

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES QUE
PRESENTAN CONDUCTAS ANSIOSAS DENTRO DE UN CONTEXTO
VIOLENTO”**

JERSON WALDEMAR CASTILLO CHICHÉ
KATHERINE DENISE VIDES RODRÍGUEZ

GUATEMALA, JULIO DE 2018

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES QUE
PRESENTAN CONDUCTAS ANSIOSAS DENTRO DE UN CONTEXTO VIOLENTO”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO
DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
POR**

JERSON WALDEMAR CASTILLO CHICHÉ

KATHERINE DENISE VIDES RODRÍGUEZ

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGOS**

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADOS

GUATEMALA, JULIO DE 2018

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

DIRECTOR

LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZÁBAL

SECRETARIA

LICENCIADA KARLA AMPARO CARRERA VELA

LICENCIADA CLAUDIA JUDITT FLORES QUINTANA

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

PABLO JOSUÉ MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMEYÁ

REPRESENTATES ESTUDIANTILES

LICENCIADA LIDEY MAGALY PORTILLO PORTILLO

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
CIEPs.
UG
Archivo
Reg.009-2017
CODIPs 994-2018

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

24 de abril de 2018

Estudiantes

Katherine Denise Vides Rodríguez
Jersón Waldemar Castillo Chiché
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO PRIMERO (21º) del Acta VEINTIOCHO GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (28-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 20 de abril de 2018, que copiado literalmente dice:

VIGÉSIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES QUE PRESENTAN CONDUCTAS ANSIOSAS DENTRO DE UN CONTEXTO VIOLENTO”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

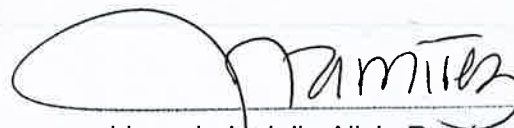
Katherine Denise Vides Rodríguez
Jersón Waldemar Castillo Chiché

CARNÉ: 201216728
CARNÉ: 201216840

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Estuardo Bauer Luna y revisado por el Licenciado Pedro José de León Escobar. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramírez Onzaba
SECRETARIA



/Gaby

UG-93-2018

Guatemala, 23 de abril de 2018
Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Señores Miembros:



Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3°.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, los estudiantes **JERSON WALDEMAR CASTILLO CHICHÉ, CARNÉ NO. 2121-00084-0113, Registro de Expediente de Graduación No. EPS-42-2017-C** y **KATHERINE DENISE VIDES RODRÍGUEZ, CARNÉ NO. 2341-76598-0101, Registro de Expediente de Graduación No. EPS-35-2017-C**, han completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por Trabajo de Graduación
- 15 créditos académicos por haber realizado Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- respectivamente.

Por lo antes expuesto, con base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación "**EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES QUE PRESENTAN CONDUCTAS ANSIOSAS DENTRO DE UN CONTEXTO VIOLENTO**", mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 07 de marzo del año 2018.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Atentamente,



M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ
COORDINACIÓN
UNIDAD DE GRADUACIÓN

Lucía G.
CC. Archivo
ADJUNTO DOCUMENTOS SEGÚN ANEXO ADHERIDO.



INFORME FINAL

Guatemala, 12 de abril de 2018

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Pedro José de León Escobar** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES QUE PRESENTAN CONDUCTAS ANSIOSAS DENTRO DE UN CONTEXTO VIOLENTO”.

ESTUDIANTES:
Katherine Denise Vides Rodríguez
Jersón Waldemar Castillo Chiché

DPI. No.
2341765980101
2121000840113

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 07 de marzo del año en curso por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 06 de abril de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



CIEPs. 021-2018
REG. 009-2017

Guatemala, 12 de abril de 2018

**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas**

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES QUE PRESENTAN CONDUCTAS ANSIOSAS DENTRO DE UN CONTEXTO VIOLENTO”.

ESTUDIANTES:

**Katherine Denise Vides Rodríguez
Jersón Waldemar Castillo Chiché**

DPI. No.

**2341765980101
2121000840113**

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 07 de marzo de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

**Licenciado Pedro José de León Escobar
DOCENTE REVISOR**



**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**

c. archivo

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR JERSON WALDEMAR CASTILLO

**HILDA GUERRA WONG DE WALTER
PSICÓLOGA CLÍNICA
COLEGIADA 9,487**

POR KATHERINE DENISE VIDES RODRÍGUEZ

PABLO SATURNINO TZOY COXIC

**PSICÓLOGO CLÍNICO
COLEGIADO 3,432**

ACTO QUE DEDICO A:

DIOS:

Encarecidamente por la vida y luego por permitirme llegar a esta etapa de mi vida con mucho éxito.

AMADA FAMILIA:

Principalmente a mi madre Sofía Chiché Marroquín, a mis hermanas Sandra Castillo, Marizol Castillo, a mi sobrina Marian Estephanía, por ser esa fuente inagotable de motivación para poder seguir de pie y perseverar, por creer en mí y no dejarme desmayar en ningún momento.

AMIGOS:

A cada una de las personas que he conocido a lo largo de mi formación académica quienes han contribuido a mi crecimiento formativo y personal aportando alguna experiencia a mi vida.

COMPAÑERA DE TESIS:

Katherine Denise Vides Rodríguez, no sólo por compartirme sus conocimientos a lo largo de este proceso de elaboración de tesis, sino por su sincera amistad a lo largo de estos cinco años que llevamos de conocernos, apoyándonos mutuamente en distintos momentos.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:

Por permitir mi desarrollo profesional, por medio de los distintos docentes que me impartieron clase, dotándome de múltiples conocimientos y habilidades que he de usar para el bien del prójimo.

POR: JERSON WALDEMAR CASTILO CHICHÉ

ACTO QUE DEDICO A:

PADRES:

Por haber sembrado en mí el deseo de conocer y crecer personal e intelectualmente. A mi madre, por estar incondicionalmente apoyándome con amor y alegría.

HERMANOS:

A Karen por ser mi motivación y mi ejemplo, por ser incondicional. A Omar y Masiel por tanto cariño.

COMPAÑEROS:

Por su esencial compañía en todo momento y por animarme a ser mejor cada día, especialmente Astrid y Rebeca. A Jerson Castillo, por ser un gran amigo y una persona esencial en este proceso.

POR: KATHERINE DENISE VIDES RODRÍGUEZ

AGRADECIMIENTOS A:

Padres: por las oportunidades que nos brindaron, el apoyo y el amor.

Hermanos: por su compañía y su guía.

Amigos: por motivarnos y retarnos a alcanzar nuestras metas más altas.

Escuela de Ciencias Psicológicas: por ser esa esencial red de apoyo y orientación en todos los años de la carrera.

Índice

Resumen	1
Prólogo	2
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO.....	4
1.1. Planteamiento del problema	4
1.2. Marco Teórico.....	6
1.2.1. Antecedente Teóricos.....	6
1.2.2. Contexto general.....	11
1.2.3. Contexto Específico de la Institución	11
1.2.4. Salud Mental	12
1.2.5. Deterioro de la salud mental en contextos violentos.....	14
1.2.6. Ansiedad.....	15
1.2.7. Violencia y delincuencia.....	16
1.2.8. Violencia en Guatemala	18
1.2.9. Población Vulnerable.....	19
1.2.10. Adolescencia en riesgo.....	21
1.2.11. Consecuencias psicosociales de la violencia en los adolescentes	22
1.2.12. Una Adolescencia Equilibrada y Sana	22
1.2.13. Procesos mentales saludables en el adolescente	23

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	26
2.1. Enfoque y modelos de investigación	26
2.2. Técnicas	26
2.2.1. Técnicas de muestreo.....	26
2.2.2. Técnicas de recolección de datos.....	27
2.2.3. Técnicas de análisis de datos.....	28
2.3. Instrumentos.....	28
2.4. Operacionalización de objetivos	30

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	31
3.1. Características del Lugar y de la Muestra	31
3.1.1. Características del Lugar	31
3.1.2. Características de la Muestra	32
3.2. Presentación y Análisis de Resultados	34
3.3. Análisis General	40

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	43
4.1. Conclusiones.....	43
4.2. Recomendaciones.....	44
Bibliografía.....	45

Anexos

Resumen

“El fortalecimiento de la salud mental en adolescentes que presentan conductas ansiosas dentro de un contexto violento.”

Autores: Katherine Denise Vides Rodríguez y Jerson Waldemar Castillo Chiché.

Se consideró necesario realizar una investigación la cual ayudó a determinar las manifestaciones psicológicas y físicas que genera la ansiedad en los y las estudiantes adolescentes ante un contexto educativo violento, pues los jóvenes se ven expuestos cotidianamente a hechos de violencia, se apoyó en los objetivos específicos de identificar las respuestas conductuales comunes en los y las adolescentes ante este tipo de violencia, y se brindó un plan de orientación psicoeducativa para abordar las manifestaciones de ansiedad en los y las estudiantes del Instituto Nacional Central. Se implementó un enfoque de investigación cuantitativo de corte descriptivo, y la técnica de muestreo fue no probabilística o dirigida, la recopilación de datos se realizó a través de técnicas e instrumentos, entre los cuales están una escala Likert orientada a la identificación de la sintomatología de ansiedad, una lista de cotejo que guió la observación de conductas que resultaron de la exposición a dicho contexto y la se realizó la propuesta de un programa de intervención para la población estudiantil. Los instrumentos aplicados consistieron en la guía de escala Likert, la guía de lista de cotejo, la guía de consentimiento informado y la programación de un plan de intervención para el manejo de las manifestaciones de ansiedad, dichos que fueron aplicados a los 145 estudiantes que asisten regularmente al instituto. Los resultados indicaron que los estudiantes suelen experimentar en mayor nivel, las consecuencias de carácter psicológico, más que las de carácter físico, de la ansiedad ante la violencia: violencia que genera ambientes hostiles no aptos para que el adolescente pueda formarse equilibradamente en esta etapa tan determinante para su salud mental.

Prólogo

El objetivo principal de la investigación fue el determinar cuáles son las manifestaciones psicológicas y físicas que genera la ansiedad en los y las adolescentes dentro del contexto educativo del Instituto Nacional Central, ubicado en la zona 1 capitalina. La importancia social que tuvo la investigación fue dar a conocer las consecuencias que tiene el acoso escolar en la salud mental de los y las adolescente que la vivencian diariamente, así como se evidenciaron los mecanismos de perpetuación y reproducción de un círculo de violencia dentro del centro educativo, el cual no es perceptible sin profundizar en las prácticas e interacciones cotidianas de los y las estudiantes.

El instituto cuenta en el año 2017 con 175 estudiantes aproximadamente, de los que se pudo evaluar a 145 que asisten con regularidad. De los y las adolescentes evaluadas, se logró establecer la frecuencia con la que ocurren diversas manifestaciones de ansiedad, tanto físicas como psicológicas, así como las respuestas conductuales más comunes ante el acoso escolar y la violencia. Se abordó el tema de salud mental en la adolescencia para entender las necesidades emocionales, sociales y psicológicas de los y las adolescentes en esta etapa tan determinante. Las experiencias durante la etapa de la adolescencia tienen un impacto fuerte en la formación de la personalidad y las habilidades de afrontamiento del individuo, el desarrollarse en un contexto educativo en donde se sufre de acoso escolar o se perpetúa, afecta directamente la salud mental de adolescente quien lo vive, y no solamente durante la etapa de la adolescencia, sino también en la adultez, pues puede continuarse sin romper estos círculos de violencia, la cual se extiende de ámbitos específicos como lo es lo educativo, a ámbitos más amplios y generales, como lo es la sociedad.

La violencia en Guatemala se ha extendido e intensificado de manera alarmante a diversos contextos, se observa violencia dentro de los hogares, en las relaciones de pareja, en las comunidades, en instituciones de gobierno, en

instituciones privadas e incluso en los ámbitos educativos. Sin embargo, la violencia escolar no es un hecho aislado, sino el resultado de prácticas de violencia histórica, institucional y familiar; pues consiste en la repetición de conductas y actitudes observadas y aprendidas en otros contextos, principalmente dentro del hogar. Los y las adolescentes suelen vivir en contextos familiares desintegrados y disfuncionales, que transmiten generacionalmente dinámicas de violencia, opresión y abuso, lo que se llega a normalizar y reproducir en otros contextos, como el escolar.

Los y las estudiantes que asisten al Instituto Nacional Central actúan bajo estas pautas de conducta y actitud, pues son producto de las problemáticas que afectan al país, como la delincuencia, las pandillas, el abuso sexual, violaciones, violencia intrafamiliar, violencia contra la mujer, corrupción, sistemas educativos y de salud deficientes; lo cual propicia ambientes hostiles y de violencia hacia los grupos más vulnerables como la niñez y la adolescencia, dichos que carecen de sistemas de protección eficaces y funcionales que les garanticen el goce de sus derechos, pues se ven frecuentemente irrespetados incluso por los mismos compañeros de estudios, tal como sucede dentro del Instituto Nacional Central en los y las alumnas de primero básico a quinto bachillerato. Es por esto que diversas instituciones así como las autoridades educativas se interesan en el fomento de relaciones interpersonales asertivas y en esfuerzos orientados a conseguir una convivencia sana y armoniosa. Estas nuevas maneras de relacionarse y convivir pueden ayudar a disminuir algunas prácticas de acoso escolar y violencia, lo cual aportaría a la sociedad individuos capacitados para entender y tolerarse a sí mismos, como a sus pares y evitar perpetuar los círculos de violencia. El defenderse de la violencia a través de hacer uso de violencia, solo hace que esta se arraigue de manera más profunda y prolongada, e incluso la intensifica y la justifica de cierto modo.

Se agradece a las autoridades del Instituto Nacional Central por haber brindado el espacio para realizar la investigación con los y las adolescentes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1. Planteamiento del problema

El interés por realizar este trabajo surge de conocer las experiencias de algunos ex alumnos del Instituto Nacional Central, y la manera en que debieron enfrentar un contexto educativo en el que sufrían de acoso escolar y violencia. Ya que Guatemala es un país conocido por los altos índices de violencia, a pesar de no estar en guerra, con situaciones alarmantes.

Durante los dos primeros meses del año 2016, ya se habían realizado 107 necropsias a niños y adolescentes luego de una muerte violenta – estrangulamiento, delitos sexuales, heridas con arma blanca, arma de fuego, maltrato físico-, de las que 96 fueron provocadas con arma de fuego. (La alianza, 2016)

No es extraño que en los centros educativos se viva esta misma violencia y abuso. Además, “en la última década, el promedio anual de muertes violentas de personas menores de edad es de 477” (La alianza, 2016). Lo que demuestra que el niño y el adolescente son individuos altamente vulnerables dentro de una sociedad violenta y abusadora.

Los altos índices de violencia afectan el psiquismo de los y las adolescentes guatemaltecos que están expuestos a ella, lo que provoca una serie de manifestaciones como consecuencia de experimentar una situación violenta y traumática, este hecho deteriora su estabilidad emocional y principalmente, su salud mental.

La salud mental es definida por la Organización Mundial de la Salud como un:

Estado de bienestar en el que el individuo posee las habilidades y capacidades necesarias para enfrentar y adaptarse a las circunstancias que se le presentan en el diario vivir, desempeñándose de manera satisfactoria y lo que contribuye de manera positiva a su contexto. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2010)

Al concebir la salud como un estado de bienestar físico, psíquico y social, se hace evidente que la crisis en cualquiera de estas esferas, romperá el equilibrio, lo que repercute en la estabilidad y salud mental del individuo.

La salud está constituida por tres elementos relacionados, el biológico, el psicológico y el social, que actúan sobre un escenario determinante, la realidad. Una crisis psicosocial aumenta las posibilidades de desarrollar un trastorno mental, lo que pone en riesgo a una población sumergida en ambientes de extrema violencia y delincuencia, por lo que también amenaza la salud integral; es así como Campusano Fernández y Pérez Salvador indican que la violencia suele transcurrir en una escala de tres etapas, de las cuales “la primera es la ansiedad, seguida por la defensa y la agresión física” (Pérez y Campusano, 2009). Lo cual explica la presencia de la ansiedad con sus diversas manifestaciones como una reacción inherente a los procesos sociales violentos, principalmente en la población vulnerable como lo es la adolescente en un contexto de inseguridad y acoso. La ansiedad ante la violencia no es únicamente una manifestación casual, sino que es la primera expresión resultante de la exposición a hechos violentos.

La violencia puede ser efecto de una dinámica tradicional de grupos sociales bajo influencias socioeconómicas, históricas y culturales, en donde se ven claramente diversas acciones que llevan a dañar a otras personas. Quienes viven bajo violencia amenazante se encuentran limitadas y reducidas, privadas e

incapaces de vivir una vida equilibrada y digna, experimentando las diversas manifestaciones de ansiedad. En Guatemala, la población adolescente es la que se encuentra “más vulnerable ante la delincuencia, el ingreso a las pandillas, las peleas callejeras, el acoso escolar y los robos” (De la Garza, 2009). Lo anterior se evidencia en los y las adolescentes que estudian en el Instituto Nacional Central, durante el ciclo escolar del año 2017.

Los alumnos de la institución suelen ser víctimas diariamente de prácticas de acoso escolar por parte de los compañeros, quienes les denigran por su apariencia física, por la manera de vestir o andar, por la orientación e incluso por la raza y el género. Así pues, a través de escalamientos Likert y listas de cotejo aplicadas durante la investigación realizada se logró determinar las manifestaciones psicológicas y físicas que genera la ansiedad en los y las estudiantes adolescentes ante un contexto educativo violento y realizar un plan que oriente algunas acciones psicoeducativas que pueden implementarse para manejar la ansiedad en adolescentes en un contexto educativo violento. De este modo se espera la mejoría y estabilidad en la salud mental de los y las adolescentes del instituto, a través del diagnóstico realizado en la investigación y con la implementación del plan de intervención por parte de las autoridades de la institución.

1.2. Marco teórico

1.2.1. Antecedentes teóricos

En el año 2010, Claudia Lorena Godínez y Tulio Remberto Martínez Vivas realizaron un estudio titulado “La comunidad terapéutica y la disminución de los niveles de ansiedad en niños y adolescentes del nivel de fortalecimiento de Casa Alianza” (Godínez y Martínez, 2010). El cual tuvo por objeto “evaluar la efectividad de un programa de comunidad terapéutica en la disminución de los niveles de ansiedad que presentan los adolescentes producto de la toxicomanía,” (Godínez y Martínez, 2010). A través de la técnica de muestreo no

aleatorio, la observación y test psicológico como técnicas de recolección de datos, la técnica de análisis de datos basada en gráficas de barras y tablas de comparación, además del uso de una Escala para la Autovaloración de la Ansiedad de ZUNG, como instrumento.

El estudio de Godínez y Martínez arrojó las siguientes conclusiones: “Se ha identificado que cuando no sucede una reducción considerable en los niveles de ansiedad en los niños y jóvenes el programa, esto da lugar a la deserción del programa, debido a que en este caso la ansiedad en ellos se traduce en la imperante necesidad de volver a la calle para el consumo de drogas y el libertinaje en sus conductas sociales. La falta de reducción de los niveles de ansiedad no es necesariamente el único factor causante de la deserción, pues aquí hay en juego otras causas cómo por ejemplo: los problemas suscitados en las relaciones de consciencia entre el grupo que resultan en riñas y amenazas, a lo que procede la deserción.” (Godínez y Martínez, 2010). Con base en las conclusiones obtenidas, los autores recomiendan:

Proponer un análisis y replanteamiento respecto al tiempo de la estancia de los niños y jóvenes en el nivel de fortalecimiento, con el fin de determinar si este factor es determinante en el éxito de dicho programa. Debe tomarse en cuenta que los niveles de ansiedad presentados por los niños y jóvenes no son el resultado únicamente del cese del uso de una o más drogas, podría tratarse de otras causas, las cuales hay que identificar y crear programas con actividades específicas según sea el caso. (Godínez y Martínez, 2010)

Dichos resultados ayudan a conocer que la posible multifactorialidad del origen de la ansiedad en los adolescentes en riesgo.

En el año 2013, Jackeline Nathalie Pimentel Mucia y Matilde Margarita Gudiel Monterroso, realizaron un estudio bajo el título “Exposición a hechos de violencia en estudiantes del Centro Educativo Diversificado por Cooperativa

Santa Catarina Pinula,” (Pimentel y Gudiel, 2010). Que tuvo por objeto “determinar los efectos psicológicos que aparecen después de sufrir hechos de violencia, su impacto y los mecanismos de afrontamiento implementados por los estudiantes del Centro Educativo Diversificado por Cooperativa Santa Catarina Pinula” (Pimentel y Gudiel, 2010). En este estudio se utilizó la técnica de muestreo aleatorio, la técnica de análisis estadístico, de análisis porcentual, tabulación a través del programa de SPSS, y técnicas de recolección de datos basadas en observación, entrevista y encuesta; así como el uso de instrumentos como listas de cotejo para la observación diaria, protocolo de encuestas, protocolo de entrevista, grabadora, Inventario de Ansiedad de Beck (IAB); con lo que lograron concluir:

Tomando en cuenta todos los datos recabados, aprobamos totalmente la hipótesis planteada siendo esta: La exposición a hechos de violencia desencadena diversos efectos psicológicos, demostrando con esto que la exposición a estos hechos tiene un impacto en el desarrollo de los jóvenes llevándolos a desarrollar mecanismos para afrontarlos. Se logró concretar que la exposición a estos hechos de violencia han sido generadores de diversos riesgos, como lo es desarrollar problemas psicológico, somáticos, sociales etc., afectando así su desenvolvimiento en áreas como lo son lo social y lo personal, así como también buscar formas de protección como el desarrollo de defensas psíquicas en este caso los mecanismos de afrontamiento (control afectivo, aceptación con resignación, descarga emocional, evitación cognitiva, desarrollo de gratificaciones), los cuales les han ayudado a mantener locus de control interno logrando así mantener un equilibrio mental y emocional (Pimentel y Gudiel, 2010).

Dichas conclusiones permitieron recomendar lo siguiente:

De manera general es necesario dar a conocer herramientas de control integral que puedan ser utilizadas por la población para conservar un

equilibrio interno, entre los cuales está el desarrollar y fortalecer mecanismos de afrontamiento que ayudarán a mantener estable la vida de cada ser humano. Es necesario desarrollar herramientas didácticas que puedan ser utilizadas por los docentes de cada área educativa teniendo como objetivo el instruir y desarrollar conocimiento en los estudiantes sería una manera de brindar conocimiento de forma proactiva reactiva, ayudando tanto a las personas que presentan el problema como también a los que no se les ha presentado dicha situación. (Pimentel y Gudiel, 2010)

La investigación de Pimentel y Gudiel resaltó la necesidad de abordar y desarrollar la protección de las defensas psíquicas y los mecanismos de afrontamiento en la población adolescente vulnerable por la violencia.

En el año 2015, Luz Elena Girón Tucubal y Julio César Zurdo Cónocoba, realizaron un estudio titulado “El aprendizaje de la violencia y sus efectos psicosociales en adolescentes del Instituto Nacional Educación Básica Nueva Chinautla zona 6” (Girón y Zurdo, 2015). El cual tuvo por objeto:

Describir las principales causas asociadas al aprendizaje de la violencia y sus efectos psicosociales, así como identificar las principales conductas agresivas que utilizan los y las adolescentes para relacionarse con sus compañeros y maestros, a la vez que se identifican los riesgos y vulnerabilidad en los estudiantes. (Girón y Zurdo, 2015)

La investigación se realizó a través de la técnica de muestreo no aleatorio, técnicas de recolección de datos como la observación, la entrevista, testimonio y encuesta; la técnica de análisis de datos; gráficas de barras y tablas de comparación. Así como el uso de la observación libre como instrumento, protocolo de entrevista focalizada, protocolo de encuesta y construcción de testimonios. Al finalizar concluyeron que:

Debido a la relación que existe entre violencia y adolescencia requiere pensar en los y las adolescentes como agresores y como víctimas ya que en ambos papeles están presentes, donde se encuentran distorsionadas sus relaciones con sus pares y su entorno social, lo cual se manifiesta en violencia física, verbal y emocional, el adolescente no sabe cómo manejar dicho fenómeno, lo cual genera conductas inadecuadas siendo una forma de expresión a la problemática como un mecanismo de defensa dentro de su ambiente. Los y las adolescentes son más vulnerables a los ambientes de violencia por ser un período en su proceso de madurez que sufre influencias sociales, culturales y ambientales están expuestos a diferentes situaciones como la delincuencia, alcoholismo, drogadicción, familias desintegradas, pobreza, son factores que elevan el índice de riesgo y vulnerabilidad para el aprendizaje de la violencia en la adolescencia. (Girón y Zurdo, 2015)

Lo anterior evidencia la situación común de responder a la violencia con actos más violentos, patrón que los adolescentes suelen adoptar al sentirse amenazados.

Con base en las conclusiones, los autores señalaron las siguientes recomendaciones:

Para enfrentar el aprendizaje de la violencia contra los y las adolescentes, se debe incluir en cada establecimiento de Chinautla atención y acompañamiento psicológico para tratar la prevención de la violencia en todos los entornos que se encuentra dicha población social, familiar y educativa, atención y rehabilitación para los y las adolescentes víctimas y victimarios del fenómeno de la violencia donde se les brinde un acompañamiento constante a ellos y a la familia. Se debe implementar en cada uno de los establecimientos escuelas para padres donde se enfatice la disciplina asertiva, lo cual brinde herramientas de orientación que puedan

implementar en la relación con los y las adolescentes, tanto académicos como afectivas para que se logre un mejor manejo de las problemáticas que sufren dentro del hogar y su entorno social. (Girón y Zurdo, 2015)

Al tomar en cuenta las anteriores recomendaciones, se hace evidente que los entornos familiares pueden determinar la presencia o ausencia de conductas violentas en los adolescentes integrantes de la estructura familiar.

1.2.2. Contexto general

Los centros de educación son los encargados de la enseñanza formal, vehículos para transmitir valores y normas, grados de poder y formas de administrar poder, basadas especialmente en actos de coerción. Se plantea el supuesto “en países con mayores índices de violencia, la escuela reproduce mayor violencia escolar, física, sexual y psicológica, y en países con menores índices de violencia, la escuela reproduce menos violencia escolar” (Encuentro Nacional de Investigación Educativa en Guatemala y Perspectivas, 2010 [ENIEG]). Lo que conlleva a elaborar una perspectiva en Guatemala a favor de una elevación en los índices de violencia escolar, por la ola creciente y en avance, que se vive de violencia en el país, todos los sectores de educación tanto públicos como privados, en los que se involucran incluso los docentes y máximas autoridades como partícipes de actos de impunidad, corrupción por beneficios propios, lo que genera un ambiente de hostilidad y violencia en el establecimiento, entre personal administrativo y alumnado que al salir del plantel educativo, reproducen los patrones de conducta que violentan los derechos de los pares.

1.2.3. Contexto específico de la institución

En las últimas décadas el prestigio del Instituto Central para Varones ha decaído y los alumnos diariamente protagonizan riñas en las calles del Centro Histórico, contra estudiantes de otros establecimientos, lo que provoca que sean

marginados socialmente como miembros de pandillas, delincuentes; más que ser reconocidos como estudiantes.

“Con carteles que decían «somos estudiantes, no delincuentes», el 11 de agosto de 2016, jóvenes del Instituto Nacional Central para Varones, rechazaban la percepción que la sociedad tiene sobre ellos, y en medio de las calles demostraron habilidades deportivas y artísticas” España, 2016). Durante el año 2016, los 150 estudiantes –según refiere Carlos Valdéz, director del plantel-, realizaron actividades en las que intentaron cambiar la percepción que los guatemaltecos poseen acerca de los comportamientos de un “centralista;” a través de estas actividades, los alumnos presentan una faceta poco apreciada por los medios de comunicación y las personas que frecuentan los alrededores de dicho instituto.

Algunos estudiantes del Instituto suelen involucrarse en actividades de vandalismo y agresión hacia los demás institutos del Centro Histórico, en lo que popularmente se conoce como “viernes de cacería.” La psicóloga del plantel, Licenciada en Psicología Balcárcel, comenta que en los viernes de cacería, se enfrentan grupos de estudiantes en las calles, para agredirse con piedras, zapatos, cinchos, armas punzocortantes, e incluso armas de fuego. Debido a estas actividades violentas, las autoridades del plantel en coordinación con otros establecimientos educativos y la PNC, implementan el programa de escuelas seguras, que consiste en presencia policial en horarios de entrada y salida de los y las alumnas, lo que según las autoridades del instituto ha disminuido la incidencia de los alumnos centralistas en dichas actividades; pero no se ha erradicado. Sin embargo, la psicóloga Marta Balcárcel comenta que desde el presente año de 2017, la violencia ha disminuido dentro y fuera del plantel, lo cual asocia con el inicio del ciclo mixto dentro del Instituto.

1.2.4. Salud mental

Al respecto de la definición de salud mental, el psiquiatra Iñaki Markez Alonso (2009) asegura que “la denominada salud mental es, en buena medida, un epítome de la salud social” (p.498). En salud mental, no solo se requiere el equilibrio de la actividad psicológica o mental, sino también el bienestar biológico y social, de manera que el individuo pueda desempeñarse personal y laboralmente de manera satisfactoria, lo cual contribuye significativamente en la calidad de vida del sujeto y en su plena participación social. En la actualidad, y más aún en países con carencias y altos índices de violencia; mantener un estado de equilibrio biológico, psicológico y social es un desafío muy grande, pues como se ha aclarado, el aspecto social está directamente relacionado con equilibrio o desequilibrio mental.

La psicóloga Melanie Klein (como se citó en Lledó, 2009) explicó que:

Para sentar las bases de la salud mental, se debe contar con elementos de la personalidad en el sujeto como la madurez emocional, fuerza de carácter, capacidad de manejar las emociones conflictivas, equilibrio entre la vida interior y la adaptación a la realidad contextual.

La existencia de todos los elementos mencionados anteriormente permite la adaptación satisfactoria del individuo ante diferentes contextos y adversidades, garantizan que pueda lidiar exitosamente y sin afectar sus procesos subjetivos en el intento.

El individuo con ansiedad, moviliza fuerzas mentales para regresar a la homeostasis, sin embargo, en casos crónicos, la salud mental se ve altamente deteriorada, principalmente por la falta de atención a dichas problemáticas, que es una de las características principales del sistema de salud en Guatemala, es decir, la falta de atención de las necesidades físicas y mentales de la población.

Sobre la salud mental en el contexto guatemalteco, “Menos del 1% de los egresos en atención de salud a nivel gubernamental, por parte del Ministerio de Salud están dirigidos a la salud mental” (Rivera y López, 2011). Dicha estadística pone en evidencia el descuido de la salud mental del guatemalteco, un aspecto que debiese ser fundamental en el país, debido a los conflictos que se viven diariamente, que van desde asaltos, abuso sexual, violencia intrafamiliar, extorsiones, agresiones por pandillas, abandono, entre otras.

Al considerar estas dificultades que experimenta el guatemalteco diariamente, se evidencia la necesidad de atención mental, de fortalecer sus fuerzas internas que le ayuden a enfrentar de manera exitosa las adversidades que le brinda el contexto.

1.2.5. Deterioro de la salud mental en contextos violentos

La salud mental y la violencia son aspectos que están íntimamente ligados, pues en una situación de violencia, algunos aspectos son innegables como por ejemplo, el contexto violento deteriora la salud mental y, “tanto el perpetrador como el violentado presentan alteraciones y deterioro de la salud mental” (Márquez, Fernández y Pérez, 2006).

“En salud mental se ve fuerte y claramente cómo la influencia de la institución no solamente afecta los derechos de los que están padeciendo dentro de la misma, sino también a todos los que están trabajado en ella” (Cohen, 2009). Al considerar lo anterior, se puede entender que tanto la víctima, como el victimario, presentan manifestaciones de un desequilibrio de las funciones mentales, emocionales y conductuales. Un individuo no nace agresivo, se hace agresivo, de manera que el contexto violento en el que se vive, no solamente es un detrimento de la salud mental para las víctimas, sino que a la vez es también un perpetrador de generaciones de agresores. Esta convivencia dentro de una sociedad insegura y violenta propicia diversos tipos de manifestaciones del desequilibrio mental, entre los cuales encontramos la ansiedad.

1.2.6. Ansiedad

La ansiedad es una anticipación de un daño o desgracia futura, acompañada de sentimientos de disforia y/o síntomas somáticos de tensión. Es una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza. (Ministerio de Sanidad y Consumo de España [MSCE], 2008)

La ansiedad es una reacción natural en todo ser humano, responde a situaciones en las que debe prepararse para protegerse, sin embargo, cuando este nivel de ansiedad normal y necesario se excede es el momento en que se experimentan trastornos de ansiedad, que irrumpen con la estabilidad y el desenvolvimiento cotidiano de quien la padece.

Puede indicarse que:

Los trastornos de ansiedad están asociados a un alto malestar, a una mala calidad de vida y a elevados niveles de discapacidad social, laboral y personal. La cronificación de un estado ansioso puede causar pérdidas personales, laborales y económicas graves para el individuo, llegándolo a incapacitar totalmente y cambiando de manera drástica su cotidianidad. (MSCE, 2008)

Un estado de ansiedad patológica puede presentar un sinfín de manifestaciones como, por ejemplo; preocupación excesiva sobre el porvenir, agitación motora, sudoración excesiva, hiperventilación, palpitaciones sensibles, llanto, incapacidad para expresarse adecuadamente, insomnio, pérdida o aumento del apetito, irritabilidad, sensibilidad, ideación suicida. Por lo que, cuando estas manifestaciones ansiosas empiezan a deteriorar el funcionamiento cotidiano del individuo que la padece, es necesaria la atención psicológica, que puede orientarse a la psicoeducación sobre los procesos cognitivos que la

propician y potencian, lo que logra cambios subjetivos (pensamiento-emoción) tanto como objetivos y observables (conducta).

El modelo cognitivo es útil para el tratamiento y manejo de la ansiedad y sus diferentes manifestaciones, este hace uso de “entrenamiento en relajación para disminuir la hiperestimulación autonómica, entrenamiento en el control de las preocupaciones, por lo que permite una recuperación del paciente en 6 a 16 sesiones” (Quinto, 2002). Aproximadamente.

1.2.7. Violencia y delincuencia

La violencia es compleja y trascendente de lo personal, a lo interpersonal desde tres perspectivas; la primera será de quien la ejerce, la segunda será de quien la sufre y en tercera instancia, la perspectiva de quien observa los hechos sin realizar alguna acción que promueva su extinción. El tomar en cuenta que todo fenómeno psicológico se crea y reproduce en un contexto definido enmarcado socialmente por un rol designado por otros marcos sociales, brinda un enfoque adecuado para entender el nacimiento y evolución de fenómenos de violencia interpersonal como respuestas a experiencias de encuentros sociales que promueven claves para un ambiente de rivalidad, solidaridad nula y un desafecto.

Las respuestas ante la ansiedad, nacen y se desarrollan en una cotidianidad, sujeta a los diferentes medios de comunicación e intercambio constante, específico de la cultura, la cual, junto con los hábitos acatados por diferentes medios, promueven el brote de la violencia entre los individuos y como permanece dentro de un grupo de compañeros el maltrato, la intimidación, de forma impune, sutil, y resistente a un cambio. Es preciso definir la violencia, como el “uso deshonesto, prepotente y oportunista de poder sobre otro sujeto, o sujetos, sin estar legitimado para ello” (Fernández, 2004). Lo que puede provocar un gusto por el dominio sobre los demás mediante juegos de poder, a un sujeto o a una población, a través del uso desmedido a la fuerza y carente de

valores morales, atemoriza, intimida, y quebranta las garantías establecidas por el Estado.

La violencia está inserta en la delincuencia, y ésta se encuentra basada en intereses ya sean propios o ajenos; como el desempleo, pobreza, necesidad de obtener dinero para obtención de sustancias, conflicto de intereses y pocos recursos sociales para resolverlo sin recurrir a la agresión física injustificada. Puede ser el caso de comunidades o grupos estudiantiles estigmatizados con la violencia, a quienes se les adjudica un rol violento por antecedentes históricos, dicho que es aceptado e interiorizado y ejecutado de la manera en la que se espera que se actúe.

Los sujetos en ocasiones buscan alianzas con quienes forman organizaciones, con propósitos de realizar crímenes que les brinden beneficios, así surgen entonces las maras y pandillas, estructuras de narcotráfico como los carteles, que en una completa organización emprenden empresas basados en crímenes o actividades específicas como realizar extorciones, asaltos, acoso, violaciones, venta-compra y consumo de drogas, sicariato, entre otros, no sin importar nada más que los beneficios e intereses propios, hasta el punto de perder el valor de la vida ajena, y en extremos, el valor de la vida propia. “Quizás uno de los principales factores que producen o disminuyen la violencia, tienen que ver con la institucionalidad del estado que controla determinado territorio: presencia, eficacia, honestidad, transparencia, etc.” (González y Juárez, 2013).

1.2.8. Violencia en Guatemala

La Secretaría Técnica del Consejo Nacional de Seguridad, a través de la Dirección de Monitoreo y Comunicación, realiza un compendio de datos por medio de información oficial de la Policía Nacional Civil y del Instituto Nacional de Estadística, para construir estadísticas de criminalidad en el país. En lo que se encuentran básicamente, delitos cometidos en contra de la vida, de la propiedad, y de la libertad (Tabla No 1).

Tabla No. 1

Índices de criminalidad y violencia recolectados hasta el 31 de enero de 2016.

Departamento	Muertes violentas	Heridos en hechos violentos	Robo de vehículos	Robo de motocicletas	Robo de armas	Robo a peatones	Robo en transporte colectivo	Violaciones	Secuestros
Guatemala	163	265	219	188	39	39	0	3	0
Jutiapa	13	17	2	4	1	2	0	3	1
Jalapa	15	9	0	8	2	2	0	0	0
Chiquimula	13	16	0	12	6	2	0	0	1
Zacapa	13	21	7	17	4	1	0	1	0
Escuintla	37	40	30	109	15	8	0	4	1
Santa Rosa	10	11	9	7	4	1	0	0	0
Suchitepéquez	7	5	2	16	8	7	1	2	0
Retalhuleu	11	8	7	11	4	4	0	3	0
Quetzaltenango	12	14	33	18	2	6	0	0	0
San Marcos	12	20	12	19	2	3	0	6	0
Huehuetenango	3	18	8	17	9	3	0	5	2
Totonicapán	0	1	4	0	0	0	0	0	0
Alta Verapaz	11	21	7	15	5	12	0	3	0
Baja Verapaz	0	6	0	2	0	2	0	0	0
El Progreso	4	11	6	1	1	1	0	0	0
Izabal	23	46	7	38	7	6	0	2	0
Petén	23	5	0	33	4	2	0	0	0

Departamento	Muertes violentas	Heridos en hechos violentos	Robo de vehículos	Robo de motocicletas	Robo de armas	Robo a peatones	Robo en transporte colectivo	Violaciones	Secuestros
Quiché	5	7	1	7	2	2	0	2	1
Sololá	2	7	1	0	0	0	0	2	0
Chimaltenango	11	13	9	14	4	4	1	0	0
Sacatepéquez	4	7	13	17	5	9	0	5	0
TOTAL	392	568	377	553	124	116	2	41	6

Fuente: SECRETARÍA TÉCNICA DEL CONSEJO NACIONAL DE SEGURIDAD. Reporte estadístico. Enero 2016. Dirección de monitoreo y comunicación, febrero 2016. 14.

Asaltos, robos, extorsiones, secuestros, venta ilegal de drogas, muertes violentas, heridos, riñas entre pandillas, riñas por territorios, violaciones, asociación ilícita de cargos gubernamentales, corrupción y muchas más, pintan el diario vivir del sujeto guatemalteco, para quien estos hechos a pesar de ser desgarradores, se vuelven comunes, así como el estado de aprehensión al salir a las calles, pues en Guatemala, regresar con vida al final del día laboral o escolar ya no es una garantía. Mucho del contenido de estos hechos, forma parte del deterioro de la población, lo que la convierte en una población a la vez que insensible a la muerte, vulnerable a vivirla de la manera menos digna.

1.2.9. Población vulnerable

Guatemala es un país considerado como uno de los más violentos sin estar en guerra, a nivel mundial, “Cualquier acción u omisión que incluye de manera directa o indirecta, causare daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o patrimonial, tanto como en el ámbito público como en el privado, a persona integrante de un grupo familiar” (González, 2016). Por consiguiente, siempre se

es vulnerable a sufrir algún tipo de daño ya sea físico o psicológico, pero se resalta como más vulnerable a dicha violencia a los niños, mujeres y personas de la tercera edad. A lo que se agrega el pertenecer a un área considerada como “área roja”, al momento de salir, hacerlo de manera solitaria y movilizarse en transportes públicos, manejar una unidad de transporte con fines lucrativos o poseer un negocio.

Los guatemaltecos son individuos propensos a ser víctimas, violentadas y dominadas por diversas fuerzas exteriores, tanto como interiores, lo que incluye:

La formación de la personalidad del individuo o de la colectividad, en la medida en que está afectada por las consecuencias sociales de su sufrimiento determinado por factores de origen muy diverso; físico, psíquico, económico, político o social, así como el ambiente natural o técnico. (Rodríguez, 2014)

Esto potencia la posibilidad del padecimiento de ciertas enfermedades o discapacidades, y más específicamente en el contexto guatemalteco, la etnia, sexo, la preferencia sexual, la posición económica, el estilo de vida, ubicación de la vivienda, contacto con grupos marginales y la profesión son factores sociales que predisponen a la victimización y el sufrimiento. Además, la edad es en Guatemala un factor que pone en riesgo la vida de los individuos, ya que los adolescentes son utilizados como blancos de ciertos grupos con intereses delictivos, que se aprovechan de la situación de desventaja económica y social que poseen muchos de los y las adolescentes.

Las expresiones de violencia se han naturalizado por medio del mecanismo de habituación. Por ello es que muchas personas no advierten ser agredidas, o no se atreven a tomar acciones para dejar de serlo. Este mecanismo de habituación “es un mecanismo neurológico que consiste en que el sistema nervioso deja de responder a un estímulo, cuando este se produce

continuamente” (Rodríguez, 2014). Las situaciones sociales, personales en que se producen las agresiones son tan sutiles que pasan desapercibidas la persona que las sufre no se considera ser violentada o víctima, si no que se acostumbra a ello.

Las secuelas que deja la violencia en un sujeto dependerán del tipo de violencia sufrida, tiempo de duración, círculo de violencia de la que es parte como víctima. Sin embargo, siempre dejarán un rastro en la salud mental de quien la padece, y lo que es preocupante, contribuye a la formación de una personalidad poco adecuada a la sociedad en los individuos en proceso de formación quienes son víctimas o victimarios.

1.2.10. Adolescencia en riesgo

La sociedad actual favorece, mediante las áreas débiles como la pobreza, desempleo, el apareamiento de ambientes de convivencia de adolescentes caracterizados por agresividad, actitudes delincuenciales en donde cualquier excusa es válida para violentar a una persona.

Cuando se requiere ejercer con conciencia la responsabilidad social de mejorar la calidad de vida de los adolescentes en situaciones de riesgo, es necesario que las principales instituciones con este deber como los institutos o escuelas y la familia, estén presentes en el crecimiento, desarrollo y maduración de los adolescentes independientemente del tipo de familia en el que crezcan; para evitar los malos tratos y el modelo violento dentro del núcleo familiar y social, así como los métodos de crianza donde se enseña que el poder lo ejerce el que tiene más fuerza, pues no se acude al diálogo. Cabe mencionar que “el afecto, el amor y la empatía personal, pero también el desafecto, el desamor y la violencia nacen, viven y crecen en el escenario de la convivencia diaria que está sujeta a los sistemas de comunicación” (Fernández, 2004). Es decir, lo que el educador –padres, maestros, autoridades- muestren al adolescente a través de

sus acciones, es lo que éste aprenderá, la manera en que aprenderá a resolver el conflicto, a través del diálogo o a través de la violencia.

1.2.11. Consecuencias psicosociales de la violencia en los adolescentes

Un adolescente maltratado, abusado y rechazado tendrá tendencias a esto mismo, a maltratar, abusar y rechazar. Este o esta adolescente puede hallarse insegura de sí misma y del entorno, agresiva hacia la crítica constructiva, hipersensible, puede concluir en fracaso escolar y abandono, recurrir al abuso de sustancias psicoactivas, presentar depresión, ansiedad o algún otro trastorno del ánimo, así como conductas antisociales en la adultez, problemas para relacionarse, sentimientos de inadecuación o falta de amor, conductas parasuicidas e incluso, suicidio. Sin embargo, existen fuerzas psíquicas que le permitirán paliar las consecuencias de una adolescencia conflictiva, las cuales requieren de ayuda profesional, familiar y educativa, es capaz de manejar y canalizar a maneras más adecuadas y sanas de resolver los conflictos y lidiar de mejor manera con el pasado doloroso.

1.2.12. Una adolescencia equilibrada y sana

Para conseguir el equilibrio y la salud mental en la adolescencia, se destaca la obtención y desarrollo de habilidades desde el seno familiar, que favorezcan las buenas relaciones interpersonales. Como por ejemplo una escucha activa, autocontrol y autorreflexión, negociación, resolución adecuada de problemas, y fortalecer la capacidad empática también para mejorar la comprensión hacia los demás, y la aceptación de sí, se mejorará la autoimagen, lo cual ayuda en el respeto de sí mismo, lo cual lleva a respetar también a los pares, así como a tomar decisiones más acertadas para poder responder adecuadamente al conflicto, o enfrentar algún tipo de violencia.

Al no contar con dichas habilidades o capacidades que se potencializan en la familia, se observan en jóvenes y señoritas pertenecientes a hogares

desintegrados por diversos factores como el hacinamiento, violencia intrafamiliar, drogadicción, marginación, y recibir educación en instituciones públicas, el adolescente se predispone a utilizar diversos mecanismos de defensa al momento de ser agredidos, los cuales podrán variar conforme sea la personalidad del joven, y si es sufriente de algún tipo de violencia, y también depende de la etapa de desarrollo evolutivo en que se catalogue, y el entorno en el que se encuentre.

1.2.13. Procesos mentales saludables en el adolescente

Los y las adolescentes son capaces de razonar y resolver problemas, así como anticiparse a las consecuencias de los actos que realicen, para cumplir con la formación de la identidad de sí mismos en esta etapa de adolescencia. Parte normal de ello es también carecer de experiencia necesaria para actuar como adultos, pero a la vez, buscan obtenerla mediante el contacto con situaciones nuevas o desconocidas, entre ellas el oponerse a las opiniones de otros individuos, poner en práctica lo denominado ensayo y error, imponerse ante algo o alguien. Una lucha por sobresalir, y tener como característica un dinamismo excepcional, lo que lo hace participativo en actividades que le resulten atractivas.

En la adolescencia, los y las jóvenes aprenden a conocerse, a conocer a los demás, a convivir y a relacionarse, aprenden a aprender a través de nuevas habilidades para conocer y hacer. En el instante que el o la adolescente adquiere las habilidades para “ser” desarrollan diversas competencias personales, como lo es la autoestima, aceptación de sí mismo, autoconfianza, autonomía, sentido de vida, resistencia a la adversidad, construcción de la resiliencia. En la convivencia se desarrollan habilidades para la construcción de valores y de ciudadanía, y de participación solidaria, constructiva y creativa.

El brindar una ocupación sana a la población vulnerable la protege de ciertos riesgos sociales, puesto que “a través del hacer, el adolescente desarrolla competencias productivas, de adquisición de habilidades para el estudio y para

el trabajo. Cuando el joven aprende a conocer, desarrolla la competencia cognitiva de adquisición del pensamiento abstracto” (Melillo, Suárez y Rodríguez, 2005). Se encuentra indispensable entonces el haber concebido el valor de la responsabilidad y cautela mediante los instructivos y aprendizajes proporcionados por la familia, pues “las decisiones que un joven puede tomar día con día por más insignificantes que se vean, tienen consecuencias, y ellas, un impacto en el bienestar y salud” (Morris y Maisto, 2005).

Los cambios que se suscitan durante la adolescencia -fisiológicos, psicológicos y sociales-, requieren de un contexto que ofrezca oportunidades de expresión, atención y apoyo. Esta etapa genera una crisis a la estabilidad que se había encontrado durante la infancia, la cual responde a la integración de nuevas habilidades mentales y a la búsqueda de identidad corporal que se ve en constantes cambios. Además, puede presentarse con mayor frecuencia conflictos familiares, pues el adolescente comienza a cuestionar las normas de los padres, a individualizarse y dejar la identidad con la que interactuaba la familia en su infancia.

El o la adolescente puede experimentar los fracasos con una sobrevaloración, y llegar así a menoscabar la autoestima, lo que limita la capacidad de inserción social. “la gente fuerte ante el estrés experimenta las demandas difíciles del ambiente como desafiantes, más que como intimidantes” (Morris y Maisto, 2005). Así como la crisis de la adolescencia afecta la autoestima y las relaciones interpersonales, también hace que la confianza básica se tambalee, este desajuste incita al adolescente a encontrar la propia identidad, puesto que deben re-descubrir las posibilidades físicas, psicológicas y sociales inherentes a la etapa de la adolescencia.

Durante esta etapa los afectos y los conflictos se amplían, no quieren ser tratados como niños, tampoco como adultos, los cambios de estados emocionales se dan de manera inesperada, lo que se traduce en inestabilidad.

La familia es el principal punto de apoyo para el adolescente, pues el apoyo de los padres le brinda seguridad y tranquilidad; lo que no significa que no se camine hacia la autonomía, que es otro de los pilares que asientan la adolescencia y preparan para la vida adulta. El adolescente aún no tiene la posibilidad de manejarse solo, sin embargo, intenta realizar sus quehaceres de la forma más independiente y autónoma que sus habilidades le permiten, se integran en clubes, grupos de amigos, dependencias religiosas, grupos de intereses, y en la peor de las situaciones, en pandillas.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Enfoque y modelos de investigación

Se implementó un enfoque de investigación cuantitativo de alcance descriptivo, pues se buscaba especificar las características como manifestaciones de ansiedad que resultan de la situación de un contexto educativo violento, a través de instrumentos que permitieron determinar las manifestaciones físicas y psicológicas más comunes en los y las adolescentes participantes del estudio. Además, se indagó a través de la observación estructurada, las conductas que adoptan los y las estudiantes al verse ante situaciones de inminente violencia física o acoso escolar.

Se implementó el consentimiento informado para resguardar los datos personales de los estudiantes a quienes se les aplicaron los instrumentos, además ayudó a explicar la finalidad de la investigación, así como a aclarar y resolver las dudas que surgieron en la aplicación al respecto de la investigación.

2.2. Técnicas

Las técnicas que se emplearon, permitieron el alcance de los objetivos planteados en la investigación.

2.2.1. Técnicas de muestreo

Se implementó la técnica de muestreo no probabilístico o dirigido, debido a que se decidió aplicar los instrumentos a la totalidad de los alumnos del instituto, que correspondió a un número de 145 casos.

Se evaluó la totalidad de alumnos que asisten en un día regular al instituto, no se tuvo criterio alguno de exclusión, es decir que se evaluó a todas y

todos los adolescentes que conviven en el contexto educativo del Instituto Nacional Central.

2.2.2. Técnicas de recolección de datos

2.2.2.1. Escalamiento Likert

Se aplicó el instrumento desarrollado a través método de escalamiento Likert, lo cual permitió conocer la presencia y frecuencia con la que ocurren o se experimentan manifestaciones de ansiedad, de manera física o psicológica. Se aplicó una prueba piloto de este instrumento, en donde se evidenció la necesidad de incluir en dicho documento, un espacio para la identificación de alumno que lo llenaba, así como eliminación de ciertas palabras que en el adolescente provocaron confusión y malos entendidos. El instrumento modificado fue aplicado de manera grupal, al reunir a los alumnos conforme a los grados, se explicó el objetivo del mismo y se aclararon las dudas que surgieron durante la lectura.

La escala brindó información valiosa acerca de los indicadores de ansiedad física, psicológica y conductual en los alumnos que a diario se exponen a un contexto violento, que fue el objetivo general de la investigación.

2.2.2.2. Observación estructurada

La técnica de la observación fue primordial durante la realización de la investigación, consistió no sólo en observar de manera casual a los estudiantes, sino de manera objetiva y con fines científicos. La observación estructurada fue guiada por una lista de cotejo que respondió al objetivo de identificar las respuestas conductuales comunes en los adolescentes dentro de un contexto violento.

2.2.3. Técnicas de análisis de datos

Posterior a la aplicación de los diferentes instrumentos, se procedió al análisis de los datos obtenidos a través de ellos. Se procesaron los datos tanto de los reactivos del escalamiento de Likert, así como de la lista de cotejo, posterior a ello se analizaron dichos datos y se proyectaron de manera gráfica.

El procedimiento y resultados del análisis estadístico permitieron realizar ciertas generalizaciones sobre la población evaluada, así como una caracterización más certera de las conductas y manifestaciones físicas y psicológicas en los adolescentes.

2.3. Instrumentos

2.3.1. Guía de escala Likert

La guía de escalamiento Likert constó de 26 reactivos, de los cuales 13 pertenecían a cada una de las categorías que corresponden a manifestaciones físicas (taquicardia, sensación de opresión en el pecho, temblores, sudoración excesiva, náuseas) y psicológicas (preocupación excesiva, temor, inquietud, inseguridad, ganas de huir, bloqueos mentales). Cada pareja de reactivos tuvo una redacción en positivo y otra en negativo, lo cual sirvió para identificar la veracidad con la que se otorgaron las respuestas, dichas que fueron codificadas con puntajes del 0 al 3, según el estudiante indicó la frecuencia con la que se presentaba o no la manifestación (siempre, algunas veces, pocas veces o nunca).

La guía de escala Likert construida fue aplicada en un primer momento a modo de prueba piloto a un estudiante, lo que indicó la necesidad de hacer ciertas modificaciones, las que correspondieron a colocar un apartado de identificación del estudiante que llenó el instrumento, los datos solicitados fueron el grado, la sección, la clave y el sexo.

Además, se procedió a eliminar la palabra “sexo” o “género” del instrumento, pues causó burlas hacia ciertos alumnos y actitudes de homofobia y machismo, por lo anterior, solamente se agregaron dos casillas para identificar al alumno, “hombre” o “mujer”.

2.3.2. Guía de lista de cotejo

Fue utilizada para guiar la observación estructurada que en los y las estudiantes. Constó de 10 ítems, con los que se evaluó la presencia o ausencia de las conductas condicionadas por el temor que produce la violencia que se atestigua en el instituto, las conductas de evasión y aislamiento, así como las alianzas que se establecen entre pares para evitar el maltrato y participación en hechos de acoso escolar hacia adolescentes vulnerables.

Al igual que en la escala, la lista de cotejo fue evaluada mediante una prueba piloto, y también se encontró necesario realizar modificaciones para la identificación del alumno evaluado a través de ella.

2.3.3. Programación de intervención psicoeducativa

La programación fue constituida por 8 sesiones de intervención psicoeducativa, las cuales fueron específicamente detalladas para la adecuada comprensión del facilitador encargado de impartirlo a los adolescentes en el instituto. Además, también se detallaron los aspectos a considerar para la aplicación, como lo es el objetivo por sesión, la temática, metodología, materiales y resultado esperado en los alumnos.

2.4. Operacionalización de objetivos

Objetivos específicos	Categorías conceptuales/variables	Técnicas	Instrumentos
Identificar las respuestas conductuales comunes en los y las adolescentes ante un contexto educativo violento.	Respuestas conductuales a la violencia.	Observación Lista de cotejo	Guía de lista de cotejo
Brindar un plan de orientación psicoeducativa que aborde las manifestaciones de ansiedad en los y las estudiantes adolescentes, generadas por la exposición a un contexto educativo violento.	Orientación psicoeducativa.	Programa de intervención psicoeducativa.	Programación y material de apoyo del programa de intervención.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1. Características del lugar y de la muestra

3.1.1. Características del lugar:

La institución educativa se encuentra en la zona 1 de la Ciudad de Guatemala; al lado izquierdo se encuentra el Museo de la Universidad San Carlos de Guatemala y al frente se encuentra el Congreso de la República.

Hasta el año 2016 el nombre del centro educativo era “Instituto Nacional Central para Varones”, y fue durante el 2017 en que fue cambiado a “Instituto Nacional Central”, pues se implementó la jornada mixta. Dicha acción fue tomada para aumentar la afluencia de estudiantes inscritos, pues por la reputación de ser un centro educativo de alto riesgo, el número de estudiantes inscrito disminuía drásticamente a cada año.

Para combatir las situaciones de peleas y pandillas entre los alumnos, las autoridades han implementado la realización de una entrevista inicial al aspirante normalista y a algún miembro de su familia, para asegurar que no se elijan a estudiantes que pudieran ocasionar conflictos una vez iniciado el ciclo lectivo.

Durante los primeros seis meses del año lectivo, el instituto contabiliza 16 mujeres inscritas en el plantel educativo, lo que promete un aumento para el año 2018, para encaminarse a la meta que se han propuesto, de reconstruir el buen prestigio del Instituto Nacional Central por sus logros académicos, y no por las peleas callejeras o la violencia dentro de sus pasillos.

Actualmente, el instituto ofrece a la población guatemalteca de hombres y mujeres educación a nivel de básicos y en diversificado en la rama de bachillerato en computación. Las instalaciones del instituto se encuentran profundamente deterioradas, las aulas usualmente no cuentan con luz eléctrica,

los techos diseñados con cielo falso se han derrumbado, por lo que quedan únicamente las estructuras metálicas y el techo de lámina.

Dentro de los salones de clase se encuentran pintas de grafiti en las paredes, los escritorios en mal estado y en pocas aulas se cuenta con un escritorio para el profesor que imparte los cursos. En las aulas también se han observado enjambres de avispas y zancudos. Sin embargo, los alumnos se han organizado para renovar algunos servicios del instituto, por lo que hacen limpieza en algunos baños y han reinstalado el sistema de bebederos de agua que se encuentran en el patio del instituto.

Las autoridades han realizado esfuerzos por rescatar los espacios abandonados de las instalaciones, en las que se practican actividades artísticas y culturales de manera semanal; y han permitido el ingreso de estudiantes de diversificado de instituciones ajenas que han mostrado interés por renovar los espacios y de este modo mejorar la estadía de los estudiantes dentro del instituto.

3.1.2. Características de la muestra:

Los alumnos y las alumnas participantes componen la población global del INC y cursan los grados desde primero básico hasta quinto bachillerato en computación. La muestra procede de la zona 1, zona 2, zona 3, zona 5, zona 6, zona 18, zona 21, Mixco, entre otras localidades; y comprenden un rango de edades de 12 a 19 años y en su mayoría son de etnia mestiza.

La condición socioeconómica de los alumnos suele caracterizarse por precariedades, algunos estudiantes son hijos de comerciantes o vendedores informales, y comentan que deben ayudar al negocio familiar luego de la jornada educativa. Debido a las condiciones de pobreza, muchos de los estudiantes no llevan comida para refaccionar, por lo que comienzan a hurtar la comida de los demás compañeros, o en último caso, a estropearla.

Existen muchos alumnos con hogares desintegrados o dinámicas disfuncionales, en los que se vive violencia y descuido, lo que durante la adolescencia los pone en riesgo de involucrarse en actividades que amenazan contra su integridad física y psicológica, como lo es la drogadicción, el alcohol, el tabaco, relaciones violentas y pandillas.

Tienden a tener expresiones de homofobia y misoginia, a través de apodosos o burlas acerca de la orientación sexual de los compañeros, también presentan patrones de machismo expresados en la limitación que se le impone al hombre en la expresión de sus sentimientos, en la poca tolerancia hacia los que no actúan dentro del marco de comportamiento “aceptable para un hombre”, lo que limita la libre expresión de los jóvenes de la institución.

La población femenina del instituto se caracteriza por involucrarse menos en situaciones de acoso escolar y violencia, tienden a permanecer en silencio y alejadas de los grupos que causan conflicto. Muestran interés y empeño en las labores educativas que se les asigna. Eventualmente actúan de manera agresiva para exigir el respeto de los compañeros masculinos, a lo que ellos responden con burlas.

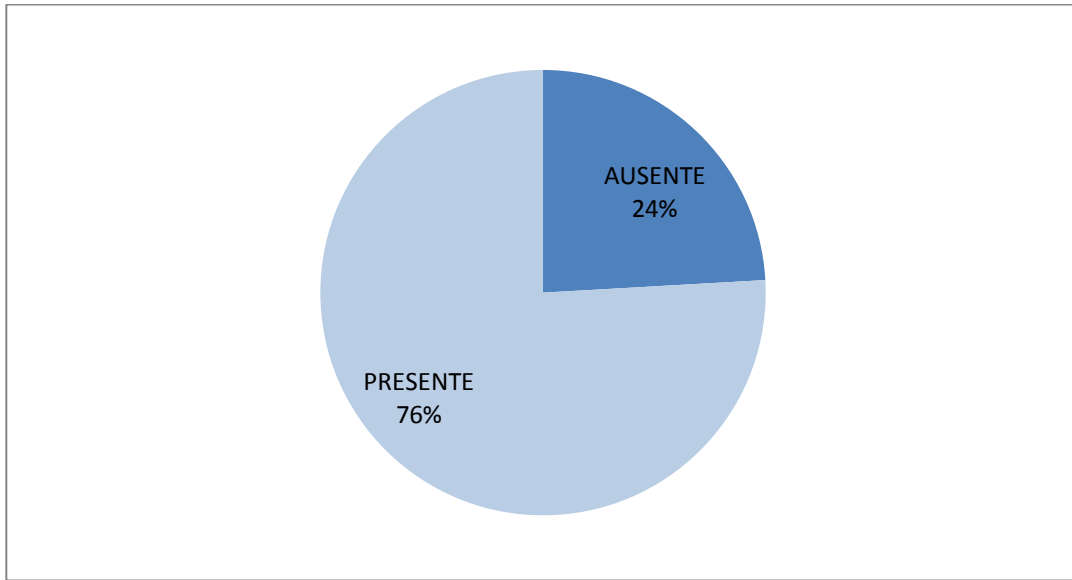
Las autoridades del plantel señalan que la violencia que caracterizaba la interacción entre los alumnos ha disminuido durante el presente año, y lo adjudican a la presencia de las mujeres estudiantes.

Las alumnas de recién ingreso al Instituto comentan que al inicio del ciclo escolar la interacción con los compañeros era distante, la división de género estaba profundamente marcada, sin embargo, comentan que a medida que avanzó el ciclo, los compañeros iniciaron la interacción más cercana con ellas, e incluso en la actualidad tienden a realizar acciones para protegerlas de las agresiones que algunos de los alumnos intentan realizar contra ellas. Actualmente, la presencia de estudiantes mujeres dentro del Instituto es visto como una ventaja para el compromiso educativo de los estudiantes hombres.

3.2. Presentación y análisis de resultados

Gráfica No. 1

Temor a perder de vista las pertenencias dentro del Instituto

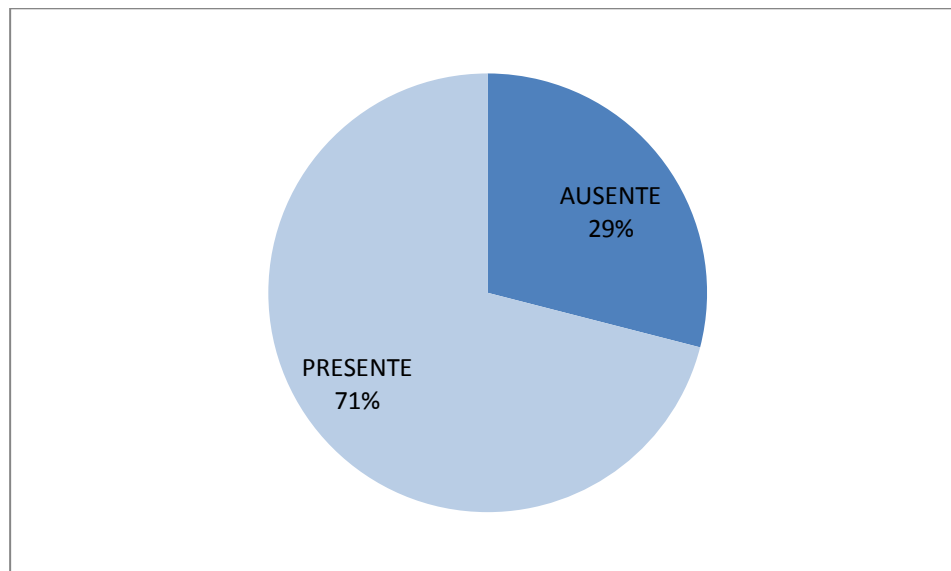


Fuente: Fortalecimiento de la salud mental y ansiedad en jóvenes en un contexto violento. Lista de cotejo aplicada a la población general (145 casos). Junio-julio, 2017.

La población del Instituto Normal Central mostró actitudes interesantes respecto al cuidado de sus pertenencias. Un alto índice de los alumnos del instituto presenta ansiedad y temor a perder de vista sus pertenencias cuando están dentro del instituto, incluso dentro de las aulas de estudio. Durante la observación, gran mayoría de los alumnos resguardaba sus bolsones y loncheras sobre su regazo, incluso reciben clases con estos objetos al hombro, hacia adelante del cuerpo, argumentaron que actúan de este modo para evitar que les hurten objetos de valor, y que roben o estropeen la comida al ponerle heces y diversos fluidos corporales. Esta situación es un problema grave para el instituto, pues afecta de manera profunda el bienestar, la identidad y la dignidad de los alumnos que son afectados por estas prácticas de acoso escolar; además de llegar a normalizar prácticas agresivas hacia los pares.

Gráfica No. 2

Índice de estudiantes que ceden a la presión de grupo

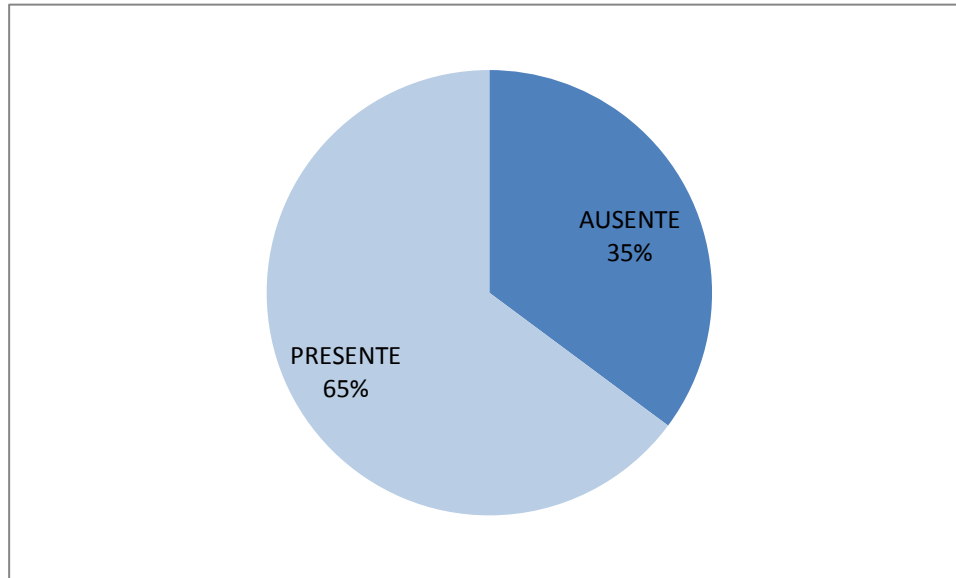


Fuente: Fortalecimiento de la salud mental y ansiedad en jóvenes en un contexto violento. Lista de cotejo aplicada a la población general (145 casos). Junio-julio, 2017.

Ante las diversas actitudes y conductas de acoso escolar, los alumnos y las alumnas tienden a adoptar ciertas medidas, entre las cuales, la más común es unirse a las acciones de acoso, al reír de las bromas, colaborar en su realización o bien, señalar los errores de los compañeros; en la mayoría de ocasiones debido al temor de ser quienes son abusados. Las cifras obtenidas evidencian que alrededor de tres cuartos de la población tiende a tomar posturas de integración a prácticas de acoso, lo que no favorece a la disminución de esta problemática, que cada vez se extiende más hacia alumnos que inicialmente no se involucraban en ella. Esto evidencia la debilidad en la identidad individual de los alumnos, así como en su autoestima y propia valía, lo que pone a la población en riesgo de integrarse a otros grupos que atentan contra la integridad de los más débiles, como lo son las pandillas.

Gráfica No. 3

Busca de aprobación de abusadores escolares

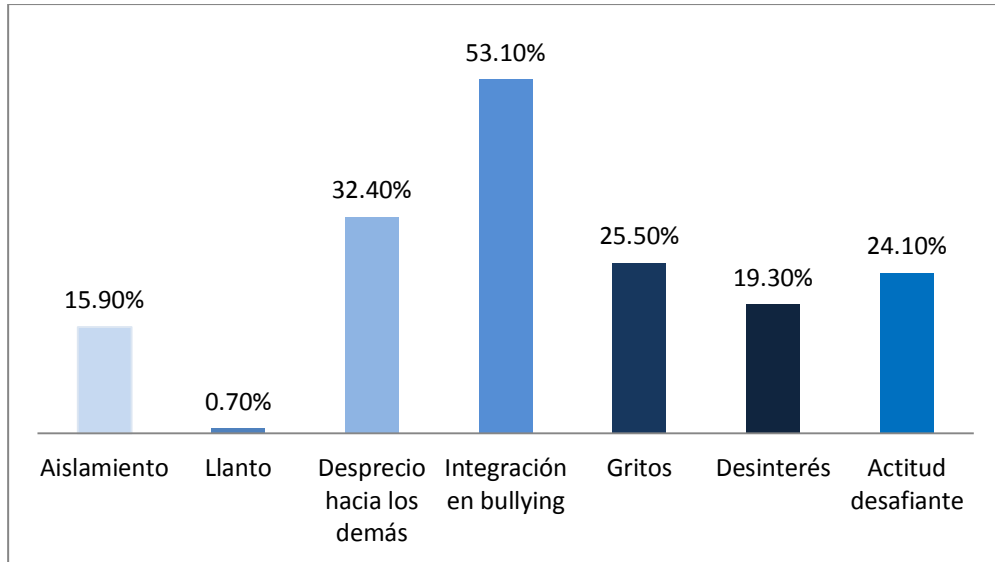


Fuente: Fortalecimiento de la salud mental y ansiedad en jóvenes en un contexto violento. Lista de cotejo aplicada a la población general (145 casos). Junio-julio, 2017.

Dentro de los salones de clase del Instituto Nacional Central se puede apreciar la integración de grupos que suelen ejercer violencia verbal y en ocasiones física a los compañeros que ellos consideran diferentes o débiles. Los grupos usualmente son liderados por uno o dos alumnos, quienes a través de burlas, insultos y agresiones se ganan el temor y “respeto” del grupo. En general, los alumnos evitan buscar conflicto con el o los líderes de los grupos que los acosan; pues eso supone una serie de represalias hacia ellos, como lo son las burlas intensas, bromas acerca de su apariencia, personalidad, familia, género, orientación sexual entre otras. Así pues, la medida que toman los alumnos ante esta situación suele ser la de buscar la aprobación de los jóvenes y señoritas que ejercen la violencia escolar y el acoso, a través de ellos ejercer también violencia sobre los demás, y eventualmente una conducta de desinterés general.

Gráfica No. 4

Respuestas conductuales ante la violencia



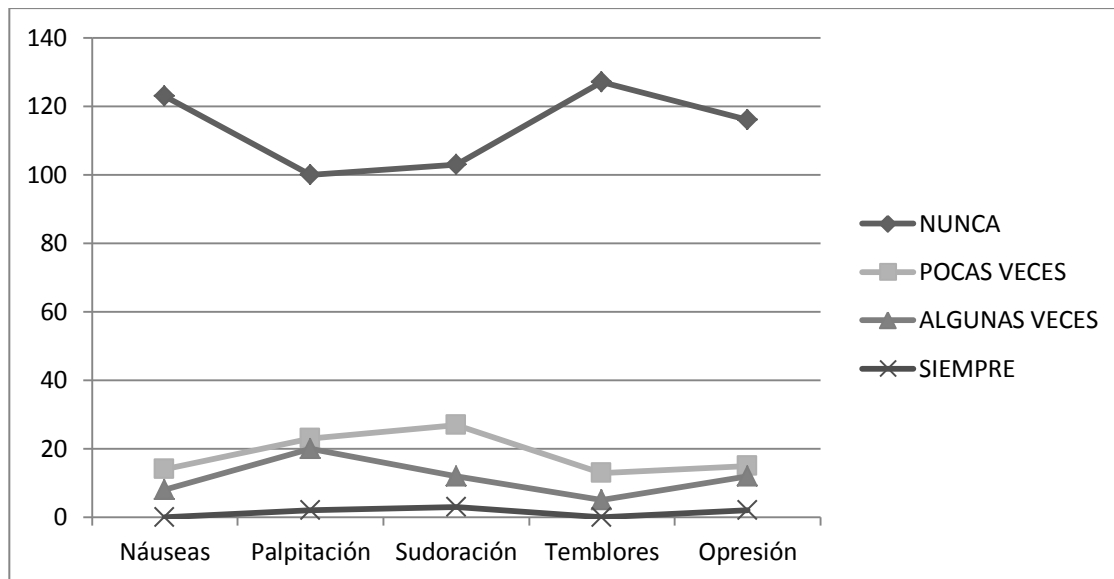
Fuente: Fortalecimiento de la salud mental y ansiedad en jóvenes en un contexto violento. Guía de escalamiento Likert aplicada a la población general de INC (145 casos). Junio-julio, 2017.

La manera en que los alumnos suelen responder a la violencia y acoso escolar, suele perpetuar a esta misma, esto se evidencia en que las respuestas ante la exposición a la violencia suelen ser conductas de violencia o abuso hacia los demás; de modo que conforman un ciclo en el que las agresiones se perpetúan, incluso en las mismas víctimas. Una gran parte de la población tiende a integrarse a las prácticas de acoso escolar, otros expresan abiertamente desprecio hacia los pares, lo que se manifiesta a través de insultos, maltratos y el uso de apodosos hirientes y degradantes. Otra parte de la población de INC tiende a adoptar actitudes de desinterés general, lo cual se evidencia en el bajo rendimiento escolar y los conflictos y enfrentamientos con los maestros, también recurren a gritar para ser escuchados dentro de salón, a la vez que proyectan una imagen agresiva y dominante. Un bajo porcentaje de la población tiende al aislamiento, y generalmente son estos los estudiantes que sufren del acoso escolar más intenso, pues según los compañeros que los acosan son percibidos

como individuos débiles e inseguros, lo que los convierte en un blanco fácil de burlas y de grado.

Gráfica No. 5

Manifestaciones físicas de la ansiedad

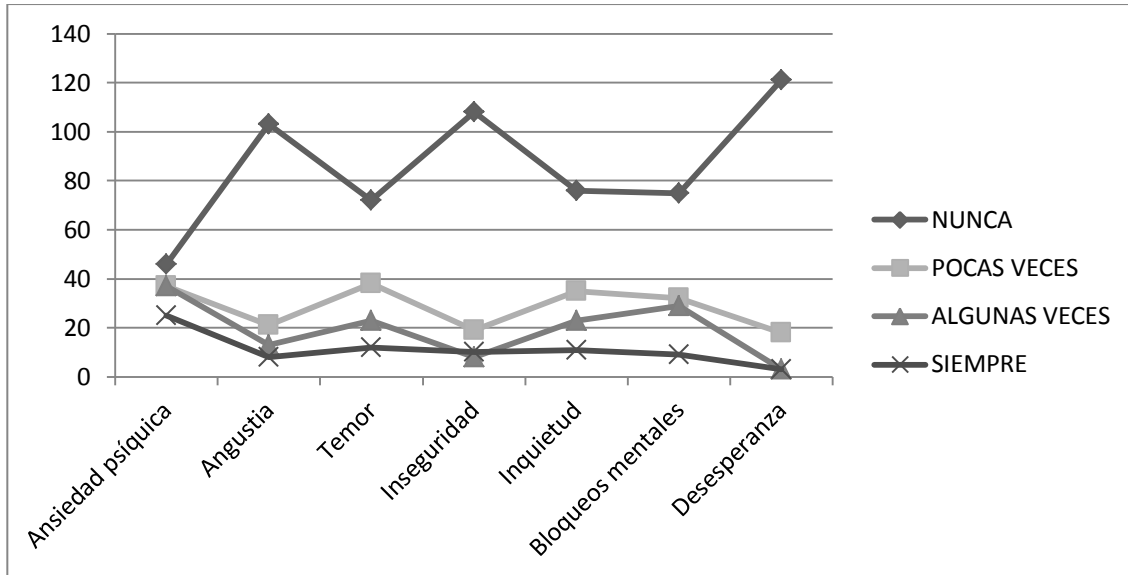


Fuente: Fortalecimiento de la salud mental y ansiedad en jóvenes en un contexto violento. Guía de escalamiento Likert aplicada a la población general (145 casos). Junio-julio, 2017.

La frecuencia con la que se presentan las diversas manifestaciones físicas de la ansiedad arrojó ser mínima, aunque durante la aplicación existió la presión de grupo, pues algunos alumnos se encargaban de observar los documentos de los compañeros y burlarse de ellos si notaban que habían marcado como positivo el apareamiento de alguno de estos síntomas. Sin embargo, los resultados reflejan que la mayoría de la población de INC no presenta manifestación física alguna de ansiedad, aunque existe un reducido porcentaje alumnos que sí presentaron síntomas físicos, como náuseas, temblores en las extremidades, sudoración y sensación de opresión en el pecho, dichos síntomas podrían explicarse a que los experimentan los alumnos que son más acosados y violentados y tienden a aislarse.

Gráfica No. 6

Manifestaciones psicológicas de ansiedad



Fuente: Fortalecimiento de la salud mental y ansiedad en jóvenes en un contexto violento. Guía de escalamiento Likert aplicada a la población general (145 casos). Junio-julio, 2017.

A diferencia de las manifestaciones físicas, las psíquicas se presentaron con mayor frecuencia. Aunque no en la mayoría de los participantes, alrededor de 25 alumnos aceptaron experimentar ansiedad psíquica, y en similar medida refirieron la presencia de miedo a un daño inminente, temor constante, inquietud, angustia y bloqueos mentales. Cabe destacar en este punto, que el grupo de alumnos y alumnas que refirió sentirse identificado con esta sintomatología puede representar a los alumnos que usualmente son más coaccionados y abusados por los pares. Incluso, los síntomas de la ansiedad pueden verse eclipsados por la conducta agresiva adoptada como un mecanismo de defensa, para evitar el daño que causa el bullying en su salud mental.

3.3. Análisis general

Es bien sabido que en los países con altos índices de violencia, las instituciones educativas suelen perpetuar esta violencia, tal como se planteó en el Encuentro Nacional de Investigación Educativa en Guatemala y se ha citado con anterioridad “en países con mayores índices de violencia, la escuela reproduce mayor violencia escolar, física, sexual y psicológica” (ENIEG, 2010). Dicho argumento se refleja en los resultados arrojados por la investigación, pues el sondeo de las respuestas conductuales hacia la violencia denota el incremento de esta, y su expansión en individuos que no la ejercían con anterioridad. De este modo, puede decirse que los esfuerzos por defenderse de la violencia con acciones violentas, solamente la acrecientan y perpetúan este ciclo.

La observación en el trabajo de campo permitió identificar un aspecto significativo en las respuestas conductuales de los y las adolescentes, específicamente en el recelo mostrado hacia sus pertenencias, pues existe el temor constante al robo o a los actos de vandalismo que cometen algunos estudiantes cuando observan pertenencias sin supervisión. Esto afecta el desempeño intelectual y la concentración que requieren las labores educativas, así como impide establecer y gozar de un clima escolar agradable, pacífico y que les permita a los adolescentes desenvolverse y desarrollarse plenamente.

La ansiedad debido a la violencia dentro del instituto es experimentada por los y las estudiantes en su mayoría a través de síntomas psicológicos, no así físicamente, según los resultados del escalamiento Likert. Suelen ser más fuertes las consecuencias psicológicas de las prácticas de acoso escolar que las físicas, lo que se expresa a través de bloqueos mentales, inquietud psicológica, temor, angustia y sentimientos de inseguridad, lo que corresponde a la ansiedad subjetiva.

Las prácticas de acoso escolar observadas corresponden a la denigración sexual por la apariencia física, cuestionamientos acerca de la orientación sexual

basados en la respuesta ante las incitaciones a la violencia, burlas sobre discapacidades intelectuales o físicas, ridiculización por la aprobación satisfactoria de exámenes y pruebas, burlas y sobrenombres debido a los nombres o apellidos, discriminación racial y sexual; lo cual producen un efecto nocivo en la autoestima y el autoconcepto de los y las adolescentes que lo sufren a diario, lo cual puede derivar en deserción escolar, conductas parasuicidas, ideación homicida en venganza e incluso el suicidio.

Se ha concebido a salud mental como el bienestar bio-psico-social, por lo que se hace evidente que las situaciones de acoso encontradas en el contexto interrumpen el bienestar y equilibrio de estas tres dimensiones. Los alumnos participantes del estudio no gozan completamente de estabilidad en su salud mental, pues las dimensiones social y psicológica están gravemente alteradas debido a las experiencias del acoso escolar de las que son víctimas o testigos a diario dentro de su propio contexto educativo. Los adolescentes que han sido víctimas de estas prácticas de abuso, se integran a los grupos para molestar a los compañeros que considera más débiles, lo que muestra falta de relacionarse con empatía.

Las condiciones de violencia observadas y las circunstancias cotidianas comentadas por la psicóloga orientadora de la institución permitieron elaborar el plan de intervención psicoeducativa de manera más afín y contextualizada a la problemática experimentada a diario por los y las estudiantes. Dichas problemáticas discurren desde bullying, discriminación racial, machismo, estereotipos de género, misoginia y homofobia; es así como las necesidades de fortalecimiento de salud mental de la población estudiantil son respondidas, a través del plan de intervención que podrá ser aplicado por los docentes del plantel.

Las condiciones de acoso escolar y la ansiedad que dicho fenómeno produce en los y las adolescentes dificulta la acción educativa por parte de la

institución, pues los alumnos no se encuentran en el estado ideal para aprender, esto aunado a la situación de violencia que se vive en el país, así como las dinámicas familiares disfuncionales que muchos de los alumnos encuentran en sus hogares.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Se determinó que existe mayor incidencia en las manifestaciones psicológicas de la ansiedad que de manifestaciones físicas. La manifestación más registrada fue la de ansiedad subjetiva, que corresponde a sentimientos de temor y percepción de peligro inminente. En ocasiones, esta manifestación suele ir acompañada de palpitations y náuseas en los y las alumnas del Instituto Nacional Central.

- Ante un contexto educativo en donde imperan las prácticas de acoso escolar y violencia, la respuesta conductual más común en los adolescentes del instituto es buscar la aprobación de los adolescentes que ejercen el este acoso e integrarse a estas mismas prácticas, lo que perpetúa este círculo de violencia, en el que la víctima se convierte en victimario de manera sucesiva.

- La población del Instituto Nacional Central presenta temor a perder de vista sus pertenencias, lo cual conforma un fenómeno interesante. En los salones de clase se puede apreciar a los alumnos que reciben clase cuidar celosamente sus bolsos sobre sus piernas, incluso en el tiempo del receso se les observa jugar fútbol o básquetbol con sus pertenencias al hombro, lo cual, evidentemente no es una situación de comodidad para los alumnos; quienes se ven obligados a tomar estas acciones por temor a los robos dentro del plantel.

- El plan de intervención psicoeducativa elaborado para mejorar la salud mental será de gran ayuda para los docentes y autoridades del instituto. Se abordarán con los alumnos aspectos de suma importancia para su desarrollo integral y salud mental, como el acoso escolar, la diversidad, la tolerancia, relaciones interpersonales asertivas, entre otros.

4.2. Recomendaciones

- A los docentes y orientadores, promover un contexto educativo donde impere el respeto y la empatía para evitar que los alumnos sean víctimas de ansiedad debido a la violencia escolar.
- A las autoridades educativas del Instituto, organizar en la población estudiantil actividades que ayuden a reorientar las prácticas entre grupos, como podrían ser equipos deportivos y artísticos variados, para mejorar la salud mental en los adolescentes estudiantes y disminuir las respuestas conductuales violentas resultantes del acoso escolar.
- A los docentes del Instituto, implementar la intervención psicoeducativa para el bienestar en todos los grados del instituto, lo que ayudará a formar alumnos más tolerantes con las diferencias de los demás y mejorará la salud mental de los mismos.
- A los orientadores educativos, apoyar los esfuerzos de los estudiantes por mejorar el instituto, a través de la fundación de proyectos con apoyo interinstitucional para poder llevarlos a cabo.
- A los padres de los y las estudiantes, involucrarse en actividades que promuevan la crianza fundamentada en el respeto a los derechos humanos y las necesidades de los y las adolescentes.

Bibliografía

- Anastasi, A. y Urbina, S. (1988). *Tests psicológicos*. Distrito Federal, 7ª Edición. México: Patience Hall.
- Cohen, H, compilador. (2009) *Salud mental y derechos humanos. Vigencia de los estándares internacionales*. Buenos Aires, Argentina: Organización Panamericana de la Salud.
- De la Garza, F. Mendiola, I. y Rábago, S. (1998) *Adolescencia marginal inhalantes. Medidas preventivas*. México: Editorial Trillas.
- Encuentro Nacional De Investigación Educativa En Guatemala. (2010, Facultad de Humanidades). *Estado Actual de la Investigación Educativa en Guatemala y Perspectivas*. Quinceavo encuentro. Publicado en centro de información y Documentación Educativa de Guatemala URL-CINDEG-REDUG: Serviprensa S.A.
- España, M. J. (11 de Agosto de 2016). *La inusual manera de manifestar de los estudiantes del INCV: Recuperado de diario.gt>page*.
- Fernández, I. (2004). *Prevención de la Violencia y Resolución de Conflictos: El clima escolar como factor de calidad*. Cuarta edición. Madrid, España: NARCEA S.A.
- Girón, L. y Zurdo, J. (2015). *El aprendizaje de la violencia y sus efectos psicosociales en adolescentes del Instituto Nacional de Educación Básica Nueva Chinautla zona 6*. (Tesis de pregrado, Licenciatura en Psicología). Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala, Guatemala.

Godínez, C. y Martínez, V. (2010). *La comunidad terapéutica y la disminución de los niveles de ansiedad en niños y adolescentes del nivel de fortalecimiento de Casa Alianza*. (Tesis de pregrado, Licenciatura en Psicología). Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala, Guatemala.

González, A. (2016). *Apoyo a la seguridad y la justicia en Guatemala. Protocolo de atención a mujeres víctimas de violencia en sus diferentes manifestaciones*. Guatemala: Instituto de la Defensa Pública Penal, Secretaría ejecutiva.

González, M. y Juárez, C. (2013). *Violencia en Guatemala, estudio de victimización en dos estratos del departamento de Guatemala*. Primera edición. Guatemala: Multiservicios B y M.

Hernández, N. y Sánchez, J. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. Argentina: LibrosEnRed.

Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. 6ta. Edición. Distrito Federal, México: Mc GRAW HILL.

La alianza. (2016). *La niñez y la adolescencia en números*. Recuperado de <<http://www.la-alianza.org.gt/estadisticas/>>

Landrove, G. (1998). *La moderna victimología*. Primera edición. Valencia, España: Tirant lo Blanch.

Lledó, J. (2009). *La exploración psicodinámica en la salud mental*. Alicante: Editorial Club Universitario.

- Markez, I., Fernández, L. y Pérez, Pau. (2006). *Violencia y salud mental. Salud mental y violencias institucional, estructural, social y colectiva*. Madrid, España: Asociación Española de Neuropsiquiatría.
- Melillo, A., Suárez, E. y Rodríguez, D. (2005). *Resiliencia y subjetividad. Los ciclos de la vida*. Primera Edición. Buenos Aires, Argentina: Paidós. 2005.
- Mercado, R. (2012). *Riesgos Psicosociales*. Primera edición. D.F México: Trillas.
- Ministerio De Sanidad Y Consumo De España. (2006). *Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad*. Madrid: 2006.
- Morris, C. y Maisto, A. (2005). *Psicología*. Duodécima edición. México. Pearson Educación.
- Organización Mundial de La Salud. (1 de abril de 2011). *Salud Mental: Fortalecer Nuestra Respuesta*. Recuperado de:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/>>
- Pérez Salvador, P. y Campusano Fernández, J. (2009). *Manual de técnicos de transporte sanitario*. Madrid: Arán Ediciones S.L.
- Pimentel Mucia, J. y Gudiel Monterroso, M. (2010). *Exposición a hechos de violencia en estudiantes del Centro Educativo Diversificado por Cooperativa Santa Catarina Pinula*. (Tesis de posgrado, Licenciatura en Psicología). Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala, Guatemala.

Quinto Barrera, S. (2002). *Manual de Terapia Cognitiva*. Guatemala: Servicios Santiago.

Rivera, R. y López, V. (2011). *Informe sobre el sistema de salud mental en Guatemala*. Guatemala: Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud.

Rodriguez, L. (2014). *Victimología Estudio de la víctima*. Décima edición. México. Editorial Porrúa.

Rubio, A. (2003). *¡No puedo más! Las mil Caras del Maltrato Psicológico*. Primera edición. Madrid, España: MC GRAW-HILL.

Anexos



Anexo 1

ESCALA DE ANSIEDAD ANTE EL CONTEXTO

Por favor, lea cada una de las frases que se le presentan a continuación y con base en su experiencia cotidiana en el instituto, sírvase de marcar (x) la respuesta que exprese mejor la manera en la que se siente. Sólo puede dar una respuesta por frase.

		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES	NUNCA
1	No siento alteración en mis palpitations cuando llego al instituto				
2	Experimento náuseas momentos antes de llegar al instituto				
3	Al llegar al instituto siento que mis palpitations aumentan				
4	Considero que cuando estoy en el instituto sudo de manera incontrolable				
5	Las náuseas no se presentan antes ni al llegar al instituto				
6	Mis manos tiemblan cada vez que llego al instituto				
7	Mi sudoración no aumenta considerablemente cuando estoy en el instituto				
8	Siento opresión en el pecho cuando estoy dentro del instituto con los compañeros				
9	No experimento temblor alguno en mis manos cuando estoy en el instituto				
10	Cuando voy al instituto me siento muy ansioso				
11	No siento molestia alguna en el pecho cuando me encuentro dentro del instituto con los compañeros				
12	Me angustia permanecer en el instituto cuando no hay autoridades cerca				
13	No me siento especialmente ansioso cuando asisto al instituto				
14	Temo constantemente que algún situación negativa se pueda suscitar dentro del instituto				
15	Me siento muy tranquilo al permanecer dentro del instituto aunque no haya autoridades cerca				
16	Me siento inseguro dentro del instituto				



		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES	NUNCA
17	No siento temor de que suceda algo negativo dentro del instituto				
18	Me siento inquieto cuando debo permanecer dentro de las instalaciones del instituto				
19	Me siento seguro dentro el instituto				
20	Siento ganas de huir cuando estoy dentro del instituto				
21	No me siento particularmente inquieto cuando permanezco dentro de las instalaciones del colegio				
22	Me cuesta pensar con claridad cuando me encuentro dentro del instituto				
23	No experimento la necesidad de huir cuando estoy dentro del instituto				
24	Espero lo peor al entrar al instituto				
25	Puedo pensar ágilmente cuando estoy dentro del instituto				
26	Considero que no puede pasar nada negativo dentro del instituto				

Muchas gracias por su colaboración.



Anexo 2

LISTA DE COTEJO

Observar al alumno y determinar (x) si la conducta descrita está presente o ausente:

NO.	CONDUCTA MANIFIESTA	PRESENTE	AUSENTE
1	Temor a perder de vista las pertenencias		
2	Cede a la presión del grupo		
3	Se aísla		
4	Llanto		
5	Expresión verbal de desprecio y odio hacia los pares		
6	Busca aprobación de abusadores escolares		
7	Se integra en prácticas de acoso escolar		
8	Grita para ser escuchado		
9	Actitud de desinterés general		
10	Actitud desafiante		



Anexo 3

Plan de intervención
para el manejo de la
ansiedad debido a la
violencia en
adolescentes

SESIÓN #1:

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Objetivo: construir un ideario colectivo sobre las causas más comunes dentro del instituto que generan las manifestaciones de ansiedad en los alumnos.

Competencias y logros del alumno/a: al terminar la sesión #1 se espera que pueda identificar cuando se experimenta alguno de los síntomas de la ansiedad, así como sus causas y efectos sobre su salud mental.

Palabras clave: ANSIEDAD, SINTOMAS, IDENTIFICACIÓN, CAUSAS, ESTRÉS CRÓNICO.



Metodología	Actividades	Material	Resultado
<p>Participativa a través de taller vivencial.</p> <p>Exposición de experiencias personales sobre situaciones que provocaron ansiedad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar a los alumnos el concepto de la ansiedad y sus motivos. ● Proceder a preguntar cuáles consideran ellos que son los motivos más comunes que producen la ansiedad. ● Anotarlo en una pizarra con la ayuda de los grupos de trabajo. ● Una vez construido el ideario, solicitar la exposición de experiencias sobre ansiedad que hayan experimentado dentro o fuera del instituto. 	<p>Recursos humanos</p> <p>Hojas de trabajo</p>	<p>Capacidad del alumno para identificar cuando se experimenta alguno de los síntomas de la ansiedad, así como sus causas y efectos en la salud mental.</p>

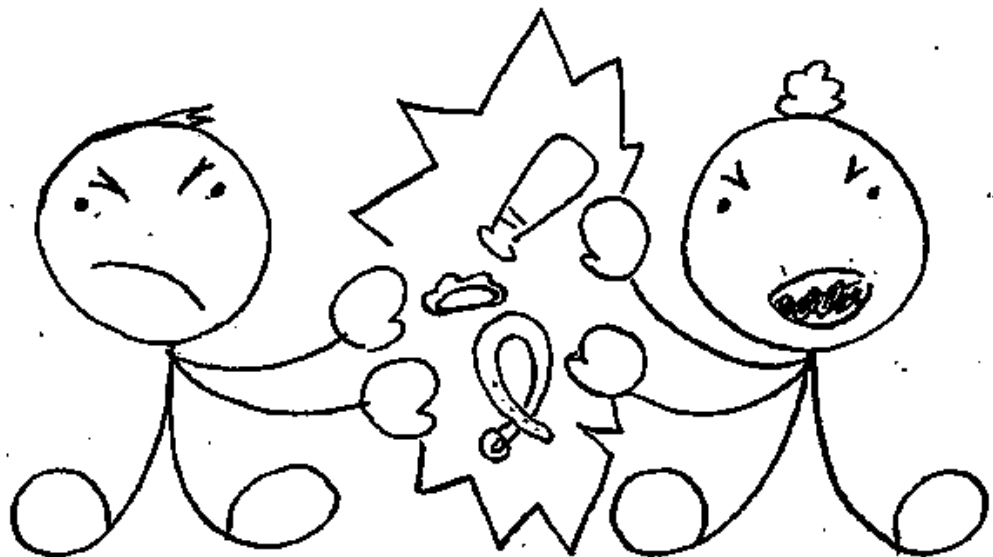
SESIÓN #2

CAUSAS DE LA ANSIEDAD

Objetivo: orientación sobre la ansiedad, sus diferentes manifestaciones, causas y efectos.

Competencias y logros del alumno/a: al terminar la sesión #2 podrá identificar los factores que contribuyen a la presencia de ansiedad en sus diferentes manifestaciones

Palabras clave: FACTORES PREDISPONENTES, VIOLENCIA Y ACOSO ESCOLAR, DELINCUENCIA, PANDILLAS, DROGAS, FAMILIA, VIOLENCIA.



Metodología	Actividades	Material	Resultado
<p>Participativa a través de taller vivencial.</p> <p>Consenso y representación gráfica de las situaciones de violencia dentro del instituto que provocan las manifestaciones de la ansiedad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar grupos de trabajo y plantear el cuestionamiento de cuáles son las causas de la ansiedad. • Exponer los resultados consensuados. • Identificar los factores internos el instituto que les produce ansiedad. • Asignar una problemática (drogas, violencia, asaltos, acoso, robos, etc.) a cada grupo para realizar una discusión posterior sobre el tema. • Elaborar un plan para disminuir dichos riesgos. 	<p>Recursos humanos</p> <p>Hoja de trabajo</p>	<p>El alumno logra identificar los factores que contribuyen a la presencia de ansiedad en sus diferentes manifestaciones.</p>

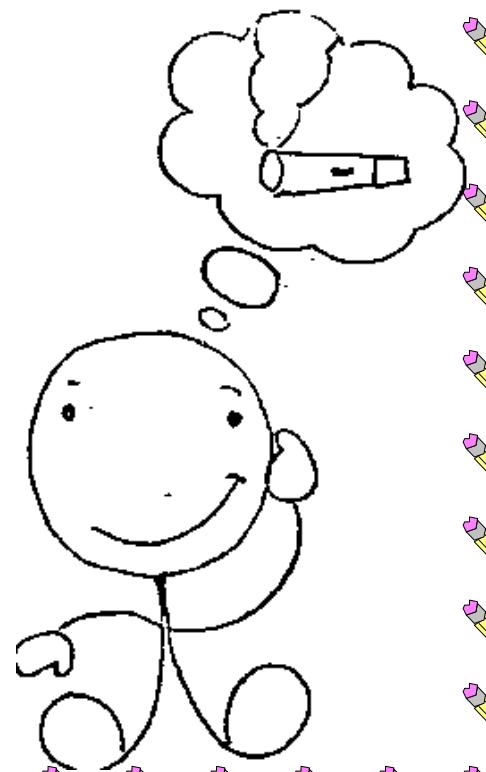
SESIÓN #3

MANEJO DE LA ANSIEDAD

Objetivo: Implementar técnicas de estabilización emocional para el manejo de las manifestaciones de la ansiedad en los alumnos.

Competencias y logros del alumno/a: al terminar la sesión #3 estará habilitado para identificar la presencia de la sintomatología ansiosa, así como su adecuado control.

Palabras clave: SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD, MANEJO Y CONTROL DE LA ANSIEDAD, RESPIRACIÓN, ESTABILIZACIÓN EMOCIONAL.



Metodología	Actividades	Material	Resultado
<p>Participativa a través de taller vivencial.</p> <p>Práctica de técnicas de relajación y de estabilización emocional a través de la respiración acompañada y la imaginación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar actividad de convivencia para empezar la sesión #3. • Retomar el tema anterior, los factores de riesgo y sus consecuencias como manifestaciones de la ansiedad. • Realizar ejercicios de respiración y relajación muscular. • Realizar ejercicios de imaginación guiada. • Brindar a los estudiantes (1 aporte por grupo de trabajo), realizar aportes y elaborar sus propios ejercicios de imaginación, según consideren que lo requerirían en una situación estresante. 	<p>Recursos humanos</p> <p>Hoja de trabajo</p> <p>Bocinas</p> <p>Reproductor de mp3.</p>	<p>Habilidad del alumno para manejar la ansiedad y disminuir el impacto de sus manifestaciones causadas por un contexto violento.</p>

SESIÓN #4

ACOSO ESCOLAR

Objetivo: Generar un espacio de diálogo cordial entre los alumnos acosados, y los que acosan para a adecuada expresión emocional.

Competencias y logros del alumno/a: al terminar la sesión #4 se espera mayor disponibilidad para la resolución de conflictos a través del diálogo.

Palabras clave: ACOSO ESCOLAR, BULLIYNG, ASERTIVIDAD, DIÁOLOGO, CONVIVENCIA.



Metodología	Actividades	Material	Resultado
<p>Participativa a través de taller vivencial.</p> <p>Establecimiento de un espacio de diálogo cordial para la expresión de los alumnos que son acosados escolarmente por los compañeros, así como los alumnos que realizan las acciones de violencia y acoso; al explicar los motivos por los cuáles lo hacen. Llegar a un consenso para una convivencia pacífica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la sesión con la entrega y personalización de máscaras de papel. • Reunidos en los grupos de trabajo conformar un grupo general, con las máscaras puestas. • Iniciar el conversatorio estipulando las reglas de respeto, pues se tratará únicamente las críticas constructivas. • Alentar a indicar los motivos por los que ciertos compañeros son blanco de las burlas, de manera respetuosa. • Guiar el conversatorio hacia los temas de: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reducción de las prácticas de acoso escolar. ✓ Sentimientos del individuo acosado. ✓ Desarrollo de la empatía, el perdón y la tolerancia. 	<p>Recursos humanos</p> <p>Hoja de trabajo</p> <p>Máscaras</p>	<p>Capacidad de los alumnos para dialogar sus diferencias, transformar las críticas destructivas en comentarios positivos y constructivos.</p>

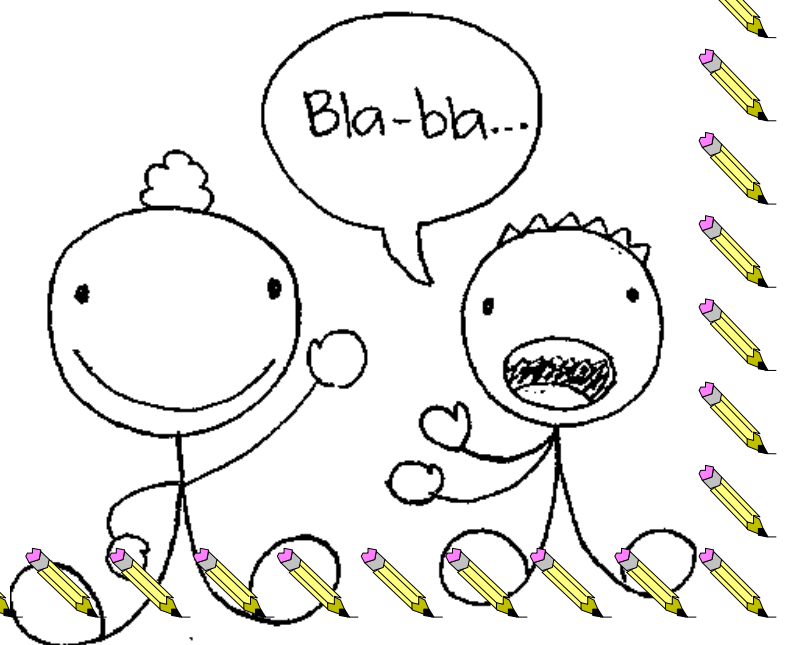
SESIÓN # 5

SOY AUTÉNTICO, ACTÚO AUTÉNTICO

Objetivo: Promover la autenticidad, como un valor que les proteja de prácticas o hábitos sociales inadecuados.

Competencias y logros del alumno/a: al terminar la sesión #5, el alumno estará habilitado para sentirse seguro de sí mismo al actuar, con confianza y acogido.

Palabras clave: AUTENTICIDAD, CONFIANZA EN SÍ MISMO, AUTESTIMA, ACEPTACIÓN AL OTRO, DIVERSIDAD.



Metodología	Actividades	Material	Resultado
<p>Participativa a través de un taller vivencial.</p> <p>Mediante la búsqueda de opiniones y comentarios diferentes utilizando la consigna: primero lo escriben, luego lo comentan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar al inicio actividad de convivencia armoniosa. • Solicitar en una hoja a los compañeros que brinden la opinión que tienen respecto de quien pregunta, recalando la necesidad de guardar el respeto ejercitado durante la sesión anterior. • Cada uno debe leer y reflexionar sobre lo que le hace pensar al otro de sí, sobre sus acciones. • Identificar las características genuinas que los demás notan al verle, y definirse auténticamente, tomando en cuenta: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Valores ✓ Creencias ✓ Amistades ✓ Metas ✓ Temores 	<p>Recursos humanos. Hojas de trabajo.</p>	<p>El adolescente logrará separar la individualidad propia, de la de los demás, viéndose en la necesidad de cuestionarse y conocerse más a fondo.</p>

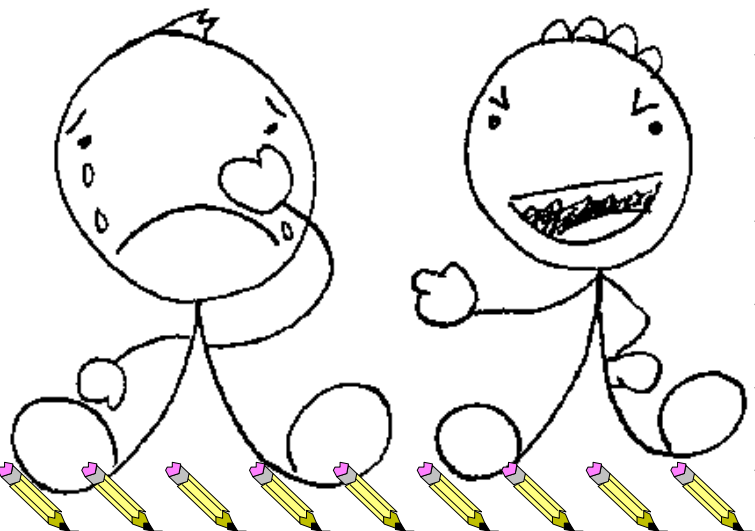
SESIÓN # 6

ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO

Objetivo: identificar las características propias, positivas y negativas, de manera que el alumno se acepte tal y como es.

Competencias y logros del alumno/a: al terminar la sesión #6, alumno será capaz de identificar y nombrar las características que le hacen ser diferente, así como de aceptarlas, y a los demás con sus características diferentes.

Palabras clave: FORTALEZAS, DEBILIDADES, EL OTRO, ACEPTACIÓN, DIFERENCIAS ENTRE INDIVIDUOS, COMPRENSIÓN.



Metodología	Actividades	Material	Resultado
<p>Participativa mediante un taller vivencial.</p> <p>Identificar sus características positivas y negativas, plasmándolas en papel, y evaluando el alcance o la limitación que esto le significaría, al interactuar entre la sociedad y el mundo adulto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la sesión relacionando lo trabajado durante la sesión anterior, sobre las características auténticas de cada uno. • Realizar en un afiche una representación que mejor le describa como persona. • Identificar alrededor las características positivas y negativas de las maneras de actuar y pensar. • Buscar alternativas para modificar aquellas características negativas que le afectan o dañen a los demás. • Celebrar y potenciar las características positivas. 	<p>Recursos humanos. Hojas de trabajo.</p>	<p>Al reconocer sus aspectos positivos y negativos, lograran apreciar sus alcances y limitaciones personales, manteniendo siempre en equilibrio su autoestima.</p>

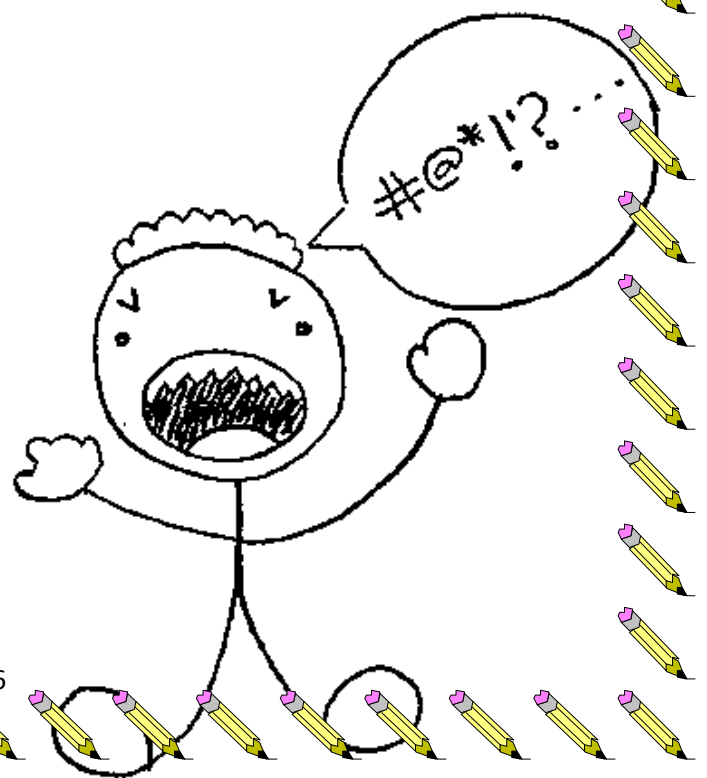
SESIÓN # 7

MANEJO DEL CONFLICTO

Objetivo: asistir a los alumnos en el mejoramiento de sus estrategias de manejo de los problemas que les estén afectando en la actualidad, para prevenir o disminuir conductas ansiosas.

Competencias y logros del alumno/a: al terminar la sesión #7, los alumnos serán capaces de identificar los puntos críticos en la resolución de conflictos.

Palabras clave: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, ASERTIVIDAD, PREVENCIÓN DE ANSIEDAD.



Metodología	Actividades	Material	Resultado
<p>Participativa mediante un taller vivencial.</p> <p>Evaluar las posibles acciones y sus consecuencias correspondientes, tomadas como ventajas y desventajas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la sesión con el planteamiento de un problema para llevar a cabo la clase (por ejemplo, falta de sillas, de salón, pérdida de material como marcadores etc.) y solicitar a los grupos de trabajo que propongan soluciones a cada una de las problemáticas. • Resuelta la situación, agradecer la participación y el esfuerzo por resolver el problema. • Realizar discusiones grupales acerca de las habilidades necesarias en la adolescencia para resolver los distintos conflictos (drogadicción, incitación a pandillas, problemas intrafamiliares, problemas emocionales, problemas escolares, problemas sociales). • Brindar por cada grupo dos soluciones posibles para cada una de las problemáticas presentadas. • Realizar concursos de solución rápida de diversos tipos de problemas. Haciendo énfasis en brindar una respuesta elaborada con cautela y precaución. 	<p>Recursos humanos. Hojas de trabajo.</p>	<p>El alumno logrará evitar actuar de manera abrupta e impulsiva, adoptando una postura de accionar con inteligencia.</p>

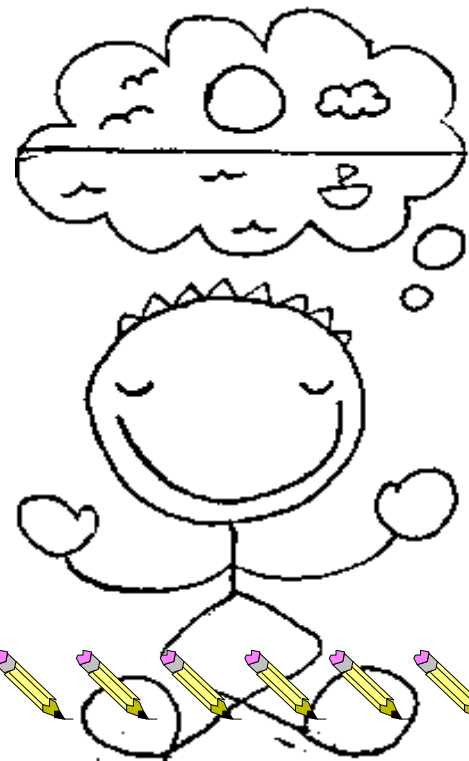
SESIÓN # 8

LIDIAR CON LA ANSIEDAD

Objetivo: ofrecer un ambiente apto de relajación para el adecuado manejo de las manifestaciones de la ansiedad.

Competencias y logros del alumno/a: al terminar la sesión #8, el alumno será capaz de manejar los diversos síntomas de ansiedad que producen un contexto agresivo.

Palabras clave: ESTABILIZACIÓN EMOCIONAL, RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN, MANEJO DE LAS EMOCIONES.



Metodología	Actividades	Material	Resultado
<p>Participativa mediante un taller vivencial.</p> <p>Las técnicas de respiración serán la preparación para dar inicio con las visualizaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un recorrido y recapitulación por cada una de las sesiones obtenidas. • Relacionar contenidos. • Iniciar los ejercicios de respiración. • Realizar visualizaciones en los que se ponga en situación de ansiedad y violencia de manera imaginaria. • Iniciar con la puesta en práctica de los ejercicios de regulación emocional. • Es importante que las puestas en situación no sean solamente en el papel de víctima, sino también en el papel de agresor, para ejercitar la ya aprendida habilidad empática. 	<p>Recursos humanos. Reproductor de mp3. Mantas para recostarse.</p>	<p>Se logrará una regulación emocional mediante una sensación de calma, relajación y auto aceptación, para lograr también, un descenso de síntomas de ansiedad.</p>