



UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL
PROGRAMA DE SEGUNDA TITULACIÓN
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN DIFERENCIAL
CON MENCIÓN EN TRASTORNOS ESPECÍFICOS DEL LENGUAJE

Potenciar en estudiantes de 8° Básico, el nivel de estrategias de afrontamiento del estrés, producto de la crisis situacional generada por la pandemia del coronavirus.

PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN

AUTORES/AS: Alexis Aravena Rojas - Bárbara Navarro Reyes

PROFESOR/A GUÍA: Dr. Patricio Alarcón Carvacho

10 de noviembre de 2021

AUTORIZACIÓN:

Se autoriza la reproducción total o parcial de este material, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, siempre que se haga la referencia bibliográfica que acredite el presente trabajo y su autor.



Alexis Aravena Rojas

15.836.914-1



Barbara Navarro Reyes.

17.319.343-2

NOVIEMBRE DE 2021

(DEDICATORIA)

*“Dedicado a todas las mujeres y jóvenes y niñas de mi país,
que han pasado o están pasando dificultades de diversas índoles
y sobre todo emocionales en estos tiempos de crisis,
que tal vez están sufriendo calladitos o
no tienen los medios para poder tener apoyo de especialistas.
Este Seminario fue realizado con mucho amor para ellos.
Saldremos adelante, sean valientes y no bajen los brazos.
No están solas y solos”.*

Barbara Navarro Reyes.

“Dedicado a todos mis queridos estudiantes, que a lo largo
este hermoso caminar he tenido la oportunidad de conocer y
aprender de todos y cada uno de ellos, recuerden siempre como
Juan Salvador Gaviota, no están destinados a recoger carroña en la
playa, están destinados a volar alto y libres hacia la inmensidad”

Alexis Aravena Rojas.

Agradecimientos

*“En este segundo seminario de grado, quiero dar las gracias primeramente a mi Dios Jehová quien me ha dado las habilidades, conocimientos y sabiduría para poder desarrollarme en esta vida. A mi amado esposo quien durante este proceso ha sido fundamental, entregando mucho de su persona para que yo pudiera estudiar de manera tranquila y en varias ocasiones ayudándome dentro de sus conocimientos (estando a mi lado, en las traspasadas de estudio). Aceptando que en ocasiones no estaban los tiempos para poder desarrollar otras actividades. Mi madre quien está pasando por un momento muy duro en la vida, que es un ejemplo de una “súper mujer” que me inspira a poder seguir adelante a pesar de las adversidades y ser una mejor persona cada día. Finalmente quiero agradecer a mi familia y amigos verdades del cual puedo contar en los momentos buenos, y malos”. **Barbara Navarro Reyes.***

*“Por medio de estas breves palabras, quiero agradecer de todo corazón primero a Dios quien ha forjado y acompañado mi camino desde siempre, a mi amada madre, mujer luchadora y valiente que en tiempos de tormenta siempre supo darme ánimos y energías para continuar (siempre serás mi mayor tesoro), me enseñaste que la humildad y el trabajo duro siempre tendrán recompensas. A quienes ya partieron al cielo, pero se llevaron parte de mi corazón, recuerdos y vida, a mis amados hijos Anaiz y Lucas, que han sido siempre mi fuente de inspiración, para ser mejor persona y mejor padre, a mis hermanos y familia, la de sangre y de la vida, en especial a mi maestro, mentor y mi mejor amigo, mi hermano Roberto, el mejor profesor y persona que he conocido gracias por tanto y perdón por tan poco, a mi pareja, compañera leal, gracias infinitas primero por confiar en mí y apoyarme siempre en este camino, infinitas gracias por tu amor y paciencia, hoy culmina un camino largo de muchas alegrías y a la vez temores, pero empiezan nuevos, con mayores desafíos y espero disfrutar siempre el camino” “la verdadera educación no es la que se da de cabeza a cabeza, sino de corazón a corazón” **Alexis Aravena Rojas.***

Índice

Introducción	6-7
1.Planteamiento del área de potenciación seleccionada.	8-15
1.1 Antecedentes y contextualización	8-13
1.1.1 Antecedentes del área de potenciación Estrategias de afrontamiento.	8-11
1.1.2 Contextualización del área de potenciación.	11-13
1.2 Fundamentación del Plan de Potenciación.	14-15
1.3 Objetivo del Plan de Intervención.	15
2. Marco Referencial.	16-22
2.1 Enfoque teórico o epistemológico, del que se diseñará del plan de potenciación.	16-17
2.2 Descripción conceptual e histórica de las estrategias de afrontamiento.	17-22
3. Marco Metodológico.	23-44
3.1 Diseño de la metodología para elaborar el Plan de Potenciación.	23-25
3.2 Beneficiarios del Plan de Potenciación.	26
3.3 Marco Lógico.	27-28
3.4 Matriz de planificación del Plan de Potenciación.	29-41
3.4.1 Carta Gantt.	37-41
3.5 Conclusiones y Propuestas.	42-44
4. Referencias Bibliográficas.	45-47
5. Anexos.	48-75

Resumen

El presente trabajo, aborda las estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés producto de la crisis situacional generada por la pandemia del coronavirus que presentan los estudiantes de un 8º básico de un colegio particular subvencionado de la comuna de San Bernardo y cómo estas han incidido en su rendimiento escolar. Para esto se realizó una revisión bibliográfica respecto a las diferentes estrategias de abordaje frente a situaciones de estrés y la contextualización de las diversas problemáticas que se han generado en los estudiantes de todo el país, producto de la situación y la crisis sanitaria y social relacionada a la pandemia del coronavirus, frente a esto se considera relevante el identificar y caracterizar mediante la aplicación de un instrumento de medición (cuestionario), las diversas estrategias de afrontamiento que estos estudiantes poseen y con esto proporcionar herramientas básicas, a través, de la elaboración un Plan de potenciación que les permita abordar de una mejor forma las diversas situaciones de estrés.

Palabras clave: crisis, pandemia, estrategias, afrontamiento, potenciación.

Abstract:

The present work addresses the coping strategies in the face of stressful situations resulting from the situational crisis generated by the coronavirus pandemic presented by the students of an 8th grade of a private subsidized school in the commune of San Bernardo and how these have affected their school performance. For this, a bibliographic review was carried out regarding the different approach strategies in the face of stressful situations and the contextualization of the various problems that have been generated in students throughout the country, as a result of the situation and the health and social crisis related to the coronavirus pandemic, in the face of this it is considered relevant to identify and characterize through the application of a measurement instrument (questionnaire), the various coping strategies that these students have and with this provide basic tools, through the development of a Empowerment plan that allows them to better address various stressful situations.

Keywords:

crisis, pandemic, strategies, coping, empowerment

Introducción

La pandemia del coronavirus ha significado sin duda una gran crisis situacional, no solamente desde el punto de vista sanitario, sino que también social, cultural, personal y educacional. Obligando a las personas a adaptarse a una nueva realidad, los largos periodos de confinamiento han mermado de manera sustancial la salud mental de los individuos, debido a que afecta a un derecho fundamental de los seres humanos la libertad.

Nuestro sistema educacional no ha estado exento a esta problemática y ha debido también adaptarse a esta situación, que sin duda ha evidenciado de manera más tácita la enorme desigualdad que enfrenta nuestro sistema educativo, no solo respecto a la calidad, sino que también al acceso y participación de los estudiantes, evidenciándose también las enormes dificultades metodológicas y de conectividad en la mayoría de las escuelas del país, las que no solo han enfrentado los maestros al momento de planificar y ejecutar situaciones de aprendizaje, a esto se agrega un factor tan importante como la deprivación social y la ignorancia tecnológica que muchas familias presentan.

El cambio brusco desde la modalidad presencial en el cual los estudiantes podrán interactuar con sus pares y profesores, disfrutar y compartir el entorno académico, pasa a transformarse en un sistema de educación a distancia, donde no existe interacción más que la del estudiante y un aparato tecnológico, esto sin duda ha afectado el bienestar psicológico de nuestros estudiantes presentando estos altos índices de estrés, ansiedad y desmotivación por sus estudios.

La presente investigación tiene por propósito el diseño de un plan para potenciar las estrategia de afrontamiento de los alumnos de 8° básico, producto de la crisis situacional generada por la pandemia por medio de talleres, los que se presentan como una valiosa herramienta para el alumno mismo; invitándolo a reflexionar y expresar sus pensamientos y emociones por medio del reconocimiento y utilización de diversas estrategias que le servirán para este propósito, mediante la aplicación del inventario de estrategias de afrontamiento (Tobin, et al.,2006).

En relación a lo anterior, se descubre en esta estrategia que existe la posibilidad de acceder e indagar en el mundo interior de nuestros estudiantes, mundos llenos de significados, contenidos y emociones; obteniendo así la posibilidad de acompañarlos en el reconocimiento de sus propias capacidades internas para afrontar diversas situaciones de conflicto.

Tanto en la vida diaria como escolar, surgirán momentos donde los estudiantes deberán recurrir a las estrategias de afrontamiento, ya sea con el objetivo de auto conocerse, recuperar la confianza, expresar emociones, resolver problemas y tener conductas de autocuidado personal.

Por esta razón, el grupo de seminaristas se interesó en indagar cómo las diferentes situaciones de estrés afectan a los estudiantes y su bienestar psicológico, basándose en la revisión del

estado del arte y la literatura relacionada a esta área, con la finalidad de obtener un marco conceptual que sustenta teóricamente la aplicación de este plan.

Posteriormente se realiza una contextualización de la problemática a abordar, mediante la revisión de investigaciones y el conocimiento experiencial de los beneficiarios, asociándose a la situación actual de la pandemia, para con esto fundamentar el diseño y posterior aplicación del plan de potenciación, generando objetivos atingentes al levantamiento de información y a las estrategias que se abordarán en los diferentes talleres. considerando lo anterior se conceptualiza el enfoque teórico desde el cual se diseñó este plan, diseñando para esto la metodología y construcción de un marco lógico a partir del área de potenciación definida,

Concluyendo con la propuesta de un Plan que contiene diversas actividades que van en directo beneficio de lo antes señalado en base a propuestas y conclusiones para su aplicación y evaluación.

1.Planteamiento del área de potenciación seleccionada.

1.1. Antecedentes y contextualización

1.1.1. Antecedentes del área de potenciación Estrategias de afrontamiento.

Se incluye a continuación una selección de los antecedentes más relevantes y pertinentes para la elaboración del Plan de Potenciación, encontrados en la revisión del estado del arte, sobre el área de potenciación seleccionada.

Año: 2018. **Autor(es):** Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I. & Palacio Sañudo, J. E. **Título:** La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes **Lugar:** Córdoba, Colombia. **Resumen:** Este artículo de investigación tuvo como propósito identificar entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, para lo cual se aplicó una Escala de Afrontamiento para adolescentes estableciendo la asociación significativa. “Los resultados de esta investigación dan cuenta que los jóvenes que utilizan de forma recurrente estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico”(Uribe et al., 2018).

Análisis: La investigación revisada, aporta información relevante, sobre el modo de evaluar, con un instrumento (compuesto de 80 elementos que describen conducta de afrontamiento específica que el estudiante responde “con mucha frecuencia”, “a menudo”, “algunas veces”, “raras veces” o “no le ocurre” , 79 de tipo cerrada y uno final abierto), que permite realizar un despistaje de una población de 104 estudiantes, 57 de sexo femenino y 47 de sexo masculino, que cursan estudios en un establecimiento ubicadas en zonas de bajos y socialmente vulnerables , también las estrategias diseñadas en el programa, puede ser un aporte a considerar en la elaboración de este plan de potenciación. Puesto que utilizan 2 estrategias: 1) estilos dirigidos a solucionar el problema de forma individual (Concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, diversiones relajantes). 2)estilos de afrontamiento basados en la búsqueda de apoyo para hacer frente a la demanda que requiere el afrontamiento (acercarse a otros para obtener apoyo social, amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, apoyo espiritual y buscar apoyo profesional(Uribe et al., 2018).

Año: 2013. **Autor (es):** M. Amarís Masías, C. Madariaga Orozco, M. Valle Amarís, J. Zambrano. **Título:** Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico **lugar:** Barranquilla. Colombia. **Resumen:** El artículo presenta el recorrido teórico que sustentan las estrategias de afrontamiento individual y las estrategias de afrontamiento familiar, a partir de una investigación bibliográfica analítica sobre los mismos. Los resultados de esta investigación dan cuenta de la génesis social del afrontamiento, concebido desde un enfoque cognitivo fenomenológico que en coherencia con el interaccionismo simbólico nos explica, a partir de la estrecha relación interactiva entre el individuo y las instituciones a las que

pertenece, el uso de dichas estrategias a nivel individual y familiar. Igualmente se destaca en los hallazgos la relación positiva del afrontamiento con la salud y la funcionalidad del sistema familiar.

Análisis: La investigación bibliográfica analítica sobre el tema de este artículo permite señalar que aunque el concepto del afrontamiento, y más específicamente el afrontamiento familiar, tenga relativamente una corta historia en su abordaje científico, se han desarrollado conceptualizaciones e instrumentos para su evaluación y posterior intervención en aras de la promoción del bienestar humano. El rol que juega cada miembro y la interacción total del sistema determinan los modos de afrontar las situaciones críticas que se viven diariamente. El entorno familiar representa para el sujeto un espacio socioeducativo de modelamiento y aprendizaje de posibles formas de manejar las situaciones críticas que puede enfrentar en la vida. En este sentido, el individuo, al ser parte de un grupo familiar, aprecia las diferentes formas de afrontamiento que asume su familia al manejar los problemas generadores de estrés. De esta forma, es de observar la estrecha relación entre el afrontamiento familiar con respecto al afrontamiento individual. Sin embargo, se resalta el hecho de que si bien para la persona ser parte del grupo familiar lo hace vivir procesos grupales de toma de decisiones frente a las formas posibles de manejar las situaciones críticas, fuera del grupo es el sujeto quien asume sus propias decisiones, guiado bajo criterios individuales. Finalmente, Amaris et al., (2013) señala que este análisis teórico resalta la relevancia del abordaje científico del afrontamiento tanto individual como familiar, dada su importancia para el bienestar de las personas por constituir un aspecto con alta sensibilidad a la intervención psicosocial para fomentar el desarrollo de recursos psicológicos en el individuo, que se constituyen en recursos resilientes a la hora de afrontar situaciones desbordantes por el nivel de estrés que generan.

Año: 2010. **Autor(es):** C. Veloso. W. Caqueo. A. Caqueo. Z. Muñoz. F. Villegas. **Título:** La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes **Lugar:** Arica, Chile. **Resumen:** Este artículo tuvo como objetivo describir y analizar estrategias de afrontamiento que presentan los adolescentes escolarizados en diferentes tipos de Establecimientos Educacionales Privado, Particular Subvencionado y Municipal de Octavo Básico a Cuarto Medio. Los resultados de esta investigación dan cuenta diferencias significativas entre los tipos de Establecimientos Educacionales, siendo el Establecimiento Particular Subvencionado el que evidenció mayor variedad de estrategias de afrontamiento utilizadas (representadas en buscar diversión relajante, preocuparse, distracción física, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo (Veloso et al., 2008)).

Análisis: La investigación revisada, aporta información relevante, sobre el modo de evaluar, con un instrumento (Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ASC) de Frydenberg y Lewis (1997), que permite realizar un despistaje de una población de 323 estudiantes, 139 de sexo femenino y 184 de sexo masculino de manera de obtener una muestra heterogénea (la cual se aplicó en horario de clases de manera grupal y se garantizó el anonimato), también las estrategias diseñadas en el programa, puede ser un aporte a considerar en la elaboración de este plan de potenciación. Veloso et al., (2008) menciona que el campo educacional presta cada

vez mayor importancia el fomento a las estrategias afrontamiento, debido a las presiones y el estrés creciente al que están sometidos los jóvenes en ambientes de estudio y trabajo cada vez más competitivos.

Año: 2003 **Autor(es):** A. Massone. G. González **Título:** Estrategias de afrontamiento (COPING) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica **Lugar:** Mar del Plata, Argentina **Resumen:** Este artículo explora la relación entre las estrategias de afrontamiento más utilizadas por adolescentes de noveno año de escuelas públicas y privadas y el logro del nivel académico en lengua y matemática. Esta estrategia se entiende como el adolescente afronta sus problemas cotidianos en general. Con respecto a la variable académica se entiende por logro a la apropiación de contenidos curriculares en las áreas en estudio.

Análisis: Se trabajó con un total de 447 adolescentes de los cuales un 50,3% son mujeres y un 49,7% varones a los cuales se aplicó la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS, Frydenberg et al., 1996), los resultados arrojaron algunas correlaciones significativas entre rendimiento en matemática y lengua y aquellas estrategias de afrontamiento que suponen apoyo social y afrontamiento en relación a los demás, como por ejemplo: buscar grupos de pertenencia, revelar a los demás su preocupación, apoyo espiritual y profesional. En relación a las escuelas públicas y privadas, en el caso de los estudiantes de las escuelas públicas poseen competencias comunicativas básicas (leer, escuchar, escribir), en un nivel inferior a las escuelas privadas, lo que podría deberse a que estos estudiantes están expuestos en gran medida a estímulos altamente ansiógenos y estresantes, como la necesidad de trabajar, falta de contención familiar, elevada exposición a medios masivos de comunicación que se traducen, en escasa motivación para la tarea y severas dificultades de comprensión. En relación a las estrategias menos usadas del test (ACS) fueron; Reducción de Tensión, que se caracteriza por elementos que reflejan un intento de sentirse mejor y relajar la tensión y Acción Social que se refiere al hecho de dejar que otros conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda u organizar actividades (Massone et al., 2003).

Año: 2002. **Autor (es)** R. González Barrón, I. Montoya Castilla, María. M. Casullo y J. Bernabéu Verdú. **Título:** Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes, **lugar:** Valencia, España. **Resumen:** se estudió la relación entre el afrontamiento y el bienestar psicológico, así como la incidencia de la edad y el género sobre estas variables. La muestra está formada por 417 adolescentes entre 15 y 18 años. Las estrategias de afrontamiento se evaluaron con el ACS (Frydenberg et al., 1996) y el bienestar psicológico con el BIEPS (Casullo et al., 2000). Los resultados señalan una escasa relación de la edad con el afrontamiento y el bienestar psicológico. En cuanto al género, las mujeres poseen mayor repertorio de estrategias de afrontamiento y menos habilidad para afrontar los problemas que los varones. El nivel de bienestar psicológico establece diferencias más claras respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas que la edad y el género.

Análisis: La investigación demuestra que el adolescente utiliza una jerarquía de estrategias para enfrentarse a un problema específico y que con la edad aumenta este repertorio, se observó también que los adolescentes utilizan en mayor frecuencia estrategias de afrontamiento relacionadas a la emoción y el estilo improductivo y en menor frecuencia estrategias focalizadas en el problema. González et al., (2000) identifica también una diferencia entre sexos en el estilo focalizado en la emoción, se observó mayor preferencia en las mujeres, y el focalizado en el problema en hombres, en el caso del estilo improductivo no se observaron diferencias relevantes entre ambos sexos. Por lo tanto el bienestar psicológico más que la edad y el sexo, se relacionan con la estrategia que estos utilizan.

1.1.2. Contextualización del área de potenciación

En diciembre de 2019 aparece en la ciudad China de Wuhan un fenómeno que en pocas semanas se ha convertido en una pandemia mundial: la nueva enfermedad conocida como COVID-19. La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que “Los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV)”, la que fue considerada como pandemia por este mismo organismo el 11 de marzo de 2020.

Este hecho global ha impactado de tal manera en los sistemas sanitarios que, pese a una rápida respuesta, en determinados momentos y lugares se han visto colapsados generando una capacidad de reestructuración y adaptación no conocida, ya que no solo se han puesto al límite las capacidades reales del sistema, sino también las virtuales (Pallarés et al., 2020). Cuando surge un elemento disonante en una sociedad, descubrir por qué y cómo es uno de los elementos centrales del papel de la investigación científica.

a) Pandemia del coronavirus en Chile.

El 3 de marzo de 2020, el Ministerio de Salud (MINSAL), confirmó la detección del primer caso de Coronavirus en nuestro país, para posteriormente el 15 de marzo de 2020 el Presidente de la República Sebastián Piñera, declara la suspensión por dos semanas de las clases presenciales en los establecimientos educacionales del país, medida que se fue extendiendo, según se fue propagando la pandemia y por consiguiente el número de casos en el país, esta medida se mantuvo durante todo el año 2020, para lo cual se tomaron también diferentes medidas que tienen la intención de enfrentar la crisis sanitaria en la que nuestro país y el mundo se encontraban.

b) Priorización curricular.

El 26 de junio de 2020, el Ministerio de Educación (MINEDUC), aprueba para su implementación una serie de orientaciones que buscan garantizar el acceso a la educación y a los contenidos curriculares para todos los estudiantes de Chile, señalando que:

“Que, con el objetivo de resguardar el acceso a la educación, y en virtud a lo establecido en el literal ñ) del artículo 3° de la Ley General de Educación, esta Cartera de Estado ha presentado ante el consejo Nacional de Educación, una propuesta de priorización curricular, con la finalidad de apoyar y guiar a los establecimientos educacionales y a los docentes, en el contexto del grave problema derivado de las crisis del Covid-19, cubriendo los objetivos de aprendizaje considerados imprescindibles, altamente integradores y significativos, permitiendo aprobar de esta manera el año escolar y consecuentemente, que los alumnos sean promovidos al curso siguiente (MINEDUC, 2020). Es por esto y considerando los resultados obtenidos por los estudiantes en “El Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos de la OCDE” (PISA, por sus siglas en Inglés) en las que se concluyó que: “En este ámbito, las simulaciones realizadas de manera conjunta entre el Ministerio de Educación y el Banco Mundial indican que, si normalmente el 31% de los estudiantes evaluados no logra resultados satisfactorios (por debajo del nivel 2) en la evaluación internacional PISA, en un escenario B dicho porcentaje podría crecer hasta el 45%”.

“Tal como se ha presentado a lo largo de este documento, las mujeres, los estudiantes nacionales y los alumnos que se encuentran en establecimientos particulares pagados son los que presentan los mejores resultados en dichas evaluaciones y quienes percibirán un menor impacto. Principalmente, se destaca el bajo impacto que percibirán quienes asisten a establecimientos particulares pagados, ya que para este grupo el porcentaje de estudiantes que no lograría resultados satisfactorios aumentaría apenas en 5 puntos porcentuales” (MINEDUC, 2020).

Relacionado a lo anterior y a medida que las cifras de contagio se mostraron con tendencias hacia la mejora. añadiendo a esto el mayor conocimiento de la comunidad científica y médica sobre la enfermedad, sus efectos y la implementación del plan de vacunación que tuvo como una de sus prioridades a los docentes y personas que trabajan en las comunidades educativas el MINEDUC, considera como prioridad el retorno gradual y flexible de los estudiantes a clases presenciales, la que se llevó a cabo como primer intento en la primera semana de marzo del año 2021, no obstante producto del aumento de casos Covid-19 y las adecuaciones del plan “paso a paso” propuesto por el gobierno declarando cuarentenas en diferentes comunas del país, la comuna de San Bernardo fue decretada en cuarentena total desde el día jueves 25 de marzo y por esto suspendió sus clases presenciales en todos sus establecimientos, volviendo a la modalidad online y al trabajo asincrónico, cuando mejoraron las cifras, el MINEDUC implementó en Junio de 2021 una “Propuesta de modalidad de reingreso” otorgando una serie de

orientaciones técnicas y procedimentales para el retorno gradual de los estudiantes a clases presenciales.

El establecimiento, orientándose por las propuestas establecidas por el MINEDUC, implementó su modalidad clases de manera online e híbrida (considerando los protocolos sanitarios) basando su metodología en 4 elementos fundamentales:

Tabla N°1. Metodología de ejecución de clases del Sistema Educativo en que se aplicará el Plan de Potenciación.

Plan Escuelas Arriba	Escuelas Arriba es un plan de apoyo técnico pedagógico, orientado a la recuperación y nivelación de aprendizajes de los estudiantes desde 3ro básico a 2do medio (MINEDUC, 2019).
Clases sincrónicas	Mediante herramientas de Google (Meet y Classroom)
Guías de trabajo impresas	Para estudiantes que presentan dificultades de conectividad
Flexibilidad e inclusión	Mediante aulas de recursos en modalidad online.

c) Contextualización curso.

El octavo básico A, del establecimiento donde se aplicará el plan de potenciación, cuenta con una matrícula actual de 39 estudiantes (16 hombres y 23 mujeres), los cuales asistieron a clases presenciales solo las dos primeras semanas del año 2020 cuando cursaba 7mo básico y dos semanas en marzo del año 2021, actualmente se encuentran bajo la modalidad de clases híbridas, 12 estudiantes asisten a clases de manera presencial según protocolos, si bien la asistencia a clases por parte del curso se ha mantenido, se ha observado una desmotivación reflejada en la participación en clases y en la entrega de sus actividades escolares, así como también una baja en su rendimiento escolar. Lo que podría explicarse en una desmotivación y manejo de la situación contractual que están viviendo los estudiantes. Mediante la observación en terreno se pudo visualizar que los estudiantes que asisten a clases de forma presencial han manifestado un mayor entusiasmo y mejor rendimiento escolar que los estudiantes que asisten a clases de manera virtual.

1.2. Fundamentación del Plan de Potenciación

Los principales fundamentos que justifican el diseño y posterior aplicación de Plan de Potenciación de Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes, a nivel de los estudiantes y sus familias son los siguientes:

- a) Favorece la integración de los estudiantes que se encuentran en clases vía online, fomentando una mayor participación en su proceso académico.
- b) Aumenta el bienestar familiar, porque al contar los estudiantes con más y mejores herramientas para enfrentar las situaciones problemáticas, redundará en la disminución de los conflictos y estrés familiar.
- c) Es beneficioso debido a que si se considera que la adolescencia es un periodo que manifiesta mucho estrés, producto de los nuevos roles psicosociales a los que se enfrentan, decisiones respecto a su proyecto de vida, al enfrentamiento de acontecimientos vitales tales como; cambios físicos, interpersonales, afectivos y cognitivos que vive el adolescente (Jessor, 1991; adaptado Wray-Lake et al., 2016).
- d) Este plan provee a los estudiantes de mayores herramientas para enfrentar situaciones de estrés.
- e) Mejora el rendimiento escolar y el desempeño curricular obteniendo como resultado a estudiantes más motivados y por lo tanto con mayor interés en el proceso de aprendizaje.
- f) Los estudiantes presentarán menos problemas afectivos y situaciones estresantes al hablar de esto, Salotti (2006) define a estas situaciones en dos factores fundamentales, la primera como los acontecimientos vitales (cambios físicos, interpersonales, afectivos y cognitivos) que se pueden identificar como “*estresores*”; y el segundo las características psicológicas (cognitivas, afectivas y comportamentales) que definen a la adolescencia como tal, y que constituyen las variables individuales que determinan la valoración que el sujeto hace de los acontecimientos.
- g) Puede ser aplicado para otros cursos y servir como herramienta e insumo para el colegio en la posteridad, porque siempre de una u otra manera se presentan las crisis.
- h) Permite que se generen nuevas y futuras investigaciones en este ámbito, además de generar nuevos planes que consideren otras áreas y/o estrategias de afrontamiento.
- i) Aporta a la educación, considerándose a la emoción como elemento fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, puesto que se trabajará en las siguientes áreas de

afrontamiento: Resolución de Problemas - Autocrítica - Expresión Emocional - Pensamiento Desiderativo - Apoyo Social - De estructuración Cognitiva - Evitación de Problemas y Retirada Social.

- j) Fortalece al trabajo colaborativo y considerando el Rol Educador Diferencial como nexo y facilitador de los procesos entre familia y escuela, no solo de aprendizaje, sino que también en factores socioemocionales.
- k) Aportará al proceso curricular del establecimiento donde se aplicará el Plan de Potenciación.

1.3. Objetivos del Plan de Intervención

1.3.1. Objetivo General

Potenciar en estudiantes de 8° Básico, el nivel de estrategias de afrontamiento del estrés, producto de la crisis situacional generada por la pandemia del coronavirus.

1.3.2. Objetivos Específicos

1.3.2.1. Evaluar el nivel de desarrollo de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de 8° Básico, de un colegio Particular Subvencionado de la comuna de San Bernardo.

1.3.2.2. Diseñar un Plan de Potenciación para Fortalecer el desarrollo de las estrategias de afrontamiento de: Resolución de Problemas - Autocrítica - Expresión Emocional - Pensamiento Desiderativo - Apoyo Social - De Reestructuración Cognitiva - Evitación de Problemas y Retirada Social.

1.3.2.3. Medir la efectividad de la aplicación del Plan de Potenciación durante su proceso y término.

2.Marco Referencial

2.1. Enfoque teórico o epistemológico, del que se diseñará el plan de potenciación.

El enfoque teórico-práctico que se utilizará en este Plan de Potenciación de estrategias de afrontamiento en período de pandemia en estudiantes de 8° Básico, de un colegio de la comuna de San Bernardo será el “enfoque sistémico”, el cual consiste en establecer una manera de abordar y formular problemas con vistas a una mayor eficacia en la acción. Aquiles, G. (2001) menciona que se caracteriza por concebir a todo objeto (material o inmaterial) como un sistema o componente de un sistema, entendiendo por sistema una agrupación de partes entre las que se establece alguna forma de relación que las articule en la unidad que es precisamente el sistema.

El enfoque sistémico, de acuerdo a lo planteado por Bunge, M. (1995) “admite la necesidad de estudiar los componentes de un sistema, pero no se limita a ello. Reconoce que los sistemas poseen características de las que carecen sus partes, pero aspira a entender esas propiedades sistémicas en función de las partes del sistema y de sus interacciones, así como en función de circunstancias ambientales. Es decir, que el enfoque sistémico invita a estudiar la composición, el entorno y la estructura de los sistemas de interés”.

Comprendiendo esto, es importante concebir al estudiante primero como un ser biopsicosocial, que interactúa con muchos elementos a lo largo de su ciclo vital, los cuales se relacionan entre sí para un objetivo en común e inciden en la manera de ver y pensar del mundo. Los elementos de un sistema forman un todo, y pueden ser conceptos, objetos o sujetos, estos elementos pueden ser vivientes o no vivientes o ambos simultáneamente, así como también ideas, sean éstas del campo del conocimiento ordinario, científico, técnico o humanístico. Las ideas no pueden concebirse como sueltas o independientes del contexto o sistema en el que están insertas.

Lo más relevante de este enfoque es la *interacción* entre los elementos y la *organización* de los mismos, es lo que posibilita el funcionamiento del sistema, es decir, si se ve afectado uno, se verá afectado el otro como consecuencia. Así también la *estructura*, es fundamental, ya que a diferencia de un mero agregado o conjunto, es precisamente este elemento, el que los relaciona y diferencia de otros sistemas, por lo tanto, todos (los sistemas) cumplen una función.

Todo sistema forma o puede formar parte de un sistema más grande que podemos llamar supersistema, metasistema, etc. (es decir es, o puede ser, un subsistema) o estar compuesto de subsistemas, éstos no son otra cosa que sistemas más pequeños, los que a su vez pueden estar compuestos de otros más pequeños aún, y así podríamos seguir hasta llegar a los componentes más elementales de todo lo que existe en el universo. El concepto de sistema es válido desde una célula hasta el universo considerado como un sistema de sistemas.

Desde el punto de vista de su vinculación con el entorno los sistemas pueden clasificarse en sistemas abiertos y sistemas cerrados, los primeros se relacionan a través del vínculo que tienen con su entorno y cómo interactúan con este en un constante intercambio (información, materia, energía, etc.), los sistemas cerrados por el contrario no tienen contacto o interacción con el exterior.

Se concibe entonces al sujeto (estudiante), como un sistema abierto, que está en constante interacción con diferentes elementos y que sin duda lo afectan o inciden en sus emociones y como respuesta en la manifestación de su conducta.

Para que este plan se desarrolle con eficacia y de buenos resultados, es necesario atenerse a las 3 reglas fundamentales de este enfoque las cuales son:

- 1.-Determinar los aspectos o principios según los cuales ha de efectuarse la sistematización.
- 2.- Sistematizar todos los objetos aislados.
- 3.- Basarse en un solo rasgo o principio determinado.

Para eso se debe tener una síntesis o resultados del conjunto de sus partes y de los nexos que existen entre ellos, para ello se realizará un test (Inventario de Estrategia de Afrontamiento (Tobin et al., 1989. Adaptación por Cano et al., 2006), cuyos resultados servirán como insumo para la creación de un Plan de Potenciación en las áreas que resulten más descendidas, con el objetivo de fortalecer estas diferentes estrategias de afrontamiento y de cómo estas incidirán en la respuesta de los estudiantes frente a diversas problemáticas. Lo que tendrá como consecuencia una modificación de un sistema, interviniendo otro de manera sistemática.

2.2. Descripción histórica y conceptual de las estrategias de afrontamiento.

2.2.1. Descripción histórica de las estrategias de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento al estrés, nacen de los estudios de los autores Lazarus y Folkman (1986) los cuales señalan que estos son “los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento”. Estos autores postulan que existirían dos estilos de afrontamiento, por un lado estilos de afrontamiento centrado en el problema y por otro, estilos de afrontamiento centrados en la emoción.

Una es la dirigida al problema, orientada a su modificación y al cambio de la situación hacia otra que no suponga amenazar al sujeto y la segunda **es dirigida a la emoción** e incluye reducir la respuesta emocional negativa a una situación estresante, que puede ser percibida como amenaza o estancamiento, o bien, como oportunidad y aprender a salir adelante.

Dependiendo de esta valoración el sujeto es capaz de aceptar la realidad de la situación e identifica si tiene los recursos idóneos para hacerle frente y salir adelante.

Entre los antecedentes a nivel internacional Fouce (2003), investigó acerca de la intervención psicosocial en los cooperantes de emergencias de ayuda humanitaria y encontró que el impacto, directo o indirecto, de los eventos de emergencia sobre el personal tiende a ser obviado por el estereotipo de que los intervinientes sean fuertes y dotados de recursos en oposición a los supervivientes, quienes, por su parte, son considerados como desvalidos y sin recursos y que esta percepción errónea de los intervinientes, por ende, dificulta su atención emocional.

Las estrategias de afrontamiento para las situaciones de estrés, partieron por ser consideradas bajo un modelo clínico, tal y como lo señalan los estudios de Chacón et al. (1997), quienes estudiaron las reacciones emocionales de los profesionales de los grupos de socorro, ambulancias y bomberos, en el cual estos señalaron que los aspectos emocionales eran vistos por ellos como un signo de debilidad y que era invalidado y censurado por ellos mismos y por otros, además los autores mencionan y destacan la falta de manejo y de recursos emocionales para enfrentar las crisis.

Bajo esta línea investigativa, Monge (2005), diseñó y validó un módulo de primeros auxilios psicológicos para capacitar a los rescatistas costarricenses, para brindar atención psicológica primaria a personas en crisis.

Lazarus et al. (1986) encontraron que el estrés no puede buscarse de manera aislada en el ambiente ni en el individuo, sino que es una relación entre ambos. Los autores enfatizan el papel activo de la persona en su respuesta ante las demandas ambientales y en su forma de seleccionar y determinar el entorno. y para esto es sumamente importante el que los sujetos cuenten con estrategias que los ayuden a afrontar de una manera más saludable psicológicamente ante situaciones de estrés.

Folkman et al. (2004) plantean dos etapas históricas en la evaluación de las estrategias de afrontamiento. En un primer momento apareció la valoración cuantitativa, mediante escalas de comprobación, escala de calificación, cuestionarios e inventarios psicométricos. El sujeto describe la situación estresante y calificaba según una escala dicotómica o tipo Likert elementos referidos a acciones de afrontamiento, no obstante esta modalidad presentaba una deficiencia considerada fundamental como tener que recordar una situación estresante y la longitud de los instrumentos de medición y a esto se suma la cantidad limitada de estrategias de afrontamiento. Si bien no existen muchos estudios sobre las estrategias de afrontamiento en nuestro país, una encuesta o instrumento bien aplicado permite obtener información sumamente valiosa no solo sobre las estrategias que usan los sujetos, sino que también sobre las que se podrían incorporar.

2.2.2. Descripción conceptual de las estrategias de afrontamiento.

El concepto que se utilizará para la elaboración del Plan de Potenciación propuesto es la , Lazarus et al. (1986) quienes desde la perspectiva de psicología cognitiva-conductual, la definieron como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. Los autores clasificaron las estrategias de afrontamiento de dos formas complementarias

Estos autores distinguieron las siguientes categorías asociadas a las estrategias de afrontamiento:

2.2.2.1. Resolución de Problemas

Según la definición propuesta por D’Zurilla, T.J (1993) La resolución de problemas es un proceso cognitivo-afectivo-conductual mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema particular, entendiendo la definición de problema como una transacción persona-ambiente en la cual hay una discrepancia o desequilibrio percibido entre las exigencias y la disponibilidad de respuesta. La persona en dicha situación percibe una discrepancia entre “lo que es” y “lo que debería ser” en condiciones donde los medios para reducir la discrepancia no están inmediatamente patentes o disponibles y a su solución cómo Una respuesta de afrontamiento o pauta de respuesta que es eficaz en alterar una situación problemática y/o las reacciones personales de uno ante la misma de modo que ya no es percibida como un problema, al mismo tiempo que maximiza otros beneficios y minimiza los costos.

2.2.2.2. Autocrítica

La autocrítica es una estrategia de afrontamiento improductiva que se asocia a sentimientos de culpabilidad. Dichas estrategias están basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo. Según la definición de Adrián (2021), la autocrítica es la disposición que tienen las personas para admitir sus errores para su posterior corrección. Permite según los especialistas en psicología a un mayor conocimiento de la persona de sus verdaderas habilidades, al mismo tiempo que mejoran su calidad de vida y las relaciones intrapersonales que puedan tener en un ambiente de trabajo, la familia, el aula de estudio y cualquier espacio en el que se tenga que convivir con individuos que realicen actividades similares o que pertenezcan a una línea jerárquica .

2.2.2.3. Expresión Emocional

Según la definición propuesta por Pradas, C. (2018), la expresión emocional corresponde a estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés. La expresión de las emociones corresponde a una dimensión conductual-expresiva. Cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad hedónica. La emoción es una experiencia omnipresente a todo proceso psicológico. Al igual que el resto de dimensiones de la experiencia emocional, la dimensión conductual-expresiva tiene un claro valor funcional. Podemos destacar las siguientes funciones:

- Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto. Es el más importante modo de comunicación no verbal.
- Permite cierto grado de control de la conducta de los demás, ya que sirve como estímulo discriminativo (ED) de las respuestas apropiadas en esa situación por parte de los otros. Diferentes experiencias emocionales harán que el sujeto que las padece, reacciona de diferente manera ante las conductas de los demás, emitiendo distintas contingencias de reforzamiento, castigo, o ausencia de las mismas, de forma consistente.
- La expresión facilita e incrementa dicha experiencia afectiva, haciendo que ésta sea más saliente e incluso que las funciones que cumple se lleven a cabo con mayor eficacia. Retomando la clásica de James-Lange, expresar la ira hará que todavía nos sintamos más furiosos, mientras que el reír puede ser un buen ejercicio para potenciar el buen humor.
- Además, la manifestación de la emoción optimiza la función de la reacción afectiva. La propia expresión de ira, por ejemplo, moviliza los recursos fisiológicos y psicológicos para potenciar una respuesta agresiva o defensiva y que ésta se ejecute con mayor intensidad y eficiencia.

2.2.2.4 Pensamiento Desiderativo

Lemos, R. (2017), señala que estas son estrategias cognitivas, que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante, es decir, El pensamiento desiderativo es un sesgo cognitivo que consiste en la formación de creencias y la toma de decisiones en función de lo que podría complacernos, en vez de apelar a la evidencia, a la racionalidad o a la realidad es eminentemente concreto, se dirige a lograr un objetivo en el menor tiempo posible. Esa sensación de urgencia provocada por el deseo nos juega malas pasadas porque nos impide planificar de manera adecuada y ver las señales de que vamos por mal camino, El “pensamiento desiderativo” nace del deseo, no de la realidad, por lo que a menudo se convierte en fuente de innumerables problemas en nuestra vida cotidiana

2.2.2.5. Apoyo Social:

Según McCubbin et al., (1981), a partir de sus investigaciones sobre estas estrategias, define el Apoyo Social, como la capacidad de la persona para ocuparse activamente en la obtención de apoyo por parte de parientes, amigos, vecinos y familia extensa. Este apoyo es considerado como amortiguador ante el estrés o a sus efectos sobre la salud, para esto la persona debe dejar que otras personas conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda. Disponer de personas de confianza con quienes compartir las emociones, problemas o dificultades, escuchar sus opiniones o simplemente saberse escuchado y aceptado como persona ha demostrado tener un fuerte impacto tanto en la autoestima como en la capacidad de la persona para afrontar adecuadamente situaciones estresantes (Musitu et al., 2003). De igual forma, el Apoyo social provee al sujeto herramientas para expresar sus sentimientos, lograr el reconocimiento con otras personas en crisis similares.

2.2.2.6. De Reestructuración Cognitiva:

Según Cano et al., (2006), lo definen como las estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante, es decir, ser capaces de modificar la manera de pensar y de interpretar las cosas a favor y del modo más adaptativo posible, como por ejemplo: fijarse en las cosas buenas de los cambios que puedan existir, fijarse en lo que realmente es importante ante una situación de crisis, pensar en que las cosas no estaban tan mal después de todo (no angustiarse, entristecerse más allá de lo necesario, y vivir un día a la vez “el presente”). Por otra parte, las bases teóricas de la Reestructuración Cognitiva explican que el modo en que las personas estructuran cognitivamente sus experiencias ejerce una influencia fundamental en cómo se sienten y actúan en las reacciones físicas que tienen. Para esto se han distinguido 3 tipos de cogniciones:

- a) **Productos Cognitivos:** Esta hace referencia a los pensamientos concretos que aparecen en situaciones externas o ante eventos internos en forma de autoverbalizaciones o imágenes, y que muchas veces, son automáticos e involuntarios, estos son el resultado de la interacciones de los supuestos y creencias cognitivas, como por ejemplo personas agorafóbicas que piensan que van a tener un infarto cuando nota su corazón acelerado, y sienten miedo a los lugares y las situaciones que pueden ocasionar estos efectos como el descrito o también pánico, impotencia o vergüenza.
- b) **Supuestos:** son creencias condicionales que suelen tener las personas para expresarse como proposiciones del tipo “si-entonces” por ejemplo: “si cuento cosas de mí mismo, se aprovecharán de mí” “si intento cosas difíciles, seré capaz de hacerlas”, “me pondré rojo y todo el mundo se reirá de mí” . Estos supuestos también pueden manifestarse a través de *normas* (“no debo revelar muchas cosas de mí mismo” o “debo evitar cosas

complicadas”) estas *actitudes* (“es terrible cometer un error”), ambas suposiciones siempre van a estar condicionadas a determinados hechos o acontecimientos.

- c) **Creencias Nucleares:** Se trata de creencias incondicionales, duraderas y globales sobre uno mismo por ejemplo: “ soy inútil”, “soy vulnerable” “soy incapaz”, y finalmente los otros (“la gente te manipula si puede”) y el mundo (“el mundo es peligroso”) estos representan el nivel cognitivo más profundo.

Es relevante, que por medio de esta estrategia se busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema, para evitar las suposiciones, las creencias nucleares y productos cognitivos, y contribuir a tolerar el problema y generar pensamientos positivos que favorecen enfrentar la situación.

2.2.2.7. Evitación de Problemas

Cano et al., (2006), precisan que es una estrategia que incluye la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante, puestos que las personas se enfrentan a una gran cantidad de eventos o situaciones, y en ocasiones cuentan con los recursos inadecuados para dar respuestas a estas demandas, las evitan ocupando en tiempo en otras distracciones o actividades (se focalizan en su trabajo, estudios, entretenimientos) para evitar pensar en lo sucedido y movilizan recursos para ocultar e inhibir las propias emociones valoradas por la persona como negativas, por la carga emocional o por las consecuencias y proporcionar otros pensamientos.

Algunas de las consecuencias de evitar el problemas no pensando en él son; esperar que el problema se resuelva por sí mismo, atribuir el error a otra persona, distraerse con otras actividades. Algunas de las estrategias que ocupan las personas en estas situaciones son la negación (no ha sucedido nada) evitar actividades que les recuerde al problema, poner excusas, consumo de sustancias, utilizar el humor para intentar quitarle importancia a la situación.

2.2.2.8. Retirada Social:

Cano et al., (2006), determinan que es la retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante, es decir, evitan o se separan de las personas que les provoca en ellos sentimientos negativos. Rechazan cualquier tipo de comunicación y su vida comienza a girar en torno al uso de internet y de las nuevas tecnologías (éstas han provocado una enorme influencia en cuanto a la forma de comunicarse e interacción con las personas).

Desde la Psicología se han encontrado estudios patológicos relacionados con la retirada social como el Hikikomori (debido a experiencias traumáticas), la introversión, la timidez temperamental y un estilo de apego ambivalente o evitativo.

3.Marco Metodológico

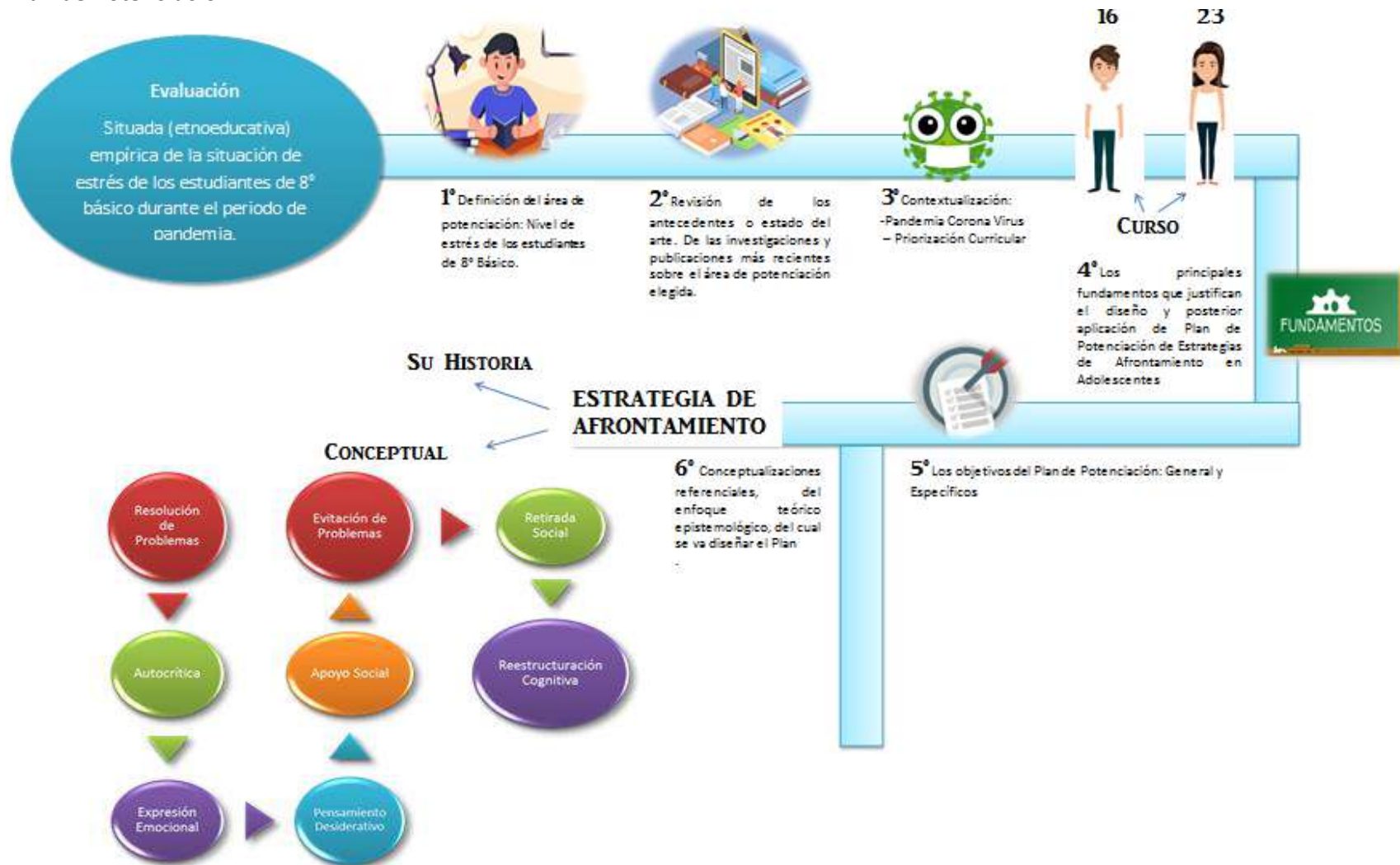
Para la elaboración de este Plan de potenciación se hizo necesario y mediante la lectura e investigación bibliográfica, acceder a un instrumento de evaluación que fuese capaz de abarcar estos factores, el instrumento seleccionado fue el Inventario de estrategias de afrontamiento de los autores Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006. El cual fue adaptado mediante formulario Google por su facilidad de corrección y recogida de la información, posteriormente se realiza una revisión del estado del arte basándose principalmente en las investigaciones más recientes sobre el tema, además de la contextualización de la situación crítica actual asociada a la pandemia de coronavirus y sus consecuencias para con esto plantear los objetivos y metas consideradas en este plan, generando actividades en modo de talleres con la metodología de “Estrategias de afrontamiento” y el libro álbum las cuales dotaron de un enfoque teórico epistemológico, para diseñar la metodología y el marco lógico que sirvieron como base y sustento de esta propuesta.

3.1. Diseño de la metodología para elaborar el Plan de Potenciación

A continuación se incluye el flujograma que explicita cada una de las etapas de la metodología utilizada para elaborar el Plan de Potenciación.

Diagrama de flujo

Diagrama N° 1: Representación secuenciada de cada uno de los pasos del diseño metodológico utilizado para la elaboración del Plan de Potenciación.



Fin



9º Conclusiones y Propuestas del Plan, cuyo objetivo general es Potenciar en estudiantes de 8º el nivel de estrategias de afrontamiento del estrés, producto de la crisis situacional generada por la pandemia.



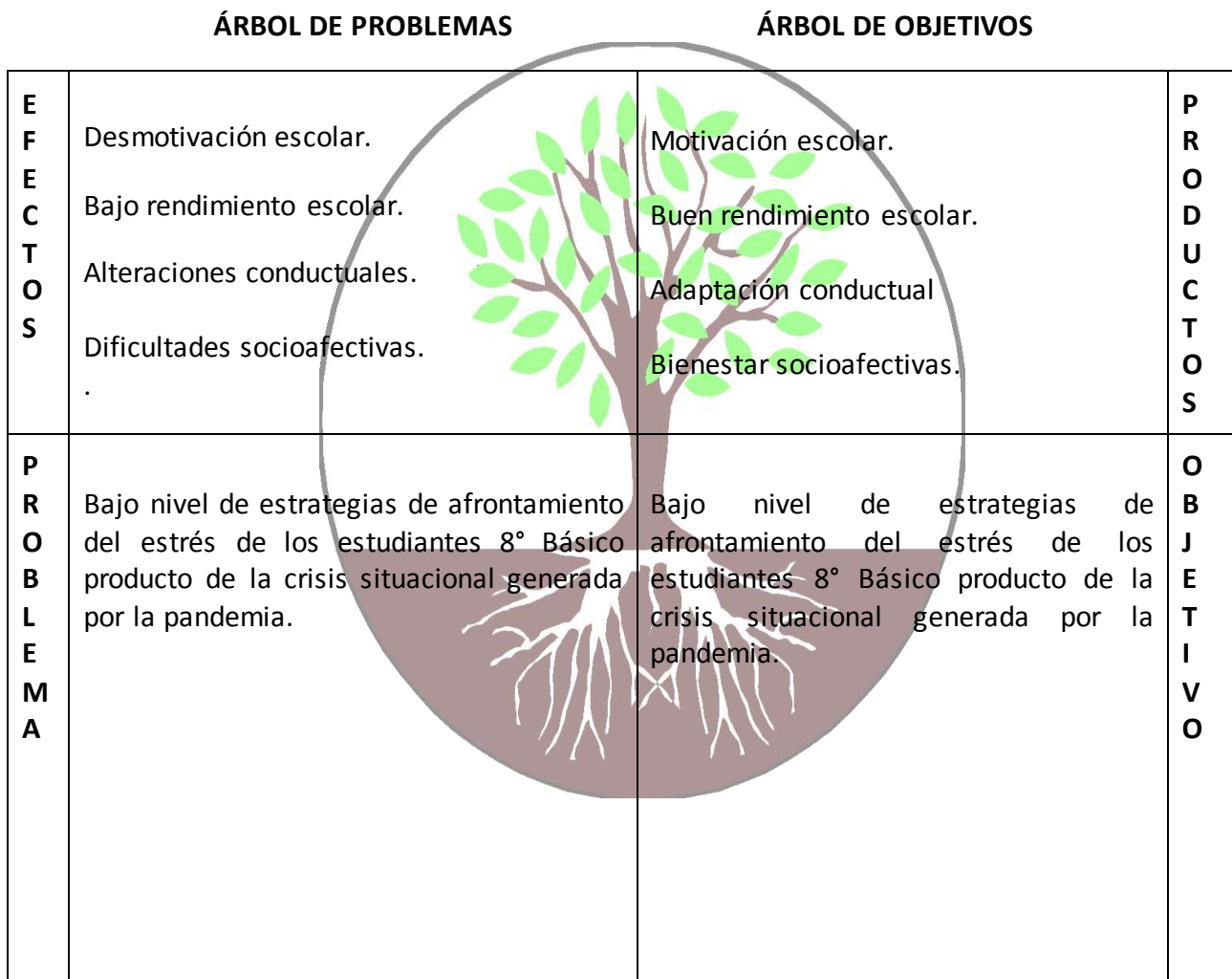
3.2. Beneficiarios del Plan de Potenciación

El grupo beneficiario del Plan de Potenciación elaborado, está conformado por 39 estudiantes de 8° básico, pertenecientes al Colegio Instituto Domingo Eyzaguirre de la comuna de San Bernardo. El octavo básico A, el que cuenta con una matrícula actual de 39 estudiantes (16 hombres y 23 mujeres), los cuales asistieron a clases presenciales solo las dos primeras semanas del año 2020 cuando cursaba 7mo básico y dos semanas en marzo del año 2021, actualmente se encuentran bajo la modalidad de clases híbridas, 12 estudiantes asisten a clases de manera presencial según protocolos. La edad del grupo curso fluctúa entre los 13 y 15 años de edad, el establecimiento señala que “Existe un importante número de alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales que abordamos, a través, de un programa de integración escolar. La población estudiantil presenta un índice de vulnerabilidad del 78%, el 22% restante se asocia al segmento social bajo y medio bajo. Considerando la distribución espacial la mayoría de población escolar proviene de zonas periféricas de la comuna y, en menor número, de sectores aledaños al colegio” Colegio Instituto Domingo Eyzaguirre, (2018-2021), en relación a esto y consecuentemente a lo señalado, el colegio no realiza selección de ninguna índole respecto a sus estudiantes. Varios de los estudiantes del grupo curso pertenecen a familias monoparentales o donde ambos padres trabajan, la mayoría en trabajos informales como comercio independiente, ferias libres entre otros.

3.3. Marco Lógico

Para el diseño de Plan de Potenciación, se utilizó la estrategia de planificación, del marco lógico, que permite establecer una congruencia entre cada una de las etapas del ciclo de vida de un proyecto o plan de potenciación, cuya elaboración era el desafío establecido en el Seminario de Grado del Programa de Segunda Titulación: Pedagogía en Educación Diferencial con mención en trastornos específicos del lenguaje. Marco Lógico que se elaboró a partir de la definición del problema o área de potenciación, a la que se le establecieron causas y efectos, y luego estos tres componentes se tradujeron respectivamente en Objetivo, Acciones y Productos, que son los que se especifican en la siguiente el siguiente esquema:

Esquema N° 1: Marco Lógico constituido por el Árbol de Problemas y el Árbol de Objetivos.



C A U S A	<p>Conductas de evitación del problema</p> <p>Insuficientes hábitos de autocuidado integral</p> <p>Insuficientes conocimientos para el uso de recursos tecnológicos para enfrentar exigencias escolares.</p> <p>Familias con desconocimiento de herramientas tecnológicas para apoyar el aprendizaje de los estudiantes en su aprendizaje escolar.</p> <p>Familias con insuficientes recursos socioafectivos para enfrentar los problemas asociados a las crisis socio-sanitaria.</p>	<p>Conductas de afrontamiento del problema</p> <p>Suficientes hábitos de autocuidado integral</p> <p>Suficientes conocimientos para el uso de recursos tecnológicos para enfrentar exigencias escolares.</p> <p>Familias con conocimiento de herramientas tecnológicas para apoyar el aprendizaje de los estudiantes en su aprendizaje escolar.</p> <p>Familias con suficientes recursos socioafectivos para enfrentar los problemas asociados a las crisis socio-sanitaria.</p>	A C C I O N E S

3.4. Matriz de planificación del Plan de Potenciación

A partir de los datos obtenidos mediante la elaboración del Marco Lógico, específicamente del objetivo, las actividades y productos, se completó la Matriz de Planificación del Plan de Potenciación, que presenta a continuación.

Esquema N°2: *Matriz de Planificación elaborada a partir de la elaboración del árbol de objetivos (Marco Lógico)*

Objetivo Estratégico: Potenciar en estudiantes de 8° Básico, el nivel de estrategias de afrontamiento del estrés, producto de la crisis situacional generada por la pandemia.

Metas ¿QUÉ?	Actividades Relevantes ¿CÓMO?	Responsables ¿QUIÉNES?	Plazos ¿CUÁNDO?		Recursos	Indicadores de Logro
Meta 1. Aumentar el nivel de estrategias de afrontamiento de los problemas asociados a la crisis pandémica en un 30% en relación a la evaluación inicial (pre-test) realizada con el Cuestionario (nombre), para medir las estrategias de afrontamiento de: Resolución de Problemas - Autocrítica - Expresión Emocional - Pensamiento Desiderativo - Apoyo Social	1.1. Seleccionar un instrumento para evaluar el nivel de estrategias de afrontamiento	Barbara Navarro, Alexis Aravena	3 MARZO	4 MARZO	RR HH	Aumentó en un 30% o más, del nivel de estrategias de afrontamiento de acuerdo a los datos obtenidos en la aplicación del Cuestionario de Estrategias de afrontamiento, una vez finalizada la intervención (Post-test)
	1.2. Aplicación de un instrumento para medir el nivel de estrategias de afrontamiento de cada estudiante ¹ .	Barbara Navarro, Alexis Aravena	7 MARZO	7 MARZO	PPT de presentación y retroalimentación de aplicación. Inventario de Estrategia de Afrontamiento	

¹ Véase Anexo N° 1.

- De Reestructuración Cognitiva - Evitación de Problemas y Retirada Social						
	1.3 Revisión del instrumento aplicado y retroalimentación ² .	Barbara Navarro, Alexis Aravena	14 MARZO	14 MARZO	Bitácora con niveles de participación. Lista de cursos. Computador	
	1.4 Elaborar actividades para fortalecer estrategias de afrontamiento, en base a los resultados del instrumento aplicado ³ .	Barbara Navarro, Alexis Aravena	14 MARZO	19 MARZO	Bitácora con niveles de participación. Lista de cursos. Computador	Para cada día de taller: Sobre el 70% de asistencia óptima. 50% de asistencia destacable. 30% de asistencia deficiente.
	1.5.Taller Resolución de Problemas ⁴ .	Barbara Navarro, Alexis Aravena, Psicólogo del establecimiento.	21 MARZO	21 MARZO	Bitácora con niveles de participación. Lista de cursos. Computador	

² Véase Anexo N° 2.

³ Véase Anexo N° 3.

⁴ Todos los talleres planificados el logro de la meta N°1, corresponden a las categorías que fueron evaluadas en el instrumento que se aplicó como Pre y Post-test, cada una de ellas fue definida en el apartado N° 2. Marco Referencial.

	1.6. Taller de Autocrítica ⁵ .	Barbara Navarro, Alexis Aravena	28 MARZO	28 MARZO	Bitácora con niveles de participación. Lista de cursos. Computador	
	1.7.Taller de Expresión Emocional.	Barbara Navarro, Alexis Aravena	04 ABRIL	04 ABRIL	Bitácora con niveles de participación. Lista de cursos. Computador	
	1.8.Taller de Pensamiento Desiderativo.	Barbara Navarro, Alexis Aravena	11 ABRIL	11 ABRIL	Bitácora con niveles de participación. Lista de cursos. Computador	
	1.9.Taller de Apoyo Social ⁶ .	Barbara Navarro, Alexis Aravena	18 ABRIL	18 ABRIL	Bitácora con niveles de participación. Lista de cursos. Computador	
	1.10.Taller de Reestructuración Cognitiva ⁷ .	Barbara Navarro, Alexis Aravena	25 ABRIL	25 ABRIL	Bitácora con niveles de participación. Lista de cursos.	

⁵ Véase Anexo N° 4

⁶ Véase Anexo N° 4.

⁷ Véase Anexo N° 4.

					Computador	
	1.11.Taller de Evitación de Problemas.	Barbara Navarro, Alexis Aravena	2 MAYO	2 MAYO	Bitácora con niveles de participación. Lista de cursos. Computador	
	1.12.Taller de Retirada Social ⁸ .	Barbara Navarro, Alexis Aravena	9 MAYO	9 MAYO	Bitácora con niveles de participación. Lista de cursos. Computador, fotos	
	1.13.Evaluación taller.	Barbara Navarro, Alexis Aravena	16 MAYO	16 MAYO	-Inventario de Estrategia de Afrontamiento	Mejoras en al menos 3 de los 8 aspectos evaluados.

⁸ Véase Anexo N° 4.

Meta 2. Realizar 4 talleres de autocuidado integral en los estudiantes de 8° Básico.	2.1. Elaborar actividades para fortalecer el autocuidado integral ⁹ .	Barbara Navarro, Alexis Aravena	23 MAYO	03 JUNIO		
	2.2. Taller de Danza (K-pop, Zumba).	Barbara Navarro, Alexis Aravena	06 JUNIO	06 JUNIO	Equipo de Sonido, (micrófono, parlantes, computador), videos de coreografía.	Para cada día de taller: Sobre el 70% de asistencia óptima. 50% de asistencia destacable. 30% de asistencia deficiente.
	2.3. Taller de Meditación y Mindfulness.	Barbara Navarro, Alexis Aravena	13 JUNIO	13 JUNIO	Bitácora con niveles de participación. Lista de asistencia . Computador, fotos, equipo de sonido.	
	2.4. Taller de Karaoke y Representación.	Barbara Navarro, Alexis Aravena	20 JUNIO	20 JUNIO	Equipo de Sonido, (micrófono, parlantes, computador) disfraces (trajes, gorros, lentes).	
	2.5. Taller de Cómic,	Barbara Navarro,	27 JUNIO	27 JUNIO	Lista de asistencia,	

⁹ Véase Anexo N°3.

	Ilustración y Grafiti.	Alexis Aravena			materiales para pintar (brochas, pinceles gruesos, pinturas de varios colores, pintura en aerosol, hijas de block, lápices de colores, gomas), computador y proyector.	
	2.6 Evaluación del Taller.	Barbara Navarro, Alexis Aravena	29 JUNIO	29 JUNIO	Formulario u hoja de respuestas.	Encuesta de satisfacción con un 80% de aprobación.

<p>Meta 3. Realizar dos Talleres con los padres y apoderados de los estudiantes de 8° Básico para fortalecer sus recursos socioafectivos para enfrentar los problemas asociados a las crisis socio-sanitaria. Soporte afectivo (amor explícito, comunicación afectivo-efectiva: empática y asertiva) Sentido de pertenencia (normas y valores claros y consistentes)</p>	<p>3.1 Elaborar actividades para fortalecer sus recursos socioafectivos para enfrentar los problemas asociados a las crisis socio sanitaria¹⁰.</p>	<p>Barbara Navarro, Alexis Aravena</p>	<p>04 JULIO</p>	<p>08 JULIO</p>		
	<p>3.2 Taller de Comunicación Familiar.</p>	<p>Barbara Navarro, Alexis Aravena</p>	<p>11 JULIO</p>	<p>11 JULIO</p>	<p>Computador, proyector, hojas de papel y lápiz, cartulinas y material de escritorio.</p>	<p>Para cada día de taller: Sobre el 70% de asistencia óptima. 50% de asistencia destacable. 30% de asistencia deficiente.</p>
	<p>3.3 Taller de Sentido de Pertenencia.</p>	<p>Barbara Navarro, Alexis Aravena</p>	<p>14 JULIO</p>	<p>14 JULIO</p>		

¹⁰ Véase Anexo N°3.

	3.4 Evaluación del taller	Barbara Navarro, Alexis Aravena	15 JULIO	15 JULIO	Formulario u hoja de respuestas.	Encuesta de satisfacción con un 80% de aprobación.
	Pauta de autoevaluación ¹¹ de talleres.	Barbara Navarro, Alexis Aravena	15 JULIO	15 JULIO	Formulario u hoja de respuestas.	Encuesta de satisfacción con un 80% de aprobación.

¹¹ Véase Anexo N°7.

3.4.1. Carta Gantt

	MARZO					ABRIL				MAYO		
	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5	S.1	S.2	S.3	S.4	S.1	S.2	S.3
1.1. Seleccionar un instrumento para evaluar el nivel de estrategias de afrontamiento (Resolución de Problemas - Autocrítica - Expresión Emocional - Pensamiento Desiderativo - Apoyo Social - De estructuración Cognitiva -Evitación de Problemas y Retirada Social).												
1.2. Aplicación de un instrumento para medir el nivel de estrategias de afrontamiento de cada estudiante.												
1.3. Revisión del instrumento aplicado y retroalimentación.												
1.4. Elaborar actividades para fortalecer estrategias de afrontamiento, en base a los resultados del instrumento aplicado.												
1.5. Taller Resolución de Problemas.												

1.6. Taller de Autocrítica.												
1.7. Taller de Expresión Emocional.												
1.8. Taller de Pensamiento Desiderativo.												
1.9. Taller de Apoyo Social.												
1.10. Taller de Reestructuración Cognitiva.												
1.11. Taller de Evitación de Problemas.												

1.12. Taller de Retirada Social.												
1.13. Evaluación taller.												

	MAYO		JUNIO				JULIO	
	S.4	S.5	S.1	S.2	S.3	S.4	S.1	S.2
2.1. Elaborar actividades para fortalecer el autocuidado integral								
2.2. Taller de Danza (K-pop, Zumba).								
2.3. Taller de Meditación y Mindfulness.								
2.4. Taller de Karaoke y Representación.								
2.5. Taller de Cómics, Ilustración y Grafiti.								
2.6. Evaluación del Taller.								

3.1. Elaborar actividades para fortalecer sus recursos socioafectivos para enfrentar los problemas asociados a las crisis socio-sanitaria.									
3.2. Taller de Comunicación Familiar.									
3.3. Taller de Sentido de Pertenencia.									
3.4. Evaluación del Taller.									
Pauta de autoevaluación de talleres.									

3.5. Conclusiones y Propuestas

Los objetivos planteados para este plan de potenciación, general y específicos se cumplen a cabalidad, debido a que se consideraron las propuestas y metodologías expuestas en el marco lógico.

El plan de potenciación se realizó con el fin de investigar y dar respuestas a los estudiantes de 8° año básico, en relación al estrés producido por la crisis situacional generada por la pandemia del coronavirus, mediante estrategias de afrontamiento, ya sea resolución de problemas, expresión de emociones, la autocrítica, el pensamiento desiderativo entre otras.

La utilización del Marco Lógico para elaborar la propuesta, nos otorga la suficiente seguridad de que el objetivo del plan de potenciación, será fácilmente logrado en la aplicación y ejecución del mismo.

La revisión del estado del arte y las diferentes propuestas metodológicas, permitieron un mayor conocimiento, y a su vez, un mayor sustento teórico para el diseño de las diferentes actividades. Además se puede concluir que en las diferentes investigaciones revisadas se utilizó el mismo instrumento de evaluación (Inventario de Estrategias de Afrontamiento).

Se logra el objetivo “evaluar el nivel de desarrollo de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de 8° básico, de un colegio particular subvencionado de la comuna de San Bernardo”, mediante la adaptación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento propuesto por los autores: Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006 al formulario de Google, lo que permite no solamente identificar y caracterizar las estrategias que los estudiantes poseen, sino que también, nos provee de una revisión y tabulación de forma inmediata, Lo que permite dar una respuesta más rápida respecto al diseño de las áreas a potenciar.

Otro objetivo que se ha presentado en el plan, se relaciona con diseñar un plan de potenciación para fortalecer el desarrollo de las estrategias de afrontamiento, es posible y atingente a las necesidades propuestas por el grupo y al realizarse un taller para todas ellas, es factible poder flexibilizar dicha planificación y reordenar los talleres dependiendo de la necesidad de los beneficiarios.

El ultimo objetivo “medir la efectividad de la aplicación del plan de potenciación, durante su proceso y termino”, es logrado debido a que, los instrumentos de evaluación propuestos, son simples y fáciles de llenar, lo que permitirá una reflexión y mejora constante de la forma de aplicación y metodologías del plan, ya que, después de la implementación del taller, surge la interrogante ¿Qué opinión expresan los estudiantes una vez finalizado el taller de estrategia de afrontamiento?

Anexar a este Plan diversos talleres de autocuidado beneficia mucho a los estudiantes, sobre todo para distender situaciones y proponer un espacio de distracción donde los estudiantes puedan expresarse

Al aplicar una pauta final, donde los participantes declararán la participación de forma activa en las actividades, el esfuerzo por realizar las actividades en los plazos establecidos, el prestar atención a las instrucciones entregadas por los mediadores, entre otras. Permite realizar una reflexión periódica y exhaustiva que van en directo apoyo a la mejora de su aplicación.

Desde nuestro rol como Profesores de Educación Diferencial y la experiencia adquirida en este proceso investigativo, podemos concluir, que para fortalecer y desarrollar diferentes estrategias de afrontamiento en los estudiantes, es de suma importancia considerar y dar importancia al ámbito emocional como factor preponderante en el desarrollo humano.

Asociado a lo anterior, cabe recalcar que esta investigación marcó una diferencia entre las intervenciones comúnmente realizadas por la educación diferencial, dando importancia no solo a los ámbitos académicos que son la evidencia que comúnmente se considera relevante para nuestra área, para basarse en la consideración de elementos socioemocionales como fundamental en el proceso pedagógico.

Como futuros educadores diferenciales durante la realización del taller, se dará constantemente la posibilidad a los alumnos de ser creadores de sus propios aprendizajes, favoreciendo la reflexión y el autoconocimiento, volviendo este aprendizaje más significativo y constructivista.

Durante la construcción de este plan de potenciación, se manifestará claramente las necesidades que podrían presentar los estudiantes del establecimiento, respecto a afrontar diversas situaciones de estrés, por esta razón se fomentará que los propios estudiantes sean partícipes de sus aprendizajes, además de recibir algunas herramientas que marcaran la diferencia en la manera en la enfrentan diversas situaciones.

Para este grupo de seminario es una enorme alegría y orgullo poder ser parte no solo de esta investigación, sino que también de ofrecer una alternativa válida y atingente con respecto a una manera de apoyo emocional que muchas veces es poco considerado y valorado por nuestro sistema educativo.

Propuestas:

- ❖ Se sugiere que otros grupos seminaristas, tomen y amplíen nuestra investigación acerca de la estrategia de afrontamiento, adaptando el plan a otras situaciones de crisis.
- ❖ Es importante abarcar este tema de manera más global, abarcando a otros cursos y de diverso nivel de manera transversal.
- ❖ Considerar a este plan como una acción que podría ser relevante y significativa para los estudiantes por medio del Proyecto Educativo Institucional.
- ❖ Acerca de la potenciación de las estrategias de afrontamiento, se recomienda aplicar el taller a otros cursos de la enseñanza básica y media, quizás ampliando las sesiones de los talleres y buscando nuevos materiales.
- ❖ Una evaluación de todo el sistema educativo respecto al nivel de desarrollo de sus estrategias de afrontamiento, utilizando el instrumento de evaluación propuesto, aplicar el taller y medir efectividad mediante post test.
- ❖ Enriquecer este plan con diferentes actividades que vayan dirigidas en relación a las temáticas propuestas, modificando estrategias según edad y curso.
- ❖ Considerar a las estrategias de afrontamiento, como una herramienta de vital importancia para una sana salud mental y una adecuada convivencia escolar.
- ❖ Capacitar a docentes y asistentes de la educación sobre la aplicación de este plan y sobre la importancia de su efectividad.
- ❖ Por último, se destaca el uso de estas estrategias en los estudiantes, como un medio innovador y estimulador, en donde se invita a reflexionar y expresar sus pensamientos y emociones por medio del reconocimiento y utilización de diversas estrategias, con el cual se obtendrán resultados favorables.

4. Referencias Bibliográficas

- Amarís Masías, A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., Zambrano, J. (2013). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*. Universidad del Norte. 140 páginas.
- Aquiles. G. (2001) *Los sistemas y el enfoque sistémico*. 1 página.
- BUNGE, M. (1995) *Sistemas sociales y filosofía*. Editorial Sudamericana, 7 – 8 página.
- Cano, F. Rodríguez, L. García J. (2006) *Adaptación Española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento*. Universidad de Sevilla.
- Chacón, M. & Rojas, A. (1997). *Análisis del clima laboral y reacciones emocionales asociadas a la labor de dos grupos de socorro: La Unidad Metropolitana de Servicios de Emergencias y Rescate y La Unidad de Rescate de Bomberos*. (Tesis de Licenciatura en Psicología, inédita).Universidad de Costa Rica.
- Colegio Instituto Domingo Eyzaguirre, (2018-2021) *Proyecto Educativo Institucional*. 2 página.
- D’Zurilla, T.J. (1993). *Terapia de resolución de conflictos*. Editorial Desclée de Brouwer. (Original de 1986.)
- Fouce, J. G. (2003). *La intervención humanitaria en catástrofes internacionales desde el punto de vista del factor de personal*. Revista Acción Psicológica, 2(1). 19-28 página.
- García, C. (2008). *Mi mamá es preciosa*. Editorial Everest.
- González Barrón, R., Montoya Castilla, I., Casullo, M., Bernabéu Verdú, J. (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. Universidad de Valencia. 365 página.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Editorial Martínez Roca.

- Massone, A., González, G. (2003). *Estrategia de Afrontamiento (Coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de Educación General Básica*. Universidad Nacional de Mar del Plata. 4 página.
- McCubbin, Olson y Larsen. (1981). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*. Universidad del Norte.
- MINEDUC. (2006). *“Ver para Leer, Acercándonos al libro álbum”*. Biblioteca CRA.
- MINEDUC. (2020). *Fundamentación Priorización Curricular Covid-19. Unidad de Currículum y Evaluación*. 12 página
- Monge, I. (2005). *Diseño y elaboración de un módulo de primeros auxilios psicológicos para cruzrojistás*. (Tesis de Licenciatura en Psicología inédita). Universidad Fidélitas de Costa Rica.
- Musitu, G. & Cava, M. (2003). *El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes*. *Intervención Psicosocial*, 12(2), 179-192 página.
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. (Tesis para optar a la licenciatura en Psicología). Universidad de Belgrano.
- Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006.
- Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I. & Palacio Sañudo, J. E. (2018). *La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes*. *Psicogente* 21(40), 446 página. Veloso Besio, C., Caqueo Arancibia, W., Caqueo Urizar A., Muñoz Sánchez Z., & Villegas Abarzúa F. (2010). *Estrategia de afrontamiento en adolescentes*. Universidad de Tarapacá. 28 página.
- Vega, C. Villagrán, M. Nava, C. (2012). *Estrategias de afrontamiento, estrés y depresión infantil*. Adaptación en español de Folkman, S. y Moskowitz J. 15 página.

1 Documentos de Internet

- Adrián, Y. (2021, Febrero). *Definición de Autocrítica*.
<https://conceptodefinicion.de/autocritica/>
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*, 12(8), 597-605. [https://org/10.1016/1054-139X\(91\)90007-K](https://org/10.1016/1054-139X(91)90007-K)
- Lemos, R. (2017, Abril). *Cuando sólo vemos lo que queremos ver: el “pensamiento desiderativo”*. <https://tn.com.ar/salud/bienestar/2017/04/14/cuando-solo-vemos-lo-que-queremos-ver-el-pensamiento-desiderativo/>
- MINEDUC. (2019). *Escuelas arriba, que todos los niños aprendan*.
<https://escuelasarriba.mineduc.cl/sobre-el-plan/que-es-escuelas-arriba/>
- Pradas, C. (2018, Enero). *Expresión de las Emociones – Historia y características*.
<https://www.psicologia-online.com/expresion-de-las-emociones-historia-y-caracteristicas-586.html>
- Pallarés Carratalá V., Górriz-Zambrano, J.L. Llisterri Caro, J.L. Górriz Terrial. (2020) La pandemia por la COVID-19: una oportunidad para cambiar la forma de atender a nuestros pacientes. *Semergen*.<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-las-revistas-cientificas-ante-pandemia-S1138359320302045#bib0055>
- Wordwall. (2021). *Ruleta de colores*.<https://wordwall.net/es/resource/6279898/colores-ruleta>.

5 Anexos

Anexo N°1: Instrumento de evaluación de estrategias de afrontamiento.

Anexo N°2: Criterios de Corrección.

Anexo N°3: Propuesta de Actividades de potenciación.

Anexo N°4: Libro Álbum.

Anexo N°5: Actividad de Resolución de Problemas.

Anexo N°6: Actividad Desiderativo.

Anexo N°7: Formato de Pauta de Autoevaluación del taller “Estrategias de Afrontamiento”.

Anexo N°1: Instrumento de evaluación de estrategias de afrontamiento.

Inventario de estrategias de afrontamiento (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)

Instrucciones:

Piensa durante un minuto, en algún hecho o situación relacionado con la pandemia (dificultades de salud de algún familiar, problemas con tus estudios, estrés u otra situación) que podrían haberte afectado durante todo este tiempo y como afrontaste dicha situación.

0: nada; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: muchísimo

Debes estar seguro de que respondes a todas las preguntas y de que marcaste sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que hiciste, pensaste o sentiste en ese momento.

***Obligatorio**

1. nombre *

2. correo electrónico *

3. 1.- ¿Luché para resolver el problema? *

Marca solo un óvalo.

- Nada
 Un poco
 Bastante
 Mucho
 Muchísimo

7. 5.- Encontré a una persona que escucho mi problema *

Marca solo un óvalo.

- Nada
 Un poco
 Bastante
 Mucho
 Muchísimo

8. 6.- Pensé en el problema una y otra vez, y al final pude verlo de una manera diferente. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
 Un poco
 Bastante
 Mucho
 Muchísimo

9. 7.- No deje que me afectara, evite pensar mucho en eso *

Marca solo un óvalo.

- Nada
 Un poco
 Bastante
 Mucho
 Muchísimo

13. 11.- Expresar mis emociones, lo que sentía *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

14. 12.- Deseo que esa situación no existiera o que se terminara de alguna manera. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

15. 13.- Hable con una persona de mi confianza *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

19. 17.- Hice frente al problema. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

20. 18.- Me critique por todo lo que pasó. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

21. 19.- Observe mis sentimientos porque los deje salir. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

16. 14.- Cambie la manera que se veía esa situación, para que las cosas no parecieran tan malas. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

17. 15.- Trate de evitar por completo el problema *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

18. 16.- Evité estar con más personas. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

22. 20.- Deseo no encontrarme nunca más en esta situación *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

23. 21.- Deje que mis amigos me ayudaran *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

24. 22.- He convenciéndome de que las cosas no eran tan malas como parecían *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

25. 23.- Le quité importancia a la situación y no quise preocuparme más. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

26. 24.- Escondí lo que me pasaba y sentía. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

27. 25.- Supe lo que tenía que hacer, así que hice más esfuerzos para que las cosas funcionarán. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

28. 26.- Me enoje conmigo mismo, por dejar que esto ocurriera. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

29. 27.- Deje que salieran mis emociones. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

30. 28.- Quise poder cambiar todo lo que había pasado. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

31. 29.- En esta situación, pase un rato con mis amigos. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

32. 30.- Pensé en lo que era realmente importante y me di cuenta que las cosas no estaba yo creía. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

33. 31.- Me comporté como si nada hubiese pasado. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

37. 35.- Mis sentimientos eran muchos, así que estallaron. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

38. 36.- Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

39. 37.- Pedí el consejo de un amigo o un familiar al que respeto mucho. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

34. 32.- No dejé que nadie, supiera como yo me sentía. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

35. 33.- Mantuve mi postura y luché por lo que quería. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

36. 34.- Fue un error mio, así que tuve que asumir las consecuencias. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

40. 38.- Me fijé en el lado bueno de las cosas. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

41. 39.- Evite pensar o hacer nada. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

42. 40.- Trate de esconder mis sentimientos. *

Marca solo un óvalo.

- Nada
- Un poco
- Bastante
- Mucho
- Muchísimo

Anexo N°2: Criterios de Corrección

La recogida de la información se realizará mediante la aplicación de un “Inventario de estrategias de afrontamiento” (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)” el que fue adaptado y transformado a un formulario mediante la herramienta “formularios de google”, esta herramienta permite la recogida directa y rápida de la información, proporcionando una identificación de respuestas de manera general y grupal, además de sistematizar la información en resúmenes que pueden ser descargados mediante la herramienta Excel, esto permitirá obtener una información estadística de las respuestas las que serán sistematizadas mediante un gráfico.

Corrección: con motivo de la levantada de información se registran solo las respuestas las que tienen una valoración de criterios (muchísimo, mucho, bastante, un poco, nada) los enunciados se encuentran categorizados en los siguientes elementos:

Distribución de aseveraciones por ítem “Inventario de estrategias de afrontamiento”

Ítem	Preguntas
Resolución de problemas	01 + 09 + 17 + 25 + 33
Autocrítica	02 + 10 + 18 + 26 + 34
Expresión emocional	03 + 11 + 19 + 27 + 35
Pensamiento Desiderativo	04 + 12 + 20 + 28 + 36
Apoyo social	05 + 13 + 21 + 29 + 37
Reestructuración cognitiva	06 + 14 + 22 + 30 + 38
Evitación de problemas	07 + 15 + 23 + 31 + 39
Retirada Social	08 + 16 + 24 + 32 + 40

Anexo N°3: Propuesta de actividades de potenciación

Descripción de la actividad de Estrategia de Afrontamiento

Nombre:	Pensamiento Adecuado (Resolución de Problemas)	Materiales:	Tiempo
Inicio:	Se presenta el tema: Se explican los conceptos de pensamiento lineal (enfocado hacia la vivencia del problema) y el crítico (estrategias orientadas hacia la solución).		20 minutos
Desarrollo:	Se muestra un video de una situación de “Mr. Bean”. Posterior a eso se entrega material que muestra la técnica de solución de problema ¹² . Se menciona que cada ejercicio debe realizarse de manera individual y lo más honesto posible. El Psicólogo explica cada paso con un ejemplo.	Video “Mr. Bean”. Pauta de Resolución de Problemas.	30 minutos
Cierre:	La evaluación de la actividad, se realiza junto al Psicólogo quien analizará las respuestas y hará la retroalimentación a nivel grupal.		10 minutos

¹² Véase Anexo N°5.

Nombre:	Vegetal como Sientes(Autocrítica)	Materiales:	Tiempo
Inicio:	<p>Se pide a 4 estudiantes que pasen adelante (al resto del grupo se les solicita que los observen al momento de responder) y a cada uno se le hace una pregunta: ¿Cómo te sientes? ¿feliz) ¿Malhumorado(a)? ¿Te sientes solo (a) o acompañado (a)? ¿Eres tierno con tus seres queridos? Cuando algo sale mal ¿te enojas? ¿Eres celoso (a)?</p> <p>Se consulta al resto del grupo curso quién expresó sorpresa, rabia, alegría, vergüenza, después de compartir opiniones, los 4 estudiantes vuelven a su lugar.</p>	Libro Vegetal como sientes	15 minutos
Desarrollo:	<p>Se muestra la tapa del libro y cada una de las páginas. Permite que los estudiantes expresen sus sentimientos y se pregunta qué querrá decir cada expresión. Se divide al grupo curso de cuatro personas y cada grupo debe elegir dos frutas y/o verduras de las bandejas</p>		30 minutos
Cierre:	Se inventa a que las observen y huelan (sin tocarlas) y comenten qué sentimiento estaría expresando y cuál les produce a ellos.	Bandeja de diversas frutas y verduras de la estación (papas, pepinos, pimentones, cebollas, manzanas, peras, naranjas, etc.). Servilletas.	15 minutos

Nombre:	“El color de tú corazón” (Expresión Emocional)	Materiales:	Tiempo
Inicio:	Se le solicitará a los estudiantes tener una hoja en blanco y mediante una ruleta de colores, de manera individual los estudiantes deben escribir las sensaciones y sentimientos que les produce ese color.	Computador (PPT, con ruleta de colores Ruleta ¹³ hojas en blanco, lápices.	20 minutos
Desarrollo:	Se reunirán en grupos de 3 con un mismo color, a través de una lluvia de ideas, van compartiendo los sentimientos relacionados con el color, para llegar a un consenso sobre el significado de ese color. Un representante de cada grupo, deberá exponer ante el resto del curso, las conclusiones a las que llegaron, los mediadores, anotarán en el pizarrón las principales ideas de cada presentación.	Plumón de pizarra.	20 minutos
Cierre:	Se realizará un plenario, donde los estudiantes darán su opinión sobre el significado que se les dio a los colores, exponiendo si están de acuerdo o no, con la finalidad de llegar a un consenso como grupo curso.		20 minutos

¹³Wordwall. (2021). *Ruleta de colores*. <https://wordwall.net/es/resource/6279898/colores-ruleta>.

Nombre:	La torre de Bombillas(Pensamiento Desiderativo)	Materiales:	Tiempo
Inicio:	Presentación del tema: se explica los conceptos de la importancia de administrar el tiempo, urgencia o importancia y organización.	Presentación PPT ¹⁴ .	15 minutos
Desarrollo:	Se divide el grupo curso en 3 (1 grupo por lista del 1 al 10, 2 grupo por 10 amigos y 3 grupo al azar), competirán por construir la torre más alta y que utilice la menor cantidad de bombillas en un tiempo de 20 minutos. La torre debe sostenerse por sí sola, estar sujeta a ninguna superficie. Tiempo: Planeación (10min) Construcción (20 min) cierre (5 min)	Cinta, bombilla, plasticina.	35 minutos
Cierre:	Retroalimentación y cierre. ¿Cómo se organizaron? ¿Qué fue lo menos y más complejo de esta actividad?		10 minutos

¹⁴ Véase Anexo N° 6.

Nombre:	El perro azul(Apoyo Social)	Materiales:	Tiempo
Inicio:	Se muestra la tapa del libro y se pregunta: ¿Es posible que exista un perro azul? ¿Alguien tiene alguna mascota? ¿De qué color es, lo cuidan, le cuentan sus problemas, lo abrazan, los acompaña?	Libro Perro Azul	15 minutos
Desarrollo:	Se lee en voz alta el libro. Se van mostrando las ilustraciones. Se solicita que formen grupos de tres, y se entrega hoja de trabajo con las siguientes preguntas: a)¿A quién o qué simboliza el perro azul? ¿Por qué a veces preferimos acercarnos a un animal en vez de a una persona para compartir nuestras dudas y sueños? c)¿Qué animal escogeremos para que fuera nuestro confidente?	Hojas de Trabajo	20 minutos
Cierre:	Buscan información de las características del animal escogido y luego preparan una breve historia para ser representada.	Selección de libros de animales.	25 minutos

Nombre:	“El último refugio” (Reestructuración Cognitiva)	Materiales:	Tiempo
Inicio:	<p>Se proyectará a los estudiantes el libro, “El último refugio”. Antes de la lectura se preguntará sobre el significado del título. Luego de la lectura, se responde a las siguientes preguntas: Según la frase escrita por el autor “Había perdido mi mirada interior” ¿qué significa la frase? o ¿qué esperaba encontrar?</p>	<p>Hojas en blanco, lápices. Libro “El último refugio”.</p>	<p>20 minutos</p>
Desarrollo:	<p>Reflexionan sobre la frase y explica su significado en el contexto de la obra ¿De qué manera la soledad y el olvido se instalan en la vida del ser humano? Considerando la frase del marinero ¿estaba buscando oro y plata? ¿o algo infinitamente más valioso?, los estudiantes reflexionan y responden ¿qué puede ser más importante que el oro y la plata? ¿De qué depende la valoración que le damos a las cosas, personas, situaciones, acciones, etc.?</p>		<p>30 minutos</p>
Cierre:	<p>Los estudiantes redactan un comentario personal, sobre sus propias búsquedas y expectativas personales.</p>	<p>Hoja blanca y lápiz</p>	<p>10 minutos</p>

Nombre:	Mente sana, cuerpo sano (Evitación de Problemas) ¹⁵	Materiales:	Tiempo
Inicio:	Se les invita a cada participante a sentarse en una silla con la espalda recta y las manos sobre las piernas en una posición relajada. Los dos pies apoyados en el suelo.	Silla.	10 minutos
Desarrollo:	1. Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen. Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.		30 minutos
Cierre:	<p>2. Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.</p> <p>3. Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona.</p> <p>4. Arruga la cara. Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándose en las sensaciones que la relajación te</p>		

¹⁵ Las situaciones o pensamientos estresantes, provocan respuestas fisiológicas como malestares, alteraciones cognitivas y respuestas para controlar la situación. Para ello se utilizará la técnica de relajación progresiva de Jacobson que el estudiante podrá utilizar en momentos de estrés.

	<p>produce.</p> <p>5. Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantén la postura 7 segundos y relaja.</p> <p>6. Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.</p> <p>7. Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.</p> <p>8. Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación¹⁶.</p>		
--	--	--	--

¹⁶ <https://www.colchonexpres.com/blog/relajacion-progresiva-jakobson>

Nombre:	La cabeza en la bolsa (Retirada Social)	Materiales:	Tiempo
Inicio:	<p>Se inicia la conversación preguntando: ¿Alguna vez se han puesto colorados/as? ¿Por qué razón? ¿En qué ocasiones les han transpirado las manos?</p>	Libro “La cabeza en la bolsa”	20 minutos
Desarrollo:	<p>Se invita a escuchar un relato. Se les pide a los estudiantes que cuando se muestren las imágenes anoten mentalmente qué les provocan. Se solicita que se reúnan en grupos de cuatro y se entrega a cada estudiante hoja de trabajo con las siguientes preguntas: a) ¿Alguna vez te dieron ganas de meter la cabeza en una bolsa? Relata brevemente qué ocurrió y cómo te sentías. b) ¿Te sientes identificado/a con Adela? c) ¿Cómo interpretas el hecho de que le haya crecido un jardín secreto? Cada grupo debe comentar sus respuestas y llegar a un consenso sobre la interpretación del crecimiento del jardín secreto.</p>	Hoja de Trabajo Individual	30 minutos
Cierre:	Los estudiantes expresan de manera oral qué les gustó de la experiencia vivida en el grupo.		10 minutos

Descripción de la actividad de Autocuidado Integral

Nombre:	Taller de Danza (K-pop y Zumba)	Materiales:	Tiempo
Inicio:	Se dividirá a los estudiantes en dos grupos según su preferencia musical.	Equipo de sonido, notebook y proyector	5 minutos
Desarrollo:	Se realizarán variadas coreografías apoyadas por videos y se realizará un tik tok o una historia de Instagram.	Equipo de sonido, notebook y proyector	45 minutos
Cierre:	Los estudiantes mencionan de cómo se sintieron durante la actividad y llenaran una encuesta de satisfacción estableciendo sugerencias para la próxima actividad.	encuesta de satisfacción personal, papel y lápiz	10 minutos

Nombre:	Taller de Meditación y Mindfulness	Materiales:	Tiempo
Inicio:	En un lugar en lo posible silencioso, los estudiantes aprenderán técnicas básicas de respiración consciente siguiendo la metodología planteada por Silva	Sistema de audio, velas aromáticas, inciensos.	20 minutos
Desarrollo:	Se realizarán diversos ejercicios de meditación y respiración consciente guiada	Sistema de audio, velas aromáticas, inciensos.	30 minutos
Cierre:	Los estudiantes relatan su experiencia y llenan una encuesta de satisfacción.	encuestas de satisfacción, lápiz	10 minutos

Nombre:	Taller de Karaoke y Representación	Materiales:	Tiempo
Inicio:	Utilizando disfraces, los estudiantes podrán cantar o representar diferentes conceptos que estarán en una tómbola. ¹⁷	Equipo de sonido, micrófono y disfraces.	60 minutos
Desarrollo:			
Cierre:			

Nombre:	Taller de Cómics, Ilustración y Grafiti	Materiales:	Tiempo
Inicio:	Mediante imágenes reconocen los conceptos, historia y diferencias entre los cómics, las ilustraciones y los grafitis.	Computador, proyector, equipo de sonido	10 minutos
Desarrollo:	De manera grupal o individual los estudiantes realizarán un cómic una ilustración o un grafiti utilizando diferentes técnicas.	Materiales de arte (pinceles, pinturas en aerosol, hojas de block, lápices, etc.)	40 minutos
Cierre:	Los estudiantes exponen sus creaciones y comparten sus experiencias.		10 minutos

¹⁷ Los participantes, utilizarán la misma dinámica de disfraces durante toda la actividad.

- **Descripción de la actividad de Taller para Padres y Apoderados.**

Nombre:	Hijo (a) ¿y si conversamos?	Materiales:	Tiempo
Inicio:	Se explicará a los participantes los diferentes estilos de comunicación (pasivo, agresivo, asertivo), sus características y situaciones a las que se le asocia.	Plumón de pizarra proyector-notebook	20 minutos
Desarrollo:	Los participantes se dividirán en grupos y se les proporcionará una hoja y lápices en las que deberán pensar en las personas que se pudieran parecer o que les pudiera asociar las características (gestos corporales) del estilo de comunicación, posteriormente y en diferentes espacios de la sala, los participantes deberán representar la postura utilizando exclusivamente el lenguaje no verbal, durante dos minutos, para luego cambiar y pasar todos los grupos por los tres estilos de comunicación, se tomará nota de cada grupo y los demás deberán adivinar a qué estilo comunicativo se refiere.	Papel y lápiz, hoja de registro.	30 minutos
Cierre:	Finalmente y mediante un plenario, los asistentes reflexionaran sobre un caso o conflicto que se les proporcionará y estos deberán señalar cuál es el estilo comunicativo que se presenta y cómo actuarían ellos para dar una mejor resolución al conflicto.	Hojas con diferentes casos de conflictos comunicativos.	10 minutos

Nombre:	Soy parte, me siento parte y participó (sentido de pertenencia)	Materiales:	Tiempo
Inicio:	Se dará una breve descripción respecto al concepto de sentido de pertenencia, posteriormente se proyectarán imágenes con una serie de situaciones (hacer limpieza, comprar cosas, decidir qué se comerá en el almuerzo, reglas en el hogar, etc.), además se les entregan tarjetas con las frases (yo decido, deciden los adultos, decide él o ella) y otras dos con las frases “estoy de acuerdo” y “no estoy de acuerdo”.	Notebook, proyector, tarjetas de colores.	20 minutos
Desarrollo:	A medida que se van presentando las imágenes los participantes levantarán la tarjeta y justificarán el por qué consideran que se debe enfrentar así la situación, los demás participantes dirán si están de acuerdo o no con la decisión levantando la tarjeta “estoy de acuerdo” o “estoy en desacuerdo”, se darán espacios para el intercambio de opiniones.	Notebook, proyector y tarjetas.	30 minutos
Cierre:	En una cartulina los participantes escribirán los compromisos que harán respecto a las decisiones que se toman en casa y en cuales están dispuestas a ceder y compartir con los demás miembros de la familia, sobre todo con los hijos.	Cartulinas y plumones	10 minutos

Anexo N°4: Libro Álbum

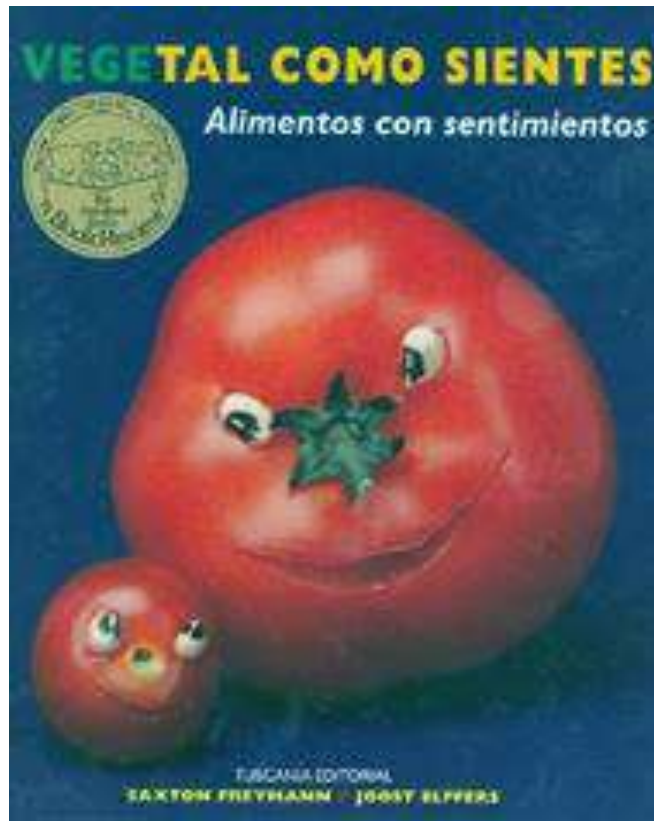
El libro álbum es una nueva herramienta que proporciona a los profesores apoyo al fomento lector y la producción de textos (MINEDUC, 2006). Cada elemento del libro es narrativo: las palabras, las imágenes, el formato, los colores y la tipografía. En el libro álbum la imagen es prioritaria, ella es la que da el tono, la atmósfera, el sentido. La ilustración es aprehendida a través de la emoción, la sensibilidad, a través de la asociación de formas, colores, ideas y referentes (mediante un trabajo de decodificación).

El tipo de lectura que presenta un libro álbum, se logra captar las ideas principales mediante el uso de la imagen y la fotografía. Este tipo de medios es muy útil para que los estudiantes vean la diferencia entre los niveles de pensamiento literal y deductivo. Esto significa que tanto el texto como la imagen participan en la generación del sentido de la obra, dado que la imagen narra lo no dicho por la palabra, o la palabra dice lo dejado a un lado por la imagen.

La temática de los libros álbum suelen presentar “Un problema con dignidad para que el niño o el joven genere un juicio propio respecto al tema” (MINEDUC, 2006), ‘es decir, presentan temas los cuales pueden ser abordados por padres e hijos sin censura y prejuicio, propiciando ambientes de conversación, discusión y formando opiniones. Como por ejemplo el libro “Mi mamá es preciosa” de la autora Carmen García Iglesias (2018), en cual se plantean temas relacionados con la obesidad, diversidad y aceptación de los seres queridos con sus defectos y virtudes. Así también como el libro “Papá Puertas Afuera” de la autora Natalia Montero Illanes (2011), que a través de este relato busca familiarizar a los niños con la idea de que la situación de la separación de los padres, no es ni anormal ni extraordinaria y que siempre se pueden rescatar situaciones positivas y conversar abiertamente.

En Chile, aún constituye una novedad, pero ha comenzado abrirse paso lentamente, y desde los años noventa han surgido proyectos que tienden a generar un espacio para el desarrollo del libro y permitir su uso como una herramienta que permita el aprendizaje. Odette ha tenido un rol importante en la introducción del libro álbum en Chile y, más importante aún, en la implementación de programas basados en el libro álbum (MINEDUC 2018).

Texto e Ilustraciones



Nombre: Vegetal como Sientes, Alimentos con sentimientos.

Autor: Saxton Freymann.

Ilustraciones: Joost Elffers.

Datos de Publicación: Tuscania, Barcelona, 2003, 42 páginas.

Tema: Radica en la interpretación de los colores, formas y sentimientos que expresa. Con esto se puede potenciar la imaginación y la reflexión que las fotografías pueden producir.

Texto e Ilustraciones



Nombre: Perro Azul.

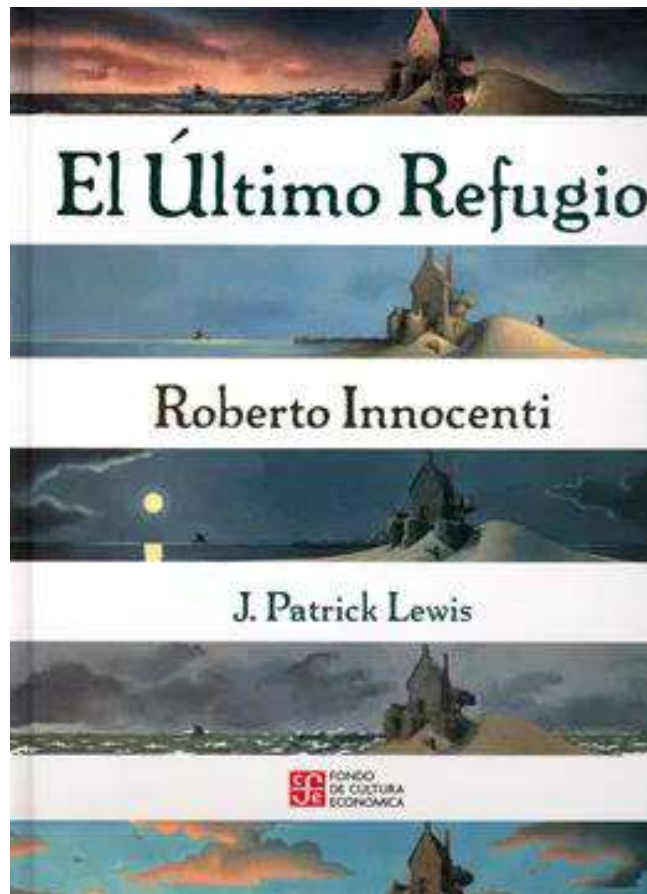
Autor: Nadja.

Ilustraciones: Nadja.

Datos de Publicación: Corimbo, Barcelona, 2002, 35 páginas.

Tema: Es una historia donde los sentimientos y sueños se transforman en un color... el azul. Texto con diferentes significados, se conoce al protagonista y sus sentimientos (la soledad).

Texto e Ilustraciones



Nombre: El Último Refugio.

Autor: J. Patrick Lewis.

Ilustraciones: Roberto Innocenti.

Datos de Publicación: Fondo de Cultura Económica, México DF, 2003, 48 páginas.

Tema: Es una narración de un viaje en búsqueda interior, relacionada con las aspiraciones que tiene cada persona, que pueden ser más valiosas que el oro o la plata.

Texto e Ilustraciones



Nombre: La Cabeza en la Bolsa.

Autor: Marjorie Pourchet.

Ilustraciones: Marjorie Pourchet.

Datos de Publicación: Fondo de Cultura Económica, México D.F., 2006, 28 páginas.

Tema: Este texto logra que la persona que lo lee se identifique con la historia, al mostrar las inseguridades y complejos que se pueda tener. Es muy importante ir observando las imágenes para comprender a cabalidad el mensaje que quiere entregar.

Anexo N°5: Actividad de Resolución de Problemas.

Los problemas de la vida diaria nos suele llevar a momentos de tensión y preocupación excesivos que acaban por “bloquear” nuestra capacidad de buscar una solución adecuada. Es así cuando pensamos más en el problema que en su solución, los problemas son normales, inevitables y necesarios.

Paso 1. Orientación a los Problemas: De acuerdo con cada una de las áreas, Indique los problemas o preocupaciones que acontecen actualmente y la manera como Ud. ha tratado de solucionarlos

Familiar	Afectivo/emocional	Salud Física	Académico	Comportamental

Paso 2. Definición del Problema: Describa de forma clara y concreta el problema o preocupación (qué, dónde, cuándo, cómo, quién(es), cómo). Evite hacer juicios, inferencias o suposiciones sobre la situación. Sea objetivo.

Paso 3. Generación de soluciones alternativas: Elabora una “Lluvia de ideas” sobre posibles soluciones al problema. Tenga en cuenta que vale cualquier idea que se le ocurra, evite la crítica.

Paso 4. Valoración de las alternativas: Analice cada alternativa o un grupo de estas. Asigne un puntaje de 1 a 10 frente a cada alternativa teniendo en cuenta las ventajas e inconvenientes que estas tengan. Los puntajes altos refieren a las mejores alternativas

Paso 5. Ejecución de la solución y verificación: Ponga en práctica la solución y compruebe los resultados. Si no funciona intente con otras de la lista.

Anexo N°6: Actividad Desiderativo.

Lo Urgente y lo importante

- **Lo urgente:** lo que debe resolverse ya para evitar un problema.
- **Lo importante:** Es algo que se debe hacer para que todo funcione bien. Es vital. “lo urgente no necesariamente es lo importante”

¿Cómo administrar el tiempo?

ÉXITO ACADÉMICO:

- Tiempo de clases
- Tiempo de Estudio
- La calidad de lo que hace en ambos ?

¿Qué se debe hacer?, ¿Qué se quiere hacer?, ¿Qué se puede hacer?

¿Cómo administrar el tiempo?

- Elabore mental o por escrito una lista de responsabilidades
- Trazar una meta y objetivo a corto, mediano y largo plazo
- Identifique las prioridades (urgente vs. importante)
- Analice su entorno cotidiano y realice cambios.

Anexo 7: Formato de Pauta de Autoevaluación del taller “Estrategias de Afrontamiento”.

Instrumento N°1: Pauta de Autoevaluación del taller “Estrategias de Afrontamiento”

Nombre: _____

Curso: _____ Fecha: _____

<i>Crterios</i>	<i>Siempre</i>	<i>A veces</i>	<i>Nunca</i>
<i>Participé activamente durante la realización del taller.</i>			
<i>Me esforcé por dar el 100% de mis capacidades.</i>			
<i>Cumplí con las actividades solicitadas en el taller.</i>			
<i>Durante el taller presté atención a las explicaciones de los mediadores</i>			
<i>Seguí las instrucciones para realizar las diferentes actividades.</i>			
<i>Utilicé todos mis conocimientos y habilidades para realizar las actividades de los talleres.</i>			
<i>Reconocí las diferentes estrategias de afrontamiento.</i>			
<i>Comprendí la importancia de las estrategias de afrontamiento</i>			
<i>Me preocupé de realizar las actividades de la mejor manera posible.</i>			

<i>Logré realizar un trabajo en equipo.</i>			
<i>Las instrucciones entregadas por los mediadores del taller fueron claras Y precisas.</i>			
<i>Los mediadores se mostraron dispuestos a resolver mis dudas.</i>			
<i>Considero que los mediadores manejan los conocimientos entregados.</i>			
<i>Considero útil conocer y utilizar las estrategias de afrontamiento para enfrentar situaciones de estrés.</i>			
<i>¿Qué me faltó realizar en el taller?</i>			

Observaciones _____			
