

**Cultivando salud mental: guía psicoeducativa para padres de la institución educativa La
Frontera en la prevención de ansiedad y depresión estudiantil**

Andrea Esmeralda Aceros Angarita

Asesor

Lina Marcela Millán Vásquez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2024

Agradecimientos

Quiero agradecer primeramente a quien permitió que este, que fue un sueño un día, hoy se hiciera realidad: Dios padre supremo celestial, sobre todo. Que su amor y su gracia continúe brillando sobre nosotros. A su vez agradezco al alma mater por permitirme formar parte de tan prestigiosa familia Unadista, quienes desde siempre me han permitido las herramientas para pulir y mejorar cada día mis habilidades para contribuir a la comunidad de manera positiva. A su vez, un especial agradecimiento a mi directora del proyecto por acompañarme en todas las etapas del mismo, brindándome sus conocimientos y apoyo incondicional.

Agradezco a la vida y sus enseñanzas, a mi fuente de fortaleza, mi hija por quien me supero cada día para forjarnos un futuro mejor.

Finalmente, quiero hacer una dedicatoria especial a mi primito quien partió de este mundo a causa de la depresión, quien fue el impulso a la necesidad de abordar estas problemáticas de salud mental latentes en nuestra sociedad que piden a gritos silenciosos atención y ayuda, y que más que desde los hogares, formarnos para evitar una pérdida más.

A quienes se permiten leer este proyecto, muchas gracias, bendiciones.

Resumen

Este proyecto implementó una capacitación psicoeducativa como herramienta preventiva sobre la ansiedad y depresión en entornos escolares, abordando cómo estas condiciones afectan profundamente el desarrollo emocional, social y académico de los estudiantes, pudiendo derivar en bajo rendimiento, aislamiento, baja autoestima, autolesiones y, en casos extremos, suicidio. El objetivo es promover la salud mental en estudiantes mediante la capacitación de padres de familia de la institución educativa La Frontera, en Villa del Rosario, para concienciar sobre la relevancia de la salud emocional en el desarrollo de los adolescentes y mejorar el entorno escolar. Este proyecto utiliza un enfoque inclusivo, adaptado a una población diversa en contexto migrante, y un enfoque cualitativo que profundiza en las experiencias y percepciones de los padres sobre la salud mental de sus hijos adolescentes. El proyecto aplicado es de tipo acción-participativa y emplea un grupo focal de 10 padres de estudiantes de 9° grado, de entre 13 y 15 años. Con el consentimiento informado firmado previamente, se construyó y aplicó un instrumento de evaluación llamado “Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad en Padres - Proyecto Cultivando Salud Mental” con escala de Likert, dividido en dos partes: pre-Capacitación para medir conocimientos iniciales y post- capacitación para evaluar cambios.

Los resultados muestran que la mayoría de los participantes son madres en su mayoría venezolanas, con estudios secundarios o superiores, lo cual favoreció la receptividad a las capacitaciones. Previo a la intervención, los tutores tenían una conciencia sólida sobre la importancia de la salud mental, aunque con variabilidad en el conocimiento específico de ansiedad y depresión y cierta reticencia a hablar abiertamente sobre estos temas en casa. Luego de las capacitaciones, se observó un aumento significativo en el conocimiento sobre estrategias de apoyo emocional, actitudes más favorables hacia la búsqueda de ayuda profesional y habilidades fortalecidas para crear un ambiente de apoyo en el hogar.

Esto indica que la aplicación del proyecto ha sido efectiva en mejorar el conocimiento, las actitudes y las habilidades de los padres para abordar la salud mental y gestionar situaciones de ansiedad y estrés familiar pudiendo establecer estrategias para fomentar un ambiente positivo y de apoyo en casa.

Palabras clave: Ansiedad, Depresión, Apoyo emocional, Bienestar emocional, Salud mental.

Abstract

This project uses an inclusive approach adapted to a diverse migrant population and a qualitative approach that delves into parents' experiences and perceptions of their adolescent children's mental health. The research is action-participatory and employs a focus group of 10 parents of 9th-grade students aged 13-15. With prior informed consent, an evaluation instrument called "Scale of Evaluation of Awareness and Effectiveness in Parents - Cultivating Mental Health Project" with a Likert scale was constructed and applied, divided into two parts: pre-workshop to measure initial knowledge and post-workshop to evaluate changes.

Results show that most participants were Venezuelan mothers with secondary or higher education, which favored receptivity to the training. Prior to the intervention, tutors had a solid awareness of mental health importance, although with variability in specific knowledge of anxiety and depression and some reluctance to openly discuss these topics at home. After the training, a significant increase in knowledge about emotional support strategies, more favorable attitudes towards seeking professional help, and strengthened skills to create a supportive home environment were observed.

This indicates that the project implementation has been effective in improving parents' knowledge, attitudes, and skills to address mental health and manage family stress and anxiety, establishing strategies to foster a positive and supportive home environment."

Keywords: Anxiety, Depression, Emotional support, Emotional well-being, Mental health.

Tabla de Contenido

Introducción	12
Problema de Investigación	15
Objetivos	17
Objetivo General	17
Objetivos Específicos	17
Justificación	18
Marco Teórico	20
Estado del Arte	20
Panorama Internacional	20
Panorama Nacional	21
Panorama Regional	21
Marco Conceptual	23
Salud Mental.....	23
Estrés	23
Ansiedad.....	23
Depresión Estudiantil	24
Adolescencia	24
Infancia.....	24
Suicidio.....	25
Bienestar Emocional.....	25
Impacto Psicosocial.....	25
Actitudes y Creencias	26
Importancia de la Salud Mental en la Adolescencia.....	26

Componentes del Bienestar Emocional, Psicológico y Social	26
Identificación de Síntomas de Ansiedad y Depresión	27
El Rol de la Crianza y el Apoyo Parental	27
Herramientas para el Manejo Emocional	28
Metodología	30
Referentes Metodológicos.....	30
Tipo de Estudio	31
Paradigma de la Investigación	31
Método	32
Población y Muestra.....	33
Población.....	34
Muestra.....	35
Técnicas de investigación e instrumentos de recolección de datos.....	35
Instrumentos	35
Técnica	37
Procedimiento	39
Validación de Instrumentos y Técnica	40
Construcción y Aprobación del Instrumento de Medición.....	40
Selección del Grupo Focal	41
Aplicación de Capacitaciones Psicoeducativas e Instrumentos de Evaluación	42
Análisis y Resultados	48
Resultados	49
Datos Demográficos.....	49

Nivel de Conciencia y Comprensión (Pre Capacitación).....	52
Impacto de las Capacitaciones Psicoeducativas (Post Capacitación)	58
Conclusiones.....	64
Recomendaciones	66
Referencias Bibliográficas	68
Apéndices.....	74

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad</i>	43
Tabla 2 <i>Estructura de los Temas Abordados durante cada Capacitación</i>	45
Tabla 3 <i>Parte 1: Nivel de Conciencia y Comprensión (Pre Capacitación)</i>	53
Tabla 4 <i>Parte 2: Impacto de las Capacitaciones Psicoeducativas (Post-Capacitación)</i>	59

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Procedimiento Proyecto Aplicado "Cultivando Bienestar"</i>	40
Figura 2 <i>Sexo</i>	49
Figura 3 <i>Estado Civil</i>	50
Figura 4 <i>Nacionalidad</i>	50
Figura 5 <i>Nivel Educativo</i>	51
Figura 6 <i>Edades</i>	52
Figura 7 <i>Conciencia sobre Salud Mental</i>	56
Figura 8 <i>Comprensión de la Ansiedad</i>	56
Figura 9 <i>Compresión de la Depresión</i>	57
Figura 10 <i>Actitudes y Creencias</i>	57
Figura 11 <i>Cambios en Conocimientos</i>	61
Figura 12 <i>Cambios en Actitudes</i>	62
Figura 13 <i>Cambios en Habilidades</i>	62

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Datos demográficos</i>	74
Apéndice B <i>Sistematización de la escala</i>	75
Apéndice C <i>Resultados de la precapacitación</i>	77
Apéndice D <i>Resultados de la postcapacitación</i>	78
Apéndice E <i>Firma Consentimiento Informado e Instrumento de Evaluación de Conciencia</i>	79
Apéndice F <i>Participante Firmando el Consentimiento Informado</i>	80
Apéndice G <i>Inicio de la Capacitación Psicoeducativa (Semana 1)</i>	81
Apéndice H <i>Segunda Capacitación Psicoeducativa (Semana 2)</i>	82
Apéndice I <i>Tercera Capacitación Psicoeducativa (Semana 3)</i>	83
Apéndice J <i>Plan Familiar de Salud Mental Propuesta de Participante (Semana 3)</i>	84
Apéndice K <i>Participantes del Instrumento de Evaluación (Post Capacitación) (Semana 3)</i>	85

Introducción

Durante la adolescencia, se hace imprescindible cultivar su salud mental en los jóvenes, ya que ésta repercute directamente en su capacidad de aprendizaje, en las relaciones sociales que construyen y en su bienestar general. La adolescencia es una etapa marcada por cambios significativos a nivel físico, emocional y social, que pueden resultar abrumadores para algunos jóvenes, especialmente si enfrentan dificultades emocionales como ansiedad y depresión. En el contexto de la Institución Educativa La Frontera, ubicado en Villa del Rosario, Norte de Santander, se evidenció una necesidad particular de intervención psicoeducativa para fortalecer el rol de los padres de familia en el acompañamiento emocional de sus hijos, dado que muchos estudiantes presentan señales de estrés emocional y dificultad para gestionar sus emociones en el entorno escolar.

Este proyecto aplicado, denominado “Cultivando Salud Mental: Guía para Padres en la Prevención de Ansiedad y Depresión Estudiantil”, tiene como objetivo principal promover la importancia de la salud mental en los estudiantes a través de la capacitación de los padres de familia. Su propósito es sensibilizar y concienciar a los tutores sobre el impacto de su rol en el bienestar emocional de sus hijos y en la creación de un entorno familiar positivo que favorezca el desarrollo psicosocial de los adolescentes. Dado que un gran número de familias de la Institución Educativa La Frontera provienen de contextos migrantes, particularmente de Venezuela, el proyecto enfatiza la necesidad de herramientas prácticas y de fácil aplicación en el hogar para fortalecer las dinámicas familiares, mejorando así la capacidad de los padres para identificar y manejar síntomas tempranos de ansiedad y depresión en sus hijos.

Para alcanzar estos objetivos, se diseñaron e implementaron las capacitaciones psicoeducativas semanales, desarrollados en el auditorio de la institución, a los que asistió un

grupo focal de 10 tutores, integrado por 9 madres y 1 padre de adolescentes de noveno grado de la jornada matutina. A través de actividades participativas, discusiones y la creación de un plan de actividades personalizado, se buscó que los padres pudieran reconocer la importancia de la salud mental en la adolescencia, identificar señales de riesgo y aprender estrategias de manejo emocional. La capacitación se estructuró en tres módulos principales: Comprendiendo la Salud Mental en Adolescentes, Identificación de Síntomas de Ansiedad y Depresión y Herramientas para el Manejo Emocional y Dinámicas en el Hogar. Cada sesión incluyó actividades de seguimiento que los padres debían realizar en sus hogares, con el fin de reforzar lo aprendido y facilitar la práctica de las técnicas discutidas.

Como instrumento de evaluación, se empleó el instrumento de evaluación “Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad en Padres - Proyecto Cultivando Salud Mental”, que se aplicó en dos momentos: una fase inicial (pre- capacitación) para medir el nivel de conciencia y comprensión sobre la salud mental antes de las capacitaciones, y una fase final (post- capacitación) para evaluar el impacto de las capacitaciones psicoeducativas en el conocimiento y las actitudes de los padres. Este instrumento, avalado por un panel de tres expertos en psicología y validado mediante una escala de Likert de 1 a 5, facilitó la recolección y el análisis de datos al comparar las puntuaciones de ambas fases, permitiendo así medir de manera efectiva los avances logrados en términos de conocimientos y habilidades prácticas para la gestión de la salud emocional de los adolescentes.

Los resultados obtenidos evidencian un impacto positivo del proyecto, ya que los puntajes post- capacitación mostraron un aumento significativo en los niveles de conocimiento y comprensión de los padres acerca de la salud mental, así como una mejora en sus habilidades para identificar y abordar signos de ansiedad y depresión en sus hijos. Además, se observó una

mayor disposición por parte de los padres para aplicar las herramientas prácticas aprendidas en las capacitaciones psicoeducativas, como la comunicación asertiva y las técnicas de relajación familiar, lo cual contribuye a fortalecer el entorno familiar como un espacio de apoyo y estabilidad emocional para los adolescentes. Los padres expresaron sentirse más seguros y capacitados para enfrentar situaciones emocionales complejas, lo que también permite prever un impacto favorable en la dinámica escolar y en el desarrollo psicosocial de los estudiantes.

A su vez, las actividades desarrolladas y los resultados obtenidos sugieren que las capacitaciones psicoeducativas y el uso de instrumentos de medición como el instrumento de evaluación de evaluación contribuyen efectivamente al fortalecimiento de la relación entre padres e hijos, impactando favorablemente en la salud emocional de los estudiantes y en el ambiente escolar en general. Este proyecto representa una estrategia replicable y adaptable en otros entornos educativos, donde el apoyo a los padres en el manejo de la salud mental de sus hijos se vuelve crucial para el desarrollo integral de los adolescentes.

Problema de Investigación

La salud mental de los adolescentes se ha convertido en una preocupación creciente en la sociedad actual, particularmente con el aumento de trastornos como la ansiedad y la depresión. Estos problemas de salud mental no solo afectan el bienestar emocional de los jóvenes, sino que también impactan su desempeño académico y su interacción social en el entorno escolar. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), más del 13% de los adolescentes en el mundo sufren algún tipo de trastorno mental, y entre ellos, los trastornos de ansiedad y depresión son los más comunes. En Colombia, la situación es especialmente crítica: un 19,5% de los jóvenes entre 12 y 17 años presenta síntomas de depresión, y un 23,4% experimenta ansiedad (Instituto Nacional de Salud [INS], 2021).

En el departamento de Norte de Santander, esta problemática no solo es prevalente, sino que también está estrechamente ligada a factores relacionados con el entorno familiar y escolar. Diversos estudios han señalado que los problemas intrafamiliares juegan un rol fundamental en la aparición de estos trastornos. Pérez et al. (2021) indican que aproximadamente el 40% de los adolescentes con trastornos de ansiedad y depresión reportan antecedentes de conflictos familiares o inestabilidad en el hogar. Adicionalmente, la Universidad de los Andes (2020) ha identificado que las dinámicas familiares, tales como la falta de comunicación, la violencia intrafamiliar y el abandono emocional, aumentan significativamente el riesgo de desarrollar trastornos mentales en los adolescentes.

La crisis de salud mental también se manifiesta en las elevadas tasas de suicidio en adolescentes. En la última década, los intentos de suicidio en esta población han aumentado en un 25%, y en aproximadamente el 50% de los casos, los problemas familiares —como la violencia, el abuso de sustancias y la falta de apoyo emocional— son factores influyentes (Cruz

& Martínez, 2023; Ministerio de Salud, 2022). Estos datos subrayan la urgencia de abordar la salud mental desde una perspectiva familiar, involucrando activamente a los padres en la prevención y manejo de estos problemas.

Además, un informe de la Fundación Colombiana de Salud Mental (2022) revela que el 70% de los padres en Colombia no cuenta con una formación adecuada en temas de salud mental, lo que limita su capacidad para apoyar a sus hijos de forma efectiva. Como resultado, el ambiente familiar se vuelve menos propicio para el desarrollo emocional saludable de los adolescentes, lo cual incrementa el riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión.

Ante este panorama, el proyecto aplicado "Cultivando Salud Mental" busca intervenir en esta problemática al capacitar a los padres de familia de la Institución Educativa La Frontera en Villa del Rosario, Norte de Santander. Su objetivo es promover la importancia de la salud mental en los estudiantes, concienciando y sensibilizando a los padres sobre su rol fundamental en el bienestar emocional de sus hijos. A través de capacitaciones psicoeducativas, el proyecto dotará a los padres de herramientas prácticas que les permitirán fortalecer un entorno familiar saludable y resiliente, impactando positivamente el ambiente escolar.

Estudios previos han demostrado que los programas de capacitación para padres pueden reducir hasta en un 30% los síntomas depresivos en adolescentes (Beardslee et al., 2020). Esto sugiere que el proyecto "Cultivando Salud Mental" tiene el potencial de mejorar la salud mental de los estudiantes en esta institución y, además, puede servir como un modelo replicable para otras instituciones educativas en la región, ampliando su impacto en la comunidad.

Objetivos

Objetivo General

Promover la importancia de la salud mental en los estudiantes capacitando a los padres de familia de la Institución Educativa La Frontera con el fin de concienciar y sensibilizar sobre la relevancia de la salud emocional en el desarrollo integral de los jóvenes, mejorando el entorno escolar.

Objetivos Específicos

Identificar el conocimiento y comprensión que tienen los padres de familia de la Institución Educativa La Frontera sobre la importancia de la salud mental en el bienestar y desarrollo de sus hijos mediante la aplicación de un instrumento de evaluación de conocimientos previos denominado “Parte 1: Nivel de conciencia y comprensión (Pre – capacitación)”

Desarrollar capacitaciones psicoeducativas a los padres de familia mediante la teoría de Feldman, R. (2007) bajo un enfoque biopsicosocial con el propósito de fortalecer los lazos afectivos y mejorar la comunicación, contribuyendo así a un entorno familiar que minimice e identifique los riesgos de trastornos emocionales en los adolescentes.

Evaluar el nivel de conocimiento adquirido de los participantes durante las capacitaciones recibidas mediante la aplicación del instrumento de evaluación denominado “Parte 2: Impacto de las capacitaciones (Post – capacitación)” midiendo cambios en conocimientos, actitudes y habilidades relacionadas con la salud mental de los estudiantes.

Justificación

El proyecto "Cultivando Salud Mental" se plantea como una respuesta a la creciente preocupación por los trastornos de ansiedad, depresión y conductas suicidas que afectan a los estudiantes de la Institución Educativa La Frontera. La salud mental es un componente esencial del desarrollo integral de los jóvenes, y la intervención temprana es crucial para prevenir que estos problemas se agraven. En este contexto, es necesario implementar estrategias preventivas que no solo aborden los síntomas, sino que también promuevan un ambiente que favorezca el bienestar emocional de los estudiantes. Un enfoque humanista y biopsicosocial es clave para entender la complejidad de la salud mental, considerando los factores biológicos, psicológicos y sociales que influyen en el bienestar de los adolescentes.

El primer paso para abordar estas problemáticas es realizar una caracterización de la comunidad estudiantil, que permita identificar el nivel de conocimiento sobre los trastornos de ansiedad, depresión y suicidio, y las brechas existentes en la comprensión de estos temas. Este diagnóstico es fundamental para desarrollar un plan de acción que responda de manera efectiva a las necesidades específicas de los estudiantes y sus familias. Al comprender la situación actual, es posible diseñar intervenciones que se ajusten a las realidades de la institución, abordando tanto los factores individuales como los contextuales que contribuyen a la vulnerabilidad de los jóvenes.

Un aspecto clave en la prevención de estos trastornos es la involucración activa de los padres de familia. Según la autora Ruth Feldman, las interacciones afectivas y las relaciones de sincronía entre padres e hijos juegan un papel crucial en la regulación emocional y el desarrollo de la resiliencia en los niños y adolescentes. Su investigación destaca la importancia de la calidad de las interacciones familiares, ya que las emociones y comportamientos de los padres influyen

directamente en la salud mental de los jóvenes. En este sentido, el proyecto "Cultivando Salud Mental" ofrece capacitaciones dirigidas a los padres de familia, brindándoles herramientas para reconocer y manejar los signos de ansiedad y depresión en sus hijos, y fomentar un entorno familiar que favorezca la estabilidad emocional.

Además, el desarrollo de un recurso digital garantiza que la información llegue a un mayor número de familias, superando barreras de accesibilidad y asegurando la sostenibilidad del programa a largo plazo. La tecnología se convierte así en un aliado para difundir el conocimiento y apoyar la implementación de estrategias preventivas que no solo aborden las necesidades actuales, sino que también fortalezcan la salud mental de las futuras generaciones.

La implementación de este proyecto tiene un impacto significativo en la comunidad educativa, ya que no solo mejora el conocimiento sobre la ansiedad, la depresión y el suicidio, sino que también contribuye a crear un entorno más saludable y equilibrado, en el que los estudiantes puedan desarrollarse de manera integral, con un mayor apoyo emocional y social. Así, "Cultivando Salud Mental" no solo responde a una necesidad inmediata, sino que establece una base sólida para el bienestar emocional de la comunidad escolar en el futuro.

Marco Teórico

Estado del Arte

Para entender el contexto de la salud mental en adolescentes y su importancia en la comunidad educativa, es fundamental revisar los antecedentes y los enfoques que han abordado la prevención de trastornos emocionales, como la ansiedad y la depresión, en distintos ámbitos geográficos y culturales. La revisión del estado del arte ayuda a identificar avances, retos y las mejores prácticas en la promoción del bienestar psicosocial de los estudiantes en el ámbito escolar, permitiendo así desarrollar intervenciones efectivas que respondan a las necesidades específicas de la población del municipio de Villa del Rosario, Norte de Santander.

Panorama Internacional

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (2014) resalta “la relevancia de la salud mental en el desarrollo integral de los jóvenes y destaca que aproximadamente el 10-20% de los adolescentes experimentan trastornos mentales, siendo la depresión y la ansiedad los más prevalentes” (p.5). Estas cifras reflejan una preocupación creciente en las políticas de salud pública globales, pues los trastornos mentales en la adolescencia están asociados con bajo rendimiento académico, dificultades interpersonales y mayor riesgo de suicidio, que representa la cuarta causa de muerte en este grupo etario (OMS,.2021, pág. 15)

Investigaciones en países como Estados Unidos y Reino Unido han implementado programas escolares de intervención temprana que incluyen estrategias para la promoción de la resiliencia y el manejo de emociones en jóvenes. Un estudio de Weisz y Kazdin (2010), señala que “los programas de intervención en salud mental, como la terapia cognitivo-conductual y la educación emocional, pueden reducir significativamente los síntomas de ansiedad y depresión

cuando se aplican en etapas tempranas, lo cual subraya la importancia de la intervención temprana en contextos escolares” (p. 223).

Panorama Nacional

En Colombia, la salud mental es una prioridad dentro de las políticas públicas de salud, reflejada en la Ley 1616 de 2013, que establece la obligación del Estado de brindar atención integral en salud mental a la población. Estudios recientes en el contexto colombiano demuestran que los adolescentes se enfrentan a altos niveles de estrés y ansiedad debido a factores sociales y económicos, que afectan su bienestar emocional y rendimiento académico (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020, p. 10). Según cifras del Ministerio de Salud y Protección Social (2021), “la prevalencia de trastornos de ansiedad en jóvenes es del 18.7% y de depresión del 13.2%, lo que posiciona a la salud mental adolescente como una necesidad urgente para la intervención educativa y familiar en el país” (p.3).

Investigaciones en Bogotá y Medellín han encontrado que los programas psicoeducativos dirigidos a padres y estudiantes han sido efectivos para disminuir los síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes. Un estudio realizado por la Universidad de los Andes en 2018 evidenció que los adolescentes que participan en programas psicoeducativos muestran mejorías significativas en el manejo de sus emociones y en la relación con sus padres. (Universidad de los Andes, 2018, p. 34).

Panorama Regional

En el departamento de Norte de Santander, especialmente en el municipio de Villa del Rosario, el impacto psicosocial de la migración y la violencia ha generado desafíos en la salud mental de la población joven. La llegada masiva de migrantes venezolanos ha generado un contexto socialmente vulnerable, afectando directamente a las instituciones educativas, donde

muchos estudiantes presentan síntomas de ansiedad, estrés y dificultades de adaptación (Fundación Ideas para la Paz, 2022, p. 8). La situación en Villa del Rosario requiere de un enfoque integral que aborde tanto las necesidades psicoemocionales de los adolescentes como el fortalecimiento de la red de apoyo de padres y tutores.

Estudios recientes llevados a cabo en la región destacan que un 25% de los adolescentes en entornos escolares presentan síntomas de ansiedad, mientras que un 15% muestra indicios de depresión, cifras que superan el promedio nacional y reflejan la importancia de implementar programas de intervención temprana en este contexto. (Fundación Plan, 2021, pág. 14). Además, los programas de capacitación para padres y tutores en temas de salud mental han demostrado ser efectivos en la mejora de los conocimientos sobre el manejo emocional y en el fortalecimiento de las relaciones familiares (Alianza para la Niñez Colombiana, 2020, p. 18).

En resumen, la revisión del estado del arte revela que los esfuerzos para mejorar la salud mental de los adolescentes en contextos escolares han sido ampliamente documentados y se consideran una estrategia clave en la prevención de trastornos emocionales en jóvenes. Los resultados de estudios internacionales y nacionales indican que los programas psicoeducativos que incluyen tanto a estudiantes como a sus padres tienen un impacto positivo en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión y en la promoción de un ambiente escolar y familiar favorable. En el contexto de Villa del Rosario, los datos sugieren que es necesario implementar programas de capacitación dirigidos a los tutores de los estudiantes adolescentes para fortalecer su rol en el apoyo emocional y en la prevención de trastornos mentales en sus hijos.

Este proyecto aplicado, Cultivando Salud Mental, responde a estas necesidades al plantear capacitaciones psicoeducativas dirigidas a los tutores de los adolescentes de la Institución Educativa La Frontera, buscando promover el bienestar emocional y prevenir la

aparición de trastornos como la ansiedad y la depresión en los jóvenes, alineándose así con las mejores prácticas y experiencias exitosas documentadas en el país y la región.

Marco Conceptual

Salud Mental

Se entiende como: “La salud mental se refiere al estado de bienestar en el que un individuo puede enfrentar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad” (OMS, 2004, p. 3). Según la OMS, este estado abarca no solo la ausencia de trastornos mentales, sino también el equilibrio emocional, social y psicológico que permite la adaptación a los desafíos diarios. En el contexto de nuestro proyecto, cultivar la salud mental es fundamental para que padres e hijos desarrollen una comprensión y valoración de sus propias emociones, fortaleciendo así su capacidad de enfrentarse a la ansiedad y depresión estudiantil.

Estrés

El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica ante demandas externas percibidas como amenazantes o desafiantes, y que superan los recursos de afrontamiento del individuo (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141). Esta respuesta activa mecanismos que pueden ser positivos en el corto plazo, pero nocivos si son prolongados, afectando así la salud mental y el rendimiento académico. En el marco del proyecto, reconocer los factores que generan estrés en estudiantes y padres es esencial para identificar y manejar de manera adecuada sus efectos, promoviendo así un ambiente educativo más saludable.

Ansiedad

La ansiedad se define como un estado de inquietud, tensión y preocupación que, en niveles elevados, puede interferir con las actividades cotidianas y con la salud mental (American Psychiatric Association, 2013, p. 189). En el contexto escolar, esta puede manifestarse como una

preocupación constante por el rendimiento académico o las relaciones sociales. Identificar los signos de ansiedad en los adolescentes es crucial para el éxito del proyecto, ya que permite intervenir tempranamente con herramientas que los padres pueden emplear para apoyar a sus hijos en el manejo adecuado de esta emoción.

Depresión Estudiantil

La depresión estudiantil es un trastorno afectivo caracterizado por tristeza persistente, baja autoestima y pérdida de interés, que puede afectar gravemente la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes (Beck, 1967, pág. 23). Según estudios de Weisz & Kazdin. (2010) “la intervención temprana en contextos educativos contribuye a reducir la prevalencia y severidad de estos síntomas en la adolescencia. Este proyecto se orienta a capacitar a los padres para que detecten signos de depresión y comprendan la importancia de su rol en la prevención y apoyo emocional” (p.45).

Adolescencia

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que abarca cambios físicos, emocionales y sociales significativos, marcados por la búsqueda de identidad y autonomía (Steinberg, 2017, p. 67). La transición por esta fase implica desafíos que afectan tanto a los jóvenes como a sus familias. Este proyecto busca empoderar a los padres con conocimientos y estrategias que los ayuden a comprender y responder adecuadamente a las complejidades emocionales y comportamentales de sus hijos adolescentes.

Infancia

La infancia es el período inicial de la vida, caracterizado por un rápido desarrollo físico, cognitivo y emocional. (Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D, 2009, p. 110). Según Erikson. (1950, pág. 75), las experiencias en esta etapa son determinantes para el bienestar

emocional y social en la adultez. Aunque el foco de este proyecto es la adolescencia, las estrategias psicoeducativas también pueden aplicarse en la infancia para fortalecer bases emocionales sólidas desde una edad temprana, previniendo problemas futuros.

Suicidio

El suicidio, definido como la acción de quitarse la vida voluntariamente, es un fenómeno complejo influenciado por factores biológicos, psicológicos y sociales (World Health Organization, 2014, p. 6). En adolescentes, el suicidio puede estar asociado con trastornos como la depresión y la ansiedad. El proyecto enfatiza la detección de estos signos de riesgo en un contexto preventivo, promoviendo el diálogo y el apoyo familiar como estrategias clave para reducir este riesgo en los estudiantes.

Bienestar Emocional

El bienestar emocional se refiere a la habilidad para manejar emociones de manera positiva y constructiva, lo cual es fundamental para enfrentar situaciones adversas y disfrutar de la vida (Keyes, 2002, p. 209). Este concepto abarca sentimientos de satisfacción, optimismo y seguridad emocional. En el proyecto, se busca que los padres adquieran herramientas para fomentar este bienestar en sus hijos, ayudándoles a construir un equilibrio emocional que los fortalezca frente a situaciones de estrés y ansiedad.

Impacto Psicosocial

El impacto psicosocial se refiere a los efectos que un entorno, situación o intervención puede tener en los comportamientos, emociones y relaciones de las personas (Bronfenbrenner, 1979, p. 24)). En el contexto del proyecto, el impacto psicosocial positivo en los estudiantes es el objetivo central, ya que se pretende mejorar su salud mental y sus relaciones familiares mediante la capacitación de los padres en temas clave de bienestar emocional y prevención de riesgos.

Actitudes y Creencias

Las actitudes y creencias son constructos mentales que influyen en el comportamiento y en las reacciones emocionales de las personas hacia diversas situaciones (Ajzen & Fishbein, 1980, p. 45). Estas, en el ámbito familiar, pueden determinar la manera en que los padres perciben y responden a la salud mental de sus hijos. A través del proyecto, se busca que los padres transformen sus creencias y actitudes sobre la salud mental, promoviendo una visión más abierta y preventiva hacia el bienestar de sus hijos.

Importancia de la Salud Mental en la Adolescencia

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, caracterizada por transformaciones físicas, emocionales y sociales. Durante este período, la salud mental adquiere un papel central, ya que las dificultades emocionales pueden tener repercusiones duraderas en el bienestar y el desarrollo de los adolescentes. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001) establece que la salud mental no solo implica la ausencia de trastornos mentales, sino que también se relaciona con el bienestar general, la capacidad para manejar el estrés y la habilidad para desarrollar relaciones significativas. Estudios recientes indican que las experiencias de salud mental en la adolescencia son predictores importantes del bienestar en la vida adulta. Por ejemplo, una investigación realizada por Moffitt et al. (2010) concluyó que los adolescentes que experimentan problemas de salud mental tienen más probabilidades de enfrentar dificultades en la educación, el empleo y las relaciones interpersonales en etapas posteriores de sus vidas.

Componentes del Bienestar Emocional, Psicológico y Social

El bienestar emocional se refiere a la capacidad de experimentar y gestionar emociones de manera saludable, lo que incluye la satisfacción con la vida y la resiliencia ante los desafíos. Según Diener. (2009), el bienestar psicológico abarca dimensiones como la autoaceptación, el

crecimiento personal y el propósito en la vida. Estos componentes están interrelacionados y pueden influenciar significativamente la salud mental de los adolescentes.

Además, el apoyo social juega un papel crucial en el bienestar emocional de los jóvenes. Un estudio de Masten. (2001) encontró que los adolescentes con fuertes redes de apoyo social, especialmente en el ámbito familiar, presentan mejores habilidades de afrontamiento y menor incidencia de trastornos emocionales. Esto refuerza la idea de que los padres deben ser conscientes de su rol en el desarrollo de un entorno emocionalmente saludable para sus hijos.

Identificación de Síntomas de Ansiedad y Depresión

La ansiedad y la depresión son trastornos que, de no ser abordados adecuadamente, pueden llevar a consecuencias severas en la vida de los adolescentes. La ansiedad puede manifestarse de diversas formas, incluyendo trastornos de ansiedad generalizada, fobias y trastorno de pánico, afectando el rendimiento académico y la calidad de vida American Psychiatric Association. (2013). Por su parte, la depresión, que puede presentarse como un trastorno mayor o trastorno depresivo persistente, se asocia con una pérdida significativa de interés en actividades, cambios en el apetito y alteraciones en el sueño Nolen-Hoeksema, (2001).

Los padres deben estar atentos a los signos de estas condiciones, que pueden incluir cambios en el comportamiento, aislamiento social y disminución del rendimiento escolar. La identificación temprana es crucial, ya que permite la implementación de intervenciones efectivas. Según un estudio de Liu et al. (2017), la intervención temprana en la adolescencia puede reducir la severidad de los síntomas y mejorar el pronóstico a largo plazo.

El Rol de la Crianza y el Apoyo Parental

La crianza efectiva es un factor determinante en la salud mental de los adolescentes. Steinberg (2001) argumenta que los estilos de crianza que combinan el apoyo emocional con la

disciplina adecuada contribuyen al desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia en los jóvenes. Este enfoque permite a los adolescentes aprender a gestionar sus emociones y afrontar los desafíos de manera efectiva.

Los padres deben fomentar un ambiente de comunicación abierta donde los adolescentes se sientan seguros para expresar sus emociones y preocupaciones. Un estudio de Steinberg et al. (2006) concluyó que la calidad de la comunicación entre padres e hijos está directamente relacionada con el bienestar emocional de los adolescentes, destacando la importancia de la escucha activa y la empatía en las interacciones familiares.

Herramientas para el Manejo Emocional

La provisión de herramientas y recursos prácticos para los padres es fundamental para la promoción de la salud mental en sus hijos. Las intervenciones educativas que capacitan a los padres en técnicas de manejo emocional pueden ser altamente efectivas. Programas como "Incredible Years" y "Triple P" han mostrado resultados positivos en la mejora de las habilidades parentales y la promoción de la salud mental en los adolescentes (Webster-Stratton & Reid, 2010)

Estos programas incluyen la enseñanza de estrategias de regulación emocional, como la práctica de la atención plena (mindfulness), que ha demostrado ser efectiva en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes (Keng et al, 2011). Además, el desarrollo de un plan familiar personalizado que integre estas estrategias puede proporcionar un marco claro para la gestión del bienestar emocional en el hogar.

Fomentar la conciencia sobre la salud mental en la adolescencia y proporcionar herramientas a los padres para manejar las emociones de sus hijos es esencial para el desarrollo de un entorno familiar saludable. La identificación temprana de síntomas de ansiedad y

depresión, junto con el establecimiento de una comunicación abierta y el apoyo emocional, puede hacer una diferencia significativa en el bienestar de los adolescentes. Un enfoque integral que incluya la educación de los padres, el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento y la promoción de un ambiente positivo contribuirá al desarrollo de adolescentes resilientes y emocionalmente saludables.

Metodología

Referentes Metodológicos

Para la ejecución del proyecto aplicado se tuvo en cuenta el enfoque mixto, el cual integra aspectos cualitativos y cuantitativos para ofrecer una comprensión más completa del evento estudiado. Este enfoque permite combinar la profundidad del análisis cualitativo con la precisión de los datos cuantitativos, proporcionando una visión holística de las vivencias y concepciones de los padres sobre la problemática de la salud mental en alumnos de secundaria. En este sentido, el enfoque mixto facilita la exploración de las experiencias subjetivas de los padres y, al mismo tiempo, cuantifica las tendencias y relaciones presentes en los datos recopilados, enriqueciendo el análisis y las conclusiones del estudio.

De acuerdo con la dinámica metodológica, el proyecto aplicado se enmarca dentro de un enfoque mixto y corresponde a una investigación de tipo acción-participativa. Según Creswell y Plano (Clark, 2018) el enfoque mixto combina las fortalezas de los enfoques cualitativo y cuantitativo para abordar preguntas de investigación desde diferentes perspectivas, lo que permite profundizar en la comprensión de un fenómeno complejo. En este caso, el proyecto busca comprender y mejorar la percepción de los padres sobre la salud mental, específicamente en relación con los problemas de ansiedad y depresión en estudiantes, a través de la combinación de datos subjetivos y objetivos.

El componente cualitativo permite explorar significados, experiencias y perspectivas subjetivas de los padres en su contexto natural, capturando la complejidad de los fenómenos sociales relacionados con la salud mental. Según Hernández Sampieri y Mendoza (2018), este enfoque cualitativo “permite comprender en profundidad las experiencias y percepciones de los individuos” (p. 27). En tanto, el componente cuantitativo facilita la recolección de datos

numéricos mediante encuestas y pruebas estandarizadas, evaluando el impacto de las intervenciones realizadas en el proyecto. Esto resulta fundamental para medir los cambios en el nivel de conocimiento y sensibilización de los padres antes y después de las capacitaciones.

Tipo de Estudio

La investigación acción-participativa es adecuada para estudios que pretenden un cambio social, educativo o comunitario a través de la participación activa de los involucrados en el proceso (Elliott, 1993). En este contexto, los padres de familia no son solo sujetos de estudio, sino colaboradores activos en la capacitación y sensibilización, lo cual facilita un proceso de cambio en el entorno familiar y escolar.

La aplicación de un instrumento de evaluación al inicio y al final de las capacitaciones busca medir el impacto de la intervención sobre los conocimientos, actitudes y habilidades de los padres en temas de salud mental, evaluando así la efectividad de las capacitaciones psicoeducativas en modificar la comprensión y la respuesta emocional de los padres hacia sus hijos (Álvarez-Gayou, 2003).

Este enfoque es de especial relevancia en investigaciones que buscan la transformación de la realidad social a través de la participación y el cambio en los actores involucrados. Como lo establece Lewin (1946), quien desarrolló el concepto de investigación-acción, este tipo de estudios promueve el aprendizaje y la acción en simultáneo, logrando así que los participantes se apropien de los conocimientos adquiridos y los apliquen en su contexto cotidiano.

Paradigma de la Investigación

El paradigma interpretativo se centra en comprender la realidad desde la perspectiva de los participantes, asumiendo que el conocimiento y los significados son construcciones sociales que surgen a través de las interacciones y experiencias de las personas (Denzin & Lincoln, 2011).

A diferencia de los paradigmas positivistas, el enfoque interpretativo busca explorar cómo los individuos interpretan y dan sentido a su realidad, especialmente en contextos sociales y educativos, sin intentar generalizar resultados (Álvarez-Gayou, 2003); (Hernández Sampieri & Mendoza, 2018).

En el contexto del presente proyecto, el paradigma interpretativo permite captar las percepciones y significados que los padres de familia otorgan a la salud mental y el bienestar emocional de sus hijos. Los objetivos específicos, como la identificación del conocimiento previo sobre salud mental, el diseño e implementación de las capacitaciones psicoeducativas y la evaluación del impacto de estas capacitaciones, están alineados con el paradigma interpretativo, ya que buscan no solo sensibilizar a los padres, sino también promover cambios en sus conocimientos, actitudes y prácticas. Este enfoque permite explorar de manera profunda las experiencias de los padres, identificando cómo la capacitación impacta en sus perspectivas y habilidades para apoyar la salud mental de sus hijos (Creswell & Poth, 2018)

Método

El método evaluativo en proyectos aplicados se centra en medir la efectividad de una intervención o programa, con el objetivo de determinar en qué medida se logran los objetivos establecidos (Rossi, Lipsey, & Freeman, 2004) . Este tipo de evaluación es fundamental para los proyectos psicoeducativos, ya que permite comprobar el impacto de las actividades realizadas y el cambio que experimentan los participantes a lo largo del proceso. La evaluación puede ser formativa (durante la intervención) o sumativa (al final de la intervención), y se basa en la recolección de datos antes, durante y después de la implementación de la estrategia para identificar los resultados y áreas de mejora (Chen, 2015). De acuerdo a este proyecto, el método evaluativo se aplica con el objetivo de medir el impacto de las capacitaciones psicoeducativas

impartidas a los padres de la Institución Educativa La Frontera. Donde al inicio, se realiza una evaluación diagnóstica mediante el instrumento de evaluación denominado "Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad en Padres" para medir el conocimiento previo de los padres sobre la salud mental y su impacto en el bienestar de los adolescentes. Este instrumento de evaluación se utiliza como línea de base, lo que permite identificar el nivel de comprensión y conciencia que los padres tienen antes de recibir la formación. Posteriormente, tras la implementación de las tres capacitaciones, se aplica nuevamente el mismo instrumento para evaluar los cambios en el conocimiento, actitudes y habilidades de los padres (Nemer, 2020). Al comparar los resultados obtenidos en la evaluación inicial (pre- capacitación) y final (post- capacitación), es posible determinar el impacto de las capacitaciones psicoeducativas y verificar si los objetivos del proyecto han sido alcanzados (Cohen & Manion, 2007)

Población y Muestra

Para la realización de este proyecto se selecciona la Institución educativa La Frontera, con el objetivo de identificar y evaluar el nivel de conocimientos que tienen los padres de familia sobre la importancia de la salud mental en sus hijos adolescentes, específicamente en los grados novenos. Se espera obtener resultados que permitan detectar las fortalezas y debilidades en el entendimiento de temas como la ansiedad y la depresión en la adolescencia, y cómo estas condiciones afectan el bienestar emocional y académico de los estudiantes. Estos resultados servirán como base para diseñar y proponer actividades y estrategias psicoeducativas que mejoren a corto y mediano plazo el entorno emocional de los estudiantes, favoreciendo una mayor comprensión de la salud mental en el hogar y, por ende, contribuyendo al desarrollo integral de los jóvenes.

Población

La población en un proyecto aplicado se define como el conjunto de individuos, grupos o elementos que poseen características comunes y sobre los cuales se busca obtener información o intervenir (Creswell, 2014). Esta población puede estar formada por un grupo específico de personas, comunidades o incluso instituciones, dependiendo del enfoque y los objetivos del proyecto. En investigaciones aplicadas, la población es clave para la personalización de las intervenciones, ya que conocer las características y necesidades de la población objetivo permite diseñar estrategias más efectivas y adaptadas a su contexto particular (Fink, 2013).

Es importante que la selección de la población esté alineada con el propósito del proyecto, lo que facilita la recolección de datos relevantes y la posterior interpretación de los resultados. En este proyecto, se selecciona a los padres de familia de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa La Frontera, donde una gran parte de la población está conformada por familias migrantes provenientes de Venezuela;

En este contexto, se considera el diseño y ejecución de las actividades psicoeducativas, ya que los padres venezolanos pueden enfrentar desafíos adicionales en relación con la comprensión de la salud mental, debido a las experiencias de migración y las diferencias culturales que afectan tanto su perspectiva como la de sus hijos González. (2020).

Además, los procesos de adaptación y resiliencia propios de los migrantes podrían influir en su capacidad para reconocer y gestionar las emociones de sus hijos en un contexto de cambios familiares y sociales (Alcántara & Molina, 2018).

Por lo tanto, este proyecto aplica un enfoque inclusivo, adaptado a las características de esta población diversa, con el fin de sensibilizar y capacitar a los padres sobre la salud mental de sus hijos en un contexto migrante.

Muestra

Una muestra es un grupo reducido de individuos seleccionados de una población más amplia, cuya selección se realiza con el fin de representar adecuadamente las características de la población objetivo. Esta muestra se utiliza para obtener datos que permiten hacer inferencias sobre la población en su conjunto (Salkind, 2017). La muestra permite a los investigadores recopilar datos sin necesidad de involucrar a toda la población, lo que facilita el análisis y la aplicación de los resultados de manera más eficiente y eficaz. Es importante que la muestra sea representativa y adecuada para el propósito del estudio, ya que influye en la validez de los resultados obtenidos (Gay, Mills, & Airasian, 2009). En el contexto de este proyecto, la muestra está compuesta por un grupo de 10 tutores de estudiantes de 9° grado de la Institución Educativa La Frontera, que incluye 9 madres y 1 padre. Esta selección se realiza de manera intencionada para obtener una representación de los padres que tienen hijos adolescentes en el colegio, con el fin de sensibilizarlos sobre la salud mental, específicamente en cuanto a la ansiedad y la depresión. El grupo de 10 tutores fue elegido considerando su disponibilidad y disposición para participar en las capacitaciones psicoeducativas, y se espera que su experiencia como padres de adolescentes les permita ofrecer perspectivas valiosas sobre los desafíos emocionales que enfrentan sus hijos. Aunque es un grupo pequeño, se considera adecuado para el enfoque cualitativo del proyecto, donde se busca una comprensión profunda y detallada de las percepciones y actitudes de los padres hacia la salud mental de sus hijos (Creswell, 2014).

Técnicas de Investigación e Instrumentos de Recolección de Datos

Instrumentos

En el contexto del proyecto aplicado, los instrumentos son herramientas utilizadas para recolectar datos de manera sistemática y objetiva, con el fin de medir variables específicas dentro

de un proyecto. Estos pueden incluir encuestas, entrevistas, cuestionarios, pruebas estandarizadas o cualquier otro dispositivo que permita captar información relevante para los objetivos del estudio. La elección de un instrumento adecuado depende de la naturaleza del estudio, los objetivos que se buscan alcanzar y el tipo de datos que se necesitan recolectar. Según Cohen, Manion y Morrison. (2011), los instrumentos de medición deben ser precisos, confiables y válidos para asegurar que los resultados sean representativos y útiles en la toma de decisiones.

Además, deben adaptarse al contexto y a la población objeto de estudio, permitiendo una recolección de datos efectiva que facilite el análisis posterior. Un test es una herramienta de medición cuantitativa que permite evaluar el conocimiento, las habilidades, las actitudes o cualquier otra característica específica de los participantes mediante una serie de preguntas estructuradas. Los tests son comunes en estudios donde se busca cuantificar el cambio o el impacto en las variables que se están evaluando. Los test de tipo Likert, por ejemplo, permiten medir el grado de acuerdo o desacuerdo con afirmaciones relacionadas con el tema de interés. (Likert, 1932). Este formato es útil para cuantificar las percepciones y actitudes de los participantes, como ocurre en estudios psicoeducativos, donde se busca evaluar el impacto de intervenciones sobre el conocimiento o la actitud de los individuos.

En este proyecto aplicado, el instrumento de evaluación denominado “Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad en Padres - Proyecto Cultivando Salud Mental” cumple un papel crucial para medir los objetivos planteados. Este instrumento se diseñó con el fin de evaluar tanto el nivel inicial de conciencia y comprensión de los padres sobre la salud mental, específicamente la ansiedad y depresión, como el impacto de las capacitaciones psicoeducativas posteriores. El instrumento de evaluación consta de dos partes: la Parte 1 (Pre-Capacitación), que mide la comprensión antes de la intervención, y la Parte 2 (Post-Capacitación), que evalúa los

cambios en conocimientos, actitudes y habilidades tras las capacitaciones. El instrumento de evaluación emplea una escala de Likert, lo que facilita la cuantificación de las respuestas y su análisis.

El desarrollo de este instrumento de evaluación fue avalado por un juicio de tres expertos en el área de psicología y salud mental, quienes validaron su pertinencia y adecuación para los objetivos del proyecto. Estos expertos aseguraron que el instrumento de evaluación cubre los aspectos clave de la salud mental de los adolescentes y es capaz de medir efectivamente las variaciones en el conocimiento de los padres antes y después de las capacitaciones psicoeducativas. A través de este instrumento de evaluación, se evaluarán los Objetivos 1 (medir el conocimiento y comprensión inicial de los padres sobre la salud mental de sus hijos) y 2 (evaluar el impacto de la capacitación en los conocimientos y actitudes de los padres), lo cual permitirá medir el éxito del proyecto y los cambios logrados a través de las intervenciones psicoeducativas.

Técnica

La técnica se refiere al conjunto de procedimientos y métodos utilizados para recolectar y analizar los datos necesarios para alcanzar los objetivos del estudio. Estas técnicas se seleccionan de acuerdo con el tipo de información que se busca obtener y la naturaleza del problema que se está investigando. Entre las técnicas más utilizadas en un proyecto aplicado, se encuentran las entrevistas, encuestas, observaciones y grupos focales, las cuales permiten obtener datos cualitativos o cuantitativos que se pueden analizar para hacer recomendaciones o tomar decisiones informadas sobre la intervención o el fenómeno estudiado (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). La elección de la técnica adecuada asegura la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos. Para el Desarrollo del proyecto aplicado, se considera adecuada la técnica

del grupo focal, la cual consiste en reunir a un grupo pequeño de participantes (en este caso, 10 tutores de adolescentes de los grados noveno) para recibir la capacitación psicoeducativa bajo la guía de una moderadora. Los grupos focales son una técnica cualitativa ampliamente utilizada para explorar las percepciones, actitudes y opiniones de los participantes sobre un tema determinado. En este caso, el grupo focal se centrará en la salud mental de los adolescentes, especialmente sobre el conocimiento y las actitudes de los padres respecto a temas como salud mental, bienestar emocional, prevención de ansiedad y depresión desde el entorno familiar. Este grupo participó activamente en la capacitación psicoeducativa que se llevó a cabo en los auditorios de la Institución Educativa La Frontera y, además, se les aplicó el instrumento de evaluación tipo test denominado: "Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad en Padres - Proyecto Cultivando Salud Mental", para medir su nivel de comprensión y los cambios en sus conocimientos y actitudes antes y después de la recibir la capacitación.

El uso del grupo focal como técnica para este proyecto es esencial debido a que permite obtener información detallada y profunda sobre las experiencias y percepciones de los padres de familia respecto a la salud mental de sus hijos. Dado que este proyecto tiene como objetivo sensibilizar y capacitar a los padres sobre el bienestar emocional, el grupo focal facilita un espacio para que los padres compartan sus inquietudes, conocimientos previos y experiencias en un contexto grupal, favoreciendo la reflexión colectiva y el aprendizaje mutuo. Además, este enfoque permite identificar las barreras y facilitadores que los padres enfrentan al abordar temas de salud mental, lo cual es clave para ajustar los contenidos y métodos de las capacitaciones.

El grupo focal también resulta crucial porque, al ser una técnica participativa, favorece la creación de un ambiente en el que los participantes se sienten cómodos para expresar sus puntos de vista y emociones, lo que enriquece los datos obtenidos. La interacción entre los miembros

del grupo puede generar nuevas ideas y perspectivas que no se habrían considerado si se hubiera utilizado otro tipo de técnica, como las encuestas o entrevistas individuales (Krueger & Casey, 2015). En este caso, el grupo focal no solo servirá para recolectar información sobre el conocimiento y las actitudes de los padres, sino también para fortalecer su compromiso y motivación para participar en la capacitación y poner en práctica lo aprendido en sus hogares.

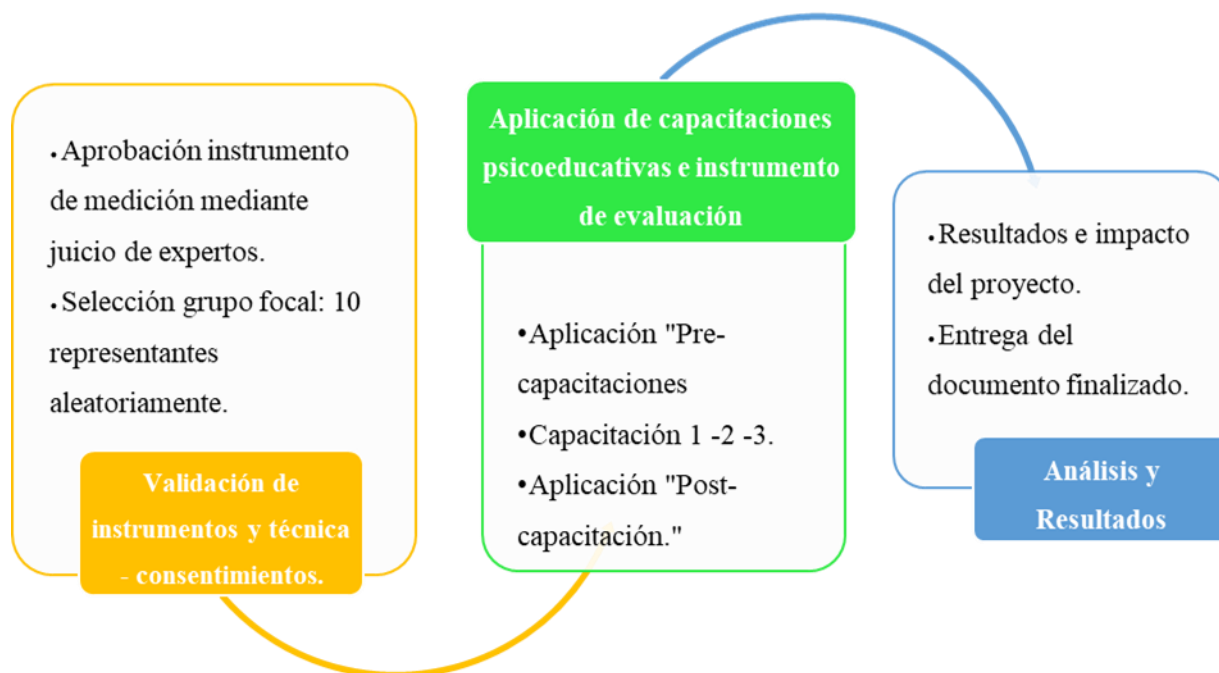
Procedimiento

El procedimiento para el diseño y aplicación de los instrumentos en este proyecto aplicado sigue un enfoque sistemático y estructurado que asegura la recolección de datos válidos y confiables para evaluar el impacto de las capacitaciones psicoeducativas en los padres de familia de la Institución Educativa La Frontera.

En primer lugar, se diseñó el instrumento de medición tipo test, la Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad en Padres - Proyecto Cultivando Salud Mental, que consta de dos partes: una para evaluar el nivel de conciencia y comprensión de los padres antes de las capacitaciones psicoeducativas (Parte 1: Pre-Capacitación) y otra para medir el impacto post capacitación (Parte 2: Post-Capacitación). Este instrumento, basado en una escala de Likert, permite obtener una evaluación cuantitativa sobre los conocimientos, actitudes y habilidades de los padres en relación con la salud mental, específicamente sobre la ansiedad y la depresión en adolescentes. Además, se utilizará el grupo focal como técnica mixta para recopilar información que complemente los resultados del instrumento de evaluación, permitiendo una evaluación más profunda sobre las percepciones y experiencias de los participantes. Este procedimiento integral facilita la medición precisa del progreso logrado en el proyecto y contribuirá al logro de los objetivos establecidos, asegurando la efectividad de las intervenciones propuestas. A continuación, se representa en un gráfico el procedimiento empleado:

Figura 1

Procedimiento Proyecto Aplicado "Cultivando Bienestar"



Validación de Instrumentos y Técnica

Construcción y Aprobación del Instrumento de Medición

Se construyó y validó el Instrumento de Evaluación tipo Test denominado "Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad en Padres" con el fin de cubrir los objetivos específicos 1 y 2 del presente proyecto. Este instrumento se diseñó en dos partes: una inicial para evaluar el nivel de conciencia y comprensión antes de las capacitaciones, y una segunda parte para evaluar el impacto de los mismos. El formato propuesto es una escala de Likert, donde los padres valoran su nivel de acuerdo con las afirmaciones presentadas.

La construcción y validación del "Instrumento de Evaluación tipo Test denominado "Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad en Padres" para el presente proyecto, siguió

el modelo de Lawshe (1975) para la validación de contenido, donde tres psicólogas profesionales del área de la salud mental participaron en el juicio de expertos. Este proceso permitió asegurar que los ítems del instrumento fueran relevantes y adecuados para medir los conocimientos, actitudes y habilidades de los padres en relación con la salud mental y el bienestar emocional de sus hijos. El modelo de Lawshe se basa en un panel de expertos que evalúan la relevancia de los ítems en función de su pertinencia para el objetivo del estudio. En este caso, se aplicó el Índice de Validez de Contenido (CVI), calculado a partir del Criterio de Validez de Contenido Crítico (CVR) de (Lawshe, 1975) Según este modelo, el valor del CVR se obtuvo analizando la cantidad de panelistas que validan cada ítem, con el resultado de que el instrumento fue considerado válido para su uso en el proyecto.

Para la medición, se utilizó una escala de Likert, que permite a los padres calificar su acuerdo con cada afirmación de manera cuantificable en una escala de 1 a 5. Esta escala es ampliamente utilizada en investigaciones sociales y psicológicas debido a su capacidad para medir actitudes, creencias y comportamientos de manera eficiente (Fink A, 2003), (Díaz & García, 2014) y (Likert, 1932) Este tipo de medición es ideal para evaluar los cambios en el conocimiento y las actitudes de los padres antes y después de la intervención. De esta manera se logró que el instrumento no solo fuera técnicamente adecuado para medir el nivel de conciencia y efectividad en padres sobre la salud mental de sus hijos, sino que también cumpliera con los estándares éticos y científicos necesarios para su aplicación en la población objetivo del proyecto.

Selección del Grupo Focal

Se seleccionó como grupo focal a 10 padres de familia de estudiantes adolescentes de la Institución Educativa La Frontera, jornada de la mañana de los grados noveno. Para generar

discusión y comprensión de las problemáticas en un contexto grupal. Generando la firma del consentimiento informado tanto del psico-orientador en representación de la institución educativa como de los 10 representantes participantes en la aplicación del proyecto.

Aplicación de Capacitaciones Psicoeducativas e Instrumentos de Evaluación

Evaluación Inicial

Se convocaron los representantes en un día y horario favorable para todos en el auditorio 1 de la Institución Educativa La Frontera, donde acudieron al encuentro y posterior a firmar el consentimiento informado, se les invitó a resolver la parte 1 (Pre capacitación) del " instrumento de evaluación "Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad en Padres - Proyecto Cultivando Salud Mental", para medir el conocimiento y comprensión inicial sobre la salud mental; donde en 3 preguntas secuenciales por ítem, se evalúa el nivel de conciencia que se tiene sobre salud mental; comprensión de la ansiedad; comprensión de la depresión y actitudes y creencias respecto a la salud mental.

A continuación, se presenta la estructura de Pre capacitación del instrumento de evaluación "Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad en Padres". "Proyecto Cultivando Salud Mental":

Tabla 1*Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad*

Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad en Padres – Proyecto Cultivando salud mental						
<p>El presente instrumento de evaluación busca Identificar el conocimiento y comprensión que tienen los padres de familia de la Institución Educativa La Frontera sobre la importancia de la salud mental en el bienestar y desarrollo de sus hijos y a su vez evaluar el impacto de la aplicación del proyecto “Cultivando salud mental: guía psicoeducativa para padres de la Institución Educativa La Frontera en la prevención de ansiedad y depresión estudiantil” midiendo cambios en conocimientos, actitudes y habilidades relacionadas con la salud mental de los estudiantes.</p> <p>Este instrumento de evaluación está diseñado en dos partes: una inicial para evaluar el nivel de conciencia y comprensión antes de las capacitaciones psicoeducativas, y una segunda parte para evaluar el impacto de las capacitaciones psicoeducativas. El formato propuesto es una escala de Likert, donde los padres valoran su nivel de acuerdo con las afirmaciones presentadas.</p> <p>Parte 1: Nivel de Conciencia y Comprensión (Pre-Capacitación)</p> <p>Instrucciones: Por favor, responda las siguientes afirmaciones utilizando la escala de 1 a 5, donde 1 significa "Totalmente en desacuerdo" y 5 significa "Totalmente de acuerdo marcando con una X en la casilla que considere.</p>						
Escala de Likert	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">Totalmente de acuerdo (Valor 5)</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">De acuerdo (Valor 4)</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Ni de acuerdo ni en desacuerdo (Valor 3)</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">En desacuerdo (Valor 2)</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Totalmente en desacuerdo (Valor 1)</td> </tr> </table>	Totalmente de acuerdo (Valor 5)	De acuerdo (Valor 4)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (Valor 3)	En desacuerdo (Valor 2)	Totalmente en desacuerdo (Valor 1)
Totalmente de acuerdo (Valor 5)	De acuerdo (Valor 4)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (Valor 3)	En desacuerdo (Valor 2)	Totalmente en desacuerdo (Valor 1)		
Conciencia sobre la	Estoy consciente de la importancia de la salud mental en el bienestar de mi hijo/a.					

Salud Mental	Considero que la salud mental es tan importante como la salud física.
	Soy consciente de que la ansiedad y la depresión pueden afectar a mi hijo/a adolescente
	Conozco los factores que pueden desencadenar ansiedad en mi hijo/a.
Comprensión de la Ansiedad	Sé cómo identificar si mi hijo/a está experimentando ansiedad.
	Comprendo qué es la depresión y cómo se manifiesta en los adolescentes.
	Conozco los factores que pueden desencadenar depresión en mi hijo/a.
Comprensión de la Depresión	Sé cómo identificar si mi hijo/a está experimentando depresión.
	Creo que la salud mental es un tema del que se debería hablar abiertamente en mi hogar.
	Estoy dispuesto a buscar ayuda profesional si noto signos de ansiedad o depresión en mi hijo/a.
Actitudes y Creencias	Considero que la escuela tiene un papel importante en la promoción de la salud mental

Nota. Escala de evaluación validada por juicio de expertos.

Aplicación de las Capacitaciones Psicoeducativas

Se diseñó e implementó 3 capacitaciones psicoeducativas que sensibilizan y brindan herramientas prácticas para fomentar la salud mental y el bienestar emocional de los hijos enfatizando en ansiedad y depresión.

Distribución: Se divide en 3 semanas realizando 1 capacitación por semana y se deja el plazo de la semana para desarrollar la tarea para la casa que refuerzan lo aprendido durante la capacitación aplicado a las dinámicas en el núcleo familiar para que, finalmente cada tutor (padre o madre de familia) diseñe un plan personalizado desde las dinámicas de su hogar con pasos para fortalecer la salud emocional de sus hijos.

Materiales empleados: una presentación de diapositivas, vídeo beam, computador, altavoz, material audiovisual, sillas, mesas, hojas y lapiceros.

Tabla 2

Estructura de los Temas Abordados durante cada Capacitación

N° Semanas	Título de la Capacitación	Objetivo de la Capacitación	Estructura de la Capacitación
1	Comprendiendo la Salud Mental en Adolescentes	Incentivar a los padres a reconocer la importancia de la salud mental en la adolescencia y logren identificar los componentes clave del bienestar emocional, psicológico y social de sus hijos.	<p>Introducción (10 min):</p> <p>Presentación personal y objetivos de la capacitación.</p> <p>Importancia de la salud mental en la adolescencia.</p> <p>Dinámica de apertura rompehielos: Cada padre comparte un reto que ha notado en su hijo adolescente. Esto fomenta la identificación y empatía en el grupo.</p>

<p>2</p> <p>Identificación de Síntomas de Ansiedad y Depresión</p>	<p>Favorecer en los padres de familia las habilidades necesarias para identificar síntomas de ansiedad y depresión en sus hijos, y comprendan el impacto de sus propias reacciones en la salud emocional de los adolescentes.</p>	<p>Conceptos Clave (15 min)</p> <p>Salud Mental: Definición y componentes (bienestar emocional, psicológico y social).</p> <p>Datos relevantes sobre el estado emocional de los adolescentes APA (2017).</p> <p>Tarea de Seguimiento (15 min)</p> <p>Registro Emocional: Los padres llevan un diario donde anotarán las emociones de sus hijos durante la semana y luego reflexionan sobre las dinámicas familiares que podrían influir en estas emociones.</p> <p>Recapitulación (10 min): Se hace un resumen de revisión de la tarea y aprendizaje de la semana anterior.</p> <p>Actividad rompehielos:</p> <p>Síntomas de Ansiedad y Depresión (15 min)</p> <p>Identificación de síntomas:</p> <p>Ansiedad: Irritabilidad, problemas de concentración, cambios en el sueño.</p> <p>Depresión: Pérdida de interés, tristeza, cambios en el apetito.</p> <p>Ejercicios Prácticos (20 min)</p> <p>Vídeo educativo: como identificar los síntomas de ansiedad en adolescentes.</p> <p>Herramientas de comunicación asertiva.</p>

<p>3</p> <p>Herramientas para el Manejo Emocional y Dinámicas en el Hogar</p>	<p>Brindar las herramientas para que los padres aprendan y apliquen técnicas de manejo emocional y desarrollen un plan familiar personalizado que promueva un entorno positivo y de apoyo para el bienestar emocional de sus hijos</p>	<p>Tarea de Seguimiento (15 min): Observación de Patrones: Los padres observan y anotan cualquier síntoma que identifican en sus hijos; posteriormente reflexionan sobre cómo las reacciones de los padres pueden influir en la salud emocional de sus hijos.</p> <p>Recapitulación (10 min) Compartir experiencias y aprendizajes de las tareas anteriores.</p> <p>Técnicas de Manejo Emocional (15 min): Relajación Progresiva: Introducción a la técnica (Bernstein & Borkovec, (1973); Jacobson, (1938)). Breve ejercicio guiado. Freebird Meditations, (2012, June 17). Dinámica Familiar y su Impacto (20 min): Creación de un “Plan Familiar de Salud Mental”: Cada padre diseña un plan personalizado con pasos para fortalecer la salud emocional de sus hijos, que luego comparten con el grupo.</p> <p>Discusión en grupo: Cómo las rutinas familiares afectan el bienestar emocional de los adolescentes.</p> <p>Estrategias para fomentar un</p>

ambiente positivo y de apoyo en casa.

Link presentación:

https://www.canva.com/design/DAGUKydDZiw/vfLnYr4dnU073QNGChWWjA/view?utm_content=DAGUKydDZiw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

Nota. Estructura de los temas abordados durante cada capacitación

Aplicación Post- capacitación Impacto de las Capacitaciones como Evaluación Final

Se aplicó la parte 2 del instrumento de evaluación para evaluar el impacto de las capacitaciones psicoeducativas y medir cambios en conocimientos, actitudes y habilidades, denominado instrumento de evaluación "Escala de Evaluación de Conciencia y Efectividad en Padres" parte 2, con medición en escala de Likert, donde se busca lograr el tercer objetivo del proyecto: “Evaluar el nivel de conocimiento adquirido de los participantes durante las capacitaciones recibidas mediante el instrumento de evaluación de impacto; midiendo cambios en conocimientos, actitudes y habilidades relacionadas con la salud mental de los estudiantes”.

Este instrumento permite identificar la efectividad de las estrategias pedagógicas utilizadas durante las sesiones, proporcionando datos cuantificables sobre la evolución del aprendizaje en los participantes. A continuación, se presenta la estructura del instrumento de evaluación aplicado después de finalizar la capacitación:

Análisis y Resultados

Resultados e impacto del proyecto

Con base a la aplicación del instrumento de evaluación: Escala de evaluación de conciencia y efectividad en padres – proyecto cultivando salud mental; se identificaron los resultados obtenidos en la aplicación del proyecto aplicado determinando su efectividad y el logro de los objetivos propuestos.

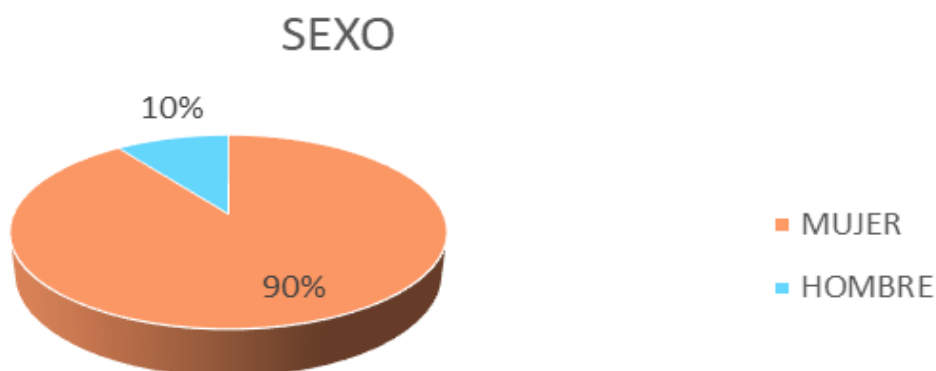
Resultados

Datos Demográficos

Al momento de elaborar el instrumento de evaluación, se hizo la efectiva sistematización con 10 padres de familias en los datos demográficos proporcionan una base importante para entender la estructura social y cultural, lo cual permite observar patrones relevantes que pueden influir en diversos aspectos socioeconómicos. Mediante el análisis de estos datos, se busca identificar tendencias y comparaciones que ofrezcan un panorama detallado sobre las características demográficas predominantes, facilitando una mejor comprensión de las dinámicas poblacionales en función de los distintos segmentos de interés.

Figura 2

Sexo



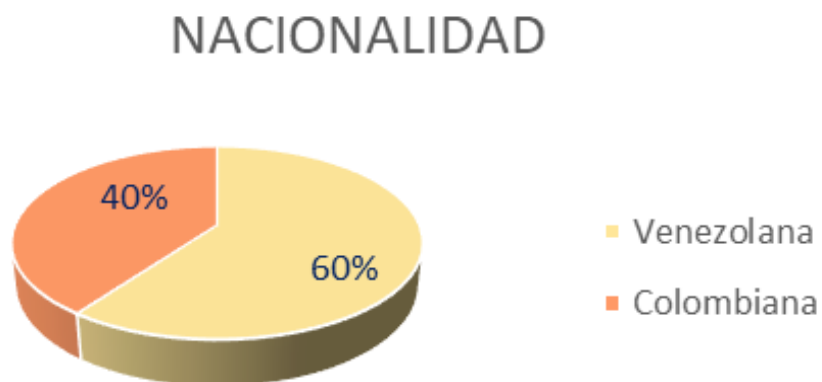
Nota. En la gráfica en cuestión, se muestra los resultados del ítem estudiado

La anterior figura establece que la mayoría de la población es de género femenino, representando el 90% de la muestra, mientras que el género masculino constituye el 10%. Esta distribución sugiere una tendencia clara hacia la predominancia femenina en la población estudiada.

Figura 3*Estado Civil*

Nota. En la gráfica en cuestión, se muestra los resultados del ítem estudiado

La categoría de estado civil indica que el 50% de los participantes son mujeres solteras, el 40% son mujeres casadas y el 10% son hombres solteros. La baja representación de hombres en la muestra puede influir en los resultados y observaciones relacionadas con este aspecto, dando un perfil mayormente de mujeres solteras o casadas.

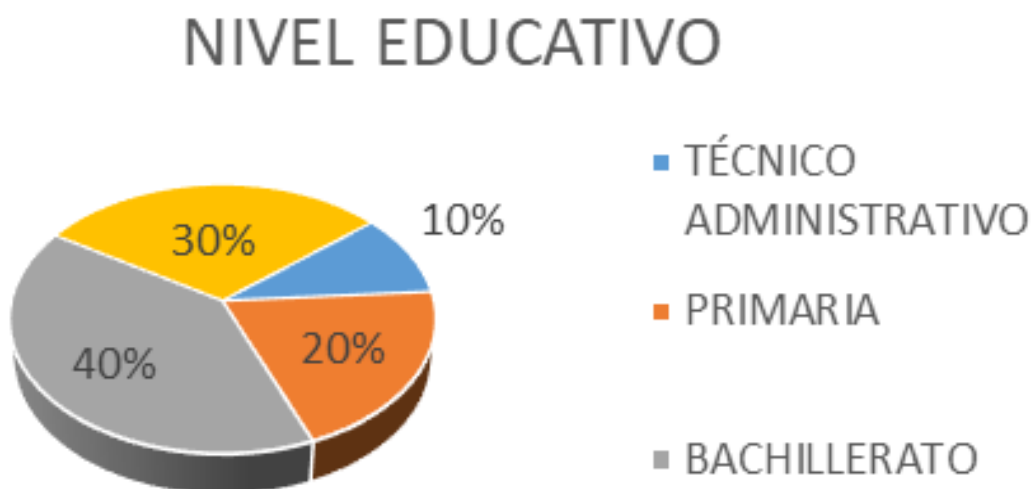
Figura 4*Nacionalidad*

Nota. En la gráfica en cuestión, se muestra los resultados del ítem estudiado

El 60% de la población es de nacionalidad venezolana y el 40% es colombiana, lo cual sugiere una diversidad que puede influir en variables socioculturales y económicas de los resultados obtenidos. Esta mezcla de culturas y experiencias puede enriquecer el entorno comunitario de la institución educativa, fomentando un intercambio de ideas, saberes y costumbres que beneficia a todos los habitantes, estudiantes, padres de familias, directivos, docentes, entre otros.

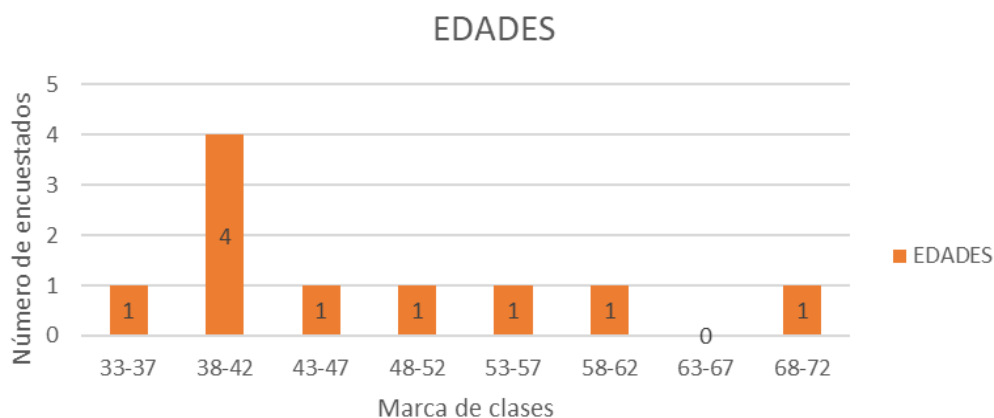
Figura 5

Nivel Educativo



Nota. En la gráfica en cuestión, se muestra los resultados del ítem estudiado

El análisis del nivel educativo de los participantes muestra que el 40% de los encuestados tiene estudios de bachillerato, el 30% ha alcanzado un nivel universitario, el 20% tiene primaria y un 10% posee formación técnica administrativa. Esta distribución sugiere que una mayoría de la población cuenta con educación secundaria o superior, lo cual puede influir en factores como el empleo y las expectativas laborales de cada uno de ellos para el desarrollo pleno de su bienestar familiar.

Figura 6*Edades*

Nota. En la gráfica en cuestión, se muestra los resultados del ítem estudiado

La población tiene una edad mínima de 33 años, una máxima de 69, y un rango etario de 36 años. Los datos de intervalo indican que los participantes se agrupan en intervalos de cinco años, destacando una mayor frecuencia de personas en el grupo de 38-42 años (con 4 individuos). Este rango puede dar información sobre la etapa de vida predominante en la muestra y sus posibles necesidades.

Nivel de Conciencia y Comprensión (Pre Capacitación)

La siguiente tabla refleja las respuestas de los participantes en la pre-capacitación sobre el nivel de conciencia y comprensión de la salud mental en los adolescentes.

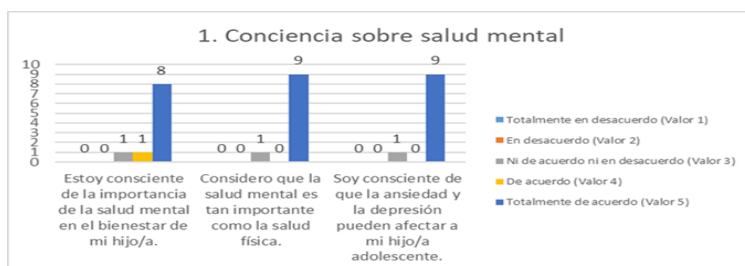
Tabla 3*Parte 1: Nivel de Conciencia y Comprensión (Pre Capacitación)*

	Totalmente en desacuerdo (Valor 1)	En desacuerdo (Valor 2)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (Valor 3)	De acuerdo (Valor 4)	Totalmente de acuerdo (Valor 5)
1. Conciencia sobre salud mental					
Estoy consciente de la importancia de la salud mental en el bienestar de mi hijo/a.	0	0	1	1	8
Considero que la salud mental es tan importante como la salud física.	0	0	1	0	9
Soy consciente de que la ansiedad y la depresión pueden afectar a mi hijo/a adolescente.	0	0	1	0	9
2. Comprensión de la ansiedad					
Comprendo que es la ansiedad y como se manifiesta en	1	1	2	3	3

los adolescentes						
3. Comprensión de la Depresión	Conozco los factores que pueden desencadenar ansiedad en mi hijo/a.	1	1	3	3	2
	Sé cómo identificar si mi hijo/a está experimentando ansiedad.	1	1	4	3	1
	Comprendo qué es la depresión y cómo se manifiesta en los adolescentes.	1	2	3	1	3
	Conozco los factores que pueden desencadenar depresión en mi hijo/a.	2	2	2	2	2
	Sé cómo identificar si mi hijo/a está experimentando depresión.	1	1	5	2	1

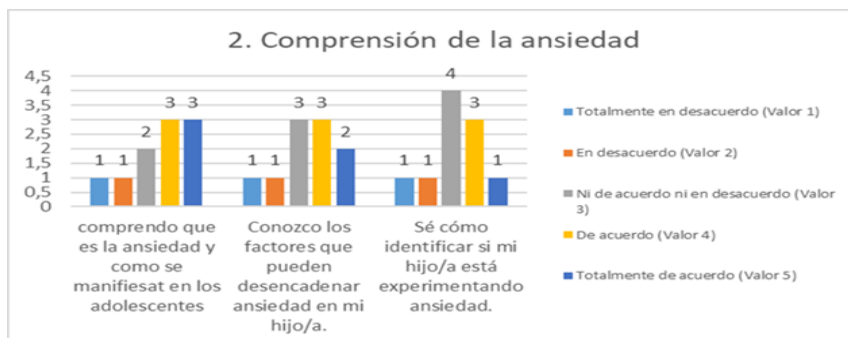
	Creo que la salud mental es un tema del que se debería hablar abiertamente en mi hogar.	0	0	2	1	7
4. Actitudes y Creencias	Estoy dispuesto/a buscar ayuda profesional si noto signos de ansiedad o depresión en mi hijo/a.	0	0	1	2	7
	Considero que la escuela tiene un papel importante en la promoción de la salud mental.	0	0	1	2	7

Nota. Este instrumento de evaluación fue autoría propia y avalado por juicio de expertos para la correcta ejecución y medición del impacto del proyecto

Figura 7*Conciencia sobre Salud Mental*

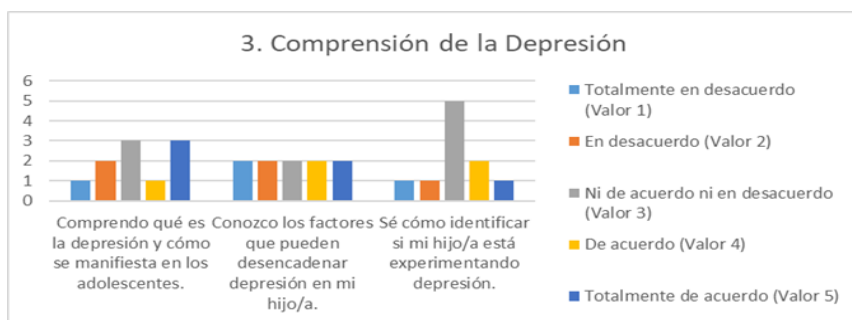
Nota. En la gráfica en cuestión, se muestra los resultados del ítem estudiado

La mayoría de los padres está "Totalmente de acuerdo" con la importancia de la salud mental en el bienestar de sus hijos (8 respuestas). Muchos consideran que la salud mental es tan importante como la física, con 9 respuestas en "Totalmente de acuerdo".

Figura 8*Comprensión de la Ansiedad*

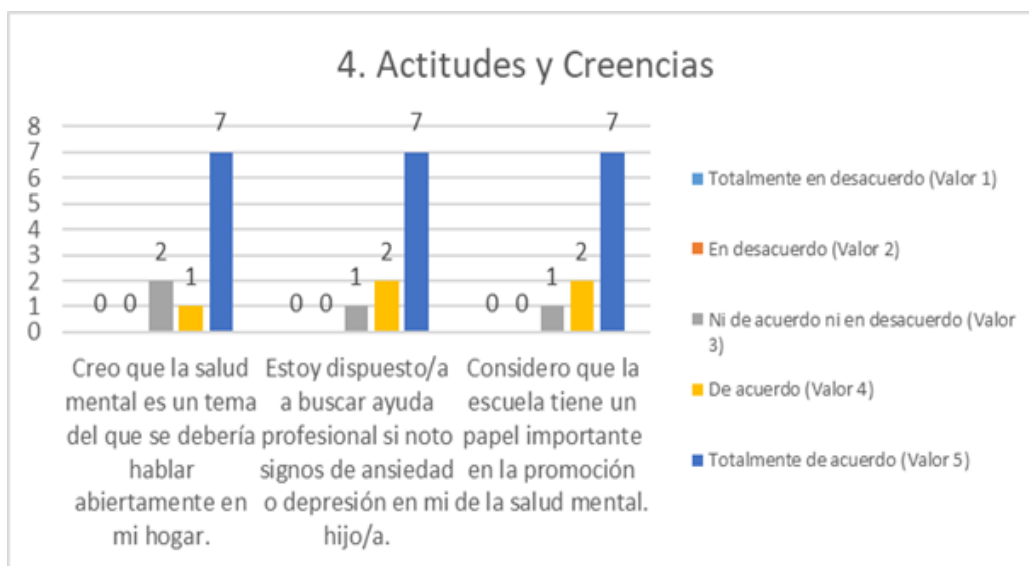
Nota. En la gráfica en cuestión, se muestra los resultados del ítem estudiado

Hay una alta consciencia de los efectos de la ansiedad y la depresión en adolescentes, con 9 respuestas en "Totalmente de acuerdo". En cuanto a identificar y comprender estos problemas en sus hijos, el nivel de acuerdo varía, lo cual podría indicar una necesidad de formación en estas áreas.

Figura 9*Comprensión de la Depresión*

Nota. En la gráfica en cuestión, se muestra los resultados del ítem estudiado

Una mayoría expresa disposición a buscar ayuda profesional (7 respuestas en "Totalmente de acuerdo"). Sin embargo, en cuanto a hablar abiertamente de salud mental en el hogar, hay algo menos de acuerdo, con solo 2 padres en "Totalmente de acuerdo".

Figura 10*Actitudes y Creencias*

Nota. En la gráfica en cuestión, se muestra los resultados del ítem estudiado

La mayoría de los padres tiene una conciencia sólida sobre la importancia de la salud mental, pero muestran variabilidad en su conocimiento específico sobre ansiedad y depresión. Existen actitudes positivas hacia la búsqueda de ayuda, aunque hay cierta resistencia o falta de hábito para discutir estos temas en el hogar.

Impacto de las Capacitaciones Psicoeducativas (Post Capacitación)

La siguiente tabla arroja los resultados obtenidos en la post-capacitación de los participantes para evaluar y determinar el impacto que tuvo el acompañamiento psicoeducativo con cada uno de ellos.

Tabla 4*Parte 2: Impacto de las Capacitaciones Psicoeducativas (Post-Capacitación)*

Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	
1. Cambios en Conocimientos	<p>Mi comprensión sobre la ansiedad y la depresión ha mejorado después de las capacitaciones psicoeducativas.</p>	0	0	0	1	9
	<p>Ahora puedo identificar mejor los signos de ansiedad y depresión en mi hijo/a.</p>	0	0	0	2	8
	<p>Conozco más estrategias para apoyar a mi hijo/a en su bienestar emocional.</p>	0	0	0	2	8
2. Cambios en Actitudes	<p>Me siento más confiado/a en mi capacidad para hablar sobre salud mental con mi hijo/a.</p>	0	0	0	3	7

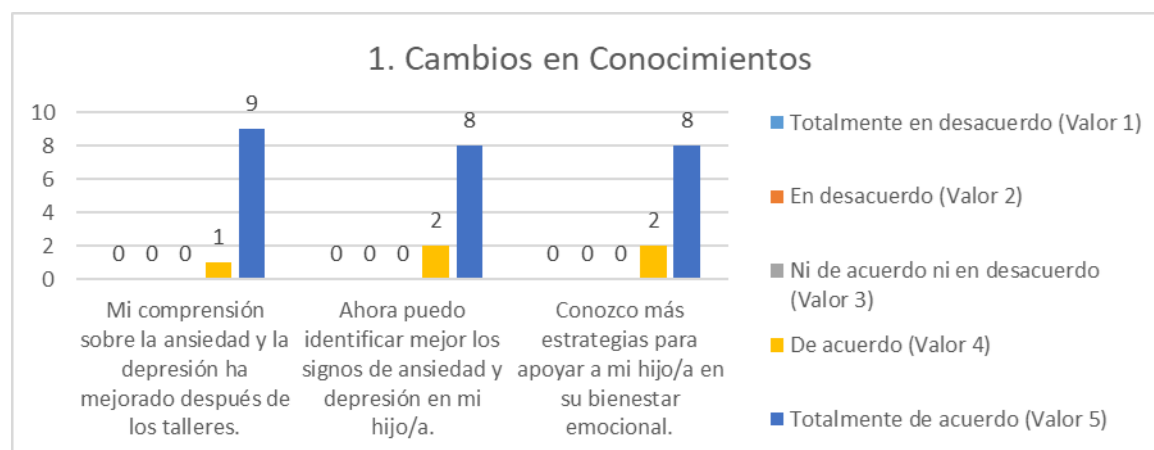
	Estoy más abierto/a a la idea de buscar ayuda profesional si es necesario.	0	0	0	3	7
	Valoro más la importancia de la salud mental en la educación de mi hijo/a.	0	0	0	1	9
	Ahora sé cómo crear un ambiente en casa que promueva el bienestar emocional de mi hijo/a.	0	0	0	2	8
3. Cambios en Habilidades	He aprendido nuevas formas de manejar situaciones de estrés y ansiedad en mi hogar.	0	0	0	2	8
	Me siento más preparado/a para apoyar a mi hijo/a en la gestión de su salud mental.	0	0	0	1	9

Nota. Este instrumento de evaluación fue autoría propia y avalado por juicio de expertos para la correcta ejecución y medición del impacto del proyecto.

En líneas generales, los resultados indican una mejora significativa en los conocimientos, actitudes y habilidades de los participantes, relacionadas con la salud mental de los adolescentes después de recibir las capacitaciones psicoeducativas. La mayoría de las personas están "Totalmente de acuerdo" con los beneficios obtenidos, lo que sugiere una percepción positiva y efectiva de estas capacitaciones. A continuación, se observan cada una de sus respuestas en gráficos de barra.

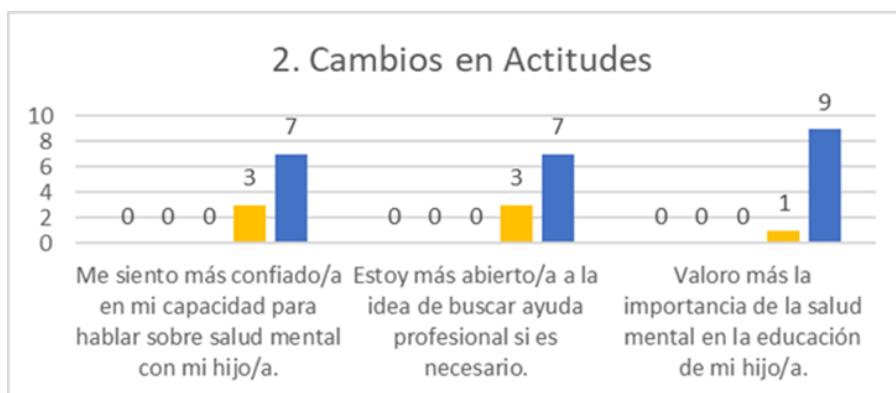
Figura 11

Cambios en Conocimientos



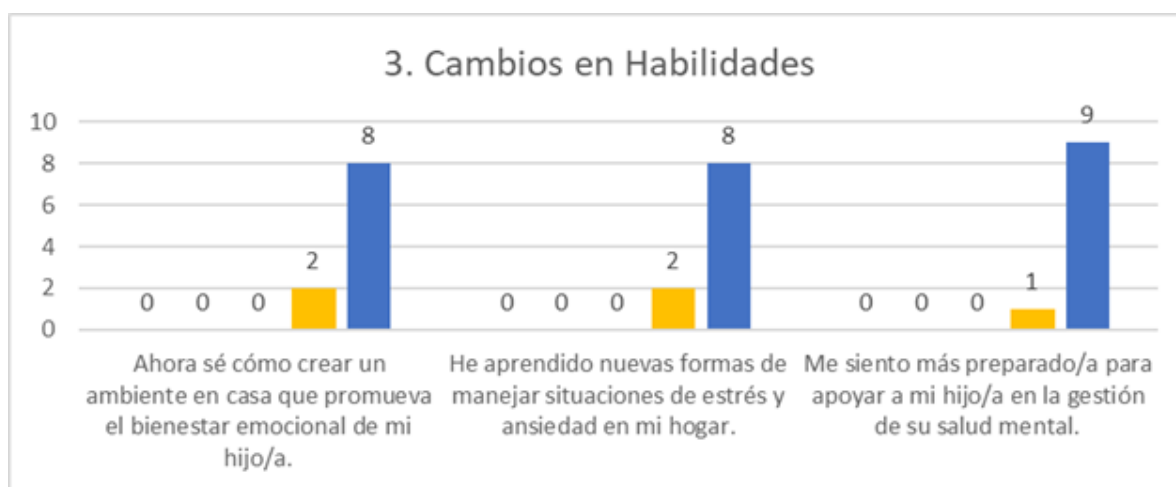
Nota. En la gráfica en cuestión, se muestra los resultados del ítem estudiado

La mayoría de los padres reporta mejoras en su comprensión sobre ansiedad y depresión, con 9 de ellos seleccionando la opción "Totalmente de acuerdo" en la escala de Likert. Además, se observa un incremento significativo en el conocimiento de estrategias para apoyar el bienestar emocional de sus hijos, lo que sugiere un impacto positivo de las capacitaciones recibidas. Este avance se refleja en una mayor confianza por parte de los padres al abordar conversaciones sobre salud mental en el hogar, así como en una disposición más proactiva para aplicar herramientas de acompañamiento emocional en situaciones cotidianas.

Figura 12*Cambios en Actitudes*

Nota. En la gráfica en cuestión, se muestra los resultados del ítem estudiado

Los padres expresan una mayor apertura para buscar ayuda profesional si es necesario y un aumento en la valoración de la salud mental en la educación de sus hijos (7 en "Totalmente de acuerdo").

Figura 13*Cambios en Habilidades*

Nota. En la gráfica en cuestión, se muestra los resultados del ítem estudiado

Se observa un fortalecimiento en habilidades para crear un ambiente de apoyo emocional en casa y para manejar situaciones de estrés y ansiedad (8 respuestas en "Totalmente de

acuerdo"). Las capacitaciones psicoeducativas parecen haber tenido un impacto positivo en el conocimiento, las actitudes y las habilidades de los padres. Hay un mayor entendimiento y disposición para abordar temas de salud mental y gestionar situaciones de estrés en el hogar. Esto sugiere que la intervención fue efectiva en mejorar las capacidades de los padres para apoyar la salud mental de sus hijos.

Conclusiones

El proyecto "Cultivando Salud Mental" se ha llevado a cabo en respuesta a la creciente necesidad de abordar la salud mental de los adolescentes, particularmente en lo que respecta a la ansiedad, la depresión y las conductas suicidas. Los resultados obtenidos a partir de la caracterización inicial de los padres y las capacitaciones psicoeducativas han evidenciado la importancia de la implicación de los padres en el proceso de comprensión y prevención de estos problemas emocionales en sus hijos.

El análisis de los datos demográficos reveló un perfil mayoritario de madres (90%) en la población estudiada, con un predominio de personas solteras (50%) y una diversidad nacional significativa, lo que sugiere la necesidad de una intervención sensible a las dinámicas socioculturales. Además, la capacitación mostró que la mayoría de los padres no solo está consciente de la importancia de la salud mental en el bienestar de sus hijos, sino que también se mostró dispuesta a buscar apoyo profesional en caso de ser necesario, lo que refleja un cambio en la actitud hacia el manejo de la salud mental familiar.

Los resultados del instrumento de evaluación de conciencia y efectividad parte 2 después de las capacitaciones (Post - capacitación), revelaron un incremento significativo en el conocimiento de los padres sobre la ansiedad y la depresión y a su vez, un mejor entendimiento de cómo identificar y manejar los signos de estos trastornos en sus hijos, así como una mayor disposición para involucrarse activamente en la creación de un ambiente que promueva el bienestar emocional en el hogar.

En línea con los enfoques biopsicosociales, se identifica que la salud mental de los adolescentes no solo depende de factores internos, sino también del contexto social y familiar. La investigación de Ruth Feldman respalda esta idea al destacar que las interacciones afectivas y la

calidad de las relaciones familiares son determinantes cruciales en el desarrollo emocional de los jóvenes.

Es así como las capacitaciones implementadas mediante el presente proyecto han fortalecido las habilidades de los padres para gestionar las emociones en el hogar, lo que se traduce en un entorno más favorable para la salud mental de los adolescentes.

Recomendaciones

Se recomienda que las capacitaciones para padres se mantengan de forma permanente como escuelas de padres ya que esto permitirá reforzar de manera constante los conocimientos y habilidades necesarias para abordar la salud mental en el hogar. Esto también garantizará que los padres se mantengan actualizados sobre los enfoques y estrategias más efectivas en el tema.

También se recomienda expandir el uso de herramientas digitales para llegar a un mayor número de familias, especialmente aquellas que no pueden asistir a las sesiones presenciales ya que, en este caso, la mayoría de la población escolar vive en Venezuela y se dificulta la presencialidad de los padres. Es por esto que la implementación de plataformas tecnológicas garantizaría la sostenibilidad del programa y su expansión a un público más amplio, permitiendo que la información sea accesible de manera continua.

Además, es esencial fortalecer la colaboración entre las instituciones educativas y los padres, promoviendo un trabajo conjunto para fomentar una cultura de bienestar emocional no solo en la escuela, sino también en el hogar. Involucrando a la vez a los docentes en este proceso, que posibilite mejorar el apoyo a los adolescentes de manera integral de acuerdo al enfoque biopsicosocial, convirtiendo a toda la comunidad educativa en un agente activo en la promoción de la salud mental.

Por otro lado, se recomienda realizar evaluaciones periódicas para medir el impacto de las capacitaciones psicoeducativas y detectar posibles áreas de mejora. Esta evaluación constante permitirá ajustar las capacitaciones a las necesidades emergentes de los padres y la comunidad educativa, asegurando que las intervenciones sigan siendo relevantes y efectivas.

Para finalizar, se sugiere continuar promoviendo la salud mental dentro de la comunidad escolar a través de diversas acciones como talleres, actividades interactivas, campañas de

sensibilización y a la su vez se hace imprescindible la capacitación, activación y seguimiento permanente tanto al plantel educativo como a los padres de familia sobre las rutas de atención desde las diversas instituciones estatales para atender de manera efectiva los casos de ansiedad y depresión que se presenten en el cuerpo estudiantil. Esto contribuirá a crear una red de apoyo que beneficie a todos los miembros de la comunidad, tanto en el ámbito educativo como en el familiar, garantizando un entorno emocionalmente saludable para los adolescentes.

A su vez se propone que el proyecto aplicado “Cultivando salud mental: Guía psicoeducativa para padres de la Institución Educativa La Frontera en la prevención de ansiedad y depresión estudiantil” sirva como proyecto piloto para ser replicado en otras instituciones y desde el ministerio de salud y el gobierno departamental se activen recursos para dar inicio a estos programas de capacitaciones permanentes en todas las instituciones educativas con el fin de reducir los riesgos del desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión e ideación suicida en los estudiantes; vinculando todas las entidades institucionales a participar activamente en el desarrollo de estos programas para que enseñen a los padres e hijos las rutas de atención integral para cada situación de vulnerabilidad que se pueda presentar en sus hogares y colegios, protocolos de atención médica y psicológica desde las entidades de salud y todo el apoyo institucional que el estado tiene disponible para que las familias puedan acceder favoreciendo una calidad de vida digna y plena.

Referencias Bibliográficas

- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Prentice-Hall.
- Alcántara, C., & Molina, A. (2018). *La salud mental en la población migrante: Desafíos y estrategias para la inclusión*. *Revista de Psicología y Migración*, 12(3), 45-58.
- Alianza para la Niñez Colombiana. (2020). *Informe de salud mental en adolescentes en Colombia*. Alianza para la Niñez Colombiana.
- Álvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: Paidós.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: Author.
- American Psychiatric Association,(2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5.ª ed.)*. APA Publishing.
- American Psychological Association, A. (2017). *Stress in America: The state of our nation*. APA. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/state-nation.pdf>
- Beardslee, W. R., Versage, E. M., & Gladstone, T. (2020). *The effectiveness of preventive interventions for youth mental health: A review of the literature*. *American Journal of Psychiatry*, 177(2), 136-148. doi:<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2019.19030337>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Pensilvania: University of Pennsylvania Press.
- Bernstein, D., & Borkovec, T. (1973). *Progressive relaxation training: A manual for the helping professions*. Research Press.

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Chen, H. (2015). *Practical program evaluation: Theory-driven evaluation and the integrated evaluation perspective (2nd ed.)*. Sage Publications.
- Clark, J. W. (2018). *Diseño y desarrollo del enfoque de métodos mixtos*. Pearson.
- Cohen, L., & Manion, L. (2007). *Research methods in education (6th ed.)*. Routledge. Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2011). *Research methods in education (7th ed.)*. Routledge. Routledge.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Sage Publications.
- Creswell, J., & Poth, C. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.)*. Sage.
- Cruz, J., & Martínez, L. (2023). *Efectos de la violencia intrafamiliar en la salud mental de los adolescentes*. *Revista Colombiana de Psicología*., 32(1), 45-58.
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (2011). *The Sage handbook of qualitative research*. Sage. Sage.
- Díaz & García, M. (2014). *Métodos de investigación social*. Editorial McGraw-Hill.
- Diener, E. (2009). *Subjective well-being*. En E. D. (Ed.), *The science of well-being* (págs. 11-58). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Elliott, J. (1993). *El cambio educativo desde la investigación-acción*. Madrid: Morata. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Fink, A. (2003). *The survey handbook*. Sage Publications.
- Fink, A. (2013). *How to conduct surveys: A step-by-step guide (5th ed.)*. Sage Publications.

Freebird Meditations. (2012, June 17). *Progressive muscle relaxation guided meditation* [Video].

Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=fDZI-4udE_o

Fundación Colombiana de Salud Mental. (2022). *Encuesta nacional sobre conocimientos en salud mental en padres de familia*.

Fundación Ideas para la Paz. (2022). *Impacto de la migración venezolana en los adolescentes de Norte de Santander*. FIP.

Fundación Plan. (2021). *Estudio sobre salud mental en adolescentes en Villa del Rosario*.

Fundación Plan.

Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2009). *Educational research: Competencies for analysis and applications (9th ed.)*. Pearson Education.

Gender differences in depression. (2001). *En Psychological Science, Current Directions* (Vol. 10, págs. 173-176). doi:<https://doi.org/10.1111/1467-8721.00142>

González, M. (2020). *Migración y salud mental: Impacto en las familias venezolanas en Colombia*. Universitaria.

Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. McGraw-Hill.

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation (2nd ed.)*. University of Chicago Press.

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). *Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies*. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.

doi:<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>

- Keyes, C. (2002). *The mental health continuum: From languishing to flourishing in life*. Journal of Health and Social Behavior, 43, 207-222.
- Krueger, R., & Casey, M. (2015). *Focus groups: A practical guide for applied research (5th ed.)*. Sage Publications.
- Lawshe, C. H. (1975). *A quantitative approach to content validity*. Personnel Psychology.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Lewin, K. (1946). *Action Research and Minority Problems*.
- Likert, R. (1932). *A technique for the measurement of attitudes*. Archives of Psychology, 140, 1-55.
- Liu, X. (2017). *The impact of early intervention on anxiety and depression in adolescents: A longitudinal study*. Journal of Youth and Adolescence, 46(8), 1740-1754.
<https://doi.org/10.1007/s10964-017-0685-2>. Journal of Youth and Adolescence, 46(8), 1740-1754. doi:<https://doi.org/10.1007/s10964-017-0685-2>
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary magic: Resilience processes in development*. American Psychologist., 56(3), 227-238. doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Ministerio de Salud. (2022). Informe sobre tendencias de suicidio en adolescentes en Colombia.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Salud mental y adolescencia en Colombia. .
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Informe anual de salud mental en Colombia.
- Moffitt, T. E. (2010). *Life-course persistent and adolescence-limited antisocial behavior: A developmental taxonomy*. Psychological Review, 100(4), 674-701.
doi:<https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.4.674>
- Nemer, L. (2020). *Evaluating the effectiveness of educational interventions: Tools and approaches*. Oxford: Oxford University Press.

- OMS, O. (2021). *Salud mental de adolescentes en el contexto escolar: Guía de intervención temprana*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud, (2004). *Promoción de la salud mental: Conceptos, emergentes, práctica y estrategias*. OMS.
https://www.who.int/mental_health/evidence/es/promocion_de_la_salud_mental.pdf
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill Interamericana.
- Pérez, M., García, R., & López, S. (2021). *Dinámicas familiares y su relación con la salud mental en adolescentes*. *Psicología y Salud*, 29(3), 67-78.
- Rossi, P., Lipsey, M., & Freeman, H. (2004). *Evaluation: A systematic approach (7th ed.)*. Sage Publications.
- Salkind, N. J. (2017). *Encyclopedia of research design*. Sage Publications, Inc.
- Steinberg, L. (2001). *We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect*. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.
 doi:<https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001>
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence (11.ª ed.)* (11 ed.). McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. e. (2006). *Authoritative parenting and adolescent adjustment: An ecological approach*. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 170-181.
 doi:<https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.170>
- Teddlie, C., & Yu, F. (2007). *Mixed methods sampling: A typology with examples*. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 77-100. *Journal of Mixed Methods Research*, I (1), 77-100.

Universidad de los Andes. (2020). *Factores de riesgo psicosocial en adolescentes: un enfoque familiar*. Estudios en Salud Pública., 15(4), 210-220.

Universidad de los Andes. (2018). *Impacto de programas psicoeducativos en adolescentes colombianos*. Universidad de los Andes.

Webster-Stratton, C., & Reid, M. J. (2010). *The Incredible Years parents, teachers, and children training series: A multifaceted treatment approach for young children with conduct problems*. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 39(3), 238-250.
doi:<https://doi.org/10.1080/1537441100369990>

Weisz, J. R., & Kazdin, A. (2010). *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents*. Guilford Press.

World Health Organization. (2014). *Preventing suicide: A global imperative*. WHO.
https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/

Apéndices

Apéndice A

Datos Demográficos

SEXO		ESTADO CIVIL			NACIONALIDAD		NIVEL EDUCATIVO				EDADES							
MUJER	HOMBRE	SOLTERO	SOLTERA	CASADA	Venezolana	Colombiana	TÉCNICO ADMINISTRATIVO	PRIMARIA	BACHILLERATO	UNIVERSITARIO	33- 37	38- 42	43- 47	48- 52	53- 57	58- 62	63- 67	68- 72
90%	10%	10%	50%	40%	60%	40%	10%	20%	40%	30%	1	4	1	1	1	1	0	1

do ni en desa cuer do (Val or 3) De acuer do (Val or 4) Total ment e de acuer do (Val or 5)	4	1	0	0	3	3	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	1
	5	8	9	9	3	2	1	3	2	1	7	7	7	9	8	8	7	7	9	8	8	9

Apéndice C

Resultados de la Precapacitación

Parte 1: Nivel de conciencia y comprensión (pre capacitación)												
Escala de Likert	1. Conciencia sobre salud mental			2. Comprensión de la ansiedad			3. Comprensión de la Depresión			4. Actitudes y Creencias		
	Estoy consciente de la importancia de la salud mental en el bienestar de mi hijo/a.	Considero que la salud mental es tan importante como la salud física.	Soy consciente de que la ansiedad y la depresión pueden afectar a mi hijo/a adolescente.	comprendo que es la ansiedad y como se manifiesta en los adolescentes	Conozco los factores que pueden desencadenar ansiedad en mi hijo/a.	Sé cómo identificar si mi hijo/a está experimentando ansiedad.	Comprendo qué es la depresión y cómo se manifiesta en los adolescentes.	Conozco los factores que pueden desencadenar depresión en mi hijo/a.	Sé cómo identificar si mi hijo/a está experimentando depresión.	Creo que la salud mental es un tema del que se debería hablar abiertamente en mi hogar.	Estoy dispuesto/a a buscar ayuda profesional si noto signos de ansiedad o depresión en mi hijo/a.	Considero que la escuela tiene un papel importante en la promoción de la salud mental.
1	0	0	0	1	1	1	1	2	1	0	0	0
2	0	0	0	1	1	1	2	2	1	0	0	0
3	1	1	1	2	3	4	3	2	5	2	1	1
4	1	0	0	3	3	3	1	2	2	1	2	2
5	8	9	9	3	2	1	3	2	1	7	7	7

Apéndice D

Resultados de la Postcapacitación

Parte 2: Impacto de las capacitaciones psicoeducativas (Post-Capacitación)									
Escala de Likert	1. Cambios en Conocimientos			2. Cambios en Actitudes			3. Cambios en Habilidades		
	Mi comprensión sobre la ansiedad y la depresión ha mejorado después de las capacitaciones psicoeducativas.	Ahora puedo identificar mejor los signos de ansiedad y depresión en mi hijo/a.	Conozco más estrategias para apoyar a mi hijo/a en su bienestar emocional.	Me siento más confiado/a en mi capacidad para hablar sobre salud mental con mi hijo/a.	Estoy más abierto/a a la idea de buscar ayuda profesional si es necesario.	Valoro más la importancia de la salud mental en la educación de mi hijo/a.	Ahora sé cómo crear un ambiente en casa que promueva el bienestar emocional de mi hijo/a.	He aprendido nuevas formas de manejar situaciones de estrés y ansiedad en mi hogar.	Me siento más preparado/a para apoyar a mi hijo/a en la gestión de su salud mental.
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1	2	2	3	3	1	2	2	1
5	9	8	8	7	7	9	8	8	9

Nota. Tablas recopiladas durante el estudio del proyecto a través de instrumentos elaboradas por la autora

Apéndice G

Inicio de la Capacitación Psicoeducativa (Semana 1)

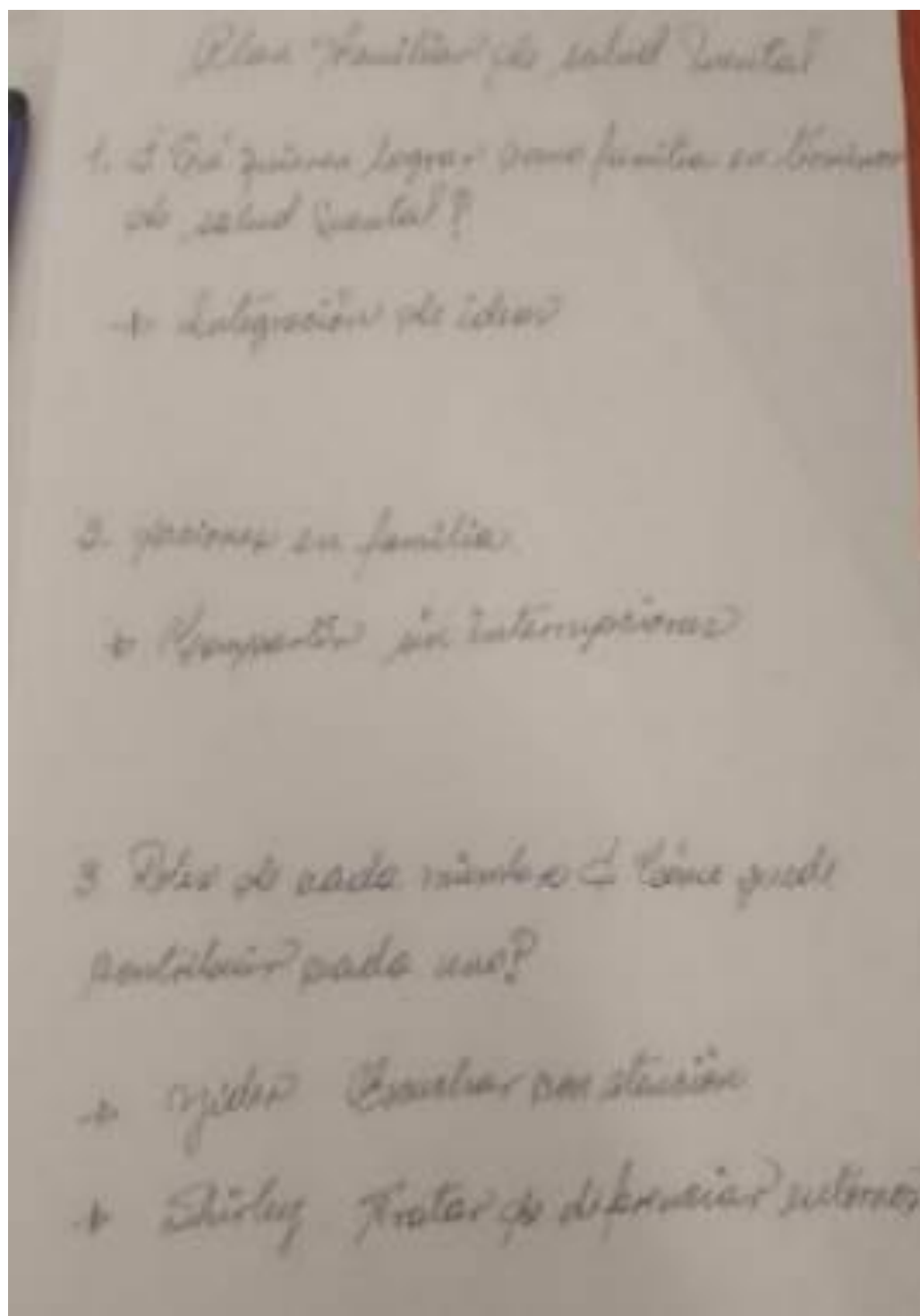


Apéndice H

Segunda Capacitación Psicoeducativa (Semana 2)



Apéndice I*Tercera Capacitación Psicoeducativa (Semana 3)*

Apéndice J*Plan Familiar de Salud Mental Propuesta de Participante (Semana 3)*

Apéndice K

Participantes del Instrumento de Evaluación (Post Capacitación) (Semana 3)

