



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
VICERRETORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
INSTITUTO DE POSGRADO

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN “DOCENCIA, MENCIÓN
INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA”**

PROPUESTA ALTERNATIVA

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA APLICADO A LOS
ADOLESCENTES DE 1RO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA
“JUAN DE VELASCO”, QUE PRESENTAN ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y BAJO
RENDIMIENTO ACADÉMICO.

PERÍODO 2014-2015 PREVIO AL TÍTULO DE MAGISTER EN INTERVENCIÓN
PSICOPEDAGÓGICA.

AUTORA:

Rosa Romero Suárez

TUTORA

Dra. Isabel Cando Pilatuña

RIOBAMBA - ECUADOR

2017

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	Nº PÁGINA
PORTADA.....	i
ÍNDICE GENERAL	ii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	iv
ÍNDICE DE CUADROS	v
ÍNDICE DE ANEXOS	vi
INTRODUCCIÓN	1
SUSTENTO LEGAL.....	3
OBJETIVOS DEL PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA	8
AGENTES INVOLUCRADOS.....	9
FASES DEL PROCESO.....	9
ACTIVIDADES.....	11
CAPÍTULO I.	
1. TALLER No. 1	13
1.1 CONTENIDOS	16
1.1.1 Psicoeducación de la Ansiedad y Depresión en Adolescentes y el Rol de los Padres	16
1.1.2 Ansiedad y Depresión	16
1.1.3 Factores de Riesgo	20
1.1.4 Rol de los Padres y Familiares	22
1.2 EVALUACION DEL TALLER N° 1	23
CAPÍTULO II.	
2. TALLER No. 2	24
2.2 CONTENIDOS	27
2.2.1 Hábitos y Técnicas de Estudio	27
2.2.2 Evalúa tus Hábitos y Técnicas de Estudio	27
2.2.3 El Lugar de Estudio.....	28
2.2.4 Tu Programa de Trabajo	29
2.2.5 El Método de Estudio.....	31
2.2.6 Hábitos en la Lectura	32
2.2.7 TECNICAS PARA DESARROLLAR LA LECTURA	34

2.2.8	Técnicas de Trabajo Cooperativo	35
2.2.9	La Cooperación en el Aula de Clase.....	37
2.3	EVALUACIÓN DEL TALLER N° 2.....	39
CAPÍTULO III.		
3.	TALLER No. 3	40
3.1	CONTENIDOS	43
3.1.1	Autoestima, Autoconcepto, Autoaceptación.....	43
3.1.2	Herramientas para Mejorar la Autoestima, Autoconcepto y Autoaceptación en el Adolescente.....	44
3.1.3	Estilos de Disciplina.....	46
3.2	EVALUACION DEL TALLER N° 3	47
CAPÍTULO IV.		
4.	TALLER No. 3	48
4.1	CONTENIDOS	51
4.1.1	Habilidades Sociales, Toma de Decisiones y Resolución de Conflictos	51
4.1.2	Cómo Desarrollar las Habilidades Sociales en los Adolescentes	52
4.1.3	Toma de Decisiones	53
4.1.4	Resolución de Conflictos	54
4.1.5	La Cultura de Paz.....	55
4.1.6	Mediación de Conflictos	58
4.2	EVALUACIÓN DEL TALLER N°4.....	60
CAPÍTULO V.		
5.	TALLER No. 5	62
5.1	CONTENIDOS	65
5.1.1	La Actividad Física una Herramienta para Mitigar la Ansiedad y Depresión en Adolescentes	65
5.1.2	Actividades físicas que valen la pena realizarlas para sentirse saludable y feliz	66
5.2	EVALUACIÓN DEL TALLER N° 5.....	68
BIBLIOGRAFIA Y LINKOGRAFÍA		70
ANEXOS		71

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico	N° Página
Gráfico N°.1. Modelo de funcionamiento	4
Gráfico N°.2. El entorno	6
Gráfico N°.3. Modelo de funcionamiento de los DECE.....	6
Gráfico N°.4. Ansiedad y Depresión	16
Gráfico N°.5. Signos y Síntomas	17
Gráfico N°.6. Depresión	18
Gráfico N°.7. Causa sea conocida	19
Gráfico N°.8. Hábitos y Técnicas de Estudio	27
Gráfico N°.9. Tu lugar de estudio.....	28
Gráfico N°.10. El Método de Estudio.....	31
Gráfico N°.11. Hábitos en la lectura.....	32
Gráfico N°.12. Técnicas para desarrollar la lectura.....	34
Gráfico N°.13. Técnicas de Trabajo Cooperativo.....	35
Gráfico N°.14. La cooperación en el aula de clase	37
Gráfico N°.15. Autoestima, Autoconcepto, Autoaceptación.....	43
Gráfico N°.16. Herramientas	44
Gráfico N°.17. Actuaciones del docente.....	45
Gráfico N°.18. Estilos de disciplina.....	46
Gráfico N°.19. Habilidades Sociales, Toma de Decisiones y Resolución de Conflictos.....	51
Gráfico N°.20. Habilidades Sociales en los Adolescentes.....	52
Gráfico N°.21. Toma de decisiones	53
Gráfico N°.22. Resolución de Conflictos	54
Gráfico N°.23. La Cultura de Paz	55
Gráfico N°.24. Cultura de Paz	56
Gráfico N°.25. Sujeto de derechos.....	57
Gráfico N°.26. Objeto de derechos	57
Gráfico N°.27. Mediación de Conflictos	58
Gráfico N°.28. Actividad Física	65

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro	N° Página
Cuadro N°.1. Ejecución de talleres para intervenir en cada área.....	11
Cuadro N°.2. Matriz del Taller No. 1	14
Cuadro N°.3. Matriz del Taller No. 2	25
Cuadro N°.4. Plan semanal de estudio.....	30
Cuadro N°.5. Matriz del Taller No. 3	41
Cuadro N°.6. Matriz del Taller No. 4	49
Cuadro N°.6. Matriz del Taller No. 5	63

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo	Nº Página
Anexo Nº 1. Autorización de la aplicación del Plan de Intervención Psicopedagógica.	72
Anexo Nº 2. Derivación al Ministerio de salud Pública	73
Anexo Nº 3. Carta compromiso dirigida a los estudiantes y padres de familia.....	74
Anexo Nº 4. Evidencias fotográficas	75

INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye una etapa de cambios y transformaciones que provocan en el adolescente inquietud y preocupación, la búsqueda de su propia identidad e independencia, el enamoramiento y el querer asumir un rol de adulto para el cual no se encuentra preparado ni física ni psicológicamente le hace vivenciar situaciones desconocidas y a la vez peligrosas que pueden poner en riesgo su integridad, esto sumado a las problemáticas que se presentan en el contexto familiar, las relaciones entre sus iguales, las decepciones amorosas propias de la edad, determinan la presencia de alteraciones del ánimo como son la ansiedad y depresión que pueden ser identificadas a simple vista en el desenvolvimiento diario del adolescente en el ambiente escolar especialmente ya que son observables a través de cambios en su estado de ánimo, agresividad, impulsividad, falta de concentración, preocupación, temor, bajo interés en sus estudios y poco deseo de superación y problemas de autoestima; todo lo cual conlleva otras problemáticas como: consumo de alcohol, u otras sustancia psicotrópicas, pandillerismo, pensamientos suicidas y en el peor de los casos el suicidio, como puerta de salida y solución a sus problemas

La ley determina que los adolescentes constituyen la población más sensible de la sociedad por su condición de ser seres en pleno proceso de formación sin la madurez ni física ni psicológica para tomar las decisiones acertadas respecto de sus propias problemáticas por lo que necesitan atención, orientación y apoyo por quienes somos responsables de su formación: padres, docentes, autoridades, comunidad y gobierno.

En tal virtud “El Ministerio de Educación basado en la Constitución y la Ley orgánica de Educación Intercultural (LOEI), ha desarrollado e implementado iniciativas que promueven un modelo de formación de niños, niñas y adolescentes sostenido en los pilares del Buen Vivir.

Todo lo anterior está enmarcado en la posibilidad de que los adolescentes encuentren en la Institución Educativa un lugar de formación integral con calidad y calidez, no sólo en conocimiento académico sino una formación personal y ciudadana que propicie un buen desarrollo escolar, laboral y social, dando respuesta al PRINCIPIO FUNDAMENTAL que es el SUMAK KAWSAY.

El presente Plan de Intervención Psicopedagógico tiene el objetivo de brindar la asistencia y apoyo en las áreas pedagógica y psicológica a las y los estudiantes de 1ro de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan de Velasco” que presentan Ansiedad y Depresión al aplicar HAD (ansiedad y depresión de Hamilton), con la finalidad de mitigar el problema.

SUSTENTO LEGAL

Con la finalidad de cumplir con el proceso de intervención se toma como fundamento legal el Modelo de Atención de los DECE (Departamento de Consejería Estudiantil)

Art. 58.- **Ámbito.** La atención integral de los estudiantes en proceso de formación es un componente indispensable de la acción educativa y debe ser organizada e implementada por el Departamento de Consejería Estudiantil de los establecimientos educativos en todos los niveles y modalidades. Para ello, este Departamento se apoya necesariamente en la gestión de todos los miembros de la comunidad educativa. Los servicios de este organismo deben llegar a todos los estudiantes de cada establecimiento educativo.

“Las transformaciones sociales y culturales que han experimentado las sociedades en las últimas décadas, han definido cambios radicales en los modos como se concibe y percibe la realidad humana. Fenómenos como la globalización, la transformación de las fronteras geopolíticas e informacionales, la actividad económica, el impacto de los medios de comunicación, la influencia de las tecnologías de la información y comunicación, el peso del internet como núcleo de información que construye nuevas interrelaciones culturales y de desarrollo social, las nuevas formas y configuraciones de la familia, la incorporación de la mujer al mundo laboral, social y político, las migraciones y la pluriculturalidad, las transformaciones que genera el mundo del capital y la flexibilidad laboral, los crecientes problemas medioambientales, las nuevas temporalidades y disponibilidad del tiempo entre otros, son variables que afectan hoy por hoy, el modo como los seres humanos nos organizamos, interactuamos, concebimos el mundo y aprendemos.”

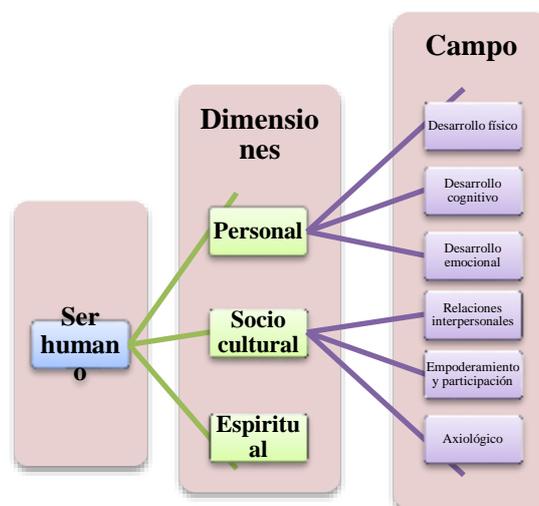
Este proceso, de igual manera, se nutre permanentemente de los efectos de la interacción cotidiana del estudiante con la institución y comunidad educativa. Como efecto, en el ámbito educativo actual se presentan nuevos fenómenos, problemáticas y retos para quienes se involucran en la tarea de formar de manera integral a niños, niñas y adolescentes. Se trata de un escenario de estímulos, efectos y cambios continuos, que debe ser comprendido y analizado a partir de un trabajo de contextualización del entorno específico en donde ellos/ellas se desenvuelven.

La educación, concebida como un componente esencial del Buen Vivir y área prioritaria de la política pública, promueve un modelo centrado en el ser humano, su entorno social y natural, que incorpora y promueve sus derechos fundamentales, busca el desarrollo de sus potencialidades humanas, y contempla la preparación de los futuros ciudadanos y ciudadanas para una sociedad democrática, equitativa, inclusiva, pacífica, promotora de la interculturalidad, de la diversidad y respetuosa de la naturaleza.

Estas instancias tienen la función de brindar un apoyo fundamental al proceso de formación integral, la provisión de servicios, la promoción de la participación activa de todo el personal de la institución en el proceso educativo y la facilitación de redes sociales de apoyo entre los diferentes miembros de la comunidad educativa para el abordaje efectivo de casos tanto individuales, grupales como institucionales.

El Modelo de funcionamiento de los DECE busca reconocer los nuevos escenarios en donde se desarrolla el proceso de formación de niños, niñas y adolescentes, promoviendo estrategias innovadoras, reflexivas y dialógicas en los ejes de prevención y promoción, detección, intervención, derivación, inclusión y seguimiento enmarcadas en el desarrollo humano integral de niños, niñas y adolescentes, de tal manera que posibilite la potencialización de sus capacidades personales y la construcción de proyectos de vida que reconozcan su individualidad, sus necesidades y su autonomía, manteniendo una transversalización de los enfoques de derechos, género, bienestar intergeneracional, intercultural, inclusivo y pedagógico.

Gráfico N°.1. Modelo de funcionamiento



Fuente: Modelo de funcionamiento del DECE

Al ser el ser humano el centro del quehacer del DECE es necesario identificar las dimensiones que lo compone, en las cuales se aplicaría los enfoques y los ejes propuestos en el presente modelo, siendo importante entender por dimensión a las unidades de carácter abstracto sobre las que se articula todo tipo de acciones que estimulen el desarrollo integral del individuo.

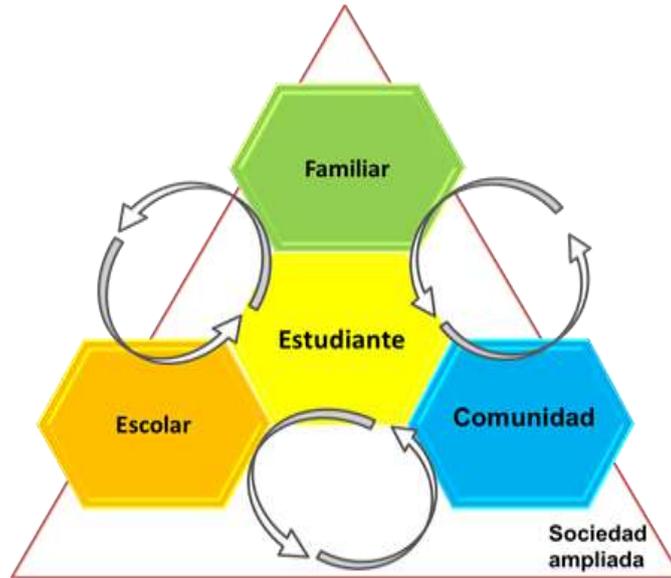
Es importante reconocer que el ser humano es un sistema integral en el que se cruzan diferentes variables de desarrollo físico, cognitivo, emocional, relacional de participación y de valores. El nivel de integración armónica de estas condiciones configura las dimensiones que construyen al ser humano en su integralidad, facilitando la interrelación con el resto de seres vivos y el medio que le rodea.

- **Dimensión personal:** Conformada por el desarrollo físico, cognitivo y emocional aspectos que están íntimamente relacionados y que construyen la identidad personal.
- **Dimensión sociocultural:** La cultura y la sociedad constituyen elementos externos que forman al ser humano mediante pautas culturales que influyen en la conformación de la personalidad, las conductas, el pensamiento, y la relación con el medio.
- **Dimensión Espiritual:** La parte espiritual es aquella que trasciende el mundo de lo físico, que nos permite vincularnos con los seres vivos en armonía mediante principios que orientan la interrelación de la persona la sociedad y la naturaleza. La filosofía del Sumak Kawsay, (vida en armonía)

Por otro lado, es importante señalar que el ser humano se, desarrolla en un microsistema, que es la sociedad, la cual cuenta con un sistema de pautas culturales e históricas que se transmiten de generación en generación. La sociedad a su vez está conformada por diferentes entornos o microsistemas que se interrelacionan entre sí, y en los cuales el ser humano se desarrolla e interacciona con otras personas, adquiriendo de los mismos valores, hábitos, creencias, habilidades, etc. Estos entornos son:

- El entorno escuela (IE).
- El entorno familia.
- El entorno socio-comunitario (el espacio local, el territorio más cercano).

Gráfico N°.2. El entorno



Fuente: Modelo de funcionamiento del DECE

El Modelo de funcionamiento de los Departamentos de Consejería Estudiantil DECE se basa en los enfoques de derecho, género, bienestar, intergeneracional, intercultural, inclusión y pedagógico, lineamientos que se encuentran transversalizados por los principios generales establecidos en la LOEI, artículo 2

Gráfico N°.3. Modelo de funcionamiento de los DECE



Fuente: Modelo de funcionamiento del DECE

El presente trabajo de investigación se orienta a la atención del DECE en los enfoques de Bienestar y Pedagógico que se explican a continuación.

ENFOQUE DE BIENESTAR.- Las particularidades de la estructura psíquica, las circunstancias familiares y sociales, la calidad de relaciones humanas con las que se opera en el entorno socio-cultural, la salud física, mental, emocional, entre otras; son variables que nutren o desequilibran al sujeto. En este sentido, el bienestar y la salud

mental no debe ser asumido como *ausencia de trastornos mentales* o afecciones, pues su concepto abarca dimensiones que sobrepasan el aspecto orgánico o físico del individuo; es decir, el enfoque de bienestar propone un enfoque de salud global en el que se potencia una relación óptima y de equilibrio con el contexto que engloba a la persona, con la aceptación y afrontamiento adaptativo de las situaciones cotidianas, independientemente de la condición de salud fisiológica.

El enfoque de bienestar promulga el adoptar medidas multisectoriales que promuevan la salud y bienestar durante todo el ciclo vital, garantizando a las personas un desarrollo saludable en la niñez para evitar posibles trastornos, alteraciones físicas y mentales en la edad adulta y la vejez (Organización Mundial de la Salud).

El incluir el enfoque de bienestar en el presente documento, permite reconocer que en la configuración del Modelo de funcionamiento de los DECE se diseñen estrategias enmarcadas en la comprensión de los diferentes procesos psicológicos (afectivos, emocionales y subjetivos) que acompañan el desarrollo de niños, niñas y adolescentes, la inclinación y escucha activa de la situación personal del estudiante, su contención psicológica-emocional en casos de vulneración de derechos (evitando procesos de revictimización), el establecimiento de una relación de acompañamiento entre el profesional y el estudiante basado en el respeto y la comprensión mutua y la promoción de la corresponsabilidad de todos los actores de la comunidad educativa en el bienestar del estudiante.

ENFOQUE PEDAGÓGICO.- El enfoque pedagógico se fundamenta en el concepto de educación para la vida, basada en una educación que posibilite la formación y el desarrollo humano desde una visión integral, que permita que los educandos vivan experiencias esenciales y afines a los intereses, aptitudes y actitudes que fortalezcan la toma de decisiones personales; y los educadores debatan las experiencias observadas, vividas y sistematizadas a la luz de teorías e investigaciones científicas, culturales, socio-políticas y tecnológicas contemporáneas, desarrollando la capacidad de plantearse interrogantes alrededor de problemas prácticos y teóricos para que se conviertan en desafíos que provoquen en ellos el deseo e interés de investigar y de proponer soluciones creativas a las necesidades educativas prioritarias.

Como hecho fundamental para la formación integral está el reconocimiento, respeto, atención a la diversidad en género, edad, cultura y condición, el respeto y ejercicio de los derechos humanos y de la naturaleza.

Este enfoque permite resaltar la importancia de articular experiencias previas, los conceptos elaborados, los recursos didácticos y tecnológicos dentro de un clima mediado por el reconocimiento de las diferencias, la solidaridad, el trabajo en equipo y la participación activa de la comunidad educativa en la construcción de aprendizajes significativos que potencie el desarrollo de un individuo.

OBJETIVOS DEL PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA

Objetivo General

Intervenir con asistencia a los adolescentes de 1ro de bachillerato de la Unidad Educativa “Juan de Velasco” que presentan Ansiedad, Depresión y Bajo Rendimiento Académico, que afectan las áreas pedagógica y psicológica de los mismos; sustentados en los enfoques de Bienestar y Pedagógico del modelo de funcionamiento del DECE, a través de una acción preventiva y orientativa; propiciando en los estudiante y sus familias, habilidades de manejo de estas problemáticas.

Objetivos Específicos

1. Analizar la información científica sobre las variables Ansiedad, Depresión y Bajo Rendimiento Académico, para fortalecer los conocimientos en los estudiantes y padres de familia.
2. Proponer herramientas de estudio y trabajo en el aula y en el hogar para que el estudiante aprenda a aprender y saque el mejor provecho de sus potencialidades.
3. Fortalecer en los estudiantes su autoestima, autoconcepto y autoaceptación tendiente a su autodesarrollo y autoformación.

4. Desarrollar habilidades sociales en los estudiantes, indispensables para su integración al ámbito educativo y social como entes positivos capaces de resolver sus diferencias a través del dialogo y en la búsqueda de una cultura de paz.
5. Demostrar que la actividad física ayuda a mitigar los síntomas de la ansiedad y depresión y a la vez es un factor protector de la salud física y psicológica

AGENTES INVOLUCRADOS

- Universidad Nacional de Chimborazo, Vicerrectorado de Posgrado e Investigación, Instituto de Posgrado.
- Unidad Educativa “Juan de Velasco”, Adolescentes de 1ro de Bachillerato General Unificado y Padres de familia ofreciendo las facilidades y permitiendo el trabajo planificado en calidad de beneficiarios del presente Plan de Intervención Psicopedagógico.
- Maestrante de la UNACH en la carrera de Posgrado: Programa de Maestría en “Docencia, Mención Intervención Psicopedagógica”.- Como Facilitadora responsable de la Ejecución del Plan de Intervención Psicopedagógico.

FASES DEL PROCESO

I PRELIMINAR:

En esta fase se realizó el contacto con las autoridades de la Unidad Educativa “Juan de Velasco”, con la finalidad de poner en su conocimiento el Plan de Intervención Psicopedagógica, y su cronograma correspondiente, con la finalidad de trabajar en los talleres con estudiantes y padres de familia.

II EJECUCIÓN:

Se realizó la ejecución del Plan de Intervención Psicopedagógico a través de talleres y educativos dirigidos a los estudiantes y padres de familia de la Unidad Educativa

“Juan de Velasco” de acuerdo al cronograma debidamente aprobado por la autoridad Institución.

III COMPLEMENTARIA

Luego de la ejecución del Plan de Intervención Psicopedagógica se procedió a la aplicación del Retest HAD (Ansiedad y Depresión de Hamilton) para verificar los logros alcanzados con del Plan de Intervención Psicopedagógica y determinar el grupo de riesgo considerados aquellos estudiantes que no logran superar los trastornos, realizar la derivación a Psicología Clínica.

ANEXOS:

- Evaluación de los talleres 1-2-3-4-5
- Evidencias fotográficas

ACTIVIDADES

Cuadro N°.1. Ejecución de talleres para intervenir en cada área

	PLANIFICACIÓN	EJECUCIÓN DE TALLERES PARA INTERVENIR EN CADA AREA	EVALUACIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración del Plan de intervención psicopedagógico, a través de los talleres. • Solicitar permiso a la autoridad Institucional para la aplicación del Plan de intervención Psicopedagógico. • Visita a los estudiantes con fines informativos, sobre el plan e intervención Psicopedagógico. 	<p style="text-align: center;">INTERVENCIÓN CON ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA.</p> <p>Taller 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación de la Ansiedad y Depresión en Adolescentes dirigido a estudiantes y padres de familia. <p style="text-align: center;">DESDE EL ENFOQUE PEDAGÓGICO. ORIENTACIÓN PARA EL DESARROLLO ACADÉMICO</p> <p>Taller 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de estudio. • Hábitos de estudio. • Técnicas de aprendizaje cooperativo 	<ul style="list-style-type: none"> • La evaluación será de proceso, a través de la observación de cambios de actitud de los estudiantes. • Aplicación de encuesta de evaluación con la finalidad de conocer los logros alcanzados, con las temáticas tratadas. • Aplicación de Retest HAD

<p>ACTIVIDADES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Citación a los padres de familia de los estudiantes que presentan problemas con fines informativos y de aplicación de taller. 	<p>DESDE EL ENFOQUE DE BIENESTAR ORIENTACIÓN PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL</p> <p>Taller 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto • Autoestima • Autoaceptación <p>Taller 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades Sociales y de la vida (Entrenamiento Asertivo) • Toma de decisiones y resolución de problemas. <p>Taller 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades recreativas y el deporte para adolescentes como herramienta para superar los síntomas de la Ansiedad y Depresión 	<p>(ansiedad y depresión de Hamilton), para verificar los resultados luego del plan de Intervención Psicopedagógico.</p>
--------------------	---	---	--

Elaborado por: Rosa Romero Suárez

CAPÍTULO I.

1. TALLER No. 1

UNIDAD EDUCATIVA “JUAN DE VELASCO”

DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA ESTUDIANTIL

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA ADOLESCENTES DE 1RO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO QUE PRESENTAN TRASNORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN Y BAJO RENDIMINTO ACADÉMICO Y SUS PADRES, MADRES O REPRSENTANTES.

TALLER No. 1

TEMA: Psicoeducación de la Ansiedad y Depresión en Adolescentes dirigido a estudiantes y padres de familia.

METODOLOGÍA: TALLER EDUCATIVO

PARTICIPANTES: Padres de familia

TIEMPO: 120 minutos

FECHA: mes de noviembre del 2015

PERSONA RESPONSABLE: Rosa Romero
Maestrante facilitadora

Cuadro N°.2. Matriz del Taller No. 1

OBJETIVO	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	TIEMPO	RECURSOS	OBSERVACIONES	EVALUACIÓN
Analizar la información científica sobre las variables Ansiedad, Depresión y Bajo Rendimiento Académico, para fortalecer los conocimientos en los estudiantes y padres de familia.	ACTIVIDADES DE INICIO			Humanos Maestrante Estudiantes	Como se ve la participación de los asistentes	Evaluación de proceso.
	1. Presentación	• Maestrante	5 minutos			Cambios de actitud de los estudiantes.
	2. Ambientación: Dinámica grupal: Manzana-Pera	• Maestrante y padres de familia.	10 minutos	Materiales Papelotes Tarjetas alfileres pizarra Marcadores Cinta adhesiva		
	3. Introducción al tema: Psicoeducación de la Ansiedad y depresión en adolescentes	• Maestrante	5 minutos	Tecnológicos Sala Audiovisuales		
	4. Lluvia de ideas sobre para identificar conocimientos previos	Maestrante y padres de familia	5 minutos			
	ACTIVIDAD DE EJECUCIÓN	Maestrante y padres de familia.				

	<p>5. Trabajo en equipo, luego de la presentación POWERPOINT Y un video. Los padres realizaran una tarea en equipo, sobre el tema tratado</p>	Padres de familia	30 minutos			
	<p>6. Plenaria</p> <p>ACTIVIDADES DE VALORACIÓN Y CIERRE</p>	Maestrante y padres de familia	20 minutos			
	<p>7. Conclusiones</p>	Padres de familia	15 minutos			
	<p>8. Compromisos</p>	Padres de familia	15 minutos			

Elaborado por: Rosa Romero Suárez

1.1 CONTENIDOS

1.1.1 Psicoeducación de la Ansiedad y Depresión en Adolescentes y el Rol de los Padres

Es la información científica que se ofrece tanto a la persona que padece dichos trastornos, como a sus familiares con la finalidad de lograr un estado de tranquilidad y seguridad y menos preocupación por la presencia de los mismos.

1.1.2 Ansiedad y Depresión

Son trastornos del estado de ánimo también llamados trastornos mentales donde el sujeto no pierde contacto con la realidad.

Gráfico N°.4. Ansiedad y Depresión



Fuente: Imágenes de la Web

¿QUE ES LA ANSIEDAD?

Desde las ciencias del comportamiento la ansiedad se ha definido “como un estado psicofisiológico originado como respuesta a un estímulo interno o externo o bien el conjunto de respuestas corporales o psicológicas a un estímulo potencialmente nocivo o dañino que genera una conducta: la conducta ansiosa”. (Trastornos de ansiedad en la adolescencia, 2008).

¿CÓMO IDENTIFICAMOS SIGNOS Y SÍNTOMAS?

Gráfico N°.5. Signos y Síntomas



Fuente: Imágenes de la Web

La ansiedad en el adolescente se expresa como un estado de, miedo, temor y preocupación excesiva, de anticipación a un posible riesgo o peligro, dificultad para estudiar y concentrarse, la misma que lleva al adolescente a perder su estabilidad emocional y motora e incluso a sufrir alteraciones de naturaleza física- orgánica que afectan su salud manifestándose a través de conductas disruptivas como: la agresividad, impulsividad, negativismo , rebeldía y falta de asertividad en la toma de decisiones, (Romero Rosa, 2016).

SIGOS Y SÍNTOMAS

- Preocupación excesiva: se preocupa por todo
- Pesimismo: siente que en todo le va mal.
- Los miedos: miedo generalizado; miedo a todo, miedo incluso a vivir
- Insomnio. a las horas de la madrugada.
- Prisa: es decir se muestra impaciente.
- Un cuadro de ansiedad cuando se presenta con niveles graves presenta signos como taquicardia, ahogos, contracturas musculares, problemas digestivos, calambres, dolores generalizados, etc. El sistema nervioso es como una red, está totalmente inervado provocando inestabilidad e incluso mareo

- El ansioso no vive, solo sobrevive
- Se afecta su cuerpo y su mente ya que el cerebro es un ordenador maravilloso y al que se introduce toda lo que pensamos ejemplo si un adolescente desde que nació, sus pensamientos han sido negativos, tiene preocupaciones, angustia, pesimismo, el cerebro toma nota de eso, sea verdad o no y da la respuesta bioquímica, para que en el cuerpo se dé la respuesta luchar o huir. Toda preocupación sin causa alguna hace que se produzca adrenalina y cortisol, que bajan las defensas del mismo, abriendo la puerta a cualquier enfermedad.

CAUSAS

El trastorno de ansiedad generalizada puede presentarse por las siguientes causas:

- **Predisposición genética** (padre ansioso y madre ansiosa, hijo ansioso) de igual manera la hipersensible es decir todo le afecta.
- **El adolescente puede decir yo soy así.** Pues la respuesta es tu puedes cambiar es cuestión de actitudes.
- **Un ambiente conflictivo:** El vivir en un ambiente lleno de problemas si actuar da manera inteligente para resolverlos, estos problemas lo agobiarán hasta desencadenar una patología como es la ansiedad. La mejor forma de actuar es: cambiar un patrón (buscar nuevos esquemas de comportamiento, trabajar con el cuerpo (sentarse bien, respirar bien, comer bien, hacer las cosas despacio.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Gráfico N°.6. Depresión



Fuente: Imágenes de la Web

El término médico hace referencia a “un síndrome o conjunto de síntomas que afectan principalmente a la esfera afectiva: la tristeza patológica, el decaimiento, irritabilidad o un trastorno del humor que puede disminuir el rendimiento en el trabajo o puede limitar la actividad habitual, independientemente de que su causa sea conocida o desconocida”, (Muriel , Aguirre , Varela , Cruz ., 2013)

Gráfico N°.7. Causa sea conocida



Fuente: Imágenes de la Web

Según el Instituto Nacional de Salud Mental, la depresión en el adolescente se presenta en un momento de grandes cambios personales, en el momento en que ellos están definiendo su identidad distinta a la de sus padres, lidiando con sus asuntos de género, su sexualidad emergente y tomado decisiones por primera vez en sus vidas. La depresión en la adolescencia a menudo coexiste con otros trastornos como la ansiedad, comportamiento perturbador, trastornos alimenticios, o abuso de sustancias aumentando así el riesgo de suicidio.

¿CÓMO IDENTIFICAMOS LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS?

La ansiedad y la depresión son patologías diferentes pero las dos guardan relación, la una puede desembocar en la otra. Cuando la ansiedad lleva mucho tiempo acaba en depresión: esto quiere decir que un adolescente ansioso puede llegar la depresión.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

- **Lapsos de atención reducidos:** en el aula de clase especialmente se puede observar que el adolescente pierde la capacidad de concentrar su atención en el proceso de aprendizaje, se vuelve cada vez más distraído, sueña despierto, esta disminución de la atención se hace más obvia, cuando en casa intenta realizar

sus tareas haciéndose más difícil mantener su mente en los deberes, llevándolo a la frustración culpándose a sí mismo y considerándose “estúpido” o “tonto” sintiéndose como una persona incapaz.

- **Soñar despierto:** el adolescente puede presentar predisposición para concentrarse en el salón de clase, pero poco a poco perderá esa concentración dedicando el tiempo a soñar despierto lo que se interpreta como holgazanería o mala actitud. El solamente la presencia de estos síntomas no pueden determinar a presencia de ansiedad en el adolescente, pues su diagnóstico debe basarse en la suma de varios síntomas.
- **Malas calificaciones:** a medida que el lapso de atención disminuye y el soñar despierto aumenta , el rendimiento académico va decayendo paulatinamente sin que se den cuenta de ello, por lo que para el estudiante, el padre de familia y el docente posiblemente consideran que la causa de ello es porque el trabajo es difícil para el joven.

Acompañando a los síntomas mencionados se presentan los siguientes

- Tristeza profunda
- Ganas de llorar incontrolable
- Anhedonia (incapacidad para encontrar placer en nada)
- Desesperanza
- Pocas ganas de vivir
- Cansancio inexplicable.
- Hipocondría, pensar que tiene enfermedades si haberlas experimentado

1.1.3 Factores de Riesgo

Al describir los factores de riesgo nos referimos a toda circunstancia o situación que aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad o de que se produzca una situación desfavorable, es así que la depresión en el niño y el adolescente tiene múltiples factores de riesgo, los cuales interactúan entre si presentando un efecto acumulativo.

A. Factores familiares y del entorno

Según (Alvarez, 2007-2009) los factores familiares y el contexto social “influyen de manera importante en la manifestación de la depresión primordialmente aquellos que están fuera del propio control, ocurren como un acontecimiento no predecible en el ambiente diario y son recurrentes en el tiempo”.

Familiares

- **La depresión en los padres** puede estar asociada con la depresión de su descendencia, pues se ha visto que los hijos de padres con depresión presentan entre tres y cuatro veces mayor probabilidad de desarrollar trastornos del humor.
- **El alcoholismo**, el alcohol siendo una droga social es considerado como un depresivo en potencia, provocando el aumento de la susceptibilidad y vulnerabilidad de las y los adolescentes ante los conflictos.
- Los factores de riesgo que más se identifican son **problemas conyugales**, el divorcio, adolescentes sin hogar, la separación o las dificultades emocionales entre uno de los padres, y el adolescente, las diferentes formas de maltrato como el abuso físico, sexual y el abandono. (Alvarez, 2007-2009)

Del Entorno

- La depresión en el adolescente obedece especialmente a los conflictos interpersonales, el no ser aceptados por miembros de su entorno social, el no tener amigos puede acrecentar probabilidad de desarrollar depresión, otros factores de riesgo se consideran el vivir en ambientes familiares diferentes de las de los padres biológicos, la mala adaptación a la familia, amigos, escuela, trabajo, pareja. (Alvarez, 2007-2009)
- El acoso por parte de sus iguales, el bullying y la humillación (el trato degradante, la burla delante de otros o sentirse ignorado) son considerados factores de riesgo de depresión.
- En el ambiente educativo se ha detectado como factor de riesgo la relación con sus iguales y la relación del estudiante con sus maestros, quienes no

comprenden al adolescente y de alguna manera utilizan el trato degradante bajando su autoestima, haciéndolo sentir como un ser con poco valor y poca inteligencia e incapaz de asumir responsabilidades.

1.1.4 Rol de los Padres y Familiares

Los padres y familiares del adolescente con ansiedad y depresión deben acompañar en el proceso de atención integral, brindar un ambiente positivo, de tolerancia y comunicación, estar prestos a realizar desde el hogar el seguimiento, la observación de los avances. La familia y el hogar constituyen el principal factor de protección que tiene el adolescente donde debe recibir el amor sincero y acogedor de sus miembros durante el tiempo de duración de la crisis adolescente.

1.2 EVALUACION DEL TALLER N° 1

UNIDAD EDUCATIVA “JUAN DE VELASCO”

EVALUACION DEL TALLER N° 1

PSICOEDUCACIÓN DE LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Encierre en un círculo el literal que corresponda a la respuesta correcta.

1.-La palabra ansiedad es sinónimo de:

- a- Angustia, preocupación, incertidumbre
- b- Deseo incontrolable de llorar
- c- Ninguna de las dos

2.- La ansiedad se relaciona con:

- a- Las experiencias del pasado
- b- Con las experiencias del presente
- c- Con la preocupación que tenemos por el futuro

3.- La palabra depresión es sinónimo de:

- a- Desánimo, desaliento, abatimiento
- b- Deseo incontrolable de reír
- c- Ninguna de las dos

4.-La depresión se relaciona con

- d- Experiencias del pasado
- e- Experiencias del futuro
- f- O experiencias por vivir

5.- El bajo rendimiento académico es consecuencia de:

- a- La falta de técnicas y métodos de estudio.
- b- No tener los cuadernos al día
- c- No ser organizado.

CAPÍTULO II.

2. TALLER No. 2

UNIDAD EDUCATIVA “JUAN DE VELASCO”

DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA ESTUDIANTIL

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA ADOLESCENTES DE 1RO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO QUE PRESENTAN TRASNORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN Y BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO

TALLER No. 2

TEMA: Métodos y Técnicas de estudio y Técnicas de aprendizaje cooperativo.

METODOLOGÍA: TALLER EDUCATIVO

PARTICIPANTES: Estudiantes que presentan Ansiedad, Depresión y Bajo Rendimiento

TIEMPO: 120 minutos

FECHA: mes de enero del 2016

PERSONA RESPONSABLE: Rosa Romero
Maestrante facilitadora

Cuadro N°.3. Matriz del Taller No. 2

OBJETIVO	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	TIEMPO	RECURSOS	OBSERVACIONES	EVALUACIÓN
Proponer herramientas de estudio y trabajo en el aula y en el hogar para que el estudiante aprenda a aprender y saque el mejor provecho de sus potencialidades.	ACTIVIDADES DE INICIO				Como se ve la participación de los asistentes	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de proceso • Cambios de actitud de los estudiantes.
	1. Presentación	• Maestrante	5 minutos	• Humanos		
	2. Ambientación e integración Dinámica grupal Yo tengo un Tic.	• Maestrante y Estudiantes	10 minutos	• Maestrante		
	3. Introducción al tema: Técnicas y hábitos de estudio	• Maestrante	5 minutos	• Estudiantes		
	4. Lluvia de ideas sobre para identificar conocimientos previos	• Maestrante y estudiantes	5 minutos	• Materiales		
ACTIVIDAD DE EJECUCIÓN						
	5. Trabajo en equipo, luego de la presentación PowerPoint y videos sobre técnicas y hábitos de estudio.	• Maestrante y estudiantes	30 minutos	• Papelotes		
				• Tarjetas		
				• alfileres		
				• pizarra		
				• Marcadores		
				• Cinta adhesiva		
				• Tecnológicos		
				• Sala Audiovisuales		

	Los estudiantes realizarán una tarea en equipo, sobre el tema tratado					
	6. Plenaria	• Estudiantes	20 minutos			
	ACTIVIDADES DE VALORACIÓN Y CIERRE					
	7. Conclusiones	• Maestrante y estudiantes	15 minutos			
	8. Compromisos	• Estudiantes	15 minutos			

Elaborado por: Rosa Romero Suárez

2.2 CONTENIDOS

2.2.1 Hábitos y Técnicas de Estudio

Gráfico N°.8. Hábitos y Técnicas de Estudio



Fuente: Imágenes de la Web

¿QUÉ SON LOS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO?

Según (Jiménez, J y González, J, 2004) Se entienden por hábitos y técnicas de estudio al conjunto de trucos, recursos, procedimientos que posibilitan un aprendizaje del alumno/ alumna de manera más activa, estimulante, rápida y eficaz.

2.2.2 Evalúa tus Hábitos y Técnicas de Estudio

El trabajo del estudiante al igual que cualquier trabajo exige esfuerzo, constancia, amor y paciencia, pero en muchas ocasiones ese esfuerzo amor y constancia se ve empañado por una serie de dudas, ansiedad, depresión y serios obstáculos que incluso al mejor estudiante le puede ocurrir si no sabe llevar su tarea estudiantil de manera organizada.

Entre estos problemas podemos mencionar. Según (Jiménez, J y González, J, 2004)

- No saber con técnicas a pesar de lograr notas sobresalientes
- No saber organizar su tiempo, no encuentra el momento adecuado para estudiar, siempre tiene algo mejor que hacer, no prioriza

- Tener muy desordenado su cuarto de estudio, que solo de velo da ganas de salir corriendo.
- No encuentra forma de concentrarse a pesar de los esfuerzos que realiza.
- Estar físicamente en el salón de clases y con el pensamiento “adivina donde”, es decir ser incapaz de atender al profesor.
- Tratar de memorizar palabra por palabra y a veces hasta los espacios en blanco.
- Leer tan lento que cuando llega al final ya no recuerda lo del principio.
- Cree que cuando lee es todo igual de importante, por lo tanto no puede dejar nada atrás. O sea no puede separar lo importante de lo accesorio.
- Sentirse ansioso, angustiado, sin ganas de hacer nada, agotado estresado.

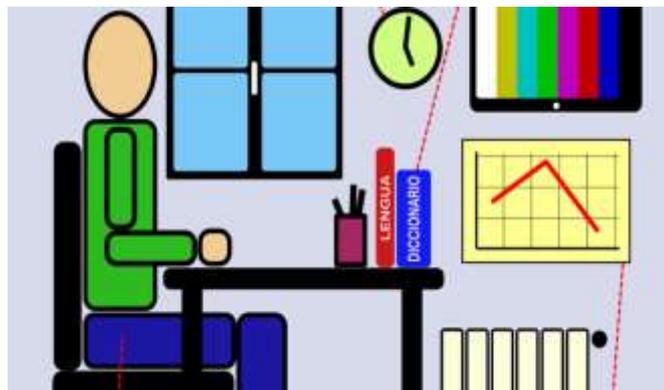
Todo ello se puede remediar si tienes presente las siguientes sugerencias:

2.2.3 El Lugar de Estudio

Según (Jiménez, J y González, J, 2004) .Todo estudiante debe tener un lugar para realizar sus actividades escolares, si quieres sacar el mayor provecho de ello es bueno que sigas los siguientes consejos:

Tu lugar de estudio:

Gráfico N°.9. Tu lugar de estudio



Fuente: Imágenes de la Web

- Debe ser siempre el mismo, solo así lograrás habituarte evitando pérdidas de tiempo y esfuerzos.
- Un lugar aislado para que puedas concentrarte.
- Sin ruidos, ya que los sonidos pueden interrumpir de lo que estas realizando.
- Con buena iluminación, si es posible con iluminación natural, caso contrario una lámpara con bombilla azulada para ubicarla al lado contrario al que escribes para evitar las sombras.
- Un lugar con temperatura adecuada, ni mucho frío ni mucho calor.
- Con buena ventilación para recibas oxígeno y el ambiente no te haga sentir fatigado.
- Mobiliario adecuado, una mesa y una silla cómodas, que te permitan una postura correcta, una estantería donde estén ubicados tus libros y un tablero donde puedas exhibir tu horario de clases, tus actividades pendientes.

2.2.4 Tu Programa de Trabajo

Según (Jiménez, J y González, J, 2004) .Realizar un plan de actividades diarias es importante con la finalidad de establecer horarios de trabajo que debes ir cumpliendo a diario hasta hacer un hábito de ello, sin olvidarte del tiempo dedicado al descanso o a otras actividades que no sean el estudio.

Para elaborar un buen plan de estudio, es importante tener presente:

- Estudia todos los días a la misma hora.
- El tiempo que dediques al estudio depende de tu capacidad y de la dificultad de las materias.
- Conviene empezar por lo medianamente fácil, luego lo más difícil y finalmente lo más fácil
- Todas las asignaturas tiene la mis importancia.

- Cuenta siempre con tu horario de clases, eso facilitará la organización de tareas.
- Toma en cuenta que es mejor estudiar por la tarde ya que no se olvida fácilmente lo estudiado
- Realizar el repaso de lo tratado en clase.
- No dejar tareas incompletas
- Organiza tus trabajos del día siguiente, para que no haya olvidos.
- Realización de lecturas de ampliación y profundización
- Es imprescindible tener todo preparado y saber que se va a hacer antes de comenzar.
- Trabaja con energía y decisión.

A continuación encontraras un modelo de Plan semanal de Estudios

Cuadro N°.4. Plan semanal de estudio

DÍAS	ACTIVIDADES-HORAS					
LUNES						
MARTES						
MIERCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SABADO						
DOMINGO						
NOTAS						

Animo y con ganas.....tú puedes

Si agregas cariño a los que haces, los resultados serán extraordinarios

2.2.5 El Método de Estudio

Gráfico N°.10. El Método de Estudio



Fuente: Imágenes de la Web

Para comprender mejor, analizaremos lo que es el método: Según (Jiménez, J y González, J, 2004) “Método es el modo ordenado y sistemático de proceder para llegar a un fin determinado”, es decir un conjunto de pasos ordenados que te permiten conseguir algo. “La palabra método, señala el camino hacia el conocimiento, pero un camino trazado según un plan definido a través de objetivos propuestos”.

El método de estudio que puedes manejarlo consta de seis pasos:

1. Prelectura
2. Lectura comprensiva
3. Notas al margen
4. Subrayado
5. Esquema o resumen
6. Memorización

La prelectura, es la ojeada que se suele dar a un texto para tener una idea global de aquello que trata, algunos autores la denominan lectura a vuelo de pájaro, es un paso que antecede a la lectura comprensiva.

La Lectura Comprensiva, se la hace de manera detenida y poniendo la debida atención a cada palabra o concepto, acudiendo a un cuando se encuentren palabras que no se comprenda para aclarar cualquier duda.

Las Notas al Margen, van a la izquierda del texto, y expresan la idea general del párrafo leído, estas ideas a veces están explícitas y otras veces debes inventarlas.

El Subrayado, Se traza una línea debajo de las palabras más importantes del tema, este debe ser siempre la respuesta a las notas de margen, es conveniente que tenga sentido por sí misma, como una idea principal.

El esquema, Es un gráfico que contiene las ideas de un texto de manera jerarquizada, existen muchos tipos de esquemas.

El Resumen, Consiste en sacar las ideas principales de un tema para facilitar el aprendizaje del mismo, si has realizado el subrayado será fácil buscar las palabras adecuadas para ir enlazando esas ideas de tal manera que adquieran sentido.

Memorizar, Es el proceso de retención en la memoria, de los conocimientos para no olvidarlos.

2.2.6 Hábitos en la Lectura

Gráfico N°.11. Hábitos en la lectura



Fuente: Imágenes de la Web

“La lectura es el proceso de discernimiento de determinadas clases de información implícitas en un en un texto que son divulgadas por medio de signos, uno de ellos puede ser el lenguaje. Estos pueden ser captados de forma visual, auditiva e incluso táctil, como ocurre con el método Braille, utilizado por los no videntes”. (WordPress, 2008-2016).

De acuerdo a (Jiménez, J y González, J, 2004) los malos hábitos más frecuentes cometidos al leer son:

- 1- Las regresiones, consiste en regresar atrás para leer de nuevo lo ya leído, este mal hábito se corrige con una técnica denominada: TECNICA DE LA POSTAL.
- 2- Cuando se mueve la cabeza o se sigue la lectura con el dedo o el lápiz, para corregir este mal hábito necesitamos tener una actitud consciente de no cometerlo o que una persona que nos controle en el momento de leer.
- 3- La Vocalización, este error se comete cuando se lee en voz alta o moviendo los labios aunque no se emita ningún sonido. El modo más fácil y rápido de corregir este defecto es introducirse un lápiz o algo similar entre los labios.
- 4- La Subvaluación: Es un error que se comete cuando se van pronunciando mentalmente las palabras, lo que impide realizar una lectura rápida. Este mal hábito puede superarse poniendo el máximo interés en captar en cada lectura ideas y no palabras.
- 5- Vocabulario pobre, ante este mal hábito es importante realizar sesiones de lectura y usar frecuentemente el diccionario para conocer mejor el significado de las palabras.
- 6- Exceso de fijaciones, cuando leemos nuestra vista abarca una sola palabra, cuando en si podemos abarcar tres o más palabras. Se recomienda practicar el siguiente ejercicio: ampliar el campo visual a través de lectura de palabras en columnas, al hacerlo es importante fijar la vista en la mitad en el punto central de cada renglón. Ejemplo:

Existen malos hábitos lectores que te impiden que desarrolles una gran velocidad lectora y una buena lectura comprensiva. Para ello tienes que ser consciente de que	existen estos malos hábitos y poner todo tu esfuerzo en intentar eliminarlos, para ello nosotros te proporcionaremos unas técnicas para poder desarrollar tu velocidad lectora
--	--

Recuerda: Se aprende a leer, leyendo

Cuando leemos lento leemos palabras, si leemos rápido leemos ideas y mejor será nuestra visión global y comprensiva del texto.

Como ejercicio para mejorar tu comprensión lectora, te sugerimos leer un artículo sobre un tema de interés y tomar el tiempo que te demoras con un cronómetro, luego contestar algunas preguntas sobre lo leído. Eso te ayudará a verificar tu velocidad y comprensión lectora. De lo anterior se concluye que:

- Se entiende mejor cuando más de prisa se lee.
- El diccionario debe ser un compañero inseparable de estudio.
- A leer se aprende leyendo, por lo tanto el mejor ejercicio es leer
- El lector rápido capta mejor las ideas.
- Al leer debemos ampliar el número de palabras por campo visual.

2.2.7 TÉCNICAS PARA DESARROLLAR LA LECTURA

Gráfico N°.12. Técnicas para desarrollar la lectura



Fuente: Imágenes de la Web

En este tema vamos a practicar dos técnicas para desarrollar la velocidad y comprensión lectora, estas son la Técnica de la postal y la Técnica de las tres páginas.

La técnica de la postal.- es una técnica que se realiza utilizando una postal o cartulina, la misma que es la utiliza para ir leyendo colocándola en el texto que se va a leer debajo de cada línea que se va leyendo, siendo importante que vayas aumentando la velocidad lectora utilizando la postal.

La técnica de las tres páginas, consiste en coger un libro para leer, la primera página se lee a ritmo normal, la segunda página a ritmo un poco más rápido aun si se corre el riesgo de no comprender nada de lo que se está leyendo y la tercera página se lee mucho más rápido y entendiendo lo que se lee.

Aplicar en tu vida diaria estas técnicas te dará resultados excelentes, claro que cada técnica se adapta mejor a la necesidad de cada estudiante, elige la que mejor te convenga.

2.2.8 Técnicas de Trabajo Cooperativo

Gráfico N°.13. Técnicas de Trabajo Cooperativo



Fuente: Imágenes de la Web

Aristóteles dijo: El hombre es un ser sociable por naturaleza.- “aunque cada persona humana es única e irreplicable, es decir tiene una unidad plena, no puede desarrollar plenamente como persona, apartada de la sociedad o de la relación con otras. La amistad

es una manifestación del desarrollo social del hombre. La vida sería vacía sin amigos, aún no se compara con ningún bien material, un amigo es como tener otro yo, el bien del amigo se convierte en mí bien. La amistad es la manifestación más dulce del amor, en el amor auténtico el otro se hace uno conmigo porque cada uno se entrega completamente al otro. (Lucía, 2006).

Paulo Freire expresa “para que se pueda desarrollar el proceso educativo entre las personas es necesario que estas puedan activar y concluir situaciones comunicativas entre iguales”

Contrastando éstos dos conceptos, se concluye que el proceso educativo constituye una forma de relación o socialización que tiene el ser humano con otros seres humanos, donde el logro de uno debe ser el logro de todos, éste análisis constituye el punto de partida del Trabajo Cooperativo en el aula de clase, trabajo que debe ser implementado y orientado por el docente, para ir desarrollando la educación constructivista donde el estudiante tiene la posibilidad de descubrir sus potencialidades y basado en ello construye su propio conocimiento como ser parte de una sociedad.

(Gades, 2010) Propone el análisis de interacciones posibles en las aulas, en la cooperación social y en el aprendizaje. Establecen tres tipos de situaciones sociales el aprendizaje:

- El trabajo individual
- La relación de competencia individual y social
- La relación de cooperación.

Llegando a dos importantes constataciones:

- 1- Las circunstancias que involucraban intercambios sociales, es decir las competitivas y las de carácter cooperativo, eran principales a las individuales.
- 2- Siendo la representación cooperativa las de más y mejores aprendizajes.

El aprendizaje cooperativo se realiza a través de la organización de los estudiantes en grupos mixtos y heterogéneos donde los estudiantes colaboran unos con otros en las tareas académicas en la búsqueda de objetivos comunes son de primordial importancia y porque cada uno de ellos puede alcanzar sus objetivos si y solo si los demás consiguen alcanzar los suyos”. (Gades, 2010)

Los autores mencionados anteriormente manifiestan que para que exista cooperación en el seno de un grupo pequeño deben darse algunos elementos básicos.

- **Interdependencia positiva:** Implica que los estudiantes en sus tareas de grupo, sean mutuamente necesarios para resolverlas, lo que supone compartir los materiales, sus objetivos y roles específicos para cada uno, pero a la vez ayudarse, compartir esfuerzos, animarse, explicarse algo mutuamente, discutir, etc.
- **Responsabilidad individual:** Cada miembro del grupo debe asumir su propia responsabilidad en su trabajo dentro del grupo y de los resultados y logros.
- **Habilidades de intercambio interpersonal:** Pues es importante la habilidad de comunicación, toma de decisiones, de resolución de conflictos, etc. sin lo cual el grupo no saldría adelante en sus logros.
- **Conciencia del propio funcionamiento como grupo:** de lo que se ha realizado, lo que falta por hacer, lo que salió como se esperaba, etc.

2.2.9 La Cooperación en el Aula De Clase

Gráfico N°.14. La cooperación en el aula de clase



Fuente: Imágenes de la Web

Ya se mencionó que la cooperación permite alcanzar propósitos comunes desde que se plantea cualquier acción educativa en el aula, favorece el desarrollo individual de las personas e incrementa su grado de madurez social.

La cooperación aporta de gran manera en el aprendizaje.

- Como estrategia de desarrollo cognitivo
- Como metodología para la interacción porque ayuda a comunicarse entre las personas del grupo en la resolución de problemas.
- Ayuda a organizar el trabajo favoreciendo el desarrollo de hábitos metacognitivos y de autoevaluación.
- Favorece la socialización, desarrolla valores sociales (integración académica, de género, social y cultural) de cooperación y competición, participación y favorecimiento de la autonomía moral y la iniciativa personal de los estudiantes.

(Gades, 2010) Menciona que Gage y Berliner (1988), expresan que el trabajo cooperativo facilita el aprendizaje a través de ciertas características.

- Los logros alcanzados se atribuye a todos los miembros del grupo, lo cual es favorable para los estudiantes con dificultades ya que aumenta sus oportunidades de tener éxito (como grupo).
- Aporta facilidades para realizar un trabajo óptimo, que difícilmente se pueden tener si se trabaja de manera individual.
- Permite a los integrantes del grupo, utilizar recursos definidos en tareas definidas, aportando al grupo el beneficio de sus capacidades más idóneas sin incluir la desventaja de los recursos menos favorecidos.

2.3 EVALUACIÓN DEL TALLER N° 2

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO Y TÉCNICAS DE APRENDIZAJE COOPERATIVO.

1.-Complete lo siguiente: Se entienden por hábitos y técnicas de estudio al conjunto deque posibilitan un aprendizaje del alumno/ alumna de manera

2.-En los hábitos y técnicas de estudio es necesario tener presente algunas recomendaciones; subraye la que no pertenece.

- a- Lugar de estudio organizado, limpio y ventilado
- b- Manejar técnicas al instante de estudiar
- c- Manejar un buen método de estudio
- d- Estudiar sin metodología

3.- Al referirnos al trabajo cooperativo: ¿qué significa dos cerebros piensan mejor que uno?

.....
.....
.....

4.-Señale si es falso o verdadero lo siguiente: En el trabajo cooperativo: cada miembro del grupo debe asumir su propia responsabilidad en su trabajo dentro del grupo y de los resultados y logros, en consecuencia de las aportaciones al grupo.....

5.-Complete: En las técnicas para desarrollar la lectura están: la técnica de la postal y la técnica de las.....

CAPÍTULO III.

3. TALLER No. 3

UNIDAD EDUCATIVA “JUAN DE VELASCO”

DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA ESTUDIANTIL

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA ADOLESCENTES DE 1RO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO QUE PRESENTAN TRASNORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN Y BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO

TALLER No. 3

TEMA: Autoconcepto, Autoestima y Autoaceptación

METODOLOGÍA: TALLER EDUCATIVO

PARTICIPANTES: Estudiantes que presentan Ansiedad y Depresión

TIEMPO: 120 minutos

FECHA: mes de febrero del 2016

PERSONA RESPONSABLE: Rosa Romero

Maestrante facilitadora

Cuadro N°.5. Matriz del Taller No. 3

OBJETIVO	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	TIEMPO	RECURSOS	OBSERVACIONES	EVALUACIÓN
Fortalecer en los estudiantes su autoestima, autoconcepto y autoaceptación tendiente a su autodesarrollo y autoformación.	ACTIVIDADES DE INICIO				Como se ve la participación de los asistentes	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de proceso. • Cambios de actitud de los estudiantes.
	1. Presentación	Maestrante	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Maestrante • Estudiantes • Materiales • Papelotes 		
	2. Ambientación: Dinámica grupal: Cuando yo a la selva fui	Maestrante y Estudiantes	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas • alfileres • pizarra • Marcadores 		
	3. Introducción al tema: Autoconcepto, Autoestima y Autoaceptación	Maestrante	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cinta adhesiva • Tecnológicos • Sala Audiovisuales 		
	4. Lluvia de ideas sobre para identificar conocimientos previos	Maestrante y estudiantes	5 minutos			
	ACTIVIDAD DE EJECUCIÓN					
	5. Trabajo en equipo, Los estudiantes realizan un listado de	Maestrante y estudiantes	30 minutos			

	situaciones que les provocan Stress y situaciones que les provocan depresión y la manera se enfrentarlos.					
	6. Plenaria	Estudiantes	20 minutos			
	ACTIVIDADES DE VALORACIÓN Y CIERRE					
	7. Conclusiones	Maestrante y estudiantes	15 minutos			
	8. Compromisos	Estudiantes	15 minutos			

Elaborado por: Rosa Romero Suárez

3.1 CONTENIDOS

3.1.1 Autoestima, Autoconcepto, Autoaceptación

Gráfico N°.15. Autoestima, Autoconcepto, Autoaceptación



Fuente: Imágenes de la Web

La investigadora manifiesta que el ser humano es un ser afectivo por naturaleza, (capacidad de amar) con emociones, sentimientos e inteligencia que le distinguen de las demás especies existentes en el planeta.

Desde que nace, el primer vínculo afectivo lo tiene con sus padres y de manera más estrecha con su madre, quien a través del proceso de lactancia provee al niño de la ternura y el contacto amoroso, el mismo que en cada una de las etapas de desarrollo humano será el estímulo positivo indispensable para “hacer de ese ser humano un ser más humano” y será la raíz que germinará en el amor hacia sí mismo y hacia los demás como una fuente esencial del bienestar.

El aprecio y estima o rechazo que siente una persona por sí mismo, se llama autoestima es lo que se denomina amor propio. El autoconcepto, es el concepto de la imagen que tiene la persona de sí mismo u opinión sobre cómo es (apariencia física corporal, habilidades físicas, psicológicas y sociales) basada en sus características físicas y psicológicas. Cuando esa persona se acepta a si misma tal cual es, con sus defectos y virtudes, con su manera de pensar, sentir y actuar estamos hablando de autoaceptación.

La autoestima, el autoconcepto y autoaceptación es la base de la autovaloración y constituyen una fuente de bienestar y felicidad que depende de la persona, sus ideas y pensamientos son los generadores de estos estados de valoración individual pero son influenciados por el contexto donde se desenvuelve.

La adolescencia es una etapa de vulnerabilidad donde se experimenta una serie de cambios biológicos, psicológicos, sociales, etc. que generan inestabilidad y por ende los chicos se exponen a mayores riesgos, el adolescente se dirige a la búsqueda de su propia identidad e independencia, tiene nuevos intereses, quiere tomar sus propias decisiones, pues todo esto es indispensable para llegar a ser un adulto responsable de sí mismo. Estos cambios generan conflicto con los adultos y con sus iguales bajando su nivel de autoestima, autoconcepto y autoaceptación todo lo cual se convierte en estímulo negativo que puede provocar alteraciones psicofisiológicas que desembocan en trastornos como la ansiedad y depresión en niveles preocupantes convirtiéndose en una situación de riesgo incluso para su vida.

(Romero, Rosa 2016)

3.1.2 Herramientas para Mejorar la Autoestima, Autoconcepto y Autoaceptación en el Adolescente.

Gráfico N°.16. Herramientas



Fuente: Imágenes de la Web

El código AAA, debe ser desarrollado por el individuo con el apoyo de las personas con las que se relaciona, familia y amigos.

Las personas que nos relacionamos a diario con el adolescente y que de alguna manera somos responsables de su cuidado y protección en la institución educativa de manera

particular el docente debe manejar en el aula ciertas pautas que pueden ayudar al adolescente a sobrellevar esta etapa de transición. (Saragoza, 2010) En su blog Educar para el Cambio propone 10 herramientas orientadas a este tipo de ayuda.

A continuación un cuadro de resumen de las actuaciones del docente en el ámbito afectivo y académico, para ayudarlo.

Gráfico N°.17. Actuaciones del docente

Actuaciones de los DOCENTES para ayudar al alumno a la MEJORA del AUTOCONCEPTO	
ÁMBITO AFECTIVO	ÁMBITO ACADÉMICO
• Ofrecer aceptación personal al alumno.	• Estructurar y jerarquizar los contenidos para la obtención del éxito.
• Emplear el elogio .	• Procurar niveles de éxito adecuados .
• Cuidar el estilo de disciplina y vocabulario : evaluar la conducta, no el SER.	• Ayudar a establecer objetivos razonables .
• Poner límites y directrices .	• Ayudar a desarrollar la autoevaluación .
• Utilizar la comparación consigo mismo .	• Fomentar la autonomía y la responsabilidad personal .
• Ayudar a que el alumno desarrolle metas y valores personales .	• ERROR = 1ª FASE del APRENDIZAJE.

Fuente: Imágenes de la Web

DOS HERRAMIENTAS ESPECIALES PARA LOS PADRES Y MADRES

Transmisión de valores:

El contexto donde se desarrolla el ser humano, en especial el microcontexto: la familia, son la base fundamental del autoconcepto, este segundo es el más importante por el tipo de relación que se establece y por la duración en el tiempo.

Los valores humanos con los que crecieron los padres añaden gran importancia en las aspiraciones de los hijos. Por Ejemplo: Un chico cuyos padres desean que sea un

profesional, dará mayor importancia a sus logros académicos, ya que ellos le permiten la posibilidad de tener un buen autoconcepto.

Los padres no deben proyectar en su hijo los deseos o necesidades personales no alcanzados en la propia historia personal, sino que deben propiciar su desarrollo adecuado a sus posibilidades (biológicas y psicosociales) y aspiraciones individuales.

3.1.3 Estilos de Disciplina

Gráfico N°.18. Estilos de disciplina

**Hagamos de
la Familia
el mejor lugar
para crecer**



Fuente: Imágenes de la Web

Distintos autores coinciden en que el estilo que facilita un desarrollo positivo del autoconcepto es el afectivo, democrático y no indulgente.

La relación de padres e hijos se caracteriza por: el apoyo emocional, el interés, la aceptación, la vigilancia cuidadosa y el cumplimiento de reglas, la no utilización de castigos, la negación de afecto como procedimiento de disciplina y la participación del adolescente en la toma de decisiones.

3.2 EVALUACION DEL TALLER N° 3

AUTOESTIMA, AUTOCONCEPTO Y AUTOACEPTACIÓN

1.-Qué significa el código AAA

.....
.....
.....

2.-Una con líneas como corresponda:

Autoestima es:	aceptarse uno mismo como es
Autoconcepto es:	el aprecio por uno mismo
Autoaceptación es:	el concepto que tengo de mí mismo

3.-Contesta y reflexiona: ¿por qué es importante que usted desarrolle una autoestima positiva?

.....
.....

Conteste si es falso o verdadero lo siguiente

4.- En el desarrollo del código AAA, el papel de los padres está orientado a:

- a- Transmitir valores, como fuente de crecimiento ()
- b- Manejar estilos de disciplina basados en el afecto y en establecer reglas. ()

CAPÍTULO IV.

4. TALLER No. 4

**UNIDAD EDUCATIVA “JUAN DE VELASCO”
DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA ESTUDIANTIL**

**PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA ADOLESCENTES DE
1RO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO QUE PRESENTAN
TRASNORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN Y BAJO RENDIMINTO
ACADÉMICO**

TALLER No. 4

TEMA: Habilidades Sociales, Toma de decisiones y Resolución de problemas
(Conflictos)

METODOLOGÍA: TALLER EDUCATIVO

PARTICIPANTES: Estudiantes que presentan Ansiedad, depresión y Bajo
Rendimiento

TIEMPO: 120 minutos

FECHA: mes de marzo del 2016

PERSONA RESPONSABLE: Rosa Romero
Maestrante facilitadora

Cuadro N°.6. Matriz del Taller No. 4

OBJETIVO	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	TIEMPO	RECURSOS	OBSERVACIONES	EVALUACIÓN
Desarrollar habilidades sociales en los estudiantes, indispensables para su integración al ámbito educativo y social como entes positivos capaces de resolver sus diferencias a través del dialogo y en la búsqueda de una cultura de paz.	ACTIVIDADES DE INICIO				Como se ve la participación de los asistentes	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de proceso • Cambios de actitud de los estudiantes.
	1. Presentación	Maestrante	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Maestrante • Estudiantes • Materiales • Papelotes • Tarjetas • alfileres • pizarra • Marcadores 		
	2. Ambientación: Dinámica grupo Rey pide Aprecios	Maestrante y Estudiantes	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cinta adhesiva • Tecnológicos • Sala • Audiovisuales 		
	3. Introducción al tema: habilidades Sociales, Toma de decisiones y resolución de problemas.	Maestrante	5 minutos			
	4. Lluvia de ideas sobre para identificar conocimientos previos	Maestrante y estudiantes	5 minutos			
	ACTIVIDAD DE EJECUCIÓN					
	Trabajo en equipo, luego					

	de la presentación de un video. Los estudiantes realizaran una tarea en equipo, sobre el tema tratado	Maestrante y estudiantes	30 minutos			
	Plenaria	Estudiantes	20 minutos			
	ACTIVIDADES DE VALORACIÓN Y CIERRE					
	Conclusiones	Maestrante y estudiantes	15 minutos			
	Compromisos	Estudiantes	15 minutos			

Elaborado por: Rosa Romero Suárez

4.1 CONTENIDOS

4.1.1 Habilidades Sociales, Toma de Decisiones y Resolución de Conflictos

Gráfico N°.19. Habilidades Sociales, Toma de Decisiones y Resolución de Conflictos



Fuente: Imágenes de la Web

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

“Se denomina así al comportamiento eficaz que manifiestan las personas en situaciones de interacción social. Es la táctica de relacionarse con las demás personas y el mundo circundante”. Son las conductas apropiadas en el logro un objetivo ante circunstancias sociales determinadas (Clínica de Psicoterapia y personalidad, 2016)

Nos permiten actuar apropiadamente ante los demás a través de una comunicación de manera verbal y no verbal.

El ser humano es un ser que sabe pensar, sentir y actuar ante las diversas situaciones de la vida y donde recibimos las primeras enseñanzas de ello son nuestros padres quienes en primera instancia nos enseñan a saber “ser” y a saber “comportarnos”.

(Gallegos, 2007) Trabajar con el adolescente en el desarrollo de habilidades sociales, le permite sobrellevar los problemas de ansiedad y depresión y otros.

- La adaptación social auxilia a compensar el déficit académico.
- Las habilidades sociales son necesarias para tener éxitos en la vida cotidiana.
- Las habilidades sociales cooperan con el adolescente que tiene problemas de aprendizaje ayudándolo a sacar el mejor provecho.
- La adaptación social es fundamental para las buenas relaciones interpersonales y favorece el mejoramiento de las actividades recreativas y el ocio.

Como hemos mencionado en el presente estudio sobre ansiedad y depresión en adolescentes, uno de los problemas que tiene el adolescente es la impulsividad y la no asertividad en la toma de decisiones lo cual le impide relacionarse de manera positiva con el entorno, es importante proveer de cierta orientación y una de las tácticas es la escucha activa por parte de los adultos, pues el adolescente es un ser en proceso de desarrollo que tiene derecho a expresar su pensar y sentir.

4.1.2 Cómo Desarrollar las Habilidades Sociales en los Adolescentes

Gráfico N°.20. Habilidades Sociales en los Adolescentes



Fuente: Imágenes de la Web

En este mundo tecnificado, es difícil la comunicación los adolescentes se encuentran en la edad virtual, todo el tiempo utilizan el celular que de algún manera impide el lenguaje verbal entre las personas, es indispensable que se vaya trabajando en una herramienta que permita desarrollar nuevas maneras de relación.

- Aprende comportamientos que te permitan relacionarte con tu familia, compañeros y amigos: respeto, amabilidad, cariño, cortesía, amistad.

- Aprende a conversar y disfrutar de la compañía de tus compañeros o amigos.
- Para que sepas de tus derechos y reclames en caso de haber sido lesionados.
- Para que des cuenta que los demás también tienen derechos y necesario respetarlos.
- Para evitar los problemas y conflictos con tus compañeros y solucionarlos cuando ocurran.
- Para comunicar apropiadamente tus sentimientos, tus emociones, tus ideas, tus opiniones, tus creencias sin ansiedad y de modo socialmente deseable para que te sientas a gusto los demás te comprenda.
- Para comprende a mejor a los demás, escuchándoles atentamente y poniéndote en su lugar. Desarrollando tu empatía.
- Para ser un buen compañero, para estar a gusto donde sea que te encuentres, para ser más feliz con la gente, para desarrollar tu inteligencia social.
- Recuerda que tu felicidad no depende de los que hagan o digan los demás, sino de lo que tú haces para alcanzarla.
- Sonríe vale la pena ser feliz.

4.1.3 Toma de Decisiones

Gráfico N°.21. Toma de decisiones



Fuente: Imágenes de la Web

¿Qué es una decisión? La decisión es el resultado final del proceso mental cognitivo de un individuo, es un concepto

El adolescente se encuentra en una etapa de transición en la que deja la niñez e inicia el camino hacia la adultez, lo que le hace sentir distinto y no sabe ni quien es ni a donde va: Esto le produce inestabilidad emocional, incertidumbre, desconcierto, miedos, busca su identidad y es en esta etapa en la que puede llegar a ser influenciado por el grupo de iguales donde deberá tomar decisiones las mismas que pueden afectar positiva o negativamente su vida personal. Los niveles de decisiones pueden ir desde lo más simple al más complejo, todo depende de cómo se oriente al adolescente.

Para que el adolescente sea asertivo en tomar decisiones, debe estar apoyado de su familia, el docente, un amigo, siempre dejando la libertad de que él sea el que tome sus propias decisiones pero se haga responsable de sus consecuencias, la vida es un aprendizaje, todos tropezamos muchas veces por no haber sabido tomar una decisión acertada, pero el saber levantarse y continuar el camino es de valientes.

Estimado adolescente de mi institución, tu eres el constructor de tu destino, y de ti depende llegar a tus metas, no permitas que nadie manipule tu voluntad, se tú mismo y busca ser siempre el mejor. **ES TU DECISIÓN.**

4.1.4 Resolución de Conflictos

Gráfico N°.22. Resolución de Conflictos



Fuente: Imágenes de la Web

¿Qué es un conflicto?

Es el choque que surge entre ideas diferentes, necesidades diferentes o diferentes puntos de vista respecto a situación o problema. El mismo que puede brindar la oportunidad para llegar a un acuerdo o la solución del problema.

El trabajo de la institución educativa es ir generando una cultura de paz, pero para ello es importante analizar lo siguiente:

- ¿De qué manera discutir y debatir si vivimos en una cultura que impone?
- Establecemos ideas. No transformamos ideas.
- Dictamos clase. No analizamos ni discutimos temas.
- Trabajamos sobre el educando. No trabajamos con el educando
- Le asignamos un orden que él no comparte, y exigimos a él se acomode
- No le ofrecemos maneras para desarrollar su propio pensamiento, porque al recibir todo aquello solo lo guarda, no lo incorpora porque la incorporación es los resultados de la búsqueda de algo que exige, de quien lo intenta, un esfuerzo de recreación y de estudio. Exige reinención. (Paulo Freire: “La educación como práctica de la libertad”).

4.1.5 La Cultura de Paz.

Gráfico N°.23. La Cultura de Paz



Fuente: Imágenes de la Web

La **cultura de paz** es un cumulo de valores, actitudes y comportamientos que expresan el respeto a la vida, al ser humano y su dignidad.

- Busca desarrollar los valores, actitudes, conductas o prácticas que plasman y suscitan interacciones e intercambios sociales en el marco de los derechos humanos y bajo los principios de libertad, justicia, democracia tolerancia y solidaridad.
- No acepta la violencia y busca prevenir los conflictos tratando de atacar sus causas para solucionar los problemas.
- Proporciona sujetos sociales con capacidades plenas en el proceso de desarrollo de su sociedad.
- Todos somos corresponsables. (FUNDIC, 2016)

¿Cómo construir la cultura de Paz?

Gráfico N°.24. Cultura de Paz



Fuente: Imágenes de la Web

La cultura de paz debe sustentarse en dos enfoques

ENFOQUE DE DERECHOS: Todos los seres humanos somos sujetos de derechos o portadores de derechos desde el nacimiento. Los derechos son facultades y condiciones inherentes al ser humano que le permiten lograr sus aspiraciones y metas en la vida con dignidad es decir se constituyen el punto de partida de poder o facultad de actuar o exigir.

¿Qué es un sujeto de derechos?

Gráfico N°.25. Sujeto de derechos



Fuente: Imágenes de la Web

- Un ser merecedor de todos los derechos humanos
- Es ser el actor de su propia vida.
- Tener la capacidad de proceder en libertad
- Tomar decisiones en su vida y en la vida del país.
- Participar, opinar, respetar a los demás.
- Es poder satisfacer todas sus necesidades de supervivencia, desarrollo y realización.
- Cumplir con todas las obligaciones que impone la sociedad

¿Qué es ser objeto de derechos?

Gráfico N°.26. Objeto de derechos



Fuente: Imágenes de la Web

- Es ser una cosa que tiene un fin utilitario.
- Sin posibilidad de opinar, pensar, actuar, decidir por sí mismo.
- Es someterse a la voluntad de otro, a su dominio, cumpliendo un rol de sumisión y obediencia, sin cuestionamiento alguno.
- Una persona es tratada como un objeto, cuando sirve para algo.

ENFOQUE PEDAGÓGICO: es la adquisición progresiva de competencias básicas para desenvolverse en la vida social, prestando respeto a los derechos humanos.

4.1.6 Mediación de Conflictos

Gráfico N°.27. Mediación de Conflictos



Fuente: Imágenes de la Web

¿Que se conoce como Mediación de Conflictos?

Es una herramienta de la cultura de paz para el fortalecimiento de los derechos humanos, permitiendo potenciar el entendimiento, la solidaridad y la tolerancia de los individuos y entre los grupos étnicos, sociales, culturales y religiosos, así como entre las naciones, para consolidar una cultura de paz y democracia en el mundo.

¿Qué elementos intervienen en la Mediación de Conflictos?

- Escucha Activa
- Dialogo
- Negociación

- Acuerdos

Procedimiento para mediar

- Convocar a las partes
- Realizar una sesión de mediación.
- Se acuerdan las reglas que estarán presentes en la sesión respeto, pedir la palabra alzando la mano, cada parte tiene un tiempo, celulares apagados).
- Se escucha a cada una de las partes presentes.
- Se promueve el diálogo, la reflexión conjunta sobre el tema del conflicto, sus causas, consecuencias, mecanismos de solución y los compromisos de cada parte.
- Se llega a un acuerdo y se firman actas de mediación.
- Se cierra la sesión afirmando los compromisos alcanzados

Beneficios de la mediación:

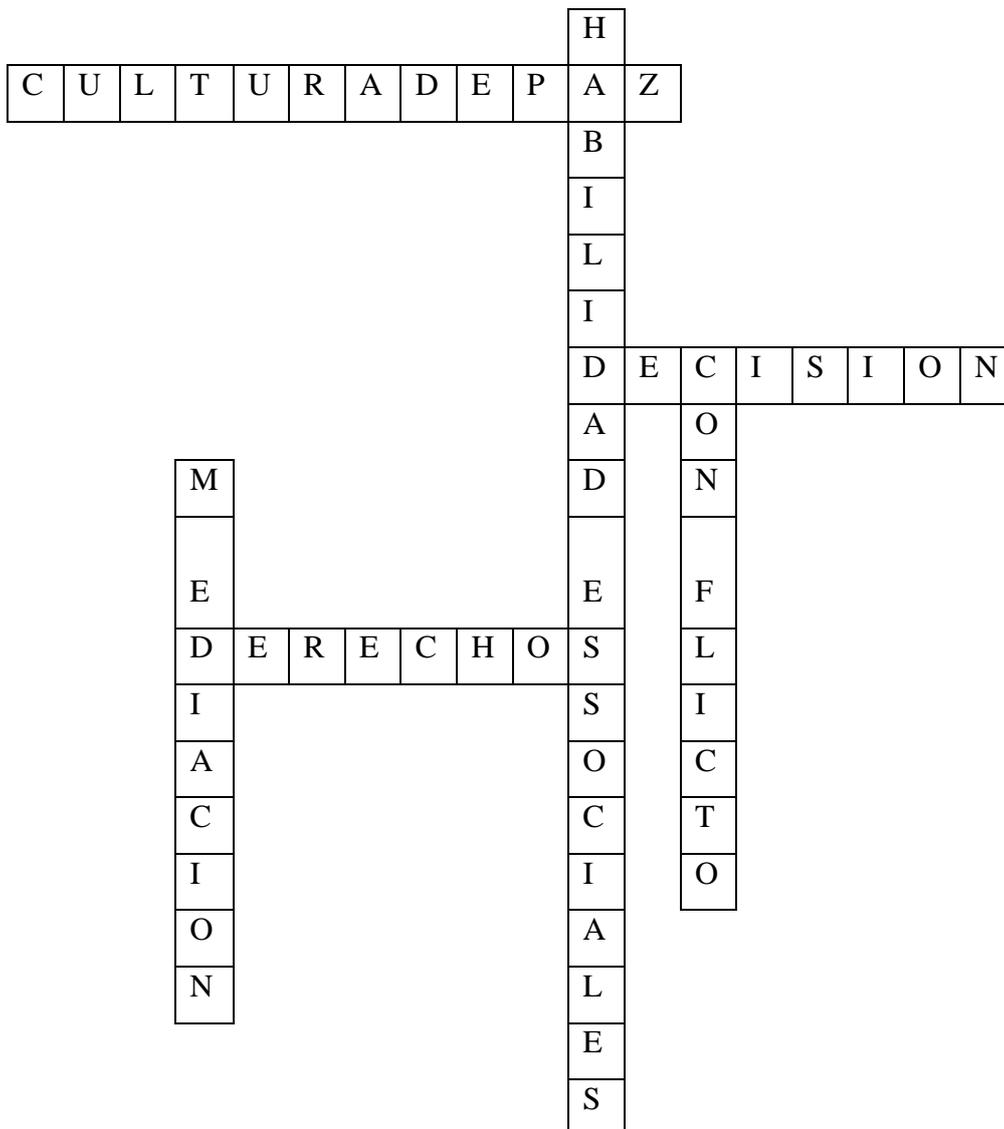
- Permite encontrar soluciones desde los procesos de “darse cuenta” de las partes, de sus demandas, sus errores y sus aciertos, en base al marco legal vigente.
- Se abre un espacio al dialogo, lo que provoca un acercamiento de las partes.
- Las partes llegan a acuerdos y compromisos en base a su voluntad y a un proceso consiente de dar cumplimiento a la ley.
- Son soluciones rápidas y de bajo costo.
- Las dos partes GANAN

La adolescencia se caracteriza por estar inmersa en conflictos, es importante orientar al adolescente, en la forma de cómo asume s proceder en el ámbito social donde se encuentre, estableciendo normas y reglas las mismas que deben ser asumidas con responsabilidad. CONSTRUIR LA PAZ ES DEBER DE TODOS

4.2 EVALUACIÓN DEL TALLER N°4

HABILIDADES SOCIALES, TOMA DE DECISIONES, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1. CRUCIGRAMA



1. Formas de actuación correctas en situaciones de interacción social
2. Resultado final del proceso mental del individuo

3. Choque que surge entre ideas diferentes
4. Valores, actitudes y comportamientos que manifiestan el respeto a la vida, al ser humano y su dignidad.
5. Facultades y circunstancias inherentes al ser humano que le permiten alcanzar sus proyectos de vida con dignidad.
6. Escucha activa, dialogo, negociación y acuerdos.

CAPÍTULO V.

5. TALLER No. 5

**UNIDAD EDUCATIVA “JUAN DE VELASCO”
DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA ESTUDIANTIL**

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA PARA ADOLESCENTES DE
1RO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO QUE PRESENTAN
TRASNORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN Y BAJO RENDIMINTO
ACADÉMICO

TALLER No. 5

TEMA: La actividad física como herramienta para mitigar la ansiedad y
depresión en adolescentes

METODOLOGÍA: TALLER EDUCATIVO

PARTICIPANTES: Estudiantes que presentan Ansiedad y Depresión

TIEMPO: 120 minutos

FECHA: mes de abril del 2016

PERSONA RESPONSABLE: Rosa Romero
Maestrante facilitadora

Cuadro N°.7. Matriz del Taller No. 5

OBJETIVO	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	TIEMPO	RECURSOS	OBSERVACIONES	EVALUACIÓN
Demostrar que la actividad física ayuda a mitigar los síntomas de la ansiedad y depresión y a la vez es un factor protector de la salud física y psicológica	ACTIVIDADES DE INICIO			<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Maestrante • Estudiantes 	Como se ve la participación de los asistentes	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de proceso
	1. Presentación	Maestrante	5 minutos			<ul style="list-style-type: none"> • Cambios de actitud de los estudiantes.
	2. Ambientación: Dinámica grupal: El juego del papel	Maestrante y Estudiantes	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales • Papelotes • Tarjetas • alfileres • pizarra • Marcadores • Cinta adhesiva 		
	3. Introducción al tema: Actividades recreativas para adolescentes	Maestrante	5 minutos			
	4. Lluvia de ideas sobre para identificar conocimientos previos	Maestrante y estudiantes	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnológicos • Sala Audiovisuales 		
	ACTIVIDAD DE EJECUCIÓN					
	5. Trabajo en equipo, luego de la presentación Power Point y un video. Los	Maestrante y estudiantes	30 minutos			

	estudiantes realizaran una tarea en equipo, sobre el tema tratado					
	6. Plenaria	Estudiantes	20 minutos			
	ACTIVIDADES DE VALORACIÓN Y CIERRE					
	7. Conclusiones	Maestrante y estudiantes	15 minutos			
	8. Compromisos	Estudiantes	15 minutos			

Elaborado por: Rosa Romero Suárez

5.1 CONTENIDOS

5.1.1 La Actividad Física una Herramienta para Mitigar la Ansiedad y Depresión en Adolescentes

Gráfico N°.28. Actividad Física



Fuente: Imágenes de la Web

“El ejercicio físico es una actividad que se lleva a cabo en los momentos de tiempo libre, en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros. El ejercicio físico es busca de bienestar físico, mental y social de una persona”.

Como ya se mencionó en nuestro estudio sobre ansiedad y depresión en adolescentes, sabemos que estas son consecuencia de llevar un estilo de vida agitado y preocupante, especialmente la vida del adolescente se caracteriza por estar llena de emociones que provocan altibajos en su desenvolvimiento diario.

El adolescente es un ser en proceso de desarrollo pero a la vez colmado de energía, la misma que precisa ser desgastada a través de actividades físicas que le proporcionen salud, satisfacción, bienestar y se conviertan en factores protectores que eviten situaciones de riesgo: consumo de alcohol, tabaco, drogas, ideas suicidas e incluso el suicidio.

Según los expertos expresan que solo el 25% de la población adolescente entre 13 y 15 años de edad es físicamente activa, el 46% no camina para ir a su colegio, y un 44% pasan sentados, lo cual es muy preocupante.

La actividad física brinda muchos beneficios para salud del adolescente, debe ser parte de su estilo de vida: caminar, correr, bailar, realizar natación, ir a un gimnasio pero bajo supervisión, al menos una hora diaria sería lo aconsejable.

Cuando el cuerpo se pone en movimiento:

- Se activa el 70% de los músculos y se liberan 450 sustancias químicas.
- Ayuda a disminuir el nivel de grasa y endurece los huesos
- Activa el sistema vascular.
- Tiene efectos beneficiosos en los nervios, estimula la actividad neuronal.
- Previene la diabetes, quema azúcares
- Previene enfermedades respiratorias
- **ACTIVA LAS HORMONAS DE LA FELICIDAD**, nuestro cuerpo es capaz de producir una serie de hormonas, tres de las cuales son las responsables: (dopamina) del placer y la motivación, (serotonina) alivia el estado de ánimo y la (endorfina), produce felicidad.

5.1.2 Actividades físicas que valen la pena realizarlas para sentirse saludable y feliz

Correr es gratuito y da felicidad



Fuente: imágenes de la Web

Caminar adelgaza



Fuente: Imágenes de la Web

Bailar es soñar con los pies



Fuente: Imágenes de la Web

Nadar es el ejercicio más completo



Fuente: imágenes de la Web

¿Qué es el Sedentarismo?

El sedentarismo es el estilo de vida de no realización de ningún tipo de actividad física, por lo que se manifiestan problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y cardiovasculares. Es un estilo de vida en las grandes ciudades altamente tecnificadas, donde todo está hecho para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales.

*AMATE A TI MISMO, CUIDA TU CUERPO Y TU MENTE, RECUERDA EN CUERPO
SANO MENTE SANA*

ADOLESCENTE VELASQUINA/NO

LA VIDA ES HERMOSA, SOLO HAY QUE SABERLA VIVIR

*LA EXISTENCIA DEL SER HUMANO SOBRE LA TIERRA TIENE UN PROPÓSITO,
BUSCA CUAL ES EL TUYO.*

*NO TE QUEDES ESPERANDO QUE LAS COSAS LINDAS VENGAN A TI, VE TU EN
BUSCA DE ELLAS.*

SOLO SIGUE EL CAMINO CORRECTO

Con respeto y cariño por siempre

Rosa Romero Suárez

TU PSICÓLOGA



BIBLIOGRAFIA Y LINKOGRAFÍA

- Alvarez, M. (2007-2009). *Factores de riesgo de la depresión en la adolescencia*. España: Issues.
- Clínica de Psicoterapia y personalidad, P. (2016). <http://psicologosoviedo.com/problemas-que-tratamos/ansiedad/habilidades-sociales>. Obtenido de <http://psicologosoviedo.com/problemas-que-tratamos/ansiedad/habilidades-sociales>
- Gades. (septiembre de 2010). <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/09/aprendizaje-cooperativo-archivo-pdf.pdf>. Obtenido de <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/09/aprendizaje-cooperativo-archivo-pdf.pdf>
- Gallegos, J. (2007). *Educación en la adolescencia*. Madrid: Isabel Capella Hierro.
- Jiménez, J y González, J. (2004). *Método para desarrollar hábitos y Técnicas de estudio*. Madrid: Ediciones la Tierra Hoy.
- Lucía, A. (06 de noviembre de 2006). <http:// analisisjuridico-analu.blogspot.mx/2006/11/el-hombre-es-un-ser-social-por.html>. Obtenido de <http:// analisisjuridico-analu.blogspot.mx/2006/11/el-hombre-es-un-ser-social-por.html>
- Muriel , Aguirre , Varela , Cruz . (2013). *Comportamiento alarmantes infantiles y juveniles*. Tlalnepantla: Mexicana.
- Saragoza, M. (2010). <https://educarparaelcambio.com/2014/10/20/como-mejorar-el-autoconcepto-de-los-alumnos/>. Obtenido de <https://educarparaelcambio.com/2014/10/20/como-mejorar-el-autoconcepto-de-los-alumnos/>
- Trastornos de ansiedad en la adolescencia. (2008). En H. R. Gomez, *Psiquiatría Clínica* (pág. 272). Bogotá: Médica Internacional.
- WordPress. (2008-2016). <http://definicion.de/lectura/>. Obtenido de <http://definicion.de/lectura/>

ANEXOS

Anexo N° 1. Autorización de la aplicación del Plan de Intervención Psicopedagógica



UNIDAD EDUCATIVA JUAN DE VELASCO"

Av. Chimborazo 11-56 y Cuba Teléfono: 2950693

Oficio N° 455-UEJV-R-2015
Riobamba, octubre 20 del 2015

Licenciada
Rosa Romero
PSICOLOGA EDUCATIVA DE LA INSTITUCIÓN
Ciudad

Estimada Señora:

En referencia a su oficio N: 006-UEJV-DECE-2015-2016, de fecha 16 de octubre del 2015, este rectorado autoriza aplicar el Plan de Intervención Psicopedagógico dirigido a estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado año lectivo 2015-2016, según el cronograma establecido para el efecto..

Particular que le comunico para los fines consiguientes.

Atentamente,


Mgs. Ligia Montes Ruiz
RECTORA



Myriam Z.

Anexo N° 2. Derivación al Ministerio de salud Pública

UNIDAD EDUCATIVA "JUAN DE VELASCO"
DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA ESTUDIANTIL
SEDE "MIGUEL ANGEL LEÓN"

Of.No.022-UEJV.DECE 2015-2016

*AutORIZADO
Dra Psicóloga
Planificación
Solicito de
Análisis, Presente
Asesoría Sanitaria,
12.05.2016*



Riobamba 11 de mayo del 2016

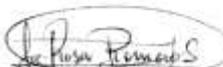
Ingeniera
Patricia Trujillo
DIRECTORA DEL HOSPITAL PEDIÁTRICO "LUIS ALFONSO VILLAGÓMEZ" DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA
Presente

De mi consideración

En mi calidad de Psicóloga Educativa miembro de DECE de la Unidad Educativa "Juan de Velasco", SEDE "Miguel Ángel León" hago llegar a Ud. el saludo afectuoso y el deseo de éxitos en su gran labor al servicio de nuestra comunidad. A la vez solicito muy comedidamente disponga a un profesional en Psicología Clínica para que brinde su contingente con una charla o taller dirigida a un grupo 20 adolescentes quienes fueron parte de una muestra de estudio en la realización de mi Tesis de Maestría en Intervención Psicopedagógica, con el tema Ansiedad y Depresión y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de 1ro de bachillerato de la Unidad Educativa "Juan de Velasco". Los mismos que presentan trastornos de Ansiedad y Depresión en niveles elevados, haciéndose necesaria la derivación e intervención por parte del ministerio de salud.

Segura de ser atendida en mi petición. Anticipo el agradecimiento

Atentamente,


Rosa Romero Suárez
PSICÓLOGA EDUCATIVA



*Recibido
12/05/2016
Celia Sanascoa*

Anexo N° 3. Carta compromiso dirigida a los estudiantes y padres de familia

CARTA COMPROMISO DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA DE 2DO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN DE VELASCO” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA

Estimada/do estudiante y estimada/o madre o padre de familia, la presente lleva el propósito de saludar y expresar el sentimiento de consideración y estima, a la vez solicito participación activa en cada una de las actividades programadas para brindar el apoyo tanto a estudiantes como padres de familia.

Como futura Maestrante en Intervención Psicopedagógica y previo a la obtención de mi título de maestría, he visto la necesidad de realizar un estudio sobre los problemas emocionales que presentan vuestros hijos los mismos que influyen de manera negativa en el rendimiento académico, es así que durante el año lectivo 2014-2015, se inició dicho estudio, obteniendo resultados preocupantes. Por lo que se hace necesaria la aplicación de un Plan de Intervención Psicopedagógico dirigido a estudiantes y padres de familia, con la finalidad de mejorar la situación personal de las y los adolescentes.

Con este motivo se hace la cordial invitación a participar de los talleres, los mismos que se realizarán en las tardes de 15h00 a 17h00 para los padres de familia 1 solo taller y de 13H30 a 15H30 para los estudiantes 4 talleres 1 por semana, con cronograma aprobado.

Cabe indicar que para el efecto se cuenta con la autorización de la Srta. Rectora Institucional Msc. Ligia Montes Ruíz y del Ingeniero Dimas Gaibor Jefe del Distrito Chambo-Riobamba.

PORQUE QUEREMOS ADOLESCENTES FELICES Y CON DESEO DE SUPERARSE

Atentamente,

Lic. Rosa Romero
PSICÓLOGA MAESTRANTE **RESPONSABLE**
DEL PLAN DE INTERVENCIÓN

Anexo N° 4. Evidencias fotográficas

APLICACIÓN DEL TEST



APLICACIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA





TALLERES PADRES

