



---

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA  
PROMOCIÓN DE LAS RELACIONES POSITIVAS EN  
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESCUELA NORMAL  
SUPERIOR DE ENVIGADO

---

PositivaMENTE



Derval O'Sullivan

Asesor: PhD(c) Cristobal Ovidio Muñoz

Especialización en Salud Mental del Niño y el Adolescente  
Facultad de Psicología  
Universidad CES  
Medellín  
2019

## Contexto institucional

La institución educativa Escuela Normal Superior de Envigado, está ubicada en la calle 37 Sur # 33-14 municipio de Envigado, en el sur del valle de Aburrá. La comunidad escolar está temporalmente reubicada en la institución educativa Manuel Uribe Ángel, en la calle 38 sur del mismo municipio por motivo de la demolición y reconstrucción del colegio.

Usualmente, el colegio opera en jornada única, pero debido a la reubicación temporal de la comunidad educativa en otro colegio, se vieron en la obligación de volver a las jornadas de las tardes.

Los estudiantes y profesores son, en su mayoría del municipio de Envigado aunque algunos viajan de los municipios o barrios vecinos.

El colegio ofrece los 5 grados de primaria, 4 de secundaria así como los 2 grados de educación media hasta obtener el bachillerato.

Además la I.E *Escuela Normal Superior de Envigado* ofrece una formación profesional, el ciclo de ñformación complementariaö. En esta, los estudiantes se forman durante dos años como pedagogos especializados para trabajar con niños y niñas, en preescolares y primarias.

Siendo un colegio normalista, los alumnos tienen clases de ética y filosofía, las cuales ayudan en la formación de valores, y fortalecen la reflexión y el respeto por lo demás y sus ideas.

### **Problema central**

Los profesores y estudiantes de la formación complementaria de la *Escuela Normal Superior de Envigado*, no poseen los fundamentos teóricos y metodológicos que permitan la promoción de relaciones positivas en niños, niñas y adolescentes como factor protector de la salud mental.

### **Causas**

- Desconocimiento teórico por parte de los profesores y los estudiantes sobre la psicología del desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, por lo que no reconocen las necesidades propias de su edad.
- Los profesores centran la atención sobre objetivos de tipo pedagógico, desconociendo el potencial de las inteligencias intrapersonal e interpersonal en el desarrollo integral de los estudiantes.
- Carencia de espacios destinados al encuentro y desarrollo emocional de los estudiantes dentro del programa de formación

## Justificación

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es un periodo de vida entre los 10 y 19 años que representa una de las etapas de desarrollo más importantes de la vida del ser humano. Siendo una fase de transición, el adolescente necesita una red de apoyo para sentir acompañamiento durante sus aprendizajes sobre su persona: sus gustos, aspiraciones, inseguridades y límites. Esa red de apoyo se entiende como cualquiera persona, o grupo de personas, que constituyen figuras (adultas o pares) que permiten al adolescente explorar estas fases de su personalidad con acompañamiento del Otro.

Así, las relaciones interpersonales se constituyen en elemento clave para el desarrollo humano y la salud mental de los adolescentes, además de ser valoradas como factor protector de potenciales problemas en salud mental y psicosociales.

El reconocimiento de las relaciones interpersonales es identificado por entidades nacionales cuando en el Plan Decenal de Salud Pública, (PDSP, 2012 - 2021) que afirma que la promoción de entornos favorables para la convivencia, mediante la resolución pacífica de conflictos, el adecuado manejo del poder, la comunicación asertiva [...] en los contextos social, familiar y comunitario que favorezca la salud de niños, niñas y adolescentes<sup>1</sup>.

Enfatizando que el componente de la promoción de la salud mental y la convivencia se define como el conjunto de políticas públicas, estrategias y acciones intersectoriales orientadas a

---

<sup>1</sup> Plan Decenal de Salud Pública,(2013) PDSP, 2012 ó 2021, Ministerio de Salud y Protección Social

proveer oportunidades que permitan el despliegue óptimo de recursos individuales y colectivos para el disfrute de la vida cotidiana, establecer relaciones interpersonales basadas en el respeto, la solidaridad y el ejercicio de los derechos humanos; para el logro del bien común, el desarrollo humano y social.

Así mismo la ley 1616 (2013) afirma que la promoción de la salud mental es una estrategia intersectorial y un conjunto de procesos orientados hacia la transformación de los determinantes de la Salud Mental que afectan la calidad de vida, en procura de la satisfacción de las necesidades y los medios para mantener la salud, mejorarla y ejercer control de la misma en los niveles individual y colectivo<sup>2</sup>, por eso, el proyecto que proponemos se posiciona en el enfoque de la promoción, porque creemos que hay que crear ambientes saludables y fortalecer resiliencia para prevenir problemas futuros. Además, la ley exige al Ministerio de Educación Nacional en articulación con el Ministerio de salud y Protección Social, diseñar acciones intersectoriales para que a través de los proyectos pedagógicos, se fomenten en los estudiantes competencias para [...] la convivencia escolar haciendo énfasis en la promoción de la Salud Mental.

Específicamente en lo que concierne a las instituciones educativas la Ley 1620 del Ministerio de Educación (2013) pide articular el diseño, implementación, seguimiento y evaluación de proyectos para el desarrollo de competencias ciudadanas orientados a fortalecer un

---

<sup>2</sup> Ley 1616, 21 de Enero del 2013, El Congreso de Colombia.

clima escolar y de aula positivos que aborden como mínimo temáticas relacionadas con [...] habilidades comunicativas, emocionales y cognitivas.<sup>3</sup>

Por último, no se puede desconocer el artículo 73 de la Ley 115 de 1994 cuando se insta a las instituciones a proponer políticas institucionales que favorezcan el bienestar individual y colectivo, que puedan ser desarrolladas en el marco del Proyecto Educativo Institucional ó PEI.

---

<sup>3</sup> Ley 1620, de 2013, Ministerio de Educación Nacional

## **Población**

### **Directa**

- Los 10 profesores encargados del proceso de formación complementaria de la I.E Normal Superior de Envigado. (I.E ENSE)
- 30 estudiantes del programa de formación complementaria.

### **Indirecta**

La comunidad educativa de la I.E ENSE en general recibirá los efectos positivos de la formación de sus profesores y el grupo de estudiantes, quienes en su proceso formativo podrán replicar los aprendizajes obtenidos promoviendo un adecuado desarrollo de los estudiantes y una sana convivencia en la institución.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Brindar fundamentos teóricos y estrategias pedagógicas a profesores y estudiantes de la Formación Complementaria de la I.E ENSE con el fin de aportar en el desarrollo de la salud mental de niños, niñas y adolescentes y promover la convivencia escolar mediante el refuerzo de relaciones positivas.

### **Objetivos específicos**

- Capacitar a docentes y estudiantes en psicología del desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, con el fin de que identifiquen sus necesidades emocionales y brinden adecuada atención a estas.
- Sensibilizar a los profesores sobre el potencial de las inteligencias intrapersonales e interpersonales en el desarrollo integral de los estudiantes con el fin de que promuevan en el aula de clase.
- Crear espacios destinados al encuentro y desarrollo emocional de los estudiantes dentro del programa de formación.

## **Resultados**

### **Resultado final:**

Profesores y estudiantes de la Formación complementaria de la Escuela Normal Superior de Envigado cuentan con fundamentos teóricos y estrategias pedagógicas que les permiten aportar en el desarrollo de la salud mental de niños, niñas y adolescentes y promover la convivencia escolar mediante el refuerzo de relaciones positivas.

### **Resultados de proceso**

- Profesores y estudiantes capacitados en psicología del desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, que identifican las necesidades emocionales de estos y brindan adecuada atención a estas.
- Profesores que promueven las inteligencias intrapersonal e interpersonal en los estudiantes en el aula de clase con el fin de fortalecer su salud mental.
- El programa de formación cuenta con tiempos y espacios destinados al encuentro interpersonal y desarrollo emocional de los estudiantes.

## Marco teórico

### *Promoción y Salud Mental*

La Constitución de la OMS (1946) dicta principios que contribuyen a la felicidad, las relaciones armoniosas y la seguridad de todos los pueblos. La dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición de salud que figura en la Constitución:

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».<sup>4</sup>

Nos basamos en esta definición para orientar nuestro proyecto ya que creemos que es alentando las relaciones positivas que ayudaremos a los niños, niñas y adolescentes en tener un estado de bienestar, así previniendo problemas potenciales y fortaleciendo resiliencia.

### *Bienestar*

El bienestar fue definido, según un estudio de Noble et al (2008) por afecto positivo, resiliencia y la relación positiva con el Otro. Es el término usado para definir la cualidad general de vida de una persona, su estado de ánimo, su salud y satisfacción de vida. En un estudio de psicología positiva sobre el bienestar, Noble et. Al, revisaron textos académicos que se dedican a definir y estudiar el bienestar y concluyeron que esos siguientes aspectos eran los más prevalentes para un estado de bienestar:

---

<sup>4</sup>OMS, Constitución de la Organización Mundial de la Salud, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados

del afecto positivo (un componente emocional), resiliencia (un componente de salir adelante), satisfacción con relaciones y con otras dimensiones de vida (componente cognitivo) y un funcionamiento efectivo [...].<sup>5</sup>

La psicóloga Carol Ryff creó una teoría que agrupa seis aspectos del bienestar en una escala (la Escala de Bienestar Psicológico)<sup>6</sup> que permite medir el nivel de bienestar de una persona. Según Ryff, uno de los seis componentes del bienestar son las relaciones positivas con las demás personas. Siendo uno de los componentes más esenciales del bienestar, es importante poner emphasis en desarrollar esas relaciones positivas de los seres humanos a temprana edad para que estas se vuelven constantes en sus vidas.

### ***Relación positiva y Eudaimonia***

Las relaciones positivas son las que brindan felicidad, apoyo, comunicación y que permiten a los seres humanos de desarrollar resiliencia y independencia. Juntamos los dos conceptos de relación positiva y Eudaimonia juntos ya que van muy ligados en muchos estudios que se han llevado a cabo sobre ambas nociones. La universidad de Harvard realizó el estudio más largo nunca realizado sobre la felicidad, eligieron un grupo de más de 700 adolescentes en 1938 y siguieron sus vidas para entender lo que hace que los humanos sean felices, saludables y vivan largas vidas. La conclusión del estudio fue esta

---

<sup>5</sup> - S. Roffey (ed.), *Positive Relationships: Evidence Based Practice across the World*, 1 DOI 10.1007/978-94-007-2147-0\_1, © Springer Science+Business Media B.V. 2012

<sup>6</sup> Kafka, G.J. & Kozma, A. *Social Indicators Research* (2002) 57: 171. <https://doi-org.bdigital.ces.edu.co:2443/10.1023/A:1014451725204>

Las buenas relaciones nos mantienen felices y sanos. Punto.<sup>7</sup>

La calidad de esas relaciones es lo que tiene más impacto, que sean recíprocas, sinceras y durables, por eso queremos con nuestro proyecto fortalecer las relaciones de los niños, niñas y adolescentes porque los estudios nos demuestran que son la clave para la felicidad humana.

En nuestra realidad actual, que es cada vez más acelerada y impersonal, solemos (y más aún los adolescentes) hablar más a través de pantallas que cara a cara. Eso hace que nuestras relaciones son cada vez más volátiles y la felicidad se vuelve hedónica ya que buscamos placeres inmediatos en vez de buscar el largo plazo. Por esa razón el proyecto se centra en fortalecer las relaciones de los adolescentes, para así darles la oportunidad de alcanzar una felicidad basada en la eudaimonia.

### ***Adolescencia y desarrollo***

Según la OMS, la adolescencia es un periodo de vida entre los 10 y 19 años que representa una de las etapas de desarrollo más importantes de la vida del ser humano. Siendo una fase de transición, el adolescente necesita una red de apoyo para sentir acompañamiento durante sus aprendizajes sobre su persona: sus gustos, aspiraciones, inseguridades y límites. Esa red de apoyo se entiende como cualquiera persona, o grupo de personas, que constituyen figuras (adultas o pares) que permiten al adolescentes de explorar estas fases de su personalidad con acompañamiento y validación del Otro.

---

<sup>7</sup> Robert Waldinger, (2015) TEDtalk *TEDxBeaconStreet*, What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness, Noviembre 2015.

## ***Resiliencia***

Noble, T and McGrath (2012) definen la resiliencia en el adolescente como una cualidad que le permitirá enfrentar los obstáculos de la vida con mayor fuerza y resistencia.<sup>8</sup>

Además, Embury. S (2013) sintetiza los principales factores que crean resiliencia en los niños, niñas y adolescentes partiendo de varios teóricos sobre el tema y concluye que los factores protectores por fuera de la familia inmediata fueron identificados como y incluyen experiencias escolares positivas, relaciones positivas con pares y relaciones positivas con otros adultos.<sup>9</sup>

Lo anterior justifica la importancia que nuestro proyecto aportará a la resiliencia de los adolescentes puesto que las relaciones positivas son unos de los factores principales en el fortalecimiento de la resiliencia infantil y adolescente.

---

<sup>8</sup> Noble, T and McGrath, (2012), Wellbeing and Resilience in Young People and the Role of Positive Relationships, S. Roffey (ed.), *Positive Relationships: Evidence Based Practice across the World*,

<sup>9</sup> Prince-Embury S. (2013) Translating Resilience Theory for Assessment and Application with Children, Adolescents, and Adults: Conceptual Issues. In: Prince-Embury S., Saklofske D. (eds) *Resilience in Children, Adolescents, and Adults*. The Springer Series on Human Exceptionality. Springer, New York, NY

## **Metodología**

En este proyecto nos posicionamos desde un enfoque de promoción, partiendo de la creencia que la solución de muchos problemas de salud mental se encuentra en el fortalecimiento de las relaciones positivas. Haremos una intervención grupal en dos partes: la primera donde los estudiantes y profesores de formación complementaria del colegio harán un diplomado en línea sobre la psicología del desarrollo, y una segunda, durante la cual se les dará herramientas y estrategias para poder poner en práctica el conocimiento adquirido durante el diplomado.

A continuación está el esquema del proyecto que puede ser aplicado con una variación en el contenido para poder ser aplicado a un rango de contextos.

### **I. Parte teórica**

Para la enseñanza de los conocimientos teóricos, se les ofrece a los profesores y a los estudiantes de la formación complementaria [un diplomado en línea](#) sobre la psicología del desarrollo en línea del politécnico intercontinental. (120h en 4 semanas, 30h semanales)

Este diplomado tiene como objetivo enseñarles sobre la psicología del desarrollo infantil con énfasis en inteligencia interpersonal y emocional.

Una vez el diplomado obtenido, les enseñaremos como poner en práctica lo aprendido durante el curso mediante estrategias que fortalecen la comunicación asertiva y las relaciones interpersonales.

### **II. Parte práctica**

**II. a) Organización del grupo:**

Se forma un grupo de 40 personas (los 10 profesores y 30 estudiantes de la formación complementaria)

Se necesita un espacio amplio (el auditorio del colegio) para poder realizar actividades donde los 40 participantes puedan sentarse en círculo y otras donde podrán desplazarse cómodamente.

El grupo se reunirá una vez por semana en sesiones de una duración de 1h30 a 2 horas durante cuatro meses.

El grupo será liderado por un coordinador que tenga experiencia en intervención de grupo y conocimiento sobre desarrollo en la niñez y adolescencia.

El dispositivo siguiente es el que se usará cada semana, cambiando de contenido pero no de formato.

**II. b) Dispositivo: (*tiempo y materiales*)****Momento 1: Encuadre**

*Duración: 5-10 minutos*

En este momento, el coordinador pone las normas del espacio y tiempo que se compartirán, da una breve descripción del formato de los encuentros así como los objetivos de estos.

**Momento 2: Rompe-hielo**

*Duración: 10 min*

En este momento, el coordinador propone una actividad lúdica e inclusiva al grupo con el fin de que se conozcan mejor y que se apropien del espacio donde van a tener las actividades a lo largo del proyecto.

### **Momento 3: Actividad**

*Duración: 30-40 min*

Este es el momento principal del encuentro semanal en donde los participantes aprenden las varias estrategias que se pueden usar al momento de trabajar las relaciones positivas e interpersonales.

### **Momento 4: Relajación**

*Duración: 10 min*

En esta parte del encuentro, los participantes están invitados a un momento de relajación que puede consistir en una actividad meditativa o musical, ya que esto ayuda a hacer la transición hacia el último momento del encuentro y permite a los participantes de gozar de un momento para desconectarse.

### **Momento 5: Cierre**

*Duración: 10 min*

En esta última parte del encuentro, el coordinador invita a los participantes a sentarse en un círculo para poder proceder a un momento de compartir y de retroalimentación sobre el encuentro que tuvieron. Se invita a que los participantes compartan una palabra o más sobre lo que les evocó o enseñó el encuentro.

## Referencias Bibliográficas

S. Roffey (ed.), (2012) *Positive Relationships: Evidence Based Practice across the World*, 1 DOI 10.1007/978-94-007-2147-0\_1, © Springer Science+Business Media B.V.  
Pages: 1-15, 17-33, 145-162.

Kafka, G.J. & Kozma, A. *Social Indicators Research* (2002) 57: 171.

Prince-Embury S. (2013) Translating Resilience Theory for Assessment and Application with Children, Adolescents, and Adults: Conceptual Issues. In: Prince-Embury S., Saklofske D. (eds) *Resilience in Children, Adolescents, and Adults. The Springer Series on Human Exceptionality.*

Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K. et al. (2008) *Int. J. Behav. Med.* The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back 15: 194.

Haydée Cuadra L.1 Ramón Florenzano U. (2003) El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva Subjective Well-being: Towards a Positive Psychology, *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, Vol. XII, N° 1: Pág. 83-96.

Plan Decenal de Salud Pública,(2013) PDSP, 2012 ó 2021 Ministerio de Salud y Protección Social

Robert Waldinger, (2015) TEDtalk *TEDxBeaconStreet*, What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness, Noviembre 2015.  
<https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>

OMS, Constitución de la Organización Mundial de la Salud, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados

Ley 1616, 21 de Enero del 2013, El Congreso de Colombia.

Ley 1620, de 2013, Ministerio de Educación Nacional

Ley 115, 8 de Febrero de 1994, El congreso de la República de Colombia.