción de ansiedad, es así como, ante algún desencadenante del estrés, la persona sufre una emoción desagradable; por otra parte, se debe considerar que la ansiedad es una reacción de alerta.

Ahora bien, si la ansiedad se presenta de forma excesiva, puede causar problemas severos, la ansiedad producida por el estrés afecta el comportamiento y altera el estado psicofisiológico de la persona. Cuando los episodios de estrés son prolongados pueden originar sensaciones como: depresión, culpa, inquietud,

irritabilidad y desesperanza. El estrés puede crear un círculo vicioso e interminable, esto ocurre porque al producir depresión, esta al mismo tiempo incrementa los niveles del estrés, de igual forma, el estrés puede ocasionar otros tipos de trastornos como: trastornos alimentarios, trastorno bipolar, conductas perniciosas (Terapify: Psicólogos en línea, 2018)

### **2.3.3.-Sociales**

Por lo general, los adolescentes se aíslan por temor a que puedan tener eventos de ansiedad y estrés, ocasionando alejamiento de amigos, compañeros de escuela, padres y hasta docentes, mostrando temor, irritabilidad y agresión en algunos casos, les cuesta poder socializar, ya que prefieren no ser molestados.

Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Los muy ansiosos tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad. Utilizan pocas de las claves que se otorgan en las tareas intelectuales. A medida en que van procesando la información, no organizan ni elaboran adecuadamente los materiales y tienden a ser poco flexibles para adaptarse a los procesos de aprendizaje, además puede ocasionar distanciamientos o retracción con los demás (Jadue, 2001).

En lo respectivo al aspecto social, los adolescentes amplían los espacios dónde son posibles los intercambios e interacciones sociales, mientras que, por otro lado,



se debilita la importancia de la familia, en el proceso de adquisición de autonomía personal y nuevas amistades (Gaete, 2015).

#### **2.4.- Conciencia Emocional**

Se puede definir como la capacidad de discernir las emociones propias y las de los demás, incluyendo la capacidad para comprender el ambiente emocional de un contexto determinado. Puede identificarse en los siguientes puntos.

- **Toma de conciencia de las propias emociones.** Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
- **Dar nombre a las emociones.** Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.
- **Comprensión de las emociones de los demás.** Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.
- **Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.** Los estados emocionales incide en el comportamiento

y estos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir que es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional (Bisquera, 2020, párrafo 2).

La conciencia emocional es la base para comprender las emociones propias. Mientras que la regulación emocional es la capacidad para controlar tales emociones apropiadamente. Esto significa tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento para llevar a cabo estrategias que nos permitan afrontar las emociones de una manera saludable. Es decir, la conciencia emocional es el registro de las emociones propias y ajenas, una vez que se adquieren herramientas para aprender a regularlas se habla de inteligencia emocional (Psicólogos Córdoba, 2021).

## **2.5.-Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es una de las tantas inteligencias múltiples, que es definida como la capacidad del ser humano para controlar los sentimientos y las emociones de sí mismo y de los otros, de discernir entre ellos y tomar esa información para aplicarle en sus pensamientos y acciones, además relaciona la habilidad de percibir con exactitud, valorar y expresar las emociones; además, de conectarla con la forma de generar sentimientos facilitando pensamientos, entender emociones, conocimientos emocionales y regular emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual (Balseca, Córdoba y Morales, 2021).

Es relevante aclarar que las emociones son una fuente energética de autenticidad y empuje; también, son suministros de información esencial y provechosa con energía activadora de valores éticos. Las características del procesamiento de información emocional comprenden:

- a) **Percepción e identificación emocional:** Se construyen en la etapa infantil y a medida que siguen madurando los párvulos se crea un abanico de emociones que va aumentando progresivamente y comienzan a ser asimiladas por el pensamiento para poder relacionarla con otras sensaciones
- b) **Facilitación emocional del pensamiento:** Esta etapa es de manera consciente, el sistema límbico es como un mecanismo de alerta y defensa comprensión y análisis de las emociones o razonamiento de las emociones. En esta fase, las reglas y la experiencia presiden las emociones. Las influencias culturales y ambientales desempeñan un papel primordial.
- c) **Comprensión y análisis de las emociones o razonamiento de las emociones:** En esta fase, las reglas y la experiencia presiden las emociones. Las influencias culturales y ambientales desempeñan un papel primordial.
- d) **Control reflexivo de las emociones:** En esta etapa se domina, se regula y controla las emociones con el objetivo de producir un desarrollo personal frente a estímulos externos para resolver problemas Cuando la acción es identificada y evaluada puede ser la guía para la acción y la toma de decisiones (Balseca, Córdoba y Morales, 2021, p 231).

Los adolescentes emocionalmente inteligentes tienen mejor salud física y psicológica y saben gestionar mejor sus problemas emocionales. En concreto,

los estudios realizados informan de un menor número de síntomas físicos, menos niveles de ansiedad, depresión, ideación e intento de suicidio, somatización, atipicidad y estrés social, y una mayor utilización de estrategias de afrontamiento positivo para solucionar problemas (Extremera y Fernández, 2013).

## **2.6.- ¿Qué parte de la pedagogía social puede ser ocupada para esta problemática?**

Considerando que, la pedagogía Social o educación social tiene sentido, por que la persona es un ser social y la educación es un proceso relacional que siempre tiene lugar dentro de un grupo humano, dentro de una sociedad. Estas dos dimensiones —la persona como ser social y la educación como proceso relacional que se produce en un determinado contexto social—, son las dos dimensiones que posibilitan la existencia de la educación social. El desarrollo de la educación social es posible porque la persona es un ser social y la educación presenta una dimensión social y cultural. Según Quintana (1988), a la educación social se le ha otorgado algunas de estas funciones, dependiendo de épocas y sociedades:

1. Formar al individuo como ser social.
2. Formar al individuo desde una determinada ideología de educación política y nacionalista.
3. Formar al individuo a partir de la acción educadora de la sociedad.
4. Ayudar al individuo desde una perspectiva de beneficencia y asistencia social.

5. Formar al individuo desde una pedagogía sociológica con el fin de insertarlo en la estructura y valores de la sociedad.

6. Ayudar al individuo desde una perspectiva pedagógica del Trabajo Social.

Aunque cualquiera de estos seis enfoques nos acercan al concepto de educación social, en la actualidad, los continuos desajustes sociales que se producen en nuestra sociedad nos llevan a entender la Pedagogía Social y, su vez, la educación social desde una óptica intervencionista, incidiendo de manera principal sobre las realidades sociales desequilibradas. De ahí que se perciba la educación social como un instrumento igualitario y de mejora no solo de la conducta del hombre en sus relaciones con los demás, sino de la misma sociedad que genera los desajustes que hacen necesaria la intervención profesional del educador social (FROUFE QUINTAS 1997).

Encontramos este ámbito de la pedagogía social, que es denominada pedagogía social especializada, “Nació con la finalidad de desarrollar y fomentar una intervención educativa que solucionara determinadas conductas inadaptadas y ciertos problemas psicosociales” (FROUFE QUINTAS 1997).

Petrus (1989) entiende la Educación Especializada como: “la función de aquellos profesionales que se responsabilizan de la tarea educativa con personas o grupos que presentan conductas propias de la inadaptación social, o con personas o grupos marginados, personas de la tercera edad, delincuentes, drogadictos, grupos con alto riesgo social, etc”.

Los adolescentes que están presentando más estrés y ansiedad de lo que se podría llamar “normal”, entra en este ámbito de pedagogía social especializada, ya que el hecho de no tener una buena salud emocional descontrola su entorno, su desempeño escolar, su socialización y su comportamiento, en consecuencia de que no se encuentra en un estado de salud óptimo, que le permita un desarrollo favorable y busque alternativas que solo afecten a su persona y a las personas que lo rodean como amigos, familia, y gentes cercanas.

Ortega (1999) habla de la educación social especializada, que sería la formación con personas en dificultad o en conflicto social con la finalidad de conseguir que puedan y quieran convivir con los demás y así desarrollar y desplegar su propia identidad como personas. En definitiva, la educación social con personas en dificultad y en conflicto social.

Los adolescentes están en una etapa complicada, experimentan muchos cambios tanto físicos como mentales, además de estar encontrando un lugar donde se sientan aceptados. Con el distanciamiento social muchos de ellos se encontraron recluidos con aparatos tecnológicos que aportaron, tanto ayuda en sus estudios, como un sinfín de pensamientos y acciones de miles de personas, ayudando a que se sintieran más confundidos con lo que sucedía en su entorno, provocando conflictos emocionales que presentan ahora en este regreso a clases, detonando en estrés, ansiedad y otros problemas emocionales que no les permiten estar en buenas condiciones, afectando su forma de socializar, su comportamiento y su educación.

Podemos decir que, en el ámbito de la pedagogía social especializada, se puede trabajar esta intervención, ya que los Servicios de Atención Primaria otorgan prioridad a la prevención y tienen un carácter globalizador y polivalente de las problemáticas sociales. Y en este sentido es poder ayudar a prevenir que los adolescentes desarrollen problemas más severos.

Los programas de prevención contra las adicciones además de informar sobre los riesgos del uso y abuso de drogas legales e ilegales, proporcionan beneficios tales como: habilidades para resolver problemas, para proporcionar el diálogo, para identificar las necesidades comunes, y para el proceso de socialización de los niños (Martínez, 2016).

Una adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en las enfermedades progresivas y fatales, caracterizadas por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad (OMS, s/f, párrafo 2).

Ciertos hábitos de conducta aparentemente inofensivos también pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana (familiar, laboral, social) Estas adicciones comportamentales conlleva los componentes fundamentales de los trastornos adictivos, como son la falta de control y la dependencia (Comunidad Madrid, s/f).

Si bien el estrés y la ansiedad no pueden considerarse como comportamientos adictivos son componentes que pueden llevar a la búsqueda de acciones no buenas

para la salud. En este caso la salud emocional de los jóvenes es una parte importante en su desarrollo y si esta no se encuentra bien, puede ocasionar el desarrollo de adicciones que comprometen su entorno social, laboral y familiar.

Las estrategias de prevención se pueden ocupar desde la salud emocional, donde podremos ayudar a los adolescentes a identificar las emociones que están experimentando, hasta qué punto son “normales” y en qué momento ya se están convirtiendo en un problema, además de informar con algunos métodos que pueden ayudar a bajar esos niveles de estrés y ansiedad, para que no desarrollen niveles altos y desencadenar otros problemas tanto emocionales como sociales. Es necesario contar con varios actores, como profesores, padres de familia, hermanos y amigos, para la elaboración de estrategias que ayuden a controlar ciertos comportamientos o emociones que afecten su estabilidad emocional.

Con las premisas antes mencionadas se comienza a realizar una investigación en adolescentes, partiendo de la observación y de instrumentos básicos de diagnóstico, para detectar indicios de ansiedad y estrés en adolescentes de 1er grado de la escuela secundaria general 0397, “Jesús Reyes Heróles”, ubicada en Chicoloapan, estado de México.

### **III.-ENFOQUE METODOLÓGICO**

#### **3.1.- Técnicas de recolección de datos**

- Observación no participante en el grupo seleccionado (1 B)
- Entrevistas a padres de familia del primer grado grupo B, de la escuela secundaria Jesús Reyes Heróles



- Entrevista a alumna con antecedentes de ansiedad del primer grado grupo b
- Encuestas de detección de ansiedad (Inventario de ansiedad de Beck), a alumnos del primer grado grupo b
- Test de estrés (derivado de las principales sintomatologías de estrés), alumnos del primero grupo b
- Test de Inteligencia Emocional (Test Emily Sterrett)
- Test de Estrés (Escala de estrés de Cohen)
- Conversación con orientador de grupos de primer año de la escuela secundaria Jesús Reyes Heróles

Para llegar a obtener la información se hizo uso de varias técnicas que ayudaron a la concentración de la información, como lo son la observación no participante, ya que en ningún momento se intervino en las actividades, siendo esta la forma de no alterar el comportamiento en el grupo seleccionado.

Entrevistas a padres de familia, para la obtención de información que pudiera hacer saber con cuanta información cuentan los padres, tanto de salud emocional, como de estrés y ansiedad que pudieran estar presentando sus hijos, además de la información con la que los padres cuentan para ayudarlos en caso de que presenten síntomas ansiosos o de estrés.



**Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica**

Buenos días

Mi nombre es Gricel Martínez, soy estudiante de la licenciatura de educación e innovación pedagógica en la Universidad Pedagógica Nacional, El motivo de esta entrevista es recopilar información para proporcionar ayuda a adolescentes con su salud emocional.

¿Cuál es su nombre? *Victoria Luxera Cabrera Bustamante*

¿Cuántos años tiene? *34 años*

¿A qué se dedica? *Hogar*

¿Cuántos años tiene su hijo? *12 años*

¿En qué grado va? *1<sup>ra</sup> B*

¿En este tiempo ha observado si su hijo tiene miedo, tristeza, irritabilidad, nervios, molestia, problemas para concentrarse, problemas gastrointestinales?

*Si a tenido estres por las materias que lleva y la presion de hacerlo bien. y no toma liquidos por la situacion del bñno. que no les dan permisos.*

¿Qué emoción mostro con este regreso a clases? *Mucho entusiasmo*

¿Sigue con la misma emoción ahora? *Días si y días no sea. obsesionado*

¿Qué cambios ha notado en su hijo o hija? *Desilucion y tristeza por el estres de entregar las tareas*

¿Cuánto tiempo pasa con él o ella? *los tiempos de comidas y los fines de semana*

¿Aún le ayuda con sus tareas? *No solo le doy una opinion*

¿Tiene algún conocimiento del control de emociones? *Si, el estres por la entrega de trabajos de algunas materias*

¿Cómo maneja el cambio de actitud de su hijo o hija? *Con escuchar entender y dar mi opinion y entendimiento pero sin dejar de decir lo que sea responsable*

¿Le gustaría recibir información acerca de técnicas para controlar el estrés y ansiedad? *Si Claro.*

Así mismo se aplicó entrevista a una alumna de primero B, para identificar qué conocimiento tiene acerca de las emociones por las que está atravesando, cuáles son más intensas y si pueden reconocerla en sí misma y cómo le gustaría que la ayudarán tanto docentes como padres de familia.

Marisela Elideth Alonso Cortes

La finalidad de la siguiente entrevista, es obtener información acerca del estado emocional en la que te encuentras en estos momentos, con el fin de ayudarlos a tener una salud emocional sana. Favor de responder con la mayor sinceridad posible, gracias.

¿Cuál es tu nombre?

marisela

¿Cuántos años tienes?

12

¿En qué grado y grupo vas?

1 B

¿Cómo te sientes en este regreso a clases?

un poco rara ya que estoy experimentado cosas diferentes

¿Sabes lo que es el estrés?

No mucho

¿Has sentido estrés?

Si

¿Reconoces lo que es la ansiedad?

Si

¿Has tenido ansiedad?

Si

¿Has tenido miedo?

Si

¿Sabes lo que es la depresión?

Si

¿Has tenido depresión?

Algunas veces

¿Qué crees que desencadene algunas de las emociones anteriores?

los trabajos, pensar en no estar bien en algunos trabajos y no estar bien en calificaciones

¿Qué te gustaría que hicieran para que estuvieras mejor emocionalmente, tanto en casa como en la escuela?

llevarme a un psicologico y la escuela tener Smin de tranquilidad

Para conocer el nivel de ansiedad en estos adolescentes se utilizó el instrumento llamado “El Inventario (BAI)”, que fue creado por Aarón T. Beck en la década de los 80, y se trata de un cuestionario de opción múltiple de 21 preguntas que mide la gravedad de la ansiedad actual en adultos y adolescentes (Garrido, 2023).

Y, a partir de identificar en el texto “Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico (Universidad de Chile (s/f))”, algunas manifestaciones más evidentes del estrés en adolescentes, fue que se creó, el test para los alumnos del 1 B, que hasta

ese momento se consideró era adecuado para que ellos como adolescentes entendieran lo que se preguntaba y pudieran contestar con mayor seguridad. Este describe si han sentido o manifestado alguno de estos síntomas, mismos que fueron registrados en dicho test, que cuenta con dieciséis preguntas que ayudan a identificar su nivel de estrés. Esta prueba se basa en otras muy parecidas como Test de Estrés (Escala de estrés de Cohen). Que permite cuantificar sus niveles en una numeración sencilla entre mayor sea el número que la asignaron a cada pregunta, mayor es el nivel de estrés que estaban presentando.

También se realizó conversación con orientador de dicho grupo (1 B), el cual refiere que a principio de año escolar, los adolescentes estaban siendo retirados de las clases por motivos emocionales, tales como depresión, estrés, tristeza, frustración, enojo, desánimo y molestias físicas como, dolor de cabeza, dolor de estómago, palpitaciones y sudoración excesiva. Siendo este grupo (1 B) uno de los más afectados al tener más alumnos retirados por dichos motivos.

Él, como psicólogo podía identificar síntomas de estrés y ansiedad en ellos, lo que permitía realizar alguna actividad que los ayudara a regular la emoción, pero comenta que sus compañeros al desconocer las sintomatologías de estas, solo referían a los alumnos con sus padres para que estos se hicieran cargo.

Esto ocasionaba que muchos alumnos perdieran clases importantes y refiere que esta problemática ya se tenía en la escuela, más que nada por la edad y los cambios que estaban ocurriendo en los adolescentes, pero si se vio un incremento sustantivo al regreso de la pandemia.

## **IV -DIAGNÓSTICO INTEGRAL Y CONSTRUCCIÓN DEL PROBLEMA**

### **4.1.-Sujetos y sus prácticas**

Los sujetos participantes de esta investigación son los adolescentes, docentes, padres de familia y orientador.

#### **4.1.1.-Adolescentes**

Muestran actitudes correspondientes a su edad, intranquilos, con necesidad de jugar y relacionarse con sus compañeros, distraídos, algunos molestos, irritables, con necesidades de expresar sus inconformidades. Son inquietos la mayor parte del tiempo, algunos hacen sus actividades, algunos solo platican, uno que otro se muestra distante, aburrido sin deseos de hacer las actividades y algunos muestran malestares físicos como, dolor de estómago, dolor de cabeza, vómito, dolor en el pecho, angustia.

Al momento del inicio de la clase, se presentan callados y escuchan con atención, conforme comienza el desarrollo de las actividades, se muestran platicadores y se mueven de lugar con cualquier pretexto, piden permiso para ir al baño y algunos deciden ir con el orientador por malestares físicos. Conforme pasa el tiempo están más inquietos y platicadores. Cuando salen al recreo, muchos corren, brincan, salen a comprar algo para comer, en especial los niños, las niñas caminan sacan sus alimentos y platican. Unos se quedan en el salón terminando sus actividades y otros simplemente se quedan sin hacer nada.

#### **4.1.2.-Padres de familia**

Participativos, tanto a la hora de entrada, llevando a sus hijos a la escuela, como al participar de las actividades requeridas dentro de ella, un ejemplo, la encuesta

realizada a estos, mostrando interés en saber más acerca de la salud emocional de sus hijos, hablando con orientadores, para saber qué actitudes tienen sus hijos en la escuela, cómo van en sus calificaciones y que actividades han de realizar. También se muestran algunos apurados por otras actividades a realizar, y otros que simplemente no pudieron asistir a la junta por diferentes motivos.

No todos los padres de familia se acercan a preguntar, algunos solo cumplen con lo requerido y otros simplemente se desentienden al ingresarlos a la escuela, pero se observa que un número considerable si está haciendo lo propio en este regreso a clases.

#### **4.1.3.-Docentes:**

Los docentes son parte importante de la investigación, son ellos quienes tienen al cuidado a estos adolescentes y son los principales observadores de las conductas de cada uno de ellos. Se muestran un poco estresados, pero tranquilos al inicio de cada clase, intentando realizar las actividades planteadas para ese día, con contratiempos, ya que son numerosos los grupos y poco el tiempo que corresponde a cada clase, y si sucede que hay malestar en uno o varios de los alumnos esto puede ocasionar desajustes a la planeación, por lo tanto cuando algún alumno se siente mal, es obligatorio canalizarlo con el orientador para que él pueda tratar el asunto.

Los docentes también fueron afectados por la pandemia, muchos perdieron familiares cercanos, enfermaron y estuvieron reclusos por mucho tiempo. Esto provocó cierto temor al regresar a las aulas y se pudo observar en actitudes que tienen con los alumnos, de un distanciamiento y estrés al dar las clases. También en el cansancio que se demostró en su rutina laboral.

#### **4.1.4.-Orientador**

El orientador observa los síntomas que se presentan y decide el procedimiento a seguir, en el caso de muchos solo se informa a sus padres para que acudan por el alumno y sean ellos quienes se encarguen de la situación, porque no todos los docentes cuentan con preparación para identificar síntomas de estrés y ansiedad, en el caso de la escuela, se cuenta con un orientador con preparación psicológica, tiene el conocimiento y puede identificar los síntomas de ansiedad y estrés. Además puede ayudar al alumno de manera inicial o primaria con contención, permitiendo bajar el nivel de los síntomas y que regresen a clases para no perder el aprendizaje de las asignaturas. Desafortunadamente él no puede atender a toda la población estudiantil, ya que cada orientador tiene a su cargo dos o tres grupos específicos, lo que disminuye el apoyo a los adolescentes.

### **V.-IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

En la observación de investigaciones recientes (Pandemia impacta en distintos ámbitos a adolescentes y jóvenes: VoCes-19) y en la aplicada a los alumnos de la escuela secundaria “Jesús Reyes Heróles”, podemos identificar, que los adolescentes están presentando mayores niveles de ansiedad y estrés que en años pasados, lo que repercute en su salud emocional, afectando su desarrollo educativo, social y psicológico.

#### **5.1.-Hallazgos**

El cuadro que se muestra a continuación contiene información de los sujetos y sus prácticas y el contexto de la investigación realizada.

### 5.1.1.- Cuadro de Hallazgos

Hallazgos de las tres dimensiones		
Contexto	Sujetos y sus prácticas	Teoría
<p>Observación:</p> <p>Estudiantes de la escuela “Jesús Reyes Heróles”, a la hora de la entrada del turno vespertino.</p>	<p>Alumnos, padres de familia y docentes.</p> <p>Alumnos: Entren animados, con ganas de jugar y relacionarse con sus compañeros.</p> <p>Docentes: Apurados y un poco estresados por el tráfico.</p> <p>Padres de familia: Apurados con más pendientes por hacer en su vida cotidiana y algunos contentos por el regreso a clases de sus hijos.</p> <p>Se observa de manera general a los estudiantes del turno vespertino de la escuela Jesús Reyes Heróles, a la 1: 30 pm, que es su hora de entrada, los estudiantes entran saludando a sus profesores y a uno que otro de sus compañeros, unos ingresan caminando de manera ordenada, mientras que otros entran de manera rápida queriendo entrar a sus salones.</p>	<p>Los estudiantes no solo tendrán que adaptarse a nuevas materias, maestros y compañeros, pues también podrían tener signos de estrés, ansiedad y depresión que aumentaron durante la pandemia, lo que no debe ser ignorado, destaca Cámara.</p> <p>“Ante la expectativa sí sería muy importante la comunicación sobre cómo es el plan de egreso ante las familias, ya que muchas escuelas no tienen este tipo de comunicación con ellos”, señala la especialista. “Ante la expectativa sí sería muy importante la comunicación sobre cómo es el plan de egreso ante las familias, ya que muchas escuelas no tienen este tipo de comunicación con ellos”, señala la especialista (Navarrete, 2021).</p>



	<p>Algunos han pedido hablar con sus orientadores quienes son los que se encuentran en la puerta para vigilar la entrada y refieren malestar, mientras algunos padres de familia piden el ingreso a la institución para arreglar asuntos de sus hijos con diferentes profesores.</p>	
<p>Observación:</p> <p>Alumnos de la escuela Jesús Reyes Heróles durante sus primeras clases del turno vespertino.</p>	<p>Ya en sus salones e iniciando sus clases, muestran calma al escuchar las instrucciones de lo que harán en clase, se observa a un adolescente acudir con su orientador, ya que ha vuelto el estómago y refiere dolor, él orientador pregunta su estado de salud y busca su ficha de información para avisar a sus padres el estado de su hijo.</p> <p>Así también una niña del primer año busca a su orientador para informar que no se siente bien a lo cual el orientador pregunta que tiene y ella refiere dolor en el estómago, escalofríos, nerviosismo y palpitaciones fuertes, en este caso el orientador encargado</p>	<p><b>Observación no participante</b></p> <p>La observación no participante, es donde el investigador es poco visible y no se compromete en los roles y el trabajo del grupo como miembro de él, sino que se mantiene apartado y alejado de la acción, además deliberadamente, no simula pertenecer al grupo. El observador está más interesado en las conductas de los participantes, que en alcanzar significación, por medio de la participación personal (McKernan, 1999).</p>

	<p>es psicólogo a lo cual comienza con algunos ejercicios de respiración para lograr estabilizar a la estudiante y le permite quedarse sentada un tiempo en su oficina. Cuando por fin regresa a clases me acerco al profesor a hacerle algunas preguntas el cual accede de manera amable, él comenta que desde el inicio de clases ha tenido a muchos alumnos con estos problemas, algunos son recurrentes y otros no, en su caso ha podido detectar algunos síntomas y los ayuda con algunas técnicas conocidas, pero no todos los orientadores cuentan con los conocimientos necesarios para detectar o ayudar a tranquilizarlos y se opta por enviarlos a sus casas y sean los padres de familia quienes se hagan cargo de la situación.</p>	
<p>Observación:  Alumnos de la escuela "Jesús Reyes Heróles",</p>	<p>4:00 pm comienzan a salir a receso, muy inquietos algunos se quedan dentro de salón de clases a tomar sus alimentos, otros no comen y solo juegan, otros comen en el patio</p>	

<p>Turno vespertino, en su horario de receso.</p>	<p>de manera rápida para jugar, se observa a más niñas que niños dentro del salón de clases platicando. El tiempo es muy corto y no juegan mucho, entran nuevamente al salón exaltados, sudorosos, inquietos, algunos cansados sin ánimo de querer hacer ya nada. Aun así siguen las clases y se comportan inquietos, platicadores, poco interesados en las clases.</p>	
<p>Entrevista a padres de familia con respecto a la detección de algunas emociones que presentan sus adolescentes</p>	<p>Padres de familia. Interesados y disponibles en la encuesta para obtener información de sus hijos. Pero con desconocimiento en lo que se refiere a su salud emocional por diferentes factores, como ignorancia, desinterés, poco tiempo, ocupaciones, etc.</p>	<p>Tiene como objetivo recabar información, adiestrarse en los recursos y modalidades de la misma y prepararse para la situación de ser entrevistado. En orden a la evaluación la entrevista se puede hacer tanto individual, como a un grupo de trabajo completo. Desde este punto de vista es una técnica para conocer y valorar el trabajo de un grupo y de cada uno de los individuos (Martínez y Sánchez, s/f).</p>
<p>Encuesta de ansiedad</p> <p>En adolescentes del primer grado grupo B de la escuela "Jesús Reyes Héroes", para</p>	<p>Alumnos</p> <p>Alumnos del 1 B que han presentado mayor número de incidentes, presentando síntomas de ansiedad como:</p>	<p>Mediante la encuesta se obtienen datos de interés sociológico interrogando a los miembros de un colectivo o de una población. No obstante, en el mundo de la educación, y dada la relación que existe entre los sistemas abiertos, no es posible evitar su utilización ligada a la evaluación diagnóstica, al análisis de necesidades y a la búsqueda y almacenamiento de información (Martínez y Sánchez, s/f).</p>

<p>detectar niveles de ansiedad. Ya que han presentado síntomas.</p>	<p>Sensación de nerviosismo, agitación o tensión. Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe. Aumento del ritmo cardíaco. Respiración acelerada (hiperventilación) Sudoración. Temblores. Sensación de debilidad o cansancio. Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual. De la encuesta se pudo obtener los siguientes resultados De 41 adolescentes se muestra a 5 con un nivel mínimo, 12 con nivel leve, 17 con ansiedad moderada y 7 con ansiedad severa.</p>	<p>La encuesta realizada es conocida como inventario de ansiedad de Beck El Inventario de Ansiedad de Beck es un breve cuestionario auto administrado con gran aceptación para medir la ansiedad en adultos y adolescentes, que viene siendo utilizado tanto en la evaluación clínica como en la investigación básica de forma habitual.  El Inventario (BAI) fue creado por Aarón T. Beck en la década de los 80, y se trata de un cuestionario de opción múltiple de 21 ítems que mide la gravedad de la ansiedad actual en adultos y adolescentes (Garrido, 2023).</p>
<p>Test de estrés</p> <p>Aplicación a alumnos del primer grado grupo B, de la escuela “Jesús Reyes Héroes”, con la finalidad de obtener información de sus niveles de estrés.</p>	<p>Alumnos</p> <p>Alumnos del 1B de la escuela “Jesús Reyes Heróles “.</p> <p>Que es la población con más alumnos reportados con síntomas de estrés, referidos por el orientador escolar, ya que presenta síntomas como: preocupación excesiva,</p>	<p>La palabra inglesa test significa, como nombre, reactivo y prueba, y como verbo, ensayar, probar o comprobar. Se deriva del latín testis, cuya raíz figura en palabras españolas como testigo, testimonio, atestiguar, etc. Ha sido internacionalmente adoptada para denotar un cierto tipo de examen muy usado en Psicología y Pedagogía (Yela, 2016).</p> <p>El test que se utilizó, fue desarrollado a través de la información, obtenida de la investigación de los síntomas de estrés más recurrentes, al presentar más estos síntomas durante la semana de</p>

	<p>inquietud, tensión, dolores de cabeza o de cuerpo, presión arterial alta, Pérdida de sueño. Irritabilidad.</p> <p>Con los siguientes resultados 15 adolescentes con nivel de estrés bajo, 20 con nivel medio, 5 con nivel alto y 7 con niveles altos.</p>	<p>presentación del test, se podría sacar información de que los adolescentes están presentando mayor estrés, también fue organizado para que se pueda leer más sencillo a los adolescentes y poder tener respuestas más concretas y de mayor comprensión.</p> <p>La información está sustentada en la siguiente referencia.</p> <p>Universidad de Chile (s/f) <b>Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico.</b> Recuperado de <a href="https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico">https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico</a></p>
--	--	---

## 5.2.- Contexto

La investigación fue realizada en la escuela secundaria 0397 “Jesús Reyes Heróles”, ubicada en el municipio de Chicoloapan, Estado de México. Donde se observó a adolescentes al inicio y durante el desarrollo de clases, así como en el receso, con el fin de identificar sus emociones a lo largo del tiempo en el que se encuentran en la escuela.

Se toma mayor observación en adolescentes del primer año grupo B, donde se manifiestan mayor retiro de alumnos por motivos como: dolor de cabeza, dolor de estómago, sudoración excesiva, palpitaciones y malestares generales (información otorgada por orientadores de la institución) este grupo cuenta con 48 adolescentes de 11 a 12 años de edad y solo 1 de 13, la mayoría vive en familias nucleares y aproximadamente un tercio en familias reconstituidas o un parentales, en un nivel

socioeconómico medio bajo y con padres con educación básica (primaria y secundaria ).

De acuerdo a los resultados obtenidos por la aplicación del test y el cuestionario mencionados con anterioridad, los datos que se observan (cuadro de hallazgos), permiten hacer evidente que sí existe sintomatología ansiosa y de estrés en los adolescentes, además de los referentes del personal docente de la institución al comunicar que el primer grado grupo B, de la escuela secundaria Jesús Reyes Heróles, es uno de los grupos que presenta mayor número de alumnos con algunos síntomas de estrés y ansiedad, provocando la retirada de sus clases o malestares físicos que no les permiten tener un buen desarrollo físico y emocional, así como social e intelectual, ya que la salud emocional es parte importante para que ellos puedan adquirir conocimientos de su entorno y desarrollarse de una manera correcta.

Hasta el momento no hay hallazgos que se contraponga a la necesidad de intervención, para la ayuda de los adolescentes o que los resultados están contradiciendo al personal docente, al referir que si presentan estrés y ansiedad mayor en este regreso a clases, esto se pudo observar en el comportamiento de los adolescentes. En lo referente a los profesores y padres de familia, cuentan con poco conocimiento del tema, tanto para detectarlo, como para ayudar a disminuirlo. Si bien la ansiedad y el estrés a grandes niveles son necesarios tratarlos con un especialista, con la información necesaria y sabiendo detectar los síntomas se puede tratar antes de que los niveles suban y necesiten tratamiento.

La información que contiene el cuadro nos permite identificar que la preocupación que se tiene es real, que sí hay casos de ansiedad y estrés en los adolescentes, que les está afectando su entorno, y evidencia de eso se puede observar en el resultado de las encuestas realizadas, para la identificación de ansiedad, dónde de 41 participantes (alumnos del primero B), el 41.4% presentan ansiedad moderada, 29.2 % ansiedad leve, el 17.1 % ansiedad severa y solo el 12% ansiedad mínima.

Del test, para obtener el nivel de estrés que presentan los alumnos en este regreso a clases, se observa que en los cuestionarios realizados a 47 participantes (alumnos del primero B), el 42.5 % de adolescentes tienen un estrés medio, 31.9 % un nivel bajo, 10.6 % un nivel alto y el 14.9 % un nivel muy alto de estrés. Es importante tener en cuenta que algunos adolescentes se estresan demasiado. Si no manejan bien el estrés, pueden experimentar ansiedad, retraimiento, agresión, enfermedades físicas o desarrollar habilidades no propias para enfrentarlo, como el consumo de drogas o alcohol.

### **5.3.- Justificación**

La adolescencia es un periodo del desarrollo que implica cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos (Papalia, 2009). Muchas de estas transformaciones son generadoras de crisis, conflictos y contradicciones. Esta etapa en las sociedades industriales modernas abarca, aproximadamente, desde los 11 hasta los 19 años (Adelantado, Bresó, Oliver y Sánchez, 2020).

En la adolescencia hay una transición entre la niñez y la juventud en la cual, los adolescentes sufren grandes cambios en el área física, intelectual, emocional, social y espiritual. En el mundo, se estima que, del 15 al 30% de los niños y adolescentes presentan algún trastorno mental. Además, la mayoría de ellos están sin diagnosticar. Así mismo, en el ámbito escolar son habituales los problemas de ansiedad y aunque existen distintas alternativas de tratamiento, la más utilizada es la vía farmacológica. Cabe destacar que también existen medidas no farmacológicas igual de eficaces sin producir ningún tipo de adicción o dependencia. Para mejorar la “ansiedad” la evidencia científica recomienda un abordaje multidimensional que incluya educación para la salud y técnicas cognitivo-conductuales y psicológicas (Díaz y Santos, 2018).

La evolución emocional también se manifiesta en esta etapa. Para Delval (1994), la adolescencia es una edad especialmente dramática, caracterizada por tensiones, inestabilidad, entusiasmo y pasión, entre muchas otras intensas sensaciones. Investigaciones previas indican que los adolescentes muestran mayor sensibilidad ante sus compañeros y pueden mostrar una mayor variabilidad emocional que los adultos. También parece existir una mayor intensidad de la emoción, independientemente de la valencia y una dificultad particular para regular las emociones provocadas por los estímulos sociales (Silvers et al., 2012). Tomados en conjunto, estos cambios concurrentes durante la adolescencia resaltan una necesidad significativa de comprender mejor las trayectorias de desarrollo del procesamiento afectivo provocado por las caras de los compañeros.



A nivel escolar, experimentar niveles de ansiedad altos reduce la calidad del aprendizaje, ya que disminuyen la capacidad de atención, la concentración y la retención de recuerdos (Mogg y Bradley, 2016). A su vez, la ansiedad favorece una excesiva sensibilidad ante temores y preocupaciones, además de potenciar la ansiedad social y la fobia a la escuela, el sentimiento de vergüenza, la inseguridad y la victimización por parte de los iguales (Calderero, et al, 2011; Jadue, 2001), y la insatisfacción profesional (Miles, et al 2018). Sin embargo, el entrenamiento en habilidades de afrontamiento positivo y el desarrollo de las competencias socio-emocionales en la adolescencia temprana puede resultar un factor de protección (Miles et al., 2018).

Durante la adolescencia, el contacto interpersonal es esencial para desarrollar resiliencia, definir identidades y encontrar roles sociales. Por ello, se entiende el incremento en depresión y ansiedad entre los adolescentes. Y desde la óptica de la competitividad, la salud emocional es clave para que cualquier persona aproveche su potencial, tenga mejor calidad de vida y sea más productiva. Además, cuando la mente no está bien, las personas no aprendemos bien, lo cual complica aún más revertir el rezago educativo y forjar habilidades necesarias para el mercado laboral (Masse, 2022).

Respecto al estrés, Vega, et al (2007) identificaron situaciones estresantes de daño-pérdida, escolar y social; encontraron que las habilidades sociales se relacionan de manera negativa con algunas áreas de estrés. Por otro lado, investigaciones realizadas sobre afrontamiento han identificado que el manejo centrado en la acción se relaciona de modo positivo con el bienestar psicológico,

mientras que el afrontamiento centrado en la emoción se relaciona con la presencia de problemas de salud (Bal, et al, 2003; González y Landero, 2008).

Los adolescentes reportan con mayor frecuencia situaciones escolares y familiares como sucesos estresantes, así como emociones de ansiedad y temor, en conjunción con un estilo de afrontamiento centrado en la emoción; los datos confirman la correlación entre el nivel de estrés, la estrategia centrada en la emoción y las emociones de tono negativo. Dentro de las estrategias de afrontamiento, se halla la búsqueda de apoyo social, que ayuda a resolver de manera significativa la situación estresante y aumenta el bienestar psicológico, lo cual disminuye la probabilidad de presentar problemas de salud emocional.

La inteligencia emocional (IE) es un concepto que nace de la mano de Peter Salovey y John Mayer en el año 1990, a partir de la propuesta de la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (Trujillo-Flores y Rivas-Tovar, 2005). Salovey y Mayer definen esta inteligencia como la habilidad para percibir y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones, y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. Los educadores y las políticas educativas deben estar dirigidos a satisfacer de modo efectivo las necesidades socioemocionales de los estudiantes (Ugarriza y Pajares, 2003). Dentro de lo ya observado en la institución (Escuela secundaria Jesús Reyes Héroes), se identifica que los alumnos cuentan con incremento en sus emociones negativas, lo que no permite que tengan un desarrollo educativo estable, sabiendo que estas emociones son propias de la edad, es necesario comenzar a trabajar en

la salud emocional de los adolescentes, porque con la pandemia se vieron afectadas y se identifica un aumento, provocando el desarrollo de problemas más severos como depresión y vicios.

Se necesita de alguna intervención que pueda ayudarlos a regular estas emociones, en especial en este punto donde ellos están pasando por tantos cambios y teniendo grandes interrogantes. La escuela puede ser un lugar donde ellos puedan aprender también de sus emociones, ya que es el lugar donde más socializan con diferentes partes de la sociedad. Es necesario intervenir de una manera amigable, con pasos sencillos y entretenidos que sin darse cuenta puedan regular esa parte emocional que todos experimentan. Por ese motivo se busca la alternativa de un proyecto que les ayude con sus emociones, primero a conocerlas, identificarlas y posteriormente a regularlas de una manera sencilla, como el hecho de respirar, pintar, imaginar, o escuchar música.

## **VI.-DISEÑO DE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN**

### **6.1.-Pregunta problematizadora**

Comprendiendo que la salud emocional en un adolescente es necesaria para su desarrollo, surge la siguiente pregunta **“¿Qué técnicas podemos utilizar para bajar los niveles de ansiedad y estrés encontrados en estudiantes del primer grado grupo B de la escuela Jesús Reyes Héroes, ubicada en Chicoloapan Estado de México, para que su salud emocional esté en mejores condiciones y no afecte su desarrollo socioemocional y de aprendizaje?”**.

Identificando que, existe estrés y ansiedad altos en los alumnos de la escuela “Jesús Reyes Heróles”, en el grupo de primero B, y reconociendo que esto afecta su desempeño escolar, así como su desarrollo social, se llega a la conclusión que es necesaria una intervención de acción participativa, donde podamos ayudar a regular sus niveles de ansiedad y estrés, que no sean complejos o molestos para los estudiantes, para que puedan desarrollarse de forma sencilla y hasta divertida para los adolescentes y su participación sea de forma amigable.

## **6.2.-Estrategia de solución**

**“Programa de conciencia emocional, regulando el estrés y la ansiedad en adolescentes”.**

### **6.2.1.- Definición**

Es una estrategia diseñada para el dominio de las emociones, en especial el estrés y la ansiedad. Cómo pueden ser estas identificadas y cómo regularlas por medio de ejercicios de relación, actividades didácticas, artísticas y acciones de gimnasia cerebral.

### **6.2.2.-Lugar de aplicación**

Escuela secundaria 0397 Jesús Reyes Héroes, ubicada en Chicoloapan Estado de México. Donde el Orientador de primero B, es quien aplica las técnicas, ya que por falta de documentos oficiales de la UPN no se logró ingresar a la institución.

### **6.2.3.-Sujetos a quienes se dirige la propuesta**

Alumnos del primer grado grupo B de la escuela secundaria Jesús Reyes Heróles. Siendo 48 adolescentes entre 11 y 12 años de edad solo 1 de 13 años, la mayoría vive en familias nucleares y aproximadamente un tercio en familias reconstituidas o un parental, en un nivel socioeconómico medio-bajo y con padres con educación básica (primaria y secundaria).

### **6.3.-Objetivo general**

Regular el estrés y ansiedad en los adolescentes del 1 B, de la escuela Jesús Reyes Heróles.

### **6.4.-Objetivos específicos**

- Enseñar a los adolescentes acerca de sus emociones y cómo controlarlas
- Mostrar a los adolescentes a bajar niveles de ansiedad y estrés por medio de ejercicios de relajación, música y arte
- Ayudar a los adolescentes a disminuir niveles de ansiedad y estrés por medio de actividades como la gimnasia cerebral
- Que los padres y docentes cuenten con información acerca de las emociones que presentan los adolescentes y aprendan algunas técnicas de relajación.

### **6.5.- Fundamentación**

Es muy frecuente oír el término “estrés y ansiedad” en nuestra sociedad y sobre todo refiriéndose al ámbito escolar. En especial los adolescentes, que no solo viven con el estrés “normal” educativo, sino que aunado a eso pasan por una etapa de cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; también se inicia con las transformaciones de la pubertad, terminando cuando se completa el crecimiento, el

desarrollo físico y la maduración psicosocial, todo esto en un corto espacio de tiempo, obligando a los adolescentes a adaptarse a unas realidades y a unas exigencias completamente nuevas para ellos.

Esto implica un sobreesfuerzo individual para afrontar estos cambios. Para ello, se desarrollan diversos tipos de comportamientos, dentro de los cuales, algunos les ayudarán, mientras otros tendrán consecuencias negativas, produciendo un desarrollo no armónico entre las áreas biológicas, psicológicas y sociales, provocando dificultades adaptativas e inclusive determinadas alteraciones psicopatológicas, dentro de las cuales se encuentra la ansiedad (Díaz y Santos, 2018).

El continuo aumento de los niveles de ansiedad en la escuela está ocasionando una gran problemática social, tanto que, en algunas ocasiones, se producen graves efectos en adolescentes, por no haberse dado cuenta de lo que les sucede ni mucho menos intervenir a tiempo. Por lo que un incremento de los niveles de ansiedad puede llegar a causar determinados Trastornos de Ansiedad y con estos un problema de salud importante en la población. Ante esta situación los docentes y padres de familia, tenemos una labor muy importante como es descubrir e identificar las conductas ansiosas para así prevenir que los niveles de ansiedad en los alumnos aumenten, para que ello no desemboque en un trastorno. Esto parece ser que no se lleva del todo a la práctica, y en el supuesto caso de que ya no se pueda evitar a tiempo se tendría que intervenir para reducir la ansiedad en los adolescentes (Jiménez, s/f).

Los trastornos de ansiedad surgen al exceder la capacidad de adaptarse. Cuando estos se encuentran muy estresados (como puede ser la presión por los exámenes o la tan conocida “selectividad”), la ansiedad puede agravarse y convertirse en un estado emocional permanente. También, puede relacionarse con el consumo excesivo de sustancias y con el desarrollo de la depresión.

A menudo, muchos adolescentes no tienen las herramientas o habilidades para responder a este malestar o estrés ambiental, por lo que buscan soluciones poco adaptativas para calmar estas molestias descritas anteriormente. Una de las soluciones más buscadas por éstos, es el consumo de alguna sustancia como pueden ser el alcohol, el tabaco u otras drogas. Entre las más frecuentes destaca el consumo de tabaco y de marihuana para así poder calmar la ansiedad y/o angustia. Es así como se instalan los consumos, generándose un círculo vicioso entre estrés y consumo de sustancia, puesto que en el tiempo se van requiriendo mayores cantidades para manejar los síntomas. Por otro lado, el consumo de alcohol y de drogas, que se hace persistente y se perpetúa, genera un gran número de consecuencias que impactan en el rendimiento y la conducta en el contexto escolar (Díaz y Santos, 2018, p. 27).

Los trastornos ansiosos se pueden tratar exitosamente, aunque cuanto antes se detecten y traten, más probabilidades habrá que se solucione esta alteración de la salud emocional.

Díaz, y Santos, (2018) en su libro: “La ansiedad en la adolescencia”, menciona que hay intervenciones relacionadas con la prevención y el abordaje temprano de los trastornos de ansiedad, se pueden encontrar diferentes técnicas psicológicas de posible aplicación en este campo. Entre ellas nos encontramos:

- Técnicas cognitivo-conductuales: o Técnicas conductuales: su objetivo es disminuir los síntomas durante la modificación de los factores que refuerzan

los síntomas y/o la exposición gradual de los estímulos que producen la ansiedad

- Técnicas de relajación como puede ser el entrenamiento de relajación progresiva o el control de la respiración
- Técnicas de exposición a estímulos ansiógenos con el fin de reducir las respuestas adaptativas
- Técnicas de autocontrol como puede ser el control de estímulos, el auto reforzamiento o auto observación (p. 28).

## **VII.-IMPLEMENTACIÓN Y SEGUIMIENTO**

### **7.1.-Plan de aplicación**

Sesión	Tiempo	Actividades
1	2 horas	-Información referente a las distintas emociones
2	1 hora	-Aplicación del cuestionario de autoevaluación de inteligencia emocional
3	2 horas	Se realizará la técnica de relajación denominada Geometría axial (Para la conciencia plena). ARTERAPIA Musicoterapia
4	2 horas	Técnica de Alejando la nube de mis malestares. Musicoterapia ARTERAPIA coloración de mandalas
5	2 horas	Técnica de relajación progresiva de Jacobson Mandalas Musicoterapia
6	2 horas	Técnica de respiración ventral o diafragmática, "Respiración 4, 7,8" Mandalas Musicoterapia
7	2 horas	Técnica de relajación progresiva de Jacobson Mandalas Musicoterapia
8	2 horas	Gimnasia cerebral Mandalas Musicoterapia



9	2 horas	Técnica de respiración ventral o diafragmática, "Respiración 4, 7,8" Mandalas Musicoterapia
10	2 horas	ARTERAPIA (mapa de mis emociones) Musicoterapia
11	2 horas	ARTERAPIA (haz una máscara que te represente) Mandalas Musicoterapia
12	2 horas	Junta con padres de familia
13	2 horas	Aplicación de cuestionarios y test de estrés y ansiedad

## 7.2.-Cartas descriptivas

Semana 1. 19 al 23 de junio de 2023		
Tema: emociones Categoría análisis Informativa	Las de	Propósito: Que los alumnos del 1 B, de la escuela secundaria Jesús Reyes Heróles, conozcan qué emociones son las que están experimentando. Objetivo general: Regular el estrés y ansiedad en los adolescentes del 1 b, de la escuela Jesús Reyes Heróles. Objetivo específico: Enseñar a los adolescentes acerca de sus emociones y cómo controlarlas
Estrategias		Diseñar clases emotivas, donde el aprendizaje sea significativo y la información pueda quedar registrada y sea recordada con facilidad.
Aprendizaje esperado: Conocimiento de las diferentes emociones		Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad</li> <li>• Temor</li> <li>• Estrés</li> <li>• Alegría</li> <li>• Enojo</li> <li>• Frustración</li> <li>• Tristeza</li> <li>• Apatía</li> <li>• Entusiasmo</li> <li>• Desánimo</li> </ul>
Instrumento de evaluación Test de inteligencia emocional. AUTOEVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (Test de Emily Sterrett)		
Secuencia 1.-Presentación 2.-Crear ambiente de actividades		

3.-Diagnóstico previo				
Tema: Emociones	Tiempo: 120 minutos	Actividad  Dar información escrita a estudiantes. Pedir que lean en voz alta las emociones que le tocó a cada uno. Buscar ejemplos de emociones. Ejemplificar o dar testimonio de sus emociones	Recursos didácticos  Impresiones	Recursos teóricos  La información está constituida por un grupo de datos ya supervisados y ordenados, que sirven para construir un mensaje basado en un cierto fenómeno o ente. La información permite resolver problemas y tomar decisiones, ya que su aprovechamiento racional es la base del conocimiento (Pérez y Gardey, 2021).

Sesión 2 19 al 23 de junio	
Tema Geometría y simetría axial Categoría de análisis Arte terapia Musicoterapia	Propósito -Que a través del uso de pinturas se active la emoción de la sorpresa, la atención plena y la capacidad de asombro para el manejo de estados emocionales desagradables. -Expresar y comunicar emociones que ayuden a mejorar la salud reduciendo los niveles de estrés y ansiedad por medio de música. <b>Objetivo general</b> Regular el estrés y ansiedad en los adolescentes del 1 B, de la escuela Jesús Reyes Heróles <b>Objetivo específico</b> Enseñar a los adolescentes acerca de sus emociones y cómo controlarlas
Estrategia	Cautivar la atención en los adolescentes y permitir que usen los demás sentidos para canalizar algunas emociones.
Aprendizaje esperado	Contenidos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arte</li> <li>• Asombro</li> </ul>

Que los adolescentes aprendan a canalizar emociones por medio de la pintura y la música.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones</li> <li>• Vista</li> </ul>		
Instrumento de evaluación				
Diario de campo				
Secuencia didáctica				
1.- Presentación				
2.-Explicación				
3.-Actividades				
4.- Diagnóstico previo				
Tema Geometría axial. Musicoterapia	Tiempo 120 minutos	Actividad El facilitador modela la forma en que han de doblar sus cartulinas que será por el centro de manera vertical, dejando marcada la línea de los dobles. Se destapan los recipientes de pintura. Y en el centro de la cartulina se colocan sobre la línea del doblar tres gotitas de pintura muy pegadas una de la otra sin dejar espacios. Es conveniente que los participantes utilicen colores contrastantes, es decir un oscuro junto a uno claro para que resalten las figuras que se obtendrán. Es conveniente mencionarle a los participantes que	Recursos didácticos botellitas de pintura politéc los 3 colores primarios, una botellita de morado y el color negro y blanco, una mesita donde recargarse, 4 octavos de cartulina; dos de color blanco y dos de color negro, tres cucharitas pequeñas de plástico para tomar pintura, un trapito y una jícara con agua	Recursos Teóricos <u>Manzano, A (2022).</u> <u>MANUAL DE ACTIVIDADES LÚDICAS EN UN AMBIENTE MIXTO A FAVOR DE UNA MEJOR GESTIÓN SOCIOEMOCIONAL EN DOCENTES.</u> <u>México.</u> Jiménez, C. (2017) Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. Revista de Investigación en Musicoterapia, 1,85-105

	<p>tiene que ser gotitas de pintura, no es una pincelada, ni mucha pintura que se salga por los extremos ni tan poca que no se pueda mezclar un tono con el otro.</p> <p>Una vez puesta la pintura se pide a los participantes que vuelvan a doblar la cartulina y que con su puño cerrado y con la parte inferior tallen la cartulina de arriba abajo y en algunas ocasiones hacia afuera de esta para que se expanda la pintura y se logren crear efectos más llamativos.</p> <p>No se debe de pasar más de 40 segundos expandiendo la pintura, ya que se puede humedecer en exceso la cartulina y romperse o pegarse.</p> <p>Una vez hecho esto se les pide que abran la cartulina y que empiecen a buscar formas,</p>		
--	---	--	--

		<p>seres u objetos con los que relacionan el resultado de su actividad.</p> <p>Se les pide que realicen otras tres veces la actividad pero que ahora ellos/as se sientan libres de experimentar con los colores que quieran.</p> <p>Al final se les pregunta: ¿cómo se sintieron realizando esta actividad? ¿Si se presentó la emoción de la sorpresa, si durante la actividad su atención se centró en el presente? ¿Si la actividad le pareció divertida?</p> <p>El facilitador retroalimenta con las aportaciones que considera importantes de la actividad para la educación socioemocional.</p> <p>Mientras se realiza la actividad se pone música que relaje su ambiente.</p>		
--	--	---	--	--

Sesión 3 26 al 30 de junio	
Tema	Propósito

Alejando la nube de mis malestares Actividad de relajación : yo físico, representación de mi cuerpo  Categoría de análisis. Arte terapia		Relajación por medio de música y coloración de mándalas. Además hacer conciencia en los adolescentes de sus propias emociones y generar un recurso para generar bienestar Objetivo general: Regular el estrés y ansiedad en los adolescentes del 1 B, de la escuela Jesús Reyes Heróles. Objetivo específico: Enseñar a los adolescentes acerca de sus emociones y cómo controlarlas		
Estrategia		Llamar la atención de los adolescentes con prácticas distintas.		
Aprendizaje esperado Que los alumnos conozcan las emociones propias y puedan regularlas, además de buscar soluciones a sus necesidades.		Contenido <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención</li> <li>• Emociones</li> <li>• Autorregulación</li> <li>• Soluciones</li> <li>• Mándalas</li> <li>• Música</li> </ul>		
Instrumento de evaluación Diario de campo				
Secuencia didáctica 1.- Presentación 2.- Actividad 3.- Observación 4.- Diagnóstico previo				
Tema Alejando la nube de mis malestares	Tiempo 60 minutos	Actividad Se les pide a los participantes que piensen en algo que les ha hecho sentir incómodos algo, no tan grave, como una pérdida o una ruptura amorosa. Se les pide que suavemente coloquen las palmas de sus manos hacia arriba que las junten y las eleven a la altura de su boca, que cierren sus ojos, que inspiren y	Recursos didácticos Cuerpo humano Mándalas Bocina	Recursos Teóricos <u>Manzano A. (2022).</u> <u>MANUAL DE ACTIVIDADES LÚDICAS EN UN AMBIENTE MIXTO A FAVOR DE UNA MEJOR GESTIÓN SOCIOEMOCIONAL EN DOCENTES. México.</u> Cruz roja Salvadoreña (s/f) “MI MANDALA PERSONAL: MANUAL DE ARTE TERAPIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL COMO RESPUESTA A LA

	<p>retengan por 4 segundos el aire y que los suelten suavemente durante 5 segundos contando mentalmente. Se les pide a los participantes que sobre las palmas de sus manos se imaginen que tiene a una nube y que esa nube representa esa situación desagradable, que habían imaginado al principio y que la tiene frente a ellos en forma de nube. Se les comenta que ahora tiene la posibilidad y el poder de que ese malestar se aleje al soplarle para que se vaya lejos. Una vez alejada la nube, van respirando más lentamente, hasta llegar a un ritmo tranquilo y pausado.</p>		<p>EMERGENCIA POR COVID-19”          Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. Revista de Investigación en Musicoterapia, 1,85-105</p>
--	--	--	--

Sesión 4 26 al 30 de junio	
<p>Tema          Relajación progresiva de Jacobson          Musicoterapia y mándalas          Yo nutricional, mi alimentación saludable          Categoría de análisis          Relajación</p>	<p>Propósito          Mostrar a los adolescentes a bajar niveles de ansiedad y estrés por medio de ejercicios de relajación y música.           Objetivo general:          Regular el estrés y ansiedad en los adolescentes del 1 b, de la escuela Jesús Reyes Heróles.</p>

	Objetivo específico: Mostrar a los adolescentes a bajar niveles de ansiedad y estrés por medio de ejercicios de relajación			
Estrategia	Enseñar a los alumnos con actividades fuera de lo cotidiano, utilizando su cuerpo, y relajándose.			
Instrumento de evaluación Diario de campo	Contenidos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Músculos</li> <li>• Relajación</li> <li>• Bienestar</li> </ul>			
Aprendizaje esperado				
Que el adolescente aprenda a bajar sus niveles de estrés y/o ansiedad por medio de la relajación				
Secuencia didáctica 1.-Presentación 2.-Explicación 3.-Ejemplificación 4.-Desarrollo de actividad 5.-Diagnóstico previo				
Tema	Tiempo	Actividad	Recursos didácticos	Recursos Teóricos
Técnica de relajación progresiva de Jacobson	120 minutos	En posición sentado o estirado, cierra los ojos. Centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la tensión durante 10 segundos (inspira) y después relaja la zona durante 20 segundos (expira). Practica el ejercicio durante 30-40 minutos.	Cuerpo humano Mandalas Bocinas	Fundación Pasqual Maragall (2021). La técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson pasó a paso. Recuperado de <a href="https://blog.fpmaragall.org/relajacion-progresiva-jacobson">https://blog.fpmaragall.org/relajacion-progresiva-jacobson</a> Cruz roja Salvadoreña (s/f) “MI MANDALA PERSONAL: MANUAL DE ARTE TERAPIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL COMO RESPUESTA A LA EMERGENCIA POR COVID-19” Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. Revista de Investigación en Musicoterapia, 1,85-105



		<p>Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable. Vuelve gradualmente a tu estado de alerta, conservando la sensación de relajación.</p> <p><b>BRAZOS</b></p> <p>Estira el brazo derecho y ténsalo tanto como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión sobre todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Nota la tensión en el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos. Gradualmente , relaja y baja el brazo hasta donde lo apoyes. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los</p>		
--	--	---	--	--

		<p>músculos de los brazos flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.</p> <p><b>PECHO</b></p> <p>Tensa el pecho, contén el aire; intenta hacerlo como si quisieras reducir los pulmones. Nota dónde sientes la tensión, hacia la mitad del tórax y a cada una de las mamas. Relájate gradualmente al expulsar el aire. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos del pecho flojos, relajados y sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.</p> <p><b>PIERNAS</b></p> <p>Tensa la pierna derecha y</p>		
--	--	---	--	--

		<p>arquea el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Ejerce la máxima tensión (glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie). Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial.</p> <p>Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de la pierna flojos y relajados.</p> <p>Nota la diferencia entre tensión y relajación.</p> <p>Repite la misma secuencia con la pierna izquierda.</p> <p><b>CARA</b></p> <p>Cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la zona alrededor de los ojos. Pon especial atención en las zonas más</p>		
--	--	---	--	--

		<p>tensas. Relaja los músculos de los ojos lentamente y vuelve a la posición inicial.</p> <p>Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los ojos flojos, relajados y sin tensión.</p> <p><b>HOMBROS</b></p> <p>Inclina el cuerpo hacia adelante.</p> <p>Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a la espalda, y arquea la espalda hacia adelante.</p> <p>Comprueba dónde notas la tensión, desde los hombros hasta la mitad de la espalda.</p> <p>Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo hacia atrás y busca la posición inicial.</p> <p>Céntrate, después, en</p>		
--	--	--	--	--

		la sensación de relajación, deja los músculos de los hombros y la espalda flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.		
--	--	--	--	--

Sesión 5		26 al 30 de junio		
Tema	Respiración ventral o diafragmática, "Respiración 4, 7,8"; Mándalas y musicoterapia: yo ... contextual, mi entorno en armonía	Categoría de análisis	Relajación	
Propósito	Que el alumno aprenda relajación por medio de respiraciones. Pueda controlar episodios de estrés y/o ansiedad por medio de respiraciones controladas. Además de tranquilizarse por medio de la música y la coloración de mándalas			
Objetivo general:	Regular el estrés y ansiedad en los adolescentes del 1 B, de la escuela Jesús Reyes Heróles.			
Objetivo específico:	Mostrar a los adolescentes a bajar niveles de ansiedad y estrés por medio de ejercicios de relajación, música y pintura			
Estrategia	Permitir que los adolescentes experimenten un nivel de calma solo con un ritmo de respiración diferente al acostumbrado.			
Aprendizaje esperado	Enseñanza de manera natural para que ellos puedan reproducirla en cualquier momento.			
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración</li> <li>• Relajación</li> <li>• Cuerpo</li> <li>• Mándalas</li> <li>• Música</li> </ul>			
Instrumento de evaluación	Cuestionario ( <u>Inventario de Beck</u> ) y <u>Test para detectar estrés</u> (Escala de estrés de Cohen) Diario de campo			
Secuencia didáctica	1.- Presentación 2.- Explicación 3.- Actividades			

4.- Diagnóstico previo				
Tema	Tiempo	Actividad	Recursos didácticos	Recursos Teóricos
Técnica de respiración ventral o diafragmática	60 minutos	Se explica de lo que se trata la técnica y lo que se intenta lograr con esta, se les hace un ejemplo de cómo repetirlo y cuando pueden hacerlo. Durante toda la práctica, se debe colocar la punta de la lengua contra la cresta de tejido detrás de los dientes frontales superiores, mientras se exhala por la boca alrededor de la lengua. Luego, hay que seguir estos pasos Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido de silbido. Cierra la boca e inhala	Cuerpo humano Mandalas Bocinas	Rogers, K. (2022). El método 4-7-8 que podría ayudarte a dormir (y con la ansiedad). Recuperado de <a href="https://cnnespanol.cnn.com/2022/09/17/metodo-4-7-8-dormir-trax/">https://cnnespanol.cnn.com/2022/09/17/metodo-4-7-8-dormir-trax/</a> Cruz roja Salvadoreña (s/f) “MI MANDALA PERSONAL: MANUAL DE ARTE TERAPIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL COMO RESPUESTA A LA EMERGENCIA POR COVID-19” Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. Revista de Investigación en Musicoterapia, 1,85-105

		<p>tranquilamente por la nariz hasta contar mentalmente hasta cuatro. Aguanta la respiración mientras cuentas hasta siete. Exhala por la boca, haciendo un sonido de silbido mientras cuenta hasta ocho. Repite el proceso tres veces más hasta completar un total de cuatro ciclos de respiración. Mantener la proporción de cuatro, luego siete y luego ocho es más importante que el tiempo que pasas en cada fase. Coloreo de mándalas</p>		
--	--	--	--	--

Sesión 6	3 al 7 de julio
Tema. Relajación progresiva de Jacobson	Propósito

<p>Musicoterapia y mándalas Yo intelectual, mi aprendizaje cada día</p>		<p>Mostrar a los adolescentes a bajar niveles de ansiedad y estrés por medio de ejercicios de relajación y música.</p>		
<p>Categoría de análisis Relajación</p>		<p>Objetivo general: Regular el estrés y ansiedad en los adolescentes del 1 B, de la escuela Jesús Reyes Heróles. Objetivo específico: Mostrar a los adolescentes a bajar niveles de ansiedad y estrés por medio de ejercicios de relajación</p>		
<p>Estrategia</p>		<p>Enseñar a los alumnos con actividades fuera de lo cotidiano, utilizando su cuerpo, y relajándolos.</p>		
<p>Aprendizaje esperado</p> <p>Que el adolescente aprenda a bajar sus niveles de estrés y/o ansiedad por medio de la relajación</p>		<p>Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Músculos</li> <li>• Relajación</li> <li>• Bienestar</li> </ul>		
<p>Secuencia didáctica</p> <p>1.-Presentación 2.-Explicación 3.-Ejemplificación 4.-Desarrollo de actividad 5.-Diagnóstico previo</p>				
<p>Tema</p> <p>Técnica de relajación progresiva de Jacobson</p>	<p>Tiempo</p> <p>120 minutos</p>	<p>Actividad</p> <p>En posición sentado o estirado, cierra los ojos. Centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la tensión durante 10 segundos (inspira) y después relaja la zona durante 20 segundos</p>	<p>Recursos didácticos</p> <p>Cuerpo humano Mándalas Bocinas</p>	<p>Recursos Teóricos</p> <p>Fundación Pasqual Maragall (2021). La técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson pasó a paso. Recuperado de <a href="https://blog.fpmaragall.org/relajacion-progresiva-jacobson">https://blog.fpmaragall.org/relajacion-progresiva-jacobson</a> Cruz roja Salvadoreña (s/f) “MI MANDALA PERSONAL: MANUAL DE ARTE TERAPIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL COMO RESPUESTA A LA EMERGENCIA POR COVID-19” Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. Revista de Investigación en Musicoterapia, 1,85-105</p>



		<p>(expira).  Practica el ejercicio durante 30-40 minutos.  Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable.  Vuelve gradualmente a tu estado de alerta, conservando la sensación de relajación.  <b>BRAZOS</b>  Estira el brazo derecho y ténsalo tanto como puedas manteniendo el puño cerrado.  Ejerce tensión sobre todo el brazo, desde la mano hasta el hombro.  Nota la tensión en el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos.  Gradualmente , relaja y baja el brazo hasta donde lo apoyes.  Céntrate,</p>		
--	--	---	--	--

		<p>después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de los brazos flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.</p> <p><i>PECHO</i></p> <p>Tensa el pecho, contén el aire; intenta hacerlo como si quisieras reducir los pulmones. Nota dónde sientes la tensión, hacia la mitad del tórax y a cada una de las mamas. Relájate gradualmente al expulsar el aire. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos del pecho flojos, relajados y sin tensión. Nota la diferencia</p>		
--	--	--	--	--

		<p>entre tensión y relajación.</p> <p><b>PIERNAS</b></p> <p>Tensa la pierna derecha y arquea el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Ejerce la máxima tensión (glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie). Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de la pierna flojos y relajados. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la misma secuencia con la pierna izquierda.</p> <p><b>CARA</b></p> <p>Cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la</p>		
--	--	--	--	--

		<p>zona alrededor de los ojos. Pon especial atención en las zonas más tensas. Relaja los músculos de los ojos lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los ojos flojos, relajados y sin tensión.</p> <p><b>HOMBROS</b> Inclina el cuerpo hacia adelante. Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a la espalda, y arquea la espalda hacia adelante. Comprueba dónde notas la tensión, desde los hombros hasta la mitad de la espalda. Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo</p>		
--	--	--	--	--

		<p>hacia atrás y busca la posición inicial.  Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los hombros y la espalda flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.  Colorear mandalas</p>		
--	--	--	--	--

Sesión 7		3 al 7 de julio	
<b>Tema</b> Gimnasia Cerebral Musicoterapia y mandalas Yo sensorial La gratificación de mis sentidos Categoría de análisis Movimientos corporales	<b>Propósito</b> Que los adolescentes por medio de movimientos corporales puedan hacer conexiones neuronales, que permitirán ese desbloqueo y logren obtener mejores aprendizajes. <b>Objetivo general</b> Regular el estrés y ansiedad en los adolescentes del 1 B, de la escuela Jesús Reyes Heróles. <b>Objetivo específico</b> Ayudar a los adolescentes a disminuir niveles de ansiedad y estrés por medio de actividades como la gimnasia cerebral.		
<b>Estrategia</b>	Llamar la atención de los adolescentes, por medio de movimientos de su cuerpo, poniendo competitividad en ellos mismos para lograr movimientos poco familiares.		
<b>Aprendizaje esperado</b> Capacidad de retención y realización de movimientos que ayuden a conexiones neuronales.	<b>Contenidos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimientos</li> <li>• Conociendo mi cuerpo</li> </ul>		
<b>Instrumento de evaluación</b>			
Diario de campo			

<p>Secuencia didáctica</p> <p>1.- Presentación</p> <p>2.- Información referente a la Gimnasia cerebral</p> <p>3.-Actividad</p> <p>4.- Evaluación Parcial</p>				
Tema	Tiempo	Actividad	Recursos didácticos	Recursos
Gimnasia cerebral	120 minutos	<p>El facilitador explica un poco de la importancia de implementar la gimnasia cerebral</p> <p>Se pide a los participantes que sigan las indicaciones del facilitador</p> <p>Primer ejercicio. El facilitador dirige, se levanta la mano izquierda y se encogen los dedos a excepción del meñique que se mantiene estirado apuntando hacia arriba, se levanta la mano derecha se recogen los dedos y se mantiene el dedo índice estirado apuntando hacia arriba, quedan ambas</p>	<p>Cuerpo humano</p> <p>Mándalas</p> <p>Bocina</p>	<p>Teóricos</p> <p>Pérez, F (2023). GIMNASIA CEREBRAL PARA APRENDER. Recuperado de <a href="https://gaceta.cch.unam.mx/es/gimnasia-cerebral-para-aprender#:~:text=Consiste%20en%20hacer%20movimientos%20con,activan%20las%20%20C3%A1reas%20del%20cerebro">https://gaceta.cch.unam.mx/es/gimnasia-cerebral-para-aprender#:~:text=Consiste%20en%20hacer%20movimientos%20con,activan%20las%20%20C3%A1reas%20del%20cerebro</a></p> <p>Cruz roja Salvadoreña (s/f) “MI MANDALA PERSONAL: MANUAL DE ARTE TERAPIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL COMO RESPUESTA A LA EMERGENCIA POR COVID-19”</p> <p>Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. Revista de Investigación en Musicoterapia, 1,85-105</p>

		<p>manos apuntando hacia arriba con los dedos encogidos a excepción del meñique en la mano izquierda y en la derecha el índice.</p> <p>Ejemplo: Se pide a los participantes que a la cuenta de tres cambien el dedo que está estirado, en la izquierda cambian el dedo meñique por el índice y en la derecha el índice por el meñique, y se repite la actividad de una velocidad lenta a una moderada y luego ya que se domina a una velocidad más acelerada. Se repite la actividad unas 7 veces. Se agradece la participación. Se realiza otros movimientos,</p>		
--	--	--	--	--

		parecidos hasta lograr 3 seres de diferentes movimientos		
--	--	--	--	--

Sesión 8					3 al 7 de julio				
Tema			Propósito						
Relajación Progresiva de Jacobson			Mostrar a los adolescentes a bajar niveles de ansiedad y estrés por medio de ejercicios de relajación y música.						
Musicoterapia y mándalas			Objetivo general:						
Yo familiar			Regular el estrés y ansiedad en los adolescentes del 1 B, de la escuela Jesús Reyes Heróles.						
Mis vínculos afectivos más cercanos			Objetivo específico:						
			Mostrar a los adolescentes a bajar niveles de ansiedad y estrés por medio de ejercicios de relajación						
Estrategia			Enseñar a los alumnos con actividades fuera de lo cotidiano, utilizando su cuerpo, y relajándolos.						
Aprendizaje esperado			Contenidos						
Que el adolescente aprenda a bajar sus niveles de estrés y ansiedad por medio de la relajación			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Músculos</li> <li>• Relajación</li> <li>• Bienestar</li> </ul>						
Instrumento de evaluación									
Secuencia didáctica									
1.-Presentación									
2.-Explicación									
3.-Ejemplificación									
4.-Desarrollo de actividad									
5.-Diagnóstico previo									
Tema	Tiempo	Actividad	Recursos didácticos	Recursos Teóricos					
Técnica de relajación progresiva de Jacobson	120 minutos	En posición sentado o estirado, cierra los ojos. Centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la	Cuerpo humano Mándalas Bocinas	Fundación Pasqual Maragall (2021). La técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson pasó a paso. Recuperado de <a href="https://blog.fpmaragall.org/relajacion-progresiva-jacobson">https://blog.fpmaragall.org/relajacion-progresiva-jacobson</a>					
Yo familiar				Cruz roja Salvadoreña (s/f) "MI MANDALA PERSONAL: MANUAL DE ARTE TERAPIA PARA EL					
Mis vínculos afectivos									



<p>más cercanos</p>		<p>tensión durante 10 segundos (inspira) y después relaja la zona durante 20 segundos (expira). Practica el ejercicio durante 30-40 minutos. Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable. Vuelve gradualmente a tu estado de alerta, conservando la sensación de relajación.</p> <p><b>BRAZOS</b> Estira el brazo derecho y ténsalo tanto como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión sobre todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Nota la tensión en el bíceps, el antebrazo, la</p>	<p>FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL COMO RESPUESTA A LA EMERGENCIA POR COVID-19” Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. Revista de Investigación en Musicoterapia, 1,85-105</p>
---------------------	--	---	--

		<p>muñeca y los dedos. Gradualmente , relaja y baja el brazo hasta donde lo apoyes. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de los brazos flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.</p> <p><i>PECHO</i> Tensa el pecho, contén el aire; intenta hacerlo como si quisieras reducir los pulmones. Nota dónde sientes la tensión, hacia la mitad del tórax y a cada una de las mamas. Relájate gradualmente al expulsar el aire. Céntrate, después, en la sensación de relajación,</p>		
--	--	---	--	--

		<p>respira normal y deja los músculos del pecho flojos, relajados y sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.</p> <p><i>PIERNAS</i></p> <p>Tensa la pierna derecha y arquea el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Ejerce la máxima tensión (glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie). Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de la pierna flojos y relajados. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la misma secuencia con la pierna izquierda.</p>		
--	--	---	--	--

		<p><i>CARA</i> Cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la zona alrededor de los ojos. Pon especial atención en las zonas más tensas. Relaja los músculos de los ojos lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los ojos flojos, relajados y sin tensión.</p> <p><i>HOMBROS</i> Inclina el cuerpo hacia adelante. Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a la espalda, y arquea la espalda hacia adelante. Comprueba dónde notas la tensión, desde los</p>		
--	--	---	--	--

		<p>hombros hasta la mitad de la espalda. Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo hacia atrás y busca la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los hombros y la espalda flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Colorear mandalas</p>		
--	--	---	--	--

Sesión 9 3 al 7 de julio	
<p>Tema Respiración ventral o diafragmática, "Respiración 4, 7,8"; Mandalas y musicoterapia: Yo social Mis interacciones sociales</p>	<p>Propósito Que el alumno aprenda relajación por medio de respiraciones. Pueda controlar episodios de estrés y/o ansiedad por medio de respiraciones controladas. Además de tranquilizarse por medio de la música y la coloración de mandalas Objetivo general: Regular el estrés y ansiedad en los adolescentes del 1 b, de la escuela Jesús Reyes Heróles. Objetivo específico: Mostrar a los adolescentes a bajar niveles de ansiedad y estrés por medio de ejercicios de relajación, música y pintura.</p>
Estrategia	Permitir que los adolescentes experimenten un nivel de calma solo con un ritmo de respiración diferente al acostumbrado.

Aprendizaje esperado Enseñanza de manera natural para que ellos puedan reproducirla en cualquier momento		Contenidos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración</li> <li>• Relajación</li> <li>• Cuerpo</li> <li>• Mándalas</li> <li>• Música</li> </ul>		
Instrumento de evaluación Cuestionario ( <u>Inventario de Beck</u> ) y <u>Test para detectar estrés</u> (Escala de estrés de Cohen) Diario de campo				
Secuencia didáctica 1.- Presentación 2.- Explicación 3.- Actividades 4.- Diagnóstico previo				
Tema	Tiempo	Actividad	Recursos didácticos	Recursos Teóricos
Técnica de respiración ventral o diafragmática Yo social Mis interacciones sociales	60 minutos	Se explica de lo que se trata la técnica y lo que se intenta lograr con esta, se les hace un ejemplo de cómo repetirlo y cuando pueden hacerlo. Durante toda la práctica, se debe colocar la punta de la lengua contra la cresta de tejido detrás de los dientes frontales superiores, mientras se exhala por la boca alrededor de la lengua. Luego, hay que seguir estos pasos Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido de silbido. Cierra la boca e inhala tranquilamente por la nariz hasta contar mentalmente hasta cuatro. Aguanta la respiración mientras cuentas	Cuerpo humano Mándalas Bocinas	Rogers, K. (2022). El método 4-7-8 que podría ayudarte a dormir (y con la ansiedad). Recuperado de <a href="https://cnnespanol.cnn.com/2022/09/17/metodo-4-7-8-dormir-trax/">https://cnnespanol.cnn.com/2022/09/17/metodo-4-7-8-dormir-trax/</a> Cruz roja Salvadoreña (s/f) “MI MANDALA PERSONAL: MANUAL DE ARTE TERAPIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL COMO RESPUESTA A LA EMERGENCIA POR COVID-19” Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. Revista de Investigación en Musicoterapia, 1,85-105

		<p>hasta siete. Exhala por la boca, haciendo un sonido de silbido mientras cuenta hasta ocho.</p> <p>Repite el proceso tres veces más hasta completar un total de cuatro ciclos de respiración.</p> <p>Mantener la proporción de cuatro, luego siete y luego ocho es más importante que el tiempo que pasas en cada fase.</p> <p>Coloreo de mándalas</p>		
--	--	--	--	--

Sesión 10 10 al 14 de julio	
<p>Tema</p> <p>Mapa de emociones</p> <p>Musicoterapia y mándalas</p> <p>Yo emocional</p> <p>Mis emociones</p>	<p>Propósito</p> <p>Que el alumno logre identificar las emociones que más resaltan en él y las conecte con las sensaciones corporales que éstas le provocaban.</p> <p>Objetivo general:</p> <p>Regular el estrés y ansiedad en los adolescentes del 1 b, de la escuela Jesús Reyes Heróles.</p> <p>Objetivo específico:</p> <p>Mostrar a los adolescentes a bajar niveles de ansiedad y estrés por medio de ejercicios de relajación, música y pintura.</p>
Estrategia	Desviar su atención con actividades entretenidas para los adolescentes.
<p>Aprendizaje esperado</p> <p>Que puedan identificar las emociones que están experimentando.</p>	<p>Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pintura</li> <li>• Música</li> <li>• Emociones</li> </ul>
Instrumento de evaluación	
Diario de campo	
<p>Secuencia didáctica</p> <p>1.-Presentación</p> <p>2.- Explicación</p> <p>3. Actividad</p> <p>4.- Diagnóstico previo</p>	

<p>Tema Mapa de las emociones</p>	<p>Tiempo 120 minutos</p>	<p>Actividad Dibujar la silueta Se le pide que pensara en emociones que le fuese habitual sentir en su vida diaria, explicando en qué situaciones determinadas las sentía y asignando y color específico para cada uno. Se le pide al paciente representar las emociones mencionadas en las partes del cuerpo dibujadas en la hoja en las que las percibe al momento de sentir cada emoción. Comentar diferentes experiencias y situaciones en las que se encontraba cada emoción.</p>	<p>Recursos didácticos Pintura acrílica Lápiz Borrador</p>	<p>Recursos Teóricos Guerron, E (2015) Guía didáctica de estrategias en arte terapia para el trabajo con adolescentes entre las edades de 16-18 años que presenten ansiedad del colegio fiscal “Octavio Cordero Palacios”. Cuenca Ecuador. Cruz roja Salvadoreña (s/f) “MI MANDALA PERSONAL: MANUAL DE ARTE TERAPIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL COMO RESPUESTA A LA EMERGENCIA POR COVID-19” Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. Revista de Investigación en Musicoterapia, 1,85-105</p>
---------------------------------------	-------------------------------	--	--	---

<p>Sesión 11      10 al 14 de julio</p>	
<p>Tema Haz una máscara que te represente Musicoterapia y mándalas Yo intelectual Mi aprendizaje cada día</p>	<p>Propósito El reconocimiento de emociones y aspectos de sí mismo. Objetivo general: Regular el estrés y ansiedad en los adolescentes del 1 b, de la escuela Jesús Reyes Heróles. Objetivo específico: Mostrar a los adolescentes a bajar niveles de ansiedad y estrés por medio de ejercicios de relajación, música y pintura.</p>



Estrategia		Llamar su atención con actividades divertidas		
Aprendizaje esperado Que ellos puedan reconocer sus emociones		Contenidos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arte</li> <li>• Pintura</li> <li>• Relajación</li> <li>• Emociones</li> </ul>		
Instrumento de evaluación Diario de campo				
Secuencia didáctica 1.- Presentación 2.- Explicación 3.- Actividad 4.- Diagnóstico previo				
Tema Haz una máscara que te represente Yo intelectual Mi aprendizaje cada día	Tiempo 120 minutos	Actividad Realizar una máscara Realizar las siguientes preguntas ¿Qué emociones te genera la máscara al verla? ¿Cómo te sientes al ponerte una máscara así? ¿Qué te diría la máscara si tuviera la capacidad de hablar? ¿Qué dirían los demás al ver la máscara? ¿Qué les llamaría la atención? ¿Te identificas con la máscara?	Recursos didácticos Cartón Papeles de distintos tipos (crepe, papel brillo, etc.) Lápices Botones Flores Tela Parches Materiales reciclados como diario, papeles de regalo, entre otros. Cinta adhesiva Pegamento Marcadores	Recursos Teóricos Guerron, E (2015) Guía didáctica de estrategias en arte terapia para el trabajo con adolescentes entre las edades de 16-18 años que presenten ansiedad del colegio fiscal "Octavio Cordero Palacios". Cuenca Ecuador. Cruz roja Salvadoreña (s/f) "MI MANDALA PERSONAL: MANUAL DE ARTE TERAPIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL COMO RESPUESTA A LA EMERGENCIA POR COVID-19" Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. Revista de Investigación en Musicoterapia, 1,85-105

		¿Por qué si? ¿Por qué no? Colorear mándalas		
--	--	--	--	--

Sesión 12 19 al 23 de julio				
Tema Reunión con padres de familia		Propósito: Informar a padres de familia acerca de las emociones que experimentan sus hijos y mostrar las técnicas de relajación que pueden ayudar a bajar niveles de estrés y ansiedad.		
Estrategia		Reunir al mayor número de padres de familia e involucrarlos en las mejoras de la salud emocional de sus hijos		
Aprendizaje esperado Conocimiento de emociones y técnicas de relajación		Contenido <ul style="list-style-type: none"> <li>Emociones</li> </ul>		
Instrumento de evaluación Diario de campo				
Secuencia didáctica 1.- Presentación 2.- Actividad 3.- Observación 4.- Diagnóstico previo				
Tema Reunión con padres de familia	Tiempo 120 minutos	Actividad Se dará información escrita y se explicará lo que se desea realizar con sus hijos además de explicar las diferentes técnicas de relajación para que ellos puedan distinguir la emoción y aplicarlas de ser necesario.	Recursos didácticos Impresiones Bolígrafos	Recursos Teóricos AACAP (2022). Como se Puede Ayudar a los Adolescentes con Estrés. Recuperado de <a href="https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Spanish/Como%20se%20Puede%20Ayudar-a-los-Adolescentes-con-Estres-066.aspx#:~:text=Algunos%20adolescentes%20se%20sobrecargan%20con,drogas%20y%20del%20alcohol">https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Spanish/Como%20se%20Puede%20Ayudar-a-los-Adolescentes-con-Estres-066.aspx#:~:text=Algunos%20adolescentes%20se%20sobrecargan%20con,drogas%20y%20del%20alcohol</a>  Berra E; Muñoz S, Vega C, Silva A, & Gómez G. (enero-junio, 2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo

				<p>de Lazarus y Folkman. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 16, núm. 1, pp. 37-57. Universidad Intercontinental, Distrito Federal, México</p> <p>Aprende con Reyhan (2020). Salud emocional en niños y adolescentes  <a href="https://aprendeconreyhan.org/salud-emocional-en-ninos-y-adolescentes/">https://aprendeconreyhan.org/salud-emocional-en-ninos-y-adolescentes/</a></p> <p>Vorvick, L (2022). Ayude a su hijo adolescente a lidiar con el estrés. Recuperado de <a href="https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000814.htm#:~:text=Causas%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20adolescentes&amp;text=Tr%C3%A9nidos%20problemas%20con%20amigos%2C%20acoso,pensamientos%20negativos%20sobre%20ellos%20mismos">https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000814.htm#:~:text=Causas%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20adolescentes&amp;text=Tr%C3%A9nidos%20problemas%20con%20amigos%2C%20acoso,pensamientos%20negativos%20sobre%20ellos%20mismos</a></p>
--	--	--	--	--

Sesión 13 19 al 23 de julio				
Tema Aplicación de cuestionario y test		Propósito: Evaluar el avance en su nivelación de control en sus emociones		
Estratégicas		Aplicar cuestionarios y test, donde ellos puedan referir sus emociones sin miedo a ser criticados.		
Aprendizaje esperado Autoevaluación		Contenido <ul style="list-style-type: none"> <li>Emociones</li> </ul>		
Instrumento de evaluación <b>TEST DE ESTRÉS (Escala de estrés de Cohen)</b> <b>ENCUESTA PARA DETECTAR ANSIEDAD (Inventario de Beck)</b>				
Secuencia didáctica 1.- Presentación 2.- Actividad 3.- Observación 4.- Diagnóstico previo				
Tema	Tiempo	Actividad	Recursos didácticos	Recursos Teóricos

Aplicación de cuestionarios y test	120 minutos	Aplicación de cuestionarios y test de ansiedad y estrés.	Impresiones Bolígrafos	Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. <i>Journal of Health and Social Behavior</i> , 24, 385-396.  Inventario de ansiedad de Beck (s/f). Ansiedad. Recuperado de <a href="https://sosvics.eintegra.es/Documentacion/02-Psicosocial/02-03-Documentos_trabajo_prof/02-03-001-ES.pdf">https://sosvics.eintegra.es/Documentacion/02-Psicosocial/02-03-Documentos_trabajo_prof/02-03-001-ES.pdf</a>
------------------------------------	-------------	--	------------------------	--

### 7.3.-Análisis de información

En el caso de la investigación realizada en la intervención denominada “Programa de conciencia emocional, regulando el estrés y la ansiedad en adolescentes”. El paradigma de evaluación que se ha planteado para obtener la información de si funciona o no es la siguiente.

#### Paradigma racionalista

Lo que puede afirmarse directamente y con certidumbre. Seguir este paradigma es tener una actitud "positiva" acerca de las afirmaciones que se hacen con respecto a la realidad, y depender de ser "lógicos" al derivar subsiguientes afirmaciones verdaderas sobre la realidad. Sus tres características esenciales son: el reduccionismo -que las partes pueden separarse del todo para estudiarlas sin que haya cambios; repetitividad -que lo que alguien ha descubierto puede repetirlo otro; y refutación -que lo que se afirma debe poder confirmarse o refutarse, (Bohla, 1992, p 29).

Se considera este paradigma, ya que los instrumentos de recolección de información utilizados han sido probados con anterioridad para el análisis de niveles de estrés y ansiedad, además del cuestionario para conocer de las emociones. Esto nos permite tener una evaluación más precisa de lo que están experimentando los adolescentes y se pueden afirmar los resultados.

En cuanto al modelo ocupado es el Contexto-Insumos-Procesos-Producto (CIPP) y la red EIPOL6. De acuerdo con este modelo, el único propósito de la evaluación es producir información útil para las decisiones. Empleando la metáfora del sistema y sus cuatro parámetros (contexto, insumos, procesos, productos), el modelo habla de cuatro tipos de evaluación para proporcionar información referida a cuatro tipos de decisiones (Bohla. H, 1992).

La evaluación busca esa información que permita la ayuda a los adolescentes, para que estos puedan nivelar sus emociones, que puedan estar afectando su comportamiento, socialización y aprendizajes, y no se desencadenen problemas más fuertes que puedan afectar su propia vida. Este modelo permite que a través de la información útil se tomen las decisiones necesarias y prudentes para la intervención correcta.

También se utiliza la evaluación orientada por los objetivos. Este modelo se asocia al nombre de Ralph Tyler y es tal vez el más antiguo de los modelos de evaluación disponibles. La evaluación que se realiza bajo este modelo busca hacer comparaciones entre los "resultados esperados" y los "resultados reales". En otras palabras, los niños o adultos participantes en un programa o proyecto se examinan para ver si se han logrado los objetivos referidos a la adquisición de formas particulares de pensar, sentir y actuar. En términos prácticos, la evaluación se equipara con la prueba (Bohla, 1992).

Al saber que modelo y paradigma se acerca más a la forma de evaluación que se necesita, surge una pregunta, ¿Cómo podremos obtener información que nos ayude a estas evaluaciones?

Una de las prácticas más comunes para la obtención de información es el monitoreo o seguimiento, lo cual proporciona información relevante de los acontecimientos.

La palabra monitoreo, que aparecía en los términos de referencia ha sido sustituida por seguimiento, dado que define de mejor forma el sistema propuesto. Monitorear sugiere una posición estática, como quien está viendo un monitor desde su lugar. Seguir implica el movimiento e involucrarse con el proceso. De ahí que hablemos de un viaje, un trayecto y de los recursos técnicos para emprenderlo (Espinoza y Van Velde, 2007). EL monitoreo o seguimiento se puede identificar como la observación del proyecto, como una minúscula evaluación diaria de cómo se está desarrollando este. Mientras que una evaluación es el conjunto de toda la información y análisis recabada del seguimiento realizado, que por lo regular se hace en diferentes puntos específicos del proyecto.

Monitoreo: significa observar y recolectar información

El monitoreo es un componente del Sistema de Evaluación, Monitoreo, Seguimiento y Evaluación, el cual en su esencia constituye una herramienta práctica para la recolección de datos en diferentes momentos dados del desarrollo de un proceso (Espinoza y Van Velde, 2007).

El seguimiento: es acompañar, verificar y actualizar lo que estamos haciendo en nuestro proyecto. Es el modo que tenemos de rectificar y mejorar las acciones si las cosas están saliendo mal (Chassagnes, s/f.)

Entonces, la evaluación utiliza la información obtenida y producida por el Sistema de Seguimiento y Evaluación y al comparar los resultados con los objetivos, identifica los aspectos que han dificultado o favorecido el desempeño del proyecto, con el propósito de sacar enseñanzas para un futuro proyecto (Espinoza y Van Velde, 2007).

Estas definiciones ayudan a identificar mejor las acciones que se están siguiendo, para la elaboración del proyecto, ya que se necesita de mucha observación o bien seguimiento de las acciones realizadas, de lo que están logrando, como de lo que no, la participación y todo lo referente a lo que se desea lograr. Es evidente que necesitamos de un buen monitoreo, para realizar una buena evaluación. En el proyecto de intervención antes mencionado, se pretende realizar un seguimiento donde se involucre con el proceso de este, de cómo se está realizando, que sí y que no se está logrando, si se puede cambiar algo o lo planeado va por buen camino. El seguimiento es muy importante, ya que permite reunir información relevante del proyecto, y poder analizar dicha información. Esto permitirá hacer una evaluación de los hechos y comprobar hipótesis.

El diseño del proyecto, cuenta con test y cuestionarios que dan cuenta de lo que los estudiantes han avanzado en el conocimiento de las emociones y cómo pueden controlarlas, estos se aplicaron al comienzo de la investigación, se realizaron después de implementar por primera vez las actividades y nuevamente al finalizar el proyecto.

También se llevará a cabo un diario de campo donde el seguimiento será durante cada una de las actividades. Con lo recabado se analizará y se podrá llevar a cabo una evaluación.

A continuación se muestra la información recabada de las diferentes actividades realizadas.

### 7.3.1.-Fichas de análisis de los instrumentos de evaluación

<b>Instrumento :</b> Test de autoevaluación emocional (test de Emily Sterret)	
<b>Número de cuestionarios aplicados:</b> 38	
<b>Categoría de análisis:</b> Informativa	
<b>Análisis de las respuestas</b>	<b>Preguntas que generan los resultados</b>
En el cuestionario se toman algunas preguntas, como base para el análisis. En este caso para saber cuánta autoconciencia tienen se tomaron cinco preguntas, una de ellas fue ¿Tengo muy claro cuáles son mis propias metas y valores? Las respuestas varían entre prácticamente siempre y prácticamente nunca, recordando que son 38 adolescentes se observa que si hay diversas emociones entre cada uno de ellos a pesar de que hay quienes sí lo tienen claro como de aquellos que no.	¿Cuánta autoconciencia tienen los adolescentes?
Al igual que para saber de la autoconciencia, se tomaron cinco preguntas del cuestionario para la evaluación de la empatía obteniendo un promedio medio de la encuesta, ya que la mayoría no se ve muy empático, ni tampoco con poca empatía, sino un nivel medio.	¿Cuánta empatía tienen por sus compañeros?
Al igual que para evaluar su confianza en ellos mismos, se tomaron otras 5 preguntas donde se observa que algunos si tienen autoconfianza, pero algunos no, llegando a los extremos.	¿Cuánta autoconfianza muestran?
Para el autocontrol si existe un nivel medio, el cuestionario muestra que existe un control medio.	¿Muestran autocontrol?
Se observa una disminución de esta emoción en los adolescentes a cómo iniciaron el año escolar.	¿Qué motivados están?



Conforme a la competitividad, también se encuentra en un nivel medio.	¿Hay competencia social?
---	--------------------------

<b>Instrumento :</b> Diario de campo (Información de emociones)	
<b>Número de cuestionarios aplicados:</b> 1	
<b>Categoría de análisis:</b> Informativa	
<b>Análisis de las respuestas</b>	<b>Preguntas que generan los resultados</b>
Los alumnos no identificaban las emociones básicas, pero comentaban que si las habían experimentado, salieron algunos comentarios de aquellas situaciones que les generaban miedo, alegría o enojo, así como al hablar ellos de la experiencia, se veía un cambio en su semblante o postura corporal relacionado a la emoción de esa experiencia. Se percibe un buen ánimo en el grupo pero algunas alumnas no hablan son más serias o reservadas, algunos son más platicadores o graciosos, es decir afloran diferentes estados de ánimo durante toda la sesión.	¿Qué hallazgos importantes se observaron?
Se hace evidente que la mayoría de los alumnos han tenido por lo menos una experiencia de miedo, tristeza o enojo y que no han sabido cómo gestionarla, es además perceptible que los estados emocionales por la etapa de desarrollo en la que se encuentran les son más intensos y les generan mayor preocupación y ansiedad o estrés, al no contar con herramientas para regular esos estados de ánimo desagradables, o cómo solucionar problemas, que a pesar de su edad ya enfrentan, en su hogar o en la escuela.	¿Cuál es mi percepción?

<b>Instrumento :</b> Diario de campo ( geometría axial)	
<b>Número de cuestionarios aplicados:</b> 1	
<b>Categoría de análisis:</b> Manejo de emociones	
<b>Análisis de las respuestas</b>	<b>Preguntas que generan los resultados</b>
Cuando se emplea el arte (pintura), para actividades con adolescentes, estos muestran interés y motivación para realizar las actividades. Es algo no cotidiano lo que permite que estos se encuentren interesados y entretenidos.	¿Qué hallazgos se obtuvieron?
Las emociones son impactadas y se produce gusto y disfrute que ayudan de manera favorable a sus emociones. Los colores y formas que esta actividad permite observar llaman	¿Qué impacto tuvo la actividad?

su atención al momento de realizarlas, permitiendo distraerse de pensamientos negativos.	
--	--

<b>Instrumento :</b> Diario de campo (Alejando la nube de mis malestares)	
<b>Número de cuestionarios aplicados:</b> 1	
<b>Categoría de análisis:</b> Manejo de emociones	
<b>Análisis de las respuestas</b>	<b>Preguntas que generan los resultados</b>
Esta actividad permite a los adolescentes modelar su respiración de manera no consciente, lo que permite que se relajen al mismo tiempo que utilizan su imaginación y canalizan sus emociones negativas alejándolas de ellos.	¿Cómo ayuda esta actividad?
Es necesario realizarlo varias veces para que entiendan bien las indicaciones. Al ser adolescentes les cuesta por pena o simplemente les da risa y rompen la concentración de sus compañeros.	¿Qué inconvenientes se hallaron?
Se observa tranquilidad en un porcentaje alto de los adolescentes, el cual se mantuvo durante toda la actividad y parte del día.	¿Qué se observó?

<b>Instrumento :</b> Diario de campo (Técnica de relajación de Jacobson)	
<b>Número de cuestionarios aplicados:</b> 1	
<b>Categoría de análisis:</b> Relajación.	
<b>Análisis de las respuestas</b>	<b>Preguntas que generan los resultados</b>
Los alumnos manifiestan que al comenzar la actividad sentían dolor en espalda alta y baja y algunos en cuello. Al terminar la contracción de estos lugares, y relajarlos, pudieron sentir que el dolor disminuyó y percibieron una sensación de descanso.	¿Qué hallazgos se obtuvieron?
Esta técnica ayuda a que puedan estar más relajados y pueden realizarla en cualquier lugar, no precisa que tengan una excesiva sensación de estrés o ansiedad.	¿Qué beneficios aporta?
Fue satisfactorio observar las reacciones de los adolescentes, se pudo ver un cambio en su actitud, en su hiperactividad y hasta en su rostro. También en sus emociones al comentar que lo realizarían en sus casas cuando se sintieran con estrés o ansiedad.	¿Qué impacto ocasionó?

<b>Instrumento :</b> Diario de campo (Técnica de respiración ventral o diafragmática)	
<b>Número de cuestionarios aplicados:</b> 1	
<b>Categoría de análisis:</b> Relajación	
<b>Análisis de las respuestas</b>	<b>Preguntas que generan los resultados</b>
Con referencia de las técnicas anteriores no se les dificultó la realización de esta, con entusiasmo y atención desempeñaron lo que se les pidió.	¿Se presentó alguna dificultad?
Esta técnica de relajación cumplió con lo que se esperaba, permitirles un poco de tranquilidad, relajación y pudieran concentrarse en sus siguientes clases. Además de otra herramienta de fácil desarrollo para nivelar sus emociones (estrés y ansiedad)	¿Se cumplió el objetivo?

<b>Instrumento :</b> Diario de campo (coloreo de Mándalas )	
<b>Número de cuestionarios aplicados:</b> 1	
<b>Categoría de análisis:</b> Relajación y manejo de emociones	
<b>Análisis de las respuestas</b>	<b>Preguntas que generan los resultados</b>
A pesar de ser una actividad de complejidad menor, el hecho de que los adolescentes se tomen el tiempo para colorear los dibujos y escoger los colores que consideran adecuados, les permite relajarse y canalizar sus emociones, al olvidar por momentos situaciones estresantes en su entorno, lo que les permite pensar de una manera relajada, el cómo poder resolver situaciones y no solo cargarse de pensamientos negativos.	¿Cómo ayudan las mándalas?
Se observa a los adolescentes relajados, contentos, sonrientes y participativos.	¿Qué observaciones se realizaron?

<b>Instrumento :</b> Diario de campo (entrega de información a padres de familia)	
<b>Número de cuestionarios aplicados:</b> 1	
<b>Categoría de análisis:</b> Informativa	
<b>Análisis de las respuestas</b>	<b>Preguntas que generan los resultados</b>

<p>Algunos padres recibieron con agrado el tríptico, con la información referente a lo que se ha estado trabajando con sus hijos, manifestando que si han notado cambios de cómo entraron a clases.</p> <p>Algunos otros hicieron la petición de manera verbal, para que se sigan realizando dichas actividades en el siguiente ciclo escolar.</p> <p>También se hizo evidente que la mayoría de los padres desconoce las técnicas de relajación y ellos mismos sufren de estrés y ansiedad.</p>	¿Qué hallazgos se encontraron?
<p>La mitad de los padres de familia agradeció la atención otorgada a sus hijos, les parece una buena intervención, donde observan resultados favorables.</p>	¿Cuál es el impacto de la experiencia?

<p><b>Instrumento :</b> Test para detectar estrés (escala de percepción de estrés Cohen)</p> <p><b>Número de cuestionarios aplicados:</b> 34</p> <p><b>Categoría de análisis:</b> informativa</p>	
<b>Análisis de las respuestas</b>	<b>Preguntas que generan los resultados</b>
<p>Los resultados a esta pregunta son variados, algunos respondieron que de vez en cuando, otros que casi nunca, otros que a menudo.</p> <p>Dando por consiguiente que cada uno tiene formas diferentes de percibir las situaciones que pasan a su alrededor.</p>	¿En el último mes, con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?
<p>Al igual que con las preguntas anteriores cada uno de los individuos que realizaron el test tiene sus respuestas variadas.</p>	¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

<p><b>Instrumento :</b> Encuesta para detectar ansiedad (Inventario de Beck)</p> <p><b>Número de cuestionarios aplicados:</b> 34</p> <p><b>Categoría de análisis:</b> Informativa</p>	
<b>Análisis de las respuestas</b>	<b>Preguntas que generan los resultados</b>
<p>Esta es una de las 22 preguntas que se encuentran en esta encuesta, para detectar ansiedad en los adolescentes y depende lo que conteste entre poco o nada, hasta severamente, si fuese el caso, lo que nos</p>	<p>Durante la última semana me he sentido torpe o entumecido</p>

permitirá evaluar el nivel de ansiedad que ha presentado.	
Al igual que la pregunta anterior las respuestas son variables a cada individuo, se necesita de la suma de todas las respuestas para conocer su nivel de ansiedad.	Durante la última semana me he sentido atemorizado o asustado

Los cuadros muestran los análisis de algunas categorías, que se han podido observar, con lo que se puede presentar el siguiente cuadro donde se vaciaron los datos, analizando a profundidad los acontecimientos.

#### 7.4.-Triangulación de los resultados

Triangulación de momentos		
Antes	Durante	Después (satisfacción, valoración, rectificaciones, análisis)
<p>¿Cómo era la situación inicial?</p> <p>Los adolescentes, no tenían conocimientos especiales en cuanto a sus emociones, tenían mucha confusión en sus estados de ánimo, no sabían cómo referenciar lo que sentían.</p> <p>¿Qué propósitos se establecieron?</p> <p>Hacerlos conscientes de sus cambios, informar</p>	<p>¿Cómo fue el desarrollo de la propuesta en esta categoría?</p> <p>La categoría se llama informativa y es llamada de esta manera porque justamente se les informa de las diferentes emociones que el ser humano experimenta y cuáles son los síntomas, para que ellos las diferencien y puedan identificarlas, saber también si estas sobrepasan niveles "normales", cuales son las que más han presentado en estos meses y que han hecho al respecto.</p>	<p>¿Las actividades fueron adecuadas y suficientes para resolver el problema detectado de acuerdo a la categoría que se está evaluando?</p> <p>Si, la información fue puntual y las dudas que surgieron fueron resueltas en el momento.</p> <p>y</p>

<p>cuales son las emociones que pudieran estar experimentando y darles herramientas para nivelarlas</p>	<p>¿Qué tensiones se vivieron durante el proceso?</p> <p>Al aplicarles el cuestionario de inteligencia emocional, había cierto desconocimiento aún y tensión, ya que al aplicarlo en la institución educativa, los alumnos se sentían un poco preocupados de saber que se calificarán y si tendría validez en sus notas.</p> <p>¿Qué imprevistos se tuvieron que resolver y cómo lo hicieron?</p> <p>La institución necesitaba un documento de la universidad, para permitir el acceso al aplicador, al no tener respuesta, el orientador académico realizó las encuestas.</p>	
---	--	--

**Contrastación:**

Los adolescentes se encontraban muy confundidos acerca de las emociones que han estado experimentando, había desconocimiento si todos tenían las mismas emociones o eran los únicos experimentando esas sensaciones.

Al darles información de las mismas, algunos las entendieron de manera rápida, otros a pesar de decir que las habían entendido tenían dudas, las cuales se manifestaron cuando realizaban el cuestionario y otros simplemente contestaron.

Al analizar sus pruebas se identifica que se encuentran con un nivel de salud emocional medio, solo algunos casos con baja autoestima.

Se considera que la información si ayudó a que ellos pudieran identificar mejor las emociones, saber que casi todos están pasando por el mismo sentir y ser más empáticos con sus compañeros al saber que pasan por situaciones difíciles.

<b>Triangulación de momentos</b>		
<b>Antes</b>	<b>Durante</b>	<b>Después</b> (satisfacción, valoración, rectificaciones, análisis)
<p>¿Cómo era la situación inicial?</p> <p>Adolescentes muy inquietos, poco tolerantes, agresivos, apáticos y distraídos.</p> <p>¿Qué propósitos se establecieron?</p> <p>Que los adolescentes aprendan a manejar sus emociones.</p>	<p>¿Cómo fue el desarrollo de la propuesta en esta categoría?</p> <p>La categoría es Manejo de emociones.</p> <p>La propuesta es desarrollada para que por medio de pinturas el alumno pueda relajarse, distrayendo sus pensamientos y cuando observe lo que ha podido lograr tenga el beneficio de una mejora emocional</p> <p>¿Qué tensiones se vivieron durante el proceso?</p> <p>El espacio donde se aplicó la actividad fue un poco reducido, por lo cual se tensó un poco la actividad,</p> <p>¿Qué imprevistos se tuvieron que resolver y cómo lo hicieron?</p> <p>Los materiales utilizados eran pocos para todos los alumnos, así que tuvieron que esperar y compartir para que todos alcanzaran.</p>	<p>¿Las actividades fueron adecuadas y suficientes para resolver el problema detectado de acuerdo a la categoría que se está evaluando?</p> <p>Si, la actividad ayudó a los adolescentes a estar tranquilos, además de darse cuenta que al realizar otras actividades pueden canalizar sus emociones</p>
<b>Contrastación:</b>		

Cuando se hizo la observación por primera vez, los adolescentes se presentaban inquietos, distraídos, agresivos y apáticos en las actividades correspondientes a sus clases.

Cuando se realiza la actividad (Geometría Axial). Mostraron interés además de estar más tranquilos a pesar de los inconvenientes por el reducido espacio y que todos querían participar, teniendo que esperar y compartir sus materiales (esto también ayudó a integrar al grupo y a la convivencia).

Los adolescentes lograron estar tranquilos, participativos y emocionados deseando seguir realizando la actividad, que se tuvo que alargar más, dejando que tuvieran un mejor control de sus emociones.

<b>Triangulación de momentos</b>		
<b>Antes</b>	<b>Durante</b>	<b>Después</b> (satisfacción, valoración, rectificaciones, análisis)
<p>¿Cómo era la situación inicial?</p> <p>Cuando se realizaron las primeras observaciones a este grupo, los adolescentes mostraron muy inquietos, distraídos y sin ánimos de hacer las actividades referentes a sus clases, también se mostraban ansiosos.</p> <p>¿Qué propósitos se establecieron?</p> <p>Mostrarles técnicas que pudieran relajarlos, si es que experimentaban estrés o ansiedad u alguna emoción desfavorable.</p>	<p>¿Cómo fue el desarrollo de la propuesta en esta categoría?</p> <p>En esta categoría llamada relajación, la propuesta se desarrolló por medio de ejercicios de respiración, conocida como respiración 4,7,8 con la que los alumnos pudieron sentirse más relajados, además de canalizar emociones por medio de colorear mándalas y escuchar cierta música que ayudó a su concentración y relajación</p> <p>¿Qué tensiones se vivieron durante el proceso?</p> <p>Solo al principio al intentar llamar su atención y</p>	<p>¿Las actividades fueron adecuadas y suficientes para resolver el problema detectado de acuerdo a la categoría que se está evaluando?</p> <p>Si, las actividades dan resultados favorables, se puede observar que los adolescentes presentan relajación y entusiasmo al realizar las actividades.</p>



	<p>podieran realizar la actividad sin distracciones</p> <p>¿Qué imprevistos se tuvieron que resolver y cómo lo hicieron?</p> <p>Un adolescente al realizar la actividad estaba cayendo en un estado de sueño el cual fue despertado por uno de sus compañeros.</p>	
<p><b>Contrastación:</b></p> <p>Al momento de realizar las primeras observaciones en este grupo, los alumnos se presentaban muy inquietos, ansiosos, desmotivados y estresados, lo que ocasionaba que algunos se retiraran por no saber controlar las emociones que tenían y las manifestaban con dolores físicos (dolor de estómago o musculares).</p> <p>La actividad que se realiza en esta sesión ayuda de manera puntual para que ellos puedan aprenderla y repetirla en el momento de sentirse estresados o ansiosos por las diferentes circunstancias que pudieran estar pasando. También se les permite escuchar música que les ayude a relajarse y colorear mándalas para que puedan tener una estabilidad emocional con recursos que tienen a la mano.</p> <p>Lo que les permite estar más relajados y así realizar sus actividades cotidianas.</p>		

### VIII.-CONCLUSIÓN.

El proyecto denominado, “**Programa de conciencia emocional, regulando el estrés y la ansiedad en adolescentes**”, surge de la necesidad identificada en la salud emocional que están presentando los estudiantes de nivel secundaria con este regreso a clases. Después de una temporada en aislamiento por la contingencia sanitaria, donde se presentaron cambios drásticos en su convivencia y formas de aprendizaje, además del constante temor de contagio. Se necesitó de responder la siguiente pregunta “**¿Qué técnicas podemos utilizar para bajar los niveles de ansiedad y estrés encontrados en estudiantes del primer grado**

**grupo B de la escuela Jesús Reyes Héroes, ubicada en Chicoloapan Estado de México, para que su salud emocional esté en mejores condiciones y no afecte su desarrollo socioemocional y de aprendizaje?”.**

Esto llevó a una investigación en una población de adolescentes que presentaban síntomas de estrés y ansiedad donde no se identificaban estas afectaciones por el desconocimiento de las mismas, pero sí se manifestaba un retiro mayor de alumnos por problemas físicos como, dolor de cabeza, sudoración, palpitaciones, dolor de estómago y nerviosismo. Lo cual comenzó a llamar la atención de orientadores por ser quienes deben de avisar a sus padres lo que acontece con el alumno. En esta observación se detectó que el mayor grupo de adolescentes con estos síntomas son de nuevo ingreso, aquellos que pasaron de primaria a secundaria después de dos años en aislamiento. Por lo cual las observaciones se canalizan al grupo de primero B, donde había más adolescentes retirados (información otorgada por el orientador de la escuela).

Sabiendo que el estrés y la ansiedad afecto a todos los grupos de la población, pero en especial a los adolescentes por los cambios biológicos y físicos en los que se encuentran. Se decide buscar técnicas de relajación que puedan ser utilizadas en los adolescentes, las cuales sean prácticas y de interés para ellos, que puedan ser aprendidas fácilmente para que puedan practicarlas y enseñarlas a sus familiares. En la investigación se encuentran algunas técnicas de respiración, la musicoterapia, la pintura y el coloreo de mandalas, así como algunos ejercicios de gimnasia cerebral que pueden apoyarlos para relajarse y concentrarse mejor en sus actividades cotidianas.

Se toma un diario de campo para poder observar las situaciones en las que se encontraba el grupo y al hacer las primeras encuestas y test para conocer sus niveles de ansiedad y estrés, se puede identificar que la mayoría estaban bajo estrés, muy pocos son los que presentan estrés o ansiedad nula en los resultados de estas pruebas. Con esto se procede a realizar algunas sesiones con el grupo en horario de clase de orientación, pero al estar en tiempos finales del ciclo escolar y no haber conseguido los permisos pertinentes para ingresar a la institución y realizar las actividades, el orientador del grupo es quien realizar las sesiones, en horario de algunos profesores faltantes y algunas en los horarios de profesores que asignaban sus clases para hacer las actividades.

Al inicio los adolescentes están un poco distantes, distraídos y tímidos para la realización de las actividades como: las respiraciones y los ejercicios de gimnasia cerebral que es en donde tienen que utilizar su cuerpo específicamente y no desean ser vistos por los demás compañeros, pero al ser niños poco a poco les comienza a causar diversión el intentar hacerlo de manera correcta y comienzan las risas y una convivencia más sana, ya que todo el grupo tiene que realizarlo. Conforme se realizan las sesiones, los alumnos muestran mayor interés y casi en su totalidad están complacidos de realizar las actividades, porque al ser algo diferente que los saque de su rutina, les agrada y les ayuda con el estrés que se experimenta cotidianamente.

Las sesiones que se han realizado en la institución también han servido en su vida cotidiana, esto se puede saber por los comentarios emitidos por padres de familia en las juntas, porque ellos han mencionado los cambios que han visto en

sus hijos sobre todo en su carácter, haciendo hincapié de que han estado más tranquilos y sus cambios de humor son menos frecuentes. El programa también cuenta con información para padres de familia, donde se da un tríptico con la información del programa, además de explicar cómo se realizan estas técnicas de relajación y los síntomas que presenta el estrés y la ansiedad para que puedan detectarlos y ayudar a sus hijos a repetir las técnicas mencionadas.

Uno de los objetivos era informar a los padres y a docentes sobre el estrés y la ansiedad, para que todos pudieran ser parte de la identificación de estos y poder ayudar a los adolescentes y a ellos mismos a regular estas emociones. Recordemos que no solo los adolescentes están sufriendo de estrés y ansiedad, sino toda la población y estas técnicas pueden ayudar en una primera instancia. Considerando los comentarios y la información otorgada a padres de familia, podemos decir que este objetivo también se cumplió, no en su totalidad, pero alcanzando un porcentaje importante que puede ser el cambio en este grupo.

El objetivo principal es que los adolescentes aprendan de sus emociones a regular el estrés y ansiedad que están experimentando de una forma sencilla y de fácil acceso para que puedan reproducirlas cada vez que identifiquen una alteración en sus emociones, además de poder enseñarlas a sus familiares. Las técnicas que se utilizan han sido probadas anteriormente, lo que permite que haya más aciertos en cuanto al alcanzar el objetivo.

Con el análisis de la información registrada de los diferentes instrumentos de recolección, como diarios de campo, test, cuestionarios y entrevistas, obtenidos de las sesiones que se han realizado, se integra la información para una evaluación en

el caso del grupo de los alumnos del 1 B, donde se ha estado realizando la propuesta de intervención (Programa de conciencia emocional, regulando el estrés y la ansiedad en adolescentes), determinando que se observa un cambio de actitud y motivación en los adolescentes, En el cual se muestra el interés en las actividades que se realizan, además de poner entusiasmo en estas, se muestran más relajados y contentos que en las primeras sesiones, piden más tiempo para seguir con la actividad y ya no han referido situaciones que los lleven a dejar sus clases.

Se considera que la propuesta puede ayudar a regular algunas emociones y a identificar síntomas que pueden dar información de lo que está ocasionando problemas físicos y psicológicos en los adolescentes. Donde ellos mismos pueden identificar sus emociones y canalizarlas en actividades que les permiten relajarse.

Contrastando los resultados con los objetivos que se plantearon, se puede decir que se están logrando y la implementación de la propuesta está dando resultados favorables. Los adolescentes están logrando identificar sus emociones y poder canalizarlas en otras actividades, además de aprender técnicas de relajación poco complicadas que ayudan a su salud emocional. Dando como resultado una mejoría en sus estados de ánimo, bajando niveles de estrés, ansiedad y mejorando su desempeño escolar.

Con los resultados de las últimas encuestas y las observaciones de campo en el grupo de primero B, se considera que el programa funciona y que ayuda a los adolescentes a identificar y a regular su estrés y ansiedad, que este programa puede seguir utilizándose en los siguientes ciclos escolares con adolescentes. Si bien estas nuevas generaciones ya tienen un tiempo que se intentó regresar a la

normalidad, lo cierto es que aún hay temor e incertidumbre de lo que puede suceder en un tiempo futuro. Otra problemática que surgió fue el uso excesivo de tecnologías que causan desajustes en sus emociones y si la escuela puede proporcionar esta clase de educación emocional, considero que se puede generar un mejor aprendizaje en ellos tanto en la institución como en su vida cotidiana.

Los objetivos fueron alcanzados en esta primera intervención, además se abrió la posibilidad de seguir explorando la importancia de la salud emocional para un mejor desempeño escolar.

### IX.-CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de terminó
1. Elaboración de antecedentes	Septiembre 2022	Octubre 2022
2. Elaboración del marco teórico	Octubre 2022	Octubre 2022
3.-Enfoque metodológico	Octubre 2022	Octubre 2022
4. Diagnóstico de necesidades	Octubre 2022	Noviembre 2022
5. Construcción del problema y descripción de los hallazgos del diagnóstico	Noviembre 2022	Marzo 2023
6. Diseño de la propuesta de intervención	Marzo 2023	Mayo 2023
7.Implementación de la propuesta de intervención	Junio 2023	Agosto 2023
8. Planificación y descripción de las actividades de análisis y seguimiento	Agosto 2023	Agosto 2023
9.-Elaboración de conclusiones	Agosto 2023	Agosto 2023
10. Elaboración y entrega del informe final	Agosto 2023	Septiembre 2023

## REFERENCIAS

- AACAP (2022). Como se Puede Ayudar a los Adolescentes con Estrés. Recuperado de [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Spanish/Como%20se%20Puede%20Ayudar-a-los-Adolescentes-con-Estres-066.aspx#:~:text=Algunos%20adolescentes%20se%20sobrecargan%20con,drogas%20y%20Fo%20del%20alcohol](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Spanish/Como%20se%20Puede%20Ayudar-a-los-Adolescentes-con-Estres-066.aspx#:~:text=Algunos%20adolescentes%20se%20sobrecargan%20con,drogas%20y%20Fo%20del%20alcohol)
- Alzugaray, F & López K, (2020). Adolescencia en tiempos de Covid-19: riesgos, recomendaciones y oportunidades de crecimiento. Recuperado de <https://www.sup.org.uy/2020/05/15/adolescencia-en-tiempos-de-covid-19-riesgos-recomendaciones-y-oportunidades-de-crecimiento/>
- Aprende con Reyhan (2020). Salud emocional en niños y adolescentes <https://aprendeconreyhan.org/salud-emocional-en-ninos-y-adolescentes/>
- Balseca, A., Córdoba, P y Morales E. (2021). La Inteligencia Emocional en infantes: Aspectos a considerar en las aulas post pandemia. Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/5768/576868768016/576868768016.pdf>
- Bienestar Psicológico (2022). La salud mental de los jóvenes post pandemia. (Blog). Recuperado de <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Psiquiatria-Infantil/salud-mental-jovenes-post-pandemia#:~:text=Un%20reciente%20estudio%20realizado%20por,los%20s%C3%ADntomas%20de%20trastornos%20psicol%C3%B3gicos.>
- Bisquerra, R (2020). Definición Conciencia Emocional. Recuperado de <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/conciencia-emocional/>
- Blanco, E. (2022) Adolescentes con ansiedad y depresión tras la pandemia. Recuperado de <https://psicologosoviedo.com/adolescentes-con-ansiedad-y-depresion-tras-la-pandemia/>
- Bohla. H.S. (1992)
- Camayo S(S/F). AUTOEVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. Recuperado de [https://www.academia.edu/23898587/AUTOEVALUACION\\_DE\\_LA\\_INTELIGENCIA\\_EMOCIONAL\\_Test\\_de#:~:text=AUTOEVALUACION%20DE%20LA%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL%20\(Test%20de%20Emily%20Sterrett\)%201,una%20reacci%C3%B3n%20E%80%9Cvisceral%20emocional.](https://www.academia.edu/23898587/AUTOEVALUACION_DE_LA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL_Test_de#:~:text=AUTOEVALUACION%20DE%20LA%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL%20(Test%20de%20Emily%20Sterrett)%201,una%20reacci%C3%B3n%20E%80%9Cvisceral%20emocional.)
- Cohen, S. and Williamson, G.M. (1988) Perceived stress in a probability sample of the United States. In: S. Spacapan and S. Oskamp (Eds.) the social psychology of health. Newbury Park, CA: Sage.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24, 385-396.

- Comunidad Madrid (s/f) ¿Qué son las adicciones? Recuperado de <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/prevencion-adicciones>
- Díaz C, Santos L. (2018 Febrero) La ansiedad en la adolescencia. RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA).
- Espinoza, L. y Van Velde, H. (2007), *Monitoreo, seguimiento y evaluación de proyectos sociales*. Texto de referencia y de consulta. Managua, Centro de investigación, capacitación y acción pedagógica. Pág. 11 a 16.
- Extremera, N y Fernández, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. Orientación Educativa. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresmaestros/article/view/1170/993>
- FROUFE QUINTAS (1997). Los ámbitos de intervención en la educación social. Recuperado de [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69276/Los\\_ambitos\\_de\\_intervencion\\_en\\_la\\_educacion.pdf;sequence=1](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69276/Los_ambitos_de_intervencion_en_la_educacion.pdf;sequence=1)
- Fundación Pasqual Maragall (2021). La técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson pasó a paso. Recuperado de <https://blog.fpmaragall.org/relajacion-progresiva-jacobson>
- Houston Methodist (2023). ¿Cómo afecta el estrés crónico al cuerpo? Blog. Recuperado de <https://www.houstonmethodist.org/es/why-choose-houston-methodist/blog/2020/nov/how-does-chronic-stress-affect-your-body/#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20cr%C3%B3nico%20aumenta%20considerablemente,devastador%20en%20la%20salud%20mental.>
- Inventario de ansiedad de Beck (s/f). Ansiedad. Recuperado de [https://sosvics.eintegra.es/Documentacion/02-Psicosocial/02-03-Documentos\\_trabajo\\_prof/02-03-001-ES.pdf](https://sosvics.eintegra.es/Documentacion/02-Psicosocial/02-03-Documentos_trabajo_prof/02-03-001-ES.pdf)
- Jadue G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. Recuperado de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052001000100008#:~:text=Altos%20niveles%20de%20ansiedad%20reducen,atenci%C3%B3n%20se%20distraen%20con%20facilidad.](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052001000100008#:~:text=Altos%20niveles%20de%20ansiedad%20reducen,atenci%C3%B3n%20se%20distraen%20con%20facilidad.)
- Manzano A. (2022). MANUAL DE ACTIVIDADES LÚDICAS EN UN AMBIENTE MIXTO A FAVOR DE UNA MEJOR GESTIÓN SOCIOEMOCIONAL EN DOCENTES. México.
- Martínez, E & Sánchez, S (s/f). Instrumentos para recabar datos. Recuperado de <https://educucomunicacion.es/didactica/0093instrumentosrecabardatos.htm>
- Mayo Clinic (2022). Trastornos de ansiedad. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- Mayo clinic. (2023). Ejercicios de conciencia plena. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
- Massa, J. (2020). Salud mental y COVID-19 en infancia y adolescencia: visión desde la psicopatología y la salud pública. *Revista española de salud pública*, (94), 23.
- McCarthy, C. (2019). La ansiedad en los adolescentes va en aumento: ¿qué está pasando? Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional->



problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx#:~:text=La%20ansiedad%20cr%C3%B3nica%20puede%20ocasionar,un%20impacto%20a%20largo%20plazo.

Miguel, M (2017) ¿Sabes cómo puedes regularte emocionalmente? Recuperado de <https://www.apai-psicologos.com/mindfulness-valencia/regulacion-emocional#:~:text=Por%20regla%20general%2C%20las%20mejores,claridad%20y%2C%20posteriormente%2C%20actuar.>

Miño, J. (2023) Técnica de respiración para reducir la ansiedad. Recuperado de <https://centroarbol.cl/noticias/reducir-la-ansiedad/#:~:text=Uno%20de%20los%20ejercicios%20m%C3%A1s,de%20manera%20consciente%20el%20diafragma.>

Monedero, M.JJ. (1998) *Bases teóricas de la evaluación educativa*, Málaga, Aljibe. Pp. 15-29.

NIMH, (s/f). ¿Es estrés o ansiedad? Recuperado de <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado>

Neurofeedback (2020). Aprende la técnica de Relajación Progresiva de Jacobson. Recuperado de <https://www.neurofeedback.cat/relajacion-progresiva-de-jacobson/>

Pérez, F (2023). GIMNASIA CEREBRAL PARA APRENDER. Recuperado de <https://gaceta.cch.unam.mx/es/gimnasia-cerebral-para-aprender#:~:text=Consiste%20en%20hacer%20movimientos%20con,activan%20las%20%C3%A1reas%20del%20cerebro.>

Pérez, J., Gardey, A. (11 de mayo de 2021). *Información - Qué es, importancia, formas y clasificación*. Definición. Recuperado de <https://definicion.de/informacion/>

Psicólogos Córdoba (2021). ¿Qué es la conciencia emocional y cómo se desarrolla? Recuperado de <https://psicologoscordoba.org/que-es-la-conciencia-emocional-y-como-se-desarrolla/#:~:text=Es%20decir%2C%20la%20conciencia%20emocional,de%20abordar%20el%20aprendizaje%20emocional.>

Rogers, K. (2022). El método 4-7-8 que podría ayudarte a dormir (y con la ansiedad). Recuperado de <https://cnnespanol.cnn.com/2022/09/17/metodo-4-7-8-dormir-trax/>

Sepsicología (2029). Autoconocimiento: aprender a conocerte mejor. Recuperado de <https://cepsicologia.com/autoconocimiento/>

Terapify: Psicólogos en línea. (2018). Alteraciones psicológicas y mentales a causa del estrés. Recuperado de <https://www.terapify.com/blog/alteraciones-psicologicas-y-mentales-a-causa-del-estres/>

Universidad ANIACC, (2021) ¿Qué es una innovación educativa y por qué es importante? Recuperado de <https://blog.uniacc.cl/que-es-la-innovacion-educativa-y-por-que-es-importante#:~:text=En%20ese%20sentido%2C%20innovar%20en,de%20los%20docentes%20es%20clave.>

UNICEF (2023). Cinco formas en que la pandemia impacto a los adolescentes. Recuperado de <https://www.unicef.org/uruguay/cinco-formas-en-que-la-pandemia-impacto-los-adolescentes>

Vorvick, L (2022). Ayude a su hijo adolescente a lidiar con el estrés. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000814.htm#:~:text=Causas%20de%20estr%C3%A9s%20entre%20adolescentes&text=Tener%20problemas%20con%20amigos%2C%20acoso,pensamientos%20negativos%20sobre%20ellos%20mismos>

Yela, M. (2016). Las pruebas Psicothema vol. 8 (Suplemento 1). 249-263. Recuperado de <https://www.psicothema.com/pi?pii=660>

## **Anexos**

## 1.-Autoevaluación de inteligencia emocional

### AUTOEVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

(Test de Emily Sterrett)

---

1	2	3	4	5
Prácticamente siempre				Prácticamente nunca
1. Soy consciente de las reacciones físicas (gestos, dolores, cambios súbitos) que señalan una reacción "visceral" emocional.				
2. Admito de buena gana mis errores y me disculpo.				
3. No me aferro a los problemas, enfados o heridas del pasado y soy capaz de dejarlos atrás para avanzar.				
4. Normalmente tengo una idea exacta de cómo me percibe la otra persona durante una interacción específica.				
5. Hay varias cosas importantes en mi vida que me entusiasman y lo hago patente				
6. Tengo facilidad para conocer o iniciar conversaciones con personas desconocidas cuando tengo que hacerlo.				
7. Me tomo un descanso o utilizo otro método activo para incrementar mi nivel de energía cuando noto que está decayendo.				
8. No me cuesta demasiado asumir riesgos prudentes.				
9. Me abro a las personas en la medida adecuada, no demasiado, pero lo suficiente como para no dar la impresión de ser frío y distante.				
10. Puedo participar en una interacción con otra persona y captar bastante bien cuál es su estado de ánimo en base a las señales no verbales que me envía.				
11. Normalmente, otros se sienten inspirados y animados después de hablar conmigo.				

12. No tengo ningún problema a la hora de hacer una presentación a un grupo o dirigir una reunión.
13. Cada día dedico algo de tiempo a la reflexión.
14. Yo tomo la iniciativa y sigo adelante con las tareas que es necesario hacer.
15. Me abstengo de formarme una opinión sobre los temas y de expresar esa opinión hasta que no conozco todos los hechos.
16. Cuento con varias personas a las que puedo recurrir y pedir su ayuda cuando lo necesito.
17. Intento encontrar el lado positivo de cualquier situación.
18. Soy capaz de afrontar con calma, sensibilidad y de manera proactiva las manifestaciones emocionales de otras personas.
19. Normalmente soy capaz de identificar el tipo de emoción que siento en un momento
20. Por lo general me siento cómodo en las situaciones nuevas.
21. No escondo mi enfado pero tampoco lo pago con otros.
22. Puedo demostrar empatía y acoplar mis sentimientos a los de la otra persona en una interacción.
23. Soy capaz de seguir adelante en un proyecto importante, a pesar de los obstáculos.
24. Los demás me respetan y les caigo bien, incluso cuando no están de acuerdo conmigo.
25. Tengo muy claro cuáles son mis propias metas y valores.
26. Expreso mis puntos de vista con honestidad y ponderación, sin agobiar.
27. Puedo controlar mis estados de ánimo y muy raras veces llevo las emociones negativas al trabajo.
28. Centro toda mi atención en la otra persona cuando estoy escuchándole.
29. Creo que el trabajo que hago cada día tiene sentido y aporta valor a la sociedad.
30. Puedo persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin coacciones.

**PUNTUACIÓN:**

1º Escriba sus puntuaciones para cada pregunta numeradas en la categoría correspondiente.

2º Suma las puntuaciones de cada categoría para obtener el total de ese factor específico de la I. Emocional.

<b>Autoconciencia</b>
1-----
7-----
13-----
19-----
25-----
<b>Total:</b>

<b>Empatía</b>
4-----
10-----
16-----
22-----
28-----
<b>Total:</b>

<b>Autoconfianza</b>
2-----
8-----
14-----
20-----
26-----
<b>Total:</b>

<b>Motivación</b>
5-----
11-----
17-----
23-----
29-----
<b>Total:</b>

<b>Autocontrol</b>
3-----
9-----
15-----
21-----
27-----
<b>Total:</b>

<b>Competencia Social</b>
6-----
12-----
18-----
24-----
30-----
<b>Total:</b>

## INTERPRETACIÓN:

Su puntuación en cada una de las seis competencias oscilará entre 5 y 25 puntos. Rodea con un círculo aquella que sea inferior a 20: esta puntuación indica un área donde puedes mejorar.

También puedes rodear con un círculo aquellas preguntas cuya puntuación sea de 4 o inferior a 3, es una puntuación promedio pero las personas con inteligencia emocional están por encima de la media. En consecuencia, debes convertir esta área de mejora en una meta específica.

## 2.-Encuesta para detectar ansiedad

(Inventario de Beck)

Instrucciones: En el recuadro de abajo hay una lista que contiene los síntomas más comunes de la ansiedad.

Lee cuidadosamente cada afirmación. Indica cuando te ha molestado cada síntoma durante la semana, inclusive hoy, marcando con una x según la intensidad de la molestia.

<b>Durante la última semana me he sentido</b>	Poco o nada	Más o menos	Moderada o Moderada	Severamente
Torpe o entumecimiento				
Acalorado				
Con temblor en las piernas				
Incapaz de relajarse				
Con temor de que ocurra lo peor				
Mareado o que se le va la cabeza				
Con latidos de corazón fuertes o acelerados				

Inestable				
Atemorizado o asustado				
Nervioso				
Con sensación de bloqueo				
Con temblores en las manos				
Inquietó, inseguro				
Con miedo a perder el control				
Con sensación de ahogó				
Con temor a morir				
Con miedo				
Con problemas digestivos				
Con desvanecimientos				
Con rubor facial				
Con sudores fríos o calientes				

### 3.-Test para detectar estrés

**Instrucciones:** a continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo.

Lea cada frase y señale la puntuación que indique mejor cómo se ha sentido en esta semana, no hay respuestas buenas ni malas, no emplee demasiado tiempo en cada frase y contesté señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

Síntoma	0 Casi nunca	1 A veces	2 A menudo	3 Casi siempre
Bruxismo (tensión de mandíbulas)				
Dolor de espalda				
Taquicardia o palpitaciones fuertes				
Aumento o disminución del apetito				
Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)				
Dolor de estómago y/o color irritable				

Somnolencia, mayor necesidad de dormir				
Cansancio o fatiga				
Dolores de cabeza o jaquecas				
Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)				
Inquietud e hiperactividad				
Tristeza o desgano				
Ansiedad constante				
Dificultad para concentrarse				
Dificultades para pensar( quedarse en blanco)				
Irritabilidad				

#### 4.-Test de estrés (escala de estrés de cohen)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4



7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

### **Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS)**

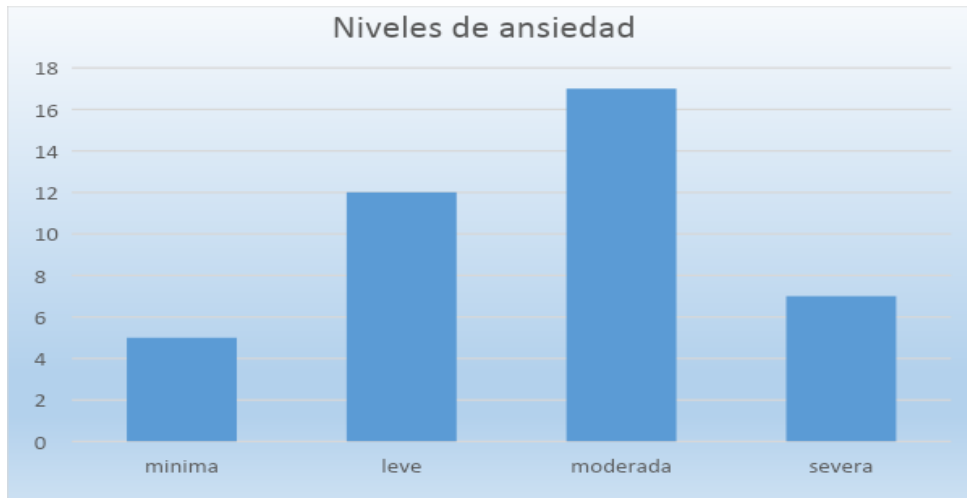
Esta escala es un instrumento de autoinforme que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

## **5-Gráficas**

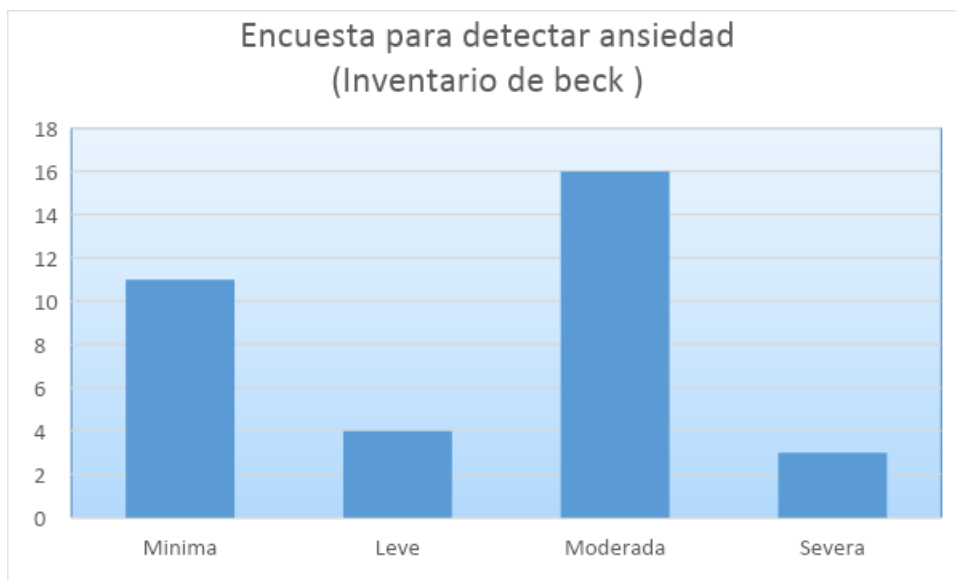
### **5.1.-Niveles de ansiedad**

Gráfica de resultados de la encuesta de ansiedad en alumnos del primero b de la escuela secundaria Jesús Reyes Heróles.

Antes de la implementación del programa.



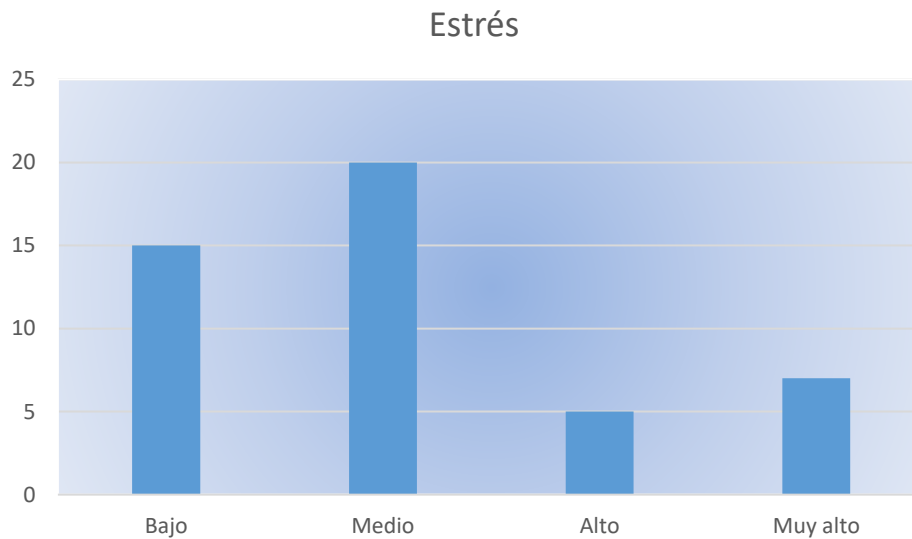
Después de la implementación del programa.



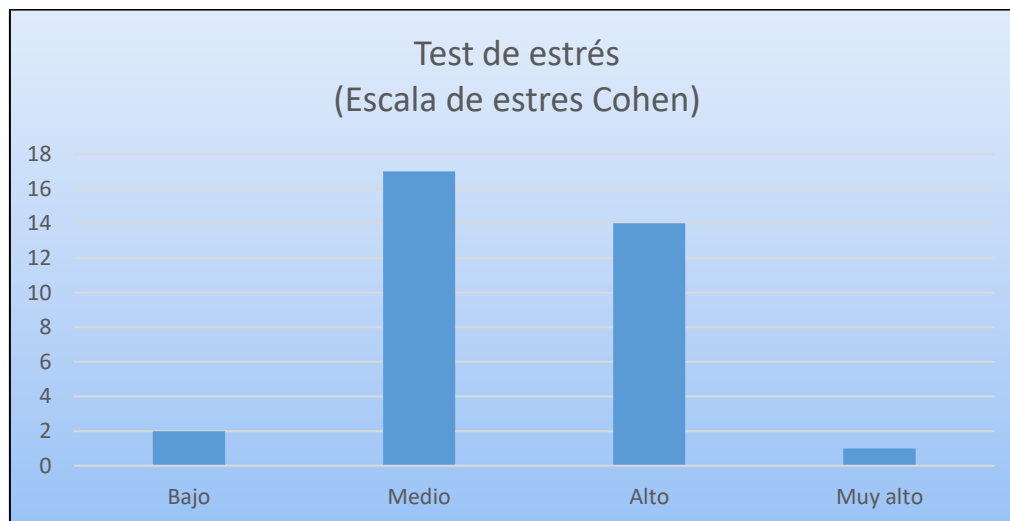
## 5.2.- Niveles de estrés

Gráfica de resultados del test de estrés aplicados a alumnos del primer grado grupo b de la escuela Jesús reyes Heroles.

Antes de la implementación del programa.



Después de la implementación del proyecto.



## 6.-Mandalas

4.1 **Mi cuerpo: creación perfecta y maravillosa nada mejor en este mundo**



7.-Tríptico de información

**La musicoterapia.**  
 Consiste en usar las respuestas y conexiones de una persona con la música para estimular cambios positivos en el estado de ánimo y el bienestar general. La terapia musical puede incluir crear música con instrumentos de todo tipo, cantar, moverse con la música o simplemente escucharla.

**MANDALAS**  
 Aporta tranquilidad y relajación. Previene estados mentales negativos, como ansiedad, estrés o angustia. Fomenta la creatividad.

**"Respiración 4, 7,8";**

Durante toda la práctica, se debe colocar la punta de la lengua contra la cresta de tejido blando de los dientes frontales superiores, mientras se exhala por la boca alrededor de la lengua. Luego, hay que seguir estos pasos:  
 Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido de silbido.  
 Cierra la boca e inhala tranquilamente por la nariz hasta contar mentalmente hasta cuatro.  
 Aguanta la respiración mientras cuentas hasta siete. Inhala por la boca, haciendo un sonido de silbido mientras cuentas hasta ocho.  
 Repite el proceso tres veces más hasta completar un total de cuatro ciclos de respiración.  
 Mantener la proporción de cuatro, luego siete y luego ocho es más importante que el tiempo que pasas en cada fase.



**Técnica de relajación progresiva de Jacobson**

En posición sentada o echado, cierra los ojos. Centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la tensión durante 10 segundos (inspira) y después relaja la zona durante 20 segundos (expira). Practica el ejercicio durante 30-40 minutos. Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable. Vuelve gradualmente a tu estado de alerta, conservando la sensación de relajación.

**CONSEJO CRUCIAL.**

Se pide a los participantes que sigan las instrucciones del facilitador.

**Primer ejercicio.** El facilitador dirige, se levanta la mano izquierda y se encogen los dedos a excepción del meñique que se mantiene estirado apuntando hacia arriba, se levanta la mano derecha se recogen los dedos y se mantiene el dedo índice estirado apuntando hacia arriba, quedan ambas manos apuntando hacia arriba con los dedos encogidos a excepción del meñique en la mano izquierda y en la derecha el índice.

**Ejemplo:**  
 Se pide a los participantes que a la cuenta de tres cambien el dedo que está estirado, en la izquierda cambian el dedo meñique por el índice y en la derecha el índice por el meñique, y se repite la actividad de una velocidad lenta a una moderada y luego ya que se domina a una velocidad más acelerada.

Se repite la actividad unas 7 veces.

**TU HECHO TE NECESITA  
 APRENDE A CONOCER SUS EMOCIONES  
 Y AYÚDALO A CANALIZARLAS  
 PREGUNTA QUE SEA NEUTRO  
 EN ESTA ETAPA.**

CLASIFICADO POR LA AUVIMA  
 Sistema Global de Valoración Multidimensional  
 Mención 0000430  
 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
 VICERRECTORÍA DE EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA



Lo que necesitas saber del

**"PROGRAMA DE CONCIENCIA EMOCIONAL, REGULANDO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES".**





### ¿QUÉ PASA CON NUESTROS ADOLESCENTES?

En la adolescencia hay una transición entre la niñez y la juventud en la cual los adolescentes sufren grandes cambios en el área física, intelectual, emocional, social y espiritual. En el mundo, se estima que, del 15 al 30% de los adolescentes y adolescentes presentan algún trastorno mental. Además, la mayoría de ellos están sin diagnosticar. Así mismo, en el ámbito escolar son habituales los problemas de ansiedad.

**¿Qué técnicas podemos utilizar para bajar los niveles de ansiedad y estrés?**

**PROGRAMA DE CONCIENCIA EMOCIONAL, REGULANDO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES.**

Es una estrategia diseñada para el manejo de las emociones, en especial el estrés y la ansiedad, de cómo pueden ser identificadas y cómo regularlas por medio de ejercicios de relajación, actividades didácticas y acciones de gimnasia cerebral.

Díaz C, & Santos L., (2018) <sup>1</sup>, mencionan que hay intervenciones relacionadas con la prevención y el abordaje temprano de los trastornos de ansiedad, se pueden encontrar diferentes técnicas psicológicas de posible aplicación en este campo:

- Técnicas cognitivo-conductuales: o Técnicas conductuales
- Técnicas de relajación, el entrenamiento de relajación progresiva o el control de la respiración.
- Técnicas de exposición a estímulos ansiógenos con el fin de reducir las respuestas adaptativas.

### TÉCNICAS DE RELAJACIÓN QUE COMO PADRES Y DOCENTES PODEMOS UTILIZAR.

**Alejando la nube de mis malestares**

Se les pide a los participantes que piensen en algo que les ha hecho sentir incómodos algo, no tan grave, como una pérdida o una ruptura amorosa.


Se les pide que suavemente coloquen las palmas de sus manos hacia arriba que las junten y las eleven a la altura de su boca, que cierren sus ojos, que inspiren y retengan por 4 segundos el aire y que los suelten suavemente durante 5 segundos contando mentalmente.

Se les pide a los participantes que sobre las palmas de sus manos se imaginen que tiene a una nube y que esa nube representa esa situación desagradable, que habían imaginado al principio y que la tiene frente a ellos en forma de nube.

Se les comenta que ahora tiene la posibilidad y el poder de que ese malestar se aleje al soplarlo para que se vaya lejos.

Una vez alejada la nube, van respirando más lentamente, hasta llegar a un ritmo tranquilo y pausado.

La forma más segura de tener éxito es intentarlo una vez más



## 8.-Figuras de técnica de relajación (geometría axial)

