

Proyecto de investigación salud y educación mental

Edwin Fabián Fonseca Barragán

Asesor

Karen Lorena Lucuara Castro

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciaturas en Lengua Extranjera con Énfasis en Inglés

2024

Resumen

Actualmente se detalla el aumento de las problemáticas de salud mental en los jóvenes, adultos de todas las edades; atendiendo los entornos del medio social, cultural y escolar en la que se desarrolla el ser humano. Investigaciones señalan que en Colombia la depresión, es una de las enfermedades mentales con mayor casos de suicidio que involucra la integridad física y mental de los jóvenes y adultos del país, llevándolos a tomar decisiones erróneas de acabar con sus vidas, situación que hace necesario fortalecer las estrategias preventivas encaminadas a la promoción y el mantenimiento de la salud mental que permita a los jóvenes y adultos del Instituto para el Trabajo y el Desarrollo Humano Polibague Ltda., responder de mejor forma a las exigencias de los contextos que rodea esta población.

Palabras clave: Estrategia, educación, pedagogía

Abstract

Currently, the increase in mental health problems among young people, adults of all ages is detailed; taking into account the social, cultural and school environments in which the human being develops; research indicates that in Colombia depression, is one of the mental illnesses with the highest cases of suicide involving the physical and mental integrity of young people and adults in the country, leading them to make the wrong decisions to end their lives, situation that makes it necessary to strengthen preventive strategies aimed at the promotion and maintenance of mental health that will enable young people and adults of the Polibague Institute for Work and Human Development (Instituto para el Trabajo y el Desarrollo Humano Polibague Ltda.). Better respond to the demands of the contexts surrounding this population.

Keywords: Education, strategies, pedagogic

Tabla de Contenido

Introducción	6
Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica.....	9
Objetivos	11
Objetivo General	11
Objetivos Específicos	11
Pregunta de Investigación	12
Dialogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica.....	13
Marco de Referencia Planeación Didáctica	16
Planeación Didáctica	19
Enfoque Didáctico	21
Implementación	24
Reflexión y Análisis de la Practicas Pedagógica.....	27
Conclusiones.....	30
Referencias Bibliográficas	32
Apéndices.....	34

Listado de Apéndice

Apéndice A <i>Enlace de carpeta drive</i>	34
--	----

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar donde el individuo es consciente de sus propias capacidades (OMS, 1948, s.p.). Lo anterior involucra los comportamientos sociales adoptados por los jóvenes y adultos que llevan a estados de desesperación y frustración. La conducta suicida en la población adolescente se ha incrementado en los últimos años, lo cual enciende las alarmas en profesionales de diferentes áreas de la salud, la educación y demás personas del mundo, por los registros de suicidios cometidos por los adolescentes (UNAD, Centro de Investigación y Acción Psicosocial, p. 4, 82).

Para el año 2022, en Colombia, la depresión es la segunda causa de carga de enfermedad en las personas jóvenes-adultas del país, llevando a la tasa más alta de suicidio en los últimos tiempos (Ministerio de Salud, 2022), siendo Ibagué la segunda ciudad con más casos de jóvenes y adultos que terminaron con su vida de manera voluntaria (Periódico El Cronista, septiembre de 2023), según estudios realizados por investigadores interesados en el tema y de acuerdo a lo expuesto por Ortiz F. (2016) en el artículo “Los rostros más duros del suicidio en Colombia”, donde exponen una realidad alarmante ya que diariamente en todo el mundo cerca de 3000 personas deciden acabar con su vida (Cap. 1 Impactos Psicosociales y Salud Mental. Vol.1).

Por lo tanto, la siguiente propuesta educativa tiene como objetivo principal promover la salud y la educación mental en los jóvenes estudiantes, matriculados en el Instituto de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano Polibague Ltda. en el año 2024, enfocada en la formación técnica laboral por competencias, donde los estudiantes se forman para la vida laboral y quienes se caracterizan por pertenecer a estratos socioeconómicos bajo y medio, con unos niveles en su formación académica que si bien llegan a estudios de básica secundaria y bachiller académico.

Es importante recalcar que, durante el último año, la institución ha tenido un alto porcentaje de acompañamiento a jóvenes y adultos con problemas en lo que a la salud mental refiere, siendo este un gran problema social para la comunidad educativa de este plantel, llegando a un caso de suicidio en el mes de enero del año 2024, donde lamentablemente, un egresado de la institución tomó la decisión de acabar con su vida en el puente de la variante. En vista de ello, surge esta propuesta pedagógica que involucra a los estudiantes matriculados en la institución, generando conciencia de la prevención y la importancia de una buena salud mental.

Autores como Lemar et al. (2000) conceptualizan que el adolescente es un ser que piensa, siente y actúa en función a sus necesidades y demandas, dependiendo de sus respuestas puede tener éxito o fracaso; al traducir sus resultados en fracasos, estos pueden desencadenar en conductas desadaptativas en los estudiantes. En este orden de ideas, la propuesta educativa reconoce de manera cuantitativa y cualitativa esta problemática en la institución objeto de estudio, con el objetivo de generar estrategias que fomenten cambio social educativo, donde el eje principal se basa en el comportamiento de los estudiantes de la institución.

Por lo tanto, y con apoyo de profesionales en psicología y educación, la propuesta pedagógica se estructura realizando actividades como capacitación en atención en crisis, espacios de consejería, acompañamiento a población con discapacidad, acompañamiento psicológico y educativo, equipos de apoyo a salud mental, monitorias y encuentros de la mano de expertos en educación y psicología, como actores principales en dicho proceso los cuales motiven la participación activa de estudiantes, padres de familia, docentes y administrativos de la institución.

A lo largo de esta investigación se implementan estrategias pedagógicas que generen cambio en los estudiantes, permitiendo dar solución a esta gran problemática que en su mayoría

afecta las instituciones educativas a nivel nacional. Es de recordar que la salud mental es una parte que integra la salud y bienestar, siendo un derecho fundamental para cualquier persona y en cualquier lugar. En este contexto, las principales amenazas en la actualidad son: las recesiones económicas y la polarización social; las emergencias de salud pública; las emergencias humanitarias generalizadas y el desplazamiento forzado; así como la creciente crisis climática.

En relación a lo antes expuesto, la salud mental es un tema de relevancia para la humanidad en general en cualquier contexto, este involucra a la sociedad sin importar la edad, el género, el nivel económico y el nivel social. Es por ello que debemos adoptar hábitos que transformen esos comportamientos sociales del ser humano que lo llevan a la toma de decisiones, muy seguramente erróneas de terminar con su vida; la ejecución de este proyecto de investigación permitirá que la comunidad educativa del Instituto para el Trabajo y el Desarrollo Humano Polibague Ltda. tome conciencia de este flagelo que afecta la sociedad y tenga el pleno conocimiento de las rutas o protocolos que deben activar para mitigar dichas situaciones

Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica

POLIBAGUE LTDA., es una institución comprometida con la formación continua y técnica laboral por competencias, con un enfoque en áreas clave del conocimiento, como la salud, administración, pedagogía, industria y arte gráfico, en donde se destaca por su capacidad para desarrollar estudiantes competentes en el ámbito laboral. Posee una capacidad actual para albergar hasta 500 estudiantes, cuya población específica está enfocada entre jóvenes y adultos de 20 a 25 años de edad, con un nivel educativo que oscila entre la secundaria básica y el bachillerato académico. Esta población pertenece mayoritariamente a estratos socioeconómicos medio y bajo, reflejando el compromiso de la institución con la inclusión y la igualdad de oportunidades.

Dentro de su diversa comunidad estudiantil, POLIBAGUE LTDA., acoge tanto a estudiantes regulares como a aquellos en situación de discapacidad; esta diversidad requiere que los docentes empleen estrategias pedagógicas y adaptaciones curriculares para asegurar que todos los estudiantes puedan adquirir conocimientos de manera efectiva, sintiéndose orgullosa de sus estudiantes, quienes muestran una notable facilidad de aprendizaje y una actitud entusiasta hacia su desarrollo personal y profesional, este análisis académico respalda la visión de la institución como un espacio de crecimiento y superación para sus alumnos.

Con un equipo docente comprometido en la implementación de metodologías innovadoras y adaptativas, POLIBAGUE LTDA. garantiza que sus estudiantes puedan alcanzar su máximo potencial, independientemente de sus condiciones individuales; esta atención personalizada y centrada en el estudiante es un pilar fundamental de la filosofía educativa de la institución. Por ello, se adopta el constructivismo como su modelo pedagógico fundamental, con un enfoque centrado en el estudiante, este enfoque promueve la construcción activa del

conocimiento a través de la interacción, la reflexión y la experiencia práctica. Los docentes de POLIBAGUE LTDA. actúan como facilitadores del aprendizaje, fomentando la autonomía y el pensamiento crítico en sus estudiantes; este enfoque constructivista no solo impulsa el desarrollo académico, sino también la capacidad de los estudiantes para aplicar sus conocimientos de manera significativa en contextos laborales reales.

En resumen, POLIBAGUE LTDA. se posiciona como un referente en la formación de competencias laborales, ofreciendo una educación de calidad que trasciende las barreras socioeconómicas y promueve la inclusión, con una visión clara hacia el futuro, la institución continúa su labor de empoderar a sus estudiantes y prepararlos para los desafíos del mundo laboral actual.

Objetivos

Objetivo General

Promover herramientas pedagógicas para el cuidado de la Salud y la Educación mental en los jóvenes estudiantes que oscilan entre los 20 a 25 años, matriculados en el Instituto de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano Polibague Ltda., del semestre A del 2024.

Objetivos Específicos

Fomentar la prevención de la salud mental de los jóvenes estudiantes del Instituto Polibague Ltda.

Proporcionar herramientas pedagógicas que fortalezcan la salud mental en estudiantes de la institución Polibague Ltda., matriculados en el año 2024.

Incentivar la participación activa de la comunidad educativa, con el fin de fortalecer los espacios de convivencia académica.

Pregunta de Investigación

¿Cómo promover la salud mental de los jóvenes que oscilan los 20 a 25 años edad del Instituto de Educación para el Trabajo y el desarrollo Humano Polibague Ltda., a través estrategias pedagógicas en el año 2024?

Dialogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica.

La UNESCO define la salud y la educación mental como el estado de bienestar de los individuos, sin importar el entorno del mismo, estos conceptos son pilares fundamentales para el bienestar integral de los individuos en Colombia, la atención a estos aspectos, especialmente en jóvenes y adultos, se presenta como un desafío crucial; en primer lugar, la falta de conciencia sobre la importancia de la salud mental contribuye a la proliferación de problemas psicológicos; la sociedad colombiana tiende a subestimar las afecciones mentales, generando estigmatización y obstáculos para acceder a tratamientos adecuados.

En segundo lugar, la educación mental es esencial para prevenir y abordar problemas de salud emocional, esto lleva a la creación de herramientas pedagógicas y programas educativos que fomenten la conciencia sobre la importancia del autocuidado, conciencia emocional, manejo del estrés y la promoción de un entorno de apoyo, un enfoque integral que involucre la salud mental en el currículo educativo, este, puede contribuir significativamente a la formación de individuos más resilientes y conscientes de su bienestar psicológico (García, 2023).

Según Posada (2013) sostiene que los trastornos mentales en Colombia se presentan con mayor prevalencia entre los 9 a 23 años de vida, situación que empeora el pronóstico, la productividad académica y economía de la población, Latorre & Montañés (2004) plantean que los trastornos antisociales, del estado de ánimo y de ansiedad en adolescentes se relacionan con el consumo de alcohol, consumo de sustancias psicoactivas y/o adicciones que deterioran la salud mental.

En virtud de lo anterior, esta disertación comprende el análisis de las categorías contexto escolar y salud mental en los jóvenes, para la cual se empleó como metodología la investigación

documental, definida por Arias (2014) como un proceso que permite observar, indagar, interpretar y reflexionar sobre las realidades teóricas a fin de construir más conocimientos.

El contexto escolar se concibe como el espacio o instituciones sociales creadas para “la transmisión de los conocimientos, la formación de habilidades y la adquisición de valores democráticos, ubicadas en un espacio físico concreto, con una distribución temporal particular interna y una serie de pautas de comportamiento y normas que la rigen” (Blanco, 2008). En el contexto escolar el adolescente se enfrenta a diferentes demandas a nivel cognitivas, emocionales y comportamentales, por lo que requieren desarrollar habilidades cognitivas, emocionales, motivacionales para llevar a cabo los procesos de aprendizaje de manera significativa (Pintrich 199 citado en González & Hernández, 2009).

En relación a lo antes expuesto, la propuesta pedagógica generada en este documento contribuye la promoción y prevención del cuidado de la salud y educación mental en contextos escolares, involucrando estrategias como sensibilización y concienciación, cambio de paradigmas, desarrollo de habilidades socioemocionales, creación de un entorno escolar saludable. Es decir, enfocar la educación y la salud mental en la institución Polibague Ltda., permite la transformación de los diversos contextos al promover un enfoque holístico del desarrollo estudiantil, y al responder Estévez (2015) “concluye que en el contexto escolar se generan factores de alto riesgo para la salud mental del estudiante, entre ellos señalan el bajo rendimiento académico, las dificultades para trabajar en equipo, problemas interpersonales, aislamiento social y dificultades de aprendizaje”.

El artículo 5 numeral 12 de la Ley General de Educación en Colombia, define que la educación se desarrolle atendiendo la formación para la promoción y la prevención de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la

recreación, el deporte y la utilización del tiempo libre (Congreso de la Republica de Colombia, 1994).

En general, la salud y educación mental requiere de estrategias de prevención apoyadas de la pedagogía que generen un estado de ánimo agradable para los estudiantes, especialmente jóvenes. Para los docentes es esencial estar al tanto del contexto social, cultural y económico en el que se desarrollan sus estudiantes, así como los tipos y/o estilos de aprendizajes y los conocimientos adquiridos para llevar a cabo las mejores prácticas de enseñanza – aprendizaje.

En conclusión, la salud mental y la educación son elementos interconectados que juegan un papel crucial en el desarrollo integral de los jóvenes y adultos en Colombia; para avanzar como sociedad, es necesario reconocer la importancia de estos aspectos y tomar medidas concretas para promover la conciencia, la prevención y el acceso a servicios de salud mental a través de un enfoque integral donde se podrá construir una sociedad más equitativa.

Marco de Referencia Planeación Didáctica

La planeación didáctica en el ámbito educativo es un proceso fundamental que requiere una sólida base teórica y conceptual. En el contexto de la salud y la educación mental, es crucial diseñar estrategias pedagógicas que promuevan el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes. En este marco de referencia, se explorarán diversas teorías y enfoques pedagógicos respaldados por autores relevantes, con el propósito de fundamentar una propuesta pedagógica integral en este ámbito.

Para iniciar, la salud mental se define como "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad" (OMS, 2001). Por otro lado, la educación mental se refiere al proceso de adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes que promueven el desarrollo emocional y psicológico de los individuos dentro del contexto educativo.

Asimismo, la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1977) sostiene que los individuos aprenden a través de la observación y la imitación de modelos sociales. En el contexto de la salud mental, Bandura enfatiza la importancia de los modelos positivos y el refuerzo social en la adquisición de comportamientos saludables y la regulación emocional.

A su vez, la teoría del desarrollo socioemocional (Erikson, 1950) propone una serie de etapas del desarrollo psicosocial, donde cada etapa presenta un conflicto específico que el individuo debe resolver. En el contexto educativo, esta teoría destaca la importancia de proporcionar un ambiente seguro y de apoyo para que los estudiantes desarrollen una identidad positiva y resuelvan los desafíos emocionales propios de su etapa de desarrollo.

Por otro lado, el modelo de salud integral (Dunn, 1980) propone un modelo que reconozca la interacción entre diferentes dimensiones de la salud, incluyendo la física, emocional, social, intelectual y espiritual. Este enfoque holístico es relevante para la educación mental, ya que sugiere que el bienestar emocional está influenciado por múltiples factores y requiere un abordaje integral.

Por lo anterior, la educación emocional (Goleman, 1995) destaca la importancia de desarrollar la inteligencia emocional como parte de la educación. Este enfoque enfatiza la enseñanza de habilidades como la autoconciencia, la autorregulación emocional, la empatía y las habilidades sociales, con el objetivo de promover el bienestar emocional y el éxito académico.

Siendo pertinente el abordaje de la promoción de la resiliencia (Masten, 2001) que se refiere a la capacidad de enfrentar adversidades y superarlas de manera adaptativa, que sugiere que la resiliencia se puede promover a través de la construcción de relaciones de apoyo, la enseñanza de habilidades de afrontamiento y la promoción de un sentido de autonomía y competencia en los estudiantes.

Por lo tanto, la propuesta pedagógica se centrará en la integración de los principios teóricos y enfoques pedagógicos mencionados anteriormente en el diseño de actividades y estrategias para promover la salud y la educación mental de los estudiantes. Se desarrollarán programas de educación emocional, se fomentará la resiliencia a través de actividades experienciales y se proporcionará un ambiente de apoyo que promueva el bienestar emocional y psicológico de todos los estudiantes.

En conclusión, la integración de la salud y la educación mental en la planeación didáctica es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. Al fundamentar la propuesta en teorías y enfoques pedagógicos respaldados por autores relevantes, se puede diseñar intervenciones

efectivas que promuevan el bienestar emocional y psicológico de la comunidad educativa del Instituto para el Trabajo y el Desarrollo Humano Polibague Ltda.

Planeación Didáctica

En la actualidad, la salud mental se ha convertido en un aspecto crucial en la vida de los jóvenes estudiantes, especialmente aquellos que oscilan entre los 16 y 25 años de edad. La presión académica, los desafíos sociales y la transición hacia la adultez pueden generar estrés y ansiedad, afectando su bienestar general y su desempeño académico; por esta razón, es fundamental implementar estrategias educativas que promuevan la salud mental y brinden herramientas para afrontar situaciones de crisis emocional. En este contexto, se propone una secuencia didáctica que incluye capacitación en primeros auxilios psicológicos, la conformación de una red de apoyo y una campaña de educación en salud mental dirigida a estudiantes, docentes y administrativos del Instituto Polibague Ltda.

La capacitación en primeros auxilios psicológicos es una actividad fundamental para dotar a los jóvenes estudiantes de habilidades básicas para brindar apoyo emocional en situaciones de crisis. Según Shrivastava et al. (2017), los primeros auxilios psicológicos son intervenciones destinadas a reducir el malestar emocional y promover la recuperación después de un evento estresante o traumático; durante esta actividad, se abordarán temas como la escucha activa, la empatía, la contención emocional y la derivación adecuada a profesionales de la salud mental cuando sea necesario; se utilizarán técnicas participativas y role-playing para facilitar el aprendizaje y la aplicación práctica de los conceptos aprendidos.

Teniendo en cuenta lo anterior, como segunda actividad de la secuencia didáctica es la conformación de un grupo o red de apoyo en primeros auxilios psicológicos, este, tiene como objetivo establecer una red de compañeros capacitados y dispuestos a brindar apoyo emocional dentro del entorno educativo. Según De La Torre (2019), contar con una red de apoyo es fundamental para promover la resiliencia y el bienestar emocional en los jóvenes estudiantes.

Durante esta actividad, los participantes serán invitados a formar parte de un grupo voluntario que estará disponible para escuchar, apoyar y derivar a compañeros que estén experimentando dificultades emocionales. Se fomentará el compañerismo y la solidaridad como valores fundamentales en la promoción de la salud mental dentro de la comunidad educativa.

Finalmente, se realizará la tercera actividad de la secuencia didáctica, que comprende de una campaña de educación y salud mental dirigida a estudiantes, docentes y administrativos donde tiene como objetivo sensibilizar y capacitar a la comunidad educativa del Instituto Polibague Ltda., en la detección y manejo de problemas de salud mental, donde según Kutcher et al. (2016), los docentes desempeñan un papel clave en la promoción de la salud mental de los jóvenes, ya que son capaces de identificar signos de malestar emocional y proporcionar el apoyo adecuado.

Durante esta campaña, se brindará información sobre los trastornos mentales más comunes en la población estudiantil, estrategias para promover un ambiente escolar saludable y recursos disponibles para la atención de la salud mental. Se fomentará la colaboración entre docentes, administrativos y estudiantes para crear un entorno de apoyo y comprensión mutua.

En conclusión, la implementación de esta secuencia didáctica representa un paso importante en la promoción de la salud mental y la educación emocional en los jóvenes estudiantes del Instituto Polibague Ltda. Al dotar a los estudiantes de habilidades en primeros auxilios psicológicos, establecer una red de apoyo dentro del entorno educativo y capacitar a los docentes y administrativos, que contribuya a crear un ambiente escolar que promueva el bienestar emocional y el desarrollo integral de la comunidad educativa. Es fundamental continuar fortaleciendo estas iniciativas y promover una cultura de cuidado y apoyo mutuo en la institución.

Enfoque Didáctico

La implementación de secuencias didácticas en el entorno escolar es fundamental en el ámbito de la educación y salud mental. Estas secuencias proporcionan una estructura organizada y coherente que permite abordar de manera efectiva los contenidos relacionados con estos temas tan importantes para el bienestar integral de los estudiantes. Uno de los principales beneficios de utilizar secuencias didácticas en este contexto, es que facilitan la comprensión y asimilación de conceptos relacionados con la salud y la educación mental; al dividir los contenidos en pasos secuenciales, se favorece la asimilación progresiva de información, lo que contribuye a un aprendizaje más sólido y duradero. Además, estas secuencias permiten adaptar la enseñanza a las necesidades individuales de los estudiantes, promoviendo así la inclusión y la equidad educativa en un tema tan sensible como la salud mental.

Para sustentar la implementación de secuencias didácticas en el contexto escolar, es importante recurrir a diversos referentes teóricos que aborden tanto la salud como la educación mental desde una perspectiva pedagógica. Por ejemplo, teorías como el socio constructivismo de Lev Vygotsky y el constructivismo de Jean Piaget, proporcionan bases sólidas para comprender cómo se construye el conocimiento en relación con la salud y la educación mental. Estos enfoques destacan la importancia del aprendizaje activo, la interacción social y la construcción conjunta del conocimiento, aspectos claves a considerar al diseñar secuencias didácticas en este campo.

En cuanto a las estrategias pedagógicas o didácticas que pueden incorporarse en una secuencia didáctica sobre salud y educación mental, el enfoque de aprendizaje basado en problemas (ABP) es especialmente relevante. Este enfoque, respaldado por autores como Howard Barrows, quien propone situar al estudiante en el centro del proceso de aprendizaje,

presentándole situaciones problemáticas relacionadas con la salud mental que debe resolver mediante la búsqueda de información, el análisis crítico y la reflexión. De esta manera, se fomenta el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales, así como la adquisición de conocimientos relevantes para promover la salud mental.

Las actividades diseñadas para una secuencia didáctica en este ámbito deben responder a las características de desarrollo y aprendizaje de los estudiantes, teniendo en cuenta aspectos como su edad, nivel de madurez emocional y experiencias previas. Por ejemplo, actividades como la narración de cuentos o la realización de juegos cooperativos pueden ser especialmente adecuadas para niños en edad escolar, ya que les permiten expresar sus emociones y aprender de manera lúdica y participativa. Por ello, el diagnóstico del grupo de estudiantes es fundamental para la planificación de una secuencia didáctica sobre salud y educación mental, pues los intereses y experiencias previas de los estudiantes, permiten al docente adaptar los contenidos y las estrategias de enseñanza a las características específicas del grupo.

Así mismo, en la planeación didáctica, es importante tener en cuenta los diferentes estilos y ritmos de aprendizaje de los estudiantes, para ello, se pueden utilizar estrategias como la diferenciación del contenido, el uso de materiales multimedia y la incorporación de actividades variadas que permitan a los estudiantes abordar los contenidos de manera flexible y adaptada a sus preferencias individuales. Las necesidades e intereses de los estudiantes también deben ser consideradas en la planeación didáctica.

Para ello, es importante recoger información sobre las preocupaciones y motivaciones de los estudiantes en relación con la salud y la educación mental y diseñar actividades que respondan a sus intereses y necesidades específicas, buscando responder a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes, ofreciéndoles oportunidades para desarrollar habilidades

cognitivas, emocionales y sociales relevantes para su bienestar integral; estas actividades deben ser significativas, contextualizadas y motivadoras, permitiendo a los estudiantes construir su propio conocimiento de manera activa y reflexiva.

Abordar los saberes previos de los estudiantes es fundamental en una secuencia didáctica sobre salud y educación mental, ya que permite establecer conexiones entre los conocimientos previos de los estudiantes y los nuevos contenidos que se van a trabajar; al partir de los saberes previos de los estudiantes, se favorece la construcción de un aprendizaje significativo y se promueve una mayor participación y motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Como profesional de la educación, se continuará aplicando secuencias didácticas en el ámbito de la salud y la educación, ya que esto ofrece una estructura sólida y efectiva para abordar estos temas tan relevantes en el contexto escolar, permitiendo una planificación organizada y coherente, que tiene en cuenta las necesidades individuales de los estudiantes y promueve un aprendizaje significativo y duradero.

En este proceso de planeación de secuencias didácticas, se logra identificar de manera clara las necesidades, intereses y características de desarrollo y aprendizaje de los estudiantes en relación con la salud y la educación mental. Además, de diseñar actividades variadas y contextualizadas, apoyadas por profesionales en área de psicología, que responden a estas necesidades, promoviendo así un aprendizaje significativo y una mayor participación de los estudiantes en el proceso educativo en el Instituto para el Trabajo y el Desarrollo Humano Polibague Ltda.

Implementación

Durante la implementación de la sesión dedicada a Salud y Educación Mental, se destacó un momento crucial en la actividad inicial. Se utilizó una dinámica de presentación y reflexión personal que permitió a los participantes compartir sus experiencias previas y expectativas sobre el tema.

Este momento de apertura facilitó la creación de un ambiente de confianza y empatía, sentando las bases para una participación activa y un aprendizaje significativo, siendo evidente que el diseño de la sesión tuvo en cuenta de manera integral las necesidades educativas de los participantes. Siguiendo el enfoque de la pedagogía crítica de Freire (1970), se fomentó la participación activa y reflexiva de los estudiantes, reconociendo sus contextos socioculturales y experiencias individuales. Se promovió el diálogo horizontal y la construcción del conocimiento, permitiendo así una aproximación más inclusiva y respetuosa al tema de la salud mental.

La selección y organización de los materiales didácticos se realizó con el objetivo de facilitar la comprensión y aplicación de los contenidos abordados. Se utilizaron recursos visuales, como presentaciones multimedia y material impreso, que complementaron las explicaciones teóricas y estimularon la reflexión crítica. Además, la distribución del espacio en grupos pequeños favoreció la interacción entre los participantes y promovió el trabajo colaborativo.

El tiempo establecido en la planificación se ajustó cuidadosamente para responder a las necesidades educativas de los participantes. Se consideraron momentos de introducción, desarrollo y cierre, distribuidos de manera equitativa para garantizar una experiencia de aprendizaje balanceada y coherente. Además, se reservaron espacios para la reflexión individual y grupal, permitiendo así la asimilación y consolidación de los conocimientos adquiridos.

La estrategia de evaluación se diseñó de manera integral, considerando los diversos aspectos del proceso de aprendizaje, se utilizaron instrumentos variados, como pruebas escritas, debates grupales y autoevaluaciones, que permitieron valorar el desempeño de los participantes en relación con los objetivos y criterios establecidos. Además, se brindó retroalimentación oportuna y constructiva, promoviendo así la mejora continua y el desarrollo de competencias.

La implementación de la sesión respondió de manera efectiva a los aprendizajes esperados al promover un enfoque holístico y participativo de la salud mental. Se reconoció la complejidad del tema y se fomentó una visión integral que abarcara aspectos emocionales, sociales y cognitivos. Además, se propició el desarrollo de habilidades para la vida, como la comunicación efectiva, la resolución de problemas y la empatía, que son fundamentales para el bienestar personal y social.

Las acciones realizadas durante la intervención contribuyeron de manera significativa al logro de los aprendizajes esperados. Se promovió la reflexión crítica y la autogestión del aprendizaje, empoderando a los participantes en su proceso formativo. Además, se incentivó la aplicación de los conocimientos adquiridos en situaciones reales, estimulando así la transferencia de aprendizajes y la construcción de significados.

Los recursos didácticos utilizados jugaron un papel clave en el logro del aprendizaje esperado. Se seleccionaron materiales variados y relevantes que complementaron y enriquecieron las exposiciones teóricas. Sin embargo, se identificó la necesidad de una mayor diversificación y adaptación de los recursos para atender las distintas modalidades de aprendizaje y estilos individuales de los participantes.

Finalmente, se incluye el enlace al diario de campo donde se organizaron las evidencias de la implementación de acuerdo con las orientaciones establecidas. Este documento proporciona

una visión detallada y sistematizada del proceso de implementación, permitiendo una evaluación crítica y una retroalimentación constructiva para futuras intervenciones.

Reflexión y Análisis de la Practicas Pedagógica

La implementación de una secuencia didáctica en el ámbito educativo ha sido una experiencia enriquecedora que ha permitido evaluar y reflexionar sobre diversos aspectos de la práctica pedagógica. En este análisis, se abordarán las respuestas a las preguntas planteadas, tomando en consideración tanto teorías pedagógicas como aspectos relacionados con la salud y el bienestar mental en entornos educativos. La implementación de la secuencia didáctica ha generado resultados positivos en términos de aprendizaje de los estudiantes.

Durante el proceso, se observó un aumento en la participación activa de los alumnos y una mejora en su comprensión de los conceptos abordados, estos resultados están alineados con las teorías constructivistas de aprendizaje, como las propuestas por Piaget (1952) y Vygotsky (1978), que destacan la importancia de la actividad mental y la interacción social en la construcción del conocimiento.

Entre las fortalezas de la práctica pedagógica se destaca la selección de estrategias didácticas que promovieron la participación activa y el compromiso de los estudiantes, además, el uso de recursos tecnológicos facilitó la comprensión de los contenidos y estimuló el aprendizaje autónomo. Sin embargo, se identificaron áreas de mejora, como la necesidad de adaptar las actividades para atender las diversas formas de aprendizaje de los estudiantes, tal como sugiere Gardner (1999) en su teoría de las inteligencias múltiples.

Considerando las características de los participantes y el contexto educativo, es importante implementar acciones concretas para mejorar la práctica pedagógica. Por ejemplo, se pueden diseñar actividades que promuevan la inclusión y la participación de todos los estudiantes, teniendo en cuenta sus diferencias individuales y sus necesidades específicas; es

crucial fomentar un ambiente de apoyo y colaboración que favorezca el bienestar emocional de los estudiantes, siguiendo las recomendaciones de Seligman (2011) sobre la psicología positiva.

Las acciones de la intervención pedagógica han favorecido el logro del aprendizaje al proporcionar un ambiente estimulante donde los estudiantes se sintieron motivados y empoderados para explorar y construir su propio conocimiento, además, se fomentó el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la resiliencia y la empatía, que son fundamentales para el bienestar integral de los alumnos, según la teoría de la educación emocional propuesta por Goleman (1995).

Algunos aspectos de la intervención pudieron influir en los resultados de aprendizaje, como la atención a la diversidad de estilos de aprendizaje y la inclusión de actividades que promuevan el bienestar emocional de los estudiantes. Estos factores contribuyeron a crear un ambiente de aprendizaje favorable que facilitó la adquisición de conocimientos y habilidades por parte de los estudiantes; se identificaron diferencias, fortalezas, dificultades y limitaciones en la implementación, las cuales pueden atribuirse a la diversidad de estilos de aprendizaje, niveles de motivación y necesidades individuales de los estudiantes.

Por lo tanto, y para futuras implementaciones, es crucial diseñar intervenciones más flexibles y adaptativas que puedan atender de manera efectiva esta diversidad, siguiendo las recomendaciones de Tomlinson (1999) sobre la diferenciación del currículo, por ende, es importante resaltar la relevancia de considerar las teorías pedagógicas y de salud mental en el diseño y la implementación de prácticas educativas efectivas. La comprensión de cómo el aprendizaje se construye y cómo influyen los factores emocionales y sociales en este proceso es fundamental para promover un desarrollo integral de los estudiantes.

Desde el rol como docente, resaltó la importancia de una planeación didáctica que sea flexible, inclusiva y centrada en el estudiante. La planeación es indispensable en el ejercicio de la práctica pedagógica porque proporciona una guía estructurada para el diseño y la implementación de actividades educativas que respondan a las necesidades y características de los estudiantes, por lo que se considera que la planeación es fundamental en el proceso educativo, ya que permite anticipar y prepararse para las diferentes situaciones que pueden surgir en el aula. Además, proporciona un marco de referencia que guía la enseñanza y facilita la evaluación del proceso de aprendizaje.

La planeación es indispensable en el ejercicio de la práctica pedagógica porque proporciona una estructura y coherencia al proceso de enseñanza-aprendizaje, permite al docente organizar sus ideas, seleccionar las estrategias más adecuadas y evaluar el progreso de los estudiantes de manera sistemática. Además, contribuye a la eficacia y eficiencia del trabajo docente, asegurando que se cumplan los objetivos educativos de manera efectiva. En resumen, la planeación es una herramienta fundamental que facilita el éxito de la labor educativa y el desarrollo integral de los estudiantes.

Conclusiones

Al culminar el trabajo de investigación y reflexión sobre la salud mental de los jóvenes estudiantes del Instituto Técnico Polibague Ltda., se llegó a una serie de conclusiones que no solo reflejan el resultado de la indagación, sino también el compromiso que implica abordar esta temática en el ámbito pedagógico. A lo largo de este proceso, se sumergió en un viaje de aprendizaje que llevó a comprender la complejidad de la salud mental y la importancia de promover estrategias pedagógicas efectivas para su cuidado.

La pregunta que guio la investigación, "¿Cómo promover la salud mental de los jóvenes que oscilan entre los 20 a 25 años de edad del Instituto de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano Polibague Ltda., a través de estrategias pedagógicas en el año 2024?", llevó a explorar diversas teorías, prácticas y experiencias relacionadas con la salud mental en el contexto educativo. A medida que se profundizaba en esta área, quedó claro que la salud mental no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar integral que involucra aspectos emocionales, sociales y psicológicos.

Uno de los logros significativos de la investigación fue el desarrollo de herramientas pedagógicas específicas para abordar las necesidades de los jóvenes estudiantes del Instituto Polibague Ltda. Se reconoció la importancia de adaptar las estrategias pedagógicas a las características y contextos particulares de los estudiantes, brindando un enfoque personalizado que tenga en cuenta sus experiencias, intereses y desafíos. Además, se comprendió la relevancia de fomentar un ambiente escolar inclusivo y seguro donde los estudiantes se sientan apoyados y valorados.

Durante el proceso de investigación, también se enfrentaron desafíos y obstáculos que llevaron a reflexionar sobre la complejidad de la promoción de la salud mental en el ámbito

educativo. La falta de recursos, la resistencia al cambio y la estigmatización de los problemas de salud mental fueron solo algunos de los desafíos identificados. Sin embargo, estos obstáculos también motivaron a buscar soluciones creativas y a trabajar en colaboración con colegas, estudiantes y otros actores relevantes para superar estas barreras.

Al cumplir con los objetivos de la investigación, que incluían promover herramientas pedagógicas para el cuidado de la salud y la educación mental en los jóvenes estudiantes del Instituto Polibague Ltda., del semestre A del 2024, se siente inspirado y comprometido a seguir avanzando en este camino. Se reconoce que la promoción de la salud mental es un proceso continuo que requiere de un compromiso constante y una atención cuidadosa a las necesidades cambiantes de los estudiantes.

En última instancia, el trabajo de investigación y reflexión sobre la salud mental en el contexto educativo ha llevado a una conclusión clara: la promoción de la salud mental es fundamental para el bienestar y el éxito académico de los jóvenes estudiantes. Como educador, se asume la responsabilidad de seguir buscando formas innovadoras y efectivas de promover la salud mental en el ámbito educativo, contribuyendo así al desarrollo integral de los estudiantes y a la construcción de una sociedad más saludable y equitativa.

Referencias Bibliográficas

Barrows, H. S. (1986). A Taxonomy of Problem-based Learning Methods. *Medical Education*, 20(6), 481-486. (1986). 3. Barrows, H. S. (1986). A Taxonomy of Problem-based Learning Methods. *Medical Education*, 20(6), 481-486.

Dunn, H. L. (1980). High-Level Wellness.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1372807/pdf/amjphnation00322-0058.pdf>.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*.

https://local.psy.miami.edu/faculty/dmessenger/c_c/rsrscs/rdgs/attach/8agesofman.pdf.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*.

http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf.

Hernández, D., Sanmartín, C., (2018) La paradoja de la salud mental en Colombia. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, vol. 17, núm. 35. [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/RGPS/17-35%20\(2018-II\)/54557477004/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/RGPS/17-35%20(2018-II)/54557477004/).

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022) Informe mundial sobre salud mental:

transformar la salud mental para todos. Panorama general [*World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary*]

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>

Pimienta, J. H. (2012). *Las competencias en la docencia universitaria: Preguntas frecuentes*.

Pearson Educación.

https://www.academia.edu/33825697/Las_competencias_en_la_docencia_universitaria_pimienta_1_

- Piaget, J. (1970). *Genetic Epistemology*. Columbia University Press. (1970). Columbia University Press. <https://doi.org/10.7312/piag91272>
- Simply Psychology. (2024, 1 febrero). *Albert Bandura's Social Learning Theory In Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/bandura.html>
- Tobón, S. (2018a). *Formación basada en competencias*. *Las Voces del Saber*, 5, 19-28. <https://www.cife.edu.mx/2019/03/08/entrevista-al-dr-sergio-tobon-uno-de-los-principales-investigadores-en-competencias-en-latinoamerica/>
- Tobón, S. (2018b). *El proyecto de enseñanza, aprendizaje y evaluación: Manual práctico para comprender, planear e implementar el proyecto de enseñanza*. Centro Universitario CIFE. <https://cife.edu.mx/recursos/wp-content/uploads/2018/08/El-Proyecto-de-Ense%C3%B1anza-5.0.pdf>
- Ramírez, L. S., Ospina, M. P. C., & Tovar, N. L. O. (2021). Conducta suicida en población adolescente de la ciudad de Ibagué. En *Universidad Nacional Abierta y a Distancia eBooks* (pp. 79-91). <https://doi.org/10.22490/9789586517775.1.6>
[https://libros.unad.edu.co/index.php/selloeditorial/catalog/download/62/190/1548?inline=1#:~:text=La%20Alcald%C3%ADa%20Municipal%20Ibagu%C3%A9%20\(2019,Masculino%20y%2011%20al%20femenino](https://libros.unad.edu.co/index.php/selloeditorial/catalog/download/62/190/1548?inline=1#:~:text=La%20Alcald%C3%ADa%20Municipal%20Ibagu%C3%A9%20(2019,Masculino%20y%2011%20al%20femenino)
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. *Harvard University Press*. <https://www.unilibre.edu.co/bogota/pdfs/2016/mc16.pdf>

Apéndices

Apéndice A

Enlace de carpeta drive

https://drive.google.com/drive/folders/1gaxD8VIYv3c3WPJavV3DWvJEz60_nbgI?usp=sharing