



DIÁLOGOS Ψ REDES

Experiencias Investigativas desde la Academia para la Sociedad

Comité editorial:

Glenda Karina Reinoso Valencia – Coordinadora
programa de Psicología

Rafael Leonardo Cortes Lugo – Docente programa
de Psicología

Adrián David Galindo Ubaque – Docente programa
de Psicología

Daniel Arturo Figueroa Vargas – Docente
programa de Psicología

Facultad de Ciencias Sociales,
Humanidades y Ciencias
Políticas

Programa de Psicología
Extensión de Facatativá

ISSN: 2619-2179

Programa de Psicología

Extensión de Facatativá

Los contenidos que se presentan en esta revista van dirigidos a la comunidad académica y profesional, nacional e internacional, interesada en artículos de difusión relacionados con Psicología. Las opiniones aquí expuestas son responsabilidad exclusiva del autor, tanto en su contenido como en el estilo. El material de esta revista puede ser reproducido siempre y cuando mencione y cite como fuente el artículo, su autor y la revista en su proceso no. 2, 2021. Esta revista se localiza en la biblioteca de la Universidad de Cundinamarca en su repositorio institucional electrónico.

Directivas Universidad de Cundinamarca:

Adriano Muñoz Barrera

Rector

María Eulalia Buenahora Ochoa

Vicerrectora académica

Darwin Andrés Díaz Gómez

Decano Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas

Glenda Karina Reinoso Valencia

Coordinadora programa de Psicología

Número evaluados: 5

Número aceptados: 5

Título: Revista Diálogos y Redes: experiencias investigativas desde la academia para la sociedad

Área: Psicología

ISSN: 2619-2179

Periodicidad: semestral

Lugar de edición: Facatativá-Cundinamarca.

Comité editorial:

Glenda Karina Reinoso Valencia – coordinadora programa de Psicología.

Rafael Leonardo Cortes Lugo – docente programa de Psicología.

Adrián David Galindo Ubaque – docente programa de Psicología.

Daniel Arturo Figueroa Vargas – docente programa de Psicología.

Monitora equipo de investigación: Caris Andrea Chia Amaya

Tabla de contenido

	Pág.
Editorial.....	4
Ciencia, tecnología e innovación en el programa de Psicología: procesos en sus 10 años de existencia.....	6
Análisis de caso de un trastorno por acumulación con ansiedad generalizada.....	14
Protocolo basado en arte terapia, para trabajar los niveles de ansiedad al cambio de curso en niños de quinto de primaria.....	36
Guía de intervención para la promoción de hábitos de estudio y el uso adecuado de redes sociales.....	55
Estado del arte sobre estrategias para mejorar la convivencia en contextos escolares de Colombia entre los años 2010 y 2020.....	74

Editorial

El compromiso de la psicología con Colombia

Todo enunciado en nombre de la psicología refiere su valor y compromiso con Colombia. ¿Cuál debería ser el compromiso de la psicología con Colombia? ¿Desde dónde se habla para argumentar la contribución de la psicología a la(s) realidad(es) colombianas? Cuestiones que se han desarrollado de forma explícita o implícita al interior de procesos formativos, investigativos y prácticas de los profesionales en psicología o quienes se encuentran en formación, entre otras actuaciones aunadas a la psicología. Se han resuelto, por ejemplo, comparando el desarrollo teórico de nuestra psicología con otros países y de otro lado, en lo que respecta a su desarrollo intradisciplinar e incluso latinoamericano; en los apartados de justificación de las investigaciones que se realizan como contribuciones de la psicología y en los indicadores de impacto de los programas de formación para las instancias que los regulan.

En su reseña sobre historia de la psicología en Colombia elaborada por Rubén Ardila (2013), el Dr. Reynaldo Alarcón coloca a la psicología en Colombia en el ámbito latinoamericano y en el marco más general de la psicología internacional indicando su importante reconocimiento. Apreciación que sugiere aportes relevantes para la disciplina y un posicionamiento social destacado, sin embargo, en respuesta a las realidades de nuestro país es imprecisa su contribución.

Carlos Arango Calad, en su identificación del desarrollo de la psicología comunitaria en Colombia, denuncia la discrepancia entre el progreso de la psicología desde que aparece en el escenario de la formación profesional en el país y los acontecimientos históricos en que se dio ese progreso, dado que parecía seguir caminos diferentes.

Por su parte, Edgar Barrero, desde la psicología de la liberación, reclama poner el saber de la psicología al servicio de las necesidades de la mayoría de los colombianos, invitando a construir categorías de análisis que nos permitan tanto comprender como transformar nuestra sociedad hacia condiciones de equidad y bienestar.

Tres psicólogos colombianos, reconocidos y destacados, que hablan desde sus intereses en psicología, ¿cuál es su punto de encuentro, su coincidencia? Todo psicólogo en Colombia debería preocuparse por conducir sus intereses hacia la resolución de las necesidades de nuestras realidades particulares, reflexionar desde las dimensiones no reconocidas, la ética y la política, en el marco de una estructura paradigmática que las sume a las tan instaladas dimensiones ontológica, epistemológica y metodológica (Montero, 2001).

La psicología presente en el profesional, el investigador y el formador denota los intereses que permean sus prácticas y acciones sujetas a los contextos de desarrollo profesional que posibilitan la articulación de la

psicología con el bienestar social y la salud en Colombia. Es tiempo de que nuestras prácticas profesionales se fundamentan en paradigmas que incorporen la reflexión ética y política que podría conducirnos a un saber en psicología comprometido con nuestro país.

Jenny Patricia Bustos Abril
Docente programa de Psicología
Miembro del comité editorial

La psicología que en otras palabras no es más que una apuesta por iniciar el viaje a las profundidades de la humanidad, hoy dialoga a través de estos estudios realizados por quienes se interesan cada vez más por continuar descubriendo este trasegar. Con el lanzamiento de la revista del programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca, una vez más le aportamos a este inmenso mar de conocimiento desde lo psicológico como una apuesta siempre en pro del avance de la sociedad, las comunidades, los individuos y los sujetos sociales generando un aporte frente a la transformación social que en últimas es uno de los grandes propósitos del programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca.

Glenda Karina Reinoso Valencia
Coordinadora programa de Psicología
Miembro del comité editorial

Ciencia, tecnología e innovación en el programa de Psicología: procesos en sus 10 años de existencia

Rafael Leonardo Cortes Lugo¹

Daniel Arturo Figueroa Vargas²

Resumen. Este es un reconocimiento al programa de Psicología, a sus estudiantes y egresados, a sus docentes, a sus administrativos y a todas aquellas personas que han formado parte de esta historia, que no se detiene y continúa, el cual se dedica para contar y describir, en líneas generales, el transcurso del proceso investigativo, su impacto y lo que se espera a corto y largo plazo en el desarrollo de la ciencia, tecnología e innovación para la Psicología propia en este contexto regional. Todo ello, a través de los orígenes del grupo de investigación, de sus líneas y semilleros. Se exponen las propuestas a futuro sobre la investigación para llevarlas a cabo, además de los retos y los objetivos que se plantean para el reconocimiento, el fortalecimiento y la consolidación del grupo, del programa y de sus necesidades investigativas.

Palabras clave: investigación, psicología, ciencia, tecnología, innovación.

Orígenes y contexto

Con la creación del programa de Psicología, a través del Acuerdo no. 019 de 2007, por parte del Consejo Superior institucional, inició una labor ardua por dar apertura a uno de los programas bandera de la Universidad, que a pesar de sus pocos años, por decirlo de esa manera, ha presentado logros que le han ido dando posicionamiento. No fue sino hasta el 20 de diciembre del 2010, con la Resolución 11144 del Ministerio de Educación Nacional y el registro ante el ICFES en el Servicio Nacional de Información de la Educación Superior (SNIES) con el código 90941, que se dio su apertura, en el primer semestre del 2011.

Con la necesidad de generar procesos investigativos, surgió la propuesta de crear el grupo de investigación, cuyo nombre tiene sentido en el proceso evolutivo humano y en los desafíos de entender su propia existencia,

¹ Psicólogo, MSc en Neurociencias y Biología del Comportamiento, Doctorando en Educación basada en Competencias del Centro Universitario Mar de Cortés. Docente de tiempo completo del Programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas de la Universidad de Cundinamarca. Miembro del grupo de investigación CRESER, líder del semillero de investigación NEURPSICDEC y asesor de trabajo de grado. Correo electrónico: rlcortes@ucundinamarca.edu.co

² Psicólogo, candidato a Magister en Políticas Públicas. Docente de tiempo completo del Programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas de la Universidad de Cundinamarca. Miembro del grupo de investigación CRESER. Correo electrónico: dafigueroa@ucundinamarca.edu.co

por lo cual se denominó CRESEER. Este grupo, vigente en la actualidad, pretende responder a las exigencias de la ciencia disciplinar y a los requerimientos de la Universidad, lo cual se estableció en el Acuerdo no. 002 de 2008 en lo concerniente al sistema investigativo. La creación y el reconocimiento institucional, por parte del Consejo de Facultad y del Comité del desarrollo para la investigación de la Universidad, del grupo de Investigación CRESEER fue aprobado a través de acta 010 de 2013. La estructura de su funcionamiento depende de las líneas de investigación aprobadas y, a su vez, se alimenta de los proyectos de investigación y los proyectos de los semilleros.

En este orden de ideas, el grupo CRESEER se constituyó bajo las líneas de investigación *estudios psicosociales en contextos comunitarios* y *desarrollo humano*. En ellas, se ha realizado propuestas de proyectos que han orientado el quehacer del grupo, fundamentado desde un trabajo comunitario con la realización de proyectos por convocatorias, proyectos de investigación formativa como los trabajos de grado y proyectos de semilleros de investigación con estudiantes.

Para el programa de Psicología, y por ende al grupo CRESEER, se entiende la investigación como un componente misional definido como “un proceso esencial en la búsqueda de conocimiento para el desarrollo integral humano y la transformación” (Universidad de Cundinamarca, 2008, p. 1). En este sentido, en el Acuerdo 002 de 2008 se formularon los principios orientadores de la política de investigación en la Universidad de Cundinamarca, a las cuales el programa de Psicología se adhiere para dar respuesta al quehacer investigativo.

La evolución constante de este proceso en la Universidad derivó en la Política de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Dirección de Investigación, propuesta en el 2019, que permitió organizar las acciones estratégicas para llevar a cabo el proceso de investigación institucional desde la concepción del *modelo educativo digital transmoderno* (MEDIT). En este orden de ideas, las estrategias y las actividades de promoción a los procesos de creación artística y cultural, así como la innovación, la adaptación, la transferencia técnica y tecnológica, la creación de artefactos, prototipos y la obtención de patentes, se llevan a cabo a través de los denominados campos de aprendizaje institucionales de los cuales el grupo CRESEER ha procurado apropiarse para dar sentido a la generación científica disciplina en este contexto translocal.

El programa de Psicología pretende que sus estudiantes aporten, en los sitios y ambientes donde se tiene presencia, con la formulación y el desarrollo de proyectos investigativos en los campos de aplicación disciplinares como el social-comunitario, el organizacional, el educativo, el clínico y el jurídico. Al abordar la investigación psicológica se profundiza en problemáticas científicas que trascienden la metodología, para responder a las necesidades reales del contexto desde la diversidad de posiciones críticas de educandos y docentes.

Desde la creación del grupo CRESEER, el programa de Psicología ha generado productos de investigación con los cuales ha impactado, en un primer momento, en el contexto municipal, nacional y también internacional a través del trabajo de docentes y estudiantes. Como se ha podido observar a través de este documento, la producción registrada en el aplicativo GrupLAC del grupo CRESEER obtuvo el reconocimiento y la categorización por el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, antes Colciencias, en la convocatoria de medición de grupos 833 de 2018, lo cual avaló la actividad investigativa del grupo y, actualmente, le permite obtener oportunidades para la participación de convocatorias y proyectos.

En el contexto local, los docentes del grupo han acompañado las propuestas de investigación de los estudiantes del programa, que han impactado en las áreas profesionales en las que intervienen y, por otro lado, han generado productos como participación en eventos científicos y la realización de artículos. El equipo de investigación, junto con otros docentes y miembros de otros comités del programa, ha apoyado la organización de eventos académicos y científicos como el primer y segundo congreso nacional e internacional de Psicología los cuales tuvieron la participación de psicólogos reconocidos en el ámbito nacional e internacional y en el que asistieron estudiantes y docentes, además de invitados como semilleros de otras universidades, espacio que permitió darle visibilidad al programa y presentar avances en investigación desde las diferentes áreas disciplinares; el foro de cuidado perinatal realizado en conjunto con el grupo de cuidado perioperatorio de la Universidad Nacional y el seminario de educación inicial llevado a cabo con otras instituciones como la fundación universitaria UNICAFAM y la Universidad Manuela Beltrán. Otros eventos de como los espacios de participación ciudadana que también se han hecho en conjunto con instituciones, por ejemplo, con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

En el ámbito internacional, gracias a los trabajos de docentes y estudiantes, se han realizado ponencias y presentaciones de proyectos de investigación como en el VIII Encuentro Internacional de Estudiantes de Psicología de la Universidad de La Habana en Cuba y en el XXXVII Congreso Interamericano de Psicología de la Sociedad Interamericana de Psicología, hecho, también, en Cuba.

Organización del proceso de investigación: desde el grupo CRESEER hasta la comunidad académica

El grupo CRESEER organiza los proyectos desde sus líneas de investigación y se apoya de los semilleros de investigación reconocidos por la Universidad, que aportan a los proyectos del grupo desde el trabajo docente y de los estudiantes. La Oficina del Desarrollo para la Investigación de la Universidad, solicita una evaluación periódica de los grupos de investigación y semilleros que se proponen desde las Facultades, a través de sus programas. En ese orden de ideas, actualmente, hay dos semilleros activos ante la oficina para el desarrollo de la investigación institucional, EDUSER y NEURPSICDEC. Sobre la participación de los estudiantes en estos semilleros, se evidencia un interés de estos por ser parte activa de estos equipos y llevar a cabo procesos de investigación, bajo el acompañamiento de sus docentes líderes.

Las actividades de los docentes, orientadas al compromiso de investigación formativa, se relaciona con el proceso de realización de proyectos de opción de grado, reglamentado bajo el Acuerdo 0009 de 2010 que permite, como modalidades, la realización de actividades de investigación y prácticas extensivas, que en el programa de Psicología dio sus frutos a partir del año 2015.

En el 2017, se realizó una convocatoria pública a los estudiantes del programa de psicología para la vinculación como semilleristas y auxiliares de investigación en el proyecto *diseño de una cartilla de entrenamiento mental (neuro entrenamiento) y su aplicación en estudiantes de instituciones educativas del municipio de Facatativá*. De la postulación, fueron aceptados 6 estudiantes como auxiliares de investigación. En el macroproyecto de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas, liderado por el grupo CRESEER, titulado *promoción de campos de aprendizaje bilingües a través de las bellas artes, las humanidades y la psicología* como parte de los productos a entregar, se realizó un trabajo de grado monográfico, ejecutado por tres estudiantes del programa.

Desde la malla curricular y el componente de flexibilidad de la misma, la investigación presenta un carácter formativo el cual hace referencia a los núcleos temáticos del plan de estudios, cuyo objetivo se orienta a ser el soporte académico para el desarrollo del espíritu investigativo de los estudiantes e implica la formación específica en los fundamentos teóricos, metodológicos, epistemológicos y estadísticos de la investigación en Psicología, es decir se brindan herramientas de investigación en las metodologías cualitativa, cuantitativa y mixtas, además de preparar al estudiante para la presentación, la elaboración y el desarrollo de actividades investigativas que pueden concluir, a futuro, en su trabajo de grado según el Documento SACES del Programa de Psicología del 2009.

En el 2021, con la aprobación de los proyectos *prácticas de crianza y participación ciudadana en adolescentes en Cundinamarca* y *diseño de un sistema de seguimiento integral a través de TICS para habitantes de zonas rurales de Soacha que requieren procesos perioperatorios electivos* realizado junto a grupos de investigación de la Universidad Nacional de Colombia surgió la oportunidad de presentación de productos, como monografías, entre otros.

La investigación formativa es, por tanto, un componente estructural y estratégico para el desarrollo posterior de la investigación formal, la cual comprende el desarrollo de habilidades y competencias investigativas para la producción del conocimiento disciplinario, que en el caso particular de la Psicología obedece al interés por el comportamiento humano en los diferentes contextos.

La investigación y la importancia de las alianzas académicas

A lo largo de estos 10 años, el programa de Psicología ha establecido convenios y acuerdos de voluntades con otras instituciones en los cuales sus docentes y sus estudiantes han realizado procesos de apoyo en términos de prácticas profesionales, pasantías, servicio social e investigación. Específicamente, como parte de las actividades de ciencia, tecnología e innovación, fruto de la cooperación con comunidades, los miembros

del grupo CRESER han llevado a cabo ejercicios o acercamientos que han permitido el trabajo en conjunto con otros grupos, equipos o comunidades de instituciones académicas. Respecto a la participación en redes académicas o de conocimiento con organismos nacionales e internacionales, el grupo CRESER registra dos participaciones en redes de investigación. Desde la estructura administrativa, por parte de la dirección del programa participa como parte del gremio de la asociación colombiana de facultades de Psicología (ASCOFAPSI).

Las líneas de investigación del programa de Psicología

Tal como se explicó anteriormente, según el Acuerdo 002 de 2008, el sistema de investigación institucional está constituido por los componentes académico, organizativo y de regulación académica. El primero de estos se constituye por proyectos, programas y líneas de investigación que se implementan como actividad investigativa luego de que sea ratificado por el consejo de Facultad. En concreto, el consejo se encarga de aprobar las líneas de investigación teniendo en cuenta las políticas institucionales y los proyectos propuestos por los comités de investigación correspondiente a cada programa académico. En su articulación de líneas de investigación, el programa de Psicología parte de la definición institucional como “una estructura temática que resulta del desarrollo de programas y proyectos caracterizados por su coherencia, su relevancia académica, así como sus impactos científicos, sociales, económicos, políticos y ambientales” (Universidad de Cundinamarca, 2008, p. 3).

En este orden de ideas, el programa planteó sus líneas de investigación teniendo en cuenta, en principio, el carácter regional de la institución. Por ello, se mostró un interés por temáticas relacionadas con fenómenos, variables y realidades de carácter social. Al mismo tiempo, se pretendió generar conocimiento para dar soluciones a problemas que aquejan la región. Por ello, el programa busca impactar aquellas dimensiones de lo humano que son relevantes como objeto de estudio para la disciplina como ciencia de carácter aplicado.

En relación con lo anterior, el programa de Psicología y sus dos líneas de investigación: *estudios psicosociales en contextos comunitarios* y *desarrollo humano*, están basadas en los lineamientos definidos por el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación. Con éstas, el programa, además de ser coherente con los intereses temáticos, busca fortalecer su proceso académico mediante la formación de sus estudiantes en competencias investigativas, en particular, mediante el desarrollo de actividades grupales, proyectos y semilleros.

Los semilleros de investigación del programa

De acuerdo con la estructura anterior, el grupo CRESER organiza los proyectos de investigación desde sus líneas. A su vez, el grupo CRESER se apoya de los semilleros de investigación reconocidos en la universidad, que trabajan aportando a los proyectos del grupo. En este caso el semillero NEURPSICDEC y

el semillero EDUSER. El semillero de investigación es “un grupo en el cual los estudiantes, bajo la orientación de docentes investigadores, se inician en el proceso conducente al conocimiento de los problemas que interesa investigar en su área” (Universidad de Cundinamarca, 2008, p. 7). El docente líder de semillero realiza un proceso de convocatoria para permitir el ingreso a éste a estudiantes de los diferentes semestres.

El semillero NEURPSICDEC se creó en el primer semestre del año 2013 e inició con un proceso de convocatoria y selección de estudiantes. Ese primer semestre se inició con capacitaciones sobre temas de investigación y normas APA. En el segundo semestre del año 2013, con la propuesta de investigación para realizar el diseño de una cartilla de entrenamiento mental; durante el semestre también se hizo una segunda convocatoria donde se presentan quince estudiantes. Al finalizar este semestre se deja listo borrador de la cartilla y parte de la revisión del marco teórico. En el primer semestre del año 2014, se entregó el diseño de la cartilla un proceso de validación por jueces. Con la colaboración del programa de ingeniería de sistemas de la Universidad de Cundinamarca de la extensión de Facatativá, se transformó la cartilla en un aplicativo web o software, y en el año 2017 comenzó la fase de ejecución del aplicativo en instituciones educativas de Facatativá. En el 2020, se inició con el proyecto *diseño de prototipo de medición olfatoria de la Universidad de Cundinamarca, Colombia*.

El semillero EDUSER, inició en el programa de psicología de la Universidad Cundinamarca bajo el interés de temáticas sobre sexualidad humana en adolescentes; en el 2017 realizó una actualización apostando por varias a otros temas de estudio como redes, vínculos y narrativas de acontecimientos y experiencias en sistemas familiares, comunitarios y virtuales a investigar desde una perspectiva compleja, constructorista y constructivista. Además, durante este tiempo, ha despertado una curiosidad en los estudiantes y docentes sobre los fenómenos emergentes resultados del conflicto armado, el post-acuerdo en Colombia derivando en actividades investigativas con el propósito de aportar a la población víctima, excombatientes y actores sociales, en general, para la construcción de escenarios de paz.

Los miembros del semillero han participado en eventos científicos de divulgación, encontrándolo como un espacio formativo desde las experiencias, significados y cotidianidades de la investigación social en contextos mediados por problemáticas y necesidades del contexto regional y en la que se ha reconocido la exploración y el desarrollo de capacidades heurísticas, creativas y novedosas del investigador/interventor ante dilemas humanos y sociales emergentes en la relación academia-comunidad, produciendo procesos de investigación contemplados en artículos, talleres, ponencias y actividades de participación ciudadana.

Proyección de la investigación en el programa de Psicología

Como resultado del proceso de la actividad de investigación, se han generado artículos, ponencias y eventos de transferencia de conocimiento que están vinculados al desarrollo de las líneas y los proyectos de investigación, los cuales se han divulgado en congresos a través de ponencias, en revistas, en foros y en general en eventos de conocimiento.

Para alcanzar el éxito en la gestión y el desarrollo de la investigación, se ha diseñado una hoja de ruta al interior del Programa de Psicología, la cual buscará la vinculación con grupos y redes de investigación interinstitucional, que siga nutriendo las labores ya hechas por el equipo del programa.

En los próximos años el grupo espera consolidar los productos de investigación de cada uno de los nodos propuestos, teniendo como fuentes de financiación para el desarrollo de los proyectos los recursos de entidades públicas y privadas a nivel nacional e internacional. El grupo enriquecerá su trabajo con la vinculación interna y externa de profesionales y estudiantes pertenecientes a diversos campos de estudio, así como a la comunidad en general para la formulación y desarrollo de las actividades de investigación. Por ello, se proyecta continuar con la propuesta de hacer convocatorias para los números de la revista del programa de Psicología y así poder continuar un proceso de indexación.

Otro de los proyectos es el *observatorio de investigación* del programa, donde pueda caracterizarse procesos psicosociales; el grupo proyecta ser líder en la comprensión de las nuevas configuraciones de las dinámicas de los diferentes contextos y agentes de la región, de esta forma se busca que se contextualicen y sugieran enfoques específicos en los procesos de responsabilidad social y empresarial, así como en las dinámicas relacionadas con el acercamiento, intervención y prevención de fenómenos relacionados con el maltrato, la violencia, el consumo de sustancias psicoactivas, las dinámicas emergentes de los procesos de resocialización de personas pertenecientes a grupos armados, la dinamización de los procesos de acercamiento, perdón y reconciliación entre víctimas y victimarios, y en procesos de convivencia y productividad - laboral, académica, proyectos de vida- de los desmovilizados y víctimas de la violencia. De forma complementaria, la intervención en los diferentes sectores sociales el grupo busca liderar los procesos de gestión en política pública de la región Sabana de Occidente.

El establecimiento de alianzas estratégicas con hospitales, centros de salud, fundaciones e instituciones educativas de la región, ayudaría a realizar proyectos para identificar necesidades específicas del sector salud y educativo que permitan la creación y diseños de protocolos específicos de intervención en la que, por medio de la promoción y prevención, se reduzca la probabilidad de presentar conductas de riesgo detrás de factores nocivos como el estrés, el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, enfermedades de transmisión sexual, entre otros. De igual manera, se proyecta impactar significativamente en los procesos de vinculación entre pares y paternofiliales, fortalecer el acompañamiento integral del grupo de tercera edad, así como para familiares y personas en situación de discapacidad, enfermedad crónica, autoinmune, neurodegenerativa y en

procesos perioperatorios. De manera complementaria, se espera que el grupo se oriente hacia la identificación de las fortalezas y potencialidades de los estudiantes, la construcción del proyecto de vida académico, procesos de inclusión educativa, flexibilización curricular para estudiantes y formación docente en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Conclusiones

Con este panorama de la investigación en el programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas de la Universidad de Cundinamarca, su historia y su proyección hacia el futuro, pero fortaleciendo el presente, se da comienzo a los capítulos con los resultados de la investigación, hecha por docentes y estudiantes, con el objetivo de nutrir el conocimiento y dar aporte a la región, desde la translocalidad y transmodernidad, para hacer psicología que pueda trascender.

Referencias

Acuerdo no. 002 de 2008 [Universidad de Cundinamarca]. Por el cual se establece el sistema de investigación en la Universidad de Cundinamarca. 10 de marzo de 2008.

https://www.ucundinamarca.edu.co/documents/convocatorias-academicas/INVES_ACUERDO_02.pdf

Acuerdo no. 0009 de 2010 [Universidad de Cundinamarca]. Por el reglamentan las opciones de grado para obtener el título en los programas académicos ofrecidos por la Universidad de Cundinamarca. 04 de agosto de 2010.

<http://intranet.unicundi.edu.co/extensionuniversitaria/documents/PUBLICIDAD/ACUERDO-0009.pdf>

Universidad de Cundinamarca (2019). Política de Ciencia, Tecnología e Innovación: Dirección de Investigación Universitaria. <https://www.ucundinamarca.edu.co/investigacion/index.php/la-universidad/politicas-de-investigacion>

Análisis de caso de un trastorno por acumulación con ansiedad generalizada

Rafael Andrés Parra³

Hernán Darío Lotero Osorio⁴

Resumen. Este estudio presenta un análisis de caso de una paciente que presenta trastorno por acumulación en comorbilidad con trastorno de ansiedad generalizada. Para su intervención se han llevado a cabo terapias las cuales han mostrado evidencia empírica. Para la evaluación, se utilizó la entrevista clínica y los siguientes instrumentos, Saving Inventory–revised, The Ucla Hoarding Severity Scale, STAI cuestionario de ansiedad estado-rasgo y el Inventario de pensamientos. Luego de plantear los objetivos terapéuticos, se aplicó la terapia cognitivo conductual y la terapia de exposición. Asimismo, se utilizaron técnicas como psicoeducación, reestructuración cognitiva, respiración diafragmática y relajación muscular progresiva, las cuales han evidenciado resultados en el decremento en los síntomas de ansiedad y de la acumulación. Estos resultados son congruentes con la evidencia científica disponible que soporta los altos niveles de eficacia de estas terapias para la intervención de estos trastornos.

Palabras claves: trastorno por acumulación, ansiedad, ansiedad generalizada y terapia de exposición.

Introducción

Para el DSM-5 (American Psychiatric Association, [APA], 2013), el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) es descrito como una ansiedad y preocupación excesiva, la mayoría de los días, durante un mínimo de seis meses, con relación a un acontecimiento o actividades. A la persona le es difícil controlar la preocupación y se asocia a tres - o más- de los seis síntomas siguientes: inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta, fatiga, dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular y dificultades en el sueño.

En cuanto al trastorno por acumulación (TA) el DSM-5 (APA, 2013) estableció que la característica esencial es la dificultad persistente para deshacerse o separarse de las posesiones, independientemente de su valor real - está dificultad se refiere a tirar, vender, regalar o reciclar-, los individuos que lo padecen guardan voluntariamente sus posesiones y experimentan angustia cuando se enfrentan a la perspectiva de desecharlas,

³ Psicólogo, magister en psicoterapia Universidad pontificia bolivariana, especialista en Psicología Clínica. Docente de tiempo completo del Programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas de la Universidad de Cundinamarca. Correo electrónico: rafaelparra@ucundinamarca.edu.co

⁴ Psicólogo, magister en psicoterapia Universidad Pontificia Bolivariana. Correo electrónico: hdlotero@correo.iue.edu.co

las personas que acumulan un gran número de artículos abarrotan y desordenan las zonas de vida activa imposibilitándolas para su uso previsto, la acumulación no se puede atribuir a otra afección médica - lesión cerebral, enfermedad cerebrovascular, síndrome de Prader-Willi-, o síntomas de otro trastorno mental - obsesiones en el TOC, disminución de la energía en el TDM, delirios en la esquizofrenia u otros trastornos psicóticos, déficit cognitivo en el trastorno neurocognitivo mayor, disminución del interés en los trastornos del espectro autista-.

Con respecto a la epidemiología del TAG, en Estados Unidos la prevalencia es del 0,9 % entre los adolescentes y del 2,9 % entre los adultos y en el mundo varía del 0,4 al 3,6 % (APA, 2013). En Colombia, según el Estudio Nacional de Salud Mental (2015) se registró que el 1,3 % de la población presentó TAG alguna vez en la vida y el promedio en edad de aparición del trastorno fue de 18 años. En Medellín, según el estudio local de salud mental (2012) se registró que la prevalencia anual está en un 1,10 % y en promedio la edad de aparición se sitúa en los 45 a 65 años.

Para el TA, la APA (2013) reportó los resultados de encuestas comunitarias las cuales estimaron la prevalencia puntual en Estados Unidos y Europa de aproximadamente entre el 2 % y el 6 % y afecta tanto a varones como a mujeres y los síntomas de acumulación parecen ser casi tres veces más frecuentes en los adultos mayores, 55 a 94 años, que, en los adultos más jóvenes, 34 a 44 años.

La comorbilidad entre el TAG y el TA ha sido referida por autores como Tolin et al., (2011) quienes citaron los estudios de Samuels et al., (2002); Lochner et al., (2005) y Frost et al., (2010), los cuales reportaron resultados donde se encontraron comorbilidad del TA con trastornos de ansiedad que incluyen fobia social, 14 % a 71 %, TAG, 23 % a 39 %, TP, 15 %, agorafobia, 4 %, fobia específica, 26 % a 29 %, TAS, 12 %, TOC, 18 % y DM, 53 %.

Sobre la etiología del TAG, Bados (2016) citó a Newman et al., (2013) quienes identificaron una hipersensibilidad neurobiológica al estrés genéticamente determinada e incluye rasgos temperamentales que tienen un fuerte componente genético y sugirieron, por estudios de resonancia magnética funcional, una mayor respuesta de la amígdala y un mayor volumen. Bados (2016) también citó otros estudios de Barlow, (1988); (2002); Borkovec, (1994); Borkovec et al., (2004), quienes indicaron que la vulnerabilidad biológica puede interactuar con la vulnerabilidad psicológica, es decir la percepción de que los eventos negativos o amenazantes son impredecibles o incontrolables, basada en experiencias evolutivas tempranas, de modo que ante la ocurrencia de eventos estresantes o problemáticos, la persona puede responder con preocupación y ansiedad; esta respuesta estará moderada por factores como las habilidades de afrontamiento y el apoyo social.

Por otro lado, para la etiología del TA, Tolin (2011), citó estudios entre ellos el de Cromer et al., (2007) donde se indicó que individuos con TA reportan una mayor frecuencia de eventos traumáticos de por vida que los pacientes con TOC. Asimismo, citó el estudio de Grisham et al., (2006) quienes encontraron que,

hasta el 55 % de los individuos con TA experimentaron un evento estresante de vida que coincidió con el inicio de síntomas como violencia interpersonal, intrafamiliar, física o sexual, interrupciones de relaciones afectivas. En cuanto a variables biológico Tolin (2011) citó el trabajo de Samuels et al. (2007) los cuales encontraron que el cromosoma 14 tienen un vínculo sugestivo a la acumulación entre familias con TOC. Igualmente se reportó el estudio de Lochner et al., (2005) cuyos resultados mencionaron que los pacientes con acumulación de TOC mostraron una alta prevalencia del genotipo L / L del COMTVA1158Met polimorfismo. Otro estudio hecho por Tolin et al, (2011), en el cual se solicitó a una persona con TA que decidiera si debía, o no, descartar posesiones. En la resonancia magnética, los pacientes acumuladores mostraron una mayor actividad en el giro parahipocampal, una región asociada con la búsqueda y recuperación de memoria con esfuerzo, y supresión del giro frontal superior izquierdo, una región asociada con la memoria de trabajo.

Para Tolin (2011) dentro de los procesos cognitivos mal adaptativos se encuentran: dificultades en la atención, variabilidad en el tiempo de reacción, impulsividad y menor capacidad para detectar estímulos, dificultades en las funciones ejecutivas, dificultad de descartar las posesiones como resultado, en parte, de los problemas en la toma de decisiones y la categorización. Además, la clasificación y el descarte son inconsistentes con las creencias profundamente sostenidas del individuo sobre la responsabilidad, el apego emocional y la necesidad del control. En términos comportamentales, la desinhibición conductual y la adquisición excesiva son características fundamentales del acumulador.

Dentro de los factores de riesgo para el TAG, Moreno-Peral et al., (2014) encontraron, en un análisis de estudios de cohortes, como factores los siguientes: ser mujer, entre los 30 y 60 años, estatus socioeconómico bajo, estar divorciado, consumo excesivo de tabaco, eventos vitales estresantes, padres distantes o sobreprotectores, características de personalidad - inhibición conductual, neuroticismo, evitación del daño-, historia parental o propia de trastornos mentales y haber recibido tratamiento psiquiátrico.

En cuanto a los factores de riesgo para el TA, según el DSM 5 (2013) se encuentra los temperamentales - la indecisión de las personas con TA y de sus familiares de primer grado-, los ambientales - los individuos con TA informan retrospectivamente de acontecimientos vitales estresantes traumáticos anteriores a la aparición de la enfermedad o que causan una exacerbación de la misma-, genéticos y fisiológicos - aproximadamente el 50 % de los individuos que acumulan informa de un familiar el cual también lo hace-.

Para propósitos del presente artículo el cual está orientado en la práctica basada en la evidencia Daset y Craco (2013) citan a la APA (2005), división XII, la definen como aquella que busca integrar la investigación clínica experta de mejor calidad, con el contexto y cultura del paciente, así como con sus preferencias; por lo cual promueve la recogida, la interpretación y la integración de la evidencia válida y más importante, que surge tanto de la investigación como del juicio clínico, así como de la opinión del paciente.

Thompson et al., (2017) llevaron a cabo una revisión sistemática de los tratamientos diseñados para mejorar el TA como: TCC, medicación, rehabilitación cognitiva e intervenciones multicomponente para familiares, los síntomas y el impacto familiar. La mayoría de los estudios produjeron mejoras estadísticamente significativas en la acumulación, aunque las reducciones fueron generalmente modestas y muchos participantes permanecieron en el rango clínico después del tratamiento, por lo cual concluyeron que el TA es una afección crónica y altamente grave. Williams y Viscusi (2015) realizaron otra revisión sistemática comparando la eficacia de varios métodos de TCC, con especial atención a la comparación de la terapia que se utiliza para tratar el TOC, con aquellos diseñados específicamente para tratar el TA. Los resultados preliminares demostraron una mejoría en los síntomas de acumulación con intervenciones de TCC que son tanto para el TOC como para el TA; sin embargo, cuando se comparan entre sí, la eficacia de estos tratamientos no es concluyente.

Kress et al., (2016), expresaron que pacientes con TA pueden beneficiarse de la TCC, enfoques basados en la familia, multidisciplinarios basados en la comunidad y de farmacoterapia. No obstante, Tolin et al., (2011) quienes citaron a Frost et al., (2012) argumentaron que la literatura y la investigación disponible presentan varias limitaciones, a saber, los participantes en la investigación son más propensos a ser mujeres altamente educadas y caucásicas, lo que puede limitar la generalidad de los hallazgos a la población más grande.

Wordena et al., (2017), llevaron a cabo un ensayo abierto cuyo objetivo era examinar la eficacia potencial de la gestión de contingencias para TA en el contexto de una terapia de grupo cognitivo-conductual, a cuyos participantes les fueron administrados pagos de contingencia mensuales basados en evaluaciones independientes. Los modelos de efectos mixtos sugirieron reducciones significativas en los síntomas de acumulación. Estos resultados preliminares sugieren que la gestión de contingencia es prometedora como una intervención coadyuvante en la TCC para el TA.

Steketee et al., (2010) investigaron un TCC multicomponente para la acumulación basado en un modelo propuesto por Frost y colegas y que fuera manualizado por Steketee y Frost (2007). El tratamiento incluyó psicoeducación, entrevistas motivacionales, solución de problemas, exposición directa a no adquirir y descartar y terapia cognitiva. Sus resultados indicaron que después de 26 sesiones de TCC, los participantes mostraron reducciones significativas en los síntomas de acumulación con grandes tamaños de efecto.

Ayersabc et al, (2012) utilizaron un enfoque cualitativo y exploraron las perspectivas de los terapeutas y pacientes adultos mayores sobre un protocolo especializado de TCC para TA. Los hallazgos mostraron que el valor de la tarea, el cumplimiento de la sesión de tratamiento y los déficits en el funcionamiento ejecutivo eran temas comunes entre los participantes según lo observaba el terapeuta. Los pacientes informaron que los ejercicios de exposición y la relación terapéutica fueron los aspectos más útiles de su tratamiento, mientras que las estrategias cognitivas tuvieron un éxito limitado.

Para el TAG, Mewton et al., (2012) reportaron que los ensayos clínicos han demostrado la eficacia de la TCC por internet (TCCI) en el tratamiento del TAG. La muestra comprendió 588 pacientes. Los resultados indicaron que para quienes completaron el curso, el tamaño del efecto en todas las medidas de resultado fue de mediano a grande y más del 60 % de los casos moderados a severos de TAG cumplieron con los criterios de remisión. Al finalizar el tratamiento, este estudio encontró que la TCCI para TAG es eficaz en la generación de resultados positivos.

Mitte (2005) investigó la eficacia de la TCC para el TAG y comparó la eficacia de la farmacoterapia utilizando técnicas meta-analíticas. Se incluyeron un total de 65 estudios y sólo aquellos estudios que compararon directamente ambas terapias. Se encontró que, no hubo diferencias significativas en la eficacia. Las tasas de deserción fueron más bajas para la TCC, lo que indica que es mejor tolerada por los pacientes. Butler et al., (2006) llevaron a cabo una revisión de los resúmenes de la actual bibliografía de metaanálisis sobre los resultados del tratamiento de la TCC para una amplia gama de pacientes con trastornos psiquiátricos. La búsqueda de literatura resultó en un total de 16 metaanálisis metodológicamente rigurosos en el que encontraron grandes tamaños de efecto de la TCC para TU, DM, TAG, TP con y sin agorafobia, FS, TEPT y de ansiedad infantil. Los metaanálisis revisados apoyan la eficacia de la TCC para muchos trastornos, entre ellos el TAG.

Bandelowa et al., (2015) llevaron a cabo un metaanálisis donde intentaron comparar la eficacia de la farmacoterapia y los tratamientos psicológicos para los tres principales trastornos de ansiedad: TP, TAG y TAS. Lo que encontraron fue mayores tamaños del efecto tanto en las medidas pre como en las medidas post para la farmacoterapia, lo cual llevó a concluir que la terapia farmacológica fue más efectiva que la psicoterapia. Pero advierten, que las ganancias de la TCC se mantienen después de la terminación del tratamiento, mientras que las personas que recibían medicamentos experimentaban una recurrencia de los síntomas de ansiedad después de suspender la medicación.

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo general del presente artículo es llevar a cabo una TCC en una mujer adulta, la cual presenta TA en comorbilidad con TAG.

Los objetivos de la TCC para el TAG son: la reducción de la frecuencia, la intensidad y la duración de los episodios de preocupación, los cuales generarán una reducción asociada de los pensamientos intrusivos ansiosos, automáticos y de la ansiedad generalizada. Por lo cual, las pautas de intervención estarían dadas de la siguiente manera: normalizar la preocupación, corregir las creencias e interpretaciones sesgadas de amenaza sobre las áreas de preocupación, modificar las creencias meta-cognitivas positivas y negativas sobre la preocupación, eliminar la meta-preocupación, reducir la confianza en las estrategias disfuncionales de control de la preocupación y promover respuestas de control de la preocupación, distinguir entre preocupación

productiva e improductiva, capacidad para resolver problemas, inducción de la preocupación y descatastrofización (Craske & Barlow, 2006, citado por Clark & Beck, 2010).

Mientras que, para el TA, la TCC sugiere que los síntomas de acumulación están relacionados con el mejoramiento en el procesamiento de la información, el apego emocional y la sobrevaloración de los objetos. Por lo tanto, para el TA los tratamientos de exposición y de reestructuración cognitiva son componentes importantes, así como la entrevista motivacional y el desarrollo de habilidades tales como organización, resolución de problemas y toma de decisiones (Frost & Hartl, 1995). Los terapeutas pueden discutir los motivos de la adquisición y los miedos que pueden estar asociados con el descarte de objetos. También se les pide a los pacientes que identifiquen factores de estrés que pueden desencadenar acaparamiento y practicar usando sus nuevas habilidades desarrolladas para manejar los síntomas y prevenir la recaída.

Método

Identificación de la paciente.

Juana es una mujer de 63 años, bachiller, viuda, con tres hijos, convive con su hija menor, en la ciudad de Medellín, buscó tratamiento debido a que su hija está altamente preocupada debido a los problemas de acumulación que presenta, su casa está llena de elementos que no necesita, particularmente su habitación, la de huéspedes y el patio.

Junto a lo anterior, se logró identificar los siguientes síntomas: emocionalmente, presenta irritabilidad, ansiedad y soledad; cognitivamente, presenta múltiples preocupaciones sobre ella y hacia sus hijos, por la salud, que les pueda pasar algo y de su situación económica, pensamientos de no querer botar las cosas que tiene, porque pueden ser útiles, le preocupa hacer invitaciones de amistades a su casa por el desorden en que esta se encuentra, intolerancia a la incertidumbre, tiene pensamientos anticipatorios de que algo malo pueda pasar y de tener control para el futuro, pensamientos de: inutilidad, de sentirse indispensable, de no llenar el vacío que le dejó su esposo, de sentirse fea. Tiene problemas de memoria y de atención; como síntomas comportamentales tiene conductas de procrastinación en cuanto a realizar aseo doméstico, acumulación de basura y objetos que ella informa pueden ser útiles de alguna manera en el futuro, ayudar a sus hijos sin que ellos así se lo indiquen. En lo somático: dificultad para conciliar y mantener el sueño, cansancio y tensión muscular.

Dentro de los estresores ambientales se logró identificar: socialmente le preocupa que no la visiten y que la visiten; sobre la salud le preocupa la propia y la de sus seres queridos; familiar, se preocupa por los problemas de familiares y la actitud de sus hijos frente a su problema de acumulación y académicamente, no mostrar altas competencias en diplomado los cuales cursa ocasionalmente.

La historia médica y psiquiátrica de Juana reportó que, en diciembre de 1999, a sus 46 años, fue operada de un tumor en la hipófisis, de un aneurisma y una cirugía en la nariz para detener la irrigación del líquido cefalorraquídeo. Un mes después hizo crisis psicótica y fue internada en clínica psiquiátrica por cuatro meses y posterior a esto, inició la conducta de acumulación. En el 2000, a sus 47 años, fue operada nuevamente y le extrajeron plaquetas de acetato de las fosas nasales y el dolor de cabeza desapareció. En el 2003 le diagnosticaron cáncer de mama el cual fue tratado con medicina biológica y fue curado. A los 51 años vivió una crisis depresiva, acudió a tratamiento psiquiátrico, pero no hizo adhesión al tratamiento, por lo cual lo abandono y decidió no tomar los fármacos y tiempo después los sentimientos de tristeza desaparecieron. En el 2006 se casó su hijo e inició la preocupación por la mujer con la cual lo hizo. A los 52 años refirió haber tenido síntomas depresivos porque uno de sus hijos se independizó y se fue a convivir con una mujer la cual no era de su agrado. En el 2014, dos familiares muy queridos fallecieron, un hermano y una tía paterna, también, murió su esposo y la conducta de acumulación se exacerbó. Para el 2015 murió su padre y en el 2016 falleció otra tía muy significativa. Estas muertes, le hicieron generar tristeza no patológica. Anterior a este historial la paciente se describió como una persona autónoma, auto exigente, trabajadora, perfeccionista y de resultados.

Historia del problema

En su infancia, Juana se consideraba alegre, introvertida, amigable, pero a su vez se sentía frustrada, porque la obligaban hacer oficio y atender unos empleados, los cuales abusaron sexualmente de ella - tocamientos abusivos-. Desde los 5 años y a los 6 cuando ingresó a estudiar su padre inició a descalificarla, la anulaba, le imponía cosas para hacer, le decía que era una bruta y no iba a servir para nada, la castigaba en exceso, sin embargo, a escondidas leía, estudiaba e iba a bibliotecas para demostrarse a sí misma todo lo contrario al pensamiento de su padre. De su madre manifestó que recibió castigo físico y psicológico, la obligaba hacer oficio e igualmente la descalificaba y anulaba. Recuerda culpabilizarse de cosas que no hacía para evitar el castigo a sus hermanos y que la castigaran a ella. En la primaria recuerda que fue víctima de matoneo por su color de piel, tipo de cabello, condición económica y sentir miedo cuando presentaba exámenes, porque generalmente los perdía. Indicó que antes de presentarlos tenía ansiedad debido a que recordaba las expresiones de su padre. Desde niña presento varios dolores de cabeza y ella los atribuye a golpes, por caídas o desmayos que fueron manejados con remedios caseros ya que su familia desconfiaba en la medicina y la consideraban poco beneficiosa.

A los 11 años ingresó al bachillerato en un colegio de monjas allí y recuerda que ellas la descalificaban por su posición económica y sus compañeros se burlaban por su cabello y color de piel. Allí perdió un año y recuerda que las docentes le decían «bruta», sobre todo cuando perdía exámenes. De esta situación se enteraba

su padre, el cual las autorizaba a decirle así. A los 13 años cambio de colegio y allí reportó recibir más apoyo de los docentes, por lo cual fue destacada por sus buenas notas, inició a ser líder, a involucrarse en grupos sociales, actividades que su familia nunca se enteró. Manifestó también que era asediada por los hombres, sin embargo, ella los rechazaba porque no creía que se fijaran en ella por su color de piel y tipo de cabello. A los 18 años se graduó como bachiller técnico y hasta entonces su padre siempre adjudicó sus triunfos al azar y la buena suerte. A los 24 años fue aceptada para trabajar como secretaria en una universidad, e informó que era destacada por su trabajo, orden, capacidad y se sentía competente. A los 39 años se casó, y en su relación ella era quien siempre lideraba la casa y por años la mantuvo económicamente. Otros datos es que, desde los 33 y hasta los 46 años, sus cefaleas fueron más fuertes, por lo cual tomó muchos medicamentos, varias veces incapacitada y fue cada vez menos competente en su trabajo, situación que le preocupaba mucho y decidieron pensionarla debido a sus quebrantos de salud.

Evaluación

Esta investigación es un estudio de caso, cuasi experimental, prospectivo, analítico, el cual empleó el método de evaluación tipo ABA. Al usar este tipo de diseño se puede llegar a la conclusión de que el tratamiento es el causante de los cambios producidos en la variable independiente (Gracia et al, 2015).

Para realizar el proceso de evaluación se aplicaron, dentro de la etapa de pretratamiento, tres instrumentos estandarizados y entrevistas clínicas. *El Saving Inventory–revised* (SI-R), (Frost et al., 2003), *The Ucla Hoarding Severity Scale* (UHSS) (Saxena et al., 2015), *STAI cuestionario de ansiedad estado-rasgo* (Spielberger et al., 1994) y el *Inventario de pensamientos* (Ruiz & Lujan, 1991).

El SI-R (Frost et al., 2003) es un instrumento que contiene 23 ítems, utiliza una escala tipo Likert que va de 0 a 4, mide tres componentes de la acumulación, la dificultad para botar cosas, desorden y adquisición excesivos, este mostró consistencia interna significativa (α de Cronbach =.94), dentro de este estudio se realizaron cuatro ensayos para examinar una nueva medida de acumulación compulsiva. El análisis factorial con 139 participantes en acaparamiento identificó 3 factores: dificultad al descartar cosas, desorden y adquisición excesiva. El SI-R distinguió a los participantes de acaparamiento de todos los demás grupos de comparación no acaparados. El SI-R mostró fuertes correlaciones con otros índices y métodos para medir la acumulación, creencias, disfunción de la actividad del desorden, calificaciones del observador sobre el desorden en el hogar y correlaciones relativamente más débiles con medidas sin acaparamiento, efecto positivo y negativo y síntomas del TOC. Su puntaje máximo es 92 y un puntaje de al menos 40 se ha utilizado como punto de corte para su inclusión en estudios de TA. Juana obtuvo una puntuación de 60 indicando la presencia del TA.

Otro instrumento utilizado para evaluar el TA es el UHSS. Saxena et al., (2015) validaron la escala de gravedad de acaparamiento del UHSS, de calificación administrada por médicos, semi estructurada que mide

la gravedad de los síntomas centrales del TA y las características asociadas de indecisión, perfeccionismo, prolongación de la tarea y postergación. Se midió la severidad del síntoma de acumulación en 62 pacientes que cumplían con los criterios de diagnóstico DSM-5 para TA y 65 controles normales, utilizando el UHSS y el SI-R. Los resultados indicaron que el UHSS mostró consistencia interna significativa (α de Cronbach = .70). Los puntajes UHSS y SI-R se correlacionaron significativamente. En tanto que el UHSS mostró consistencia interna, validez de constructo, validez convergente y validez discriminante de grupos conocidos el UHSS mide válidamente los síntomas centrales, las características asociadas y el deterioro funcional de los pacientes con TA. La puntuación máxima es 40, la paciente obtuvo una puntuación de 39, indicando la presencia del trastorno.

STAI Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (Spielberger et al., 1994), es un instrumento creado y utilizado para evaluar ansiedad en dos dimensiones: ansiedad estado y ansiedad rasgo. Con un alfa de Cronbach de 0,90 para ansiedad rasgo y 0,94 para ansiedad estado. Cada una de las escalas del STAI, está compuesta por 20 ítems; una parte de estos redactada de forma positiva y otra de forma negativa. La escala de respuesta es de tipo Likert, puntuando desde 0 (nada) hasta 3 (mucho). Los totales de ansiedad rasgo y de ansiedad estado abarcan desde 0 hasta 60, correspondiéndose una mayor puntuación con mayor ansiedad detectada. Para el caso de la paciente obtuvo una puntuación de 38, ubicándose en el centil 90 indicando la presencia de una ansiedad estado y una puntuación de 37, ubicándose en el centil 85 indicando la presencia de una ansiedad rasgo.

Inventario de pensamientos (Ruiz & Lujan, 1991) es de aplicación individual o grupal evalúa 15 distorsiones cognitivas, a través de 45 preguntas que se puntúan de 0 (nunca pienso eso) a 3 (con mucha frecuencia lo pienso). La sumatoria de los ítems se realiza de acuerdo con las distorsiones cognitivas; una puntuación de dos o más para cada pensamiento automático suele indicar que le está afectando actualmente de manera importante ese tema. Una puntuación de 6 o más, en el total de cada distorsión, puede ser indicativa de cierta tendencia a padecer determinada forma de interpretar los hechos de su vida.

Salva informar que este inventario posee amplia aceptación dentro de la práctica clínica, y ha sido empleada para investigar los pensamientos automáticos negativos y las distorsiones cognitivas en temáticas muy diversas, Moyano et al., (2011), así lo reportan y citan varios estudios, tales como personas que viven con VIH (Canario & Báez, 2003); sujetos con TAG (Londoño et al., 2005). Asimismo, llevaron a cabo un estudio del análisis factorial exploratorio del presente inventario para ampliar los estudios técnicos-psicométricos, para ello se evaluaron los supuestos de normalidad requeridos y luego condujeron progresivos análisis factoriales exploratorios y así mostrar mayores evidencias con respecto a su estructura interna y confiabilidad, ellos indicaron la posibilidad de extraer cuatro factores. Sin embargo, la interpretación del gráfico Scree Plot y el Análisis Paralelo indicaron la adecuación de extraer solamente tres factores. En función

de dichos análisis efectuados y los resultados obtenidos se decidió extraer una matriz de tres factores que explicaron el 47,55% de la varianza resultando en una prueba final ($\alpha = .83$) de 18 ítems con correlación ítem-factor = $o > a .45$, distribuidos en tres subescalas denominadas: Factor uno *negativismo* (9 ítems, $\alpha = .81$, VE = 27,34 %), Factor dos *rigidez* (6 ítems, $\alpha = .71$, VE = 11,31 %) y Factor tres *externalidad* (3 ítems, $\alpha = .78$, VE = 8,99 %). Se concluyó entonces que el empleo de la escala IPA en su versión original debería conducirse cautelosamente puesto que como se ha mencionado la misma no posee adecuados índices de consistencia interna. Por su lado, la escala resultante de esta investigación mostró adecuadas propiedades psicométricas tanto en su consistencia interna y confiabilidad, como en su validez externa encontrándose evidencias que en general han sido teóricamente congruentes. Para el caso de la paciente, presentó las siguientes distorsiones: visión catastrófica, falacia de control, falacia de justicia, falacia de razón y falacia de recompensa divina.

La entrevista clínica, es la técnica de recolección de información de datos más ampliamente utilizada, con un alto grado de versatilidad la cual nace en un contexto de evaluación y diagnóstico (Labrador, 2012). Según Sullivan en el clásico *The psychiatric Interview* de (1954, citado por Labrador, 2012) es un proceso de relación interpersonal planificada, por lo cual permite explorar el estado de mental de la paciente, orígenes, evolución y mantenimiento de la problemática en cuestión. Asimismo, durante todo el proceso se mantuvo, para observar e indagar las evoluciones que iba teniendo a lo largo del proceso psicoterapéutico.

Diagnóstico Clínico

Una vez analizada las puntuaciones de las pruebas aplicadas y la entrevista clínica, se llegó a la conclusión que la paciente presentó como diagnóstico principal un TA, en comorbilidad con un TAG. Es importante aclarar que, aunque hay una alta comorbilidad del TA con una DM, en este caso se encuentra más comórbido con una ansiedad, porque si bien hay algunas conductas o sentimientos que podrían parecer un estado depresivo, no cumplen criterios para un cuadro de DM. Igualmente es importante anotar que los síntomas de acumulación iniciaron posterior a las intervenciones quirúrgicas de las cuales fue objeto, este fue su origen, y en el año 2014 es cuando estos síntomas se exacerbaron debido a la pérdida de seres queridos, pero sobre todo la pérdida de su esposo - estresor psicológico-, en tanto que los síntomas referidos a las preocupaciones iniciaron cuando uno de sus hijos decidió independizarse. Sin embargo, la paciente siempre reportó síntomas ansiosos manifestados por las verbalizaciones del padre de nulidad, la ansiedad ante los exámenes, los presuntos abusos sexuales y el bullying al cual fue expuesta.

Hipótesis Explicativa

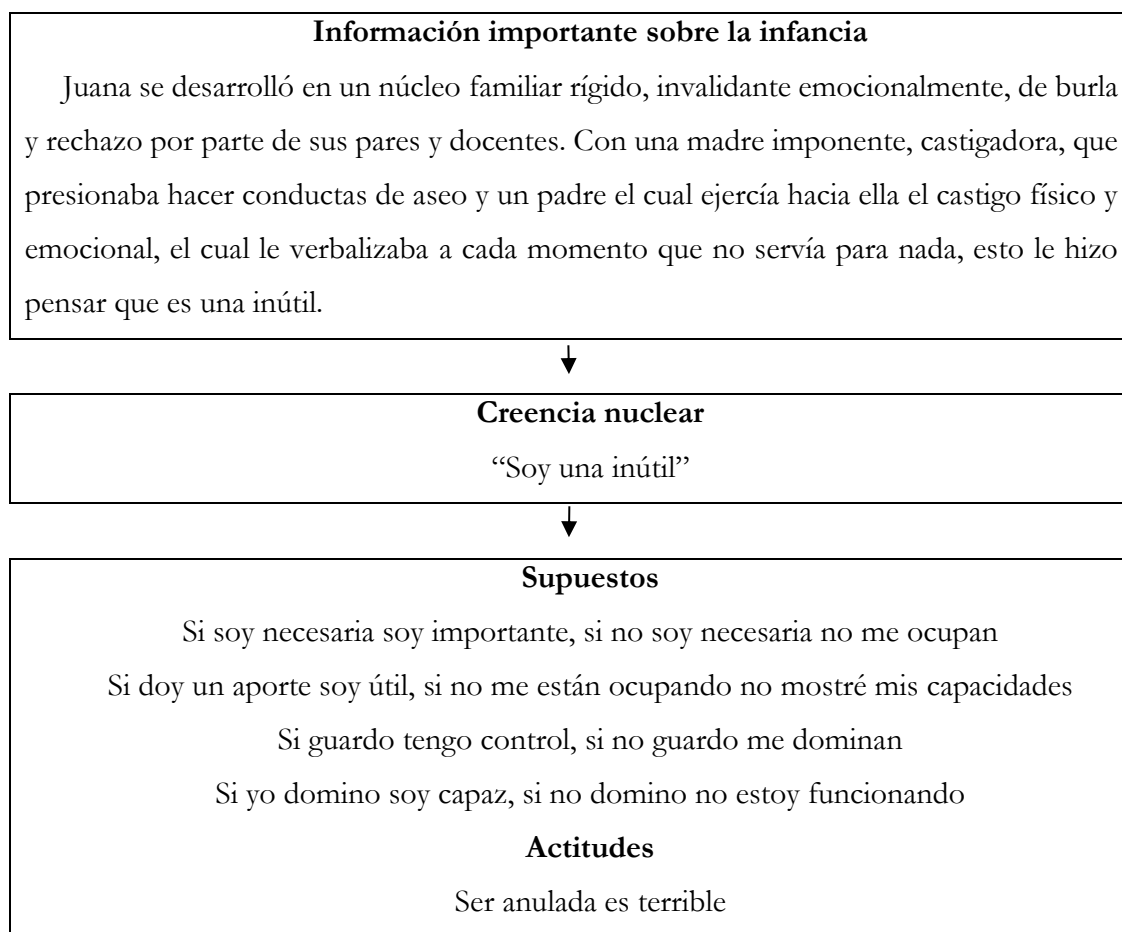
Debido al establecimiento de vínculos rígidos e invalidantes y poco afectivos originados en su niñez por sus cuidadores y docentes, es justificable que Juana llegue a verse a sí misma como alguien inútil. La paciente aprendió a ser merecedora de castigos y de merecerse consecuencias por las conductas inapropiadas de los demás, a guardar posesiones o cosas para tener control y mostrarse fuerte para no sentirse anulada. Además,

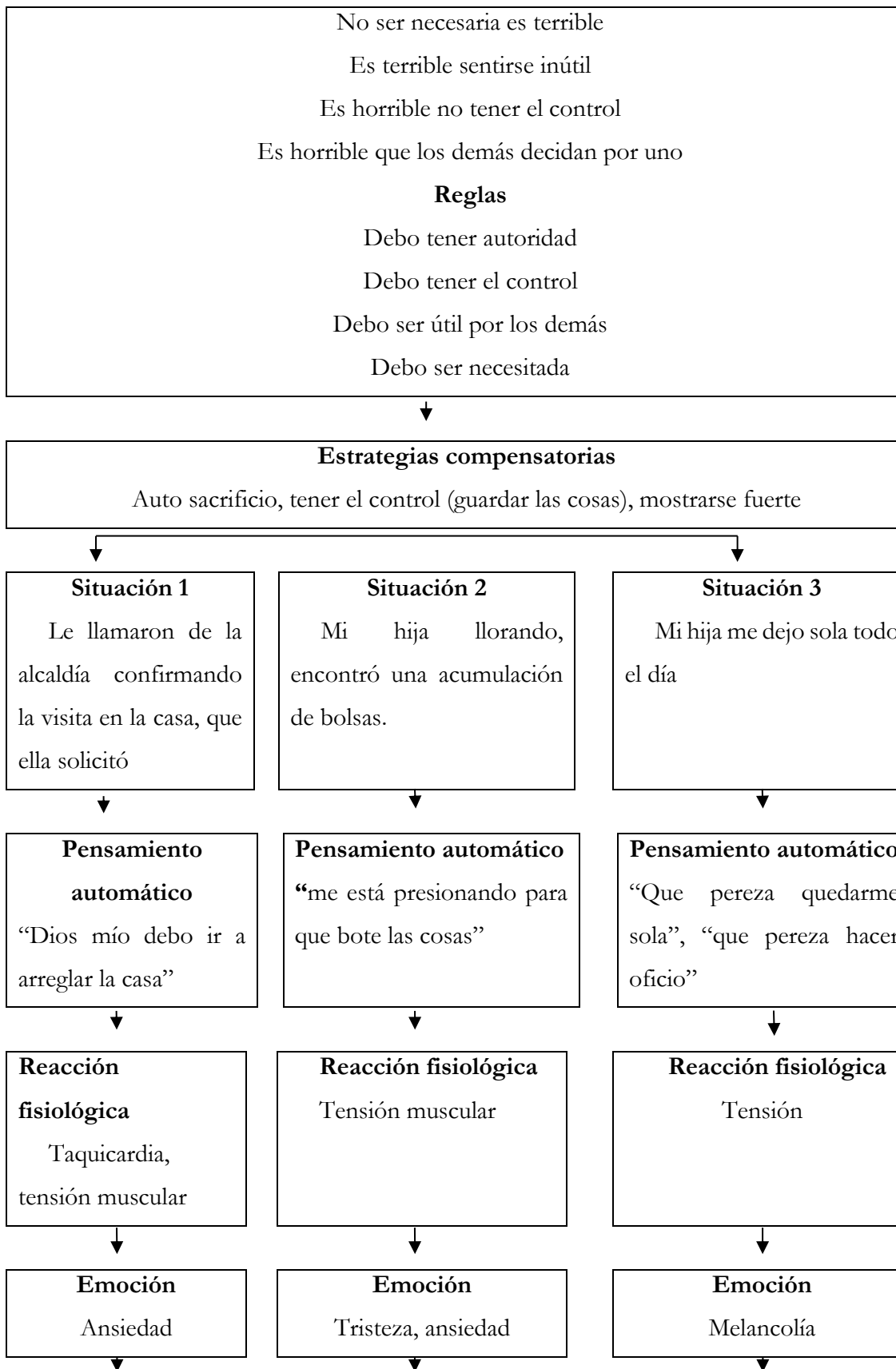
el hecho de que su padre le expresara “usted es una bruta”, “usted nunca va a servir para nada”, la llevo a emplear conductas donde los demás y ella no la pensarán así, y recibiera algún tipo de reconocimiento, sin embargo, algunas veces esa sentencia de su padre se hacía realidad, por lo cual exhibía conductas de afrontamiento secundarios como evitación y escape.

Por lo anterior, Juana para funcionar en el mundo creo las estrategias de afrontamiento del auto sacrificio, tener el control - guardar las cosas- y mostrarse fuerte. En estas, emplea supuestos cognitivos como “si doy un aporte soy útil”, “si guardo tengo el control de mis pertenencias”, “si yo domino soy capaz” y actitudes de “es terrible no tener el control”, “no ser necesaria es terrible”, “es terrible sentirse inútil” y reglas como “tengo que tener el control”, “tengo que tener autoridad”, “debo ser necesitada”. Con los anteriores pensamientos, la paciente presentará problemas cuando alguien intente botarle cosas o arreglar su casa, sintiéndose presionado y con la noción de poco control, o no tener alguna preocupación ansiosa, ya que se ve expuesta a la inutilidad, y de ser así, esto la llevaría a pensar que no tendrá el control, altos grados de incertidumbre y el pensamiento automático de “me están presionando” (Ver figura 1).

Figura 1.

Conceptualización cognitiva.





Conducta	Conducta	Conducta
Guardó el desorden en bolsas y las ubico donde tiene las otras con objetos acumulados.	Sacó y regalo algunas cosas	No cocinó, no hizo nada.

Nota. Conceptualización cognitiva. Adaptado de *Terapia Cognitiva*. Copyright 2000 by Ph.D. Judith S. Beck, p. 177.

Intervención

Teniendo en cuenta la información recolectada, el diagnóstico y la hipótesis, se realizó el diseño de un modelo de terapia aplicado al caso. Para lo cual se utilizó el modelo planteado por Frost y Hartl (1995) para el TA, los cuales han mostrado apoyo empírico y de eficacia, para el caso del TAG la terapia cognitiva tradicional, Beck (2000) y de Clark y Beck, (2012) y para los otros problemas igualmente se utilizó la terapia cognitiva tradicional Beck (2000). El proceso psicoterapéutico se llevó a cabo en la residencia de la paciente.

A continuación, se presenta la categorización de los problemas a intervenir, el objetivo de la intervención, las técnicas empleadas y la sesión de aplicación. Es importante aclarar que algunas técnicas se emplearon varias veces durante el tratamiento, debido a la pertinencia de éstas para intervenir el problema y alcanzar el objetivo terapéutico.

Tabla 1.

Tratamiento propuesto para la intervención.

Problemas	Objetivos	Estrategias de intervención	Sesiones
Ansiedad	Reducir la ansiedad	Psicoeducación, diálogo socrático, reestructuración cognoscitiva, entrenamiento en respiración diafragmática, entrenamiento en relajación muscular.	1-7
Acumulación	Incrementar la conducta de descartar cosas y decrementar la conducta de adquirir cosas de la calle que considera son necesarias	Psicoeducación en los síntomas de la acumulación, psicoeducación para mantener la motivación, reestructuración cognoscitiva, retomar las técnicas de respiración diafragmática y relajación muscular. exposición, prevención de recaída	7-20

Preocupaciones

	Reducir las preocupaciones	<p>Psicoeducación en cuanto a distinguir entre preocupación productiva e improductiva.</p> <p>Reestructuración cognitiva y puesta a prueba de hipótesis empíricas de las valoraciones y creencias sesgadas de la preocupación.</p> <p>Inducción de la preocupación y descatastrofización. Expresión repetida de la preocupación.</p> <p>Prevención de respuesta de las estrategias de control inefectivo de la preocupación, procesamiento intencionado autodirigido de las señales de seguridad.</p> <p>Inoculación al riesgo y a la incertidumbre.</p> <p>Entrenamiento en resolución de problemas.</p>	21-30
Idea de inutilidad	Modificar las creencias de inutilidad.	<p>Psicoeducación.</p> <p>Diario de pensamientos.</p> <p>Debate de creencias intermedias y nuclear.</p> <p>Punto contra punto.</p> <p>Continuum cognitivo.</p> <p>Reestructuración cognitiva.</p> <p>Creación y comprobación de nueva creencia.</p> <p>Tarjetas de apoyo.</p>	36-40
Control excesivo	Reducir las conductas y pensamientos de tener el control	<p>Reestructuración cognoscitiva.</p> <p>Desarrollo de metáforas.</p> <p>Experimento conductual.</p> <p>Diario de pensamientos.</p> <p>Debate socrático.</p>	41-44
Auto sacrificio	Reducir el pensamiento de hacer todo por los demás	<p>Reestructuración cognoscitiva.</p> <p>Reestructuración de recuerdos tempranos.</p> <p>Análisis de ventajas y de desventajas.</p> <p>Diario de pensamientos</p> <p>Debate socrático.</p> <p>Experimento conductual.</p>	45-50

Al inicio del tratamiento, la paciente se mostró avergonzada con el psicoterapeuta debido al desorden en el cual se encontraba su casa, ello fue disminuyendo a medida que se indicaban más verbalizaciones motivacionales frente a la intervención. En cuanto a la ansiedad la paciente ha logrado manejarla y reducirla, el entrenamiento en respiración diafragmática y la relajación muscular son técnicas ya manejadas por ella, en

cuanto a sus pensamientos automáticos negativos se han empezado a reducir y cuando aparecen es capaz de debatirlos y en cuanto al sueño ha mejorado en el inicio y mantenimiento. Frente a la intervención del TA, la paciente se mostró tensa en la terapia de exposición, sin embargo, los ejercicios entrenados previamente de control somático ayudaron, ya que son de su dominio, por lo cual se logró avanzar significativamente, igualmente reportó mejorías como, programarse para la actividad de organizar su casa y botar lo que no necesita. En cuanto a la intervención de las preocupaciones, el cambio de creencias y pensamientos asociado se han dado en medio de debates socráticos acalorados, debido a la no tolerancia a la incertidumbre, pero igualmente se van mostrando los resultados.

Para ilustrar el proceso de terapia, se anexan algunos ejemplos de aplicación de técnicas empleadas durante la intervención (Ver tabla 2 y 3).

Tabla 2.

Ejemplo de terapia de exposición.

T: El día de hoy vamos a llevar a cabo un ejercicio donde vamos a descartar cosas y a organizar un poco el desorden, para ello nos vamos a desplazar hasta tu habitación, lugar que reportas hay mucha acumulación de objetos y cosas, ¿Estás de acuerdo?

P: Huy, ¿y lo tenemos que hacer hoy?

T: Sí, ya tienes ciertas herramientas que nos permiten llevarlo a cabo. Pero, cuéntame que sientes en este momento

P: Siento ansiedad.

T: De 1 a 100% que tanta ansiedad sientes.

P: Ansiedad un 90%.

T: Cuéntame que pasa por tu mente.

P: Que usted me va a presionar, que no quiero, pero a hora estoy pensando que usted no me haría daño, que yo tengo que salir adelante, y que nada malo me puede ocurrir.

T: Exacto, nada malo te va a ocurrir, además que bien, tienes esos pensamientos automáticos negativos y ya los estas venciendo por unos más funcionales, ya los puedes debatir. Bien, vamos a iniciar haciendo consciente la respiración, recuerda inhalar por la nariz llenar el estómago de aire y exhalar por la boca, lo vamos a hacer por rondas de 5 respiraciones, descansamos, vamos a hacer 3 series. A hora cómo está tu ansiedad, de 1 a 100%.

P: Ya está en un 40%, ya me siento más calmada.

T: Quiero que me hagas una descripción del cómo está tu habitación a hora.

P: Mal, muy desordenada, con muchas bolsas, la cama esta abarrotada de cosas que no necesito, muchos periódicos, cuadernos, está llena de cosas, me hace sentir mal, de razón mi hija no viene acá a compartir conmigo.

T: ¿Quieres empezar a categorizar todas las cosas que tienes?

P: Si es lo más razonable, si le parece a usted empezaré a categorizar las cosas que son de la habitación y las otras las hago a un lado para luego ordenarlas y ponerlas en su sitio,

Al cabo de una hora de transcurrida la sesión ocurre lo siguiente,

P: No, esto no lo botaré, es importante para mí.

T: ¿Importante para qué?

P: Esto me puede servir por si algún hijo mío lo necesitará.

T: Realmente crees eso, porque no botarlo. ¿Qué estas sintiendo a hora?

P: Ansiedad al 70%.

T: Vamos a parar, hagamos los ejercicios de respiración nuevamente.

P: Esta bien.

T: A hora cómo te sientes, que pasa por tu mente.

P: Ya tengo como 30% de ansiedad, pienso que usted me está presionando, pero a hora estoy pensando, que, si estas cosas han estado durante más de un año acá, y no se utilizaron, ¿porque a hora si?, mejor no, votémoslo ¡ya!

Y así transcurrió la sesión de hora y media, hasta que su habitación quedo organizada y solo con las cosas necesarias. Al final se hizo retroalimentación indicando que, se siente mucho mejor viendo su habitación ordenada y con lo necesario, su ansiedad continuó reduciéndose, se le indico que no se permitiera llevar más cosas, que continuará con lo agradable de su habitación. Sus hijos al momento llegaron, y reforzaron positivamente la conducta de su madre, recibiendo elogios.

Tabla 3.

Ejemplo flecha descendente.

T: Uno de tus pensamientos es “yo debo tener el control”, entonces yo te pregunto, si no lo llegas a tener, ¿qué diría de ti?

P. Qué no estoy ejerciendo la autoridad como es.

T: ¿Y si eso fuera cierto que?

P: Que no estoy dominando al 100%.

T: Y si eso fuera cierto, que te haría pensar de ti misma.

P: Que falle, que tendría que volver a mirar donde está la falla.

T: Y si no pudieras volver a donde cometiste la falla.

P: Sería horrible porque no tendría el control.

T: Y si es cierto que no tendrías el control, que te haría pensar de ti misma.

P: Que soy una anulada, que soy un cero a la izquierda.

T: Y eso ¿te lleva a pensar algo de ti misma?

P: Sí, que soy una inútil.

En cuanto al seguimiento, se llevará a los 15 días, 1 mes y dos meses después de terminada la intervención, se harán presenciales y telefónicos (con la hija). Posteriormente para prevenir recaídas en cuanto la conducta de acumulación, su hija estará pendiente de nuevas cosas en la casa, o de acumulación de objetos, ella informará a su mamá sobre estos eventos y le recordará las nuevas habilidades aprendidas durante el proceso psicoterapéutico.

Resultados

Después de la evaluación, se logró concluir que el rechazo por el cual fue objeto en la niñez por su color de piel, tipo de cabello y condición social, el maltrato físico y emocional por parte de sus padres, el presunto abuso sexual y el temperamento irritable, hicieron llevar a Juana a tener creencias de inutilidad, las cuales fueron afianzadas posteriormente en la edad adulta por cefaleas constantes que disminuían su capacidad de funcionamiento y desempeño que presentó durante varios años. De otro lado, cuando su hijo se independizó y decidió convivir con una mujer la cual no era de su agrado, le precipitó la presentación de un TAG. Sumado a estos eventos y luego de ser internada la conducta de acumulación inició, acumulaba muchas cosas en el patio de su casa y otras habitaciones, pero luego de la muerte de su esposo esta conducta se exacerbó y no toleraba que alguien le sugiriera botar cosas o que alguien sin su consentimiento arreglara el desorden que en su casa empezó a ser cada vez más evidente, porque de consentirlo o permitirlo, la hacían pensar en no tener el control, en sentirse poco útil, sentirse sola, no sentirse responsable, sentirse presionada y no tener autoridad.

Dentro del proceso se evidenció en Juana fortalezas como la adherencia al tratamiento, la constancia, ser consciente de su trastorno, del deterioro social y familiar al cual ha llegado. Cabe señalar que las intervenciones fueron hechas en su domicilio y Juana fue clara al informar la no asistencia a interconsulta con Psiquiatría.

En cuanto a la segunda aplicación de las pruebas para el TA, el SI-R, cabe resaltar que en la primera aplicación la paciente obtuvo un puntaje de 60 y en la segunda obtuvo 32, mientras que en la prueba UHSS, en la primera obtuvo una puntuación de 39 y en la segunda una puntuación de 21, lo que indicó que las

intervenciones propuestas y desarrolladas surtieron efecto en la disminución de los síntomas de acumulación de Juana (ver tabla 4).

Tabla 4.

Resultado de pruebas aplicadas para el TA.

Pruebas aplicadas	Pre- tratamiento		Post- tratamiento	
	SI-R	UHSS	SI-R	UHSS
Puntuaciones	60	39	32	21

Para la ansiedad, en el STAI, inicialmente obtuvo una puntuación de 38, centil 90 para ansiedad estado, para ansiedad rasgo tuvo una puntuación de 37, centil 85, en la segunda aplicación para ansiedad estado obtuvo 25, centil 60 y puntuó 29, centil 65 en ansiedad rasgo, estos resultados indican la disminución de los síntomas de ansiedad, tanto para rasgo como para estado y la utilidad de las intervenciones indicadas para la paciente (ver tabla 5).

Tabla 5.

Resultado de pruebas aplicadas para el TAG (STAI).

Prueba Aplicada Stai	Pre- tratamiento		Post- tratamiento	
	Ansiedad estado	Ansiedad rasgo	Ansiedad estado	Ansiedad rasgo
Puntuaciones	38	37	25	29
Centil	90	85	60	65

Finalmente el IPA, en la primera aplicación indico la presencia de las siguientes distorsiones cognitivas, visión catastrófica, falacia de control, falacia de justicia, falacia de razón y falacia de recompensa divina, la segunda administración de la prueba arrojó que ya no presenta las distorsiones falacia de control, falacia de justicia, y falacia de recompensa divina y aun pero con una baja en la puntuación presenta falacia de razón y visión catastrófica, el resultado de esta prueba igualmente muestran un decremento en los pensamientos que favorecen la presentación de la ansiedad (ver tabla 6).

Tabla 6.

Resultado de pruebas aplicadas para el TAG (IPA).

Prueba aplicada - IPA	Pre- tratamiento	Post- tratamiento
Distorsiones cognitivas	Presenta las siguientes: visión catastrófica, falacia de control, falacia de justicia, falacia de razón y falacia de recompensa divina, todas con creencia al 100%	Las distorsiones cognitivas de falacia de control, falacia de justicia, falacia de recompensa divina, falacia de razón y visión catastrófica, en su nivel de creencia pasaron a un 30%

Discusión

Aplicada por segunda vez las escalas luego de llevar tiempo en el proceso terapéutico, los resultados arrojaron lo siguiente, para el SI-R, la paciente obtuvo un puntaje de 32, indicando una reducción significativa en cuanto a la dificultad de botar cosas, decrementar el desorden y controlar la adquisición de cosas. Para el UHSS, la puntuación obtenida es de 21 indicando que los síntomas de la gravedad del desorden se han reducido hasta la mitad. Estos resultados indican que la TCC ha funcionado, decrementando en la paciente los síntomas de acumulación, ello es muy concordante con lo reportado por Thompson et al., (2017), los cuales llevaron a cabo una revisión sistemática de los TCC, medicación, rehabilitación cognitiva y las intervenciones multicomponente para familiares, la mayoría de los estudios produjeron mejoras estadísticamente significativas en los síntomas de acumulación, aunque las reducciones fueron generalmente modestas y muchos participantes permanecieron en el rango clínico después del tratamiento, por lo cual concluyeron que el TA es una afección crónica.

Igualmente, concordantes con lo reportado por Steketee (2010), los cuales investigaron una TCC multicomponente para la acumulación basado en un modelo propuesto por Frost et al, manualizado en Steketee y Frost (2007), los resultados indicaron, después de 12 semanas, que los participantes de la TCC se beneficiaron significativamente más que los pacientes con lista de espera. Después de 26 sesiones de TCC, los participantes mostraron reducciones significativas en los síntomas de acumulación con grandes tamaños de efecto para la mayoría de las medidas. En la sesión 26, el 71% de los pacientes se consideraron mejorados en los índices de mejoría clínica global del terapeuta y el 81% de los pacientes se consideraron mejorados, el 41% tuvieron una mejoría clínicamente significativa, como conclusiones, la TCC multicomponente fue eficaz en el tratamiento de acumulación.

En cuanto al STAI Cuestionario de ansiedad estado-rasgo, la ansiedad de estado se ubicó en 25, percentil 60, para la ansiedad rasgo puntuó 29 ubicándose en el percentil 65, indicando una reducción en la ansiedad en ambos estados y el IPA, arrojó que ya no presenta las distorsiones falacia de control, falacia de justicia, y falacia de recompensa divina y aun, pero con una baja en la puntuación presenta falacia de razón y visión catastrófica. Estos resultados indican que la terapia aplicada tuvo resultados clínicamente significativos, y son concordantes con lo reportado por Butler et al., (2006), ellos hicieron una revisión de la bibliografía de metaanálisis sobre los resultados del tratamiento de la TCC para una amplia gama de pacientes con trastornos psiquiátricos, encontraron grandes tamaños de efecto para TCC para trastornos unipolar, DM, TAG, TP con o sin agorafobia, fobia social, TPT, los 15 metaanálisis revisados apoyan la eficacia de la TCC para muchos trastornos entre ellos los de ansiedad.

Así mismo estos resultados son concluyentes con lo reportado por Bandelow et al., (2015), los cuales hicieron un metaanálisis donde intentaron comparar la eficacia de los fármacos y los tratamientos psicológicos para los tres principales trastornos de ansiedad (TP, TAG y TAS), lo que encontraron fue mayores tamaños del efecto tanto en los pre como en los post para la farmacoterapia, lo cual lleva a concluir que la terapia farmacológica fue más efectiva que la psicoterapia, pero advierten, que las ganancias de la TCC se mantienen después de la terminación del tratamiento, mientras que las personas que recibían medicamentos experimentaban una recurrencia de los síntomas de ansiedad después de suspender la medicación, este hallazgo ofrecería una ventaja de la TCC frente a la farmacoterapia. Estos resultados refuerzan lo manifestado por la paciente, ya que es reiterativa en cuanto a no querer recibir terapia farmacológica.

Este estudio debe analizarse teniendo en cuenta que es un caso único y sus resultados no deberían generalizarse, para ello es mejor consultar estudios que evidencien muestras mucho más grandes que permitan un mayor nivel de confiabilidad.

Conclusiones

La TCC mostró resultados satisfactorios, como es el caso del presente estudio, donde se demuestra que la identificación y modificación de creencias y pensamientos disfuncionales, conductas disruptivas y la exposición, son elementos claves para la mejoría de los pacientes que presentan TA y TAG. Para el caso del TA faltan más investigaciones que apoyen o no los resultados de la TCC, igualmente cabe investigar un poco más con respecto a su etiología y del tratamiento llevado en casa del paciente, ya que es allí donde se evidencia la gravedad del trastorno.

Igualmente es importante analizar el papel que juega la familia en el mantenimiento de la problemática de acumulación, y la forma de intervención en ellos para tener una mejoría más rápida del paciente. En cuanto a los direccionamientos futuros, hace falta adaptar los instrumentos de medición a la población colombiana, ya que los instrumentos utilizados para este estudio de caso fueron diseñados en otro país.

Referencias

- American Psychiatric Association [APA] (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Alcaldía de Medellín, Universidad CES, cesism (2012). *Primer estudio poblacional de salud mental*. Medellín.
- Ayersabc, C. R., Bratitisd, C., Saxenac, S. & Wetherellbc, J. L. (2012). Therapist and patient perspectives on cognitive-behavioral therapy for older adults with hoarding disorder: A collective case study. *Aging & Mental Health*, 16, 915-921.

<https://www.scie-socialcareonline.org.uk/therapist-and-patient-perspectives-on-cognitive-behavioral-therapy-for-older-adults-with-hoarding-disorder-a-collective-case-study/r/a1CG0000000GhkDMAS>

- Bados, A. (2016). *Trastorno de ansiedad generalizada*. Universidad de Barcelona.
- Bandelowa, B., Reitta, M., Röverb, C, Michaelisa, S., Görlicha, Y. & Wedekinda, D. (2015). Efficacy of treatments for anxiety disorders: a meta-analysis. *International Clinical Psychopharmacology*, 0(0).
<https://doi.org/10.1097/YIC.0000000000000078>
- Beck, J. (2000). *Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización*. (1ª. Ed.). Gedisa.
- Butler, A., Chapman, E., Forman, E., & Beck, A.T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*. 26.17– 31.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>
- Clark, D. & Beck, A. (2010). *Terapia cognitiva para los trastornos de ansiedad*. Desclée De Brouwer
- Gracia, S., Gallego, C., Cobian, L., Fernández, R., Lemus P. & Sánchez E. (2015). *Fundamentos de medición en psicología*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Daset, L. & Craco, C. (2013). Psicología basada en la evidencia: algunas cuestiones básicas y una aproximación a través de una revisión bibliográfica sistemática. *Revista de ciencias psicológicas*, 7, 209-220.
<https://hdl.handle.net/11323/6628>
- Frost, R. & Hartl, T. (1995). A cognitive – Behavioral Model of Compulsive Hoarding. *Behav Res Ther*. 34(4), 371-386
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00071-2](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00071-2)
- Frost, R., Steketee, G. & Grisham, J. (2003). Measurement of compulsive hoarding: saving inventory revised. *Behavior research and therapy*, 42, 1163-1182. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.07.006>
- Kress, V., Stargell, N. A., Zoldan, A. C. & Paylo, M. J. (2016). Assessment and Diagnosis. *Journal of Counseling & Development*. 94, 218-267.
- Labrador, F. (2012). *Manual de la entrevista psicológica*. Universidad Complutense de Madrid. Ediciones pirámide.
- Ministerio de salud y protección social, Colciencias, Pontificia Universidad Javeriana, datos, procesos y tecnología S.A.S (2015). *Encuesta nacional de salud mental*.
- Mitte, K. (2005). Meta-Analysis of Cognitive–Behavioral Treatments for Generalized Anxiety Disorder: A Comparison with Pharmacotherapy. *Psychological Bulletin*. 131. (5), 785–795.
- Moreno, P., Conejo, S., Motrico, E., Rodríguez, A., Fernández, A., García-Campaño, J., Roca, M., Serrano-Blanco, A., Rubio-Valero, M., & Bellon, J. A. (2014). Risk factors for the onset of panic and generalized anxiety disorders in the general adult population: a systematic review of cohort studies. *Journal of affective Disorders*. 168.337-348.

Doi: 10.1016/j.jad.2014.06.021

- Moyano, M., Furlan, L. & Piemontesi, S. E. (2011). *Análisis factorial exploratorio del inventario de pensamientos automáticos (IPA)*. III Congreso internacional de investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Mewton, L., Wong, N., & Andrews, G., (2012). The Effectiveness of internet cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder in clinical practice. *Depression and anxiety*. 29. 843–849.
DOI: 10.1002/da.21995
- Ruiz, J., & Lujan, J. (1991) *Manual de Psicoterapia Cognitiva. Inventario de pensamientos automáticos*.
<http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/SentirseMejor/sentirse2.htm>
- Saxena, S., Ayers, C., Dizier, M., & Maidment, K. (2015). The UCLA Hoarding Severity Scale: Development and validation. *Journal of affective disorders*. 175, 488-493.
- Steketee, G., Frost, R. O., Tolin, D. F., Rasmussen, J. & Brown, T. A. (2010). Waitlist-controlled trial of cognitive behavior therapy for hoarding. *Disorder and anxiety*. 27, 476–484.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R.E. (1994). *Stai Cuestionario de ansiedad estado-rasgo*.
Publicaciones de psicología aplicada.
- Tolin, D. (2011). Understanding and Treating Hoarding: A Biopsychosocial Perspective. *Journal of clinical Psychology: in session*. 67, (5). 517-526.
- Tolin, D., Meunier, S., Frost, R. & Steketee, G. (2011). Hoarding among patients seeking treatment for anxiety disorders. *Journal anxiety disorders*. 25. 43-48. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.001>
- Thompson, C. A., Fernández, L. C., Mataix, D. & Onwumere, J. (2017). A systematic review and quality assessment of psychological, pharmacological, and family-based interventions for hoarding disorder. *Asian journal of Psychiatry*. 27, 53–66. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.02.020>
- William, M. & Viscusia, J. A. (2015). Hoarding Disorder and a Systematic Review of Treatment with Cognitive Behavioral Therapy. *Cognitive Behaviour therapy*. 45, (2), 93–110.
- Wordena, B. L., Bowa, W. M. & Tolina, T. F. (2017). An open trial of cognitive behavioral therapy with contingency management for hoarding disorder. *Journal of Obsessive–Compulsive and Related Disorders*. 12, 78-86.

Protocolo basado en arte terapia, para trabajar los niveles de ansiedad al cambio de curso en niños de quinto de primaria⁵.

Natalia Andrea Castiblanco Bautista⁶

Resumen. El proceso de transición que atraviesan los estudiantes de grado quinto al avanzar de primaria a bachillerato trae consigo cambios que pueden generar estrés y ansiedad en los mismos, situación que tiene como resultado el desarrollo de dificultades en distintos aspectos de la vida, lo cual es necesario intervenir de manera oportuna. Para efectos de la presente propuesta se consideró pertinente trabajar bajo un modelo cognitivo y conductual, el cual permite una forma de abordaje de pensamientos distorsionados, conductas disfuncionales y desadaptativas presentes en los individuos, esto mediante técnicas de psicoterapia que permiten cambiar los pensamientos y comportamientos del individuo.

Palabras clave: arteterapia, ansiedad, aprendizaje.

Introducción

En la infancia se presentan cambios constantes en la etapa académica, ya sea de curso, amistades o hasta de maestros. El proceso de transición que viven los estudiantes, al pasar de educación primaria a educación secundaria, es uno de los más comunes en la evolución académica, lo cual puede generar nuevas emociones, sensaciones y estas situaciones los enfrenta a nuevos conocimientos lo que provoca respuestas inesperadas como la ansiedad. Según Cárdenas et al., (2010) las personas ante situaciones nuevas, que se puedan percibir como amenazantes o inesperadas suelen reaccionar con ansiedad ya que esta es una emoción normal que se experimenta como respuesta o como mecanismo básico de supervivencia.

La Institución Educativa Departamental Serrezuela, tiene como filosofía la formación de jóvenes “que sean capaces de actuar frente a los cambios de la sociedad sin perder su dignidad y principios” (Institución

⁵ Artículo derivado del proyecto de pasantía *Diseño de protocolo desde el arte terapia, para trabajar los niveles de ansiedad al cambio de curso en niños de quinto de primaria, de la Institución Educativa Departamental Serrezuela del programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas de la Universidad de Cundinamarca.*

⁶ Psicóloga egresada del programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas de la Universidad de Cundinamarca. Correo electrónico: nacastiblanco@ucundinamarca.edu.co

Educativa Departamental Serrezuela, 2017, p. 4). Según la orientadora de la de la institución, los estudiantes de quinto de primaria presentan ansiedad al cambio por diferentes situaciones lo cual explicó:

“cuando llegan a sexto ... cambian completamente ya es el niño que a pesar de que son niños que hablan bastante y todo pero ya es el miedo de expresarse porque el otro empieza a burlarse ... empiezan a armarse los grupitos de niños, empiezan a hablar de temas de novios de novias ... empiezan a desmotivarse escolarmente no digo que todos pero un gran número de niños empiezan a tener esa desmotivación porque empieza a cobrar mucho más la importancia del grupo , el niño de quinto no se deja presionar fácilmente, es el niño que le avisa a la profesora todo, le dice profe es que no sé qué, profe es que no sé qué y busca mucho el apoyo en el docente, en sexto ya por el mismo, por la misma estructura por lo mismo que tienen 12 profes ellos ya no tienen esa posibilidad de hablar con el profesor y decirle al profe me paso tal cosa porque el profe le va a decir “ay pues es que ustedes ya no son niños pequeños ya olvidese ya ustedes son grandes”.

Asimismo, se realizó una entrevista a una de las docentes a cargo de grado quinto, la cual manifestó lo siguiente:

“Ehh si les afecta digamos especialmente la parte académica porque ellos... esa ansiedad puede tener dos caminos ¿no? Y que es lo que uno ve en grado sexto ¿no? que de pronto no hagan nada y ellos crean que es como primaria y que van a pasar porque a veces ellos tienen como en su pensamiento que es así, o sea como que yo paso eso no me va a pasar nada no voy a perder el año o, como puede que le de ansiedad de que oiga no yo tengo que hacer las cosas tengo que mejorar tengo que ser más excelente”.

Por dicha transición a la que los niños se enfrentarán, existen estudiantes que requerirán apoyo y acompañamiento profesional para tener una vida saludable y sobre todo un bienestar emocional. Este acompañamiento es importante, ya que se podrían evidenciar cuadros de ansiedad los cuales, no siempre se reconocen y puede llevar a complicaciones médicas o de conducta, por la edad en la que se encuentran, además “investigadores en el área han encontrado una importante asociación del bajo rendimiento académico en aquellos niños con sintomatología ansiosa” (Aldana, 2009, p. 3). Esto pone en evidencia, ya que de no brindarse el apoyo necesario ante este tipo de situaciones podrá existir una alta probabilidad de que se empiecen a ver afectadas algunas áreas de la vida de los estudiantes como puede ser su entorno educativo.

Según el estudio de Jacques y Mash (2004) los niños con ansiedad tienden a preocuparse más por el futuro, por su bienestar y por las reacciones de otras personas. Entendiendo que la problemática de ansiedad al cambio a la que se enfrentan dentro de las instituciones públicas puede tener diferentes consecuencias, como: desmotivación en el estudio, hábitos inadecuados, inexistencia en horarios de sueño, uso excesivo de las redes sociales, no comer en horas establecidas, hasta ideación suicida.

La problemática de ansiedad al cambio se convierte en una oportunidad de trabajo cuyo objetivo vaya orientado a la minimización de riesgos a los que están expuestos los estudiantes a través del uso de herramientas psicológicas que puedan implementarse en el grupo de grado de quinto de primaria en la institución educativa departamental Serrezuela. El arte terapia, dentro de las técnicas psicológicas, permite a las personas realizar una proyección y exploración de sí mismas, con el fin que adquieran nuevos conocimientos, oportunidad de expresión de lo que no pueden explicar con palabras por medio de diversos materiales: pinturas, plastilina, papel, colores, entre otros, lo cual busca la experimentación de nuevas sensaciones en la que se utilicen las mismas a favor para la resolución de conflictos, autoestima, resiliencia y sobre todo para reducir niveles altos de ansiedad. En el caso de los niños, el arte terapia les permite generar espacios donde pueden simular situaciones que se deseen mitigar o controlar, para que sean ellos mismos los que creen estrategias de cómo solucionar sus problemas, de la mano del terapeuta, quien realizará el análisis y la reflexión de la actividad que se culmine (García, 2014).

En estudios realizados frente al tema se ha podido evidenciar que al finalizar actividades de arte terapia los participantes muestran una disminución significativa de sus niveles de ansiedad, del mismo modo se ha encontrado que en sesiones de 30 minutos de duración han permitido, no solo la creación de un producto artístico, sino la reducción de niveles de ansiedad a comparación del grupo que no tuvo un acercamiento a estas actividades creativas (Chambala, 2008; Sandmire et al., 2012).

La educación es un proceso de formación que subyace gran parte del desarrollo físico, cognitivo y social de los individuos que les permite una inserción exitosa en la sociedad. Los primeros años de estudio son cruciales para los menores debido a que se encuentran en un proceso de desarrollo cognitivo en donde sus capacidades mentales y de pensamiento atraviesan por numerosos cambios, teniendo como resultado mayor obtención de conocimientos y habilidades para desenvolverse en la realidad, los cuales se llevan a cabo en la niñez no solo desde la individualidad sino desde la socialización ya que el ser humano es social por naturaleza; al hablar del desarrollo cognitivo es inherente ver al individuo en sociedad, así como menciona Vygotsky en su teoría sociocultural del desarrollo cognitivo en donde indicó que para comprender al niño se debe conocer su cultura en donde sus patrones de pensamiento son producto de la misma y de las actividades sociales por medio de las cuales adquiere herramientas como el lenguaje, escritura, el arte, etc. (Linares, 2008).

A lo largo del tiempo las personas se enfrentan a cambios continuos que se producen en distintos ámbitos de la vida que requieren de una adaptación constante, entre estas se encuentra los originados en la etapa de escolarización en donde los estudiantes deben hacer frente a nuevos retos como se evidencia en el periodo de transición que atraviesan al culminar la primaria e ingresar al bachillerato, situación que puede generar distintos sentimientos y emociones en los alumnos que de no manejarse correctamente puede desencadenar distintas problemáticas en el menor.

Transición escolar

La interacción con la sociedad juega un papel primordial para el desarrollo de los niños, ya que en la etapa educativa es vital promover que este tipo de relaciones se den de forma idónea. Un aspecto para tener en cuenta en este proceso es el periodo de transición que atraviesan los estudiantes de primaria que están prontos a ingresar a bachillerato, ya que ésta puede darse de forma adaptativa o no, situación que se verá reflejada en aspectos de socialización, aprendizaje significativo, estado de ánimo, etc. Durante este periodo se presentan cambios en el clima institucional respecto a las normas de convivencia, niveles de exigencia, número de docentes, cambios en las relaciones con el profesorado ya que se tornan impersonales al llevar un acompañamiento con más profesores y por último, están las metodologías implementadas por los docentes ya que en ocasiones el aula ya no será fija sino que tendrán que movilizarse hacia otras aulas y con ello los menores entran a interactuar con muchos más estudiantes, sumando a ello las expectativas altas que tengan en cuanto a resultados académicos, responsabilidades que serán otorgadas, entre otras (véase tabla 1) (Ruiz, 2010; Fabuel, 2015).

Desde una perspectiva educativa, las transiciones se pueden relacionar con momentos críticos de los estudiantes, ya que pasan de un ambiente a otro, en busca de oportunidades para un desarrollo como seres humanos y aprendizajes para la vida diaria (Alvarado & Suárez, 2009). El concepto de transición específicamente hace referencia a un cambio de etapa en este caso de primaria a secundaria, el cual trae consigo alteraciones a las personas que transitan por el mismo; estas dificultades pueden ser mejoradas por medio de acciones dirigidas a la orientación y al acompañamiento que se le brinde al estudiante, siendo de gran importancia la parte pedagógica en donde se puede trabajar aspectos organizativos, relaciones con el entorno, etc., esto por medio de equipos que permitan mejorar el nivel curricular de orientación y participación de las familias (Martínez & Pinya, 2015).

La adecuada adaptación que manifiesten los estudiantes tras este proceso de transición se verá en gran medida influenciada por los recursos que éste posea como son: el control emocional, la tolerancia a la frustración, las estrategias de afrontamiento, la autoestima, los factores motivacionales, etc. La motivación es un factor indispensable para cualquier actividad que realice el ser humano ya que opera como fuente de movilización del comportamiento del mismo, los cuales estarán dirigidos a lograr sus metas, a satisfacer necesidades, influir en el desarrollo personal y social y la percepción de sí mismo, este último aspecto hace referencia a la autoestima la cual se puede ver afectada por sucesos negativos, situación que puede traer diferentes consecuencias en el estudiante a nivel personal, social, educativo, entre los cuales se encuentra la ansiedad (Castro et al., 2010; Couoh et al., 2015).

Tabla 1

Diferencias entre educación primaria y secundaria

Educación Primaria	Educación Secundaria
Currículo más integrado.	Currículo más especializado, específico.
Modelo de organización comunitario.	Modelo de organización burocrático.
Generalmente los alumnos tienen entre 1 y 4 profesores.	Aumenta el número de docentes, de acuerdo con las materias del currículo aproximadamente 12-13.
Tareas asignadas y desarrolladas en el propio centro con seguimiento por parte del docente.	Tareas para el hogar menos específicas “ <i>estudiar el tema...</i> ”, mayor número de trabajos en grupo.
Clima escolar más personal debido a que el docente tiene menos cantidad de alumnos por aula.	El clima de relación personal alumno-profesor en el aula es más distante. El número de estudiantes que atiende un profesor puede alcanzar entre 200-400 por curso académico
Mayor contacto entre los padres y profesores.	Disminuye el contacto con los padres de familia y se le asigna esa labor al tutor o al orientador del centro.
Seguimiento más directo por parte del profesor sobre el estudiante.	Necesidad de mayor autocontrol por parte del estudiante
Círculo de amistades controlado por los padres y ligados al centro con el objetivo de jugar.	Círculo de amistades más cerrado. Dependencia “afectiva” mayor del grupo.
Mayor cercanía del centro a su hogar. Menor carga horaria	Mayor distancia desde el centro a su hogar, más carga horaria y más tiempo fuera de casa.

Nota. La tabla representa las diferencias que se presentan entre la educación que se ofrece a nivel de primaria y secundaria. Tomado de *La transición de la educación primaria a la educación secundaria: sugerencias para padres* (p. 164), por Isorna, Navia y Felpeto, (2013), Innovación Educativa.

Ansiedad escolar

Los cambios por los que atraviesan los estudiantes al pasar de una etapa a otra pueden generar en ellos sentimientos de estrés, este tipo de respuestas que las personas manifiestan ante estos eventos se pueden considerar beneficioso ya que le permitirán a los individuos enfrentar los retos de la vida diaria utilizando todos los recursos que requieran para afrontar con éxito las demandas de su entorno, con esto se hace evidente que las personas cuentan con los recursos necesarios para enfrentarse a las demandas del entorno, pero

cuando el sujeto percibe que estas superan sus recursos y genera un elevado grado de activación puede generarse un desequilibrio que afecta la salud del individuo (Gonzales & García, 1995).

A lo largo de la vida, las personas se enfrentan a situaciones conocidas o desconocidas que requieren de recursos para enfrentarse a las mismas; ante esto, los individuos presentan estados de estrés al encontrarse bajo presión y no poder cumplir con estas demandas que, subjetivamente, pueden sobrepasar la capacidad de comprensión y control de sí mismo y que, dependiendo de la intensidad, síntomas, duración y persistencia, pueden llevar a un estado de ansiedad que se mostrará como un conjunto de respuestas motoras, fisiológicas, afectivas y cognitivas que se activan para movilizar al individuo para prever situaciones que valora como amenazantes ya que son inesperadas, difíciles de manejar y podrían poner en riesgo sus intereses, así como se evidencia en el contexto escolar ya que los estudiantes pasan por distintas situaciones estresantes como la transición de primaria a bachillerato, que de no manejarse de forma adecuada puede producir ansiedad que en niveles elevados producen excesiva sensibilidad, temor a la escuela, timidez, inseguridades, etc. y consecuentemente disminución en los procesos atencionales, concentración y con ello bajos resultados en el aprendizaje (Clark & Beck, 2012).

Las consecuencias que este estado emocional trae consigo, no solo afecta el rendimiento académico, también las relaciones sociales debido a que, dentro del entorno escolar, los alumnos se encuentran en un ambiente de continua convivencia que les permite desarrollar sus habilidades sociales, interiorizar modelos de conducta y establecer relaciones sociales con sus pares y adultos, situación que demanda cierta capacidad para adaptarse, esto se torna problemático para los estudiantes con sentimientos de ansiedad debido a que presentan problemas en la socialización, dado que el contexto educativo se encuentra rodeado por evaluaciones propias del sistema escolar por las cuales el estudiante puede desarrollar temor al contacto interpersonal más aún si este presenta inseguridades de sus habilidades sociales y miedo ante los juicios de sus pares, amigos y docentes (Jadue, 2001; Fernández et al., 2014)

Arte terapia

Desde la psicología se han ido adoptando novedosas herramientas que permiten llevar a cabo el ejercicio profesional de manera eficaz, una de ellas es el uso del arte dentro de la práctica terapéutica, educativa y psicosocial. El arte juega un papel vital en la educación infantil, debido a que tiene como objetivo el desarrollo de la creatividad de los niños, es un medio de comunicación con sí mismo en donde selecciona aspectos presentes en su entorno con los que se identifica para, posteriormente, organizarlos en un producto nuevo e importante para él, el arte permite que los niños manifiesten sus pensamientos, sentimientos y como medio de expresión el desarrollo en distintas dimensiones de su vida, como la emocional la que le permitirá sentirse seguro para afrontar dificultades que se le presenten, intelectualmente favorece el desarrollo de la conciencia de sí mismo y del entorno que lo rodea (Liebmann, 2004; Castillo & Pineda, 2015).

El arte al igual que los diferentes procesos presentes en el ser humano, requieren de un desarrollo desde la infancia. Según Aron (2005) se ha observado que durante el desarrollo artístico en la infancia se desencadenan una serie de eventos que ocurren a medida que el niño va madurando, en donde se encuentran aspectos como el dibujo, la pintura, el modelado y la construcción, a partir de ello el autor propone una serie de etapas para describir el desarrollo del arte en la niñez, entre las que se encuentran: manipular, formar, nombrar, representar, contener, experimentar, consolidar, naturalizar y personalizar, cada una predominante en un grupo etario específico, aclarando que cada niño posee diferentes ritmos de desarrollo y de trabajo que dependerán de diferentes factores como son los genéticos y ambientales (véase tabla 2).

Tabla 2

Etapas del desarrollo del arte en niños

Etapa	Descripción
<i>Manipular (1 a 2 años)</i>	El primer encuentro con materiales siempre es manipulativo, es por esto por lo que las características sensoriales de los materiales son de gran importancia como el tacto de las pinturas, las texturas de los materiales sólidos, etc., así mismo es vital los factores cenestésicos como el movimiento del cuerpo en el momento de la experiencia sensitiva.
<i>Formación (2 a 3 años)</i>	Se posee mayor capacidad intelectual y fisiológica que les permite tener mayor control de sus movimientos, empiezan a mostrar repetición en las actividades que realizan como hacer trazos circulares, aplanar o envolver arcilla o plastilina, alterna de forma consiente la manipulación de los materiales, hacer formas u objetos separados
<i>Nombrar (3 a 4 años)</i>	Nombran marcas u objetos como si fueran cosas reales, por ejemplo, un bloque puede ser nombrado un carro, esto a menudo puede cambiar ya que no es algo fijo sino una asociación que le niño hace de una forma u objeto en un momento específico.
<i>Representar (4 a 6 años)</i>	Las representaciones surgen de los procesos anteriores, suelen ser extraños, complicados de reconocer, pero lo importante de esta etapa es que los niños empiezan a representar las cualidades de los objetos. Los niños representan lo que está dentro de sus

posibilidades pintan lo que conocen, es una forma de simbolización.

Naturalización (9 a 12 años) A lo largo de las fases anteriores el trabajo de los niños se vuelve cada vez más naturalista, se desarrolla mayor precisión espacial, los colores y tamaños se acercan más a la realidad, batallan con las proporciones, el sombreado y el control sobre las líneas y el color, se manifiesta más insatisfacción y autocrítica de sus creaciones, se esfuerzan aún más por hacer las cosas bien, pudiendo causar cierta frustración y ansiedad al intentar las cosas como son. Este periodo continúa hasta la adolescencia temprana aproximadamente.

Personalización (de 12 a 18 años) Al lograr con satisfacción la etapa anterior y con mucha práctica e instrucción el menor podrá desarrollar mayor habilidad en la interpretación naturalista de los objetos, o también pueden elegir el trabajo abstracto o actividades no gráficas como las manualidades. Se hace mayor la autocrítica y ocupación por la calidad, además de abarcar no solo el naturalismo sino también los objetivos expresivos y estéticos

Nota. La tabla muestra las etapas del desarrollo artístico en las primeras etapas de la vida. Tomado de *Child Art Therapy* (p. 16), por Aron (2005).

Por otra parte, el arte dentro de los procesos terapéuticos hace referencia a una disciplina que contempla elementos artísticos en todas sus formas de expresión, tales como el dibujo, la pintura, fotografía, teatro, música, etc., y extrae de estas herramientas para llevar a cabo procesos terapéuticos. (Farias, 2009). Desde la psicología es necesario que el arte terapeuta posea los conocimientos suficientes que le permitan evaluar el comportamiento de las personas con el fin de hallar futuros obstáculos que se puedan presentar durante el proceso, asimismo las intervenciones a realizar variaran según el tipo de tratamiento, la formación teórica del arte terapeuta. De igual modo las intervenciones realizadas por medio de artes visuales y plásticas cuentan con mayor flexibilidad para adaptarlas e implementarlas en contextos tradicionales como son hospitales, consultorios privados, intervenciones sociales – comunitarias, etc. (Aranguren & León, 2011).

El arte terapia hace uso de las producciones artísticas para la expresión y comunicación de los sentimientos de la persona, le permite al interventor poder intercambiar, compartir y llevar a cabo un proceso de construcción de sociabilización con otras personas haciendo visible la extensión que tiene el área psicosocial en el individuo, igualmente el arte terapeuta apoya a pensar, elaborar y dirigir todo aquello que surge de la

comprensión de los estados emocionales y así la persona asociara su arte con sus experiencias de vida dando paso a la comprensión intelectual y emocional de sí mismo, de igual manera se realiza un acompañamiento mediante sus expresiones artísticas con el objetivo de que por medio de un recorrido simbólico las personas se re-crean por sí mismas a través de su arte, es decir en la arte terapia el individuo mientras trabaja en su obra simultáneamente trabaja sobre sí mismo, por lo tanto obra tras obra permite una transformación del individuo (Aranguren & León, 2011; Arbues & Domínguez, 2014; Guerrón, 2015).

Las expresiones a través del arte posibilitan al ser humano llegar a los sentimientos más profundos que posee, le permite sobrepasar límites por medio de la creatividad una relación entre lo real y lo ficticio, en donde se manifiestan un sin número de historias acumuladas, se parte del supuesto que todas las personas sin importar edad, sexo, cultura y posición social elaboran imágenes en su mente que le permiten evocar distintos sentimientos y sensaciones y por medio de la creatividad la persona puede dar forma a estas imágenes, es por esto que el arte terapia plantea profundizar en sí mismo a través de la creación de imágenes plásticas, trabajar en lo que éstas representan y de este modo se efectúa una modificación y transformación sobre el creador (Polo, 2000).

Del mismo modo, la arte terapia en niños contribuye a la interacción y comprensión de su entorno, mediante distintos niveles: como la asimilación del proceso de creación del arte, por medio de la dinámica de relaciones, de reflexiones sobre el contenido de la imagen, etc., por esto que al realizarla en población infantil cumple un papel importante ya que desde el arte el niño puede interactuar y comprender el ambiente en el que se encuentra, es por ello que mediante el arte terapia el menor participa pintando, escribiendo, contando una historia, mediante la danza, el teatro, etc., en algunas ocasiones frente a sus compañeros situación que les permite aprender de sus compañeros, aprenden a interactuar, compartir y ampliar sus estrategias para la solución de conflictos y a recordar aspectos y sentimientos olvidados, mediante la arte terapia el niño empieza a dar sentido a sus emociones o vivencias de su vida, mediante la pintura o tareas complejas pueden condensar elementos de su experiencia para formar un todo significativo, de esta manera el fin de la arte terapia en niños es animar al menor a explorar, experimentar y encontrar su camino (Gholamzade et al., 2013).

El arte terapia está relacionado con componentes de comunicación como: libre expresión, libertad de pensamiento, creatividad, comunicación no verbal, etc. Por esto, debido a que el arte terapia ha tenido resultados positivos, se aplica en campos como, clínico, educativo y hasta social, utilizada como herramienta terapéutica en el caso de la ansiedad. Con lo mencionado anteriormente surge como pregunta del proyecto.

¿El diseño e implementación de un protocolo basado en arte terapia para la intervención a la ansiedad al cambio por el periodo de transición de primaria a secundaria, podría prevenir los niveles de ansiedad ante esta situación en estudiantes de grado quinto de la Institución educativa Departamental Serrezuela?

Plan de acción

Teniendo en cuenta la transición de primaria a secundaria que van a tener los alumnos de quinto de la Institución Educativa Departamental Serrezuela, se realizó la elaboración de un protocolo como herramienta para los docentes que estén a cargo de dichos cursos. Esta guía está pensada para que se pueda prevenir que los estudiantes puedan generar momentos de ansiedad a causa del cambio que vivirán. Inicialmente se realizan dos entrevistas, con el fin de tener un diagnóstico dentro de la institución, clarificando la problemática que se tuvo presente para la elaboración del protocolo, una de las entrevistas se le realizó a la orientadora de la institución y la otra a la docente que está a cargo del grado quinto.

Dicho protocolo consta de 7 actividades, cada una de ellas describe: objetivo, materiales, tiempo de realización y una descripción del paso a paso; se aplicarán una actividad por semana, durante 7 semanas en compañía de la docente a cargo del curso (véase tabla 3).

Para el proceso de intervención se destinará un segundo espacio con la docente de grado quinto, en el cual se realizará una segunda entrevista, con la finalidad de recoger datos de satisfacción, de acuerdo con lo que ella observa con sus estudiantes, antes y después de la aplicación del protocolo, y con los alumnos se realizará un conversatorio no mayor a 15 minutos en la primera sesión y en la última sesión, para conocer sus opiniones. Sin embargo, en cada una de las sesiones se tendrá un espacio de reflexión y recolección de información de los mismos estudiantes frente a cada una de las actividades propuestas.

Tabla 3

Protocolo desde el arte terapia, para trabajar los niveles de ansiedad al cambio de curso en niños de quinto de primaria, de la Institución Educativa Departamental Serrezuela.

Sesión	Actividad	Objetivo	Tiempo de duración y materiales
#1	<i>Collage Relajante</i>	Crear un espacio para que los alumnos identifiquen, personas u objetos, que les generen tranquilidad. En los cuales podrán pensar o acudir en momentos de estrés o ansiedad.	*1 hora y 30 minutos. *Una hoja blanca tamaño carta, hojas iris de diferentes colores, tijeras, pegamento colores, lápiz o esfero.

#2	<i>Mascara protectora</i>	Facilitar el reconocimiento de miedos o temores, pero a su vez también de símbolos protectores	*1 hora y 30 minutos. *1/8 de cartulina Tijeras, pegamento y, pinturas (Lentejuelas, brillantes, plumas, botones)
#3	<i>Soplado miedos</i>	Permitir que los alumnos, por medio de colores e imaginación, dejen atrás sus miedos y vean las dificultades de una manera diferente.	*1 hora *Hoja blanca o 1/8 de cartulina lápiz, pitillo pinturas de diferentes Colores
#4	<i>Mándala</i>	Generar un estado de atención plena y estimular estados de calma o relajación, para que se fortalezca su concentración y su creatividad.	*1 hora *Una mándala echa Colores, o crayones
#5	<i>Colegio lineal</i>	Imaginar la nueva institución en donde cursaran la secundaria, siendo capaces de decorarla, generando expectativas y reconociendo las cosas positivas que esta traerá.	*1 hora *Hoja blanca Lápiz, colores
#6	<i>Emoción de emoción</i>	Identificar en cada uno de los estudiantes lo que genera una situación en específico y lograr que entre el grupo se puedan solucionar las sensaciones negativas	*1 hora *Hojas blancas o cartulina colores o marcadores, tijeras

#7	<i>Arcóiris de vida</i>	Generar un espacio donde los alumnos, puedan identificar las redes de apoyo más cercanas, para acudir en momentos de ansiedad o estrés.	*1 hora *Hojas iris de varios colores, o papel crepe. *Esfero o marcador negro, tijeras, pegante 1/8 de cartulina amarilla.
----	-------------------------	---	--

Nota: En esta tabla se presenta la descripción de las actividades incluidas en el protocolo

Resultados

Collage relajante: esta primera actividad se desarrollará en hora y media y este tiempo se dividirá en cinco momentos 1) se realizará un conversatorio no mayor a 15 minutos con los estudiantes generando un espacio de confianza y empatía; 2) se les pedirá a los alumnos que identifiquen un lugar, una situación, una persona o un objeto, que les genere tranquilidad; 3) dibujarán con un lápiz lo que imaginaron, en la hoja blanca; 4) recortarán muchos trozos de papel iris, y decoraran su dibujo; 5) y por último se socializará el porqué de lo que escogieron para dibujar. Este ejercicio se realizará con el fin de expresar su comodidad con algo o alguien en específico ayudándose por medio del collage en donde los niños por medio de la representación que hagan de las imágenes construidas logren identificar aquellos seres o cosas que generen en ellos un estado de tranquilidad y seguridad y así adoptarlas como herramientas para la resolución de problemas ya que se ha visto que las actividades de recortar y pegar pueden ser dos formas de trabajar en el establecimiento de conflictos mentales (García & Sánchez, 2011).

Mascara protectora: Esta segunda actividad se realizará en hora y media y se le dará una división en 3 momentos: 1) se les pedirá a los alumnos que piensen en un animal, al que admiren y que pueda protegerlos en un momento de peligro; 2) Se diseñará una máscara representando ese animal, se decorará y los adornarán como ellos prefieran; 3) Se socializará por que escogieron ese animal, y en qué momentos creen los protegerán. Las máscaras se realizarán con el objetivo del reconocimiento de emociones en los alumnos y con ello empezar a desarrollar habilidades como la identificación de todos aquellos aspectos o situaciones que le generan inquietud, temor e intranquilidad y la forma adecuada para afrontar las mismas, una vez se hayan reconocido estas emociones se podrá encontrar una manera de expresarlas y trabajarlas (Morales & Jarpa, 2010; Fuentes, 2013).

Mándala: esta actividad se realizará en una hora, y tendrá tres momentos: 1) se generará un primer espacio, donde se trabajará la respiración con música relajante; 2) los alumnos procederán a decorar de manera libre la mandala; 3) se socializarán las sensaciones que estuvieron presentes en el momento de la actividad, esto con el objetivo de visibilizar en los estudiantes que hay distintas técnicas que les pueden permitir llegar a un estado de calma ante situaciones estresantes y simultáneamente esto posibilitará trabajar en el desarrollo de habilidades como es al autocontrol de las emociones y manejo adecuado de las mismas, ya que el mandala, permite a los alumnos, generar un estado de atención, y estimula estados de calma y relajación, lo cual los conectará con sus características internas posibilitándoles conocer pensamientos y tomar conciencia de los mismos (Andrade, 2008; Forero et al, 2014).

Emoción con emoticón: esta actividad se realizará en una hora y se dividirá en tres momentos; 1) se pedirá a los alumnos que se realicen en la hoja o cartulina, cuatro emoticones feliz, triste, enojado, asustado; 2) se les mencionarán algunas situaciones que se viven en el ámbito académico, como evaluaciones, salir a descanso, cambiar de cursos, izada de bandera, etc. los estudiantes deberán responder a cada situación con uno de los emoticones realizados, al azar se escogerá un participante, descubrirá su cara y explicará el porqué de su emoción y como cree que podría cambiarla; 3) se socializará, lo que se llevan de la actividad, el objetivo de esta actividad es trabajar en el reconocimiento de las emociones en los estudiantes, brindando herramientas que les permita la expresión de las mismas, en esta caso de manera no verbal por medio de emojis, de igual forma se busca permitir que el niño conozca sus emociones, pueda expresarlas libremente y con ello mostrarle que ante distintas situaciones es normal experimentar ciertas emociones y no debe avergonzarse por eso al ser un proceso natural, por lo tanto se pretende utilizar los emoticones como una manera de comunicación no verbal, convirtiéndose en una herramienta terapéutica que facilita la expresión de emociones y sentimientos ya sea de sí mismo o de los demás (Belloch, 1994; Fernández, 2016).

Soplando miedos: esta actividad se realizará en una hora y se dividirá en cuatro momentos: 1) los alumnos deberán dibujar con lápiz negro, una situación, persona u objeto que les genere temor o ansiedad; 2) luego de tener el dibujo a blanco y negro, tendrán que pensar en una figura u objeto que les represente tranquilidad; 3) la figura u objeto que pensaron, lo redibujarán sobre el dibujo que tienen a blanco y negro, lo harán a color con las pinturas que tengan soplando con el pitillo; 4) Se socializará como se sintieron tapando y dándole color a esa situación que generaba temor. Esta actividad tiene como fin que los estudiantes por medio de imágenes y trazos representen todos aquellos temores e inseguridades que hayan tenido o estén sintiendo en el momento y por medio del color encontrar situaciones o personas que les sirva como medio para superar estos miedos y así establezcan estrategias de afrontamiento adaptativas y reconozcan caminos para la resolución de conflictos.

Colegio lineal: para esta actividad se destinará una hora, y se dividirá en cuatro momentos; 1) se les pedirá a los estudiantes imaginen el nuevo colegio donde, estarán en su educación secundaria; 2) tendrá que dibujar con lápiz el colegio que imaginaron; 3) decorarán el colegio que dibujaron con colores, esta vez no colorearán, solamente trazaran líneas; 4) se socializará, como imaginan el colegio y las expectativas que tienen. Por medio de esta sesión se busca que los estudiantes realicen una representación de su colegio que enmarque sus expectativas, imaginarios, ilusiones y demás pensamientos que le animen a estar en él y que esto pueda tomarse como estrategias de afrontamiento para manejar y cambiar pensamientos negativos o miedos que se generen tras el proceso de transición al cambio.

Arcoíris de vida: esta actividad se llevará a cabo en una hora y se dividirá en cinco momentos: 1) se realizará un espacio de reflexión con música relajante y se pedirá a los estudiantes que identifiquen cuatro grupos de personas más cercanas como familia, amigos, maestros, etc. a la que ellos puedan acudir cuando tengan un momento difícil como, estrés, ansiedad, miedo, tristeza etc.; 2) escoger un color para grupo identificado; 3) realizar un sol con la cartulina amarilla y escribir su nombre; 4) construir un arcoíris en el sol, el cual va a representar las redes de apoyo que los alumnos identificaron; 5) se socializará porqué se escogieron estas personas. En esta última sesión se busca que por medio del dibujo y del color los estudiantes identifiquen sus redes de apoyo a los cuales puedan acudir ante alguna situación problemática para ellos.

Estas tres actividades soplando miedos, colegio lineal y arcoíris de vida se plantean desde la pintura y dibujo como medio terapéutico, ya que desde el arte terapia se utiliza como medio de expresión con la finalidad de que las personas puedan representar, pensamientos y sentimientos generando beneficios como, por ejemplo: vinculación con la realidad, ya que la expresión artística permite disminuir niveles de ansiedad, contribuye a que los menores se sientan bien en el entorno escolar y permite trabajar en proceso cognitivos (León & Ávila, 2018).

Estas actividades anteriormente mencionadas se realizarán desde el arte terapia ya que “La creación artística conecta con la esencia inexplorada de nuestra propia creatividad, en un clima de confianza, respeto y seguridad, facilita la comprensión de los sentimientos y de la propia naturaleza” (Cury, 2007, p. 84).

Discusión

La aplicación del protocolo que se realizará dentro de la institución lleva a que las expectativas que se tienen frente a los resultados sean adecuadas y de una gran utilidad para los estudiantes. El resultado esperado luego de dicha aplicación es que los niños tengan una nueva y diferente herramienta para exteriorizar y compartir sentimientos que son en algunas ocasiones difíciles de expresar, para que de esta manera se tenga un aprendizaje de control de emociones previniendo estados de ansiedad. Este protocolo está basado a través

de técnicas de arte terapia siendo un método psicoterapéutico que se aplica en cualquier tipo de población como: niños, adultos, ancianos, etc.

Según Martínez y Pérez (2002) trabajar con los niños dentro de las aulas, permite que tengan una respuesta favorable a cada una de las actividades, teniendo en cuenta que pueden expresar características como: su nivel de desarrollo, sus expectativas frente a la vida o a algo en específico, el inicio de independencia en sus pensamientos, la libertad de encontrar o desarrollar sus propias estrategias de afrontamiento, y hasta la facilidad de una mejor adaptación a sus nuevos contextos. En el arte terapia, se realizan las intervenciones utilizando herramientas como; pintura, diseño, máscaras, títeres, dibujo, artes visuales, baile, entre muchas otras.

De acuerdo con lo consultado y a los objetivos que se tuvieron en cuenta para la realización de este protocolo, lo que se espera de la aplicación de este, es lo siguiente:

- Que los alumnos puedan generar ambientes de confianza, donde reconozcan y exterioricen por medio del arte sus miedos, expectativas, redes de apoyo, situaciones de inseguridad y de tranquilidad.
- Se espera que los niños tengan participación tanto en el desarrollo de la manualidad como en la socialización de experiencias de cada una de las actividades.
- Se espera que por medio de esta propuesta se trabajen áreas personales como la emocional teniendo en cuenta que trabajando la inteligencia emocional en los niños, ayuda a formar personas empáticas, que mantienen motivaciones personales y grupales sin importar las adversidades, pueden llegar a ser estables emocionalmente aceptando cambios, críticas y opiniones de las demás personas, se adaptan mucho mejor al cambio y saben cómo reaccionar a la frustración teniendo un aprendizaje de cada situación esto se trabaja con el fin de prevenir sentimientos de ansiedad que pueda producir la transición de primaria a secundaria (Bermúdez et al., 2003).
- Y por último se espera que, este protocolo sea una herramienta útil dentro de la institución para la aplicación y prevención de niveles de ansiedad.

Se esperan dichos resultados al aplicar el protocolo ya que, en estudios realizados anteriormente, se evidencia como el arte terapia se convierte en herramienta fundamental para, nuevas interacciones sociales, crecimiento personal, reducción de ansiedad, y hasta el establecimiento de nuevas metas o expectativas, previniendo enfermedades tanto físicas como mentales (Schmid, 2005).

Referencias

- Aldana, M. (2009). Los Trastornos de Ansiedad en Niños y Adolescentes: Particularidades de su presentación Clínica. *Revista Científica, Instituto Colombiano del Sistema Nervioso*, 2(1), 93-101. https://clinicamontserrat.com.co/web/documents/Psimonart/volumen2-1/08_Psimonart_03_trastornos_de_ansiedad.pdf
- Alvarado, S. & Suárez, M. (2009). Las transiciones escolares: una oportunidad de desarrollo integral para niños y niñas. *Infancias Imágenes*, 9(1), 907-928. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77315614014.pdf>
- Andrade, A. (2008). *El uso de mándalas como terapia artística para niños y niñas pacientes del Hospital Universitario de Los Andes* (Tesis de pregrado). Universidad de Los Andes. http://bdigital.ula.ve/storage/pdftesis/pregrado/tde_arquivos/4/TDE-2010-10-05T03:08:29Z-1286/Publico/cerradaalbis.pdf
- Aranguren, M. & León T. (2011). Arteterapia: sus fundamentos y beneficios de aplicación en la psicosis. *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Buenos Aires, Argentina. <https://www.academica.org/000-052/196.pdf?view>
- Arbues, A. & Domínguez, P. (2014). *Arteterapia y creatividad: Implicaciones prácticas*. ASANART. https://www.researchgate.net/publication/282978640_Arteterapia_y_creatividad_Implicaciones_practicas
- Aron, J. (2005). *Child Art Therapy*. John Wiley & Sons, Inc.
- Belloch, C. (1994). Aplicaciones Multimedia. *Unidad de Tecnología Educativa*, 1–13. <https://www.uv.es/bellochc/logopedia/NRTLogo4.pdf>.
- Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.
- Cárdenas, F., Palacios, L. & De la Peña, F. (2010). Guía Clínica para los trastornos de Ansiedad en niños y adolescentes. *Instituto Nacional de Psiquiatría de Ramon de la Fuente Muñiz*. http://inprf-cd.gob.mx/guiasclinicas/trastornos_de_ansiedad.pdf
- Castillo, M. & Pineda, H. (2015). *Influencia del arte como metodología activa para los niños de educación inicial de la escuela de educación básica provincia del oro. Propuesta guía didáctica para docentes* (Proyecto de especialización). Universidad de Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/15697/1/Castillo%20-%20Pinela.pdf>
- Castro, M., Ruiz, L., León, A., Fonseca, H., Diaz, M & Umaña, W. (2010). Factores académicos en la transición de la primaria a la secundaria: motivación, rendimiento académico y disciplina. *Revista*

Electrónica actualidades Investigativas en Educación, 10 (3), 1- 29.

<https://www.redalyc.org/pdf/447/44717980007.pdf>

Chambala, A. (2008). Anxiety and Art Therapy: Treatment in the Public Eye. *Art Therapy. Journal of the American Art Therapy Association*, 25(4), 187-189. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129540>

Clark, D & Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad Ciencia y práctica*. Editorial desclée de brouwer, S.A. https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf

Couoh, C., Gongora, A., Garcia, A., Macias, I. & Olmos, N. (2015). Ansiedad y autoestima en escolares de educación primaria de Mérida, Yucatán. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20 (3), 302-308.

<https://www.redalyc.org/pdf/292/29242800007.pdf>

Cury, M. (2007). Tras el silencio. Arte Terapia. *Papeles de arte terapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 71-86. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0707110071A/8924>

Fabuel, V. (2015). Una reflexión sobre las transiciones educativas. De primaria a secundaria ¿traspaso o acompañamiento? *EDETANIA*, 48, 159-183.

<https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/43>

Farias, A. (2009). Arte Terapia como provocadora de conocimiento. Arte Terapia como posible herramienta en tratamientos psicopedagógicos. *Revista Construcción Pedagógica*, 7 (14), 9-17.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542009000100002&lng=pt&tlng=es.

Fernández, C., Fernández, S., Sales, O. & Caliatto, G. (2014). Ansiedad y dificultades escolares. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 5 (1), 433-442.

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851788049.pdf>

Fernández, G. (2016). *Las tecnologías de la comunicación en psicoterapia desde la psicología sistémica* (Tesis maestría). Universidad de Chile.

<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/152529/Las%20tecnolog%C3%ADas%20de%20la%20comunicaci%C3%B3n%20en%20psicoterapia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Forero, B., Piñeros, C. & Pardo, D. (2014). *Los mándalos y su utilidad terapéutica desde la psicología transpersonal* (Tesis de pregrado). Universidad Cooperativa de Colombia.

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12575/1/2014_mandalas_utilidad_therapeutica.pdf

Fuentes, V. (2013). *La alfombra mágica: técnicas terapéuticas y actividades lúdicas para niños y niñas*. Corporación Opción. <https://opcion.cl/wp-content/uploads/2016/04/LaAlfombraMagica.pdf>

García, K. (2014). *Revisión sistemática entorno a la evidencia científica en el arte terapia* (Tesis posgrado). Costa Rica. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/tesis59.pdf>

- García, R. & Sánchez, E. (2011). Arteterapia y subjetividad femenina: construyendo un collage. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 6, 87-103. https://doi.org/10.5209/rev_ARTE.2011.v6.37086
- Gholamzade, M., Babapour, J. & Sabourimoghaddam, H. (2013). The effect of art therapy based on painting therapy in reducing symptoms of separation anxiety disorder (SAD) in elementary School Boys. *Procedia - Social and Behavioral sciences*, 84, 1697-1703. https://www.researchgate.net/publication/273425447_The_Effect_of_Art_Therapy_based_on_Painting_Therapy_in_Reducing_Symptoms_of_Separation_Anxiety_Disorder_SAD_in_Elementary_School_Boys
- Gonzales, M. & García, M. (1995). El estrés y el niño. factores de estrés durante la infancia. *Ediciones Universidad de Salamanca*, 185-201. <https://revistas.usal.es/index.php/0214-3402/article/view/3388/3409>
- Guerrón, E. (2015). *Guía didáctica de estrategias en arte terapia para el trabajo con adolescentes entre las edades de 16 – 18 años que presenten ansiedad del colegio fiscal “Octavio Cordero Palacios”* (Tesis de pregrado). Universidad del Azuay. <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/4969/1/11408.pdf>
- Isorna, M., Navia, C. & Felpeto, M. (2013). La transición de la educación primaria a la educación secundaria: sugerencias para padres. *Innovación Educativa*, 23, 161-177. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4563787>
- Jacques, H. & Mash, E.J. (2004). A Test of the tripartite model of anxiety and depression in elementary and high school boys and girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 32(1), 13-25.
- León, E. & Ávila, S. (2018). *Abordaje terapéutico de la ansiedad utilizando la técnica de pintura en niños de 7 a 12 años debido a conflictos en pareja manifestados por sus padres* (Tesis de pregrado). Universidad de San Carlos de Guatemala. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/10977/1/13%20T%283235%29.pdf>
- Liebmann, M. (2004). *Art Therapy for Groups a handbook of themes and exercises* (2 ed.). Brunner-Routledge.
- Linares, A. (2007-2008). Desarrollo cognitivo: las teoría de Piaget y de Vygotsky. Col legi Oficial de psicòlegs de Catalunya – Universidad Autonoma de Barcelona. http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf
- Martínez, L. M. & Pérez, R. (2002). *Artes plásticas y su función en la escuela*. Málaga: Aljibe.
- Martínez, M. & Pinya, C. (2015). La transición primaria--secundaria en los Institutos – Escuela en Catalunya. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18 (2), 57-72. <https://doi.org/10.6018/reifop.18.2.219141>

- Morales, P. & Jarpa, J. (2010). Elementos de Arteterapia como Medio de Comunicación y Elaboración en Psicoterapia con Adolescentes. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 5, 137-152. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE1010110137A>
- Polo, L. (2000). Tres aproximaciones al Arte Terapia. *Arte, Individuo y Sociedad*, 12, 311-319. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/article/view/ARIS0000110311A>
- Ruiz Guevara, L. S. et al. (2010). *Revista Iberoamericana de Educación*, 52(3), 1-13.
<http://www.rieoei.org/deloslectores/3253Ruiz.pdf>
- Sandmire, D., Gorham, S., Rankin, N. & Grimm, D. (2012). The Influencia de la creación artística en la ansiedad: un estudio piloto, *Art Therapy. Journal of the American Art Therapy Association*, 29: 2, 68-73.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2012.683748>
- Schmid, T. (2005). *Promoting health through creativity. For professionals in health, arts and education*. Whurr

Guía de intervención para la promoción de hábitos de estudio y el uso adecuado de redes sociales⁷.

Dallan Stephanie Romero Ramírez⁸

Resumen. La propuesta se realizó en la Institución Educativa Departamental Serrezuela ubicada en el municipio de Madrid – Cundinamarca, la cual tuvo como propósito contribuir en la formación de los estudiantes para actuar ante las diversidades y cambios de la sociedad sin perder su dignidad, ni principios, lo cual aporte al bienestar y contribución de un bien común y a los compromisos institucionales. De esta manera, a partir de los cambios a los que los estudiantes se han visto enfrentados y en cuanto a lo referido por la oficina de orientación y de docentes del plantel surgió la necesidad de trabajar hacia los hábitos de estudios y el uso adecuado de redes sociales en estudiantes de quinto grado. Por esto, se propuso una guía de intervención para la promoción de hábitos de estudio y el uso adecuado de redes sociales la cual tuvo como objetivo generar un proceso de sensibilización frente a la importancia que adquieren estos dos temas con el fin de que los estudiantes reconozcan, identifiquen y actúen frente a la práctica adecuada de estos.

Palabras clave: hábitos de estudio, redes sociales, aprendizaje.

Introducción

La apertura digital ha traído consigo nuevas formas de comunicación que transforman las relaciones e interacciones entre seres que se encuentran presentes de forma física o a la distancia de manera digital. Esto se ha podido evidenciar tras el incremento que ha tenido el uso de herramientas digitales como consecuencia del confinamiento declarado por la llegada del virus SRAS-CoV-2 o COVID-19 que por medidas de protección a llevado a la prohibición del contacto personal entre los individuos, situación que ha llevado a un cambio significativo en la manera en que las personas interactúan hoy en día. En cualquier contexto bien sea social, económico y cultural no se sostiene ese contacto netamente físico, sino que aquel acercamiento es

⁷ Artículo derivado del proyecto de pasantía *Diseño de guía de intervención para la promoción de hábitos de estudio y el uso adecuado de redes sociales en niños de quinto de primaria* del programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas de la Universidad de Cundinamarca.

⁸ Psicóloga egresada del programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas de la Universidad de Cundinamarca. Correo electrónico: dstephanieromero@ucundinamarca.edu.co

mediado por las tecnologías digitales (Cortés et al., 2015). Con tal situación la humanidad se vio en la obligación de poner en marcha estrategias en las que se establecieran relaciones virtuales que permitieran realizar labores para continuar con el funcionamiento social, asumiendo así modalidades como el teletrabajo, teleducación, las aulas virtuales, video conferencias, compras en línea, entre otros. Así, la contingencia sanitaria ha traído consigo consecuencias en torno a la salud física y la mental, pero también incide en una reestructuración social, relacional, laboral y educativa, que lleva a que la sociedad se configure en torno a nuevas prácticas.

Esto ha facilitado los procesos en términos de movilidad, velocidad y autonomía; sin embargo, ha generado malestar en otros aspectos en los que se ha puesto en evidencia la sobrecarga de trabajos, la extensión de los horarios, problemas de salud por estrés, entre otras cosas. En lo que respecta al ámbito educativo se han presentado dificultades en torno a la deserción escolar, por motivos de economía, poca accesibilidad y conocimiento de las herramientas digitales, condiciones de vida, bajo nivel académico de los padres, etc. (Naciones Unidas, 2020); adicional a esto, se genera una dificultad en los procesos de aprendizaje autónomo por aumento de elementos distractores, mal uso del tiempo libre, como consecuencia de la falta de hábitos de estudio y uso constante e indiscriminado de medios digitales y redes sociales. Refiriendo puntualmente que “el aprendizaje autónomo es un proceso donde el estudiante autorregula su aprendizaje y toma conciencia de sus propios procesos cognitivos y socioafectivos. Esta toma de conciencia es lo que se llama metacognición” (Crispín et al., 2011, p.50).

La adquisición de autonomía por parte del estudiante conlleva a la ejecución de acciones que contribuyen a la adquisición de conocimientos de forma significativa. Dada la importancia que adquiere el aprendizaje significativo y la participación activa del estudiante en su proceso educativo, el presente proyecto se realizó bajo el enfoque constructivista que brinda explicaciones sobre la conformación del conocimiento, este expone que las personas construyen su propio conocimiento, como resultado de la interacción entre sus mecanismos cognitivos y su entorno, por medio procesos de asimilación y acomodación de la información previamente establecida, por lo tanto el aprendizaje no se puede contemplar como un proceso sencillo y pasivo de transmisión, internalización y acumulación de conocimiento, por el contrario el estudiante debe ser agente activo de su educación en donde utilice la experiencia y demás recursos necesarios para enlazar, extender, restaurar, interpretar y asimilar la información y con ello construir su propio conocimiento dando un significado al mismo (Coloma & Tafur, 1999; Chadwick, 2001; Araya et al., 2007).

La propuesta de pasantía se construyó en torno a estas dos últimas problemáticas, si bien se entiende, las clases tuvieron que transformarse a otra modalidad, en la que los estudiantes se vieron en la obligación de mantener relaciones netamente digitales con sus compañeros y maestros para continuar con su proceso de aprendizaje, esto también llevó a que se generara un riesgo a razón de que por ser nativos digitales reconocen

el uso del dispositivo en cualquier modalidad, sin hacer discriminación en torno a los contenidos que pueden ser beneficiosos, o no, para ellos y su bienestar. Esto se refuerza, además, con la carencia de conocimiento que poseen los padres en torno a los elementos y riesgos digitales y a las largas jornadas laborales, dando así libertad absoluta a los jóvenes en su tiempo libre, en donde se han presentado cambios en la forma de realizar sus actividades de ocio, aumentando el tiempo y la frecuencia de permanencia frente a un computador o celular, ya que las tecnologías se encuentran presentes en ellos, cambiando también sus relaciones sociales por relaciones mediadas por las TIC (Heras et al., 2012; Del Barrio & Ruiz, 2014).

Estos elementos se configuran y llevan a que se originen dificultades de interacción mediadas a través del uso adecuado o inadecuado de las redes sociales donde los niños y adolescentes que carecen de un posible control ante el contenido y que ponen en descubierto problemas de abuso, ciber acoso, cyberbullying, absentismo escolar, adicción al juego, pérdida de la visión, réplica de contenido vulgar o autolesivo, etc. De acuerdo al diagnóstico realizado por la orientadora de la Institución Educativa Departamental Serrezuela de Madrid, se indicó que: “los niños están teniendo acceso a una información que les modela comportamientos muy poco adaptativos y muy poco adecuados”, añadió que ha recibido reportes en los que se ha puesto en riesgo la salud física y mental de los estudiantes que están realizando acciones por replicar a *Youtubers* o influenciadores de las redes sociales y afirmó que: “ya llevamos un mes apenas estudiando, y un niño me decía algo así como de “es que yo amenacé de apuñalar a mi compañero, por el chat de la clase de tal, porque es que yo vi a un “Youtuber” ¡que hace lo mismo!”. Esto se presenta porque no se pone ante este tipo de acciones ningún criterio o filtro para reconocer que se debe y no se debe replicar de las redes sociales.

Por otro lado, en lo que concierne a hábitos de estudio, si bien es importante la manera en que se construye el aprendizaje también es necesario reformular aquellas formas utilizadas por el estudiante para organizarse y que le permitan mantener un aprendizaje autónomo óptimo, realizando un trabajo individual y sólido, respondiendo a todas aquellas solicitudes del entorno en el que se encuentra mostrando así un grado de madurez, de modo tal que esto contribuiría no solamente a que el aprendizaje se hiciera más efectivo sino que en conjunto a mejorar la calidad de vida del estudiante, a la construcción que hace de sí mismo con base a sus capacidades, disminuir el absentismo escolar, el fracaso escolar y la deserción escolar que han sido gran consecuencia (Martínez, 2014).

Estos dos elementos se conforman para intervenir estas dificultades en la Institución, que han sido además expuestas por la oficina de orientación de la Institución Educativa Departamental Serrezuela de Madrid y así confirmadas por la docente del grado quinto de la jornada mañana de la sede Antonio Nariño, quién señaló que se presenta una mayor vulnerabilidad por el momento, que además de estar en un proceso de transición de primaria a bachillerato, también han presentado casos particulares y reiterativos relacionados con lo mencionado anteriormente.

La propuesta de pasantía presentada a la oficina de orientación de la Institución Educativa Departamental Serrezuela de Madrid, busca contribuir en el manejo de la situación trabajando sobre aspectos que puedan presentarse como factores de riesgo y fortalecer ambientes y comportamientos que se consideren como protectores con el fin de prevenir futuras problemáticas, sin exponer directamente al alumno a la misma, sino abarcando áreas que se puedan potenciar, tal como se reiteró y afirmó en la entrevista diagnóstica de la siguiente manera:

“Lo que se busca es que hay una situación en el aula, se prevenga desde la prevención primaria y que se prevenga desde una prevención saludable (...) ejemplo si un niño en un salón está consumiendo drogas pues hago prevención de consumo de drogas en el salón, hmmm, sin hablar de drogas (...)”.

De esta manera, se pretende sensibilizar a los individuos frente al uso de las redes sociales y visibilizarlos como una herramienta recursiva que permita la disposición de hábitos de estudio que sean apropiados y útiles en medio de la pandemia, de modo, que como lo mencionan las Naciones Unidas (2020) se encuentren nuevas formas de enfrentar la contingencia y la crisis que antes no habían sido consideradas.

El uso de las redes sociales se ha incrementado rápidamente en los últimos años, dando paso a que cualquier persona pueda utilizarlas independientemente de la edad que tenga, situación que se torna problemática debido a que los niños no cuentan con la madurez necesaria para enfrentar todo lo que se puede encontrar en la red. Razón por la que el estado colombiano por medio de la ley 176 de 2019 prohíbe a los menores de 14 años ser usuarios de una red social. Adicionalmente se menciona que cualquier entidad pública debe centrarse en capacitar a los niños, niñas y adolescentes sobre el uso y manejo adecuado de las redes sociales donde ellos sean responsables de las mismas. En cumplimiento a esto las instituciones educativas en los grados 4º, 5º y 6º deben incluir en sus currículos escolares la promoción del adecuado uso de las redes sociales, con el fin de fomentar los ejercicios de aprendizaje y desarrollo de habilidades en relación a todo lo que engloba la red y la internet e implementar una educación apropiada al uso de las redes en cuanto a la forma de actuar en las mismas, resaltando la importancia de manejar los valores adecuados cuando se hagan usos de ellas.

Debido a esto, se pretende realizar la construcción de un protocolo que permita establecer los hábitos de estudio y el uso adecuado de las redes sociales donde los estudiantes de grado quinto identifiquen por sí mismos dentro de su hogar y su entorno cuales se encuentran presentes en ellos reconociendo estos traen consigo beneficios o desventajas, de modo que se contribuya a mejorar procesos de aprendizaje, motivación escolar, aprendizaje autónomo, organización, entre otros. Y se minimice el mal uso del tiempo libre y la deserción escolar. Teniendo en cuenta todo lo antes mencionado la pregunta que se busca responder es la siguiente ¿El diseño de un protocolo de intervención, permite la promoción de hábitos de estudio y uso

adecuado de las redes sociales en niños de grado quinto de primaria de la Institución Educativa Departamental Serrezuela?

Plan De Acción

Para dar cumplimiento al objetivo del proyecto, se propuso la realización de una guía para la promoción de hábitos de estudio y el adecuado uso de las redes sociales para trabajar con los estudiantes de quinto grado. Con el fin de generar la participación de la institución, los padres de familia y los estudiantes en el proceso educativo y con ello promover el desarrollo de autonomía en el aprendizaje. Ya que es imprescindible que durante y después del plan de acción se debe hacer un seguimiento continuo de los hábitos que se están adquiriendo y el uso que se están dando de las redes sociales. Para visualizar el avance y los cambios en los estudiantes se propone realizar un seguimiento que estará a cargo de los padres familia y los docentes, quienes también son agentes activos en el proceso.

Objetivo General

Diseñar un protocolo de intervención dirigido a la promoción de hábitos de estudio y uso adecuado de redes sociales para niños de 10 a 12 años de grado quinto de la I.E.D. Serrezuela de Madrid, Cundinamarca.

Aplicación

En concordancia con los objetivos establecidos para la presente propuesta se realizaron dos entrevistas diagnósticas dirigidas a la oficina de orientación de la Institución Educativa Departamental Serrezuela de Madrid y la docente de grado quinto de la sede Antonio Nariño, de las cuales se obtuvieron datos cualitativos que señalan que hay estudiantes no poseen hábitos de estudio además del riesgo que perciben frente al uso que se hacen de las redes sociales.

Como herramienta de control se realizó una encuesta diagnóstica al inicio del plan de acción que proporciono información que permitió identificar qué hábitos de estudio están presentes en los estudiantes, el conocimiento que tienen frente a ellos, qué redes sociales utilizan y cómo hacen uso de estas. Al dar fin al ciclo de sesiones se generó un espacio de reflexión acerca de la experiencia que se obtuvo del ejercicio.

Para generar mayor participación por parte de los padres se estableció la realización de un horario de planificación y organización que permitiera llevar un registro diario de las tareas académicas, tiempo de ocio, el uso de las redes sociales y demás actividades diarias el cual debió ser diligenciado por los estudiantes y valorado por los padres de familia quienes realizaron un registro por medio de una lista de chequeo diaria de los deberes alcanzados y semanalmente se llevó una anotación de los puntajes obtenidos acorde al cumplimiento del horario, de esta manera se identificó si se estaban estableciendo hábitos de estudio y el manejo adecuado de redes sociales.

Tabla 1

Cronograma de actividades

<i>Sesión</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Temas para tratar</i>	<i>Materiales</i>
<i>Semana 1</i>			
Sesión 1 Padres de familia y docente	1 de y Dos horas	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos de estudio • Redes sociales • Herramientas digitales • Tareas de seguimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Herramienta digital Windows control parental • Plastilina • Lápiz y papel • Herramienta digital Kahoot
Sesión 2 Estudiantes	2 Hora y media	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos de estudio • Redes sociales • Herramientas digitales 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Herramienta digital Quizziz • Lápiz y papel • Encuesta Forms
<i>Semana 2</i>			
Sesión 3 Estudiantes	3 Dos horas	<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones temporales • Realización del horario 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Herramienta digital Canva • Juego interactivo online • Lápiz y papel
Sesión 4 Estudiantes	4 Hora y media	<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones ambientales 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Herramienta digital Paddlet • Juego interactivo • Lápiz y papel

Semana 3

Sesión 5 Estudiantes	Hora y media	<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones mentales emocionales • Motivación 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • 1/8 de cartulina • 2 temperas • Visualización video (YouTube) • Herramienta digital Paddlet
Sesión 6 Estudiantes	Hora y media	<ul style="list-style-type: none"> • Redes sociales peligros y límites 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Lápiz y papel • Herramienta digital flippity.
Semana 4			
Sesión 7 Estudiantes	Dos horas	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de las redes sociales • Escenario conversacional/cierre 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • 1/8 de cartulina • Colores • Herramienta digital MinTic (Maguare)
Sesión 8 Docente y padres de familia	Hora y media	<ul style="list-style-type: none"> • Escenario conversacional/cierre 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Lápiz y papel

Nota: Esta tabla logra evidenciar los temas a tratar en casa de una de las sesiones programadas durante las cuatro semanas de intervención y los materiales que se necesitan para cada una de las actividades.

Descripción De Las Sesiones

Los hábitos de estudio se han abordado desde enfoques dirigidos a modificar la conducta en relación con los hábitos. El presente protocolo de intervención se plantea bajo el modelo constructivista, debido a que, tras la sensibilización del tema, se espera que los estudiantes identifiquen hábitos adecuados e inadecuados que han adquirido en su diario vivir para la realización de sus actividades académicas y de esta manera corregir los malos hábitos, según lo planteado por el constructivismo el estudiante debe ser activo en su proceso de aprendizaje, es aquí donde él debe identificar cuáles son los hábitos inadecuados plantearse nuevas soluciones, establecer nuevos hábitos a partir de sus experiencias y adaptarlas a su entorno (Vera, 2015).

Desde el constructivismo se propone que la educación debe enfocarse en actividades innovadoras donde permitan tener mayor relevancia y utilidad en la vida real, es aquí donde toma importancia el uso de las nuevas

tecnologías dado que los estudiantes puedan usarlas como herramientas para su aprendizaje haciendo uso de estas, saliendo de esta manera del aula tradicional ya que estas herramientas proporcionan contenidos creativos. Asimismo, las redes sociales funcionan como herramientas constructivistas creando nuevos y novedosos canales de comunicación que permiten una interacción continua entre profesores y compañeros. Posibilitando que el alumno construya su propio conocimiento mediante la exploración de las herramientas tecnológicas que les brindan, teniendo un continuo acompañamiento de su profesor que le ayudará a solucionar dudas o problemas que se les presente (Hernández, 2008).

Nombre: sesión n° 1: dialogando con los padres astronautas.

Duración: dos horas

A quién va dirigido: padres de familia y docentes

Durante este encuentro se trabajará todo lo concerniente a hábitos de estudio y su importancia en el proceso de aprendizaje, así mismo se trabajará sobre las redes sociales, el manejo que se le dan y algunos peligros existentes. De igual manera, se brindarán herramientas tecnológicas que sirvan de ayuda a los padres de familia para que tengan mayor control del uso que sus hijos hacen de las redes sociales. Por otro lado, se realiza un compromiso con los padres con el fin de realizar la planificación y seguimiento del horario que deberá elaborar junto con su hijo. Adicional a eso se les presentará a los padres el cronograma establecido de los encuentros que se tendrá con sus hijos, con el fin de que el padre pueda cumplir la tarea de preguntarle a final del día a sus hijos lo aprendido en cada sesión de intervención propuesta. Posteriormente se realizará un ejercicio de aprendizaje por medio de una nueva herramienta llamada “Kahoot” en el cual se evaluará lo aprendido. La sesión tiene como objetivo vincular a los padres de familia en el proceso educativo de sus hijos, debido a que la familia tiene un papel importante al orientar las etapas de maduración, aspectos afectivos y cognitivos del individuo principalmente en niños, niñas y adolescentes permitiendo un desarrollo integral de los mismos, por lo tanto el acompañamiento de los padres ocupa un papel primordial en la consolidación y fortalecimiento en la educación ya que pueden fomentar conductas proactivas en sus hijos para su participación en los contextos en los que se encuentran como lo es la escuela (Flórez et al., 2017).

Nombre: sesión n° 2: alcanzando las estrellas fugaces del conocimiento.

Duración: una hora y media.

A quién va dirigido: estudiantes

En un primer momento se realizará la encuesta inicial, después se realizará un proceso de sensibilización donde se tratarán temas como: ¿Qué son los hábitos de estudios?, ¿Cuáles conocen o practican? y la importancia de estos, dado a que estos se adquieren por medio del aprendizaje en donde se tienen en cuenta aspectos que se desarrollan en torno a la persona y así poder alcanzar un nivel académico satisfactorio (Vélez,

2009; Vilca & Mamani, 2017). Del mismo modo se trabajarán temas como ¿Qué son las redes sociales y cuáles conocen? ¿Cuáles utilizan con más frecuencia? ¿Qué son las herramientas digitales y cuáles conocen? Explorando así las oportunidades que trae consigo, como se ve en el área educativa en donde se ofrecen herramientas didácticas que contribuyen a la obtención de mayor conocimiento. Por otro lado, se encuentran los riesgos que se representan al hacer uso inadecuado de éstas, por ejemplo, en las redes sociales se pueden provocar conductas inapropiadas debido al contenido poco controlado de las mismas (Arab & Díaz, 2014; Mero, 2021). Por último, se realizará un ejercicio de aprendizaje por medio de una nueva herramienta llamada “Quizzes” en el cual se evaluará lo aprendido durante la sesión.

Nombre: sesión n° 3: los internautas construyen su carta celeste.

Duración: dos horas

A quién va dirigido: estudiantes

Para iniciar la temática de hábitos de estudio se trabajarán las condiciones descritas anteriormente para obtener un estudio eficaz. En esta sesión se tratarán las condiciones temporales, debido a la importancia que adquieren en la etapa educativa, como es la planificación del tiempo por medio de horarios que al llevarse a cabo consecutivamente permitirá el establecimiento de hábitos adecuados, fijando horas para las distintas actividades y para el descanso (Gutiérrez, 2019). De este modo la actividad se realizará en torno a dos temas principales la planificación y la organización, para ello se llevará a cabo un juego de planificación con el fin de resaltar la importancia de saber planear el tiempo y las actividades a realizar día a día, teniendo como objetivo final presentar a los estudiantes el diseño de un horario para que estos puedan hacer uso de él y plasmar allí el tiempo destinado para todas sus actividades diarias, la realización del mismo deberá hacerse en compañía de los padres de familia. Posteriormente se brindará una herramienta digital conocida como “Canva” donde cada uno tendrá la oportunidad de crear su propio horario acorde a sus gustos y necesidades.

Nombre: sesión n° 4: internautas, ¡No olviden recordar las coordenadas!

Duración: una hora y media

A quién va dirigido: estudiantes

La sesión se llevará a cabo bajo el tema de condiciones ambientales que se deben tener en cuenta a la hora de estudiar, la idea es invitar al alumno a emplear estas condiciones de manera práctica por lo cual se realizará un juego de encuentra la pareja; posteriormente, se plantea una comparación por medio de fotografías del antes y después del entorno en donde los estudiantes realizan sus actividades académicas. Estas serán compartidas en un mural por medio de la herramienta padlet. ES necesario trabajar sobre este tema ya que las condiciones ambientales ocupan un lugar importante frente al rendimiento académico, en las que se incluyen aspectos fisiológicos, materiales y contextuales como la ventilación, iluminación, muebles, etc., que permitiría un estudio eficaz (Chicharro, 1999; Alcalá, 2011; Contreras et al., 2017; Gutiérrez, 2019).

Nombre: sesión n° 5: los internautas se motivan a navegar por la galaxia.

Duración: una hora y media

A quién va dirigido: estudiantes

La sesión se realiza sobre las condiciones mentales y emocionales en donde se abordará el tema de motivación (intrínseca y extrínseca) frente a los procesos de aprendizaje mediante la realización de una actividad creativa en donde los estudiantes por medio de una pintura representarán sus motivaciones, ésta se expondrá en el mural antes nombrado, por último se les enseñará un cortometraje animado llamado *la vida fácil* en donde se realizará una reflexión y análisis del mismo dejando la evidencia en el mural de la herramienta de paddlet, esto con el fin de que los estudiantes comprendan que la motivación es la acción que lleva a las personas actuar y comportarse de determinada manera, factor que influirá positivamente en su aprendizaje y su estudio. Uno de los factores que influyen en el aprendizaje es la motivación que impulsa al estudiante a actuar de cierta manera o realizar actividades que para él son importantes o llama su atención. (Valenzuela et al., 2015).

Nombre: sesión n° 6: ¡Cuidado internautas, no todo es lo que parece!

Duración: una hora y media

A quién va dirigido: estudiantes

En esta sesión se abordará el tema de las redes sociales respecto al uso y la relación que los estudiantes tienen frente a las mismas además se trabajará sobre el tema de los peligros y límites que se encuentran en las redes sociales, al momento de hacer uso de ellas. Esto por medio de la dinámica de dos verdades una mentira, en donde el grupo propone e identifica posibles peligros y límites de las redes sociales y entre todos las identificarán por medio del juego de la ruleta en la plataforma de “Flippity”. Por último, se les pide a los estudiantes que para el próximo encuentro cada uno realice la búsqueda de una herramienta digital con el fin de que pueda compartir dichas herramientas con sus compañeros. De esta manera se pretende sensibilizar a las estudiantes frente a los peligros a los que se enfrentan al hacer uso inadecuado de las redes, debido a que como mencionaron De Moor et al., (2008) las personas se enfrentan a riesgos de contenido, contacto y comerciales que pueden vulnerar la privacidad y consecuentemente los derechos de los niños.

Nombre: sesión n° 7: internautas naveguemos por la galaxia de la creación.

Duración: dos horas

A quién va dirigido: estudiantes

La sesión se llevará a cabo bajo el tema del adecuado uso de las redes sociales, la cual se realizará por medio de la creación de su propia red social donde deberán construir su perfil social completo y ponerle el objetivo de la misma, a raíz de este ejercicio se les explicará los usos adecuados de las redes sociales y como darle el manejo adecuado a las mismas. Teniendo como fin concientizar a los estudiantes frente a la

información falsa que se encuentran en las redes, recomendar cuentas de correo electrónico gratuitas, ignorar mensajes ofensivos, sospechar de ofertas que pueden ser fraudulentas, no brindar información personal, mantener los datos privados en redes sociales, etc. (López, 2015; Labrador et al., 2015).

Para finalizar la actividad y cierre de la intervención se realizará un escenario conversacional donde los estudiantes cuenten sus experiencias de lo aprendido en todo el proceso en el que han estado presente, si han puesto en práctica los hábitos de estudio aprendidos, las herramientas digitales utilizadas y el conocimiento adquirido frente al uso adecuado de las redes sociales, adicional a ellos comentar sí, si les funciono la realización de horarios durante las últimas cuatro semanas.

Dando cierre al espacio reflexivo se socializarán las herramientas digitales que conocieron en el proceso y las que ellos buscaron con antelación para compartirlas con el resto de sus compañeros. Por último, se les comenta a los estudiantes sobre la plataforma interactiva que tiene el Ministerio de Tecnologías de la Información y la Comunicaciones brindando un espacio pequeño para que puedan explorarla.

Nombre: sesión n° 8: reflexionando con los super papás astronautas.

Duración: una hora y media.

A quién va dirigido: docente y padres de familia.

Se realizará un escenario conversacional con la docente y padres de familia con el fin de conocer ¿Qué les pareció la intervención?, ¿Cómo les fue realizando el ejercicio de la lista de chequeo frente al cumplimiento del horario de sus hijos?, adicional se les pregunta si les pareció útil la información dada a sus hijos y a ellos y por último, evidenciar a través de sus comentarios si han notado cambios en la implementación de los hábitos de estudios y uso adecuado de las redes sociales de sus hijos, además de esto se les hará un breve retroalimentación a los padres y docentes de todo lo visto en el proceso. Esto con el fin último, de que el profesor y los padres puedan evidenciar lo alcanzado en las sesiones y que así puedan continuar con el seguimiento e implementación de las herramientas utilizadas en todo el proceso aplicativo. Cabe resaltar que la contribución de los padres en la vida educativa de sus hijos es de gran valor en su desempeño escolar y en la realización de las metas propuestas por el sistema educativo, de esta manera los logros académicos de los alumnos no solo dependen de los conocimientos impartidos desde el ámbito escolar sino también de las familias, por lo tanto es necesario llevar a cabo estrategias en las instituciones para promover la intervención de las familias en la vida educativa de los estudiantes (Razeto, 2016).

Resultados

Tras la realización del protocolo se espera haber generado un impacto en los estudiantes de quinto grado en áreas personales, familiares y educativas. En primera instancia frente al establecimiento de hábitos de estudio en el ámbito personal el estudiante habrá interiorizado distintas rutinas a su cotidianidad que le permitirán realizar sus actividades académicas de manera eficaz y con esto el fortalecimiento de la autonomía,

en la esfera familiar los padres del alumno van a adquirir mayor participación en el establecimiento de hábitos de estudio adecuados y consecuentemente a la vida académica de sus hijos, por último en el campo educativo se verá reflejado en mejores procesos de aprendizaje y buenos resultados académicos. Por otra parte, frente al uso de redes sociales desde el área personal el estudiante podrá reconocer, identificar y actuar frente a los distintos peligros que se presentan en la red, en cuanto al entorno familiar los padres tendrán mayor control sobre el contenido digital visto, realizando acompañamiento continuo a sus hijos y por último en el ámbito educativo serán utilizadas como herramientas de apoyo para el aprendizaje.

Asimismo, se espera encontrar resultados en la población objetivo a corto y largo plazo. A corto plazo se estima un tiempo promedio de 4 semanas, las cuales serán las semanas de aplicación e intervención del protocolo propuesto, a largo plazo se considera un tiempo límite de 8 semanas adicionales. Ya que según la investigación realizada por Lally et al., (2010) identificaron que cuando se repite una conducta durante 21 días continuos se puede alcanzar en parte el hábito objetivo, esto no quiere decir que transcurrido este tiempo se haya adquirido totalmente, ya que se estima que entre un lapso de 47 a 84 días puede lograrse automatizar una conducta, especificando que en un aproximado de 66 días se podrá adquirir el hábito por completo.

Sesiones aplicadas

Según lo sugerido por la institución se inicia con la aplicación de las dos primeras sesiones del protocolo de intervención, aclarando que no es posible avanzar en más aplicaciones debido a la fecha de entrega establecida para la presentación oficial del informe a la Universidad. Tras la ejecución de las sesiones se logró evidenciar lo siguiente:

Sesión n°1: titulada, dialogando con los padres astronautas, según lo manifestado por los padres de familia, se confirmó que hay estudiantes que no cuenta con hábitos de estudios establecidos y hacen uso desmedido de las redes sociales. Esto se evidenció debido a que los padres señalaban que sus hijos permanencia gran parte del día inmersos en la internet realizando actividades no académicas, situación que se ha hecho más persistente durante el confinamiento obligatorio, tras indagar sobre herramientas digitales se pudo notar que los padres de familia tienden a concebir las redes sociales como un todo en el mundo digital si hacer la diferenciación entre redes sociales y herramientas digitales. Por otra parte, se observa que los padres son conscientes de la importancia de tener hábitos de estudio, pero aun así no han fomentado la práctica de estos en sus hijos.

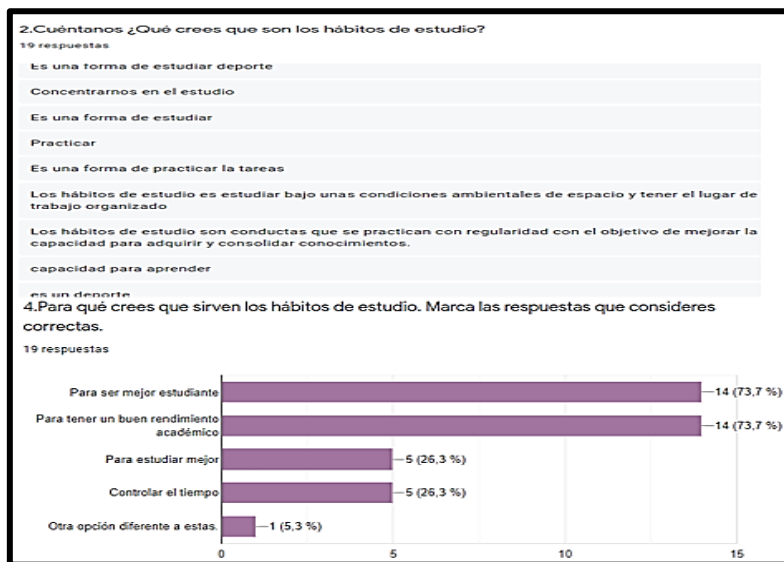
Sesión n°2: nombrada, alcanzando las estrellas fugaces del conocimiento, en cuanto a los resultados esperados y los obtenidos se identificó por medio de la encuesta realizada que los estudiantes no tienen claro que son los hábitos de estudio y cuáles son sus beneficios evidenciando en algunas respuestas que ya tenían un conocimiento previo acorde a la información brindada a los padres de familia en la sesión anterior (ver figura 2). Por otra parte, en cuanto al tema de redes sociales, se evidenció que el 100% de los alumnos

encuestados manejan alguna red social siendo la más predominante “WhatsApp” utilizada por el 100% de los estudiantes encuestados y “YouTube” con 72.2% (ver figura 3) así mismo, se observó que los alumnos si tiene un poco de conocimiento frente a los riesgos a los que se pueden enfrentar por el uso de las redes sociales, donde algunos de ellos refirieron de manera verbal que “hay pedófilos” “violadores” “personas que secuestran” “personas que se hacen pasar por otras personas” “tener cuidado con la privacidad, porque lo pueden buscar a uno” igualmente algunos niños mencionaron que se han encontrado expuesto a riesgos de contacto ya que establecieron comunicación con personas extrañas que se hacían pasar por periodistas y médicos. Por último, se indago acerca del conocimiento que tiene sobre las herramientas digitales donde tienden a confundirlas con redes sociales o por configuraciones de cualquier dispositivo.

Respecto a la implementación de la herramienta digital “Quizizz” para evaluar lo aprendido durante la sesión se observó gran acogida por parte de los estudiantes los cuales mostraron gran interés por seguir haciendo uso de estas herramientas digitales durante las sesiones. A raíz de esto se puede proponer que este tipo de plataformas lo utilicen tanto los docentes cómo los estudiantes dentro de la dinámica de las clases siendo esta una herramienta práctica para facilitar la adquisición de conocimiento.

Figura 2

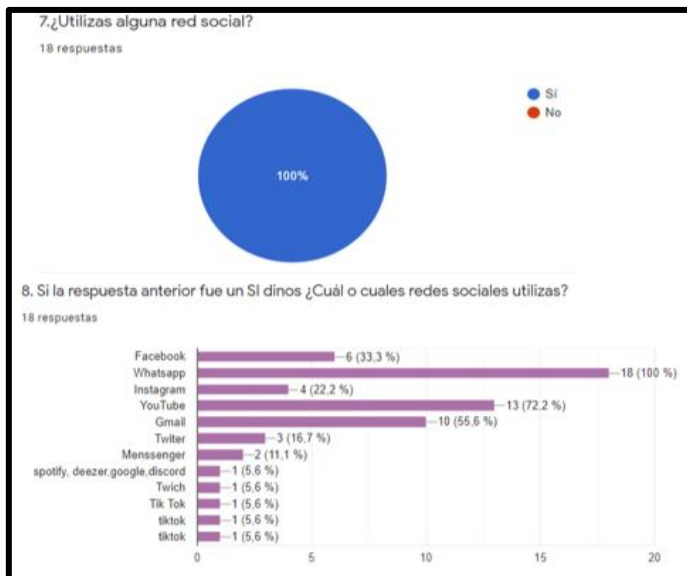
Resultados de encuesta sobre hábitos de estudio.



Nota. La figura representa los resultados obtenidos en la encuesta en relación de las respuestas dadas por los estudiantes frente a lo que consideraban sobre que era un hábito de estudio y la función o importancia de estos. Encuesta digital Google Forms.

Figura 3

Resultados de encuesta sobre redes sociales.



Nota. La figura muestra los resultados arrojados en la encuesta aplicada a los estudiantes, donde se les pregunta si alguno utiliza alguna red social y que posterior mencione cuales redes utiliza. Encuesta digital Google Forms.

Discusión

A partir de la aplicación de la guía propuesta con los estudiantes de quinto grado de la I.E.D Serrezuela, se espera llevar a cabo un proceso de sensibilización en los estudiantes y padres de familia sobre la importancia que adquiere el establecimiento de hábitos de estudio adecuados, el reconocimiento e identificación de estos y el posterior uso de estos por parte de los estudiantes. Asimismo, se concientizará a padres e hijos sobre qué son las redes sociales y la importancia de hacer un uso adecuado de ellas en donde el estudiante será capaz de reconocer los riesgos y límites que se deben tener al interactuar con las mismas.

Dando cumplimiento a los objetivos propuesto, en primer lugar, se realizó una revisión documental en donde se encontraron distintos aspectos frente los hábitos de estudio en estudiantes, en donde se evidenció un consenso frente a las condiciones que se deben tener en cuenta para llevar a cabo un estudio eficaz, identificando las condiciones personales, ambientales y temporales las cuales al ser practicadas de forma idónea contribuirán en el proceso de estudio. De igual forma frente al uso de redes sociales se documenta que las nuevas generaciones al ser parten de la era digital son conocidos como nativos digitales por lo tanto estas herramientas tecnológicas son inherentes a los mismos, este nuevo mundo virtual ha conllevado que los niños, niñas y jóvenes realicen un desmedido uso de las redes sociales exponiéndose a riesgos que se encuentra en el mundo cibernético.

Posteriormente, frente a la encuesta planteada en la segunda sesión se espera encontrar que los estudiantes no cuentan con hábitos de estudio que les permitan llevar a cabo un proceso de aprendizaje significativo, así mismo, se espera evidenciar que los niños no reconocen la importancia que estos tienen para su desarrollo

académico, situación que concuerda con lo expuesto por la docente encargada del grado quinto al inicio del plan de acción. Del mismo modo se espera encontrar por medio de la encuesta realizada que los alumnos tienen acceso de manera deliberada a las redes sociales que suelen usar con frecuencia, tal como se ha evidenciado en estudios como el realizado por Bringué y Sádaba (2011) en donde se identificó que la socialización que se da a través de las redes sociales conlleva a un aumento en el tiempo que se mantienen conectados en la red, restando así, tiempo a otras actividades como las académicas, por otra parte observo que de la población evaluada más de la mitad eran niños y niñas entre los 10 años de edad, así mismo la red social de mayor uso es Facebook siendo esta de preferencia en niños de hasta los 12 años. Desconociendo de este modo el uso adecuado que deben hacer de las redes, los peligros y límites que deben tener sobre las mismas.

Una vez se han identificado los hábitos de estudio, se inicia el proceso de sensibilización con los alumnos, en donde se espera que ellos tomen conciencia y reconozcan la importancia de estos en su vida académica. A partir de esto se pretende que los estudiantes incorporen día tras día rutinas que les permitan generar hábitos de estudio adecuados para realizar sus deberes académicos, así irán desarrollando la capacidad de planificar sus actividades tanto académicas como personales, igualmente identificarán y adecuarán los espacios y distintas condiciones necesarias para realizar un estudio eficaz, permitiéndole tal como lo mencionaron Contreras et al., (2017) lograr aprendizajes desde los más sencillos a los más complejos que requieren de análisis y aplicación de conocimientos, en donde deben desarrollar sus habilidades para mejorar su rendimiento académico.

Frente a las actividades propuestas para la sensibilización y conocimiento de las redes sociales, se espera que los estudiantes generen conciencia del uso que deben darle a las redes sociales con respecto a temas como el tiempo que dedican en ellas, la privacidad de sus datos personales, el contenido que suben a las mismas, el lenguaje que manejan, que sean conscientes de los límites que deben tener al momento de interactuar con otras personas conocidas y desconocidas. Es importante que los niños, niñas y adolescentes tomen conciencia frente a este tema puesto que muchos de ellos menores de 13 años no están en la capacidad de dar su consentimiento en temas relacionado con el manejo de sus datos personales ya que no comprenden qué significa aceptar –cookies- debido a que las políticas de privacidad se presentan en un lenguaje complejo para ellos, igualmente las solicitudes de fotografías y cámara web incitan a los niños a compartir información privada de la cual no tienen la conciencia suficiente para visibilizar las consecuencias de compartirlas (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef], 2019).

Tanto en el desarrollo de los hábitos de estudio y el uso adecuado de redes sociales es importante que exista un acompañamiento y participación por parte de los padres familia en este proceso de intervención, priorizando que es desde casa donde se inculcan y se practican estos comportamientos. De esta manera se

espera que los padres sean orientadores y evaluadores de las actividades y los nuevos conocimientos que va a ir adquiriendo su hijo con el fin de que promueva en ellos la habilidad de ejecutar lo aprendido poniéndolo en práctica de forma diaria, en donde esta pueda funcionar como herramienta de apoyo para ellos la lista de chequeo que tendrá que diligenciar las primeras semanas mientras su hijo va adquiriendo los hábitos de estudio y un uso adecuado de las redes sociales.

La lista de chequeo mencionada anteriormente se usará como herramienta facilitadora que le permitirá a los padres participar más en este proceso educativo de los niños en cuanto a la ejecución de los hábitos de estudio y el uso de las redes sociales, de este ejercicio se espera que el padre esté más atento y pueda conocer mejor lo que hace su hijo diariamente y como es la manera en que él puede organizarse para realizar todas sus actividades. Por esta razón cabe recalcar que los padres deben ser los protagonistas en la implementación de prácticas que permitan favorecer a su hijos en los procesos de desarrollo y aprendizaje, donde puedan acompañarlos de manera presente estableciendo rutinas en todas las áreas en las que él se desarrolla. Es importante tener en cuenta que si los hábitos se empiezan a incorporar en la vida de ellos desde pequeños cuando crezcan podrán ejecutarlos y mejorarlos para hacer la vida un poco más sencilla, así se logra evidenciar cómo juega un papel importante el apoyo del padre en este proceso (Ministerio de educación, 2020).

A medida que los niños y niñas practican diferentes hábitos de estudio y junto con el acompañamiento de padres y docentes se espera que poco a poco se establezcan, perfeccionen y fortalezcan los mismos, situación que llevará a la adquisición de distintas habilidades frente a su proceso educativo, de esta manera lo que se pretende es que los niños se desenvuelva en un entorno adecuado conllevando con esto al fortaleciendo de sus procesos atencionales y de aprendizaje, esperando así que el estudiante desarrolle una mayor autonomía tanto en su vida académica como personal. Es por esto, que el alumno tras su interiorización puede rendir mejor en sus actividades escolares, enseñándoles en primera instancia a planificar el tiempo de estudio ya que las horas que se dediquen a este impactarán positivamente en el aprendizaje, de igual manera adecuar y organizar el lugar de estudio y contar con las condiciones necesarias podrán mejorar sus hábitos y con ello la adquisición del conocimiento (Capdevila y Bellmunt, 2016; Martinic, 2015).

Así mismo, se espera que una vez los niños haya generado conciencia del uso adecuado de las redes sociales, logren manejar y usar de forma adecuada las mismas con el fin de que puedan reconocer los peligros circundantes en ellas, llegando al punto de identificarlos dado el caso que se encuentren frente alguno de estos, de esta manera lo que se pretende es que cada uno de ellos sean capaces de saber cómo actuar ante esta situación de riesgo o peligro existente en el mundo de las redes sociales; mitigando así, casos de estudiantes que puedan llegar a usar de manera deliberada e inconsciente las redes sociales, desconociendo por completo esta información.

Referencias

- Alcalá, R. (2011). ¿Los hábitos de estudio, útiles ante el fracaso escolar? *Innovación y experiencias educativas*. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_41/ROCIO_ALCALA_CABRERA_01.pdf
- Arab, E & Diaz, E. (2014). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26 (1), 7-13. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Araya, V., Alfaro, M. & Andonegui, M. (2007). Constructivismo: orígenes y perspectivas. *Laurus*, 13 (24), 76-92. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111485004>
- Bringué, X. & Sádaba, C. (2011). *Menores y redes sociales*. Colecciones Generaciones Interactivas. <https://static1.ara.cat/ara/public/content/file/original/2011/0202/11/estudi-sobre-l-us-de-les-xarxes-socials-pels-menors-030fb95.pdf>
- Capdevila, A & Bellmunt, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. *Educatio Siglo XXI*, 34 (1), 157-172. <https://doi.org/10.6018/j/253261>
- Chadwick, C. (2001). La psicología de aprendizaje del enfoque constructivista. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 31 (4), 111-126. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27031405>
- Chicharro, M. (1999). Taller de técnicas de estudio. Fundación Formación y Empleo
- Coloma, C. & Tafur, R. (1999). El constructivismo y sus implicancias en educación. *Educación*, 8 (16), 217-244.
- Contreras, V., Cuba, V., Flórez, G., Salinas, P & Sulca, M. (2017). *Métodos de estudio manual para uso exclusivo de los estudiantes*. Lima, Perú, Universidad San Martín de Porres. <https://www.usmp.edu.pe/estudiosgenerales/pdf/2017-I/MANUALES/METODOS%20DE%20ESTUDIO.pdf>
- Cortés, R., Zapata, A., Menéndez, V. & Canto, P. (2015). El estudio de los hábitos de conexión en redes sociales virtuales, por medio de la minería de datos. *Innovación Educativa*, 15 (68), 99-114. <http://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v15n68/v15n68a7.pdf>
- Crispín, M., Caudillo, L., Doria, C. & Esquivel, M. (2011). Aprendizaje Autónomo. M. Crispín. (Eds.) Aprendizaje autónomo: orientaciones para la docencia (pp. 49-65). Universidad Iberoamericana. http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/dcsyp-uia/20170517031227/pdf_671.pdf

- De Moor, S., Dock, M., Gallez, S., Lenaerts, S., Scholler, C. & Vleugels, C. (2008). Teens and ICT: Risks and Opportunities. Belgium: TIRO.
<http://eprints.rclis.org/23386/>
- Del Barrio, A. & Ruiz, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *INFAD Revista de Psicología*, 1 (3), 571-576.
<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- Flórez, G., Villalobos, J. & Londoño, D. (2017). El acompañamiento familiar en el proceso de formación escolar para la realidad colombiana: de la responsabilidad a la necesidad. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas*, 11 (18), 1-25. <https://doi.org/10.25057/21452776.888>
- Gutiérrez, V. (2019). *Hábitos de estudio en estudiantes de segundo semestre de la licenciatura en Psicología de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2018* (tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Estado de México.
<http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/99814>
- Heras, D., Garrote, G. & Lara, F. (2012) Uso y abuso de las tecnologías de la información y de la comunicación en los adolescentes y su influencia en la convivencia con los padres. *INFAD Revista de Psicología*, 1 (1), 691-698. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832342070>
- Hernández, S. (2008). El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje. *FUOC*, 5 (2), 26-35.
<https://recursos.educoas.org/sites/default/files/2239.pdf>
- Institución Educativa Departamental Serrezuela [I.E.D]. (2017). Manual de convivencia.
- Labrador, F., Requesens, A. & Helguera, M. (2015). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*. Fundación Gaudium. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>
- Lally, P., Jaarsveld, C., Potts, H. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40, 998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- López, F. (coord.). (2015). *Guía para el buen uso educativo de las TIC*. Secretaría General de Educación Junta de Extremadura.
https://saludextremadura.ses.es/filescms/ventanafamilia/uploaded_files/CustomContentResources/guia%20buen%20uso%20educativo%20de%20las%20tic.pdf
- Martínez, M. (2014). Estrategias para promover el desarrollo del aprendizaje autónomo en el alumno de matemáticas i del nivel medio superior [Tesis de maestría, Universidad Autónoma De Nuevo León].
<http://eprints.uanl.mx/4289/1/1080253803.pdf>

- Martinic, S. (2015). El tiempo y el aprendizaje escolar la experiencia de la extensión de la jornada escolar en Chile. *Revista Brasileira de Educação*, 20 (61), 479-499. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782015206110>
- Ministerio de Educación. (2020). *Hábitos de estudio que respaldan la experiencia educativa (Fascículo 8)*. Alianza familia escuela para el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes. http://aprende.colombiaaprende.edu.co/ckfinder/userfiles/files/Fasciculo_8.pdf
- Naciones Unidas (2020). Informe de políticas: La educación durante la COVID-19 y después de ella. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_spanish.pdf
- Naciones Unidas para la Infancia [Unicef], (2019). Niños, niñas y adolescentes en línea Riesgos de las redes y herramientas para protegerse. [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/guia\(2\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/guia(2).pdf)
- Razeto, A. (2016). El involucramiento de las familias en la educación de los niños. cuatro reflexiones para fortalecer la relación entre familias y escuelas. *Revista Páginas de Educación*, 9(2). <http://www.scielo.edu.uy/pdf/pe/v9n2/v9n2a07.pdf>
- Valenzuela, J., Muñoz, C., Silva, I., Gómez, V. & Precht, A. (2015). Motivación escolar: claves para la formación motivacional de futuros docentes. *Estudios Pedagógicos*, 41(1), 351-361. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052015000100021
- Vélez, A. (2009). Discusión en torno a los métodos de estudio. *Cuadernos Latinoamericanos de Administración*, 5 (8), 67-78. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=409634351005>
- Vera, G. (2015). El constructivismo en la corrección de hábitos de estudio de los estudiantes del bachillerato de la parroquia súa-cantón atacames en la asignatura de matemática (Tesis maestría). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/576/1/VERA%20MORENO%20GLENDA.pdf>
- Vilca, H. & Mamani, W. (2017). los siete hábitos de los niños con alto rendimiento académico en puno: análisis desde el contexto y tipo de gestión. *Comuni@ccion: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 8 (1), 48-60. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=449852109005>

Estado del arte sobre estrategias para mejorar la convivencia en contextos escolares de Colombia entre los años 2010 y 2020

Ana Milena Castaño Bonilla⁹

Jaime Andrés Amaya González¹⁰

Resumen. El presente proyecto investigativo se realiza bajo el modelo de investigación estado del arte, que propone dar cuenta de una revisión documental de las diversas estrategias utilizadas para mejorar la convivencia en contextos escolares de Colombia, identificando sus características, objetivos, aspectos en común, actores participantes, acompañamiento psicológico, dinámicas y antecedentes, permitiendo así, comprender otras experiencias, limitaciones y resultados. En la revisión bibliográfica se hallaron investigaciones, estudios y artículos de revistas de carácter científico, relacionadas con la convivencia escolar y la resolución de conflictos a partir de estrategias pedagógicas, encontrando que, el fortalecimiento de los métodos como creación de guías y talleres teórico prácticos, el reforzamiento de normas de convivencia, la adquisición de valores, el autocontrol emocional, el entrenamiento en habilidades sociales, el aprendizaje cooperativo y los juegos de rol, entre otros, estos son utilizados para promover la sana convivencia, promoviendo en las comunidades educativas espacios de tolerancia y empatía, comprendiendo lo que vive, piensa y siente el otro en una situación conflictiva. Sin embargo, por medio de este ejercicio se puede concluir que la participación de los profesionales en psicología es limitada y en ocasiones no se encuentra articulada a las intervenciones que realizan otras disciplinas, en este sentido se constituye un campo de posible avance en la articulación, intervención e investigación por parte de la psicología disciplinarias e interinstitucionales dentro de los procesos de investigación, promoción e intervención en la mejora de la convivencia escolar.

Palabras clave: Estrategias, clima escolar, conflicto escolar, mediación, convivencia.

Introducción

Los conflictos hacen parte de nuestra cotidianidad, pues durante años el pueblo colombiano ha deseado coexistir en armonía y tolerancia en todos los ámbitos sociales, siendo este el sueño recurrente de un país que

⁹ Psicóloga en formación, Universidad Minuto de Dios. Correo electrónico: acastanobon@uniminuto.edu.co

¹⁰ Psicólogo, Magister en Psicología clínica y de la familia. Docente de tiempo completo del Programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas de la Universidad de Cundinamarca. Miembro del grupo de investigación CRESER. Correo electrónico: jaimeaamaya@ucundinamarca.edu.co

ha transitado múltiples cambios históricos empañados por la violencia, sin embargo, el contexto escolar no ha sido excepción cuando de conflictos se trata. Según Rengifo y Zuluaga, (2017):

el conflicto se convierte en un factor de riesgo para los estudiantes, al percibirlo como una característica negativa que puede interferir en la convivencia, teniendo en cuenta lo anterior y evidenciando los comportamientos agresivos de los niños en el aula (la burla, el maltrato verbal y físico), esto dificulta las relaciones interpersonales y el ambiente de convivencia en el aula. (p. 31)

Es decir, que tener una convivencia no armónica, o no resolver conflictos de forma constructiva, puede llevar a los estudiantes a la desmotivación, el bajo rendimiento académico, dificultades en las relaciones interpersonales y a futuro, a la deserción escolar.

Por esto, se hace conveniente indagar sobre los métodos utilizados por las instituciones educativas para mejorar la convivencia escolar y mitigar las situaciones de violencia, pensando en promover espacios saludables, en donde los procesos educativos y relacionales se lleven a cabo de forma armoniosa, placentera y satisfactoria, puesto que, de la calidad del ambiente escolar dependerá el éxito en el desarrollo integral de los estudiantes.

De igual forma, es fundamental develar el rol de la psicología en los procesos referentes a la promoción y mejora de la convivencia escolar, ante las problemáticas que se presentan al interior de los planteles educativos como, por ejemplo, las agresiones verbales y físicas. Teniendo en cuenta las dificultades presentes en la convivencia, la participación del psicólogo como actor educativo encargado de potenciar y mejorar procesos cognitivos, emocionales y sociales en el ser humano, puede dirigir sus acciones en pro del bienestar personal y social de forma interventiva.

Método

El presente estado del arte se realizó por medio de una metodología de investigación cualitativo-documental, teniendo como propósito principal realizar una revisión de artículos, monografías y tesis acerca del tema de interés, llevando a establecer por parte de los investigadores, la forma en la que ha sido abordada la convivencia en contextos escolares en Colombia durante la década de 2010 a 2020. De esta manera, este ejercicio investigativo permitió reconocer, identificar y describir las estrategias que se han utilizado para mejorar la convivencia en contextos escolares en Colombia. De acuerdo con Londoño et al., (2016):

el estado del arte se puede definir como una modalidad de la investigación documental que permite el estudio del conocimiento acumulado escrito dentro de un área específica; su finalidad es dar cuenta del sentido del material documental sometido a análisis, con el fin de revisar de manera detallada y cuidadosa los documentos que tratan sobre un tema específico. (p.10).

Este proyecto investigativo se efectuó con una muestra documental conformada por tesis, investigaciones, estudios y artículos de revistas de carácter científico, referentes al tema de estudio a nivel nacional, en el periodo comprendido entre los años 2010 y 2020. De acuerdo con Londoño et al., (2016), “el primer paso para realizar un estado del arte es recopilar la mayor información posible y pertinente sobre el tema seleccionado”. (p. 47).

La recolección de información fue efectuada mediante la búsqueda en bases de datos: Google académico, Ebsco, Proquets, Dialnet, Redalyc, Sistema nacional de bibliotecas Uniminuto, que proveen información confiable, con validez científica y académica, de documentos relacionados con el tema de estrategias para mejorar la convivencia en contextos escolares del país. De acuerdo con Hernández et al., (2014) “En la indagación cualitativa los instrumentos no son estandarizados, sino que se trabaja con múltiples fuentes de datos, que pueden ser entrevistas, observaciones directas, documentos, material audiovisual, etc.” (p. 397).

Posteriormente se procedió a la construcción de fichas bibliográficas y fichas RAE, con el fin de obtener los datos más relevantes de cada recurso y organizar la información necesaria para el debido análisis de documentos. De acuerdo con Londoño et al., (2016):

las fichas son instrumentos que permiten el registro e identificación de las fuentes de información, así como el acopio de datos o evidencias. Además, su diligenciamiento facilitó el registro, la organización y la clasificación de la información de manera eficiente, permiten el procesamiento de la información y son un medio adecuado para el registro técnico de las fuentes de información y la elaboración de las referencias bibliográficas. (p. 49).

A partir de este ejercicio investigativo se establecieron tres categorías, las cuales contienen en su mayoría los aspectos centrales sobre el tema de interés, estas categorías son: estrategias, convivencia escolar y clima.

Estrategias

Iniciamos este recorrido con la estrategia propuesta para la Institución Educativa Las Villas, ubicada en el municipio de Soacha, proyecto llamado “*Estrategia didáctica para el mejoramiento de la convivencia escolar*”, Castro, Ordoñez y Yanes (2010). Esta idea surge de la preocupación de los investigadores por el crecimiento de la violencia escolar y la necesidad de gestionar estrategias para la solución de conflictos tanto sociales como académicos. Con los datos obtenidos mediante la aplicación de ciertos instrumentos, procedieron al planteamiento de la estrategia didáctica compuesta por dos etapas generales: concientización y aplicación de estrategias para el mejoramiento de la convivencia escolar. En la etapa de concientización, se reunieron los entes administrativos, profesores, padres de familia y estudiantes pertenecientes a la institución educativa y mediante el uso de recursos como: videos, lecturas, obras de teatro, se reflexionó, se socializó y se concluyó acerca de la violencia escolar. En la etapa de aplicación de estrategias, se reúnen los miembros de la comunidad educativa para la realización de talleres pedagógicos tratando temas como el Reglamento Interno del Aula o

escenificando situaciones conflictivas dentro del contexto escolar. Esto con el objetivo de demostrar de forma práctica, cómo las personas pueden aprender nuevas respuestas frente a las situaciones de violencia, mediante el desarrollo de hábitos, habilidades y capacidades que les permiten a los alumnos contar con estrategias como: incrementar la cohesión, la tolerancia, las habilidades para la escucha y la comunicación, indispensables en la resolución de conflictos. Sin embargo, pese a la exhaustiva investigación, una de las principales recomendaciones realizadas por los investigadores Castro et al., (2010) es “facilitar el apoyo profesional, psicológico y jurídico a todo aquel profesorado y alumnado que sea objeto de agresiones”, puesto que la violencia puede acarrear problemas físicos como traumatismos y problemas psicológicos como afecciones en la salud mental y el comportamiento, dado lo anterior, podríamos comprender que el plantel educativo no cuenta con el acompañamiento permanente del servicio de psicología, en ese orden de ideas, quien se encarga de gestionar los procesos de resolución de conflictos es la coordinadora de convivencia.

Aquí podemos mencionar que surge un conflicto debido a la inexistencia de alguna ley que estipule el servicio de psicología en cada institución educativa. En el Decreto 1860 de 1994 **por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 115 de 1994 en los aspectos pedagógicos y organizativos generales, acuerda mediante el artículo 40:**

Servicio de orientación. En todos los establecimientos educativos se presta un Servicio de Orientación estudiantil que tendrá como objetivo general el de contribuir al pleno desarrollo de la personalidad de los educandos, en particular en cuanto a: toma de decisiones personales, identificación de aptitud e intereses, solución de conflictos y problemas individuales, familiares y grupales, participación en la vida académica social, comunitaria y desarrollo de valores.

Ante este panorama, el cargo de orientador estudiantil en Colombia dentro del plantel educativo, aunque podría ser ejercido por un psicólogo, también puede estar a cargo de un profesional en docencia, trabajo social, sociología, o terapia ocupacional con especialidad en Psicopedagogía, Orientación Escolar, o Conserjería Escolar, que generalmente aparte de realizar labores como: coordinación, supervisión e inspección escolar, consejería y orientación de estudiantes, termina realizando asesorías vocacionales y psicológicas, actividades para las que el profesional en psicología está plenamente capacitado.

Continuando con nuestra búsqueda de información, se encuentra la investigación realizada para la Institución Educativa Distrital Nicolás Buenaventura, en la ciudad de Santa Marta, llamada “*Estrategias pedagógicas para la solución de conflictos escolares*”, Machado, González y Carbonel (2012). Fue elaborada con el objetivo de examinar eventos de convivencia escolar, en donde los estudiantes generan situaciones conflictivas que afectan sus interrelaciones personales y por consiguiente el rendimiento académico. Tras una fase de diagnóstico con la información recolectada se evidenció que el 57.1% de los estudiantes, el 42.8% de los docentes y el 6.3% de los padres de familias refieren que los apodosos y las burlas entre compañeros son

fuerza generadora de situaciones conflictivas, además del irrespeto y la intolerancia. Adicionalmente se encontró que el 5.8% de los estudiantes, el 5.7% de los docentes y 6.2% de los padres de familias manifestaron que actúan con preocupación cuando los estudiantes tienen conflictos. Posteriormente, en situaciones de mayor complejidad se acude a la coordinación, se hace llamado al acudiente, se da una amonestación y en última instancia se procede a dar una suspensión. Con respecto a la solución del conflicto escolar, encontraron que el 40% de los estudiantes, 60% de los docentes, 65% de los padres de familia consideran que en la institución deben adoptar talleres, charlas educativas y estrategias didácticas que conduzcan a resolución pacífica de conflictos.

Finalmente, Machado et al., (2012) sugieren que el paso a seguir tras la capacitación es: el diseño de una cartilla pedagógica que aborde mecanismos para la resolución pacífica de conflictos es el primer paso de un proceso serio que debe desarrollarse en la institución; aplicar estrategias adecuadas para la resolución de conflictos contribuye a mejorar el clima del plantel, convirtiendo a sus estudiantes en individuos más dialogantes y negociadores, responsables, respetuosos con las diferencias y tolerantes con las divergencias. (p.64).

Teniendo en cuenta el anterior proceso investigativo, se puede comprender que la educación no es solamente asunto de la escuela, dado que el primer centro de enseñanza que existe es el hogar, se asume que los padres poseen la capacidad de solucionar sus problemas, por ende, pueden entrenar como mediadores a sus hijos. Sin embargo, se observan falencias en los distintos contextos, en el conocimiento de habilidades sociales y manejo de desacuerdos. Es importante plantear estrategias que desplacen los castigos y correctivos disciplinarios por programas que instruyan docentes, padres de familia, estudiantes y comunidades en soluciones pacíficas, negociadas y consensuadas en el ámbito escolar, favoreciendo el clima de aula y del plantel.

De acuerdo con la investigación llamada “*La función del psicólogo en el contexto escolar*”, Alarcón, Ramírez y Hernández (2016), con el objetivo de explorar las representaciones frente al rol del psicólogo, su objeto y función, en tres instituciones escolares públicas de la Localidad de Tunjuelito y Rafael Uribe Uribe en Bogotá, permitieron visibilizar las necesidades escolares de atención primaria en salud, las nuevas demandas y oportunidades de acción de estos profesionales.

Alarcón et al., (2016), afirman que al tener clara la labor del psicólogo en la escuela, “se podrá desempeñar mejor el rol psicológico en las instituciones educativas y habrá una claridad en la sociedad respecto a su acción, lo que permite evaluar los alcances y avances del psicólogo en las instituciones educativas y trabajar integralmente con otros profesionales”. (p.6)

Y es que el rol del psicólogo en el ámbito educativo resulta ser fundamental y va más allá de funciones como asesoramiento a estudiantes y padres, planeación de actividades informativas a estudiantes y el

desarrollo de programas de inclusión para niños con capacidades diferentes, es decir, las funciones del psicólogo varían dependiendo de las demandas del lugar y las situaciones que se presenten.

Muriel et al., (2012), afirmaron que: el rol del psicólogo educativo está orientado a todos los estamentos pertenecientes a la institución educativa a la cual está vinculado; desarrollando proyectos educativos tanto en el ámbito individual como colectivo, contribuyendo a la sana convivencia y salud mental institucional. (P.30)

Por otra parte, el Colegio Colombiano de Psicólogos (COLPSIC, 2020) definió un perfil y competencias que ejecuta la psicología educativa:

- Detección, valoración e inclusión escolar: que implica la detección, valoración y definición de estrategias de intervención escolar en las necesidades educativas diversas y de las alteraciones en el desarrollo madurativo, educativo y social de los estudiantes.
- Mejoramiento del clima escolar y la convivencia: que involucra la promoción de valores, la prevención e intervención de problemas de aula, clima, disciplina y violencia escolar.
- Orientación Vocacional- profesional-laboral: referida a la orientación de los estudiantes, en relación con sus inclinaciones vocacionales y la toma de decisiones vocacionales, la asesoría profesional y ocupacional.
- Mejoramiento del acto educativo, que incluye las relaciones pedagógico-curriculares, lo que implica apoyo en la orientación escolar y acciones de asesoría, tutoría y consultoría a la comunidad educativa sobre problemáticas educacionales y psicoeducativas.
- En los escenarios educativos en general y, en los escenarios escolares, en particular, el psicólogo educativo integra y configura los diferentes sistemas que integran los ámbitos en que vive el estudiante, los docentes, la familia y la comunidad.

Sin lugar a duda el papel del psicólogo se hace importante a la hora de hacer capacitación y entrenamiento a la comunidad educativa en cuanto a capacidades humanas como la regulación emocional y el manejo de habilidades sociales, con el fin de mejorar y fortalecer el clima escolar una de las competencias estipuladas por el COLPSIC.

De acuerdo con Eisenberg y Spinrad, (2004, citado en Gómez & Calleja, 2016), “La regulación emocional (RE) es el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social” (p. 96).

Podemos definir la regulación emocional como la capacidad que tienen los individuos para gestionar de forma apropiada las emociones, por lo tanto, razonar, entender, expresar, percibir y manejarlas de forma adecuada, sin lugar a duda, hacen parte del camino correcto para tener una óptima Inteligencia Emocional. De acuerdo con Goleman (1995) la *inteligencia emocional* es “la capacidad de reconocer nuestros propios

sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Es decir, entender las emociones ajenas, comprender las propias y gestionar los estados sentimentales, además de cualidades como la empatía, el control emocional, la motivación o las habilidades sociales, forman parte de un espectro de capacidades comprendidas dentro del campo de la *inteligencia emocional*.

En cuanto a las *Habilidades Sociales*, se pueden definir como un conjunto de destrezas que tiene el ser humano para desenvolverse ante una determinada situación. Según Monzón (2014):

el término habilidad se utiliza para resaltar que las competencias sociales no son parte de la personalidad, sino más bien un conjunto de respuestas muy puntuales que se asocian directamente a determinados estímulos que son adquiridos por medio de procesos de aprendizaje. (p.8)

Es decir, que estas se adquieren a través del aprendizaje, facilitan los procesos de relacionamiento social, la comunicación y la resolución de conflictos. Entre las habilidades sociales más comunes podemos encontrar: la asertividad o capacidad de expresar de forma directa los propios sentimientos y derechos, sin dejar de considerar los sentimientos y derechos ajenos. La empatía como la capacidad de identificar y reconocer las situaciones emocionales de los demás “ponerse en el lugar del otro”. Y la escucha activa como la capacidad de poder comprender al oyente para poder validar sus emociones sin juzgar y dar respuesta a sus necesidades. Comprender, reconocer y manejar estas habilidades, especialmente en las instituciones educativas, dan la capacidad de interactuar con éxito en un contexto social, promoviendo la aceptación, adaptación y el bienestar, otorgando valores personales y sociales, además de enriquecer los contextos educativos mediante la mejora del clima en la escuela.

En la investigación realizada para una institución educativa del Quindío llamada “*Estrategias didácticas para la resolución de conflictos desde la Cátedra para la Paz en el aula de grado primero de la Institución Educativa Los Quindos, de la ciudad de Armenia*”, Rengifo y Zuluaga (2017), proponen demostrar cómo la resolución de conflictos puede ser una oportunidad para el cambio en las relaciones de los estudiantes. Se diseña e implementa una Unidad Didáctica desde la cátedra para la paz, que permita demostrar cómo la resolución de conflictos puede ser una oportunidad para el cambio en los alumnos. Dicha unidad consta de 3 etapas, en la etapa No 1 se especifican los parámetros para la elaboración de la Unidad Didáctica. En la etapa No 2 compuesta por seis sesiones, se estructura e implementa la unidad didáctica, inicialmente, aplicando un cuestionario diagnóstico y se procede en la realización de las diferentes actividades con el fin de desarrollar de manera lúdica los conceptos de conflicto, las causas del conflicto, manejo de emociones, arbitraje, mediación, negociación y resolución de conflictos, con actividades como títeres, juego del gato y el ratón, crucigramas, videos de Tom y Jerry, partidos de fútbol y juegos de roles. En la etapa No 3 se pretendía conocer el resultado de la implementación de la unidad didáctica, encontrando que, es posible solucionar los conflictos cotidianos de

forma asertiva, si se mejoran las competencias y habilidades dentro del aula, formando los estudiantes con base en una cultura para la paz.

La Cátedra de la Paz fue creada en el año 2014 a través de la Ley 1732 y fue reglamentada un año después por medio del Decreto 1038 de 2015, estableciendo la Cátedra de la Paz en todas las instituciones educativas del país, a nivel de preescolar, básica, media y superior como una asignatura obligatoria independiente, que debe ser incorporada dentro del plan de estudios, en pro de “crear y consolidar un espacio para el aprendizaje, la reflexión y el diálogo sobre la cultura de la paz y el desarrollo sostenible que contribuya al bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de la población”. La idea de este espacio de aprendizaje es generar competencias ciudadanas para una convivencia democrática, respetuosa de los derechos humanos y en paz, que forme ciudadanos más responsables, empáticos y capaces de transformar la sociedad.

En la investigación llamada “*La lúdica como estrategia didáctica para la mediación del conflicto escolar en el 6º de la Institución Educativa Cristóbal Colón de Armenia, Quindío*”, Montoya y Pérez (2019), proponen una estrategia para mediar, basados en la lúdica -Jugando reconozco la resolución del conflicto escolar-. Esta propuesta consiste en realizar cinco sesiones didácticas con duración de una hora y media, permitiendo a los participantes, expresar situaciones de distintas formas, por ejemplo, crear y cantar una canción que cuente una situación importante que sucediera dentro del colegio, jugar al gato y al ratón, decir algo positivo a un compañero, todo esto con la finalidad promover el trabajo en equipo, el diálogo, la empatía, el debate, la construcción de soluciones de forma cooperativa en pro de la resolución de conflictos.

Con lo expuesto en los proyectos que postulan la lúdica como estrategia para mejorar la convivencia en las instituciones educativas, desde el ámbito psicológico se puede observar que las actividades mediante el juego permiten conocer el dominio de ciertas habilidades, además, brinda la oportunidad de dar una retroalimentación inmediata que permita identificar las fortalezas y aspectos a mejorar en los estudiantes. El principal objetivo de los juegos es poner en práctica, mediante actividades entretenidas y motivadoras, contenidos y habilidades que se asocian directamente con el fortalecimiento de los aprendizajes en la población mencionada.

De acuerdo a la investigación realizada para la Institución Educativa Distrital Delia Zapata Olivella en la ciudad de Bogotá llamada “*Danza como estrategia pedagógica en la resolución de conflictos y convivencia escolar*”, La Torre y Vega (2016), dada la preocupación de docentes y directivos por las situaciones de conflicto reflejadas en los entornos sociales escolares, mediante el programa de Media Fortalecida, un espacio creado por la institución para profundizar un área, en este caso el área de danzas, se logró evidenciar que, la danza es una práctica artística de expresión mediante el lenguaje corporal, que promueve competencias físicas, intelectuales, emocionales, culturales y sociales, vinculando la toma de conciencia, la espontaneidad, la creatividad, y las relaciones con el otro.

En la investigación realizada para la institución educativa “San José” de la ciudad de Barranquilla, llamada “Comics, medio pedagógico innovador, creativo para la resolución de conflictos escolares”, Albor (2019), propuso una actividad llamada La Flor del Conflicto, que consiste en que los participantes a través del dibujo (comic) expresen y posteriormente debatan sobre las características del conflicto, su distinción respecto a la violencia y su carácter natural desde sus percepciones y formas de interpretar el mundo. Posteriormente la investigadora encontró que el comic o las historietas representan un medio eficaz pedagógico para la observación e identificación de la magnitud con el cual cada individuo interpreta el fenómeno de la violencia escolar, ya que esta representa la proyección de pensamientos, emociones y acciones dirigidas a la confrontación de los conflictos, así como un medio facilitador para la comunicación y el dialogo.

Expresiones como el teatro, la danza y el dibujo, **favorecen la comunicación interpersonal, ayuda a la exteriorización de emociones y fomenta la creatividad.** Estas expresiones artísticas, son una forma didáctica de narrar visualmente pensamientos y percepciones, ya que, es posible identificar ideas y conceptos personales con respecto a un tema que a veces no se puede definir con palabras, adicionalmente, permite identificar problemáticas, suministra información y crea posibles soluciones. En los estudiantes genera grandes beneficios, puesto que mediante el discurso que ofrece el dibujo y la danza, este aprende a pensar, procesar, imaginar, crear, jugar, compartir, expresar, empatizar, respetar y construir sus propias ideas y las de los demás, sustentadas en las experiencias de vida, encontrando así soluciones, cambios sociales y un mayor aprendizaje significativo.

Se observa que aunque los documentos revisados dan cuenta de las múltiples alternativas y procesos a la hora de mejorar la convivencia en los contextos educativos, desde la visión de docentes, y en algunos casos el apoyo y capacitación desde la perspectiva psicológica para el desarrollo de temas, muchas instituciones del país no cuentan con un psicólogo asignado que pueda ejercer funciones de promoción, prevención, detección de factores y posible diagnóstico de casos que puedan afectar o que con un mal manejo entorpezcan el sano desenvolvimiento de la vida escolar o generen un desenlace fatal.

En algunos casos, el papel del psicólogo se desdibuja cuando se piensa que al psicólogo se va cuando se está “loco”, o cuando se escuchan “consejos” de personas que no cuentan con la capacidad y el profesionalismo para atender cierta situación, o simplemente cuando la institución educativa pide apoyo o un concepto psicológico para un estudiante, en cuyo caso los padres o no disponen de tiempo o las barreras existentes en el acceso a los profesionales de salud mental en los servicios de salud actuales, entorpecen el proceso.

En este punto, es cuando esta investigación toma gran relevancia, porque permite reconocer y exaltar la función del psicólogo de acuerdo con las necesidades de los contextos y las demandas de las institucionales

educativas, así como los aspectos fundamentales de su participación en los programas y procesos de formación social.

Clima escolar

De acuerdo con Montoya y Pérez (2020), “Los estudiantes entienden por convivencia como aquel espacio donde se está y se es”. Podemos decir, que la escuela es el segundo hogar de miles de niñas, niños y adolescentes, que acuden con el propósito de recibir conocimientos, interactuar y relacionarse con sus pares. Sin embargo, así como el contexto familiar influye de forma determinante en la vida de los estudiantes, el ámbito escolar también requiere de un adecuado entorno para que la comunidad educativa alcance sus objetivos, tanto a nivel académico como personal y social.

Para Hoy y Miskel, 1996 (como se citó en Herrera y Rico, 2014), “El clima escolar está definido como la cualidad del ambiente escolar experimentado por los estudiantes, docentes y directivos, que al basarse en la percepción que poseen sobre el contexto escolar, determina sus conductas”. Es decir, que dependiendo de diversos factores que interactúan en el contexto escolar, como la pedagogía del docente, los contenidos curriculares, la relación con los compañeros y la comunidad académica, el apoyo familiar en los procesos educativos, los valores y la comodidad que sienta el estudiante dentro de las aulas de clase, pueden ser determinantes en el éxito del clima escolar.

Según Arón y Milicic (1999) (como se citó en Herrera y Rico, 2014), “Los climas escolares pueden clasificarse en climas nutritivos y tóxicos”. Los climas nutritivos son aquellos que motivan a las personas a participar en las actividades escolares con respeto, confianza y entusiasmo, favoreciendo el aprendizaje de forma activa, la convivencia positiva, las habilidades académicas, sociales y comunicativas. Los climas tóxicos son aquellos que generan conflictos entre los miembros de la comunidad y los procesos académicos, obstaculizan el aprendizaje puesto que generan estrés, falta de interés y desmotivación.

En el estudio llamado “*El Clima Escolar Como Elemento Fundamental de la Convivencia en la Escuela*”, Herrera y Rico (2014), para la Institución educativa Distrital (IED) de Barranquilla, encontraron que: a pesar de la buena percepción que poseen los estudiantes, directivos y docentes, en la práctica académica aún se observan manifestaciones de agresión, matoneo, bullying, cyberbullying, fracaso y deserción escolar, que reflejan un incremento en la estadística de casos reportados, comprendiendo así que, a pesar de que los estudiantes van con la disposición de aprender a los centros educativos, reconociendo la importancia de formarse a nivel intelectual y social para obtener un mejor futuro, existen hechos aislados como las ofensas, los apodos, las burlas y en ocasiones las agresiones físicas, que entorpecen el desarrollo de la sana convivencia.

Tuvilla (2004), afirma que: el clima tiene un carácter global, determinado por elementos de naturaleza diversa (espacios arquitectónicos, estructura física, equipamiento, características personales de los integrantes

de la comunidad educativa, sistema de relaciones establecido, sistema de valores de distintos grupos ...) tiene un carácter dinámico e interactivo y es susceptible de modificación. (p. 35).

Sin embargo, el distrito y los diferentes entes administrativos comprometidos con la educación de la ciudadanía, han dispuesto distintos recursos para identificar aspectos a mejorar al interior de los colegios, factores que inciden en el ambiente escolar y como contribuir al mejoramiento de la convivencia escolar mediante el trabajo integrador de alumnos, padres de familia, docentes y comunidad educativa en general en pro de facilitar los procesos de aprendizaje de los estudiantes y su bienestar.

Con el fin de fortalecer la convivencia escolar y crear estrategias para la prevención, promoción, atención y seguimiento orientados a mejorar el clima escolar, de la mano del Ministerio de Educación Nacional, de la Ley 1620 de 2013 y el Decreto 1965 de 2013, nace la guía 49, una serie de guías pedagógicas de orientación para estudiantes, docentes y familias, en donde cada uno desde su rol, convierte la escuela en un lugar de sana convivencia. Allí se plasman ideas, recomendaciones y ejemplos que permiten reflexionar y fortalecer la participación ciudadana como elemento primordial de la convivencia y la paz.

Según el Ministerio de Educación Nacional, en la Guía 49 Guías Pedagógicas para la convivencia escolar, Ley 1620 de 2013 - decreto 1965 de 2013, refiere que: la convivencia escolar se puede entender como la acción de vivir en compañía de otras personas en el contexto escolar y de manera pacífica y armónica. Se refiere al conjunto de relaciones que ocurren entre las personas que hacen parte de la comunidad educativa, el cual debe enfocarse en el logro de los objetivos educativos y su desarrollo integral. (p.25)

Por su parte la Secretaría de Educación del Distrito (SED) y teniendo como aliado estratégico a la Universidad Nacional de Colombia aplicó la encuesta de clima escolar en 2019, a estudiantes de grado 6° a 11°, docentes y directivos. con la participación 940 sedes, entre ellos colegios públicos y privados. Esta encuesta sondea la percepción sobre normas, valores, relaciones interpersonales, prácticas de enseñanza, aprendizaje, formas de organización de espacios institucionales, escenarios y actividades en torno a los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, percepción de seguridad sobre entornos cercanos al colegio, la calidad de las relaciones al interior de las familias, la exposición de los estudiantes a contextos vulnerables y el involucramiento de las familias en el proceso educativo.

Dicha encuesta nace de la necesidad de conocer el clima escolar en los colegios de la ciudad en 2011 y es aplicada cada 2 años a partir de la medición de 9 subdimensiones, divididas en tres grupos: en la *dimensión relaciones interpersonales positivas* se indaga las relaciones entre estudiantes, relaciones entre estudiantes y adultos en el colegio y relaciones entre adultos, con el fin de conocer la percepción de los participantes acerca de conexión emocional, autoridad y trabajo colaborativo. En la *dimensión ambiente institucional* se indaga pertenencia y oportunidades institucionales, establecimiento de acuerdos, normas y reglas y espacios físicos y recursos del colegio, con el fin de conocer la percepción de los participantes acerca de motivación,

comunicación y espacios físicos. Y por último en la dimensión *factores de riesgo y seguridad en el colegio* se indaga seguridad física, seguridad emocional y presencia y consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, con el fin de conocer la percepción de los estudiantes en cuanto a protección, seguridad emocional y prevalencia de consumo de drogas y alcohol.

Entre 2017 y 2019 la Encuesta de Clima Escolar tuvo cambios importantes, ya que se adicionó el módulo de ciudadanía que indaga sobre actitudes, percepciones, competencias emocionales y comportamientos en torno a la ciudadanía de los estudiantes.

Por lo tanto, la educación actual también debe formar ciudadanos para el mundo, es decir, individuos comprometidos con las personas que le rodean sin importar el entorno en el que se encuentra, que utiliza la razón y los valores para resolver problemáticas, conflictos o aportar ante cualquier circunstancia que afecte su comunidad. Individuos que se preocupen por conocer y respetar tanto sus derechos y deberes, como los de los demás, que estén informado de lo que ocurre y que estén dispuestos a involucrarse en la búsqueda y el abordaje de problemas que afecten su ambiente, mediante el desarrollo de competencias como, el sentido de pertenencia, la capacidad de liderazgo, la autonomía, la imparcialidad, la tolerancia, la escucha activa, la equidad y la justicia.

Con los datos obtenidos de acuerdo con las respuestas de los estudiantes en la Encuesta de Clima Escolar de 2019, se calcula el Índice de Clima Escolar (ICE), encontrando que: el valor promedio del ICE en los colegios de la ciudad se ubicó en 0.6 en la aplicación de 2019, y es superior al calculado en 2017. El valor obtenido indica un clima escolar ligeramente favorable.

En la investigación realizada por Luna (2018), se menciona la Corporación Civitas, una entidad sin ánimo de lucro que nace en 2007 en Cali, encontrando en la mediación escolar una excelente alternativa para lograr que los niños y niñas tramiten sus diferencias por medio del diálogo y la negociación. Busca mediante el apoyo de psicólogos y especialistas en ciencias sociales, capacitar a docentes, directivos, padres de familia, estudiantes y líderes comunitarios en la implementación de proyectos orientados a fortalecer comunicación asertiva, resolución de conflictos mediante el diálogo, manejo de las emociones y los pasos para la implementación de la mediación escolar, en pro de la construcción de paz, mejoramiento y fortalecimiento en el clima de convivencia escolar en las instituciones educativas.

En la investigación de Machado et al., (2012) se menciona el Programa Hermes, una entidad sin ánimo de lucro que nace en 2001 por iniciativa de la Cámara de Comercio de Bogotá. Busca mediante un equipo multidisciplinario conformado por sociólogos, antropólogos, psicólogos y profesionales de otras áreas sociales, construir escenarios que contribuyan a la construcción de una cultura sin violencia y reconocer nuevas formas de manejo del conflicto en los colegios, a través de un proceso innovador de formación y capacitación, con la participación de la comunidad educativa, padres y madres de familia, docentes, directivos

y en especial estudiantes. En este programa pueden participar todas las instituciones de educación primaria, básica, media y superior interesadas en la construcción de nuevas formas de convivencia y manejo integral del conflicto escolar a partir del diálogo, la concertación y el respeto por la diferencia.

Estos programas, generan un impacto significativo en los modos de resolución de conflicto de las instituciones educativas, comprendiendo el conflicto como algo positivo si se administra de forma adecuada logrando que los estudiantes reconozcan la diferencia y aprendan a respetarla.

Conflicto escolar

La ley 1620 de 2013, que reglamenta el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar, también conocida como la ley de convivencia escolar, define el *conflicto* en su artículo 39 como, “situaciones que se caracterizan porque hay una incompatibilidad real o percibida entre una o varias personas frente a sus intereses”. En el mismo apartado plantea que: los conflictos manejados inadecuadamente, son situaciones en las que los conflictos no son resueltos de manera constructiva y dan lugar a hechos que afectan la convivencia escolar, como altercados, enfrentamientos o riñas entre dos o más miembros de la comunidad educativa de los cuales por lo menos uno es estudiante y siempre y cuando no exista una afectación al cuerpo o a la salud de cualquiera de los involucrados. (p.14).

Como se ha mencionado anteriormente, los conflictos hacen parte de nuestro diario vivir, debido a esto, es importante atender las situaciones que se presenten en el ámbito educativo, identificando las posibles causas que conllevan a los estudiantes a generar conflictos dentro del aula de clase realizando talleres y actividades que permitan contribuir de una manera significativa en la convivencia escolar de los estudiantes, así como también es importante fomentar en todos los ámbitos sociales los valores como el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo, para que así se logre una convivencia sana, comprendiendo que el trabajo cooperativo por parte de los docentes y padres de familia, genera estudiantes capaces de buscar soluciones a las exigencias del entorno a través del diálogo y la empatía.

De acuerdo a la investigación realizada para la Institución Educativa Distrital IED Las Flores de Barranquilla llamada “*La formación en convivencia: papel de la mediación en la solución de conflictos*”, Martínez (2018), elaborada a partir del aumento de los conflictos en los espacios escolares y pretendiendo promover la sana convivencia entre los estudiantes y los demás miembros de la comunidad educativa, explica que, la mayor cantidad de los conflictos se genera al interior de las aulas mediante extracción u ocultamiento de pertenencias en “broma”, seguido de los insultos y apodos. A pesar de que la institución cuenta con un comité de convivencia y la figura del mediador escolar, estos entes no están capacitados para enfrentar los desafíos del contexto o simplemente no acuden a tiempo para solucionar los conflictos.

Finalmente, Martínez, (2018) concluye que: el ambiente escolar no ofrece un clima adecuado ni la seguridad para que los procesos académicos se desarrollen con normalidad. En este escenario, se hace imperativo proponer estrategias para el manejo de la agresividad y el estrés que genera a los estudiantes la vivencia de este tipo de experiencias. De manera similar, diseñar e incluir la enseñanza de la inteligencia emocional, talleres lúdicos y artísticos constituyen una alternativa para encauzar sus actitudes hostiles hacia actividades más productivas.

En el estudio llamado “*Los entornos sociales y su relación con el conflicto y la violencia escolar en las ciudades de Armenia y Manizales, Colombia*”, Vega, Fernández y Giraldo (2017), realizan dicha investigación con el objetivo de describir cómo los entornos sociales están asociados a la problemática de la violencia escolar en las instituciones educativas públicas de las ciudades de Manizales y Armenia. Los resultados de dicha investigación arrojaron que los entornos sociales, residenciales y escolares que representan una mayor exposición a la venta y consumo de sustancias psico-activas, barras o pandillas futboleras influye de forma determinante en las dinámicas violentas o adictivas.

De acuerdo a lo anterior los factores que influyen en esta problemática podría ser sociales, económicos, culturales, familiares entre otros, siendo, causas que generan una predisposición y que al mismo tiempo inciden de manera significativa en diversas etapas del ciclo vital donde se ve influenciando las actuaciones de los niños, niñas y adolescentes lo que puede llegar a generar roces y conflictos, los cuales, si no son manejados de manera apropiada, pueden acarrear graves consecuencias, es por ello que se deben concentrar los esfuerzos por plantear herramientas de prevención e intervención que favorezcan la Convivencia Escolar.

En cuanto a la ley 1620 de 2013, realiza una distinción entre tres tipos de situaciones que pueden entorpecer la convivencia escolar, mediante el artículo 40, de la siguiente forma:

- Situaciones tipo I: conflictos manejados inadecuadamente y aquellas situaciones esporádicas que inciden negativamente en el clima escolar, y que en no generan daños al cuerpo o a la salud.
- Situaciones tipo II: situaciones de agresión escolar, acoso escolar y ciberacoso, que se presenten de manera repetida, que causen daños al cuerpo y o la salud.
- Situaciones tipo III: situaciones de agresión escolar que sean constitutivas de presuntos delitos contra la libertad, integridad y formación sexual. (p.15)

Sin embargo, en un conflicto no todas las posturas son negativas, existen conflictos a los que se le atribuyen consecuencias positivas, puesto que, impulsan el desarrollo de la sociedad mediante la mejora de habilidades como el diálogo, el manejo y control de las emociones y la comunicación asertiva. Por ejemplo, Castillejo 2007, (citado en Rodríguez 2016) afirma que “el conflicto es luz y sombra, peligro y oportunidad, estabilidad y cambio, fortaleza y debilidad, el impulso para avanzar y el obstáculo que se opone. Todos los conflictos contienen la semilla de la creación y la destrucción”, en otras palabras, el conflicto se hace tan importante y

natural como la vida misma, son inevitables y a la vez tan necesarios para promover el crecimiento y el cambio personal y social.

De igual forma el MEN en la Guía 49 *Guías Pedagógicas para la convivencia escolar*, Ley 1620 de 2013 - decreto 1965 de 2013, menciona que: estos procesos de aprendizaje deben tener en cuenta que la convivencia no implica ausencia de conflictos. En todo grupo social se presentan este tipo de situaciones debido a la presencia de diversos puntos de vista y múltiples intereses; diferencias que pueden convertirse en motores de transformación y cambio. (p.25).

Pese a tener un acercamiento al concepto de conflicto tanto de forma negativa como positiva, es importante que la comunidad educativa reconozca con exactitud que situaciones debe intervenir o mediar, puesto que todo lo que sucede al interior de las instituciones educativas no puede ser etiquetado como conflicto, no generalizar conductas que pueden atribuirse a distintas causas o dejar pasar desapercibidos eventos que realmente requieren de una atención prioritaria.

En el artículo expuesto por Pérez et al., (2011), llamado *Resolución de conflictos en las aulas: un análisis desde la Investigación-Acción*, exponen una importante clasificación de comportamientos, que pueden ayudar a los docentes a identificar los conflictos, diagnosticarlos y darles una respuesta efectiva mediante el uso de herramientas concretas que provean retroalimentaciones constructivas. Estas se dividen en cuatro grupos.

- a. Conductas disruptivas: son comportamientos persistentes que realiza el alumno para entorpecer la labor del docente, buscando generar un mal clima en el aula
- b. Conductas indisciplinadas: hace referencia al desacato del reglamento estudiantil, el alumno no tiene la intención de molestar.
- c. Desinterés académico: es un rechazo al aprendizaje escolar, esta conducta no molesta a los compañeros, pero perturba al profesor.
- d. Conductas antisociales: son conductas que atentan contra la integridad física o psíquica de los demás, se manifiestan tanto en la escuela como fuera de ella. (p.101-102)

Tener conocimiento del tipo de situación que se está presentando, posibilita que los profesores puedan reflexionar sobre su práctica diaria y, junto con los alumnos, detectar y analizar las conductas conflictivas con el fin de buscar soluciones conjuntas y tomar decisiones, a la vez que se consigue mayor grado de responsabilidad individual y grupal.

Conclusiones

Las instituciones educativas cumplen dos papeles importantes en el desarrollo de los individuos: primero, cumplen la función de formación académica y segundo, la función de formación social mediante la consolidación de competencias que les permita a los estudiantes actuar adecuadamente en sociedad, por lo tanto, se hace necesario que el contexto escolar establezca, promueva y dé a conocer estrategias al interior de

las aulas, que guíen y reglamenten la comunidad educativa, creando así espacios de bienestar individual y social, teniendo en cuenta todos los factores que pueden influir en la calidad del ambiente, ya que, las características del clima escolar, determinan la formación académica y social de los estudiantes. Por lo tanto, se hace fundamental promover el respeto por las diferencias, los límites y la tolerancia, para garantizar una mejor calidad de vida, transformando docentes, alumnos y padres de familia en promotores de una convivencia escolar en armonía, mediante la dotación de herramientas y habilidades que les permitan enfrentar y guiar de manera adecuada, las situaciones que se presentan a diario en el contexto educativo, es decir, convertir la educación de los niños, niñas y adolescentes, en procesos integradores que vinculen sus contextos inmediatos.

En la documentación revisada previamente con respecto a las estrategias implementadas o construidas para resolver conflictos al interior de las instituciones educativas, se estableció que, aunque existen diversos medios alternativos para resolver aquellos desacuerdos o situaciones que se presentan a diario, es fundamental que en cualquier sociedad se garantice el ejercicio de la ciudadanía con respeto y tolerancia, pero sobre todo libre de prejuicios y etiquetas, en pro de una sana convivencia, apoyando desde la honestidad, lealtad y el compromiso, las opiniones, decisiones y necesidades de todos los individuos para tomarlas como una herramienta positiva en donde prevalezca el progreso y el desarrollo de la comunidad escolar, es decir, la resolución de conflictos no solamente depende del método de solución, sino también de la disposición con la que los implicados como parte de una sociedad activa, decidan enfrentar la situación.

De acuerdo con la revisión del estado de arte, se logró evidenciar que predominan los estudios de enfoque cualitativo y cuantitativo. Los estudios de corte cualitativo han pretendido comprender las posibles causas y consecuencias del conflicto al interior de los colegios, por su parte, los estudios de corte cuantitativo han sido realizados con el fin de mostrar cifras de interacción entre los jóvenes, siendo el objetivo principal de las investigaciones revisadas desde ambos enfoques, proponer y aplicar una estrategia adecuada para el contexto que se abordó, que permita mejorar la convivencia escolar.

Con respecto a la participación del psicólogo, se encontró que es limitada, desarticulada y carente de intervenciones disciplinarias e interinstitucionales. No es evidente ni claro su papel dentro de los procesos de investigación, promoción e intervención en la mejora de la convivencia escolar, siendo una de las sugerencias más comunes dentro de estos textos, facilitar el apoyo, el acompañamiento y el seguimiento profesional del psicólogo al interior de las instituciones educativas.

Recomendaciones

- Los procesos de mejoramiento de convivencia escolar deben ser un trabajo articulado e integrador entre docentes, padres de familia y estudiantes, en pro del sano desarrollo de niñas, niños y adolescentes, a nivel físico, psicológico y social.
- Es necesario destacar fortalezas y potencialidades más allá de las académicas en los estudiantes, como por ejemplo su capacidad para escuchar, comunicarse de forma asertiva y cooperar en la búsqueda de soluciones y acuerdos, ya que, los transforma en sujetos de confianza de sus mismos pares, logrando así resultados positivos a la hora de mediar de forma imparcial, inclusiva y equitativa, identificando de forma primaria los conflictos, permitiendo reducir sanciones y fomentando el dialogo.
- No hay claridad en el papel que desempeña el psicólogo en las estrategias utilizadas para mejorar la convivencia escolar, sin embargo, este puede ser el punto de partida para emprender desde la psicología en dirección a intervenir procesos para mejorar la convivencia y visibilizar la necesidad de su acompañamiento en los contextos educativos.

Referencias

- Albor-Chadid, L. I. (2019). Comics, medio innovador, creativo pedagógico para la resolución de conflictos escolares. *Eirene Estudios de Paz y Conflictos*, 2(2).
<https://www.estudiosdepazyconflictos.com/index.php/eirene/article/view/38>
- Campos, Y. Jurado, F. & Rivera, M. (2017). *Estrategias para la resolución del conflicto escolar entre los estudiantes de grado cuarto de la IED Reino de Holanda*.
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1448/camposyancy2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castro, J. Ordóñez, E. & Yanes, L. (2010). *Estrategia didáctica para el mejoramiento de la convivencia escolar*.
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8786/TRABAJO%20%20U%20%20L%20IBRE.pdf?sequence=1>
- Colegio Colombiano de Psicólogos, COLPSIC. (2020) *Campos disciplinares y profesionales*.
<https://www.colpsic.org.co/campos/campos-disciplinares-y-profesionales/>
- Función Pública (2014). *Ley 1732 de 2014*.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=59313>
- Función Pública (2015). *Decreto 1038 de 2015*.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=61735>
- Gómez, O. & Calleja, N (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 6(8), 96-117.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Herrera, K. & Rico, R. (2014). El clima escolar como elemento fundamental de la convivencia en la escuela. *Escenarios*, 12(2), 7-18.
https://202050.aulasuniminuto.edu.co/pluginfile.php/125351/mod_resource/content/1/Clima%20Escolar%202014.pdf
- Latorre Leal, E. L., & Vega González, L. X. (2016). *Danza como estrategia pedagógica en la resolución de conflictos y convivencia escolar*. [Trabajo de grado para optar al título de licenciadas en psicología y pedagogía, Universidad Pedagógica Nacional].
<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2619/TE-20525.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Londoño, O., Maldonado, L. & Calderón, L. (2016) *Guía para Construir Estados el Arte*. International Corporation Of Network Of Knowledge. <https://iconk.org/docs/guiaea.pdf>
- Luna, M. (2018). *La mediación escolar como estrategia para la convivencia en la escuela*. [Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de Magíster en Educación, Pontificia Universidad Javeriana

de

Cali]

http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/10776/Mediacion_escolar_estrategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Machado, A. González, G. & Carbonel, T. (2012). Estrategias pedagógicas para la solución de conflictos escolares. *Escenarios*, Vol. 10, (1), p 63-68.

<http://ojs.uac.edu.co/index.php/escenarios/article/view/726>

Martínez, M. (2018). La formación en convivencia: papel de la mediación en la solución de conflictos.

Educación Y Humanismo, 20(35), 127-142. <https://doi.org/10.17081/eduhum.20.35.2838>

Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Decreto 1860, 3 de agosto 1994*. [http://www.suin-](http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1362321)

[juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1362321](http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1362321)

Ministerio de Educación Nacional (1994). *Ley 115 de febrero 8 de 1994*. [http://www.suin-](http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/1645150)

[juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/1645150](http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/1645150)

Ministerio de Educación Nacional. (2013). *Ley 1620 de Convivencia Escolar de 2013*. (Decreto 1965, 11 de

septiembre 2013). <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1378136>

Ministerio de Educación Nacional. (2013). *Guía N. 49. Guías Pedagógicas para la Convivencia Escolar – Ley 1620 de 2013 – Decreto 1965 de 2013*. Sistema Nacional de Convivencia Escolar.

<https://www.mineduccion.gov.co/1759/w3-article-339480.html?noredirect=1>

Montoya, C. & Pérez, S. (2020). La lúdica como estrategia didáctica para la mediación del conflicto escolar en el 6º de la Institución Educativa Cristóbal Colón de Armenia, Quindío. *Plumilla Educativa*, 25(1), 99-123.

DOI: 10.30554/pe.1.3832.2020

Ministerio de educación nacional (2012). *Orientaciones y protocolo para la evaluación del periodo de prueba del docente orientador que se rige por el estatuto de profesionalización docente (decreto ley 1278 de 2002)*.

https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-307827_archivo_pdf_protocolo_docenteorientador_junio2012.pdf

Monzón, J. (2014). *Habilidades sociales en adolescentes Institucionalizados entre 14 y 17 años de edad*. [Tesis de grado, universidad Rafael Landívar]. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Monzon-Jose.pdf>

Muriel, Y., Suarez, L. & Estrada, Y. (2012). *Dilemas éticos del psicólogo educativo: estudio de casos con siete psicólogos educativos del valle de aburra en el año 2010*. [Trabajo de grado para optar al título de Psicólogas,

Corporación universitaria Lasallista].

http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/448/1/Dilemas_eticos_psicologo_educativo.pdf

- Pantoja, A. (2005). *La gestión de conflictos en el aula. Factores determinantes y propuestas de intervención*
https://www4.ujaen.es/~apantoja/mis_libros/gestion_confli_05.pdf
- Pérez, V. P., Amador, L. V., & Vargas, M. (2011). Resolución de conflictos en las aulas: un análisis desde la Investigación-Acción. *Pedagogía social. Revista interuniversitaria*, (18), 99-114.
<https://www.redalyc.org/pdf/1350/135022618008.pdf>
- Rengifo, P. & Zuluaga, B. (2017). *Estrategias didácticas para la resolución de conflictos desde la cátedra para la paz en el aula de grado primero de la institución educativa los Quindos de Armenia*. [Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Magister en Educación, Universidad Tecnológica de Pereira].
<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/8501/30369R412.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, E. (2016). *Diseño de un programa para la resolución de conflictos en el aula. Aprendemos las habilidades sociales*. [Grado de Educación Primaria, Universidad de Cádiz].
<https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/18509/Elisabeth%20Rodr%C3%ADGuez%20C%20TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Secretaría de Educación Distrital SED. (2019). *Encuesta de clima escolar y módulo de ciudadanía 2019*.
<https://www.redacademica.edu.co/catalogo/resultados-de-la-encuesta-de-clima-escolar-2019>
- Secretaría de Educación Distrital SED. (2020). *Metodología de evaluación y construcción del ranking de establecimientos educativos distritales, incluidos los de administración del servicio educativo 2019*.
https://matricula.educacionbogota.edu.co/portal_matriculas/sites/default/files/2020-12/Metodologi%CC%81a%20de%20evaluacio%CC%81n%20y%20construccio%CC%81n%20del%20ranking%20de%20establecimientos%20educativos%20distritales,%20incluidos%20los%20de%20administracio%CC%81n%20de%20servicio%20educativo%202019.pdf
- Tuvilla, J. (2004). *Convivencia escolar y resolución pacífica de conflictos*. Junta de Andalucía. (C. d. Ciencia, Ed.).
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/abacoportlet/content/0569edc1-e8cb-4b1d-b043-2b9507b00a79>
- Valencia-Murcia, F. (2004). Conflicto y violencia escolar en Colombia Lectura breve de algunos materiales escritos. *Revista Guillermo De Ockham*, 2(1).
<https://revistas.usb.edu.co/index.php/GuillermoOckham/article/view/445/258>
- Vega-Umbasía, L. A., Fernández-Gallego, A., & Giraldo-Navía, N. R. (2017). Los entornos sociales y su relación con el conflicto y la violencia escolar en las ciudades de Armenia y Manizales, Colombia. *Sophia*, 13(1), 34-46.
<https://doi.org/10.18634/sophiaj.13v.1i.684>