

Universidad Siglo 21



Trabajo final de grado - Plan de intervención

Licenciatura en Psicología

Desarrollo de recursos de protección en la comunidad docente del Instituto Provincial de
Enseñanza Media N°193 José María Paz

Development of protection resources in the teaching community of the Provincial Institute
of Secondary Education N° 193 José María Paz

Autora: Dolores Lamas

Leg. PSI04407

Tutora: Fernanda Ghio

Córdoba, Julio, 2023

Índice

Agradecimientos	3
Resumen	4
Introducción.....	6
Línea estratégica de intervención	8
Síntesis de la institución.....	11
Delimitación de la problemática o necesidad.....	15
Objetivos	17
Justificación.....	18
Marco teórico.....	21
Mejores condiciones de vida	21
La vida cotidiana transcurre en grupos	23
La importancia de las emociones para las relaciones.....	26
Intervención mediante el taller	27
Plan de acción.....	29
Consideraciones generales.....	29
Estructura.....	30
Encuentro 1.....	31
Encuentro 2.....	36

Encuentro 3.....	39
Encuentro 4.....	42
Diagrama de Gantt	46
Presupuesto y recursos	46
Evaluación.....	49
Resultados esperados	50
Conclusión.....	51
Referencias	52
Anexo	57
Anexo A	57
Anexo B.....	60
Anexo C.....	63
Anexo D	69
Anexo E.....	69
Anexo F.....	70
Anexo G	70
Anexo H	72
Anexo I.....	77
Anexo J.....	78

Agradecimientos

A mi familia, mis amigos y profesores, gracias por estar.

Resumen

Se detecta una oportunidad de mejora en la comunidad docente del IPEM N°193 José María Paz. Se busca fomentar el sentido psicológico de comunidad (SPC) como recurso de protección para el grupo, debido a la complejidad del entorno donde desarrollan su labor diaria. Esto concuerda con la perspectiva de la higiene mental, que intenta abordar a las personas en el transcurso de la vida cotidiana. La intervención se realiza mediante el dispositivo taller, en cuatro encuentros compuestos por actividades que potencian las dimensiones del SPC y las relaciones interpersonales. Para evaluar el cumplimiento de los objetivos se utiliza una escala de elaboración propia, con una modalidad de implementación pre-post test, así como una bitácora autoadministrada con el propósito de realizar seguimiento.

Palabras clave: docentes-comunidad-taller

Abstract

An opportunity for improvement is detected in the teaching community of IPEM N°193 José María Paz. Faced with the complexity of the environment where they carry out their daily work, the aim is to promote the psychological sense of community (PSC) as a protection resource for the group. This is consistent with the mental hygiene perspective, which attempts to approach people in the course of everyday life. The intervention is carried out through the workshop device, in four meetings made up of activities that enhance the dimensions of the PSC and interpersonal relationships. To assess compliance with the objectives, a self-made scale is used, with a pre-post test implementation modality, as well as a self-administered logbook for the purpose of monitoring.

Key words: teachers-communities-workshops

Introducción

El grupo docente del Instituto Provincial de Enseñanza Media (IPEM) N° 193 José María Paz desarrolla su actividad laboral diaria en un contexto de gran complejidad, ante el cual las estrategias utilizadas para desenvolverse pueden ser percibidas como insuficientes. En la institución hay dificultades en las relaciones entre sus integrantes, situaciones de robo y violencia, y además, está ubicada en un entorno de vulnerabilidad.

Ante esta realidad se intenta fomentar el sentido psicológico de comunidad como recurso de protección para sus integrantes, ya que promueve mayor bienestar grupal e individual. Esto se realiza en concordancia con la perspectiva de la higiene mental que busca proteger la salud mediante la promoción de mejores condiciones en la vida cotidiana. En este caso interviniendo sobre las relaciones en el área laboral.

Se espera impulsar el SPC mediante un taller de cuatro encuentros, conformados por actividades que abordan las dimensiones del mismo (pertenencia, influencia, integración y satisfacción de necesidades, y conexión emocional compartida). A su vez, se busca fomentar las relaciones interpersonales mediante el diálogo, intercambios, construcción conjunta de los conocimientos y la participación activa a lo largo de toda la intervención.

Resulta de interés actuar en base a los supuestos de la higiene mental ya que intenta intervenir en las condiciones en que se desarrolla la vida cotidiana de las personas, salvaguardando su bienestar sin esperar a que estas requieran ser atendidas

Por último, el interés personal en esta forma de intervención se relaciona con lo expresado por Waisbrot sobre el efecto que los encuentros producen en la persona, ya

que considera que no se puede permanecer inalterable luego de pasar por una situación de encuentro “que la transformación subjetiva no es una decisión teórica, sino un efecto subjetivo inevitable. Que el encuentro con el otro altera, transforma, destituye saberes e instituye novedades” (Waisbrot, 2013).

Línea estratégica de intervención

El presente trabajo se desarrollará en base a la línea estratégica de intervención de “Nuevos paradigmas en salud mental”.

Respecto a los paradigmas, Kuhn (1971) explica que son realizaciones científicas reconocidas universalmente, que tienen la función de proporcionar a una comunidad científica ciertos modelos de problemas y soluciones durante determinado tiempo. Así, la finitud de los mismos permite el surgimiento de otros marcos de referencia que establecen nuevas miradas desde las cuales abordar a un mismo objeto de estudio.

En este sentido, desde la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) se define a la salud mental como una parte intrínseca de la salud y bienestar individuales y colectivos, que existe en un complejo proceso continuo y comprende experiencias que abarcan desde estados óptimos de bienestar, hasta otros de gran sufrimiento y dolor emocional. Implica ser más capaces de relacionarse, desenvolverse, afrontar dificultades y prosperar; es decir, es mucho más que la ausencia de enfermedad, además de un derecho humano fundamental.

En base a esta perspectiva, la organización elaboró el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013–2020, que determina acciones a realizar para mejorarla a nivel mundial. Los resultados obtenidos luego de su implementación muestran lentos avances, y la OMS adjudica esta falencia a que en la mayor parte del mundo el enfoque de la atención en salud mental no se ha modificado según lo previsto, y resalta la necesidad de una urgente transformación al respecto (OMS, 2022).

En la misma línea, Bleger (1999) plantea que la mirada tradicional desde la cual se suele abordar a la salud mental es individual y asistencial, y enfatiza también la modificación de esta perspectiva. Expresa que la psicología “puede y debe gradualmente ofrecernos un aporte considerable para salvaguardar y mejorar la vida de los seres humanos” (p.20) y para eso tiene que calar cada vez más en la realidad social.

Teniendo en cuenta las dificultades expresadas, ante las cuales las intervenciones no han sido suficientes, surge la necesidad de un cambio en el modo de abordaje, apareciendo como alternativa el campo de la *higiene mental*. El mismo es definido por la OMS (1950) como “actividades y técnicas que promueven y mantienen la salud mental” (p.2). Su importancia radica en que el énfasis se traslada desde la enfermedad a la salud y con ello a la atención de la vida cotidiana de los seres humanos. Sus objetivos comprenden: curación, diagnóstico precoz, rehabilitación, *profilaxis o prevención de enfermedad* y por último, *promoción de la salud*. Si bien se debe evaluar en cada caso particular la manera más adecuada de proceder según sus características y posibilidades, es al último objetivo de higiene mental al que según Bleger (1999) se necesita apuntar.

Además, el autor agrega que el arma de profilaxis más poderosa con que se cuenta es inespecífica, ya que implica dirigir los esfuerzos hacia la protección de la salud y la promoción de mejores condiciones de vida (Bleger, 1999). Las intervenciones dentro de esta línea pueden ser muy efectivas cuando abordan a grupos puntuales, tales como los trabajadores, en quienes las características del entorno de trabajo impactan diariamente sobre su salud mental. En ese caso una posible acción de protección es fomentar el apoyo entre pares, las habilidades sociales y emocionales, interacciones sociales positivas, cohesión comunitaria, entre otros (OMS, 2022).

De esta forma, el foco pasa a estar en el desarrollo de los individuos y de la comunidad, trasladándose el énfasis de la enfermedad a la salud, y con ello a la intervención en la vida cotidiana de los seres humanos (Bleger, 1999).

Síntesis de la institución

En 1965, en Saldán, quienes terminaban la escuela primaria emigraban a Córdoba o a La Calera para continuar sus estudios. Para favorecer la continuidad escolar, y también formar individuos en base a una salida laboral que apoye a las actividades de la localidad, un grupo de vecinos lograron fundar una escuela secundaria. Por impedimento de ciertas instituciones, comenzó como escuela privada (en un terreno prestado) y bajo el Plan CONET (Consejo Nacional de Educación Técnica), que luego se reemplazó por Bachiller Comercial. El terreno para construir un lugar propio se compró luego con ingresos que provenían de aportes de los padres, sueldos docentes en condición de socios y ganancias provenientes de la organización de competencias folclóricas.

En 1988, con el ingreso de la escuela al ámbito provincial y un presupuesto proveniente del mismo, se logró la construcción del espacio. Así, en 1995 se trasladó a sus propias instalaciones en el actual terreno. La última etapa de concreción y reformas edilicias culminó en 2004, ya que el proceso se hizo según las necesidades de cada momento y sin planificación a largo plazo). En 2017 la cooperadora (con fondos que obtiene del cobro de inscripciones y en menor medida, eventos) asume los costos de instalaciones, compra de muebles, mantenimiento de la escuela, entre otros.

A lo largo de su historia, la escuela se adaptó a múltiples cambios del sistema educativo nacional y provincial, y a las demandas de su comunidad. El Proyecto Educativo Institucional (PEI), propuesta formativa integral que delimita los aspectos macro y globales de la escuela, se formuló por primera vez en 1993, en base a una competencia folclórica que le da sentido y significado histórico. En ellas los alumnos organizaban stands para

delegaciones que venían de otros lugares, los docentes acompañaban y el equipo de gestión supervisaba las tareas y administraba los recursos. Con los años creció tanto (sumado a las consecuencias de la crisis del 2001) que la institución no pudo seguir organizándola. En 2010, ante las exigencias de una sociedad en cambio permanente y bajo la Ley Nacional de Educación N° 26.2062 (Ministerio de Educación de la Nación, 2006), el PEI fue reelaborado con la intervención activa de todos los integrantes de la comunidad educativa.

Actualmente el IPEM N° 193 José M. Paz está ubicado en la localidad de Saldán, a 18 km de la ciudad de Córdoba, Argentina. Perteneció al Departamento Colón pero sus tres cuartas partes se asientan en el Departamento Capital. Limita con las ciudades de Villa Allende, Córdoba, La Calera y el cordón de las Sierras Chicas. Tiene aproximadamente 10.650 habitantes (Indec, 2010) y su centro cívico está conformado por la Municipalidad, el Registro Civil y el Concejo Deliberante, gracias a reclamos de vecinos sobre la necesidad de contar con un municipio que respondiera a las situaciones acontecidas en la zona.

Cuentan con espacios verdes, agua corriente, luz eléctrica, alumbrado público y servicio de recolección de basura. No poseen hospital sino dispensarios municipales y consultorios médicos privados. La localidad está integrada por diez barrios públicos, en que las familias tienen una posición socioeconómica baja en general, y tres privados, con familias de clase media. Por su cercanía a la capital, Saldán es ahora una ciudad dormitorio (algunas personas viven allí pero trabajan durante el día fuera) donde la construcción, el comercio, el servicio doméstico y los servicios municipales son las fuentes laborales principales.

Las mayoría de familias que conforman la comunidad educativa de IPEM no tienen trabajo estable sino diversas ocupaciones (además el 45 % de padres no completó sus estudios secundarios, si bien algunos tienen la iniciativa para hacerlo). Tampoco una vivienda propia,

sino que alquilan o comparten en terrenos fiscales, de terceros u ocupados donde conviven en grupos numerosos (muchos hijos, hijastros, hermanos, padres, suegros u otros familiares). Suelen contar con bajos ingresos y no poseen cobertura de salud. Respecto a la participación de los padres en la institución educativa, esta es baja.

El IPEM N° 193 José M. Paz es una institución que participa en las actividades de la comunidad y entidades vecinas. Está conformado por doce aulas con capacidad para aproximadamente treinta estudiantes cada una. Todas poseen iluminación eléctrica y natural, y algunas ventilador y calefactor. Existe una sala de profesores, con luz eléctrica y natural, equipada con mesas, sillas, armarios, pizarra, anafe y lavatorio. El mantenimiento y cuidado del establecimiento se sostiene con fondos provinciales (la provincia envía fondos comunes para todas las instituciones educativas y se dividen según el emergente), con intermediación municipal y de la cooperadora, que recauda a través del pago de matrícula de los estudiantes y algunos eventos realizados durante el año.

El personal de la escuela se selecciona por convocatorias públicas abiertas a los inscriptos en Junta de Clasificación, donde cada institución publica sus cargos vacantes. Los postulantes se inscriben y son elegidos por lista orden de mérito. Como todas las escuelas de carácter público, se rige por el decreto de Ley 2142 (Legislación Provincial, 1963).

La institución cuenta con 644 estudiantes y 97 docentes distribuidos en dos turnos (mañana y tarde), con dos orientaciones: Economía y Gestión y Turismo. En 2018 se perdieron 64 alumnos (cantidad significativa pero menor a otros años) e identificaron como principales causas: estudiantes con más edad de la debida, consumo problemático de sustancias, repetición reiterada de año, situaciones familiares y problemas en la convivencia en las aulas (Universidad Siglo 21, 2019).

La relación entre quienes integran la comunidad educativa es descripta como “compleja”, debido a que las relaciones de poder y alianzas impiden una simetría en la cual reconocer al otro como interlocutor válido. Ante este panorama expresan la importancia de promover el diálogo reflexivo que permita un acuerdo constructivo y democrático.

Actualmente la escuela busca contribuir a la formación de ciudadanos, según la idea de poder transformar algo de la realidad mediante el trabajo colectivo, colaborativo, donde los docentes cumplen un rol central en propuestas y en acompañamiento permanente y personalizado de los estudiantes. La finalidad del IPEM N° 193 José María Paz es tender hacia una formación integral y permanente de sus educandos, fomentando el pensamiento crítico y la resolución de problemas, a través de la educación en valores que favorezcan la realización personal, la inserción en la vida sociocultural y el mundo laboral, y la continuidad en estudios superiores.

Delimitación de la problemática o necesidad

A partir de la información disponible sobre el IPEM N° 193 José María Paz, se observan diferentes fenómenos que obstaculizan el cumplimiento de sus objetivos. Entre ellos se destacan la violencia psicológica y física, trayectorias escolares incompletas y dificultades en la relación entre los diferentes actores que componen la comunidad educativa. Esta es descrita como compleja, debido a relaciones de poder y alianzas que impiden una simetría que permita reconocer al otro como interlocutor válido. Por otro lado, se enfatiza en su Acuerdo Escolar de Convivencia (AEC) que los vínculos entre los integrantes de la institución influyen de manera significativa en la calidad educativa que se ofrece. Por eso se manifiesta en el AEC la necesidad de que estas relaciones se den de una manera que permita brindar mejores enseñanzas (Universidad Siglo 21, 2019).

Por otra parte, en el medio donde está inserto el instituto no todos pueden acceder a la satisfacción de sus necesidades básicas, debido a la baja posición socioeconómica, la inestabilidad laboral, la falta de cobertura de salud, entre otras características poblacionales que se condicen con las de un entorno de vulnerabilidad (Arriagada, 2005).

En base a este panorama, la institución pone en marcha diferentes estrategias para abordar las problemáticas, pero no parecen ser suficientes ante la gran complejidad de la realidad. Las intervenciones que realiza como respuesta están orientadas a los alumnos, quedando sin ser abarcadas las necesidades de los educadores, actores centrales en la comunidad, que teniendo en cuenta todo lo mencionado requieren

desarrollar herramientas que les permitan llevar a cabo sus tareas diarias sin dejar de lado la protección de su salud mental. Así es como, en un intento por aportar un abordaje adicional sobre la situación, se plantea una intervención focalizada en el grupo mencionado (Universidad Siglo 21, 2019).

Siguiendo la misma línea, Collazo, Liss y Martínez (2009) señalan respecto al trabajo docente que la vida escolar puede llegar a ser un factor de riesgo cuando no se tiene en cuenta la parte humana de la actividad cotidiana. Agregan que esto responde en parte a carencias en el diseño de las políticas educativas del país e indican que la informalidad, la ambigüedad, la falta de recursos frente a necesidades y exigencias sociales son parte de este trabajo, y se convierten en factor de riesgo psíquico cuando falta capacidad crítica y seguridad en la respuesta individual y cuando el grupo no está organizado para defenderse (Collazo et al., 2009).

Ante tales circunstancias y desde los planteos de la higiene mental (que incita a proteger la salud fomentando mejores condiciones en la vida cotidiana), se identifica la oportunidad de aprovechar los beneficios que la comunidad docente tiene como potencial factor de protección para sus miembros.

Objetivos

Objetivo general

Mejorar las condiciones en que transcurre la actividad laboral del grupo docente del IPEM N° 193 José María Paz abordando las relaciones entre sus miembros, para promover un sentido psicológico de comunidad como recurso de protección.

Objetivos específicos

- Fomentar la interacción entre los miembros del grupo para reforzar las relaciones interpersonales.
- Impulsar el sentido psicológico de comunidad (influencia, pertenencia, integración y satisfacción de necesidades, y conexión emocional compartida) en el grupo docente.
- Generar conocimiento básico sobre la salud mental y su impacto en las relaciones interpersonales.

Justificación

Entre las problemáticas que enfrenta la comunidad educativa del IPEM N° 193 José María Paz, se mencionan dificultades en las relaciones de sus integrantes. Además, el entorno en que está inserto se caracteriza por una población con posición socioeconómica baja, que carece de trabajo estable y cobertura de salud, factores que pueden perjudicar la calidad de vida (Universidad Siglo 21, 2019). Siguiendo a Arriagada (2005), se trata de un contexto de vulnerabilidad porque los recursos para solventar las necesidades básicas suelen ser insuficientes.

Ante esta realidad, la escuela intenta dar soporte mediante intervenciones como la Jornada Educar en Igualdad, el Centro de Actividades Juveniles, pasantías, entre otras. Sin embargo no logra abordar la complejidad de los conflictos y estos repercuten en los miembros de la comunidad educativa. Por estos motivos, el grupo docente, quien cumple un rol central en las propuestas y en el acompañamiento permanente y personalizado de los estudiantes, necesita contar con recursos que protejan su bienestar y les permitan hacer frente a las exigencias de su actividad laboral (Universidad Siglo 21, 2019).

En consonancia con estos datos, la Confederación de Trabajadores de la Educación de la República Argentina (CTERA) publicó en 2019 un estudio sobre la salud y condiciones laborales en las escuelas públicas, en el cual se encuestó a docentes de todo el país. Entre la información obtenida, más del 47% indicó como principales problemáticas en su trabajo cotidiano la falta de trabajo colectivo en el horario de trabajo, y la falta de articulación con áreas de apoyo al trabajo docente (de psicopedagogía, psicología y trabajo social). Además se señaló al estrés como principal

dolencia percibida, asociada por más del 87% de encuestados a sus condiciones laborales (CTERA, 2019).

Por otra parte, la necesidad de abordar las problemáticas mencionadas también está legalmente respaldada. El artículo 1 de la Ley Nacional de Salud Mental (2010), establece la protección de la salud mental como un derecho de todas las personas. A su vez, el artículo 67 de la Ley de Educación Nacional (2006) expresa que los docentes tienen derecho a ser capacitados y actualizados de forma integral, gratuita y en servicio durante toda su carrera. También a acceder a programas de salud laboral y prevención de enfermedades profesionales y a desarrollar sus tareas en condiciones dignas de seguridad e higiene. En lo que se refiere a la institución, el artículo 122 de la misma ley determina la importancia de promover la vinculación intersectorial e interinstitucional con áreas consideradas pertinentes, para asegurar la provisión de servicios sociales, psicológicos, psicopedagógicos y médicos que garanticen condiciones adecuadas para el aprendizaje.

En base a lo mencionado y teniendo en cuenta que el ser humano inevitablemente enfrenta desafíos que ponen a prueba su capacidad para abordarlos, surge la necesidad de proveer al grupo docente del IPEM N° 193 José María Paz un espacio donde fomentar el desarrollo de recursos que les permitan afrontar las tareas cotidianas sin perjudicar su salud.

Se plantea un abordaje a través del dispositivo taller, mediante cuatro encuentros de frecuencia semanal en los que se desarrollan actividades para fomentar en el grupo docente aspectos asociados al sentido psicológico de comunidad, como recurso de protección ante las condiciones en que se desarrolla su actividad laboral cotidiana.

Así, generar este espacio se convierte en una forma de promoción de la salud, lo que Bleger considera como un objetivo importante al que apuntar en higiene mental. Además, siendo un abordaje planteado desde la Psicología, se adecúa a la necesidad de apoyo al trabajo docente detectada en la encuesta de la CTERA (Bleger, 1999; CTERA, 2019). Sumado a esto, la intervención sobre el grupo en cuestión impacta también en las relaciones con los diferentes actores de la escuela y en la labor que realizan, ya que el bienestar del docente es una condición necesaria para la buena actividad educativa, tal como expresa Marchesi (como se citó en Pacheco Salazar, 2017).

Marco teórico

Mejores condiciones de vida

El comité de higiene mental de la OMS (1950), define a la misma como el conjunto de actividades y técnicas que se llevan a cabo para la promoción y mantenimiento de la salud mental. En base al mismo concepto, Bleger (1999) manifiesta también la necesidad de trasladar el énfasis desde la enfermedad (y los modelos tradicionales asistencialistas) hacia la salud, y con ello a la atención en la vida cotidiana de los seres humanos. Agrega que en pos de ese objetivo al psicólogo le corresponde aproximarse a ese ámbito (ya que para el autor, actuar desde la psicología implica un intento por salvaguardar y mejorar la vida de las personas).

A su vez, delimita a la higiene mental como una rama dentro del ámbito de la salud pública, en donde al psicólogo le corresponde intervenir en los aspectos y problemas de psiquiatria, lo cual implica actuar fundamentalmente sobre el nivel psicológico de los fenómenos humanos, con métodos y técnicas de la psicología y psicología social (Bleger, 1999).

Respecto a los objetivos que se persiguen en este campo, históricamente el primero fue el hecho de hacer algo por el enfermo mental. Esto se refiere en primer lugar a darle atención, y además hacerlo desde condiciones más humanas de las que existían. Luego surgió el diagnóstico precoz de enfermedades mentales, mediante el cual se pretende poder detectarlas en etapas tempranas de las mismas, aumentando las posibilidades de mejora y disminuyendo en muchas oportunidades la necesidad de

internación como único tratamiento, e incluso logrando que en caso de que esta se lleve a cabo, sea sólo en situaciones particulares en que realmente se evalúa como la intervención más adecuada. El tercer objetivo en incluirse en la higiene mental, fue el de la profilaxis o prevención de enfermedades mentales, al que luego le siguió la rehabilitación (volver a integrar al paciente curado, con secuelas, o por quien no se pudo hacer nada, al curso de su vida) (Bleger, 1999).

La prevención implica las acciones enfocadas a evitar que la enfermedad llegue a originarse. En este punto, cabe diferenciar las intervenciones desde la prevención específica (que requieren conocer rigurosamente las causas puntuales de lo que se quiere evitar), de las de carácter inespecífico, es decir, la protección de la salud mediante la promoción de mejores condiciones de vida. Justamente a esto último apunta el objetivo más reciente de la higiene mental, la promoción de salud, a promover mayor equilibrio, mejor nivel de salud, a la búsqueda del desarrollo pleno de los individuos y de la comunidad total (Bleger, 1999).

Así, la promoción es un proceso mediante el cual los individuos y comunidades pueden ejercer mayor control sobre los determinantes de la salud, modificando la forma en que viven. Esta mirada se sustenta en una concepción de salud que implica la satisfacción de necesidades básicas y además el derecho a otras aspiraciones del ser humano, tales como la paz, la justicia, una existencia digna, poder sentir placer, entre otras (Levin-Zamir, Nutbeam y Rowlands, 2018; Saforcada, Lellis y Mozobancyk, 2010).

Los objetivos mencionados por Bleger (1999) no se suceden de manera cronológica, además pueden no estar presentes todos, e incluso no estar muy

diferenciados entre sí ni en sus funciones; y si bien esta perspectiva resalta la importancia de intervenir a través de los últimos, las estrategias a utilizar siempre se desprenden principalmente de una evaluación de las necesidades de cada caso particular.

Respecto a cómo llevar este enfoque en la práctica, el autor plantea que se requiere la educación teórica de la población pero acompañada con métodos prácticos de enseñanza a través de experiencias concretas, individuales y de grupo, que fomenten la autocomprensión emocional y permitan modificar la conducta, apuntando a mejorar las condiciones en que se desarrolla la vida cotidiana. En cuanto a la intervención desde el rol del psicólogo en la higiene mental, surge la necesidad de aprender a administrar los conocimientos, actividades, técnicas y recursos ya adquiridos, de un modo que se pueda abordar los aspectos psicológicos de la salud y la enfermedad como fenómenos sociales y colectivos (Bleger, 1999).

La vida cotidiana transcurre en grupos

En el transcurso de su vida, de manera voluntaria o no el ser humano está totalmente inserto en grupos. Cada uno posee normas propias, sus miembros comparten valores comunes y características y a la vez se diferencian de otros. En esta línea, Hombrados (2010) habla de lo que significa la *comunidad*, como un espacio dinámico e intersubjetivo que se caracteriza por la pertenencia, la interrelación y la cultura compartida entre sus miembros, describiéndola como una unidad simbólica que se relaciona con llevar una vida en común.

Si bien existen diversas maneras de conceptualizarla, aquí se toma la noción de comunidad como grupo relacional, cuya finalidad es responder a las demandas del entorno y satisfacer las necesidades compartidas (Krause, 2007). Además, esta fomenta la construcción de relaciones humanas y valores interpersonales (basados en el conocimiento de los demás, la conciencia del colectivo y de una situación de vida compartida), lo cual permite impulsar cambios sociales a través de la organización y cohesión social de quienes la componen (Montero, 2004).

En relación a las ideas presentadas, McMillan y Chavis (como se citó en Sant-Miller, 2016) se delimita el *sentido psicológico de comunidad* (SPC) como un sentimiento que los miembros tienen de pertenencia, de que son importantes para los demás y para el grupo, así como una fe en que sus necesidades serán atendidas a través del compromiso de estar juntos. Al respecto los autores proponen un modelo sobre el SPC que incluye cuatro componentes, definidos solamente para poder tratar de modo operativo la idea, facilitar la medición del concepto y poder determinar objetivos al realizar una intervención. Estos son:

- *Pertenencia*: sentimiento de haber invertido parte de sí mismo en la comunidad y de ser parte de ella. Implica la delimitación de una frontera entre los miembros y quienes no lo son, un sistema de símbolos compartidos, la experiencia de seguridad emocional, la inversión personal en la comunidad y el sentimiento de pertenencia e identificación. Como resultado, los participantes expresan sentimientos de identificación con el grupo.
- *Influencia*: es el poder que los miembros ejercen sobre el colectivo, y recíprocamente, el de las dinámicas del grupo sobre sus miembros. Cuando

una persona siente que puede tener un impacto en un grupo, se siente más atraída por el mismo.

- *Integración y satisfacción de necesidades:* por un lado, implica los valores que son compartidos por los miembros del grupo. Y por otro, el intercambio de recursos que se da para satisfacer las necesidades de sus integrantes.
- *Conexión emocional compartida:* se da cuando los miembros reconocen la existencia de un lazo compartido entre ellos. Este vínculo resulta del contacto positivo prolongado, de participar de experiencias y una historia comunes.

Así, el sentido de comunidad es el resultado de un balance subjetivo sobre la pertenencia grupal. Tiene efectos emocionales y prácticos, que provienen del intercambio y las vivencias (individuales y compartidas) en la búsqueda cotidiana de la satisfacción de necesidades. Como factor protector, impulsa además la participación comunitaria, que cuando es continuada potencia la percepción de control sobre el contexto en las personas, permitiéndoles accionar sobre él (Maya Jariego, 2004).

Por último, el hecho de poder intervenir abordando las relaciones interpersonales y promoviendo experiencias de vida satisfactorias en el interior de la comunidad, impacta en fin en el bienestar, la satisfacción y la vivencia de emociones positivas a nivel individual. La manera de hacerlo es generando modelos de identificación y de relaciones que partan de la base de la cooperación, la asociación y el respeto como valores centrales en los que las vinculaciones personales y relaciones sociales puedan asentarse (Arango, 2001).

La importancia de las emociones para las relaciones

En donde existen seres humanos vinculándose, están presentes inevitablemente las *emociones*. Bisquerra (2020) las define como respuestas complejas del organismo, caracterizadas por una excitación que predispone a la acción. Tienen un componente neurofisiológico, uno comportamental y otro cognitivo que interactúan, produciendo una experiencia y una expresión emocional. Estas, al influir en la forma de actuar de las personas, lo hacen también en sus relaciones, así como en las dinámicas de una comunidad; lo cual impacta finalmente en las condiciones de vida cotidiana de los individuos.

Por todo lo mencionado, el autor expresa que la educación respecto a las mismas sirve para la vida personal, social, familiar, profesional, etc., ya que poder gestionarlas de manera asertiva proporciona mayor bienestar subjetivo, salud física y mental, mayor felicidad, y con ello mayor bienestar social y calidad de vida. Agrega que las competencias emocionales permiten tomar conciencia, comprender, expresar y regular los fenómenos emocionales, favoreciendo la adaptación al contexto social, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, etc. (Bisquerra, 2020).

Así, gestionarlas permite poder enfrentar la vida de una forma que sea beneficiosa para el individuo y la sociedad, ya que estas habilidades se pueden extrapolar hacia las emociones de los demás, teniendo un papel elemental en el establecimiento, mantenimiento y calidad de las relaciones interpersonales (Bisquerra, 2020).

Intervención mediante el taller

Ander-Egg (1991) define al dispositivo de *taller* como una forma de enseñar y sobre todo aprender, mediante la realización de un algo que se lleva a cabo conjuntamente. Para el autor, el taller es un modelo de enseñanza-aprendizaje que tiene ocho supuestos principales:

1. Es un aprender haciendo: se basa en el principio de que aprender una cosa viéndola y haciéndola, es mejor que por mera comunicación verbal de ideas. Significa que es un hacer productivo, en que la manera de aprender es haciendo. Esta perspectiva busca superar la dicotomía de la formación teórica y práctica.

2. Es una metodología participativa: implica que todos deben estar involucrados mediante una participación de manera activa, ya que el aprendizaje necesita una experiencia conjunta.

3. Es una pedagogía de la pregunta: el conocimiento se produce en las respuestas a preguntas. Es necesario detenerse frente a las cosas e intentar desentrañarlas, problematizar, interrogar, buscar respuestas, evitando la certeza absoluta.

4. Es un entrenamiento que tiende al trabajo interdisciplinario y al enfoque sistémico: es un esfuerzo por conocer y operar, asumiendo el carácter multifacético y complejo de la realidad, la cual no se presenta fragmentada, sino que en ella existen múltiples aspectos que están interrelacionados. Abordarla de forma globalizada implica la integración de conocimientos. Además, lo interdisciplinario no basta; se necesita un pensamiento y abordaje como sistema.

5. Implica redefinir los roles: el educador debe animar, estimular, orientar, asesorar. El educando pasa a ser sujeto de su propio aprendizaje, apoyándose en los recursos que necesite. Así, ambos pueden decidir acciones sobre la marcha del proceso.

6. Carácter globalizante e integrador de su práctica pedagógica: busca crear las condiciones para superar las dicotomías teoría/práctica, educación/vida, procesos intelectuales/volitivos y afectivos, conocer/hacer, pensamiento/realidad.

7. Supone trabajo grupal y uso de técnicas adecuadas: implica un grupo social organizado para el aprendizaje, que alcanzará sus objetivos al usar las técnicas adecuadas. Puede incluir actividades que se realizan individualmente (en última instancia todo aprendizaje es un proceso personal). Se debe evitar la estandarización, e ir complementando entre lo individual y lo grupal.

8. Permite integrar tres instancias de la formación: la docencia, la práctica y la investigación, en un solo proceso. Implica que todos los actores participen de forma activa y responsable. La docencia se da en la reflexión teórica sobre las acciones que se realizan, la investigación es requisito previo de la acción, y esta se observa en los actos que se realizan. Es decir, las tres son partes inseparables del proceso global del taller.

Por último, se resalta la importancia de tener en cuenta cada situación y circunstancias concretas y particulares en que se irá a desarrollar una intervención, partiendo desde ese punto para definir cómo serán las características del taller a llevar a cabo según las necesidades puntuales.

Plan de acción

Consideraciones generales

El dispositivo elegido para intervenir es el taller. Busca fomentar la integración teórico-práctica, la construcción de conocimientos de manera conjunta y la participación activa. La modalidad es presencial, para impulsar interacciones directas y la posibilidad de generar un acercamiento entre compañeros de trabajo, lo cual constituye por sí mismo un objetivo del taller (ya que se considera un factor potencialmente beneficioso para el grupo). Incluye diferentes actividades que si bien cada una tiene sus propios objetivos, todas utilizan dinámicas que fomentan las relaciones interpersonales.

El taller consta de cuatro encuentros de una duración aproximada de dos horas y media cada uno, de frecuencia semanal. Está dirigido al grupo de 97 docentes del IPPEM N° 193 José María Paz, que se dividirá a través de un sorteo hecho por el coordinador, en seis grupos (cinco de 16 personas y uno de 17: Grupos A, B, C, D, E y F) para propiciar condiciones de aprendizaje apropiadas. Ver diagrama de Gantt (Tabla 1).

Los encuentros son guiados por un equipo de dos psicólogos, de los cuales uno (coordinador) se ubica en el rol principal y tiene la función de ser quien dirige en las cuatro primeras semanas de la intervención (grupos A, B y C), mientras el otro (auxiliar) funciona a modo de soporte (repartir materiales, asistir en lo necesario, observar el bienestar de los participantes y tareas que pudieran surgir). Luego, a partir de la quinta semana, intercambian roles con el objetivo de equiparar la carga laboral en ambos.

Las actividades definidas para cada encuentro utilizan diferentes dinámicas para abordar los aspectos considerados relevantes para los objetivos del taller. Cada encuentro respeta una estructura que permite cierta flexibilidad, para poder adaptarse o ser modificada según las necesidades, circunstancias e inconvenientes que puedan surgir en el transcurso. Todos inician con una apertura, luego se desarrolla el contenido correspondiente y terminan con un cierre.

En cuanto a los instrumentos de evaluación, se envía una escala Likert el día previo al inicio del taller a cada docente vía e-mail (para ser respondida antes de que comience), y luego el día en que el taller se completa. Por otro lado, se entrega una bitácora a cada uno al inicio del taller, que proporciona preguntas para guiar el aprendizaje, así como un espacio en el cual registrar lo que el participante desee.

Se debe tener en cuenta que en todas las actividades los recursos humanos son los mismos, es decir, un psicólogo como coordinador, otro como auxiliar y el grupo docente que corresponda a la fecha (teniendo en cuenta que cinco grupos incluyen 16 docentes, y uno es de 17). Por otra parte, los recursos materiales mínimos para todas las actividades del taller incluyen un aula en donde ubicar cómodamente 19 sillas en forma de ronda. Debido a esto, en la descripción de cada actividad se obviarán estos detalles y sólo se agregarán los materiales extras que se necesiten en cada caso.

Estructura

(ver Anexo J)

Encuentro 1.***Finalidad.***

Impulsar un primer contacto entre los participantes e introducir conceptos básicos de salud mental y su vínculo con las relaciones interpersonales. Trabajar sobre la influencia recíproca entre los miembros del grupo.

Actividades.***Apertura***

Objetivo: Recibir a los participantes y proporcionar un encuadre al encuentro.

Tipo de actividad: informativa

Tiempo estimado: 5 minutos

Desarrollo:

Los participantes y equipo de psicólogos se ubican en sillas dispuestas a modo de ronda en el aula. Comienza a hablar el coordinador, presentando al equipo (coordinador y auxiliar). Explicita los lineamientos generales del encuadre del taller (objetivos, horarios, lugar, estructura general) y luego lo mismo sobre el encuentro en particular. Enfatiza la importancia de la participación activa de los docentes para generar una construcción en conjunto del conocimiento y se los impulsa a expresar e intercambiar libremente dudas, inquietudes, comentarios, opiniones, sensaciones o lo que consideren necesario, en cualquier momento de las intervenciones. Resalta además la necesidad de que las interacciones a lo largo de toda la intervención estén basadas en el respeto mutuo, destacando que se busca generar un espacio seguro en el cual poder desenvolverse, donde cada punto de vista es válido y se lo considera un aporte importante y significativo para el grupo. Luego se entrega una bitácora

a cada docente (ver Anexo I) y se explica que la misma es una guía para ser utilizada de manera personal en la que pueden volcar cualquier concepto, opinión, dato, sensación, etc. que consideren. Se les recuerda que deben llevarla a todos los encuentros y pueden responderla al terminar cada uno.

Ejercicio basado en la relajación muscular progresiva de Jacobson (RMP)

Objetivo: Impulsar la concentración en el espacio y tiempo presentes. Fomentar la relajación corporal y mental. Conocer y practicar la técnica para poder usarla en otras situaciones que la persona lo requiera.

Tipo de actividad: vivencial

Tiempo estimado: 5 minutos

Desarrollo:

El coordinador invita a los participantes a realizar un ejercicio de relajación guiado (ver anexo A).

Actividad 1: “Romper el hielo”

Objetivo: Generar un primer acercamiento mediante la presentación entre los participantes para promover un ambiente confortable.

Tipo de actividad: lúdica

Tiempo estimado: 35 minutos

Recursos materiales extras: 19 papeles, 3 marcadores, 1 pelota

Desarrollo:

El coordinador entrega una tarjeta con un broche a cada participante (incluidos él y el auxiliar). Reparte tres marcadores y pide que por turnos cada uno escriba en el papel la manera en que prefiere ser llamado durante la intervención (nombre o apodo) y se lo coloquen con el broche del lado izquierdo o derecho del pecho, donde sea visible para los otros. Pide que se pongan de pie en su lugar y con una pelota en mano el coordinador se presenta, diciendo cómo es su nombre y de qué manera le gusta ser llamado. Al terminar le tira la pelota a otra persona de la ronda arbitrariamente, para cederle el turno de presentarse. La actividad finaliza cuando todos los participantes lo hayan hecho. Luego, el coordinador agradece y pide que se sienten para iniciar con la presentación de los contenidos del encuentro actual.

Actividad 2: “Hablemos de salud mental”

Objetivo: Generar conocimiento básico sobre la salud mental y su influencia en las relaciones interpersonales. Fomentar la reflexión, el intercambio de opiniones y la construcción conjunta del conocimiento.

Tipo de actividad: educativa

Tiempo estimado: 40 minutos

Recursos materiales extras: 1 presentación Power Point (ver anexo B), 1 proyector

Desarrollo:

El coordinador introduce el tema mediante una exposición Power Point como disparador. Pide a los participantes que voluntariamente se turnen para leer las diapositivas que contienen conceptos centrales del encuentro. Al mismo tiempo, los psicólogos piden opiniones, ideas, aportes e impulsan al intercambio entre los participantes, siempre guiándolos a no perder el

foco sobre los temas relevantes para la actividad. Se busca lograr que los docentes conozcan los conceptos teóricos dados (que son básicos para todo el taller) y puedan relacionarlos con experiencias vividas y situaciones concretas.

Receso de 15 minutos

Actividad 3: “De mi parte”

Objetivo: Reconocer la influencia existente entre los miembros de la comunidad.

Tipo de actividad: reflexiva

Tiempo estimado: 40 minutos

Recursos materiales extras: 2 afiches, 1 marcador, 1 cinta de enmascarar

Desarrollo:

Se busca la toma de conciencia respecto a que las acciones, comportamientos y actitudes impactan en el grupo del que somos parte y viceversa. El coordinador explica la consigna de la actividad, que consiste en que cada docente piense en algo que quiere y puede aportar al grupo durante el taller (por ejemplo: escucha, predisposición, respeto, etc.). Y en el mismo sentido, algo que espera recibir del grupo.

El auxiliar pega dos afiches en la pared (uno titulado *puedo aportar al grupo*, y el otro *espero del grupo*). Luego se pide que por turnos vayan expresando ambas ideas en voz alta y expliquen brevemente el motivo de su elección. Mientras tanto los psicólogos van anotando las respuestas (palabras claves) en los respectivos afiches.

Actividad 4: “En dos palabras”

Objetivo: Reflexionar sobre el estado en que se encuentra la persona, para que pueda detectar inquietudes movilizadas por el encuentro que requieran del equipo de psicólogos. Fomentar su expresión ante los miembros del grupo.

Tipo de actividad: reflexiva

Tiempo estimado: 15 minutos

Desarrollo:

El coordinador inicia respondiendo primero. Luego impulsa a que cada participante responda en voz alta a las preguntas: ¿cómo llegué?, ¿cómo me voy? (adjudicando una o dos palabras a cada interrogante). No hay respuestas correctas, se fomenta la libre interpretación y expresión.

Cierre

Objetivo: Generar un momento de despedida, para sostener el encuadre del encuentro.

Tipo de actividad: informativa

Tiempo estimado: 5 minutos

Desarrollo:

El coordinador realiza una breve síntesis sobre lo trabajado en el encuentro, enfatizando los puntos más importantes y repasando los objetivos de la intervención y del encuentro en particular. Abre la posibilidad a los participantes de expresar dudas, comentarios, inquietudes, sentimientos y se pone a disposición ante cualquier dificultad que les surja derivada de lo trabajado (en caso de notarlo, pide a la persona que se quede unos

minutos para hablarlo en privado). Se agradece la participación y se despide hasta el próximo encuentro.

Encuentro 2.

Finalidad.

Fomentar entre los docentes la pertenencia al grupo. Impulsar las relaciones interpersonales fomentando la interacción durante las actividades.

Actividades.

Apertura

(Ver encuentro 1)

Ejercicio basado en la Relajación muscular progresiva de Jacobson (RMP)

(Ver encuentro 1)

Actividad 1: “En común”

Objetivo: Fomentar la pertenencia impulsando el reconocimiento de similitudes entre los docentes respecto al rol de educador que comparten.

Tipo de actividad: reflexiva

Tiempo estimado: 40 minutos

Recursos materiales extras: poema (impreso)

Desarrollo:

Utilizando como disparador un poema que habla sobre la tarea del educador, el coordinador pide que voluntariamente los docentes lean en voz alta una estrofa cada uno. Al finalizar se da comienzo a un espacio de reflexión grupal al respecto, guiándose por las preguntas: ¿se sienten representados por el poema en la tarea docente?, ¿con qué partes del mismo están de acuerdo y con cuáles no?, ¿qué creen que diferencia a la tarea del educador, respecto a otras profesiones?

Se busca que a partir de intercambio puedan reconocer que existen opiniones, sensaciones, creencias, etc. que comparten por el hecho de llevar a cabo la misma labor. El poema se titula *Educación* (Celaya, 1977).

Educación es lo mismo
que poner un motor a una barca
hay que medir, pesar, equilibrar...
...y poner todo en marcha.

Pero para eso,
uno tiene que llevar en el alma
un poco de marino, un poco de pirata...
un poco de poeta...
y un kilo y medio de paciencia concentrada.

Pero es consolador soñar mientras uno trabaja,
que esa barca, ese niño,
irá muy lejos por el agua.

Soñar que ese navío
llevará nuestra carga de palabras
hacia pueblos distantes, hacia islas lejanas.

Soñar que cuando un día
esté durmiendo nuestra propia barca,
en barcos nuevos seguiré, nuestra bandera enarbolada.

Receso de 15 minutos

Actividad 2: “Yo también”

Objetivo: Fomentar la pertenencia impulsando el reconocimiento de puntos en común como integrantes de esta escuela en particular. Generar un espacio de juego impulsando las relaciones interpersonales.

Tipo de actividad: lúdica

Tiempo estimado: 40 minutos

Desarrollo:

El coordinador invita a participar a los docentes y explica la dinámica, puntualizando que se inicia en ronda, de pie ante las sillas de cada uno (debe haber una silla menos que la cantidad de participantes). Un voluntario se para al centro, y comienza diciendo una característica o interés propio (relacionado con sus tareas laborales en el IPEM), que crea que comparte con el resto. Quienes se sientan identificados por el enunciado se levantan y tras la

orden del coordinador, cambian de sitio (inclusive quien está al medio). Deben intentar sentarse en algún lugar y quien se quede sin silla pierde, debiendo salir del juego, sacando una silla para que siga la dinámica. Luego de la primera jugada, quien pierde y sale de la ronda, debe decir el próximo enunciado. Se repite la secuencia hasta que quede un ganador. Al final, el coordinador realiza una breve explicación sobre el sentido simbólico del juego: poner de manifiesto la existencia de puntos en común dentro del grupo, relacionados con su tarea en la escuela.

Actividad 3: “En dos palabras”

(Ver encuentro 1)

Cierre

(Ver encuentro 1)

Encuentro 3.

Finalidad.

Reflexionar sobre la integración y satisfacción de necesidades en el grupo. Fomentar la conexión emocional compartida.

Actividades.

Apertura

(Ver encuentro 1)

Ejercicio basado en la Relajación muscular progresiva de Jacobson (RMP)

(Ver encuentro 1)

Actividad 1: “Ovillo de lana”

Objetivo: Reflexionar respecto a la integración y satisfacción de necesidades dentro del grupo.

Tipo de actividad: reflexiva

Tiempo estimado: 40 minutos

Recursos materiales extras: 1 ovillo de lana

Desarrollo:

De pie, se forma una ronda. El coordinador sostiene la punta de un ovillo de lana e inicia la actividad mientras la explica. Elige entre compartir una situación en que sintió el apoyo de un compañero en el ámbito laboral, o una en la que él fue quien apoyó (explicando también de qué manera se sintió). Luego selecciona al azar otro participante y sin soltar la punta del ovillo, se lo lanza. Este debe repetir la secuencia. Cuando todos hayan participado, termina el juego y el coordinador hace notar que las experiencias relatadas muestran cómo las necesidades del individuo pudieron ser atendidas por un compañero de la comunidad y viceversa. Además, pide que observen la forma que tomó la lana (una red que se sostiene gracias a que cada uno tiene en su mano una parte), haciendo alusión simbólicamente a la red que puede llegar a formarse entre las personas.

Receso de 15 minutos

Actividad 2: “Estados emocionales”

Objetivo: Generar conocimiento básico sobre las emociones, su gestión y expresión, así como del impacto que estos conceptos tienen en las relaciones interpersonales.

Tipo de actividad: educativa

Tiempo estimado: 40 minutos

Recursos materiales extras: 1 proyector, 1 presentación Power Point (ver Anexo C)

Desarrollo:

El coordinador presenta el tema mediante una exposición Power Point e incita a que por turnos, los docentes lean los conceptos disparadores de las diapositivas presentadas, mientras se van abordando de manera grupal. Se clarifican los conceptos con sus respectivas definiciones cuando sea necesario, pero principalmente se impulsa la construcción de conocimientos a partir de los intercambios de opiniones, dudas, ideas, experiencias, entre otros, y la participación activa de los docentes.

Actividad 3: “Técnica del semáforo”

Objetivo: Generar conocimiento sobre la utilización de una herramienta relacionada con la gestión de las emociones.

Tipo de actividad: educativa

Tiempo estimado: 15 minutos

Recursos materiales extras: 1 proyector, 1 presentación Power Point (ver Anexo D)

Desarrollo:

El coordinador explica que el objetivo de la técnica es poder regular ciertos estados emocionales de manera asertiva ante determinadas situaciones, evitando actuar

automáticamente. Enfatiza que practicarla reiteradas veces es fundamental para aprenderla. Procede a explicar con una presentación Power Point como soporte, que ante situaciones en que la emoción es de gran intensidad, la idea es imaginar un semáforo en frente que está en rojo. En ese momento se debe “frenar” toda acción y sólo sentir para reconocer la emoción. Luego, cuando baja su intensidad, el semáforo “cambia” a amarillo e indica el momento de pensar respecto a la emoción, sus posibles impactos de la emoción, sus motivos, alternativas de acción, etc. Al final, cuando ya la emoción no domina a la persona, y se logró comprenderla, se procede a tomar la decisión de “avanzar” (verde) con la acción o resolución elegida.

Actividad 4: “En dos palabras”

(Ver encuentro 1)

Cierre

(Ver encuentro 1)

Encuentro 4.

Finalidad.

Fomentar un entendimiento global de lo trabajado en la totalidad de la intervención.
Propiciar un espacio de distensión para favorecer las relaciones interpersonales.

Actividades.

Apertura

(Ver encuentro 1)

Ejercicio basado en la Relajación muscular progresiva de Jacobson (RMP)

(Ver encuentro 1)

Actividad 1: “Integrar”

Objetivo: Poner de manifiesto las relaciones entre conceptos abordados en el taller, reflexionando al respecto.

Tipo de actividad: educativa

Tiempo estimado: 35 minutos

Recursos materiales extras: 1 proyector, 1 presentación Power Point (ver Anexo E)

Desarrollo:

El coordinador presenta como disparador una diapositiva Power Point con series de palabras (relacionadas a conceptos abordados en los encuentros). Se busca que los psicólogos junto con los docentes las usen como disparadoras, relacionándolas entre sí e intercambiando reflexiones al respecto.

Actividad 2: “Gracias”

Objetivo: Fomentar las relaciones interpersonales impulsando sensaciones de bienestar en relación a los miembros del grupo, asociadas al concepto de gratitud.

Tipo de actividad: reflexiva

Tiempo estimado: 35 minutos

Recursos materiales extras: 1 pelota

Desarrollo:

Sentados en ronda como lo están, el coordinador pide que cierren los ojos y reflexionen sobre cuál sería un motivo para estar agradecido con el grupo y por qué (ver Anexo F). Aclara que puede ser en base a una situación vivida, una sensación, o lo que la persona considere. Espera unos segundos, y pregunta si están listos para el siguiente paso (si la respuesta general es afirmativa, procede con la actividad; si no, aguarda unos momentos más). Luego, con una pelota en sus manos, comienza el coordinador mismo a exponer la respuesta que elaboró, es decir, agradeciendo a los presentes. Cuando termina, le acerca la pelota a otro participante al azar, cediéndole el turno. Se realiza esta secuencia hasta que todos hayan participado.

Actividad 3: “Esparcimiento”

Objetivo: Generar un contexto de esparcimiento, posibilitando un entorno menos estructurado dentro del taller, para fomentar las relaciones interpersonales.

Tipo de actividad: lúdica

Tiempo estimado: 40 minutos

Recursos materiales extras: 10 bancos dobles, aperitivos y bebidas

Desarrollo:

El coordinador y auxiliar explican que van a tener un receso diferente, ya que van a unir mesas para formar una grande, sobre la que puedan apoyar aperitivos y bebidas para compartir entre los presentes. Les explica que la consigna es simplemente tener unos minutos

de recreo en grupo y se los habilita a conversar sobre los temas que deseen. Se abre así la posibilidad de una realizar interacciones menos formalizadas, generando una experiencia placentera compartida.

Actividad 4: “En dos palabras”

(Ver encuentro 1)

Cierre

Objetivo: Generar un momento de despedida, para sostener el encuadre del encuentro.

Tipo de actividad: informativa

Tiempo estimado: 5 minutos

Desarrollo:

El coordinador realiza una breve síntesis sobre lo trabajado en el encuentro, puntualizando los puntos más importantes y repasa los objetivos sobre la totalidad de la intervención. Abre la posibilidad a los participantes de expresar dudas, comentarios, inquietudes, sentimientos, y se pone a disposición ante cualquier dificultad que surja en ellos derivadas de lo trabajado (en caso de notarlos, pide a la persona que se quede unos minutos para hablarlo en privado). Aclara que se les enviará vía e-mail la segunda parte de la evaluación a la cual deben responder (ver Anexo H). Se agradece la participación y se despide.

Diagrama de Gantt

Tabla 1

Diagrama de Gantt

Actividades	Semanas			
	1	2	3	4
Encuesta pre				
Encuentro 1				
Encuentro 2				
Encuentro 3				
Encuentro 4				
Encuesta post				

Nota: Las primeras cuatro semanas se trabaja en días diferentes con grupos A (Lunes), B (Miércoles) y C (Viernes). Al finalizar con ellos, se utiliza la misma dinámica con los restantes (D, E y F).

Presupuesto y recursos

Tabla 2

Presupuesto y recursos

Encuentro	Recursos materiales	Cantidad	Costo (\$)

1	Tarjeta para nombre	19	570
	Marcadores negros	3	330
	Pelota	1	600
	Afiche	2	90
2	Poema impreso	1	40
3	Ovillo de lana	1	550
4	Comida y bebida	19 personas	5.000
	Bancos dobles	10	0
1, 2, 3, 4	Proyector	1	5.000
	Bitácora	68	680
	Presentación Power Point	1	0
	Sillas	17	0
	Aula	1	0
Encuentro	Recursos humanos	Cantidad	Honorarios^a (\$)
1, 2, 3, 4	Coordinador psicólogo	1	65.840 (6.584 por hora)
	Auxiliar psicólogo	1	65.840 (6.584 por hora)

Nota: el costo total del taller es de \$139.540. Teniendo en cuenta que la población a intervenir

se divide en seis grupos (seis talleres), el costo total de la intervención es de \$837.240.

“Honorarios fijados según los aranceles profesionales mínimos de \$6.584 en el área de la Psicología social comunitaria a partir del 1 de Julio de 2023, para la formación en espacios comunitarios e institucionales.

Evaluación

Para evaluar el cumplimiento de los objetivos de la intervención, se utiliza un instrumento de escala Likert ad hoc de elaboración propia (ver Anexo H). Se recomienda utilizar una metodología pre-post test para su implementación. El instrumento evalúa la autopercepción de la persona respecto al grupo, en base a las dimensiones de pertenencia, influencia, integración y satisfacción de necesidades y conexión emocional compartida, asociadas a un sentimiento psicológico de comunidad (ver en Marco teórico: *La vida cotidiana transcurre en grupos* y *La importancia de las emociones para las relaciones*).

Como método de seguimiento y monitoreo se entrega a los participantes una bitácora personal que consta de cuatro apartados, en la cual se incluyen preguntas de autoevaluación sobre los contenidos abordados en el taller (ver Anexo I).

Resultados esperados

Al finalizar el taller se espera que los participantes desarrollen el sentido psicológico de comunidad, así como el fortalecimiento de las relaciones interpersonales entre sus miembros. Esto se considera un recurso de protección para el grupo, siguiendo la perspectiva de la higiene mental que busca proteger la salud abordando aspectos de la vida cotidiana de las personas, en este caso las relaciones en el área laboral.

Se espera además un impacto en el resto de la comunidad educativa, ya que las dinámicas del grupo docente influyen en el modo en que realizan sus tareas laborales, así como en su relación con los otros integrantes del IPPEM.

En cuanto a la principal dificultad en la implementación del taller, es posible que algunos docentes tengan actividades impostergables que no les permitan participar de la totalidad del mismo.

Conclusión

Teniendo en cuenta que la actividad laboral forma parte de la vida cotidiana de los docentes del IPPEM, abordar las relaciones entre compañeros de trabajo, la percepción que se tiene respecto al grupo y el modo de interactuar entre sus miembros influye en la salud y bienestar de la persona.

Por estos motivos es importante abordar activamente estas variables, lo cual impacta en la comunidad docente y por extensión, en las dinámicas de funcionamiento que se dan en la escuela como conjunto.

Referencias

- Alarcón, R., & Morales de Isasi, C. (2012). Relaciones entre gratitud y variables de personalidad. México. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322012000200008
- Ander-Egg, E. (1991). *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*. Buenos Aires: Magisterio del Río de la Plata.
- Arango Cálad, C. (2001). Hacia una psicología de la convivencia. *Revista Colombiana de Psicología*(10), 79-89. Obtenido de <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/30017>
- Ardoino, J. (1981). La intervención: ¿Imaginario del cambio o cambio de lo imaginario?". En F. Guattari, R. Lourau, G. Lapassade, G. Mendel, J. Ardoino, A. Lévy, & J. Dubost, *La intervención institucional*. México: Folios ediciones.
- Arriagada, I. (2005). Dimensiones de la pobreza y políticas desde una perspectiva de género. *Revista de la CEPAL*(85). Obtenido de <https://www.cepal.org/es/publicaciones/11002-dimensiones-la-pobreza-politicas-perspectiva-genero>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Obtenido de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

- Bisquerra, R. (2020). *Rafael Bisquerra. Educación emocional*. Obtenido de <https://www.rafaelbisquerra.com/category/competencias-emocionales/>
- Bleger, J. (1999). *Psicohigiene y psicología institucional*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Bretón, M. F. (2020). *Neuro Class*. Obtenido de <https://neuro-class.com/tecnica-de-relajacion-muscular-progresiva-de-jakobson/>
- Collazo, M., Liss, M., & Martinez, D. (2009). Dimensiones del trabajo docente: una propuesta de abordaje del malestar y el sufrimiento psíquico de los docentes en la Argentina. *Educacao & Sociedade*, 30(107), 389-408. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87313702005>
- Confederación de Trabajadores de la Educación de la República Argentina. (2019). *Salud y condiciones de trabajo de las/os trabajadoras/es de la educación de la Argentina. Condiciones dignas de enseñar y aprender para garantizar una educación pública de calidad*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Obtenido de https://ctera.org.ar/wp-content/uploads/2020/11/Publicacion_encuesta_Salud_1.pdf
- Endler, N., & Parker, J. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of personality and social psychology*.
- España, C. d. (s.f.). *La salud mental en cifras*. Obtenido de <https://comunicasalasaludmental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/#mundo>
- José Quintero, P. (2015). *Psyciencia*. Obtenido de <https://www.psyciencia.com/validacion-emocional-que-es-y-como-practicarla/>

- Kuhn, T. (1971). *La estructura de las revoluciones científicas*. México: Fondo de Cultura Económica. Obtenido de http://epistemologiadelascienciassociales.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/114/2014/10/Kuhn_-_La_Estructura_de_las_revoluciones_Cientificas.pdf
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Ley de Educación Nacional. (2006). Obtenido de <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26206-123542>
- Ley Nacional de Salud Mental. (2010). Obtenido de <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26657-175977/texto>
- Maya Jariego, I. (2004). Sentido de comunidad y potenciación comunitaria. *Apuntes de Psicología*, 22(2). Obtenido de https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/tac_Sentido-de-comunidad-y-potenciacion-comunitaria_Isidro-MAYA%20JARIEGO-U-de-sevilla.pdf
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires: Paidós.
- Nutbeam, D., Levin-Zamir, D., & Rowlands, G. (2018). El alfabetismo para la salud y la promoción de la salud en contexto. *Global Health Promotion*, 25(4). doi:10.1177/1757975918814437

- Organización Mundial de la Salud. (1950). *Comité de Expertos en Higiene Mental. Informe de la segunda reunión (Publicación núm 31)*. Ginebra. Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/38043/WHO_TRS_31_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general*. Ginebra. Obtenido de <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
- Pacheco-Salazar, B. (2017). Educación emocional en la formación docente: clave para la mejora escolar. *Ciencia y Sociedad*, 42(1), 104-110. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87050902008>
- Saforcada, E., Lellis, M., & Mozobancyk, S. (2010). *Psicología y salud pública. Nuevos aportes desde la perspectiva del factor humano*. Buenos Aires: Paidós SAICF.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*. Obtenido de file:///C:/Users/Asus/Downloads/El_estres_un_analisis_basado_en_el_papel.pdf
- Sant-Miller, M. (2016). Sentido de comunidad: conectando la teoría con la práctica La Mariscal, Quito, Ecuador.
- Universidad Siglo 21. (2019). *Instituto Provincial de Enseñanza Media (IPEM) N° 193 José María Paz*. Cátedra Seminario Final de Psicología. Licenciatura en psicología. Obtenido de <https://siglo21.instructure.com/courses/18993/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org1>

Waisbrot, D. (2013). *Página 12*. Obtenido de <https://www.pagina12.com.ar/diario/psicologia/subnotas/235975-66179-2013-12-19.html>

Anexo

Anexo A

Ejercicio de relajación basado en la Relajación muscular progresiva de Jacobson (RMP)

Elaboración propia, en base a la información proporcionada por Bretón (2020).

El coordinador invita a participar a los docentes. Explica que se trata de una técnica cuyo objetivo es lograr que se relajen, y se enfoquen para poder dejar de lado durante lo que dura el encuentro las preocupaciones no relacionadas al mismo. Pide que, sentados como lo están, se acomoden de manera que se sientan cómodos y cierren los ojos, para luego seguir las consignas que vaya explicitando (aclara también que tienen total libertad para hacer hasta donde se sientan cómodos y seguros según las posibilidades de cada uno). Comienza guiando con su voz un ejercicio de respiración que consiste en inhalar por nariz y expulsar el aire por boca (secuencia que se repite tres veces), prosigue en base a las siguientes instrucciones.

Por favor, comencemos tomando tres respiraciones profundas, inspirando por nariz y soltando por boca, con el ritmo e intensidad que prefieran, teniendo cuidado de no marearse.

Ahora, les pido que tomen conciencia de las sensaciones en su cuerpo al realizar los ejercicios en los que los iré guiando, adaptando las instrucciones a sus posibilidades, con cuidado de no lastimarse.

A medida que les vaya nombrando músculos, los tienen que tensar tanto como puedan. Luego, cuando les indique, soltarán esa tensión inmediatamente. El objetivo

es sentir el cuerpo, notando cuando los músculos están tensos, y la diferencia al relajarlos.

Ahora, mientras respiran suavemente, irán poniendo atención en cada una de las sensaciones de su cuerpo, notando como el cuerpo se relaja cada vez más.

Vamos a comenzar poniendo atención en las manos, en cada dedo, en las muñecas. Vamos a tensar los músculos, cerrando los puños, y después abriéndolos. Extendiendo los dedos lo más que se pueda, y luego volviéndolos a su lugar, notando la diferencia de las sensaciones a medida que se hace el esfuerzo y se relaja luego.

Ahora, seguimos subiendo, enfocándonos en los brazos. Vamos a intentar tensar los músculos que los componen, con fuerza, sosteniendo unos segundos mientras respirando, sintiendo cómo la tensión los va recorriendo, notando la sensación que esto provoca. Luego, vamos a soltar, volviendo a acomodar muy despacio y con calma, los brazos en una posición de relajación.

Seguimos subiendo hacia los hombros. Los empujamos con suavidad hacia atrás hasta sentir un estado de tensión, y sostenemos mientras seguimos respirando. Luego, comenzamos a relajarlos nuevamente, llevándolos a su lugar, notando la sensación de contracción mientras cede.

Dejamos los hombros rectos y notamos los músculos del cuello. Muy lentamente, vamos flexionándolo, llevándolo hacia la dirección del hombro derecho, sin presionarlo, hasta donde puedan. Sostenemos en esa posición mientras sentimos el ritmo de las respiraciones, por unos segundos. Ahora, suavemente, llevamos el cuello hacia el lado izquierdo, percibiendo el movimiento del cuerpo, respirando unos

segundos hasta relajarlo nuevamente, volviéndolo a su lugar, relajando, y notando la diferencia de hace unos segundos.

Ahora vamos a ir al rostro, empezando por la frente. Vamos a elevar lo más que se pueda las cejas, sintiendo cómo la frente se arruga y se va para arriba. Ahora soltamos. Nos enfocamos en los párpados, cerrándolos con fuerza, esperando unos segundos y, de a poco, relajándolos. Seguimos bajando, mientras respiramos lentamente, y tensamos la mandíbula y la lengua, presionándola contra el paladar y sintiendo cómo con los movimientos, la boca se va tensando. Luego relajamos, y vamos prestando atención a las nuevas sensaciones que aparecen.

Llevamos la atención ahora hacia el abdomen. Notamos los músculos que lo componen y los vamos tensando, contrayéndolos con fuerza. Sostenemos unos segundos, mientras respiramos, y soltamos de a poco, sintiendo el cambio de sensaciones.

Ahora nos vamos a la espalda, arqueándola lentamente, como si quisiéramos sacar el abdomen hacia adelante. Esperamos en esa posición unos segundos, sintiendo como ingresa y sale el aire en la respiración, y soltamos de a poco.

Centrándonos en las piernas y glúteos, los contraemos, notando lo que siente nuestro cuerpo al hacerlo, concentrándonos en ello. Ahora soltamos de a poco, sintiendo como cada músculo se va relajando y volviendo a su lugar.

Por último, seguimos bajando hasta los pies. Notamos los dedos, y tensamos. Nos concentramos en sentir lo que sucede en el cuerpo. Mientras, seguimos respirando con calma, por unos segundos. De a poco, comenzamos a relajar los dedos, el pie, lentamente, llevándolo a una posición de relajación, de poco esfuerzo.

Finalmente, nos concentramos en las sensaciones de todo el cuerpo en conjunto, de la respiración, de las diferencias que se produjeron, del estado de quietud en que se está ahora, y seguimos respirando mientras volvemos a la posición inicial.

Cuando cada uno esté listo, les pido que de a poco se incorporen nuevamente, volviendo a abrir los ojos, movilizándolo suavemente las distintas partes del cuerpo.

Anexo B

Encuentro 1

Actividad 2: “Hablemos de salud mental”

Se detallan los contenidos a ser abordados por el coordinador en cada diapositiva. La siguiente información es un sustento y guía de la presentación (elaboración propia), ya que el objetivo es reflexionar críticamente sobre los conceptos, interactuar y construir aprendizajes, el coordinador debe fomentar la participación activa de los docentes durante la exposición.

Diapositiva 1

La salud mental según la OMS (2022) implica que:

1. es parte intrínseca de la salud y bienestar individuales y colectivos.
2. es un complejo proceso: comprende experiencias (vivencia subjetiva), desde estados óptimos de bienestar, hasta otros de gran sufrimiento y dolor emocional.
3. es un derecho humano fundamental.

Es importante visibilizarla, ya que históricamente, la tendencia fue aislar y expulsar a quien transitaba un problema de salud mental. Sumado a prejuicios y etiquetas, connotaciones negativas asociadas, y hasta maltrato y rechazo. Ejemplos de esto son frases muy utilizadas que se usan popularmente con connotación negativa, tales como “este está loco”, o simplemente la frase “enfermo mental” a modo de insulto.

En la realidad, opuesto a lo que se piensa, “estar loco” es un estado por el que muchos transitan, y no es una excepción. Este enunciado está sustentado por datos estadísticos (España, s.f.).

SALUD MENTAL

- 1. parte intrínseca de la salud y bienestar, individuales y colectivos;**
- 2. complejo proceso que va desde vivencias de bienestar óptimo, hasta estados de gran sufrimiento y dolor emocional;**
- 3. derecho humano fundamental**

CIFRAS A NIVEL MUNDIAL

- la salud mental será la principal causa de discapacidad en 2030
- 25% de la población será diagnosticado con trastorno mental alguna vez
- entre el 35% y 50% no reciben tratamiento o no es el adecuado
- en 450 millones, un problema de salud mental dificulta gravemente su vida
- 800.000 suicidios al año (2da causa de muerte en personas de 15 a 29 años)

Diapositiva 2

Conceptos considerados centrales para fomentar relaciones interpersonales saludables: la empatía (implica los procesos de ponerse primero en lugar del otro, para luego poder generar respuestas que resulten de esos procesos); la validación de nuestras emociones

y las de otro (implica entender que toda emoción es siempre válida y tiene sentido, estemos de acuerdo con ello o no y es una práctica de aceptación profunda de las emociones sin juzgar, aconsejar, ni intentar cambiar algo en ese momento); la asertividad (defenderse a uno mismo y expresarse con libertad, respetando a los demás de la misma manera) (Davis, 1996, como se citó en Olivera Ryberg, 2010; José Quintero, 2015).

“Las personas con problemas de salud mental no pueden convivir con el resto”

**Es una frase que genera discriminación.
Tener un problema de salud mental no impide llevar una vida plena y convivir integrado en la sociedad. Todos podemos tener algún problema de salud mental en algún momento de nuestras vidas (nadie está exento).
Si nos alejan de nuestra familia y amistades, trabajo, eso sólo puede empeorar nuestro sufrimiento,
IMPIDIENDO PEDIR LA AYUDA QUE NECESITAMOS.**

Diapositiva 3

Al notar indicadores de que algo no está yendo bien en uno mismo o en otros, se puede pedir apoyo a organismos dedicados a salud mental (a modo de asesoramiento, apoyo, acompañamiento, etc.), para que nos guíen en cómo proceder y opciones disponibles. Es importante saber que estos organismos existen y que se puede acceder a algunos gratuitamente.

Expresarnos, hablar entre compañeros, familiares, etc., abre posibilidades de que el otro también lo haga, de ser comprendidos, de recibir apoyo, derribar prejuicios, visibilizar, entre otros. Y además, es importante la manera en la que se habla sobre la salud mental.



Anexo C

Encuentro 3

Actividad 2: "Estados emocionales"

Contenidos a ser abordados por el coordinador en cada diapositiva, basados en Bisquerra (2020). Se resalta que la siguiente información es para utilizarse como sustento y guía de la presentación (elaboración propia), ya que la actitud del coordinador debe ser la de generar un aprendizaje construido en conjunto con los docentes, fomentando la participación activa de los mismos durante la exposición.

Diapositiva 1

La importancia de aprender a gestionar las emociones se sustenta en que en la vida cotidiana pensamos y nos comportamos en base a nuestro estado emocional. Aprender sus implicancias y algunas de sus principales características, es decir, informarnos al respecto permite poder tomar decisiones, nos permite elegir. Es una cuestión que incide directamente en nuestro propio entendimiento y en las relaciones con los demás, y por ende determina en parte la mayoría de nuestras acciones diarias.



Diapositiva 2

La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias emocionales. Implica tomar conciencia de emociones propias (percibirlas, luego identificarlas para poder etiquetarlas), y comprender las de los demás (percibirlas, e implicarse en ellas con empatía). También, poder captar el clima emocional de cada contexto.

Se puede experimentar emociones múltiples al mismo tiempo, y en ocasiones, no es posible lograr la toma de consciencia de los sentimientos debido a múltiples causas.



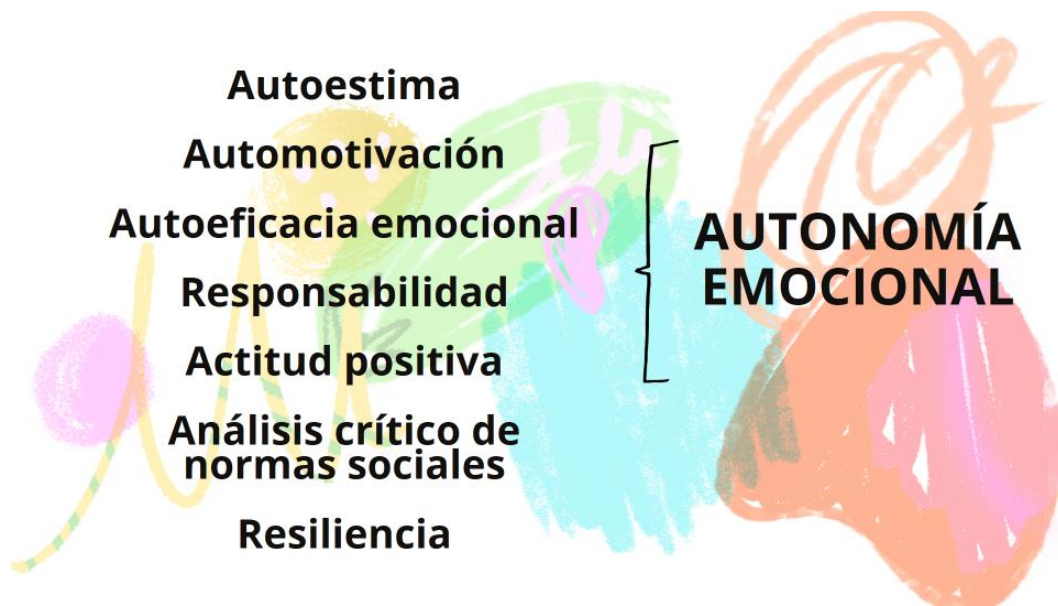
Diapositiva 3

La regulación emocional permite ajustar las emociones. Para eso se tiene en cuenta que el estado emocional interno puede no corresponderse con la expresión externa del mismo. Por ende entra en juego la posibilidad de regular su expresión para hacerlo de manera asertiva. Aquí aparece como relevante comprender el impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, tiene en los otros. Todo esto impacta en la vida cotidiana cuando se convierte en un hábito, de ahí surge la importancia de tenerlo en cuenta al relacionarse con otras personas.



Diapositiva 4

La autonomía emocional se relaciona con ciertos conceptos: autoestima (imagen positiva de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo); automotivación (implicarse emocionalmente en actividades de la vida, esencial para dar sentido a la vida); autoeficacia emocional (percepción de que se es capaz en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales); responsabilidad (responder de los propios actos, intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos); actitud positiva; análisis crítico de normas sociales (evaluar críticamente los mensajes sociales y culturales sobre normas sociales y comportamientos, para no adoptar comportamientos estereotipados); resiliencia (enfrentarse a condiciones de vida sumamente adversas).



Diapositiva 5

La competencia social implica relacionarse utilizando habilidades sociales básicas, de las cuales la escucha es básica para generar entendimientos.

COMPETENCIA SOCIAL

Dominar *habilidades sociales*

***Respeto*: apreciar la diferencia; valorar los derechos**

Practicar la comunicación receptiva y expresiva

Compartir emociones

Comportamiento *prosocial*

***Asertividad*: defenderse y expresarse, respetando al otro**

Prevención y solución de *conflicto*

Gestionar situaciones emocionales: *regulación*

Diapositiva 6

Fijar objetivos adaptativos: fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo y otros a largo plazo.

Toma de decisiones: desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por ellas.

Buscar ayuda y recursos: identificar la necesidad de apoyo y acceder a los recursos disponibles.

Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida

Bienestar emocional: actitud favorable hacia el bienestar.

Fluir: experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

**adoptar comportamientos apropiados y responsables
para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de
la vida**

Fijar objetivos adaptativos

Toma de decisiones

Buscar ayuda y recursos

Bienestar emocional

Fluir

Anexo D

Encuentro 3

Actividad 3: "Técnica del semáforo"

Elaboración propia.



Anexo E

Encuentro 4

Actividad 1: "Integrar"

Elaboración propia.



Anexo F

Encuentro 4

Actividad 2: “Gracias”

Marco teórico que sustenta la actividad: identifica tres componentes de la gratitud, que son el sentido de aprecio por algo o alguien, el sentido de buena voluntad hacia ese individuo, y por último la disposición a actuar positivamente hacia él (Alarcón y Morales de Isasi, 2012).

Anexo G

Evaluación

Categorías a analizar	Indicadores	Procedimiento
Pertenenencia	<ul style="list-style-type: none"> - La persona se reconoce como parte del colectivo que integra. - Percepción de que ser parte del colectivo la diferencia positivamente dentro de la sociedad. - Percepción de similitud con la mayoría de los miembros. 	Escala Likert ad hoc (ver Anexo H)
Influencia	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce que sus comportamientos impactan en dinámicas del grupo. - Reconocer que comportamientos grupales o individuales de los miembros impactan en el sujeto. 	
Integración y satisfacción de necesidades	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción de contención por parte de los miembros del colectivo. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción de que puede acudir a los integrantes del grupo en busca de ayuda. - Disposición a ayudar si un miembro lo necesita. - Percepción acerca del grupo como una parte importante de la vida del sujeto. 	
<p>Conexión emocional compartida</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción del grupo como espacio donde expresarse emocionalmente. - Percepción de entendimiento por parte de los miembros, por vivir emociones similares. - Sensaciones de bienestar relacionadas al grupo. 	

Anexo H

Escala Likert ad hoc

Instrucciones: el siguiente cuestionario debe ser respondido de manera individual y anónima. Se debe tener en cuenta que las respuestas son subjetivas, basadas en la autopercepción sobre las situaciones descriptas, así como también que todos los enunciados se refieren al grupo docente del IPEM N° 193 José M. Paz.

Por favor, marcar con una cruz el casillero que corresponde a la respuesta elegida.

Enunciado	Acuerdo totalmente	Acuerdo	Neutro	Desacuerdo	Desacuerdo totalmente
1. Todos los docentes valoramos las mismas cosas.					
2. Todos nos vestimos y comportamos de una forma parecida, que otras personas pueden reconocer.					
3. Ser como los docentes de esta institución es importante para mí.					

4. Lo que hacemos en este instituto tiene impacto en otras partes.					
5. Me importa que me reconozcan como parte de este colectivo.					
6. Pongo mucho tiempo y esfuerzo en ser parte de este grupo.					
7. Me preocupa lo que mis compañeros docentes piensen de mí.					
8. Si hay un problema en el trabajo, los docentes lo podemos resolver.					

9. Entre docentes nos cuidamos y protegemos.					
10. Ciertos comportamientos míos influyen en el grupo.					
11. Pertenecer al grupo docente de esta institución es parte de quien soy.					
12. Si tengo necesidades, el grupo me apoya.					
13. Si mis compañeros tienen necesidades, los apoyo.					
14. Ser parte de este grupo me beneficia.					
15. Siento que puedo expresar mis					

emociones ante el grupo sin ser juzgado.					
16. Cuando tengo un problema, puedo conversarlo con mis compañeros docentes.					
17. Me gustaría pasar tiempo fuera del trabajo con los docentes.					
18. Puedo confiar los docentes de la institución.					
19. Los miembros del grupo docente hemos vivido situaciones similares.					
20. Los docentes del grupo me comprenden mejor					

que personas externas al mismo.					
------------------------------------	--	--	--	--	--

Anexo I

Bitácora de seguimiento

El objetivo de esta herramienta es poder registrar lo que cada persona desee. Además se ofrecen preguntas de seguimiento respecto a los contenidos abordados en cada encuentro.

Encuentro 1

- a. ¿Cómo definirías a la salud mental?
- b. ¿Por qué te parece importante?
- c. ¿Cómo te sentiste respecto a los participantes del encuentro?
- d. ¿Hay algo que quieras registrar sobre el encuentro, que te parece importante recordarlo?

Encuentro 2

- a. ¿Qué ventajas consideras que tiene el ser parte de un grupo?
- b. ¿Cómo influye esto en la vida personal de cada uno?
- c. ¿Cómo te sentiste respecto a los participantes del encuentro?
- d. ¿Hay algo que quieras registrar sobre el encuentro, que te parece importante recordarlo?

Encuentro 3

- a. ¿Cómo definirías a las emociones?
- b. ¿Qué relación tienen con nuestras relaciones interpersonales?
- c. ¿Cómo te sentiste respecto a los participantes del encuentro?
- d. ¿Hay algo que quieras registrar sobre el encuentro, que te parece importante recordarlo?

Encuentro 4

- a. ¿Con qué palabras sintetizarías lo vivido en el taller?
- b. ¿Qué palabra, frase, o concepto te impactó más?
- c. ¿Cómo te sentiste respecto a los participantes del encuentro?
- d. ¿Hay algo que quieras registrar sobre el encuentro, que te parece importante recordarlo?

Anexo J

Relación entre actividades y objetivos específicos.

Encuentro	Actividad	Objetivo de la actividad	Objetivo específico al que responde
1	Romper el hielo	Generar un primer acercamiento mediante la presentación entre los participantes para promover un ambiente confortable.	Fomentar la interacción entre los miembros del grupo para reforzar las relaciones interpersonales.
	Hablemos de salud mental	Generar conocimiento básico sobre la salud mental y su influencia en las relaciones interpersonales. Fomentar la reflexión, el intercambio de opiniones y la construcción conjunta del conocimiento.	Generar conocimiento básico sobre la salud mental y su impacto en las relaciones interpersonales.

	De mi parte	Reconocer la influencia existente entre los miembros de la comunidad.	Impulsar el sentido psicológico de comunidad (influencia, pertenencia, integración y satisfacción de necesidades, y conexión emocional compartida) en el grupo docente.
2	En común	Fomentar la pertenencia impulsando el reconocimiento de similitudes entre los docentes respecto al rol de educador que comparten.	Impulsar el sentido psicológico de comunidad (influencia, pertenencia, integración y satisfacción de necesidades, y conexión emocional compartida) en el grupo docente.
	Yo también	Fomentar la pertenencia impulsando el reconocimiento de puntos en común como integrantes de esta escuela en particular. Generar un espacio de juego impulsando las relaciones interpersonales.	Impulsar el sentido psicológico de comunidad (influencia, pertenencia, integración y satisfacción de necesidades, y conexión emocional compartida) en el grupo docente. Fomentar la interacción entre los miembros del grupo para reforzar las relaciones interpersonales.
3	Ovillo de lana	Reflexionar respecto a la integración y satisfacción de necesidades dentro del grupo.	Impulsar el sentido psicológico de comunidad (influencia, pertenencia, integración y satisfacción de necesidades, y conexión emocional compartida) en el grupo docente.
	Estados emocionales	Generar conocimiento básico sobre las emociones, su gestión y expresión, así como del impacto de estos conceptos en las relaciones interpersonales.	Impulsar el sentido psicológico de comunidad (influencia, pertenencia, integración y satisfacción de necesidades, y conexión emocional compartida) en el grupo docente.
	Técnica del semáforo	Generar conocimiento sobre la utilización de una herramienta relacionada con la gestión de las emociones	Impulsar el sentido psicológico de comunidad (influencia, pertenencia, integración y satisfacción de

			necesidades, y conexión emocional compartida) en el grupo docente.
4	Integrar	Poner de manifiesto las relaciones entre conceptos abordados en el taller, reflexionando al respecto	Generar conocimiento básico sobre la salud mental y su impacto en las relaciones interpersonales.
	Gracias	Fomentar las relaciones interpersonales impulsando sensaciones de bienestar en relación a los miembros del grupo, asociadas al concepto de gratitud.	Fomentar la interacción entre los miembros del grupo para reforzar las relaciones interpersonales.
	Esparcimiento	Generar un contexto de esparcimiento, posibilitando un entorno menos estructurado dentro del taller, para fomentar las relaciones interpersonales.	Fomentar la interacción entre los miembros del grupo para reforzar las relaciones interpersonales