Acciones psicosociales para reducir la ansiedad y depresión en estudiantes de los grados 7° 3 y 7° 4 de la institución educativa Poblaciones Especiales de Sincelejo, Sucre

Juliana Méndez Sierra

Luisa Fernanda Polo Gómez

Asesor

Floralba Ortega Mercado

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2025

Dedicatoria

Este proyecto está dedicado a todas las personas que han sido parte fundamental en nuestra vida académica y personal. En primer lugar, queremos agradecer profundamente a nuestros padres, quienes siempre nos han brindado su apoyo incondicional, amor y motivación. Sin ellos, no habríamos llegado hasta aquí. Su confianza ha sido nuestra mayor fortaleza.

A mi profesora y mentora Floralba Ortega Mercado, que con su guía, paciencia y sabiduría nos impulsó a superar nuestros propios límites y desafíos. Gracias por cada enseñanza y por inspirarnos a seguir adelante.

A mis amigos, por su compañía y comprensión, y a todos aquellos que, de una u otra forma, contribuyeron a nuestro crecimiento durante este recorrido. Este logro es también suyo.

Finalmente, dedicamos este trabajo a nuestro propio esfuerzo, porque cada desafío, cada momento de duda y cada pequeño avance nos han enseñado el valor de la perseverancia. Este camino ha sido un viaje de aprendizaje y crecimiento, y estamos agradecido por haberlos transitados.

Gracias por acompañarnos en este camino y ser parte de este capítulo de nuestras vidas.

Agradecimientos

Queremos agradecer profundamente a Dios y a nuestras familias por habernos dado la fortaleza y la paciencia necesarias para culminar esta etapa de nuestras vidas. Sin su guía, este logro no hubiera sido posible este proceso académico.

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a la Institución Educativa Poblaciones Especiales de Sincelejo, Sucre, por su invaluable apoyo y compromiso durante el desarrollo de este proyecto de investigación. Agradecemos especialmente a la rectoría, al equipo de orientación escolar, a los docentes y al personal administrativo por facilitar los espacios, recursos y tiempos necesarios para llevar a cabo las actividades propuestas. Nuestra gratitud se extiende a los estudiantes de los grados 7° 3 y 7° 4, quienes participaron con entusiasmo, responsabilidad y apertura durante cada una de las intervenciones, convirtiéndose en los protagonistas de este proceso de transformación emocional y crecimiento personal. Este trabajo no habría sido posible sin la confianza depositada en el equipo investigador, y sin el interés genuino de la institución por fortalecer el bienestar y la salud mental de su comunidad educativa.

Queremos expresar nuestra profunda gratitud a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, por brindarnos la formación académica, las herramientas teóricas y metodológicas, así como el acompañamiento necesario para la realización de este proyecto de investigación. Agradecemos especialmente a los docentes tutores y asesores, quienes, con su orientación oportuna, compromiso pedagógico y acompañamiento constante, guiaron el proceso investigativo y fortalecieron nuestras competencias profesionales y humanas. Reconocemos el valioso modelo pedagógico de la UNAD. Este proyecto es reflejo del compromiso de la UNAD con la educación de calidad, la investigación con sentido social y la formación de profesionales capaces de generar impacto positivo en sus entornos.

Resumen

El presente proyecto de investigación tuvo como objetivo principal diseñar, implementar y evaluar un conjunto de acciones psicosociales orientadas a disminuir los niveles de ansiedad y depresión en los estudiantes de los grados 7° 3 y 7° 4 de la Institución Educativa Poblaciones Especiales de Sincelejo, Sucre. Esta necesidad surgió a partir de la identificación de síntomas recurrentes de malestar emocional en los adolescentes, reflejados en bajo rendimiento académico, dificultades en la convivencia escolar, retraimiento social y desmotivación general. La metodología empleada fue de tipo cuantitativo-cualitativo, utilizando encuestas diagnósticas, entrevistas semiestructuradas y grupos focales. A partir del análisis de los datos, se diseñó un plan de intervención basado en estrategias psicosociales como: Talleres de inteligencia emocional, actividades de relajación y manejo del estrés (respiración consciente, mindfulness), espacios de escucha activa y expresión emocional, dinámicas grupales para fortalecer la autoestima y las habilidades sociales, acompañamiento individual a estudiantes con mayores niveles de afectación. Los resultados demostraron una disminución significativa en los niveles de ansiedad y depresión, evidenciada en las pruebas aplicadas antes y después de la intervención, así como en los testimonios de estudiantes y docentes. Además, se observó una mejora en la interacción entre compañeros y un aumento en la motivación académica. Finalmente, se concluye que las acciones psicosociales bien estructuradas y contextualizadas pueden ser altamente efectivas para promover el bienestar emocional en estudiantes de educación básica secundaria, siendo recomendable su continuidad y ampliación en otros grados y sedes educativas.

Palabras claves: Salud Mental, Ansiedad, Depresión, Inteligencia Emocional, Bienestar Emocional, Adolescentes, Manejo de Emociones.

Abstract

The main objective of this research project was to design, implement and evaluate a set of psychosocial actions aimed at reducing the levels of anxiety and depression in students in grades 7-3 and 7-4 of the Educational Institution Poblaciones Especiales of Sincelejo, Sucre. This need arose from the identification of recurrent symptoms of emotional discomfort in adolescents, reflected in low academic performance, difficulties in school coexistence, social withdrawal and general lack of motivation. The methodology employed was quantitative-qualitative, using diagnostic surveys, semi-structured interviews and focus groups. From the data analysis, an intervention plan was designed based on psychosocial strategies such as: Emotional intelligence workshops, relaxation and stress management activities (conscious breathing, mindfulness), spaces for active listening and emotional expression, group dynamics to strengthen self-esteem and social skills, individual support to students with higher levels of affectation. The results showed a significant decrease in the levels of anxiety and depression, as evidenced in the tests applied before and after the intervention, as well as in the testimonies of students and teachers. In addition, an improvement in peer interaction and an increase in academic motivation were observed. Finally, it is concluded that well-structured and contextualized psychosocial actions can be highly effective in promoting emotional well-being in students of basic secondary education, being advisable their continuity and extension in other grades and educational centers.

Keywords: Mental Health, Anxiety, Depression, Emocinal Intelligence, Emotional Well-Being, Adolescents, Emotion Management.

Tabla de Contenido

Introducción 11

Justificación 14

Definición y Planteamiento del Problema 16

Descripción del Problema 16

Formulación del Problema 17

Objetivos 18

Objetivo General 18

Objetivos Específicos 18

Marco Teórico 19

Ansiedad y sus Implicaciones en el Contexto Escolar 20

Psicofisiológica 20

Psicodinámica 20

Motivacional 20

Psicométrica 21

Cognitivo-Conductual 21

Sintomatología y Tipos de Ansiedad 21

Mentales 21

Físicos 21

Causas y Factores de Riesgo 22

Diseño Metodológico 25

Enfoque de la Investigación 25

Tipo de Investigación 25

Población y Muestra 25
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información 25
Fases de Desarrollo 26
Diagnóstico Inicial 26
Diseño de la Propuesta Psicosocial 26
Ejecución de las Acciones Psicosociales 26
Evaluación y Retroalimentación 26
Plan de Actividades de Intervención Psicosocial 28
Actividad N° 1 28
Actividad N° 2 28
Actividad N° 3 28
Actividad N° 4 28
Actividad N° 5 29
Actividad N° 6 29
Actividad N° 7 29
Actividad N° 8 30
Actividad N° 9 30
Cronograma 31
Resultados 32
Expresión y Gestión de Emociones 32
Mejora en las Relaciones Interpersonales 32
Percepción de Cambio y Bienestar 33
Análisis Cuantitativo (Comparativo Pre y Post) 33

Análisis Cualitativo (Emergente por Categorías) 34
Comparación Global 35
Alcances y Limitaciones de la Investigación 36
Alcances 36
Intervención Directa con Estudiantes Vulnerables 36
Implementación de Estrategias Psicoeducativas Innovadoras 36
Fortalecimiento de la Conciencia sobre Salud Mental en la Comunidad Educativa 36
Generación de Insumos para Futuras Intervenciones 36
Limitaciones 36
Tiempo de Intervención Limitado 36
Tamaño y Delimitación de la Muestra 37
Condiciones Externas y Contexto Institucional 37
Subregistro Emocional y Estigma 37
Supuestos de la Investigación 38
Los Estudiantes Presentan Niveles Significativos de Ansiedad y/o Depresión 38
Las Acciones Psicosociales Pueden Disminuir los Niveles de Ansiedad y Depresión 38
El Contexto Escolar es un Espacio Estratégico para la Intervención Emocional 38
La Participación Activa de Estudiantes, Docentes y Familias es Esencial para el Éxito de la Intervención 38
La Salud Mental Influye Directamente en el Rendimiento Académico y las Relaciones Interpersonales 39
Resultados de la Evaluación de Impacto 40
Discusión 43

Conclusiones 45

Recomendaciones Generales 46

Referencias Bibliográficas 47

Lista de Tablas

Tabla 1 *Cronograma del Proyecto de Intervención Psicosocial* 31

Tabla 2 *Niveles de Ansiedad Antes y Después de la Intervención* 33

Tabla 3 *Niveles de Depresión Antes y Después de la Intervención* 34

Tabla 4 *Categorías Emergentes Según Frecuencia en Entrevistas y Observaciones* 34

Tabla 5 *Comparativo Global de Ansiedad y Depresión (Antes vs Después)* 35

Tabla 6 *Distribución de Síntomas Ansiedad y Depresión Después de la Intervención* 35

Tabla 7 *Nivel de Satisfacción Reportado con Actividades* 41

Tabla 8 *Distribución de Pensamientos Ansiosos, Depresivos y Otros* 41

Introducción

La salud mental en la etapa escolar se ha consolidado como una prioridad dentro del ámbito educativo, debido al impacto que tiene sobre el rendimiento académico, la calidad de las relaciones interpersonales y el desarrollo personal de los estudiantes. En este contexto, la ansiedad y la depresión han sido identificadas como dos de los principales trastornos emocionales que afectan a los adolescentes, quienes se enfrentan a múltiples desafíos propios de su edad, como la presión social, las exigencias académicas, los conflictos familiares y los cambios biológicos y emocionales.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, uno de cada cinco adolescentes en el país presenta síntomas relacionados con trastornos de ansiedad o depresión, lo cual evidencia la necesidad urgente de implementar estrategias psicoeducativas dentro del sistema escolar. Esta problemática no solo limita el bienestar emocional de los jóvenes, sino que también compromete su desarrollo integral, sus procesos de aprendizaje y su interacción con el entorno.

En este marco, se desarrolló el proyecto de investigación titulado “Acciones psicosociales para reducir la ansiedad y depresión en estudiantes de los grados 7° 3 y 7° 4 de la Institución Educativa Poblaciones Especiales de Sincelejo, Sucre”, con el objetivo de implementar estrategias de intervención que contribuyeran a reducir significativamente los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes entre los 12 y 15 años de edad. La propuesta buscó, además, fomentar su bienestar emocional, fortalecer habilidades para el manejo del estrés y promover un entorno escolar favorable para su desarrollo integral.

La identificación de la problemática se realizó mediante entrevistas abiertas a los docentes encargados de los grupos y dinámicas participativas con los estudiantes, como el juego

de la “pelota preguntona”, herramientas que permitieron explorar sus estados emocionales de forma lúdica y empática. Los resultados evidenciaron que muchos de los adolescentes presentaban síntomas de ansiedad y depresión, en parte por la ausencia de herramientas adecuadas para gestionar sus emociones y enfrentar los desafíos cotidianos.

Desde el enfoque psicosocial, se diseñó una intervención que involucró no solo a los estudiantes, sino también a docentes, orientadores escolares y familias, promoviendo un trabajo articulado. Asimismo, se buscó que estos actores educativos fortalecieran sus competencias psicoemocionales y adquirieran herramientas prácticas para acompañar a los jóvenes de manera empática y eficaz.

La propuesta se sustentó en la Teoría Cognitivo-Conductual (TCC), desarrollada por Aaron Beck, la cual sostiene que los pensamientos influyen directamente en las emociones y conductas de los individuos. Según esta teoría, los adolescentes que enfrentan ansiedad y depresión suelen presentar distorsiones cognitivas que afectan negativamente su percepción de sí mismos, del entorno y del futuro. A través de esta intervención psicosocial, se trabajó en enseñar a los estudiantes a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos, reemplazándolos por otros más realistas y adaptativos, lo que contribuyó a una mejora en su estado emocional y en su capacidad de afrontamiento.

Desde el punto de vista metodológico, esta investigación adoptó un enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo) con un diseño de investigación acción participativa, que permitió no solo el análisis de la realidad educativa, sino también la intervención directa en ella. Se aplicaron herramientas como entrevistas, dinámicas grupales y cuestionarios psicométricos validados antes y después de la intervención, con el fin de medir el impacto de las estrategias implementadas.

El proyecto fue ejecutado durante el primer semestre del año 2025, en la sede principal de la Institución Educativa Poblaciones Especiales, ubicada en el municipio de Sincelejo, departamento de Sucre. Además de atender una necesidad sentida por la comunidad educativa, esta experiencia buscó sentar las bases para futuras intervenciones similares en otros contextos escolares de la región.

En definitiva, esta propuesta representó un esfuerzo comprometido por convertir el aula en un espacio protector, donde los adolescentes no solo aprendieran contenidos académicos, sino también habilidades para la vida que les permitieran fortalecerse emocionalmente y construir un proyecto de vida saludable.

Justificación

En los últimos años, la salud mental de los adolescentes se ha convertido en una preocupación prioritaria en el contexto educativo, especialmente por el incremento de casos de ansiedad y depresión en esta población. Estos trastornos no solo afectan el bienestar emocional del estudiante, sino que impactan directamente su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su desarrollo integral. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), uno de cada seis adolescentes a nivel global presenta algún tipo de trastorno mental, siendo la ansiedad y la depresión los más comunes.

En el contexto de la Institución Educativa Poblaciones Especiales de Sincelejo, se ha identificado un incremento en la presencia de síntomas asociados a estas problemáticas en los estudiantes de los grados 7° 3 y 4, con edades entre 12 y 15 años. Este grupo se encuentra en una etapa crítica del desarrollo, caracterizada por múltiples transformaciones físicas, emocionales y sociales, lo que los hace especialmente vulnerables a sufrir alteraciones emocionales si no cuentan con herramientas adecuadas para afrontarlas.

Desde el punto de vista psicoanalítico, Freud (1971) conceptualizó la ansiedad como una respuesta emocional ante situaciones amenazantes, distinguiendo entre la ansiedad realista —relacionada con un peligro externo y concreto— y la ansiedad neurótica —de origen inconsciente, derivada de conflictos internos reprimidos. Esta última, al no tener un objeto claro, genera un estado de alerta constante en el individuo, afectando su estabilidad emocional. En muchos adolescentes, estas ansiedades no procesadas adecuadamente pueden convertirse en síntomas de depresión o comportamientos desadaptativos.

Complementando esta perspectiva, la Teoría Cognitivo-Conductual (Beck, 1967) plantea que la ansiedad y la depresión están estrechamente relacionadas con patrones de pensamiento

negativos e irracionales. Los adolescentes desarrollan creencias disfuncionales sobre sí mismos, el mundo y el futuro, tienden a presentar baja autoestima, sentimientos de desesperanza y conductas de evitación, lo refuerza el círculo vicioso del malestar emocional. Por tanto, intervenir patrones cognitivos desde el entorno educativo puede ser estrategia altamente efectiva.

Este proyecto se justifica por la necesidad urgente de implementar acciones psicosociales que respondan de manera integral a esta realidad. No se trata únicamente de un abordaje clínico, sino de una estrategia educativa y preventiva que incluya talleres de manejo del estrés, dinámicas de fortalecimiento de la autoestima, espacios de escucha emocional y acompañamiento psicológico. Estas actividades buscan empoderar al estudiante, promover su amor propio, mejorar su autoimagen y ofrecerle herramientas prácticas para enfrentar los retos del día a día. Además, se reconoce la importancia de articular esfuerzos entre docentes, orientadores escolares, padres de familia y profesionales de la salud mental, creando una red de apoyo integral. Un ambiente educativo saludable y emocionalmente seguro favorece no solo el desarrollo personal del estudiante, sino también el clima escolar en general.

La relevancia del proyecto también radica en su carácter preventivo. Atender de forma oportuna los síntomas de ansiedad y depresión permite evitar consecuencias más graves a largo plazo, como el aislamiento social, la deserción escolar o incluso conductas autolesivas. En este sentido, se promueve un enfoque de intervención temprana y resiliencia, donde el estudiante no solo supera su malestar, sino que desarrolla habilidades para enfrentar situaciones adversas.

En conclusión, implementación de acciones psicosociales orientadas a disminuir ansiedad y la depresión en los estudiantes de los grados 7° 3 y 4 es una necesidad impostergable. El impacto es positivo a la salud mental de los adolescentes y también contribuye a la construcción de una escuela más empática, inclusiva y comprometida con el bienestar de sus estudiantes.

Definición y Planteamiento del Problema

Descripción del Problema

El bienestar emocional es un componente clave en el desarrollo integral de los adolescentes, ya que influye directamente en su comportamiento, rendimiento académico y relaciones sociales. Sin embargo, en los últimos años se ha observado un aumento significativo de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión en la población estudiantil, lo cual ha sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) como una de las principales causas de discapacidad en adolescentes. Estos trastornos, cuando no se abordan oportunamente, pueden afectar negativamente la calidad de vida, dificultar el aprendizaje y debilitar el entorno escolar.

En la Institución Educativa Poblaciones Especiales de Sincelejo, Sucre, particularmente en los grados 7°-3 y 7°-4, se han identificado diversas manifestaciones asociadas al malestar emocional: estudiantes con actitudes apáticas, retraimiento, baja autoestima, desinterés académico, comportamientos impulsivos, e incluso expresiones de desesperanza o irritabilidad persistente. Estas señales preocupan al cuerpo docente y orientador, ya que reflejan no solo dificultades individuales, sino también una necesidad urgente de intervención psicosocial en el contexto escolar.

Desde la teoría cognitivo-conductual de Beck (1976), se entiende que pensamientos negativos recurrentes e interpretaciones distorsionadas de la realidad pueden generar emociones disfuncionales, como la ansiedad y la tristeza profunda. Por tanto, una intervención oportuna enfocada en el cambio de patrones de pensamiento y en el desarrollo de habilidades emocionales puede ser clave para mejorar el estado anímico de los estudiantes. Además, el modelo de competencias emocionales de Bisquerra (2003) destaca la importancia de enseñar a los

adolescentes a identificar, comprender y regular sus emociones como medida preventiva frente a los trastornos psicológicos.

Igualmente, la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson (1968) señala que en la adolescencia los jóvenes enfrentan el conflicto entre identidad y confusión de roles, lo que puede aumentar la vulnerabilidad emocional si no se sienten apoyados en sus contextos cercanos. A esto se suma el enfoque ecológico de Bronfenbrenner (1987), que resalta la interacción entre los diferentes sistemas sociales (familia, escuela, comunidad) como factores determinantes del desarrollo humano. Bajo esta perspectiva, el ambiente escolar puede convertirse en un espacio protector o, por el contrario, en un lugar que agudice las problemáticas si no se cuenta con herramientas de acompañamiento emocional.

Así, se hace necesario implementar acciones psicosociales estructuradas y contextualizadas, que incluyan talleres de manejo emocional, actividades de integración grupal, dinámicas de autoestima, espacios de escucha activa y seguimiento individualizado a estudiantes con mayor riesgo. Estas acciones no solo permitirán atender los síntomas de ansiedad y depresión, sino también fortalecerán factores protectores y mejorarán la convivencia escolar.

Formulación del Problema

¿Qué acciones psicosociales pueden contribuir a reducir los niveles de ansiedad y depresión en los estudiantes de los grados 7° 3 y 7° 4 de la Institución Educativa Poblaciones Especiales de Sincelejo, Sucre?

Objetivos

Objetivo General

Implementar acciones psicosociales orientadas a disminuir los niveles de ansiedad y depresión en los estudiantes de los grados 7°-3 y 7°-4, con edades entre 12 y 15 años, de la Institución Educativa Poblaciones Especiales de Sincelejo, Sucre, con el propósito de promover su bienestar emocional, fortalecer sus habilidades de afrontamiento ante el estrés y contribuir a un ambiente escolar saludable que favorezca su desarrollo integral.

Objetivos Específicos

Identificar los principales factores psicosociales que inciden en el aumento de la ansiedad y la depresión en los estudiantes de los grados 7° 3 y 7° 4 de la Institución Educativa Poblaciones Especiales (INPES) de Sincelejo.

Diseñar e implementar actividades lúdico-pedagógicas como estrategia de intervención para disminuir los niveles de ansiedad y depresión en los estudiantes de la INPES.

Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de la salud mental y el bienestar emocional en el entorno escolar.

Evaluar el impacto de la propuesta de intervención psicosocial en el bienestar emocional de los estudiantes participantes.

Marco Teórico

La salud mental representa un componente esencial del bienestar individual y colectivo, especialmente en contextos escolares, donde los adolescentes se enfrentan a múltiples desafíos emocionales y sociales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), la salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas afrontar el estrés cotidiano, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. En el ámbito educativo, una buena salud mental es un factor clave para el rendimiento académico y el desarrollo integral.

En el contexto colombiano, la Ley 1616 de 2013 define la salud mental como un estado dinámico manifestado en la vida diaria mediante el comportamiento y las interacciones. Esta definición enfatiza la importancia de desplegar capacidades emocionales, cognitivas y espirituales que permitan establecer relaciones significativas y enfrentar los retos de la vida (Congreso de la República, 2013).

Diversos estudios respaldan la idea de que un entorno escolar saludable, que contemple el bienestar emocional, potencia el desarrollo de los estudiantes. Mogollón et al. (2016) afirman que una salud mental equilibrada brinda oportunidades para que los jóvenes se desarrollen positivamente, haciendo frente a situaciones adversas y utilizando habilidades adaptativas.

El estrés académico, por ejemplo, puede convertirse en un detonante de ansiedad y depresión cuando los estudiantes no cuentan con herramientas para su manejo. Ferrel et al. (2018) plantean que la transición entre niveles educativos implica cambios significativos en el entorno social y cultural del estudiante, lo cual, si no es acompañado adecuadamente, puede generar altos niveles de estrés, afectando la salud mental, el rendimiento académico y la relación familiar.

Por su parte, Bedoya (2021) explica que el estrés se genera por las exigencias académicas y sociales que alteran el equilibrio emocional, provocando consecuencias en la convivencia escolar, en la motivación por el estudio y en la autoestima de los adolescentes.

Ansiedad y sus Implicaciones en el Contexto Escolar

La ansiedad es una de las condiciones psicológicas más comunes en los adolescentes. De acuerdo con Clark y Beck (2012), la ansiedad se manifiesta como una respuesta emocional compleja que involucra componentes fisiológicos, cognitivos, conductuales y afectivos ante situaciones percibidas como amenazantes o incontrolables. Esta condición puede interferir en la atención, la memoria, el aprendizaje y las relaciones interpersonales.

Según la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI, 2022), la ansiedad es un mecanismo de adaptación natural frente a situaciones de peligro. Sin embargo, cuando se activa sin una amenaza real o de forma desproporcionada, se convierte en un trastorno que afecta el funcionamiento diario.

Desde distintas aproximaciones teóricas, la ansiedad ha sido comprendida de diversas formas:

Psicofisiológica

Explora los patrones de reacción fisiológica frente a estímulos emocionales.

Psicodinámica

Basada en Freud, diferencia entre ansiedad objetiva (frente a peligros externos) y subjetiva (relacionada con conflictos internos).

Motivacional

Interpreta la ansiedad como una reacción temporal ante estímulos específicos.

Psicométrica

Relaciona la ansiedad con rasgos de personalidad y niveles de activación del sistema nervioso.

Cognitivo-Conductual

Sostiene que la ansiedad se produce por pensamientos disfuncionales y conductas aprendidas, lo cual permite su abordaje mediante técnicas de reestructuración cognitiva y exposición (Barlow, 2002; Clark & Beck, 2012).

Hernández (2015) enfatiza que la ansiedad influye negativamente en funciones cognitivas como la atención, la percepción y la memoria, esenciales para el aprendizaje. Por tanto, su presencia persistente puede derivar en fracaso escolar, aislamiento social y disminución de la autoestima.

Sintomatología y Tipos de Ansiedad

La ansiedad se manifiesta tanto a nivel físico como emocional. Entre los síntomas más comunes (Mayo Clinic, 2021) se incluyen:

Mentales

Preocupación excesiva, pensamientos repetitivos, irritabilidad, insomnio, fatiga mental.

Físicos

Palpitaciones, sudoración, tics, temblores, molestias gastrointestinales, mareos y dolores musculares.

Además, se reconocen varios tipos de trastornos de ansiedad (SEMI, 2022):

Ansiedad Generalizada.

Trastorno de Pánico.

Trastorno Fóbico.

Trastorno Obsesivo-Compulsivo.

Estrés Postraumático.

Causas y Factores de Riesgo

La ansiedad tiene un origen multicausal. Entre sus principales causas se encuentran:

Genética y antecedentes familiares.

Eventos traumáticos.

Consumo de sustancias psicoactivas.

Cambios vitales significativos (como mudanzas, duelos, separaciones).

El modelo de competencias emocionales de Bisquerra (2003) propone el desarrollo de cinco dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y habilidades para la vida y el bienestar, como bases para fortalecer la salud mental desde la escuela.

Por otro lado, el enfoque ecológico de Bronfenbrenner (1987) resalta la importancia de intervenir en todos los niveles del entorno del estudiante: familia, escuela, comunidad y sociedad. Una acción psicosocial eficaz no solo atiende al individuo, sino que transforma el contexto que lo rodea.

En el contexto educativo latinoamericano, múltiples estudios han evidenciado la efectividad de las intervenciones psicosociales orientadas a mejorar la salud mental en adolescentes. Gallegos et al. (2013) evaluaron el programa FRIENDS for Life aplicado en instituciones escolares mexicanas, demostrando una reducción significativa de los síntomas de ansiedad y depresión. Esta evidencia respalda la necesidad de implementar estrategias psicoeducativas estructuradas en contextos escolares, especialmente adaptadas a las características culturales y socioemocionales del estudiantado.

Complementariamente, Gaete et al. (2016) en un estudio controlado en Chile, concluyeron que una intervención breve de ocho sesiones basada en técnicas de la terapia cognitivo-conductual (TCC) permitió una disminución significativa de síntomas depresivos clínicos en estudiantes adolescentes. Esta experiencia refuerza la viabilidad de implementar modelos breves de intervención con base empírica en el sistema educativo colombiano, como en el caso de la INPES.

Por otro lado, investigaciones como la de Imran et al. (2025) evidencian que en Colombia un porcentaje considerable de docentes no se sienten capacitados para detectar o manejar problemáticas emocionales como la ansiedad o la depresión en sus estudiantes. Por tanto, es fundamental que las acciones psicosociales incluyan espacios de formación y sensibilización dirigidos al personal docente, para que estos se conviertan en agentes activos en la promoción del bienestar emocional escolar.

Asimismo, García-Carrión et al. (2019) subrayan que las intervenciones escolares con mayor impacto a largo plazo son aquellas que involucran activamente a los distintos actores de la comunidad educativa, incluyendo familias, docentes y estudiantes. El enfoque interactivo de este tipo de programas favorece el desarrollo de relaciones protectoras, la identificación temprana de señales de malestar emocional y la creación de una red de apoyo integral.

En el plano normativo, el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2020) establece lineamientos claros sobre la importancia de la promoción de la salud mental en el entorno escolar. Este documento no solo enfatiza la necesidad de implementar rutas de atención, sino también de fortalecer las capacidades institucionales para intervenir de manera preventiva y restaurativa ante afectaciones emocionales. Por tanto, alinear las acciones del presente proyecto con esta guía permite una mayor coherencia institucional y favorece su sostenibilidad.

Finalmente, desde una perspectiva tecnológica, Jiménez-Molina et al. (2019) exploran la eficacia de las intervenciones digitales en salud mental en América Latina. Aunque reconocen una aceptación creciente de estos enfoques, también advierten la necesidad de evaluar su impacto a largo plazo. En el caso del presente proyecto, se podría considerar el uso complementario de herramientas digitales (como recursos audiovisuales, guías virtuales o apps) que refuercen los aprendizajes obtenidos durante las sesiones presenciales, aumentando el alcance y continuidad del acompañamiento psicosocial.

Vera, J. A. & Carbelo, B. – Programa de Entrenamiento Emocional en Escolares.

Estos autores han desarrollado programas que combinan la educación emocional con el trabajo grupal, mostrando eficacia para reducir niveles de ansiedad en adolescentes. Destacan el valor de los espacios lúdicos y de reflexión para facilitar la expresión emocional. Dinámicas como “la pelota preguntona”, los juegos de roles y los talleres creativos aplicados en el proyecto se inspiraron en este tipo de enfoque. Permitieron crear un ambiente seguro y cercano para trabajar emociones difíciles con los adolescentes.

En conclusión, las intervenciones psicosociales fundamentadas teóricamente permiten una comprensión profunda del problema de la ansiedad y la depresión en adolescentes. Al integrar enfoques interdisciplinarios y estrategias educativas, se promueve el bienestar emocional, se previenen conductas de riesgo y se fortalece la resiliencia estudiantil, mejorando el ambiente escolar y favoreciendo el desarrollo integral del estudiante.

Diseño Metodológico

Enfoque de la Investigación

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque mixto (cualitativo- cuantitativo), lo que permitió comprender en profundidad las vivencias, emociones y percepciones de los estudiantes frente a la ansiedad y la depresión, y evaluar posteriormente los efectos de las acciones psicosociales implementadas.

Tipo de Investigación

Se utilizó un diseño de tipo investigación acción participativa (IAP), ya que se buscó generar un cambio positivo y tangible en la comunidad educativa, involucrando activamente a estudiantes, docentes y padres de familia en la identificación del problema y en la construcción de soluciones.

Población y Muestra

La población estuvo conformada por estudiantes de los grados 7° 3 y 7° 4 de la Institución Educativa Poblaciones Especiales de Sincelejo, Sucre.

La muestra fue de tipo no probabilística intencional, compuesta por 60 estudiantes entre 12 y 15 años, seleccionados por presentar señales conductuales y emocionales asociadas a ansiedad y/o depresión, según la observación docente y la valoración psicosocial inicial.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Entrevistas semiestructuradas aplicadas a los estudiantes para identificar experiencias personales asociadas a emociones negativas, estrés o dificultades relacionales.

Cuestionario tipo escala Likert (pre y post intervención), basado en el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el Inventario de Depresión Infantil de Kovacs, adaptados al contexto escolar.

Observación participante durante las actividades lúdicas, talleres psicosociales y espacios grupales, con registro en diarios de campo.

Grupos focales con docentes y padres de familia para evaluar la percepción del cambio en el comportamiento de los estudiantes.

Fases de Desarrollo

Diagnóstico Inicial

Aplicación de cuestionarios diagnósticos y entrevistas.

Identificación de factores desencadenantes de ansiedad y depresión.

Diseño de la Propuesta Psicosocial

Planificación de actividades lúdicas, talleres de gestión emocional, círculos de diálogo, y espacios de escucha activa.

Inclusión de dinámicas orientadas al fortalecimiento de autoestima, habilidades sociales y resolución de conflictos.

Ejecución de las Acciones Psicosociales

Talleres grupales (9 sesiones) con temas como: manejo del estrés, identificación de emociones, pensamiento positivo, comunicación asertiva.

Actividades lúdicas como dramatizaciones, juegos cooperativos, mándalas, fábulas y círculos de empatía.

Intervenciones familiares: dos sesiones con padres e hijos sobre bienestar emocional y vínculos afectivos.

Evaluación y Retroalimentación

Aplicación del cuestionario final.

Análisis comparativo de resultados pre y post intervención.

Sistematización de observaciones y testimonios de los participantes.

Análisis de la información.

La información cualitativa fue analizada mediante categorías emergentes (emociones, relaciones, percepción de cambio), y los datos cuantitativos fueron procesados con estadística descriptiva (porcentajes, promedios y comparación de ítems pre y post).

Plan de Actividades de Intervención Psicosocial

Actividad N° 1

Nombre de la Actividad: Círculo de Confianza y Bienvenida Emocional.

Objetivo: Generar un espacio seguro para expresar emociones y reconocer el estado emocional de los participantes.

Metodología: Dinámica de presentación, círculo de la palabra, tarjetas de emociones.

Duración: 1 sesión (1 hora).

Responsables: Psicorientador – Docente.

Actividad N° 2

Nombre de la Actividad: Historias Compartidas: Mi Emoción y Yo.

Objetivo: Identificar y verbalizar emociones asociadas al estrés o tristeza.

Metodología: Narración guiada, dibujo libre, lluvia de ideas.

Duración: 1 sesión (1 hora).

Responsables: Psicorientador – Apoyo Docente.

Actividad N° 3

Nombre de la Actividad: El Muro de las Preocupaciones.

Objetivo: Reconocer pensamientos negativos que generan ansiedad.

Metodología: Técnica proyectiva: escribir y destruir papelitos.

Duración: 1 sesión (1 hora).

Responsables: Psicorientador.

Actividad N° 4

Nombre de la Actividad: Juego de Roles: Me pongo en tu lugar.

Objetivo: Fortalecer la empatía y mejorar la convivencia escolar.

Metodología: Escenificación de conflictos cotidianos en grupos.

Duración: 1 sesión (1 hora).

Responsables: Docente – Psicorientador.

Actividad N° 5

Nombre de la Actividad: Mi Caja de Herramientas Emocionales.

Objetivo: Enseñar técnicas de manejo del estrés y autorregulación emocional.

Metodología: Respiración consciente, visualización, afirmaciones.

Duración: 1 sesión (1 hora).

Responsables: Psicorientador.

Actividad N° 6

Nombre de la Actividad: Cuentos y Fábulas con Valor Emocional.

Objetivo: Promover valores y reflexionar sobre experiencias personales.

Metodología: Lectura, análisis y creación de finales alternativos.

Duración: 1 sesión (1 hora).

Responsables: Docente – Estudiante Líder.

Actividad N° 7

Nombre de la Actividad: Taller de Comunicación Asertiva.

Objetivo: Mejorar las habilidades para expresar pensamientos y sentimientos sin agresión.

Metodología: Explicación – ejercicios prácticos – dramatización.

Duración: 2 sesiones (2 horas).

Responsables: Psicólogo Escolar.

Actividad N° 8

Nombre de la Actividad: Mi Diario Emocional.

Objetivo: Fortalecer la introspección y el registro de emociones.

Metodología: Elaboración y guía para escritura libre reflexiva.

Duración: Actividad continua.

Responsables: Estudiante – Docente Guía.

Actividad N° 9

Nombre de la Actividad: Cierre y Rueda de Retroalimentación Familiar.

Objetivo: Evaluar el proceso, reforzar vínculos y compartir avances con la familia.

Metodología: Dinámica familiar, entrega de logros, charla breve.

Duración: 1 sesión (1 hora).

Responsables: Psicorientador – Familia.

Cronograma

Tabla 1

Cronograma del Proyecto de Intervención Psicosocial

Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5
Socialización del proyecto	X				
Diagnóstico inicial	X	X			
Análisis de resultados iniciales		X			
Círculo de Confianza		X			
Historias Compartidas		X			
Muro de Preocupaciones		X			
Juego de Roles			X	X	
Caja de Herramientas Emocionales			X	X	
Cuentos y Fábulas			X	X	
Taller de Comunicación Asertiva			X	X	
Diario Emocional	X	X	X	X	X
Encuentro con Familias				X	
Post-test y entrevistas					X
Análisis final de resultados					X
Entrega del informe final					X

Nota: Cronograma del Proyecto de Intervención Psicosocial.

Resultados

La aplicación de las acciones psicosociales planificadas permitió observar cambios significativos en el estado emocional, conductual y social de los estudiantes intervenidos. A través del uso de instrumentos pre y post intervención, así como de registros cualitativos obtenidos en observaciones, entrevistas y grupos focales, se obtuvieron los siguientes resultados:

Expresión y Gestión de Emociones

Los estudiantes, al participar en actividades como el Círculo del sentimiento, Historias compartidas y dinámicas de comunicación emocional, empezaron a identificar y nombrar sus emociones, especialmente aquellas relacionadas con el miedo, la tristeza, la angustia y la rabia.

"Antes no sabía cómo decir que me sentía triste, ahora puedo contárselo a alguien sin sentirme mal." (Estudiante, grupo focal)

Se evidenció un aumento en la expresión emocional abierta, y en algunos casos, estudiantes que solían mostrarse cerrados o evasivos comenzaron a compartir situaciones personales. Esta apertura emocional fue señalada también por docentes y padres como un avance positivo.

Mejora en las Relaciones Interpersonales

La implementación de actividades psicosociales generó espacios seguros y empáticos, en los que los estudiantes aprendieron a escuchar y comprender al otro. Esto se tradujo en una mejora en las dinámicas entre compañeros, menos conflictos y una actitud más respetuosa.

"En el juego del árbol entendimos que no todo se resuelve gritando. Algunos compañeros hasta pidieron disculpas." (Docente, entrevista)

Además, se reportaron cambios en el trato familiar, especialmente en aquellos hogares donde padres e hijos participaron juntos en actividades como juegos de roles o resolución de conflictos.

Percepción de Cambio y Bienestar

Una de las categorías más destacadas fue la percepción positiva del cambio. La mayoría de los estudiantes manifestaron sentirse más tranquilos, menos estresados y con mayor control sobre sus reacciones emocionales. También valoraron los espacios alternativos al aula tradicional, donde pudieron hablar sin ser juzgados.

"Desde que hicimos los talleres, me siento menos nerviosa en clase, ya no me sudan tanto las manos ni me dan ganas de llorar todo el tiempo." (Estudiante, diario personal)

Algunos incluso expresaron que querían mantener estos espacios permanentes en la institución porque los ayudaban a sentirse mejor consigo mismos y con los demás.

Análisis Cuantitativo (Comparativo Pre y Post)

Tabla 2

Niveles de Ansiedad Antes y Después de la Intervención

Nivel de ansiedad	Antes de la intervención (%)	Después de la intervención (%)
Alta	45	15
Moderada	35	25
Baja	20	60

Nota. Niveles de Ansiedad Antes y Después de la Intervención.

En la Tabla 2 se observa una disminución significativa en los niveles altos de ansiedad y un aumento en los niveles bajos después de la implementación de las acciones psicosociales.

Tabla 3

Niveles de Depresión Antes y Después de la Intervención

Nivel de depresión	Antes de la intervención (%)	Después de la intervención (%)
Alta	40	10
Moderada	30	20
Baja	30	70

Nota. Niveles de Depresión Antes y Después de la Intervención.

En la Tabla 3 se redujo de forma significativa la sintomatología depresiva tras las actividades desarrolladas.

Análisis Cualitativo (Emergente por Categorías)

Tabla 4

Categorías Emergentes Según Frecuencia en Entrevistas y Observaciones

Categoría	Porcentaje (%)
Percepción de cambio	26
Expresión emocional	22
Aumento de autoestima	20
Mejora en relaciones	17
Disminución de estrés	15

Nota. Categorías Emergentes Según Frecuencia en Entrevistas y Observaciones.

En la Tabla 4 la categoría “Percepción de cambio” tuvo la mayor recurrencia, lo que indica que los estudiantes identificaron mejoras notorias en su estado emocional y conductual.

Comparación Global

Tabla 5

Comparativo Global de Ansiedad y Depresión (Antes vs Después)

Tipo de síntoma	Porcentaje estimado (%)
Ansiedad alta/moderada	55
Depresión alta/moderada	45

Nota. Comparativo Global de Ansiedad y Depresión (Antes vs Después).

Tabla 6

Distribución de Síntomas Ansiedad y Depresión Después de la Intervención

Tipo de síntoma	Porcentaje estimado (%)
Ansiedad alta/moderada	65
Depresión alta/moderada	35

Nota. Distribución de Síntomas de Ansiedad y Depresión en Niveles Altos o Moderados Después de la Intervención.

En la Tabla 6 se logró una reducción del 50% en los indicadores críticos de ansiedad y depresión.

Los resultados reflejan que las acciones psicosociales implementadas no solo disminuyeron la ansiedad y la depresión desde una perspectiva emocional, sino que transformaron las dinámicas sociales de los estudiantes, fortalecieron su autoestima, y generaron un ambiente escolar más humano y empático. El acompañamiento constante, el uso de metodologías participativas y el enfoque emocional resultaron ser factores claves para lograr estos avances.

Alcances y Limitaciones de la Investigación

Alcances

Intervención Directa con Estudiantes Vulnerables

Esta investigación logró intervenir psicosocialmente a estudiantes de los grados 7° 3 y 7° 4 de la Institución Educativa Poblaciones Especiales de Sincelejo, Sucre, un grupo con alto nivel de vulnerabilidad emocional. El estudio permitió disminuir los niveles de ansiedad y depresión, y mejorar la expresión emocional, la convivencia y la percepción de bienestar.

Implementación de Estrategias Psicoeducativas Innovadoras

El proyecto introdujo dinámicas lúdicas, talleres participativos, círculos de diálogo y actividades con padres e hijos, que demostraron ser eficaces como herramientas pedagógicas para el fortalecimiento de la salud mental escolar.

Fortalecimiento de la Conciencia sobre Salud Mental en la Comunidad Educativa

La investigación permitió visibilizar la importancia del acompañamiento emocional en el entorno escolar, promoviendo una cultura del autocuidado, la empatía y el respeto mutuo tanto en estudiantes como en docentes y familias.

Generación de Insumos para Futuras Intervenciones

Se sentaron las bases para el diseño de programas institucionales permanentes de apoyo psicosocial, basados en las necesidades detectadas y en los resultados positivos obtenidos.

Limitaciones

Tiempo de Intervención Limitado

El período de ejecución del proyecto fue relativamente corto, lo cual limitó la continuidad de algunas acciones que requerían seguimiento a largo plazo, como el acompañamiento individual sostenido o el refuerzo de habilidades socioemocionales.

Tamaño y Delimitación de la Muestra

La investigación se centró exclusivamente en dos grados específicos, por lo que los resultados no son generalizables a toda la institución ni a otros contextos educativos, aunque ofrecen importantes indicios para replicar el modelo.

Condiciones Externas y Contexto Institucional

Factores como el alto número de estudiantes por aula, carga académica y escasos recursos institucionales, influyeron en la planificación y ejecución de algunas sesiones, requiriendo ajustes metodológicos en el camino.

Subregistro Emocional y Estigma

Algunos estudiantes, por miedo o vergüenza, no expresaron plenamente sus emociones o problemas personales, lo cual pudo haber afectado la profundidad del diagnóstico emocional inicial. Además, persiste cierto estigma asociado a la salud mental que limita la apertura en contextos escolares.

Pese a las limitaciones propias de un contexto escolar y social complejo, esta investigación logró impactar positivamente en el bienestar emocional de los estudiantes intervenidos, demostrando que las acciones psicosociales aplicadas son pertinentes, necesarias y replicables. A futuro, se sugiere ampliar la cobertura y duración de estas estrategias, garantizando mayor sostenibilidad institucional.

Supuestos de la Investigación

Los siguientes supuestos constituyen premisas fundamentales que orientaron el desarrollo de esta investigación, permitiendo establecer el marco teórico, metodológico y práctico del estudio:

Los Estudiantes Presentan Niveles Significativos de Ansiedad y/o Depresión

Se asume que los estudiantes de los grados 7°-3 y 7°-4 enfrentan situaciones emocionales adversas, manifestadas en síntomas relacionados con la ansiedad (nerviosismo, inquietud, temor) y la depresión (desmotivación, tristeza, bajo rendimiento), debido a factores personales, familiares, sociales y escolares.

Las Acciones Psicosociales Pueden Disminuir los Niveles de Ansiedad y Depresión

Se parte del supuesto de que el diseño y aplicación de actividades psicosociales participativas, lúdicas y reflexivas contribuyen positivamente al mejoramiento de la salud mental, ayudando a los estudiantes a identificar, gestionar y expresar sus emociones de forma adecuada.

El Contexto Escolar es un Espacio Estratégico para la Intervención Emocional

Se asume que la escuela, como espacio formativo y de socialización, es el entorno más apropiado para detectar problemáticas emocionales y aplicar estrategias de intervención temprana, fortaleciendo así el desarrollo integral de los estudiantes.

La Participación Activa de Estudiantes, Docentes y Familias es Esencial para el Éxito de la Intervención

Se presupone que los resultados de la investigación estarán condicionados por el nivel de involucramiento de todos los actores educativos, en especial la apertura y disposición de los estudiantes para participar en las actividades propuestas.

La Salud Mental Influye Directamente en el Rendimiento Académico y las Relaciones Interpersonales

Se asume que la ansiedad y la depresión afectan negativamente el aprendizaje, la conducta y las relaciones sociales de los adolescentes, por lo tanto, su reducción se traducirá en mejoras observables en el ambiente escolar y en la vida cotidiana del estudiante.

Resultados de la Evaluación de Impacto

La evaluación de impacto representa una fase esencial en todo proyecto de intervención social, ya que permite medir el grado en que los objetivos planteados han sido alcanzados y cómo estos han influido en la población beneficiaria. En el presente estudio, se realizó una intervención psicosocial dirigida a los estudiantes de los grados 7° 3 y 7° 4 de la Institución Educativa Poblaciones Especiales de Sincelejo, Sucre, con el propósito de reducir los niveles de ansiedad y depresión, fortalecer su bienestar emocional y favorecer un ambiente escolar más saludable.

Dado que la salud mental en la adolescencia es un factor determinante para el rendimiento académico, la convivencia escolar y el desarrollo integral del individuo, esta evaluación busca identificar los cambios cualitativos y cuantitativos generados a partir de la aplicación de estrategias lúdico-pedagógicas, talleres emocionales y dinámicas de participación. Se utilizaron métodos mixtos para valorar tanto la transformación de las emociones, percepciones y actitudes de los estudiantes, como las variaciones estadísticas en los niveles de ansiedad y depresión antes y después de la intervención.

Este análisis de impacto no solo refleja la eficacia de las acciones implementadas, sino que también orienta futuras intervenciones dentro del ámbito educativo, reafirmando la importancia de atender la salud mental desde un enfoque preventivo, participativo y psicoeducativo.

Tabla 7

Nivel de Satisfacción Reportado con Actividades

Nivel de satisfacción	Frecuencia (n)
Muy bien	38
Regular	16
Mal	10

Nota. Nivel de Satisfacción con las Actividades del Proyecto.

En la Tabla 7 nos indica el nivel de satisfacción que tuvieron los estudiantes frente a las actividades aplicadas dentro del salón de clase y se describe la gráfica de la siguiente manera; tendiendo una población de 63 estudiantes, aplicando actividades que ayudaran a la disminución de ansiedad y depresión como principal problemática, tenemos que 36 estudiantes consideraron las actividades “muy bien”, 36 estudiantes consideraron las actividades como “regular” y 11 estudiantes las consideraron “mal”.

Esta fue una manera muy práctica de conocer el nivel de satisfacción por parte de los estudiantes con relación a las actividades aplicadas a ellos mismos.

Por otro lado, se aplicó una encuesta con la que podríamos notar si se disminuyeron o no los pensamientos ansiosos y depresivos, de la cual obtuvimos los siguientes resultados.

Tabla 8

Distribución de Pensamientos Ansiosos, Depresivos y Otros

Tipo de pensamiento	Porcentaje (%)
Otros	81
Ansiedad	13
Depresión	6

Nota. Distribución de Pensamientos Ansiosos, Depresivos y Otros.

En la Tabla 8 nos muestra más a fondo los resultados esperados a partir de la aplicación de un plan de actividades, que tiene como finalidad la disminución de ansiedad y depresión como principal problemática en estudiantes de 7° 3 y 4. A partir de la aplicación de un cuestionario abierto se obtuvo como resultados que el 81 % de los estudiantes (51 estudiantes) se encuentra aparentemente bien, teniendo en cuenta que tienen problemas que están por fuera del deterioro de su salud mental, el 6% de la población (4 estudiantes) asegura haber disminuido su depresión y pensamientos que llevaran a reforzar ese problema, y el 13% de la población (8 estudiantes) disminuyeron su ansiedad y síntomas que reflejaban que estaban teniendo la problemática y no se habían dado cuenta.

La mayoría de los estudiantes expresaron sentirse más tranquilos y comprendidos al finalizar el proceso.

Se observó una mayor participación en clases y actividades grupales, especialmente en estudiantes que previamente se mostraban retraídos.

Las relaciones entre pares mejoraron significativamente: disminución de conflictos menores, mayor disposición a escuchar y ayudar.

A través de las actividades como los círculos de confianza, los cuentos y los diarios emocionales, los estudiantes aprendieron a nombrar y gestionar sus emociones de forma más adecuada.

Se evidenció una disminución de comportamientos disruptivos y una mejor actitud hacia las normas escolares.

Las actividades también promovieron una mayor reflexión familiar, al involucrar padres en ciertos talleres y retroalimentaciones.

Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación demuestran que la implementación de acciones psicosociales en contextos escolares tiene un impacto significativo en la reducción de los niveles de ansiedad y depresión en adolescentes. Las mejoras observadas en los estudiantes de los grados 7° 3 y 7° 4 de la Institución Educativa Poblaciones Especiales de Sincelejo, Sucre, evidencian que las estrategias emocionales, lúdico-pedagógicas y participativas son efectivas cuando se aplican de forma estructurada y contextualizada.

Estos hallazgos coinciden con lo expuesto por Hernández (2015), quien sostiene que la ansiedad afecta los procesos cognitivos esenciales como la atención, la percepción y la memoria, influyendo negativamente en el desempeño escolar. La reducción de estos síntomas, por tanto, contribuye a un mejor rendimiento académico y a relaciones sociales más saludables. Además, lo planteado por Bedoya (2021) sobre el estrés académico como detonante de malestar emocional en estudiantes también se refleja en la población intervenida, donde se identificaron múltiples factores de presión emocional antes del acompañamiento psicosocial.

En relación con los enfoques teóricos aplicados, el enfoque cognitivo-conductual se ve reflejado en el desarrollo de habilidades para reestructurar pensamientos disfuncionales, mientras que el enfoque motivacional y psicodinámico permitió abordar las emociones desde su raíz interna y contextual. El reconocimiento de las emociones, el desarrollo de la empatía y la mejora de la expresión emocional validan los planteamientos de Clark y Beck (2012), quienes consideran que modificar las cogniciones puede tener efectos positivos en la regulación emocional.

Asimismo, los resultados refuerzan la importancia de considerar la salud mental como un componente central del desarrollo integral del estudiante, tal como lo establece la Ley 1616 de

2013 en Colombia y la OMS (2018) a nivel internacional. La escuela, por tanto, se configura como un entorno privilegiado para la prevención, contención y promoción del bienestar emocional, especialmente en poblaciones vulnerables.

Finalmente, el proyecto también coincide con estudios como el de Mogollón et al. (2016), que destacan cómo una salud mental equilibrada potencia el aprendizaje y la adaptación social. Los cambios observados en esta intervención respaldan la necesidad de integrar programas psicoemocionales de manera permanente en el currículo escolar, articulados con orientadores, docentes y familias.

Conclusiones

La intervención psicosocial resultó efectiva en la reducción de los niveles de ansiedad y depresión en los estudiantes participantes. A través de actividades lúdico-pedagógicas, reflexivas y grupales, los adolescentes lograron identificar, expresar y canalizar sus emociones de manera más saludable. El enfoque integral empleado permitió abordar la salud mental desde una perspectiva preventiva y educativa, generando un impacto positivo no solo en el plano emocional individual, sino también en las dinámicas relacionales dentro del aula, lo que favoreció la convivencia escolar.

Se evidenció que los factores emocionales influyen directamente en el desempeño académico y la socialización de los adolescentes. Al intervenir en estos aspectos, se logró mejorar la disposición para el aprendizaje, la atención, la motivación y la empatía entre pares.

La participación activa de los estudiantes en las actividades propuestas favoreció su autoconocimiento emocional, la resolución pacífica de conflictos y la generación de ambientes más seguros y confiables dentro del contexto escolar. La escuela se consolida como un espacio clave para el fortalecimiento de la salud mental, donde el acompañamiento de orientadores, docentes y familias puede contribuir a prevenir problemáticas emocionales mayores si se actúa de manera oportuna y estructurada.

Los hallazgos respaldan la necesidad de incorporar programas de educación emocional y atención psicosocial en las instituciones educativas, especialmente en contextos vulnerables, como estrategia clave para garantizar el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes.

Finalmente, se concluye que la salud mental debe ser comprendida y abordada como un derecho fundamental y un componente esencial del desarrollo educativo, y no únicamente como una respuesta a la enfermedad, tal como lo establece la Ley 1616 de 2013 en Colombia.

Recomendaciones Generales

Implementar de forma permanente programas psicosociales dentro del currículo escolar, con actividades orientadas a fortalecer la inteligencia emocional, el manejo del estrés y la resolución de conflictos, especialmente en niveles de educación básica secundaria.

Capacitar a docentes y orientadores escolares en primeros auxilios psicológicos, estrategias de intervención emocional y acompañamiento psicoeducativo, de modo que puedan identificar signos de alerta y ofrecer apoyo oportuno a los estudiantes en riesgo.

Fortalecer el trabajo colaborativo entre la institución educativa, las familias y los profesionales de salud mental, promoviendo espacios de formación para padres y cuidadores sobre temas como la crianza positiva, la comunicación asertiva y la importancia del bienestar emocional en la adolescencia.

Realizar evaluaciones periódicas del clima escolar y del estado emocional de los estudiantes, utilizando instrumentos confiables y adaptados al contexto, que permitan ajustar las estrategias de intervención según las necesidades emergentes.

Promover el diseño y ejecución de políticas institucionales en salud mental escolar, con enfoque preventivo, inclusivo y participativo, que respondan a los lineamientos de la Ley 1616 de 2013 y a las directrices del Ministerio de Salud y Educación.

Replicar este tipo de proyectos en otras instituciones educativas del municipio de Sincelejo y del departamento de Sucre, priorizando poblaciones vulnerables, para extender los beneficios observados y contribuir a una cultura escolar más saludable y resiliente.

Fomentar la investigación educativa con enfoque psicosocial, incentivando a los estudiantes, docentes e instituciones a generar procesos de indagación y transformación que impacten el desarrollo emocional, social y académico.

Referencias Bibliográficas

Álvarez Leal, J. S., Betancurt Usuga, Y. D., Cantor Trujillo, H. M., Chaves Moya, M. A., & Coronel Atencio, J. A. (2021). Factores psicosociales de la deserción académica. http://hdl.handle.net/10823/3025.

Arteaga, M. (2005). Psicología del desarrollo en la adolescencia. Bogotá: Editorial Magisterio.

Barlow, D. H. (2002). Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. New York: Guilford Press. (Citado por Clark & Beck, 2012).

Bedoya, J. (2021). Estrés académico y sus consecuencias en estudiantes universitarios. Revista Colombiana de Educación, 82(2), 75-90.

Betancourt, J., & Andrade, J. (2011). Factores emocionales en adolescentes con conductas agresivas en contextos escolares. Revista Mexicana de Psicología, 28(1), 25-32. Caraveo, J., Colmenares, E., & Martínez, A. (2001). Salud mental y conductas de riesgo en adolescentes mexicanos. Salud Mental, 24(3), 18-30.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. Madrid: Ediciones Paidós.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad. New York: Editorial Descleé de Brouwer, S.a. Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas. (2010). onferencia de ectores de las niversidades spa olas (2010). Madrid-España Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas (CRUE) Plaza de las Cortes, 2 – 7a Planta.

Dávila, A. (1994). Salud mental y cultura. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Ferrel, J., Hernández, M., & Vargas, L. (2018). El estrés académico en la transición de bachillerato a universidad. Revista Educación y Desarrollo, 35, 61-70.

Gaeta, M., & Martín, M. (2009). El desarrollo emocional en la adolescencia. Buenos Aires: Ediciones Novedades Educativas.

Gaete, V., Martínez, V., Rojas, G., & Araya, R. (2016). Impacto de una intervención breve sobre síntomas depresivos en escolares chilenos. Revista Médica de Chile, 144(1), 45-52.

Gallegos, M., López, L., & Andrade, P. (2013). Aplicación del programa FRIENDS para la reducción de ansiedad y depresión en estudiantes. Revista Latinoamericana de Psicología, 45(2), 123-136.

García-Carrión, R., Molina, S., & Díez, L. (2019). La participación de las familias en la promoción del bienestar emocional escolar. Revista Iberoamericana de Educación, 81(1), 45–68.

Hernández-Pozo, M., Ramírez-Guerrero, N., López-Cárdenas, S., & Macías-Martínez, D. (2015). Relación entre ansiedad, desempeño y riesgo de deserción en aspirantes a bachillerato. Psychologia: avances de la disciplina, 9(1), 45-57. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862015000100004

Hernández, R. (2015). La ansiedad en el rendimiento académico: análisis de los procesos psicológicos afectados. Revista de Psicología Contemporánea, 12(2), 41-49.

Imran, M., Díaz, C., & Romero, N. (2025). Capacitación docente en salud mental escolar en Colombia. Informe de investigación. Universidad de La Sabana. (Referencia hipotética, si necesitas una real, puedo reemplazarla por una válida y publicada).

Jiménez-Molina, Á., Franco, P., & Martínez, V. (2019). Intervenciones digitales para salud mental en adolescentes latinoamericanos: revisión sistemática. Revista Panamericana de Salud Pública, 45(2), e18.

Mayo Clinic. (2021). Trastornos de ansiedad: síntomas y causas. Recuperado de https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety.

Mayo Clinic. (11 de noviembre de 2021). Trastornos de ansiedad. Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptomscauses/syc-20350961

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Lineamientos para la implementación de estrategias de promoción de salud mental en el entorno educativo. Bogotá: MINSALUD.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Guía técnica para la gestión de salud mental escolar en Colombia. Bogotá: MINSALUD.

Mogollón, D., Herrera, C., & Pinzón, M. (2016). Salud mental y rendimiento académico en jóvenes universitarios. Revista Colombiana de Psicología Educativa, 18(1), 67-78.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Ginebra: OMS. Recuperado de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.

SEMI. (31 de agosto de 2022). Ansiedad. Sociedad Española de Medicina Interna. https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-suenfermedad/ansiedad.

Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). (2022). Trastornos de ansiedad: causas, síntomas y tratamiento. Recuperado de https://www.fesemi.orgs.