

LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LA SALUD
MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 5° DE LA
ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA

CAMILA ANDREA ARCHILA MARTINEZ-CAMILA CARMONA
BERRIO

ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
MEDELLÍN
2022

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Medellín, Junio 2023

DEDICATORIA

Este esfuerzo, sufrimiento y estrés, se lo dedicamos a nuestras familias, gracias a la mano amiga y hombro de la otra para llorar, sobre todo gracias a Dios cuyo ser fue testigo de múltiples oraciones y de esos “Dios, dame paciencia”, realmente se les agradece a los maestros que nos brindaron su espacio y tiempo en asesorías, por último, este pequeño, pero a la vez gran paso va dedicado a nosotras, ojalá siga el dúo de las Camilas, porque tendrán “Dúo Camilas” por mucho tiempo.

AGRADECIMIENTO

Agradecidas ambas mutuamente del apoyo de la otra sin dejarse caer, aun cuando el proyecto se complicó, cuando frente a un computador se lloró y sufrió, sin embargo, agradecida de la paciencia mutua, agradecidas porque en medio del llanto y el estrés, siempre había una risa, así que esto y esté proyecto que nos sacó canas, nos unió más, así también, pues que gracias Normal Superior Antioqueña, por ser cómplice de estos proyectos y gracias maestros testigos de las risas entre las Camilas.

CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.1 Formulación del problema	9
1.2 Delimitación del problema	11
1.3 Objetivo	11
1.3.1 Objetivo general.	11
1.3.2 Objetivos específicos.	11
Justificación	12
Antecedentes	14
CAPÍTULO 2: MARCO DE REFERENCIA	18
Capítulo 3: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	27
3.1 Diseño metodológico	27
3.2 Población y muestra	33
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información	34
3.3.1	El formulario
35	
3.3.2	Diario de campo.
36	
3.3.3	Colcha de retazos.
38	
3.3.4	Árbol de problemas.

3.4 Análisis de los resultados	40
--------------------------------	----

CAPÍTULO 4: CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, PROPUESTAS

48

4.1. Propuesta	48
4.2. Resultados	50
4.3. Conclusiones	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA	54
Bibliografía	54
ANEXOS	58

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1: Encuesta	35
Ilustración 2: Diario de campo	36
Ilustración 3: Colcha retazos	38
Ilustración 4: Árbol problemas	39
Ilustración 5: Resultados de colcha	45

Índice de graficas

Graficas 1: La población y muestra	34
Graficas 2: Resultados pregunta 1	41
Graficas 3: Respuesta 2 cuestionario	42
Graficas 4: Respuesta 3 cuestionario	42
Graficas 5: Respuesta 4 cuestionario	43

INTRODUCCIÓN

Este proyecto busca el saber previo de la autorregulación en la salud mental de los niños del grado quinto (5), fomenta el autocontrol y reconocimiento de emociones, el saber explotarlas, además de expresarlas, teniendo en cuenta que además los saberes y la búsqueda de cada necesidad en la autorregulación.

Se sabe que la autorregulación es un proceso formado por pensamientos, emociones, acciones que están adaptadas a la personalidad de cada ente (persona), cuando esta cree o piensa en aquella que es su salud mental, adaptará así unos ámbitos y acciones saludables que así empiecen a generar momentos positivos en su salud mental.

Con este proyecto se busca el continuo interés por la salud mental de los niños, el acompañamiento y el razonamiento por parte de los mismos, con este también se busca un apoyo y una voz para aquellos que por temor del que dirán o el ser juzgados no hablan y prefieren excluirse, tal vez simplemente seguir como si nada cuando en su cabeza tienen un río de emociones, dudas, preguntas, inconformidades, etc.

En el primer capítulo se mencionan los objetivos, siendo el general la finalidad de reconocer la importancia del fortalecimiento de la autorregulación emocional a través de la salud mental escolar en los estudiantes del grado 5° de La Escuela Normal Superior Antioqueña y el producto el cual será un libro didáctico, en el que los niños puedan irse expresando de acuerdo a su sentir. Capítulo dos, menciona los dos conceptos para el mismo, las cuales son autorregulación emocional y salud mental.

Para el capítulo tres se tiene la metodología de la investigación, la población y muestra que son los estudiantes del grado 5°, 6 estudiantes de cada grado, para un total de 12 estudiantes. En las técnicas e instrumentos se usa el formulario, la colcha de retazos, el diario pedagógico y el árbol de problemas, usando la metodología mixta, estudios exploratorios y realizado de manera no experimental, por último, en el capítulo cuatro se presenta la propuesta, los resultados y las conclusiones.

CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del problema

En la actualidad se toma como normalidad aquello que llamamos bipolaridad o irregularidad emocional y académica en los niños, niñas y jóvenes, tal vez poniendo excusas como “son cosas de niños”, poniendo de lado aquello que es de gran importancia, sin preguntarnos ¿qué tal está su salud mental?, dicho esto tomamos de forma educativa el formar a cada estudiante desde su salud mental y autonomía, la depresión, bipolaridad, ansiedad y hasta la falta de apetito y decadencia académica es muestra de que algo no está bien, o tal vez que debemos poner cuidado, el demostrar que es importante aquello que los afecta puede abrir una puerta de confianza entre ese ser que está aprendiendo de la autonomía y conociendo a con nosotros que somos espejo irregular para ellos.

En Colombia, según la universidad (CES, 2019) “Una quinta parte de los adolescentes menores de 18 años padece de algún problema de desarrollo, emocional o de conducta, al igual que, uno de cada ocho tiene trastorno mental; entre los niños en desventaja, la proporción es uno de cada cinco” como se menciona anteriormente por la universidad CES en el caso de los niños, de cortas edades se evidencia más los trastornos de salud mental y problemas emocional, teniendo gran avances de estos de

acuerdo a cómo van creciendo, siendo importante tomar en cuenta esto en el momento de tratar a los estudiantes, puesto que su rango de edades son entre 10 y 12 años, que donde normalmente se es más difícil de tratar por sus comportamientos y cambios de humor repentinos, por la etapa de estar entrando en la “preadolescencia” en este caso se mira que pueden ser más propensos a vivir estas situaciones y no saber cómo manejarlas.

1.2 Delimitación del problema

¿Cuál es la importancia del fortalecimiento de la autorregulación emocional apoyada de la salud mental en los estudiantes del grado 5° de la Escuela Normal Superior Antioqueña?

1.3 Objetivo

1.3.1 Objetivo general.

Reconocer la importancia del fortalecimiento la autorregulación emocional a través de la salud mental escolar en los estudiantes del grado 5° de La Escuela Normal Superior Antioqueña

1.3.2 Objetivos específicos.

1. Identificar el nivel de conocimiento autorregulación emocional y salud mental escolar de los estudiantes del grado 5°
2. Adecuar espacios de interacción donde se evidencie el comportamiento base de cada estudiante, siendo así a resaltar las dificultades básicas de cada uno, siendo integrales, individuales, emocionales y en gran escala sociales
3. Desarrollar un libro interactivo para estudiantes, en el que se evidencien estrategias pedagógicas que fortalezcan la autorregulación y la salud mental, permitiendo a los estudiantes realizar diferentes actividades las cuales le ayudan a comprender de mejor manera el manejo y la información de estos.

JUSTIFICACIÓN

Se es de gran importancia este proyecto puesto que en la actualidad se están presenciando muchos casos sobre la salud mental, la constitución política, plantea que el ministerio de salud y protección decretó la ley 1616 del 21 de enero de 2013 y en desarrollo del artículo 2º del decreto ley 4170 de 2011 y resolución 1841 de 2013 la cual incorpora la salud mental definiéndola como como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana por medio de sus emociones, siendo este de gran importancia para la república de Colombia, creando derecho, líneas de atención especiales para atender los casos de salud mental, diciendo el cómo se puede prevenir esta o cómo se puede ayudar a tratarla.

Dentro de esta ley también se encuentra el hecho de crear acciones de promoción, por parte del ministerio de salud y protección social, en esta, involucran la ley 1562 de 2012 del ministerio de trabajo que ejercerá las funciones de inspección, vigilancia y control de las acciones de promoción y prevención sobre la salud mental, se cuenta con la atención integral, teniendo en cuenta las situaciones de prevención para evitar problemas de salud mental, teniendo en cuenta que la ley se basa en la vida de los adultos.

Agregando a lo anterior la ley 2025 de 2020, la cual establece lineamientos de implementación de las escuelas para padres y madres de familia, para mantenerlos informados de cualquier suceso que ocurra con sus hijos, tanto académico, comportamental, como de salud que se note “extraño” en el estudiante, dentro de estas escuelas de padres, también deben estar involucrados los cuidadores o personas que convivan constantemente con el niño, aportando a su formación desde los hogares.

Se ha tenido tantos problemas de salud mental al paso de los años y en especial entre los años de 2020 y 2021 que se ha creado una línea exclusiva de atención para la salud mental de cualquier persona, pero en especial de los niños, esta se llama línea saludable y código dorado, esta cuenta con un servicio de 24 horas, también cuentan con afiliados como Comfama la cual brinda ayuda psicológica con este tema en especial. Pero también los no afiliados podrán contar con este derecho para más pocas sesiones con un especialista, pero igual se brindará la ayuda, ofreciendo este servicio no solo para la persona involucrada sino también sus familiares, pareja y grupo cercanos de personas.

En la actualidad existe mucha ignorancia frente al tema por parte de los maestros y directivos de los colegios, comenzando por el hecho de que casi no se habla del tema a los estudiantes, llevando esto al suicidio de estos. En el año de 2019 a julio de 2022 se presentaron 290 casos de suicidio entre niños y adolescentes de edades de 6 a los 17 años de edad. Siendo del 2,8% al 4,2% de los intentos suicidas efectivos (World vision , 2022).

Siguiendo con lo anterior en la ley 115 de 1994, ley general de educación, en el artículo 5º hace mención a “. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”, (mineducacion, 1994) apoyándose del decreto 1075 de 2015, siendo su función velar por la calidad de la educación.

ANTECEDENTES

A nivel local, en la **universidad Ces de Medellín, Rojas, Castaño y Restrepo** (Rojas, 2018) con el proyecto “salud mental en Colombia” con el objetivo de indagar sobre aspectos históricos de la salud mental en Colombia, las principales limitaciones que se identifican desde la perspectiva de la psiquiatría y de la salud pública al actual sistema de atención y plantear estrategias para implementar una política pública de salud mental más efectiva. Este estudio aporta un amplio desarrollo de las normativas en relación a la salud mental, que ayudan en la justificación del proyecto, “La salud mental en la escuela”

Teniendo en cuenta la importancia que la organización mundial de la salud específico sobre la salud mental, estableciendo la importancia de promover el bienestar, la prevención, tratamiento y rehabilitación de esta. Tomándolo como un estado mental de gran importancia, debido a las crisis que se han tenido durante los últimos años sobre esta.

En el año de 2015 la encuesta nacional de salud mental reporto que 10 de cada 100 adultos entre los 18 y 44 años y 12 de cada 100 adolescentes tienen algún problema que preside de alguna enfermedad mental.

En el año de 1998 se formuló la política nacional de salud mental, por medio de la resolución 2358, siendo el plan obligatorio de salud, dándose nuevos lineamientos en salud mental en la inclusión territoriales de salud en 2005, que dieron origen a la ley 1122 de 2007.

Se da a promover la salud mental en los hogares, principalmente con las

familias, cuidadores, escuelas y organizaciones comunitarias de recién nacidos, niños y adolescentes, siendo ellos quienes presenten más problemas sobre esta.

Brindar espacios de oportunidad e integración sobre los servicios de salud mental, permitiendo que sea un espacio para que todos puedan incluirse en este y recibir los mismos servicios de atención necesarios para tratar las dificultades presentadas por esta.

Queriéndose referir con lo anterior la gran importancia de la salud mental en cualquier aspecto escolar y en cualquier edad, puesto que esta se puede ir presentando desde la primera infancia hasta los adultos, no dando más importancia en una edad que en otra, puesto que a cualquier edad es importante tratarla, para no dejar avanzar esta afectación, generando más problemas o dificultades de los que ya se tienen presentes en la persona.

Nivel nacional la **Universidad Cooperativa de Colombia, en la ciudad de Villavicencio, Delgado, Chaux y Garay** (Mayra Chaux, 2020) con el proyecto "salud mental en los estudiantes universitarios" con el objetivo de percibir factores de protección y riesgo en la salud mental de los estudiantes, abarcado por medio de investigaciones, centrado en los estudiantes de universidad por la presión de esta, enlazando esto con el riesgo de la salud física por la presión de la salud mental. Este proyecto a pesar de que no es enfocado en una escuela es de gran ayuda por el enfoque de salud mental en los estudiantes, basado de investigaciones y pruebas de la presión que se tiene en un aula de clases independientemente sea en una escuela o en una universidad, ayudando al proyecto "La salud mental en la escuela".

En este se trata la salud física y mental arrojando cifras significativas reflejando el deterioro especialmente en los estudiantes universitarios, por su etapa de adaptación de los diferentes ambientes tanto a nivel social, familiar, personal, educativo, laboral, religiosos y de pareja.

Desde un ámbito psicológico se aborda estos temas de salud física y mental, como uno de interés central, teniendo en cuenta que el ser humano está bajo diferentes contextos los cuales afectan y desarrollan de diferentes maneras estas, es importante tener en cuenta las investigaciones, interacciones y relaciones que se hagan en el entorno, puesto que causa mucha deserción escolar por parte de los estudiantes.

Como este proyecto lo menciona, se da una transición entre el colegio y la universidad, la cual genera más problemas en los estudiantes universitarios, por la presión, sus responsabilidades académicas, convirtiéndose estas en más de lo que estaban acostumbradas y en una nueva adaptación social, la cual se puede volver más compleja a lo que se acostumbraba en las escuelas, reconociéndose con lo anterior que las edades entre los 18 y 25 años son las más vulnerables a padecer problemas de salud mental.

Menciona que en el año de 2019 se reportaron cerca de 5.424 pacientes ocupando la asistencia médica departamental de Villavicencio por problemas de salud mental y en cuanto a la salud física 61 de 100 pacientes fueron atendidos, por problemas de obesidad principalmente.

Según la OMS, (Organización mundial de la salud) menciona que los seres humanos mantienen un equilibrio por los factores protectores, los cuales pueden ser

afectados por riesgo que suceden en el entorno día a día, exponiendo también que la salud mental es una componente fundamental de la salud, generado como un estado de bienestar integral, siendo el individuo capaz de afrontar los diferentes cambios en su vida, manejar el estrés que este le causa y capaz de trabajar para aportar de manera positiva en su vida y la de la comunidad.

Nivel internacional se da por la **Asesoría técnica parlamentaria de Chile, Lampert Pilar** (Biblioteca del congreso Nacional de Chile , 2022) con el proyecto “salud mental escolar en los Estados Unidos” con el objetivo de sé que se trate esta gran problemática y se note que más del 80% de los niños y jóvenes, tienen trastornos mentales, ya sea por abusos, violencia, fracaso escolar, ausentismo por parte de un pariente, entre otros. Tomando muestras e investigaciones de como se ha tratado para disminuir este porcentaje de estudiantes. Se toma en base este proyecto para ver de qué manera se puede realizar análisis y estudios a los estudiantes para detectar el grado de afectación de salud mental que tienen, demostrando que la mayoría de niños, niñas y jóvenes prefieren hablar estos temas dentro de las instituciones, que fuera de estas o en sus casas.

En los Estado Unidos, al menos el 72% de los niños han experimentado un evento traumático, como abusos, violencia o perdida de algún ser querido antes de los 18 años, como consejeros, trabajadores sociales y psicólogos de las escuelas se dan cuenta que los estudiantes sufren de salud mental, por estrés, enfermedades, portarse mal y lastimarse a ellos mismos. Se sugiere y recomienda que en las escuelas privadas deberían implementar planes sobre salud mental, para un mejor estado en cada uno de los estudiantes de las escuelas.

Se recomienda tener algunas características específicas para que estos programas funcionen mejor, como el tener educadores de alto nivel de capacitación de los diferentes temas, personal de apoyo, colaboración por parte de las escuelas, comunidad y las familias. Sistemas de apoyos múltiples, para mirar los rangos de necesidades académicas, conductuales y sociales dentro de las escuelas, permitiendo que los programas sean diseñados para los estudiantes con mayores problemas.

Se han creado ausencias justificadas por salud mental, en las escuelas, permitiendo promover una ley donde los estudiantes puedan inasistir a las escuelas por razones de salud mental, al igual que si fueran por razones físicas. Dando a los estudiantes habilidades para mantenerse sanos mentalmente y alcanzar máximos niveles de bienestar y desarrollar estrategias de búsqueda de ayuda, cuando se necesario y cada uno de los estudiantes.

En las escuelas públicas se tiene una gran escasez de personal sobre salud mental, siendo en el años de 2015 a 2016 solo 3 de los estados cumplía con el estándar nacional de los psicólogos en los colegios y ninguno por asistente social, no habiendo presencia del personal necesario para atender casos de salud mental, causando esto que los estudiantes más vulnerables, caigan con mayor facilidad en las dificultades de salud mental, en especial los estudiantes de color, puesto que suelen ir a escuelas con bajos recursos y apoyos, sumando el hecho de que los profesores cuentan con pocos recursos y herramientas para hacerle frente a los estudiantes.

Se crean programas de acción y prevención frente al bullying, puesto que este es un temas y uno de los mayores causantes de problemas de salud mental, por el hecho de temer a no encajar en el grupo social adecuado o que se sea criticado por

diferentes motivos externos a lo académico, causando esto ausencia por parte de los estudiantes, refiriéndose a que faltan al menos al 15% de las clases que ven durante el año, generando que en los niños no se tenga una buena formación académica, especialmente en estudiantes de color, bajos recursos económicos y con discapacidades física, ya que son los más propensos a recibir los rechazos por parte de los demás estudiantes de la institución.

CAPÍTULO 2: MARCO DE REFERENCIA

El tema de salud mental es algo muy novedoso por lo cual no se tiene aún mucha información sobre este y menos en los niños de corta edad o al menos hasta los 12 años, ya que se considera que ellos no pasan por esto debido a su edad, la mayoría de los conceptos que se encontraron fueron sobre trabajos universitarios.

Para este proyecto se tomó en cuenta dos autores el primero es Gustavo Adolfo Aprea con el libro “La psicopatología, la psiquiatría y la salud mental sus paradigmas y su integración” (slideshare, 2018) en el cual menciona que la salud mental desde su punto de vista y desde diferentes perspectivas dadas por médicos profesionales en psiquiatría, considerando la psiquiatría como una desestructuración de su ser y estar en un mundo de él. “La desorganización interna del sujeto, es lo único que constituye el verdadero objeto de la psiquiatría” Partiendo de esta para generar problemas de salud mental principalmente en las personas que padecen de trastornos psiquiátricos, tomándolos como más propensos a que sufran de problemas mentales.

Se menciona una diferencia entre la salud mental y la enfermedad mental, diciendo que la salud no es solo la ausencia de enfermedades, sino un resultado complejo de proceso de factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales generando el desarrollo de capacidades y potenciales, que crean al hombre como un ser social e individual.

Tomando la enfermedad como cualquier alteración médica en el ser humano, como morfológicas, bioquímicas y funcionales que generan signos y síntomas en el cuerpo, por el contrario, la salud se considera como un estado indefinido y ordinario, siendo como algo negativo para el ser humano.

Se toma la salud mental como el funcionamiento pleno y armonioso de toda la personalidad de un ser humano, en el ámbito de la psiquiatría se toma como el equilibrio y adaptación que permite al individuo interactuar con su entorno, generando crecimiento y bienestar propio, buscando la mejoría de las particularidades del entorno y por último en la psicología se considera como un estado perdurable, en el cual la persona logra su propia autorrealización.

La salud mental depende de cómo se sienta una persona consigo mismo, con los demás y cómo afronta las situaciones de la vida día a día, respetando también la manera en que otra persona piensa, expresa y anhela las diferentes cosas que se tengan en común o que se vivan en el mismo entorno que se convive.

Menciona la salud mental nunca es una línea recta, sino una línea ondulada, y que estas ondulaciones se producen dentro de ciertos límites, con un

piso y un techo, tomando esto como un límite el cual se debe respetar para mantener un “equilibrio”. Entre la mente, las emociones y el cuerpo mismo.

A lo largo del libro se menciona diferentes semejanzas y diferencias entre la psiquiatría y la salud mental conociéndose y dándose desde hace muchos años atrás, pero no siendo reconocidas como tal con estos nombres desde hace poco, ya que antes no se sabían que eran como problemas que podían padecer las personas por contextos de su entorno, sucesos de su pasado descontrolados mentales que se creaban cada uno.

Se toma en cuenta este autor, puesto que es uno de los pocos que tiene un libro, ensayo o texto que hable de la salud mental, más allá de ser mencionada simplemente, puesto que como un tema reciente a tratar y ser considerado como importante, se obtiene muy poca información por parte de autores que hablen sobre esta.

Para la autorregulación emocional se toma en cuenta al autor James Gross, con el “Modelo procesual de regulación emocional de Gross” (viva y coleando , 2019) En este modelo James Groos menciona que la generación emocional se puede dar en cuatro fases, situación, atención, interpretación y respuesta. Se dice que la persona selecciona las situaciones que generan experiencias positivas denominando como teoría de la selectividad socioemocional, la cual se divide en varios puntos, para manejar esta.

Como primero la modificación de la situación, refiriéndose a que se dan varios componentes para manejar la situación que se presenten en el momento. Como segundo se tiene hacer un cambio cognitivo, generando cambios para ayudar a modular la respuesta emocional requerida, siendo una estrategia útil

a nivel psicológico, como tercero y cuarto se tiene la regulación, vista desde diferentes aspectos, desde la expresión conductual o activación fisiológica y desde los antecedentes y consecuentes, es decir desde hechos que sucedan antes de que se tengan las emociones y hechos que sucedan después de que se tengan las emociones generadas o ya estén teniendo un cambio.

Gross menciona que, para tener éxito en aplicar las cuatro fases de autorregulación emocional, como principal se debe tener aceptación emocional, para empezar a autorregular estas, es decir que la persona sea consiente y acepte que está viviendo la emoción que se le da en el momento, ya en caso de que no sean aceptadas, se pueden comenzar a realizar estudios clínicos, exámenes y análisis de acuerdo a como lo considere la persona, para tratarlo desde un punto más científico.

Por último, para el manejo de estas por parte de la persona, es que analice y estudie que actividades, palabras o a actos hacen que cause esta emoción en la persona, se recomienda que deje de realizar este por un tiempo o busque otros métodos los cuales no le afecten, al punto de que no sepa cómo manejar sus emociones.

Los dos conceptos que se tiene en cuenta para este proyecto y en cuanto a la salud mental son:

La primera categoría es salud mental escolar, siendo para varios especialistas en medicina familiar, psiquiatras del PAPPS(Programa de actividades preventivas y promoción de salud) (Atención primaria , 2018) “Aunque existen tratamientos eficaces para los trastornos mentales graves, un 60-65% de las personas que los padecen no recibe atención adecuada, se continúa asistiendo, además; dos situaciones

que pudieran ser paradójicas: El infra tratamiento de los trastornos mentales graves y la medicalización y psiquiatrización de la vida cotidiana”

De acuerdo a lo anterior tratar la salud mental no solo es de importancia para mejorar el estudio de los niños y niñas, sino también, porque los casos que se presentan de esta, la gran mayoría no son tratados como debe de ser, llegando al punto de que los niños deban ser medicados, para mantener en un estado “normal” y “tranquilo” el cual debería estar en gran parte del día sin la necesidad de ser medicados.

Teniendo en cuenta que esta problemática se da bastante dentro de las escuelas y muchas veces como docentes o directivos la ignoran por el hecho de que se ve como algo sin importancia y que se es de exageración al momento de tratarlo, se hace este proyecto, para manifestar la importancia de tratarla a tiempo, antes de que sea más grave, en el punto de que los niños tengan que ir al psiquiatra, no por el hecho de considerar que los niños están “locos” como se piensa de las personas que están en este, sino por el hecho de que llegan a tal punto de no ser capaz de manejar lo que pasa por su mente, que empiezan a demostrar por medio de su cuerpo esto.

Lo pueden demostrar por medio de enfermedades, el no querer comer, brote, estreñimientos y demás síntomas corporales, los cuales en ocasiones llegan a ser tan graves que toca recetar medicamentos de por vida para manejar y poder tener una vida “normal”, se dice que como es posible que un niño de 9-11 años tenga problemas de salud mental, diciéndose que en los niños también se generan estrés, pensamientos no tan positivos sobre muchas circunstancias y emociones las cuales afectan su salud mental dentro del entorno educativo.

Creando problemas o dificultades al momento de hacer amistades o ser sociables, puesto que su salud mental está afectada y no ha sido tratada como es adecuado o no se ha iniciado un tratamiento por el hecho de ser niños y considerarlo para ellos como un tabú, del cual no se puede hablar, ni mencionar delante de ellos, puesto que no saben del tema y se puede ir creando en su mente, por solo escucharlo de las personas más grandes y/o maestros.

Es tal el nivel de importancia de este que se es considerada como un estado de bienestar, para que los estudiantes tengan una vida “normal” o de mayor tranquilidad y comodidad con ellos mismos y con quienes los rodean, puesto que la salud mental puede llegar a afectar tanto que los niños como se dice “se consumen ellos mismos, por malas jugadas de las mente” refiriéndose a que, empiezan a tener pensamiento negativos, de no sentir bien con ellos mismos, sentirse pordebajeados por los compañeros e incluso por los maestros y personal directivo.

Esta parte la consideramos muy importante para nuestro proyecto, puesto que se da a saber lo importante que es tratar el tema en las escuelas y entidades educativas, sin importar la edad de los niños Es tal el nivel de importancia de este que se es considerada como un estado de bienestar, para que los estudiantes tengan una vida “normal” o de mayor tranquilidad y comodidad con ellos mismos y con quienes los rodean, puesto que la salud mental puede llegar a afectar tanto que los niños como se dice “se consumen ellos mismos, por malas jugadas de las mente” refiriéndose a que, empiezan a tener pensamiento negativos, de no sentir bien con ellos mismos, sentirse pordebajeados por los compañeros e incluso por los maestros y personal directivo.

Esta parte la consideramos muy importante para nuestro proyecto, puesto que se da a saber lo importante que es tratar el tema en las escuelas y entidades educativas, sin importar la edad de los niños, ya que todos los niños incluso desde los 5 años pueden tener dificultad con la salud mental, decimos que hasta un niño de 5 años por experiencia de nuestra prácticas en un aula de clases, que se acerca una estudiante, diciéndonos, “Maestra me siento aburrida, no tengo ganas de hacer nada” pero ella por su corta edad no sabe decirte el ¿Por qué? Se siente así.

Para varios especialistas de la universidad Académica de Humanismo Cristiano, Rojas, Rodrigo, Leiva, Loreto (Rojas Andrade, 2018) “Esta investigación indaga en ese campo a través de la descripción de los problemas de salud mental presentes en las escuelas, las condiciones contextuales de implementación y las intervenciones necesarias de realizar desde la perspectiva de profesionales, estos sugieren que se es necesario intervenir en padres y profesores, fortaleciendo acciones auxiliares, como la articulación de redes dentro y fuera de la escuela”

Basándose de lo anterior se puede decir que la escuela es la mejor base y el mejor lugar para hablar sobre la salud mental, puesto que es allí donde los estudiantes generan más estrés, problemas de socialización y situaciones las cuales causen la afectación de la salud mental en ellos, debido a toda la presión que se genera en este ámbito educativo. No solo por parte de los maestros, sino incluso por los mismos compañeros creando una presión social, al momento de realizar juegos o actividades, dentro y fuera del aula de clases, puesto que no a todos se les incluye de la misma manera, por las diferencias que se generan.

Por parte de los directivos y maestros se debe tener mucha disposición y buen

conocimiento brindado por un profesional del tema, en este caso se puede decir que un psicólogo, esto siendo de gran importancia para brindar la ayuda necesaria a cada uno de los estudiantes que lo necesiten, permitiendo crear también un ambiente más agradable para todos los estudiantes y para aquellos que tengan problemas de salud mental, puedan manejarlo y ser tratado con mayor facilidad y tranquilidad, sin que ellos se sientan juzgados o que los hacen a un lado por esto, sino que por el contrario puedan sentirse cómodos y tranquilos hablando del tema y expresando lo que sienten.

Se dice que el colegio es el espacio más adecuado en cuanto a tratar, enseñar y de cierto modo hacer campaña de este tema, puesto que, es el espacio donde los niños pasan la mayor cantidad de horas al día y donde más conviven con personas de su misma edad o similar a esta, permitiéndoles que sean más sociables, que se expresen con mayor tranquilidad y puedan ser ellos mismos sin el miedo a ser juzgados, a pesar de que se dan estas situaciones positivas, también se tiene que decir que existe un lado negativo el cual es que pueden ser criticados, aislados e incluso discriminados por diferentes situaciones que se pueden presentar, las cuales para los adultos no les parece con mucha importancia, pero para los estudiantes si lo ven como motivo por el cual puedan hacer burla al otro, dando pie a que se empieza crear una inseguridad e incomodidad en su compañero y a su vez afectando su salud mental, por los mil pensamientos que pueden tener.

Como el hecho de creer que no “encajan” con los demás compañeros por no tener su mismo color de piel, su misma condición económica-social o incluso el de ser muy diferentes físicamente, estos siendo los principales complejos por lo cual se crea problemas de salud mental en los estudiantes, principalmente de básica primaria en

cualquier entidad educativa.

En cuanto este aspecto es de gran importancia para nuestro proyecto, puesto que se realizará en un ámbito educativo, en el cual los mayores involucrados serán los estudiantes y los maestros en cuanto a recibir una buena capacitación.

La segunda categoría es autorregulación emocional, esta “consiste en controlar y manejar nuestras emociones, sentimientos e impulsos a través de un trabajo combinado de los centros emocionales y los centros ejecutivos” (Bienestar emocional , 2020) Teniendo una armonía y equilibrio entre el cuerpo, alma y mente, permitiendo al ser controlar emociones fuertes generadas por sucesos externos a los que ellos mismos, puedan saber manejar o anticipar.

Comenzando por el ingreso a las escuelas, desde el primer día se empieza a crear una presión social por parte de los compañeros, al decirles palabras hirientes, por sus aspectos físicos, economía, entre otras, haciéndolos a un lado y no dejándolos integrar con los demás, al paso de que los niños van creciendo esta presión social va creciendo, puesto que ya empiezan a incluirse más factores, como presión académica, problemas familiares que ellos empiezan a entender y encajar en sociedades fuera de las escuelas.

La autorregulación emocional se toma como la capacidad de manejar situaciones con responsabilidad emocional, aquellas situaciones presentadas en un ambiente social o educativo. Puede ser definida como el proceso extrínseco e intrínseco, responsable de observar, evaluar y modificar las reacciones emocionales. La autorregulación emocional pertenece al amplio conjunto de los procesos de

autorregulación, los cuales incluyen la regulación de nuestros propios sentimientos y la regulación de los sentimientos de las otras personas.

Teniendo en cuenta el desarrollo del ser humano, “este se caracteriza por una serie de transformaciones a nivel físico, cognitivo y emocional, surgen cuestionamientos sobre la relación de la autorregulación emocional” (psicogente, 2021) Es decir que la autorregulación emocional, no solo son causantes de la mente, sino también por consecuencias de enfermedades físicas, presiones sociales y en muchas ocasiones las mismas familias, que crean inseguridades en los niños desde muy pequeños y que estas mismas, las van llevando consigo por mucho tiempo, prohibiéndose a sí mismo poder “encajar” en grupo social deseado e incluso en las mismas aulas de clases.

Esta es un proceso complejo que se inicia en suposición o modulación de un estado o comportamiento en determinada situación, por ejemplo, la experiencia subjetiva (sentimientos), respuestas cognitivas (pensamientos), respuestas fisiológicas relacionadas con las emociones (por ejemplo, el ritmo cardíaco o la actividad hormonal), y el comportamiento relacionado con las emociones (acciones corporales o expresiones). La autorregulación emocional también puede referirse a la tendencia central de la emoción y la habilidad de remitir comportamientos inapropiados.

Las reacciones emocionales inapropiadas, extremas o sin supervisión a dichos estímulos podrían impedir una integración funcional dentro de la sociedad; por lo tanto, las personas deben participar en algún tipo de regulación de las emociones casi todo el tiempo. Hablando de manera general, la desregulación emocional ha sido definida como la dificultad para controlar la influencia de excitación emocional en la

organización y calidad de los pensamientos, acciones e interacciones.

Los individuos que tienen irregularidad en el control de las emociones, tienden a decir o dar respuestas incongruentes, sin embargo, tienden a existir manifestaciones de depresión, ansiedad, patología alimentaria y abuso de sustancias, consecuentes de los mismos padecimientos emocionales, creando en sí mismos tal presión de no ser capaces de autocontrolar esto, sino empezar a depender de otras personas o medicamentos permanente para sentirse bien, consigo mismos.

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Diseño metodológico

El proyecto “la autorregulación emocional en la salud mental en los estudiantes del 5º grado de la ENSA” se basa de la importancia de tratar esta dentro del ámbito escolar, se tiene en cuenta que los maestros no cuentan con gran información sobre esta, pero, enfocándose en la autorregulación emocional y como se ve afectada día a día por las diferentes situaciones que se presentan en el entorno escolar, se considera importante tratar el tema dentro de las aulas y que los docentes cuenten con un conocimiento previo, para diferentes situaciones que se puedan presentar.

Esta investigación se considera **mixta**, puesto que se realiza una encuesta a un grupo pequeño de estudiantes y maestros de la misma institución, de la Escuela normal superior Antioqueña, se realiza dos encuestas, una sobre el tema de la salud mental y la otra sobre la autorregulación emocional, a pesar de que los dos temas van muy de la mano el uno del otro, se realizara las encuestas de manera separada, para contar con los saberes previos de los dos temas, teniendo más énfasis en la

Autorregulación emocional.

Puesto que actualmente se ve gran parte de los estudiantes de edades entre 10 y 12 años, afectados por esta, desmejorando en sus estudios, interacción con los mismos de su entorno e incluso fuera de las aulas de clases.

“La investigación mixta, no tiene como meta reemplazar a la investigación cuantitativa, ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales” (Ortega, 2018) Para obtener un mejor proceso al momento de realizar las investigaciones, pudiendo contar con los dos métodos al momento de obtener los datos requeridos de la población que se tenga en cuenta para ser encuestados, en el caso de este proyecto, será realizada de manera virtual, por medio de un link, para contar con mayor facilidad y comodidad, tanto para los encuestados y los encuestadores.

Con base en los datos obtenidos, se mirarán nuevas metodologías y circunstancias en la cuales, los estudiantes de mayor afectación, puedan ser ayudados por profesionales de este tema en especial, por psicólogos, pero también ayudados por los maestros, en cuanto en el ámbito escolar y con el conocimiento previo que tengan los docentes, sobre autorregulación emocional.

Se podría decir que “Los métodos mixtos pueden implementarse de acuerdo a diversas secuencias, a veces lo cuantitativo precede a lo cualitativo, en otras ocasiones lo cualitativo es primero; también pueden desarrollarse de manera simultánea o en paralelo, e incluso es factible fusionarlos desde el inicio y a lo largo de todo el

proceso de investigación” (Hernandez, 2018) Siendo usado en este proyecto de manera que se harán encuestas a un pequeño grupo de estudiantes de la escuela normal Superior Antioqueña, iniciando con este método desde el inicio, para hacerlo más accesible al momento de obtener los datos y las demás investigaciones, necesarias

Este proyecto se realiza por medio de **estudios exploratorios**, pues a pesar de ser un tema que ya ha tenido gran relevancia en los últimos años, aún se cuenta con mucha desinformación por parte de los maestros y los estudiantes, pues estos viven las situaciones y no saben que es lo que sucede.

Se afirma que “Los estudios exploratorios se llevan a cabo cuando el propósito es examinar un fenómeno o problema de investigación nuevo o poco estudiado, sobre el cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes” (Hernandez, 2018) En el caso de este proyecto el tema de la salud mental, enfocado en la autorregulación emocional, no cuenta con mucha información dentro de las escuelas, en especial en la ENSA, pero el resultado ha sido muy poco satisfactorio, puesto que se ha dado en cortos momentos, esta problemática ha sido de gran impacto en la actualidad, puesto que desde hace años, la vida cotidiana viene cambiando mucho y en estos cambios se incluye, la mentalidad y el vivir de los estudiantes, tanto dentro, como fuera de un aula de clases.

Siendo la salud mental enfocada en la autorregulación emocional, una gran problemática, sin una respuesta concreta de solución o un método el cual se pueda usar para tratar a los estudiantes, pues a pesar de que es un tema que se ha visto durante muchos años, se ha convertido en un tabú, tanto para las escuelas, como para

los padres de familia, así que se considera de gran importancia brindar información, para resolver dudas inquietudes frente a la problemática.

Las teorías que se han obtenido por comportamientos vistos y preguntas realizadas por los mismos estudiantes, en cuanto al tema. Viéndose como algo para tratar y tener mejores resultados en los momentos de las clases.

Para este proyecto se será de manera **no experimental**, debido a que las variables de este no se pueden modificar, pues el algo de lo que apenas se está dando a conocer, y lo que se conoce del tema se sabe por diferentes investigaciones, charlas con especialistas, como psiquiatras, psicólogos y profesionales de la salud, y diferentes reacciones que se han notado en especial en los estudiantes, cuando tienen esta problemática.

Tomando las reacciones como algo no tan concreto, pues el deducir que es por salud mental o autorregulación emocional, es bastante complejo, debido a que las reacciones de cada persona son diferentes y lo manifiestan de distintas maneras, así que algunos pueden reaccionar de manera “agresiva” u otros simplemente tendrán un comportamiento más “pasivo” al que habitualmente suelen tener.

Para Aldo Álvarez “La presente nota académica busca mostrar las principales clasificaciones según ciertos criterios. Se presentan los estudios según la orientación” (Álvarez, 2021) Relacionando esto con el proyecto, se tendrá en cuenta, que para mencionar que el estudiante tiene afectaciones en la salud mental y la inteligencia emocional, se requiere de varios días e incluso semanas, de ver los comportamientos, que este tenga en diferentes situaciones durante su jornada escolar, también

intentando involucrar a los padres de familia, pues en muchos casos, es desde la casa, que se ven las afectaciones que presenta el estudiante.

Se realizarán encuestas, análisis, actividades, arboles de vida entre otras cosas para analizar los diferentes comportamientos de los estudiantes y cual o cuales pueden ser los más afectados, por esta problemática o que la padecen y los maestros no tienen la suficiente información para notar que es por esto

El tema de salud mental y la autorregulación, es bastante amplio y visto desde muchos puntos de vista, pues este se ha visto durante muchos años, pero no era de gran importancia, solo le veía como inventos mentales de las personas, actualmente ya se ve como algo más a tratar, pues ya hay más cantidad de niños afectados.

El método de este proyecto es de manera **inductivo** pues las reacciones que se tienen por parte de los estudiantes, será de manera muy estudiada, puesto que todas son diferentes y varían según cada estudiante, también se usa este método pues la cantidad de personas que se tomarán en cuenta y se elegirán para la investigación de este proyecto, es un pequeño grupo de estudiantes del grado 5° de Escuela Normal Superior Antioqueña.

Teniendo en cuenta que este grupo de estudiantes tendrán características en común, permitiendo mayor facilidad al momento de realizar las investigaciones, encuestas y demás.

“Desde la estadística inferencial, el método se lo conoce por los procedimientos utilizados para llegar de lo particular a conclusiones generales a base de la información de la muestra. Es decir que, a partir de los resultados de una

investigación realizada con una muestra, se infiere sobre las características poblacionales, pero se ha estigmatizado en muchas ocasiones y esto tiene que ser revisado y bien discutido” (Zamora F., 2018)

En el caso de este proyecto se tomará como base, las encuestas, análisis y observaciones que se realicen a los estudiantes, para identificar las características que tienen en común los estudiantes seleccionados para el proyecto.

Por último, la línea de investigación de este proyecto es la cultura escolar y contexto sociocultural, puesto que la salud mental es de gran importancia, para el bienestar de todos los estudiantes tanto como para ellos mismos, como para tener una buena convivencia con los demás compañeros y en el ambiente escolar en general.

3.2 Población y muestra

La población que se usará para este proyecto será los estudiantes del grado 5° de la Escuela Normal Superior Antioqueña, puesto que este grado se encuentran estudiantes dentro del rango de edades de 10 a 12 años, los cuales son los que presentan mayor dificultad en problemas de salud mental, con la autorregulación emocional.

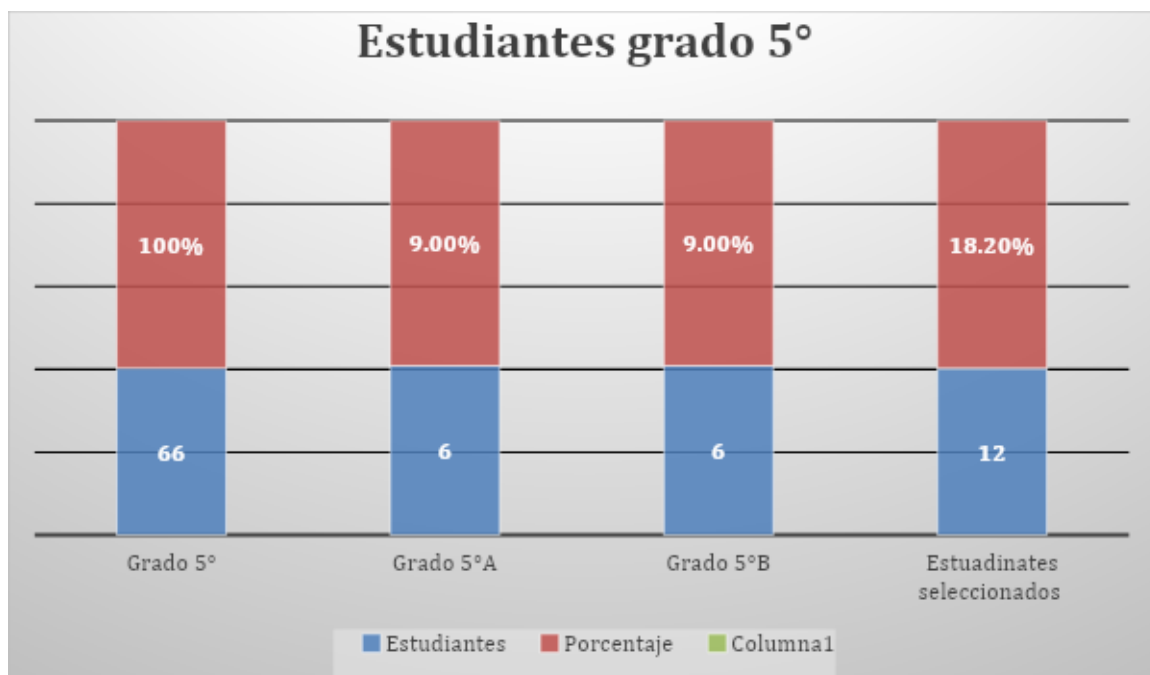
Puesto que se encuentran en la etapa donde se dice que ya no son niños, ni jóvenes aun, que son preadolescentes, y por lo cual presentan bastantes cambios constantes, en cuanto a lo físico, pero especialmente, en la mentalidad, la forma de ver las cosas, de que son más susceptibles a las cosas.

Si llegan a tener sentimientos raros, les da pena hablarlo con alguien, y dicen que no deben de ir al psicólogo, porque se le ha dicho que aún no tienen la edad

suficiente para asistir y que eso solo es para personas, que tengan problemas mentales, así que se les cierra la oportunidad de hablar con un profesional del tema.

Para seleccionar la muestra, se usó el método deliberado, pues los estudiantes seleccionados fueron por medio del conocimiento previo de esta población, teniendo en cuenta esto se seleccionarán los estudiantes del grado de 5°A seis y de 5°B seis, dentro de estos, habrá dos estudiantes de los cuales presenten más dificultades de aprendizaje, los otros dos serán los más destacados de la clase y los demás serán los más extrovertidos dentro de las clases.

El total de estudiantes del grado 5° son 66 estudiantes, siendo 33 estudiantes del grado 5°A y 33 estudiantes del grado 5°B, para un total de 100% de los estudiantes, la población elegida son 12 estudiantes entre los dos grados, para el



equivalente del 18.2 % del total de la población, y de cada grado se elige 6 estudiantes los cuales corresponden al 9% de la población total.

Para la elección de estos estudiantes se tendrá en cuenta unas encuestas, el árbol de problemas, observación y un diario, el cual será representado en forma de cuadernillo.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Las técnicas elegidas para este proyecto será la observación de forma indirecta. Siendo esta “Una herramienta optima que permite una integración y transformación de datos cualitativos en datos cuantitativos que pueden analizarse utilizando técnicas cuantitativas robustas” (innted, 2021) de acuerdo a lo anterior, se utilizan diferentes instrumentos para tener en cuenta los dos datos, tanto cualitativos, como cuantitativos.

La otra técnica que se usará será la encuesta, Como (Hernan Feria, 2020) menciona a Acosta, refiriéndose este a que “el cuestionario constituye una serie de preguntas, con el fin de aplicarlas dentro de una encuesta o una entrevista” en el caso de este proyecto se usará para mayor facilidad en el momento de la obtención de datos y elección de los estudiantes. partiendo de estas se tomará en cuenta los siguientes instrumentos:

3.3.1 El formulario

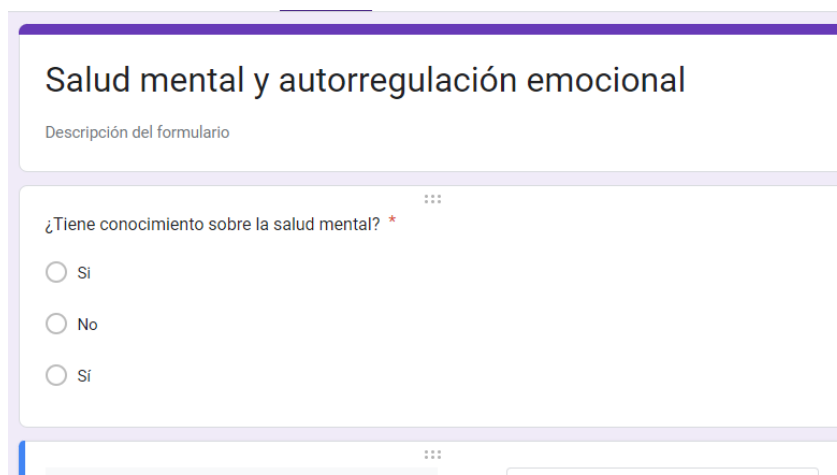
Este se aplica de manera virtual, por mayor comodidad tanto para los estudiantes, como para las maestras creadoras del proyecto y cuidado del medio ambiente, este se realizará por medio de un link, el cual se enviará por medio de los correos electrónicos correspondientes a cada estudiante, en el caso de alguno de ellos se enviará al correo de los padres de familia, puesto que como son estudiantes del grado 5 de primaria, algunos aun le manejan los correos los padres de familia.

En este cuestionario se encontrarán preguntas primeramente sobre la salud mental, estudiando el conocimiento que se tiene de esta, y sobre la autorregulación emocional, después de realizar 5 preguntas sobre estos, se realizaran preguntas más personales, por ejemplo, el cómo se sienten dentro de las aulas de clases, en la casa de cada uno y si ha sentido que en algún momento ha sido afectada su salud mental, por diferentes situaciones. Este se realizará de manera personal y solo tendrán acceso a él, las maestras directoras de grupo del curso, las maestras creadoras del proyecto y en caso de ver un caso muy grave, la psicóloga de la institución.

Las preguntas usadas en el formulario serán:

1. Indique su nombre y edad
2. ¿Tiene conocimiento sobre la salud mental?
3. ¿Qué sabe sobre la salud mental?
4. ¿Tiene conocimiento sobre la autorregulación emocional?
5. ¿Qué sabes sobre autorregulación emocional?
6. ¿se ha sentido en algún momento agredido dentro del aula de clases?
7. ¿Se ha sentido en algún momento agredido dentro del aula de clases?
8. Escriba de una manera breve que agresión ha sentido
9. ¿Has tenido pensamientos suicidas?
10. ¿Qué clase de pensamientos ha tenido?

<https://forms.gle/1ySB2pZEhrRaoGzD9>

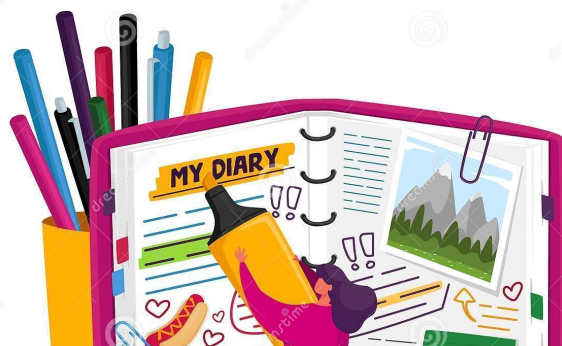


The image shows a screenshot of a Google Form titled "Salud mental y autorregulación emocional". The form is in Spanish and includes a description section and a question section. The question section contains a question: "¿Tiene conocimiento sobre la salud mental? *". Below the question are three radio button options: "Si", "No", and "Si". The form is displayed on a white background with a purple header bar.

3.3.2 Diario de campo.

Este será usado en el proyecto para que los estudiantes puedan dibujar o escribir lo que sienten en el momento, después de cada uno indique a la maestra que ya terminaron, ellas podrán analizar los diferentes causantes de las distracciones de los estudiantes en las aulas, buscando una problemática en común que esta será la que más dibujen o escriban.

Dice Diaz de Rada, mencionado en el documento “El diario de campo es percibido por los estudiantes como una rúbrica de evaluación de aspectos que observan durante las prácticas y no como un texto analítico que integra una perspectiva *etic* y *emic*, es decir, que contrasta la comprensión del investigador y de los participantes” (Mendoza, 2020) Pero en el caso de este proyecto se usara más como un cuadernillo, que como un diario, pues el uso de este no será para plasmar una investigación en sí, sino que se usara para mostrar resultados por parte de las oblación investigada.



3.3.3 Colcha de retazos.

Esta será usada para obtener la causa del problema, tanto de la salud mental en general, como para la autorregulación emocional, esta será efectuada en un pliego de cartulina pegados y cada estudiante, realizara un dibujo de sus temores, de causas que crea que no lo dejan concentrarse en sus clases o que causan afectaciones en sus emociones y forma de comportarse, frente a situaciones difíciles, estos dibujos se empezaran a pegar de manera que se vaya formando la colcha, con estos.

Los dibujos que se realicen en esta podrán ser de manera anónima o si el estudiante lo decide puede colora su nombre, de acuerdo a los dibujos que se detallen, se comienzan a ver los casos más graves que puedan existir de afectación de salud mental, y se tendrán más en cuenta que los otros, para ser elegidos al momento de realizar las investigaciones “La cocha es un conjunto de tejidos refinadamente cosidos que resultan ser una pieza de representación social, capaz de revelar realidades vividas y experimentadas por un determinado grupo social” (Tavares Araújo, 2017) Esta como se mencionó anteriormente, será por medio de dibujos, siendo estos como en la forma de costura, que une todo el papel.



Ilustración 3: Colcha retazos

3.3.4 Árbol de problemas.

Por medio de este se será más fácil para las maestras y los estudiantes expresar sus emociones, el árbol será construido en fomi y cartón de manera que sea más resistente, “Su aplicación es fundamental para la definición de perspectivas, porque permite descubrir la presencia o no de la transdisciplina y de sus actitudes en el ejercicio profesional de los participantes” (Escobar Antonio, 2018) refiriéndose a que al hacer esta metodología, será de mayor comodidad para las maestras creadoras del proyecto atender la problemática principal en este caso, las salud mental y la autorregulación emocional.

En el tronco del árbol se escribirá una situación problema que pueda llegarse a presentar en el aula de clases en una hoja de manera anónima o con el nombre de cada estudiante, escribirá una posible solución para la situación planteada siendo esto una libre elección de cada estudiante, de acuerdo a como se sienta más cómodo y tranquilo al momento de escribir.

En las hojas se escribirán lo que ellos creen que causan en cada uno el problema planteado anteriormente en el tronco, es decir si escriben que el problema es la convivencia del grupo, como les afecta está a cada uno de ellos o al grupo en general, de acuerdo a la problemática que escriban. Por último, se tendrá en las raíces la causa, que es lo que los estudiantes creen que genera el problema mencionado en el tronco.

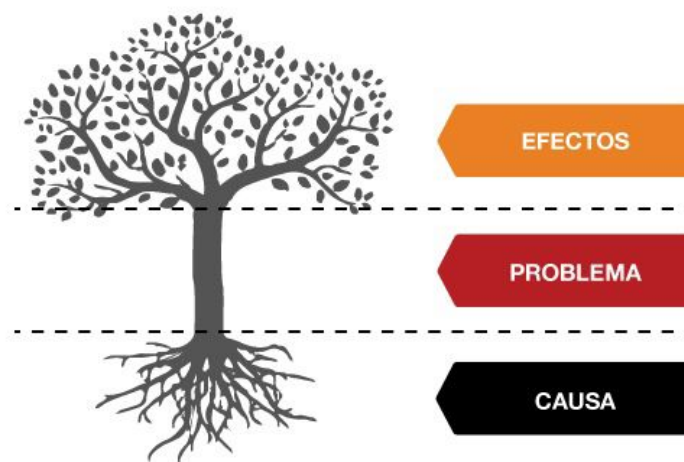


Ilustración 4: Árbol problemas

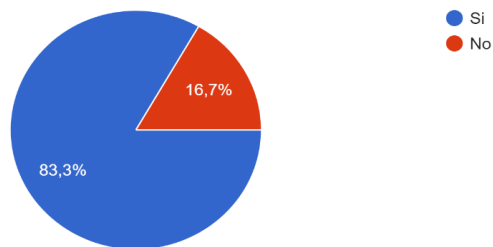
3.4 Análisis de los resultados

Por medio del **formulario** realizado por una muestra de los estudiantes del grado quinto A y B de la Escuela Normal Superior Antioqueña, estudiantes entre los 10 y los 13 años de edad, se es notorio que se tiene conocimiento sobre salud mental, pero falta un poco más de esta enfocada en la autorregulación emocional, pues los resultados son bastantes diferentes.

En cuanto a la salud mental el 83% equivalente a 10 estudiantes de los 12 tienen conocimiento sobre esta, algunas respuestas obtenidas fueron:

- “El buen y mal desarrollo del cerebro”
- “Cuando una persona no tiene problema en su mente y memoria”
- “No tener ninguna enfermedad mental”
- “Algo a tener en cuenta para cuidarse a sí mismo de forma responsable”

¿Tiene conocimiento sobre la salud mental?
12 respuestas



Graficas 2: Resultados pregunta 1

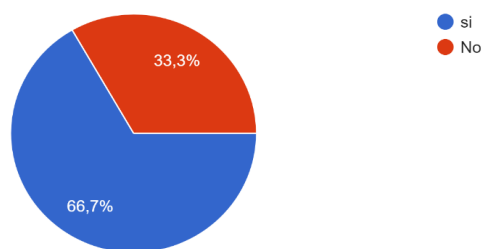
En cuanto a la autorregulación emocional solo un poco más de la mitad de los estudiantes, tienen conocimiento de esta, el 66% equivalente a 8 estudiantes de los 12 tienen conocimiento.

Refiriéndose a esta como

- “Tener control sobre las emociones de cada uno”
- “Controlarse a sí mismo”
- “Saber si las debo expresar a la sociedad o no y si las voy a expresar saber cómo hacerlo”
- “Regular las emociones”

¿Tiene conocimiento sobre autorregulación emocional?

12 respuestas

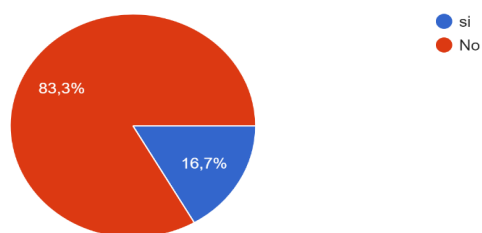


Graficas 3: Respuesta 2 cuestionario

Se puede tener en cuenta también el hecho de que la mayoría de ellos no se han sentido agredidos dentro del aula de clases, el 83% equivalente a 10 estudiantes de los 12 mencionaron que no.

¿Se ha sentido en algún momento agredido dentro del aula de clase?

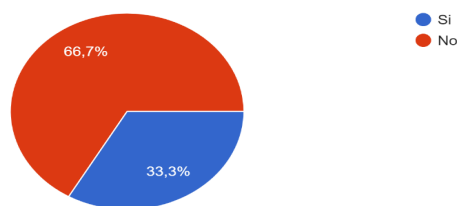
12 respuestas



Graficas 4: Respuesta 3 cuestionario

Por último, un poco más de los estudiantes no han sentido que las diferentes actividades académicas afectan su salud mental, el 66% equivalente a 8 estudiantes de los 12, dicen que las actividades académicas no los afectan.

¿Ha sentido que en algún momento la escuela, por las clases y diferentes actividades académicas, afectan su salud mental?
12 respuestas



Graficas 5: Respuesta 4 cuestionario

En la **salud mental** se pudo notar que los estudiantes tiene mayor conocimiento de esta, ya sea por comentarios que han escuchado, situaciones que han investigado o porque lo han hablado con alguien, teniendo en cuenta que saben diferenciar en qué momento pueden estar teniendo dificultades con la de cada uno y saber tratarlo por sí mismo o ir a buscar una ayuda más profesional, es decir de un psicólogo, en caso de que noten que sea más grave de lo que ellos mismos pueden afrontar o saber manejar en el momento que lo estén viviendo.

Dentro de las aulas de clases se genera bastante problemática con esta, debido a que en muchas ocasiones no se tiene el suficiente control de la mente y no se sabe cómo afrontar lo que pasa por ella, generando así dudas e inseguridades de situaciones vividas en el momento e incluso algunas que no se hayan vivido, sino que la misma mente las crea, siendo como escenarios imaginarios de acuerdo a lo que este viviendo el estudiante, como se presentó uno de los casos, en el cual un estudiante mencionaba que cosas que no lo dejaban concentrar en la clase era el hecho de pensar que en el algún momento podía partirse un hueso de la mano, siendo esto de afectación para asistir a sus clases.

En cuanto la **autorregulación emocional** por medio de la encuesta pudo ser notorio que se tiene un poco menos de conocimiento diferencia de las salud mental, teniendo en cuenta que este debe ser un tema el cual se debe trabajar con más profundidad y dedicación hacia los estudiantes, algunos de ellos mencionaban esta como el saber controlar las emociones, pero en el momento que se les preguntaba como podían controlar estas cada uno de ellos, algunos decían que dejaban que pasaran solas, se aislaban o simplemente las ignoraban.

También teniendo en cuenta que esta afectación de la salud mental, no se debe a maltratos causados dentro o fuera de las aulas de clases, sino por problemas externos a las escuelas o incluso muchas veces por los mismos pensamientos que se crean, escenarios que no han sucedido, que no están cerca de suceder o que simplemente el estudiante se lo llega a imaginar, porque a personas cercanas les ha ocurrido.

Por último, se concluye que las actividades académicas generan bastante estrés y presión en los estudiantes, pero no siendo un gran causante que genere las afectaciones de salud mental y el descontrol de su autorregulación emocional. Puesto que estas van más allá de un estrés escolar o una mala calificación dentro de las actividades académicas.

Con la **colcha de retazos** se pudo observar por medio de los dibujos realizados por los estudiantes, el hecho de que varias de las distracciones causadas para que no haya una total concentración por parte de los estudiantes en las clases, es principalmente sus pensamientos e imaginaciones que pasan por la mente, y sucesos

al exterior e interior del aula de clases, el hecho de sus compañeros conversen, hagan ruido o realicen alguna actividad fuera del contexto en el que se encuentren en el momento.

Se pudo notar en uno de los estudiantes que hizo un dibujo relevante en el cual demostraba varios de sus pensamientos, diciendo que era la mayor causa de sus distracciones.

Se pudo sacar como conclusión el hecho de que los pensamientos y sucesos que existan en el entorno de los estudiantes, es de gran relevancia para lograr una concentración necesaria en las aulas de clases.

La **salud mental** se ve afectada puesto que se crean pensamientos en las mentes de los estudiantes y muchas veces, a la gran mayoría de estos no son reales, sino solo imaginación de los estudiantes, o causados por sucesos exteriores a las escuelas, como problemas en las casas, con situaciones que les puedan ocurrir en algún momento de su vida a futuro, pero que aún no les ocurre.

En cuanto a la **autorregulación emocional**, se pudo notar que varios de los estudiantes se les hace difícil de manejar esta, por sucesos de su entorno, como cuando sus compañeros hablan, se ríen o crean distracciones dentro de las clases, generando que sus compañeros tengan emociones fuertes, como enojo, desesperación o crean en ellos mismos una presión por el hecho de no poderse concentrar en las clases.



Ilustración 5: Resultados de colcha

El **árbol de problemas** se realizó en forma de charla, y solo se escribieron las posibles soluciones dada por los estudiantes, para este se planteó una problemática principal, la cual fue: La nueva inclusión de una niña con labio leporino, la cual no es bien aceptada por el resto de sus compañeros, la excluyen, la juzgan y se burlan de ella. Causando tristeza y dolor en la estudiante, por no poderse integrar con facilidad en el aula de clases y con sus compañeros.



-Hacer sentir mal a la nueva compañera con los tratos y maltratos verbales que puedan decirle

-Problemas personales por lo que le dicen

-Afectaciones de su mente por lo que sus compañeros le digan



-Nueva niña que ingresa al grupo con labio leporino, no es bien acogida por sus compañeros, la excluyen y se burlan de ella.



Maltratos verbales de los compañeros a la nueva niña

Excluyen a la compañera de los grupos de trabajo, actividades realizadas dentro y fuera del aula, dejarla sola en los descansos.

Criticarla y burlarse de ella por su labio.

Se pudo obtener diferentes soluciones de este caso, las principales fueron:

- hablar con los compañeros que la molestan y las maestras
- Hablar con la niña a ver que problemas le ha causado, estas exclusiones y comentarios dichos por sus compañeros
- Hablar con la maestra y que ella hable con los padres sobre lo que sucede con la niña en el aula de clases
- Acogerla de manera que ella se sienta incluida en todo en las actividades académicas, en el grupo y en las actividades externas

En el caso del árbol de problemas se tuvo una mezcla de salud mental y

autorregulación juntas para resolver el caso, ya que los estudiantes se ponían en el caso de la nueva estudiante, el cómo se podía sentir si sufrieran el maltrato y el rechazo que le hacían a ella, creando angustia, miedo y tristeza de que los compañeros no aceptaran a la nueva estudiante, por una diferencia de condición física.

Algunos mencionaron el cómo podrían manejar las emociones causadas por dicha situación, pero que a pesar de que supieran como “disimular” sus emociones como algunos lo mencionaron, sería difícil, estar tranquilo y con una mente sana en un ambiente de disgusto generado por los mismos compañeros de clase.

CAPÍTULO 4: CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, PROPUESTAS

4.1. PROPUESTA

El libro interactivo digital funciona como método cognitivo para los estudiantes expresarse y ayudarse a sí mismo con el manejo de los medios tecnológicos, mientras se expresan libremente y sin temores por medio de actividades didácticas, según Sánchez (Blanca Tania, 2021) Los recursos educativos digitales son herramientas tecnológicas que “facilitan la comunicación, hacen más atractivas las explicaciones, ayudan en la comprensión de los contenidos, hacen más sencillo la adquisición del conocimiento y refuerzan el aprendizaje con ejemplos más prácticos”, evidenciando con esto que el aprendizaje y la expresividad por parte de los estudiantes puede ser mayor y con mucha más comprensión que aplicándolo manual.

Este libro interactivo se llama “un caso particular, por tu salud mental diviértete”. El método de sistematización está planteado en el mismo libro, teniendo

en cuenta indicaciones en cada capítulo y permitiendo liberaciones por cada uno de los estudiantes, por medio de manualidades, dibujos, pinturas, meditaciones, entre otras actividades didácticas.

Dentro de este libro interactivo se incluyen diez estrategias pedagógicas, permitiéndole al estudiante por medio de estas, conectar más consigo mismo, ayudarles con su escritura, creatividad y mejorar su manejo con la tecnología.

- Liberaciones creadas, teniendo el objetivo que cada estudiante trabaje las manualidades y se fomente la relajación por medio de estas. Siendo la manualidad una ayuda a potenciar la creatividad del estudiante, su paciencia, psicomotricidad, regular los niveles de estrés generando un estado de relajación en el niño.
- Respiración para el alma, técnicas de yoga. Siendo el yoga una práctica recomendable para el cuerpo y la mente, aportar fuerza, movilidad y elasticidad, algo importante para el desarrollo de los estudiantes, permitiendo relajarse y recargar energías.
- Pintando vacíos, Pintar y crear mándalas. Ayudando al estudiante a desarrollar la paciencia, perseverancia y constancia, aportando bienestar, aumentando la creatividad e imaginación, posibilitando la combinación de colores y figuras, estimulando el sentido de la estética.
- Alma bailable, recomendaciones de canciones. Las canciones y el baile ayudan al estudiante como forma de expresión e interacción social, donde se demuestran las emociones, desarrollando sus habilidades y destrezas.
- Cantos para ti, canciones favoritas. Las canciones activan estructuras cerebrales responsables de procesar y regular las emociones, reduce el estrés y la ansiedad,

motivando al estudiante al aprendizaje significativo.

- Imagina, suelta y diviértete, escribir emociones atadas. Sirve para desahogar y separar las emociones, para hacer un cambio de pensamientos negativos, ayudando a cada estudiante a tener una liberación.
- Melodías que curan, recomendación y elección de canciones que los hagan felices. Generar sentimiento de bienestar, fortaleciendo el aprendizaje, la memoria y reduciendo los niveles de estrés.
- Jugar no es solo para los pequeños, Recomendación de juegos y creación de nuevos. Fortaleciendo las emociones y capacidades de creatividad de cada uno de los estudiantes, organizando y planificando sus propias emociones.
- Rasga lo que duele, escribir liberaciones. Expresar emociones acumuladas o negativas, no es malo, lo contrario ayuda a cada uno de los estudiantes a reaccionar frente a las acciones propias, buscando soluciones a estas.
- Consejos para ti, tips para ayudar a cada uno. Ayuda con la mejora para cada uno, transmitiendo ideas de orientación y facilidad en el crecimiento individual de cada una de ellas en los distintos aspectos de la vida de cada uno.

4.2. RESULTADOS

Los recursos tecnológicos son de gran ayuda para la implementación y transmisión de conocimientos, tanto para los estudiantes como para los maestros, en el caso de un libro didáctico no solo ayuda al estudiante a mejorar sus conocimientos de manera más didáctica, sino que también ayuda a el mismo a que se exprese con mayor facilidad de acuerdo a la temática del libro.

En el caso del libro “un caso particular, por tu salud mental divierte” el cual se encuentra en el siguiente link

<https://www.calameo.com/read/0073530558dabbca34655> implementado en este proyecto se realizó una pequeña encuesta en la cual se pudo evidenciar que los estudiantes del grado 5° de la Escuela Normal Superior Antioqueña se pueden expresar con mayor facilidad sobre sus emociones y su sentir por medio de actividades tecnológicas didácticas, puesto que hay algunas cosas que no las pueden hablar y con más facilidad las expresan con canciones, palabras o dibujos los cuales puedan hablar que sus propias palabras.

En la categoría de la salud mental se pudo notar gran facilidad de comprensión del tema en cuanto a la expresividad de los estudiantes, por procurar sacar todo lo que tuvieran en su mente y les estuviera causando pensamientos con los cuales no se pudieran concentrar en las clases. De acuerdo a Irene y Michiel (mental, s.f.) “la salud mental es un estado de ánimo y afecto, un cambio de comportamiento y de respuestas psicológicas” basándose de lo anterior y de acuerdo a lo estipulado en el proyecto se logró tener un gran manejo de este para el proceso de cada uno de los estudiantes.

En la categoría de la autorregulación emocional, varios estudiantes demostraron comodidad y tranquilidad al hablar de cómo se sentían, de los que los hacía felices o tristes y les causaba preocupaciones. Para Walle (autonoma, s.f.) “considera que las personas regulan sus emociones al poner en práctica estrategias que afectan a la emoción propia, a las emociones de los demás y a los comportamientos asociados con ellas”, permitiendo este proyecto que cada uno de los

estudiantes puedan controlar y manejar sus propias emociones.

4.3. CONCLUSIONES

En cuanto a la conclusión general se logró el reconocimiento de la autorregulación emocional y la salud mental de cada uno de los estudiantes por medio de la encuesta final, donde se arrojan los resultados donde se evidencian las falencias de las dos categorías propuestas.

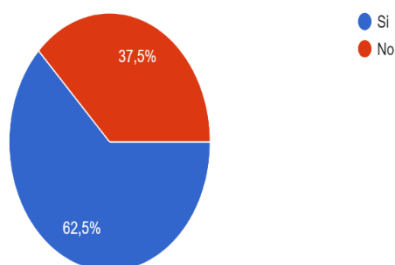
La primera conclusión específica se pudo lograr en la trayectoria de todo el proyecto por medio de encuestas, y técnicas de recolección de datos para obtener el conocimiento previo de los saberes de la autorregulación emocional y la salud mental.

La segunda conclusión, se brindó espacios dentro de las aulas de clases en el cual los estudiantes se pueden expresar de manera libre y tranquila en cuanto a los emociones y sentimientos retenidos, permitiendo a cada estudiante liberarse de ellos.

Por último, en la aplicación del libro interactivo, se obtuvieron los resultados deseados, teniendo un avance en cuanto al conocimiento por parte de los estudiantes, desde el inicio hasta el fin, en cuanto a mejoría de los conocimientos.

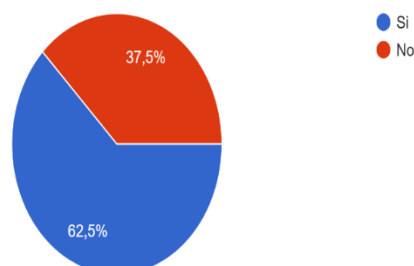
Habías tenido antes la oportunidad de expresarte de manera libre.

8 respuestas



Consideras que el formulario te ayudo con la regulación de las emociones.

8 respuestas



REFERENCIAS

- Alvarez, A. (18 de 04 de 2021). *Clasificacion de investigaciones*. Obtenido de [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%
%c3%a9mica%20%20%2818.04.2021%29%20-%20Clasificaci%
%c3%b3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%c3%a9mica%20%20%2818.04.2021%29%20-%20Clasificaci%c3%b3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Atencion primaria . (mayo de 2018). *Sciencedirect*. Obtenido de Sciencedirect: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656718303640?via%3Dihub>
- autonoma, U. n. (s.f.). *Regulacion emocional: Definición, red nomologica y medición*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Biblioteca del congreso Nacional de Chile . (abril de 2022). *Obtiene archivo* . Obtenido de Obtiene archivo : https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/33116/1/BCN_salud_mental_escolar_Estados_Unidos__FINAL.pdf
- Bienestar emocional . (2020). *Estrategia, promoción de la salud en prevención en el sns* . Obtenido de Estrategia, promoción de la salud en prevención en el sns : <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/emocionesPositivas/manejo/autorregulacion/home.htm>
- Blanca Tania, B. H. (2021). *Univesidad politecnica salesiana ecuador*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22394/1/UPS-CT009710.pdf>
- Calameo. (s.f.). Obtenido de <https://www.calameo.com/read/0073530558dabbca34655>
- CES, G. d. (2019). *Uiversidad CES* . Obtenido de Universidad CES :

file:///C:/Users/camil/Downloads/Salud%20Mental%20Medellin%202019%20-%20CES.pdf

Escobar Antonio, E. B. (12 de 2018). Construcción y aplicación de un árbol de. *Revista virtual*, pág. 18. Obtenido de

file:///C:/Users/camil/Downloads/Dialnet-ConstruccionYAplicacionDeUnArbolDeProblemasTransdi-6732637.pdf

Hernan Feria, M. M. (18 de 08 de 2020). *La entrevista y la encuesta*. Obtenido de La entrevista y la encuesta:

file:///C:/Users/camil/Downloads/Dialnet-LaEntrevistaYLaEncuesta-7692391.pdf

Hernandez, R. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mexico: Mc Graw Hill. Obtenido de

<https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=5A2QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=enfoque+mixto+metodologia&ots=TjYfTW1oG5&sig=VuKTJuLuf94X7jNzRa0QBUTOQeQ#v=onepage&q=enfoque%20mixto%20metodologia&f=false>

innted. (2021). *Avances en metdologia* . Obtenido de Avances en metodologia :

<https://innted.org/ponencia/avances-en-metodologia-la-observacion-indirecta/>

Mayra Chaux, M. G. (2020). *SALUD MENTAL Y FISICA EN ESTUDIANTES*

UNIVERSITARIOS. Villavicencio: Universidad Cooperativa de Colombia. Obtenido de

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28597/1/2020_factores_protectores_riesgo.pdf

Mendoza, B. &. (03 de 01 de 2020). *El diario de campo: Aportaciones desde la didactica de*

al investigación educativa . Obtenido de El diario de campo: Aportaciones desde la didáctica de la investigación educativa :

https://www.researchgate.net/publication/342601242_El_diario_de_campo_aportaciones_desde_la_didactica_de_la_investigacion_educativa

mental, s. (s.f.). Obtenido de

<https://www.insst.es/documents/94886/161958/Cap%C3%ADtulo+5.+Salud+mental>

Ministerio de Educación. (1994). *ley 115 de febrero 8 de 1994* . Obtenido de ley 115 de febrero 8 de

1994 : https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Ortega, A. (2018). *Enfoques de investigación. Métodos para el diseño urbano*-. Obtenido de

Enfoques de investigación. Métodos para el diseño urbano-:

https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf

psicogente. (06 de 2021). *Scielo*. Obtenido de scielo:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372021000100077

Rojas Andrade, R. M. (15 de julio de 2018). *La salud mental escolar desde la perspectiva de*

profesionales chilenos. Obtenido de La salud mental escolar desde la perspectiva de profesionales chilenos.:

<https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol17-issue2-fulltext-1101>

Rojas, C. R. (18 de 05 de 2018). *Salud mental en Colombia, un análisis crítico*. Obtenido de

Salud mental en Colombia, un análisis crítico:

<http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v32n2/0120-8705-cesm-32-02-129.pdf>

slideshare. (27 de 02 de 2018). *LA PSICOPATOLOGÍA, LA PSIQUIATRÍA Y LA SALUD*

MENTAL SUS PARADIGMAS Y SU INTEGRACIÓN. Obtenido de LA

PSICOPATOLOGÍA, LA PSIQUIATRÍA Y LA SALUD MENTAL SUS

PARADIGMAS Y SU INTEGRACIÓN:

<https://es.slideshare.net/lesly9/la-psicopatologia-la-psiquiatria-y-la-salud-mental-gustavo-adolfo-apreda>

vo-adolfo-apreda

Tavares Araújo, W. C. (2017). *Colcha de retazos: instrumento de recolección de datos en la*

investigación cualitativa. Index de Enfermería. Obtenido de Colcha de retazos:

instrumento de recolección de datos en la investigación cualitativa. Index de

Enfermería:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962017000200012

viva y coleando . (09 de 06 de 2019). *modelo procesual de regulacion emocional de gross*.

Obtenido de modelo procesual de regulacion emocional de gross :

<https://psicologiaviva.com/blog/modelo-procesual-de-regulacion-emocional-de-gross/>

World vision . (20 de 09 de 2022). *El suicidio infantil es una realidad que esta aumentando*

de manera preocupante . Obtenido de El suicidio infantil es una realidad que esta

aumentando de manera preocupante :

<https://www.worldvision.co/sala-de-prensa/el-suicidio-infantil-es-una-realidad-que-esta-aumentando-de-manera-preocupante>

a-aumentando-de-manera-preocupante

Zamora F., M. O. (08 de junio de 2018). *SCIELO* . Obtenido de scielo :

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000300117

ANEXOS

Anexo A. Encuesta

Indique su edad

12 respuestas

11

10 años

10

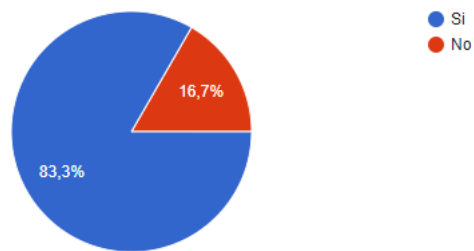
11 años

13

10 Años

¿Tiene conocimiento sobre la salud mental?

12 respuestas



¿Qué sabes sobre autorregulación emocional?

12 respuestas

Creo que es saber cuando tienes que expresar alguna emoción en el momento indicado, o cuando sentir esa emoción

es saber autorregular las emociones, saber si las debo expresar a la sociedad o no y si las voy a expresar saber como hacerlo.

es cuando una persona es capaz de regular sus emociones

consiste en manejar bien tus emociones

la autorregulación es la capacidad de nosotros mismos

es regular las emociones

que es autorregularme y no tengo problemas

¿Qué sabe sobre la salud mental?

12 respuestas

la salud mental es algo que hay que tener en cuenta para cuidarse a si mismo de forma responsable.

creo que la salud mental es no tener ninguna enfermedad mental.

la salud mental es cuando una persona no tiene problema en su mente y memoria

es estar bien mentalmente ,tranquilo ,pasivo ,

La salud mental es estar uno consigo mismo también trata sobre el bienestar de nosotros psicológicamente

es la salud del cerebro sobre las emociones

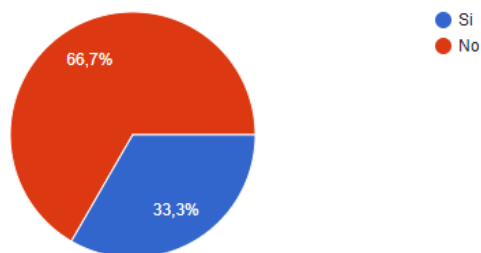
me siento bien por que no tengo tales problemas

La salud mental es cuidar la mente de uno mismo

que es de la cabeza

¿Ha sentido que en algún momento la escuela, por las clases y diferentes actividades académicas, afectan su salud mental?

12 respuestas



En caso de que su respuesta halla sido Si.

Escriba de manera breve que agresión ha sentido

3 respuestas

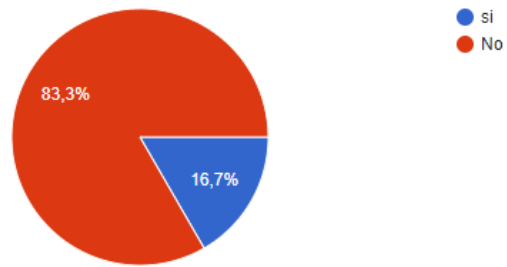
que me estreso mucho

ninguna, me he sentido muy bien en este y en otro colegio

Me he sentido alguna vez criticada por unos cuantos compañeros.

¿Se ha sentido en algún momento agredido dentro del aula de clase?

12 respuestas

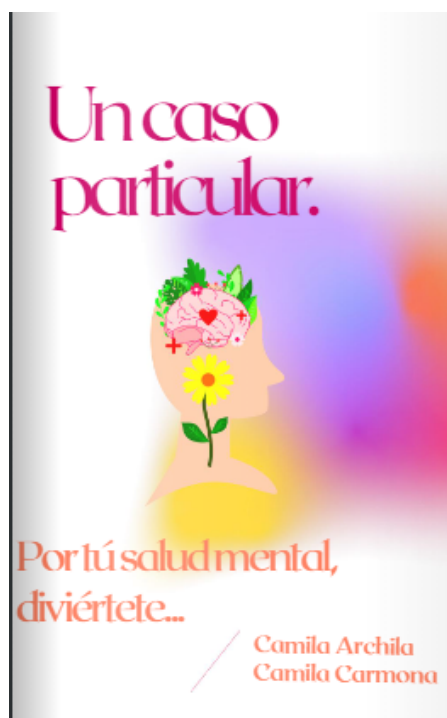


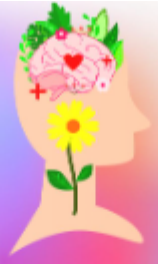
Anexo B. Colcha de retazos



La propuesta

<https://www.calameo.com/read/0073530558dabbca34655>





**Este libro se crea para
incrementar la confianza
por si mismos y el control
de sus emociones**

**Proyecto de investigación
" LA AUTORREGULACIÓN
EMOCIONAL EN LA SALUD MENTAL
EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 5°
DE LA ESCUELA NORMAL SUPERIOR
ANTIOQUEÑA"
18/03/2023
Camila Archila- Camila Carmona**