

**Sistema de acompañamiento para el fortalecimiento de las competencias socioemocionales de
las estudiantes de sexto y séptimo grado del Colegio San Patricio**

Paula Carolina Escobar García

Proyecto de grado para optar por el título de Diseñadora Industrial

MBA. Leonel Eduardo Mendoza Gaitan

MSC. Johanna Maritza Velandia Quiroga

MA. Sergio Esteban Romero Lozano

Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano.
Facultad de Artes y Diseño. Programa de Diseño Industrial Bogotá, Colombia
2020

**SISTEMA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS COMPETENCIAS
SOCIOEMOCIONALES DE LAS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO GRADO DEL
COLEGIO SAN PATRICIO**

Paula Carolina Escobar García

MBA. Leonel Eduardo Mendoza Gaitán

MS. c. Johana Maritza Velandia Quiroga

M. A. Sergio Esteban Romero Lozano

Fecha de Sustentación: Viernes, 22 de Mayo del 2020

Tabla de Contenidos

<i>PRESENTACIÓN PERSONAL</i>	<i>1</i>
<i>INTRODUCCIÓN</i>	<i>3</i>
<i>1. MARCO TEÓRICO</i>	<i>4</i>
1.1 El conflicto	4
1.1.1 ¿Qué es?.....	4
1.1.2 Tipos de conflictos.....	4
1.1.3 El manejo de conflictos.....	6
1.1.4 Talk it out.....	7
1.2 La adolescencia	8
1.2.1 ¿Qué es?.....	8
1.2.2 La adolescencia y la identidad	8
1.2.3 Cambios físicos en la adolescencia.....	9
1.2.4 Cambios psicológicos en la adolescencia	10
1.2.5 Características de los centennials.....	10
1.3 Las emociones	11
1.3.1 ¿Qué son?.....	11
1.3.2 ¿Cuáles son las emociones?.....	11
1.3.3 Reacciones físicas	12
1.3.4 Flujo PECMA	13
1.3.5 Las emociones y los sentidos.....	14
1.3.6 Las emociones y los signos vitales	18
1.3.7 Las competencias socio emocionales	22
1.4 La comunicación	26
1.4.1 ¿Qué es?.....	26
1.4.2 Elementos de la comunicación.....	26
1.4.3 Lenguaje no verbal.....	27
1.4.4 La ventana de Johari	28
2. MARCO CONTEXTUAL	31
2.1 El Colegio San Patricio	31
2.2 Historia del Colegio San Patricio	31
2.3 Ubicación	31
2.4 Alumnas	32
2.5 Centro de orientación escolar	33
2.5.1 Proceso del Centro de Orientación	33
2.5.2 Herramientas para el acompañamiento individual.....	34
2.5.3 Espacios para el acompañamiento	35
2.6 Problemática	36
2.7 Objetivo general	36
2.8 Objetivos específicos	36
3. MARCO METODOLÓGICO	38
3.1 Metodo de investigación	38

3.2 Población y muestra	40
3.3 Herramientas de investigación.....	40
6.3.1 Entrevista con la psicóloga del Colegio San Patricio	40
6.3.2 Actividades y entrevistas con las alumnas	41
3.4 Conclusiones	46
4. MARCO PROPOSITIVO	47
6.1 Pertinencia del diseño	47
6.7 Parámetros de diseño.....	47
6.8 Determinantes y requerimientos	48
6.8.1 Determinantes	48
6.8.2 Requerimientos	48
6.4 Esquema de diseño.....	50
6.5 Planificación del proyecto	51
6.5.1 Etapa de prevención I.....	51
6.5.2 Etapa de prevención II	52
6.5.3 Etapa de acción	53
6.6 Propuesta	53
6.9 Simbología	54
7. Referencias bibliográficas	58

Tabla de Figuras

Figura 1 Plan de manejo de conflictos TALK IT OUT.....	7
Figura 2 Centenials.....	11
Figura 3 Centenials emprendiendo.....	12
Figura 4 Respuestas emocionales.....	14
Figura 5 Características de las respuestas faciales	16
Figura 6 Percepción del sonido	18
Figura 7 Percepción de los olores	19
Figura 8 Percepción de los objetos.....	20
Figura 9 Percepción de los sabores	20
Figura 10 Capas de la piel.....	21
Figura 11 Ritmo cardiaco de la alegría	22
Figura 12 Patron respiratorio de la risa	22
Figura 13 Ritmo cardiaco de la alegría	23
Figura 14 Patrón respiratorio de la risa	23
Figura 15 Ritmo cardiaco de la ira	24
Figura 16 Patrón respiratorio de la ira.....	24
Figura 17 Ritmo cardiaco del miedo	25
Figura 18 Patrón respiratorio del miedo.....	25
Figura 19 Competencias socioemocionales	29
Figura 20 Funcionamiento de la comunicación	30
Figura 21 Diagrama de la Ventana de Johari	32
Figura 22 La Ventana de Johari en adolescentes	34
Figura 23 Vista superior del Colegio San Patricio.....	36
Figura 24 Actividades de las alumnas en el Colegio San Patricio	37
Figura 25 Acompañamiento del Centro de Orientación.....	39
Figura 26 Centro de Orientación.	41
Figura 27 Proceso del Desing Thinking.....	44
Figura 28 Diseño centrado en el usuario	44
Figura 29 Sesión de acompañamiento del Centro de Orientación.	46
Figura 30 . Los géneros musicales escuchados por las alumnas de sexto grado.....	47
Figura 31 Idiomas preferidos para escuchar música por las alumnas de sexto grado.....	48
Figura 32 Idiomas preferidos para escuchar los géneros musicales por las alumnas de sexto grado.....	48
Figura 33 Los géneros musicales escuchados por las alumnas de séptimo grado	49
Figura 34 Idiomas preferidos para escuchar música por las alumnas de séptimo grado.	50
Figura 35 Idiomas preferidos para escuchar los géneros musicales por las alumnas de séptimo grado.	50
Figura 36 Alumnas de séptimo grado realizando la actividad musical.....	51
Figura 37 Alumnas de sexto grado realizando la actividad musical.	52
Figura 38 Alumnas de sexto grado reunidas	53

Figura 39 Esquema de diseño.....	53
Figura 40 Proceso de la propuesta.....	53
Figura 41 Ruta de actividad.	53
Figura 42 Pantalla interactiva.....	53
Figura 43 . Pantalla de la psicóloga.....	53
Figura 44 Pantalla del comité.....	53
Figura 45 Pantalla de interacción con la estudiante.	53

PRESENTACIÓN PERSONAL

Soy Paula Carolina Escobar García, tengo 22 años y nací en Bogotá, Colombia. Desde pequeña me gusta realizar manualidades y explorar diferentes técnicas de arte. También me gusta la música desde que tengo memoria. Cantar, tocar instrumentos y escuchar música han sido mis aficiones toda la vida y estas tres actividades me han ayudado a atravesar diferentes problemas personales.

Estudí en el Colegio San Patricio, el cual se ha caracterizado por preparar a sus alumnas para que sean “líderes, académicamente competentes, desarrollen la capacidad para investigar y potencien un espíritu creativo en el campo humanista, científico, artístico y tecnológico.” Colegio San Patricio (2018). Gracias a este enfoque pude explorar y desarrollar habilidades en el campo artístico. Además, la manera en la que Emma Gaviria de Uribe, fundadora del Colegio San Patricio, constituyó los valores del Colegio me ayudó a crecer como persona y a conocer parte de las diferentes situaciones que se viven a diario en Colombia. La Fundación Hogares de Solidaridad de San Patricio, es un proyecto social creado en 1959 por Emma Gaviria de Uribe.

“la convivencia y el crecimiento de los niños fuera la base de una experiencia pedagógica que apuntara a la mitigación de conflictos sociales y se constituyera en un puente entre dos realidades colombianas muy diversas: la de las niñas de un colegio privado en Suba y los niños de un naciente barrio de familias desplazadas, en esta misma zona.” Fundación Hogares de Solidaridad (2015)

En el San Patricio crecemos como una familia, en la cual hay un apoyo mutuo para el desarrollo y la creación de los proyectos de vida. Por esta razón tuve un gran apoyo por parte de las directivas y los profesores del colegio al momento de escoger mi carrera profesional. Gracias a la formación del colegio, los consejos y comentarios de mis compañeras, mi familia y del colegio tomé la decisión de estudiar Diseño Industrial.

Al empezar a estudiar en la Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano no conocía muy bien de que se trataba la carrera. Poco a poco fui aprendiendo y conociendo el diseño industrial, hasta llegar al punto en el que me enamoré de la carrera, o de buena parte de ella. Tuve una gran afición por las materias que trataban temas de percepción y de teorías. Por lo anterior decidí realizar mi trabajo de grado uniendo mi formación y mis pasiones: la música, la percepción y la influencia del Colegio San Patricio en diferentes realidades.

INTRODUCCIÓN

El conflicto se define como un “aspecto intrínseco e inevitable del cambio social, porque es una expresión heterogénea de intereses, valores, necesidades y creencias que dan lugar a nuevas ideas producidas por la presión de ese cambio social” (AIU). En la adolescencia se dan una serie de cambios físicos, psicológicos, emocionales y hormonales que ayudan al desarrollo de la personalidad, la identidad, las ideologías, críticas, etc. Esta serie de cambios genera que los conflictos entre las adolescentes sean frecuentes, y que no se logren solucionar con facilidad, llevando a que las adolescentes se vean afectadas psicológicamente y su rendimiento académico sea irregular.

La mayoría de los conflictos que tienen las alumnas son generados por que las alumnas comunican sus emociones sin tener en cuenta la recepción de estas en la otra persona. Debido a los cambios que se generan en esta etapa, mencionados anteriormente, empiezan a descubrir la forma en la que se manifiestan sus emociones y las suelen comunicar sin tener en cuenta sus consecuencias.

El Colegio, donde las adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo, tiene un plan de acompañamiento para ayudar a las alumnas a el desarrollo de las competencias socio emocionales y un plan para el manejo de conflictos. Sin embargo, estos planes no están generando la solución que se espera por que no cuentan con las herramientas adecuadas para que los planes perduren.

1. MARCO TEÓRICO

1.1. El conflicto

1.1.1. ¿Qué es?

El conflicto “es una manifestación de intereses opuestos” con el fin de generar una construcción social. Normalmente el conflicto es una situación que involucra intereses opuestos hacia un mismo fin entre dos o más personas.

1.1.2. Tipos de conflictos

El conflicto, al ser natural en el ser humano, genera una clasificación dependiendo de la situación en la que se generan, las personas que involucran, etc. A continuación, se explicarán los diferentes tipos de conflictos que existen:

- Conflicto intrapersonal: es aquel tipo de conflicto que suele ser interno, es decir, solo interviene una persona. El conflicto se da consigo mismo.
- Conflicto interpersonal: es aquel tipo de conflicto que se da entre dos o más personas.
- Conflicto intergrupales: es aquel tipo de conflicto que se genera entre dos o más grupos.
- Conflicto real o instrumental: es el tipo de conflicto que se da cuando hay incompatibilidad de objetivos entre las partes.
- Conflicto irreal o expresivo: es el tipo de conflicto que se da por la necesidad de las partes de liberar tensiones.

- Conflicto latente: es el tipo de conflicto que se da por aspectos profundos de las partes, es decir, los aspectos emocionales.
- Conflicto manifiesto: es el tipo de conflicto que se da cuando las partes reconocen que existe y lo resuelven.
- Conflicto inducido: es el tipo de conflicto que se da cuando hay un desequilibrio en las relaciones de poder.
- Conflicto institucionalizado: es el tipo de conflicto que se da por comportamientos predecibles y reglas claras.
- Conflicto no institucionalizado: es el tipo de conflicto que no es fácil de predecir, pero con reglas claras.
- Conflicto primario: es aquel tipo de conflicto que se da cuando las partes se enfrentan directamente.
- Conflicto secundario: es aquel tipo de conflicto que se da cuando las partes no se enfrentan directamente.
- Conflicto cultural: es aquel tipo de conflicto que se da cuando se abarca temas de valores y aspectos culturales.
- Conflicto institucional: es aquel tipo de conflictos que es provocado y son regulados por la cultura, esto se da con el fin de mantener un orden.
- Conflicto histórico: es aquel tipo de conflicto que busca resolver una controversia real de la sociedad.
- Conflicto fraccional: es aquel tipo de conflicto que no se da por una situación real, es provocado por una parte de la sociedad dominante.

- Conflicto de lealtad: es aquel tipo de conflicto que se da cuando se rompe con el lazo íntimo entre las partes.
- Conflicto extremo: es aquel tipo de conflicto que se torna violento.
- Conflicto diplomático: es aquel tipo de conflicto que utiliza medios no violentos de persuasión.

1.1.3. El manejo de conflictos

El manejo de conflictos comprende cuatro pasos: el sostenimiento, el procesamiento, la solución y los resultados. Para resolver un conflicto existen dos estrategias, que son: la asociativa y la disociativa.

Por un lado, esta la estrategia asociativa busca que las partes dentro del conflicto se acerquen con el fin de escuchar y entender las necesidades del otro, y de esta forma logren llegar a acuerdos. Con esta estrategia se logra eliminar cualquier interferencia que exista en la comunicación, la formación de concesos y compromisos y la transformación de las posturas a partir de necesidades. Por otro lado, esta la estrategia disociativa, que busca mantener a las partes involucradas del conflicto separadas, sin ningún tipo de contacto. Con esta estrategia no hay lugar a la intervención y apunta a la creación de luchas.

Teniendo en cuenta tanto el tipo de conflicto como la estrategia para resolverlo este puede tener cuatro diferentes desenlaces: el caos, la destrucción de la postura de una de las partes, el acuerdo o la continuación indefinida del conflicto.

1.1.4. Talk it out

El Talk it out es un plan para el manejo de conflictos creado por Barbara Porro, profesora de una escuela primaria. En este plan se plantea en seis pasos a seguir. Cada paso lo deben realizar las personas involucradas en el conflicto y debe existir un intermediario en caso de que la situación empiece a tornarse violenta, ya sea física, verbal o psicológicamente. Sin embargo, este mediador no debe tener preferencias por ninguna de las partes y no interferir si no es necesario.

Los pasos para el manejo de conflicto son:

1. Stop! Cool off.
2. Talk and listen to each other.
3. Find out what you both need.
4. Brainstorm solutions.
5. Choose the idea you both like.
6. Make a plan. Go for it!

Figura 1 Plan de manejo de conflictos TALK IT OUT

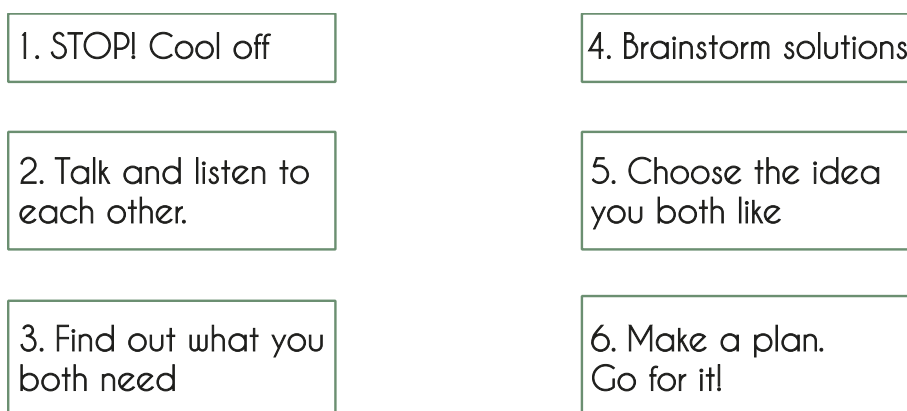


Figura 1. Pasos que cumple el plan de manejo de conflictos Talk It Out.

En el primer paso se busca que ambas partes se tranquilicen, es decir, que dejen fluir la emoción que están sintiendo sin afectar a la otra persona. Se busca que la persona desahogue esa emoción para que posteriormente piense en lo sucedido. Una vez ambas partes se encuentran tranquilas, se encuentran para hablar de lo que les molesto y estar dispuestas a escuchar el punto de vista de la otra persona. Escuchar, entender más no compartir esas ideas. Cuando ambas partes entienden ambas partes de la situación, deben tornar sus exigencias en necesidades, para posteriormente realizar una “lluvia de ideas” de soluciones. Una vez realizado esto encontrar una solución que favorezca y les guste a ambas partes con el fin de solucionar el conflicto. Finalmente, en torno a esa solución deben crear un plan que los ayude a llevar a cabo esa idea.

1.2.La adolescencia

1.2.1. ¿Qué es?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2019) es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Es una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, la cual viene condicionada por diversos procesos biológicos. En esta etapa se da un desarrollo físico importante, el desarrollo sexual, se empieza a dar la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, razonamiento abstracto, etc.

1.2.2. La adolescencia y la identidad

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa en la cual el individuo tiene una serie de cambios que le permiten generar su propia autonomía y construir su propia identidad.

De acuerdo con Colette Chiland, psiquiatra francesa, explica la identidad del ser humano. Chiland afirma que existe una identidad subjetiva, formada por aquellos rasgos que definen a una persona como un individuo único. Sin embargo, está se enfrenta con la identidad objetiva social, la cual se compone de las etiquetas que asigna la sociedad para catalogar a una persona desde su nacimiento.

Teniendo en cuenta lo que se menciono anteriormente la adolescencia se caracteriza por generar unos cambios en la identidad subjetiva del ser humano, generando

así la necesidad de independencia, el interés por la sexualidad, etc. Esto también se ve afectado por el factor psicosocial por el que se ve rodeado el adolescente.

Durante la adolescencia el individuo empieza a buscar nuevos grupos sociales con el fin de sentirse aceptado. Esto lo suele buscar con personas de la misma edad, porque existe una cierta empatía y comprensión de parte de ellos al compartir el mismo contexto. En estos momentos es cuando comienzan a formarse unos códigos que genera un vínculo entre ellos.

1.2.3. Cambios físicos en la adolescencia

La etapa de la adolescencia comienza con la pubertad y termina una vez los cambios físicos y hormonales se estabilizan. Estos cambios no se generan al mismo tiempo en todos los adolescentes, en las niñas suelen suceder entre los 13 y los 15 años, y en los niños entre los 13 y 14 años. Sin embargo, hay casos en los cuales se desarrollan antes o después de las edades mencionadas.

Las mujeres en la adolescencia desarrollan vello púbico y axilar, empieza la menstruación y por lo tanto cambios en la forma pélvica, en la vagina, el útero y los ovarios. Además, empiezan a crecer las mamas, estrecharse las caderas y se generan cambios en la piel, en la estatura y en el olor corporal.

En los hombres empiezan a crecer los testículos y el pene se alarga, también crece vello corporal y se genera la primera eyaculación, crece la manzana de Adán y la voz cambia.

1.2.4. Cambios psicológicos en la adolescencia

Debido a los cambios hormonales que se dan durante la adolescencia se empiezan a generar unos cambios psicológicos. Los adolescentes suelen experimentar cambios en el estado de ánimo extremos, por lo cual se pueden volver agresivos, rebeldes, aislados y ser inestables. Empiezan a buscar la independencia por parte de los padres y a buscar aceptación por parte de sus pares. Además, empiezan a sentir atracción erótico-afectiva por otras personas.

1.2.5. Características de los centennials

De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano en el 2019, los centennials son “los verdaderos nativos digitales”, ya que desde que nacieron han tenido la tecnología en sus manos. Esta generación también nació con una conciencia ambiental, es decir, se preocupa por el cuidado del medio ambiente. Sin embargo, no suelen realizar muchas acciones sobre esto. También se describen como una generación con mente abierta, lo que les ha permitido interesarse en los sentimientos más no en el género cuando se trata de relaciones amorosas. En cuanto al dinero, lo perciben como un medio para realizar sus metas, más no como un fin.

Figura 2 Centennials



Figura 2. Generación centennial denominada “los verdaderos nativos digitales”

También es importante resaltar que ya no muestran mucho interés por conseguir un trabajo dentro de una empresa, sino emprender o ser trabajadores independientes.

Esta tendencia se ha dado, más que todo, por el uso de las redes sociales como YouTube, TikTok y/o Instagram. Estas redes sociales permiten la creación de contenido el cual puede ser monetizado si cumple ciertas políticas. Esta creación de contenido permite además que esta generación sea empírica, y utilice estos medios para aprender o

Figura 3 Centenials emprendiendo



Figura 3. Los centenials se caracterizan por ser emprendedores. Actualmente la tendencia esta en ser creador de contenido

fortalecer conocimientos, bien sea desde el uso de programas hasta utilizar productos y dar una crítica de estos.

1.3.Las emociones

1.3.1. ¿Qué son?

Las emociones se pueden definir como “un estado afectivo intenso y transitorio producido por un estímulo del entorno o una situación interna del propio individuo que transforma el equilibrio psicofísico de una persona y suele ir acompañado de expresiones faciales, motoras, etc.” Cabrelles, 2007.

1.3.2. ¿Cuáles son las emociones?

Durante muchos años varios psicólogo, psicoanalistas y filósofos han realizado estudios para lograr definir cuales son las emociones y como estas se clasifican. A continuación se describirán algunas de las teorías que existen.

1.3.2.1 Paul Ekman.

Paul Ekman es un psicólogo estadounidense especialista en estudios de las emociones y la expresión facial. De acuerdo con su teoría las emociones se pueden clasificar por medio de expresiones faciales concretas. De acuerdo con su estudio hay cuatro expresiones faciales reconocidas en diversas partes del mundo como la misma emoción, las cuales son: miedo, ira, tristeza y alegría. Sin embargo, él organiza las emociones en términos de familias o dimensiones. Es decir, la emoción del miedo abarca la ansiedad, el temor, la preocupación, el desasosiego, la intriga, la incertidumbre, la angustia, el nerviosismo, la fobia, el pánico, etc.

1.3.2.2 António Damásio.

António Damásio es un neurocientífico portugués, el cual clasifica las emociones de acuerdo a como las experimentamos en las diferentes etapas de nuestra vida, dando así como resultado las emociones primarias y las emociones secundarias.

Las emociones primarias son aquellas que experimentamos en las etapas tempranas de vida. Se definen como una respuesta endocrina y química en el torrente sanguíneo. Estas se producen luego de un estímulo, el cual activa la amígdala la cual crea respuestas internas en el cerebro, en los músculos y el hipotálamo.

Las emociones secundarias aparecen una vez hemos empezado a experimentar sentimientos y a crear conexiones sistemáticas con las experiencias pasadas, los objetos que conocemos y las emociones primarias.

De acuerdo con lo anterior podemos afirmar que Damásio entiende las emociones como un proceso mental simple o complejo que crea una respuesta a este proceso.

Figura 4 Respuestas emocionales



Figura 4. Tipo de respuestas que genera el cuerpo ante un estímulo externo.

1.3.3. Reacciones físicas

Los efectos de las emociones dependen del sistema cognitivo, el sistema motor y el sistema fisiológico. El sistema cognitivo es subjetivo, y se encarga de calificar las experiencias afectivas como agradables o desagradables. Este sistema percibe los cambios corporales que tiene el sujeto y la reacción emocional a la situación. El sistema motor es aquel que crea las

reacciones de acercamiento o de huida, se encarga de crear las expresiones faciales, las posturas, los gestos, los tonos de voz y los movimientos en general. Por último, el sistema fisiológico es aquel que produce los cambios en el cuerpo, en el sistema endocrino, en el metabolismo, en el sistema inmunológico, etc. Gracias a estas respuestas del cuerpo humano se pueden describir las emociones de forma física.

- La ira aumenta el flujo sanguíneo en las manos, aumenta el ritmo cardíaco y la producción de adrenalina. Esto provoca que el cuerpo genere energía suficiente para reaccionar de manera violenta.
- El miedo provoca que el flujo sanguíneo disminuya en el rostro y fluya hacia las piernas, generando así una acción de huida.
- La alegría se caracteriza por producir una sensación de paz y tranquilidad, sin embargo, no genera ni produce cambios fisiológicos.
- La tristeza produce una disminución de energía en las actividades vitales.
- El amor activa el sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de controlar las funciones y actos involuntarios, y genera un estado de calma y satisfacción.
- La sorpresa amplía el campo visual y permite que entre más luz a la retina, de esta forma el cuerpo percibe más información de su entorno.
- El desagrado genera una respuesta ligera en la nariz con el fin de evitar un mal olor o expulsar un alimento tóxico.

Figura 5 Características de las respuestas faciales

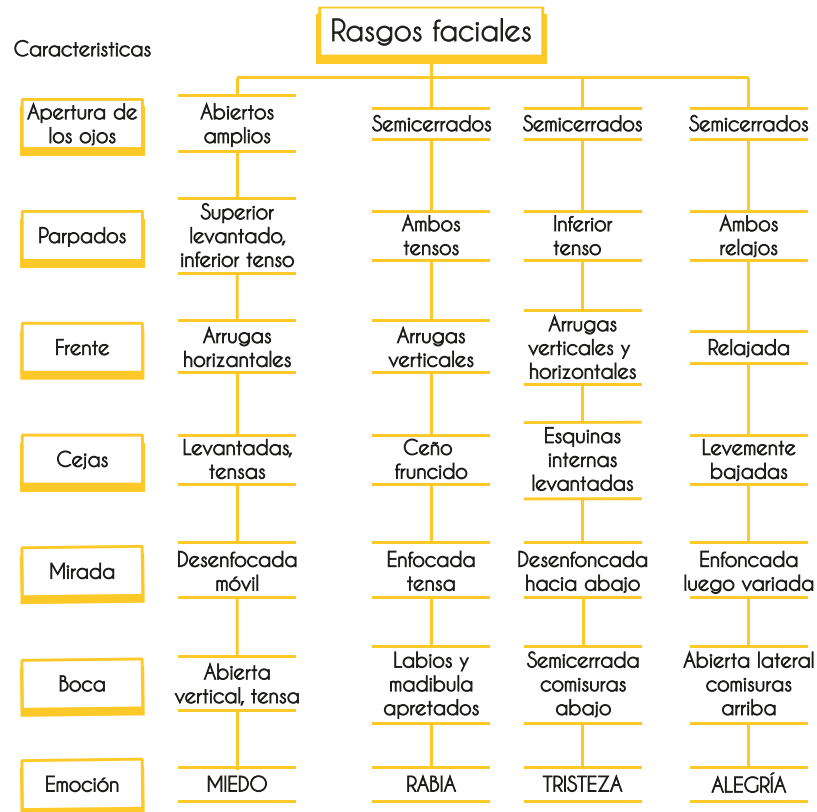


Figura 5. Características de las respuestas faciales ante las diferentes emociones del ser humano.

1.3.4. Flujo PECMA

En 1997 Torben Grodal propone un modelo para explicar la actividad del espectador. En este modelo él describe la forma en la que se relacionan los procesos cognitivos en la experiencia filmica y audiovisual en general. De acuerdo con su teoría “el cerebro no recibe pasivamente información sino que genera una serie de acciones de

orden emocional y motor, basado en los estímulos que provienen de los sentidos” Grodal, 2009. El Flujo PECMA sugiere que primero se da la percepción, luego la emoción, la cognición, la respuesta motora y por último la acción. El cerebro percibe el mundo a través de los sentidos , organiza los datos para identificar formas, colores, dimensiones, sonidos, olores, etc. Luego los compara con información ya almacenada en la memoria. Con esta información produce emociones, que a su vez genera una acción.

1.3.5 Las emociones y los sentidos

Como se menciono anteriormente el cerebro recibe la información a través de los sentidos, para que de esta manera pueda generar una reacción fisiológica y motora adecuada a la situación. Los sentidos dependen del sistema nervioso, el cual es el encargado de recibir y enviar la información del entorno al cerebro para que este la interprete. El sistema nervioso se divide en el sistema nervioso central y en el sistema nervioso periférico. El sistema nervioso central esta conformado por el encéfalo (cerebro, cerebelo y bulbo raquídeo) y la medula espinal, y el sistema nervioso periférico esta conformado por todos los nervios que recorren el cuerpo.

Los receptores del sistema nervioso se agrupan en los sentidos: el oído, el olfato, la vista, el gusto y el tacto. Cada sentido cuenta con un órgano encargado de recibir la información y llevarla al sistema nervioso.

El oído es el órgano encargado de la audición, es decir que este capta los sonidos del entorno por medio de ondas y además es el encargado del equilibrio. El oído es el encargado de recibir las vibraciones (amplitud y frecuencia) y enviarlas al cerebro, de esta manera generar una respuesta física y/o emocional.

Cuando se produce un sonido se genera una vibración en el aire creando una onda sonora. El pabellón auditivo capta la onda sonora y la direcciona hacia el canal auditivo. Al final del canal auditivo se encuentra el tímpano, conformado por los huesecillos: martillo, yunque y estribo. Ellos se encargan de multiplicar por veinte las vibraciones que recibe, a pesar de ser los huesos más pequeños del esqueleto humano. Estas vibraciones se transmiten a la ventana oval del oído interno. En el oído interno hay un líquido que estimula las terminaciones nerviosas llamadas células ciliadas. Estas células se encargan de enviar impulsos eléctricos a través del nervio auditivo hasta el cerebro. Una vez en el cerebro, se decodifican los impulsos produciéndose finalmente la audición.

Figura 6 Percepción del sonido

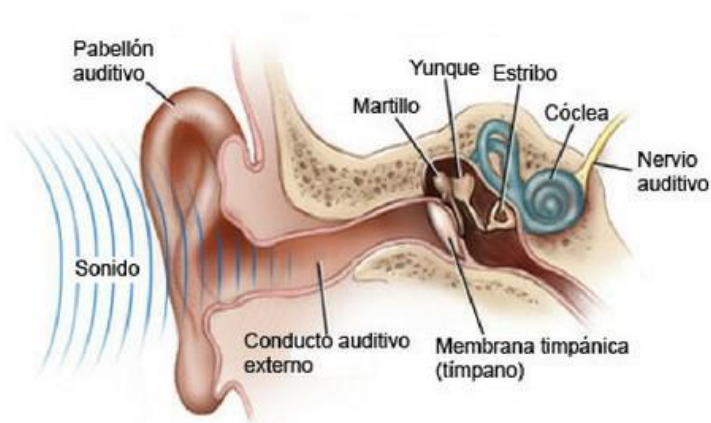


Figura 6. Funcionamiento interno del sentido del oído señalando las partes que lo conforman. Tomado de https://www.ecured.cu/Nervio_vestibulococlear

El olfato es el sentido encargado de percibir los olores del entorno por medio partículas a través de la nariz.

Cuando algún ser vivo u objeto del entorno libera estas partículas, viajan a través del aire entrando por los orificios nasales, llegando de esta forma a las fosas nasales. Una

vez dentro, la pituitaria se encarga de captar esta información para posteriormente remitirla al cerebro a través del nervio olfativo.

Figura 7 Percepción de los olores

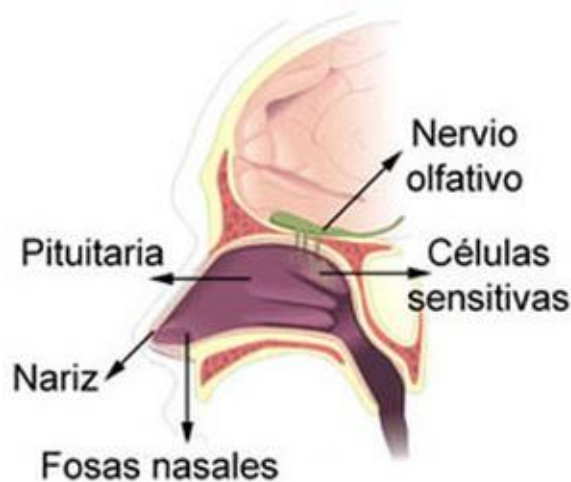


Figura 7. Funcionamiento interno del sentido del olfato señalando las partes que lo conforman. Tomado de <https://ojo.pe/escolar/sentido-del-olfato-256832-noticia/>

La vista es el sentido encargado de captar las imágenes del entorno. El ojo es el encargado de realizar esta percepción. Con este se puede captar el color, el tamaño, la forma de los objetos del entorno.

La luz es un componente necesario para que el ojo pueda captar los objetos. La luz entra por el ojo a través de la pupila, el iris se expande o se contrae dependiendo de la cantidad de luz que haya en el entorno y el cristalino es el encargado de enfocar los objetos dependiendo de la distancia a la que este se encuentre. Una vez atraviesa la pupila pasa a nervio óptico, donde el cerebro recibe la información y la procesa.

Figura 8 Percepción de los objetos

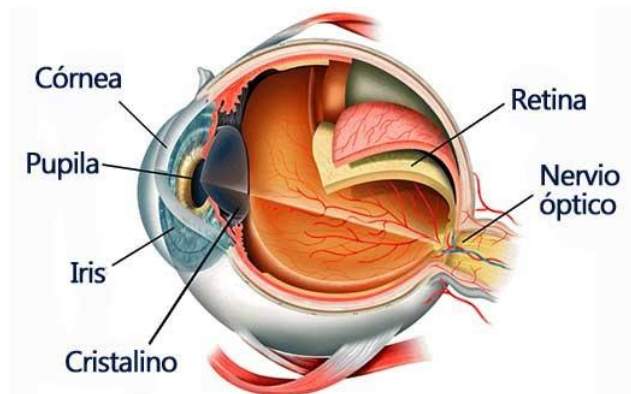


Figura 8. Funcionamiento interno del sentido de la señalando las partes que lo conforman. Tomado de <https://www.oftalvist.es/blog/sentido-de-la-vista/>

El gusto es el sentido que se encarga de registrar el sabor e identificar las sustancias que entran en contacto con la saliva. Este sentido se conforma por la boca, las papilas gustativas, la lengua y el paladar.

Este sentido reconoce principalmente cinco sabores: dulce, amargo, salado y ácido y unami.

Figura 9 Percepción de los sabores

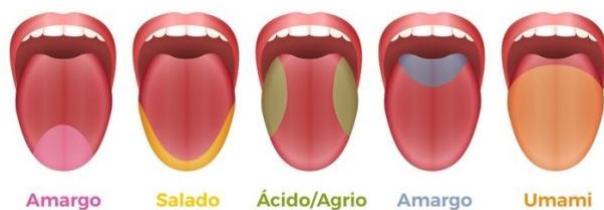


Figura 9. Ubicación de la percepción de los sabores en la lengua. Tomado de <https://historiadelavida.editorialaces.com/los-sentidos-parte-i/los-sentidos-parte-i-galeria-ok/>

El tacto es el sentido encargado de captar las sensaciones del entorno, como la temperatura, la textura, etc. Este sentido depende directamente del órgano más grande del

cuerpo humano, la piel. Esta la conforma la epidermis, la dermis y la hipodermis. La epidermis es la capa protectora. La dermis es una de las capas internas donde se encuentran ubicadas las terminaciones nerviosas, las cuales se encargan de llevar la información captada al cerebro. Algunas partes del cuerpo cuentan con más terminaciones nerviosas que otras, por esto hay lugares que son más sensibles que otros. Por último esta la hipodermis, que es la capa más profunda de la piel.

Figura 10 Capas de la piel

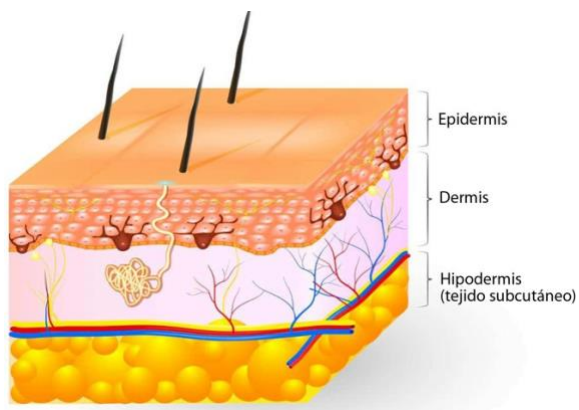


Figura 10. Ubicación de las diferentes capas de la piel. Tomado de <https://curiosoando.com/que-es-el-tejido-subcutaneo>

1.3.6 Las emociones y los signos vitales

Cómo se menciono anteriormente las emociones se generan luego de un proceso de percepción del cuerpo por medio de los sentidos. La respuesta fisiológica y motora del cuerpo a esas percepciones la realiza el cuerpo luego de que los sentidos brindan la información necesaria para que el individuo reaccione de acuerdo con la situación. A continuación, se explicaran las respuestas que genera el cuerpo dependiendo de la

emoción generada. En este apartado se analizarán solamente las emociones básicas, es decir, la alegría, la tristeza, la ira y el miedo.

1.3.6.1 La alegría

Esta emoción suele mantener los signos vitales estables, es decir, dentro de los valores normales. Estos se ven alterados es al momento de reír, ya que es necesario el uso de más aire para ejercer esta acción. El flujo sanguíneo es constante en todo el cuerpo.

Figura 11 Ritmo cardiaco de la alegría

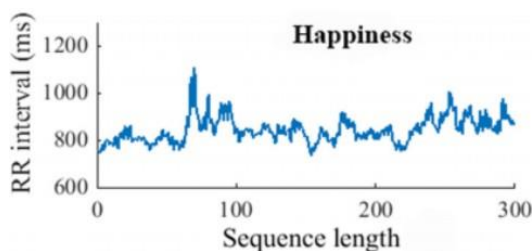


Figura 11. Ritmo cardiaco de una persona saludable mayor de diez años cuando esta experimentando la emoción de la alegría. Tomado de Heart rate variability monitoring for emotion and disorders of emotion. Recuperado de: <https://www.deepdyve.com/lp/iop-publishing/heart-rate-variability-monitoring-for-emotion-and-disorders-of-emotion-w7xSUyAdNs>

Figura 12 Patron respiratorio de la risa

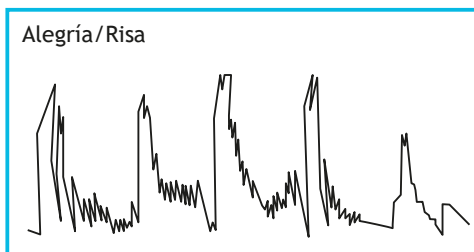


Figura 12. Patrón respiratorio prototípicos para la alegría/risa. Tiempo de 5 segundos. Tomado de Las emociones, Ferrer Ducaud (2008).

1.3.6.2. La tristeza

La tristeza es una emoción que suele disminuir el ritmo cardiaco y el flujo sanguíneo en todo el cuerpo. La frecuencia respiratoria disminuye a menos que el individuo este llorando o sollozando, generando que la respiración sea discontinua y acelerada.

Figura 13 Ritmo cardiaco de la alegría

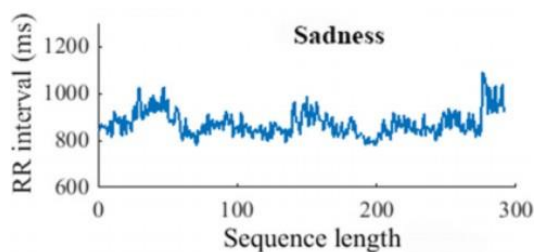


Figura 13. Ritmo cardiaco de una persona saludable mayor de diez años cuando esta experimentando la emoción de la alegría. Tomado de Heart rate variability monitoring for emotion and disorders of emotion. Recuperado de: <https://www.deepdyve.com/lp/iop-publishing/heart-rate-variability-monitoring-for-emotion-and-disorders-of-emotion-w7xSUyAdNs>

Figura 14 Patrón respiratorio de la

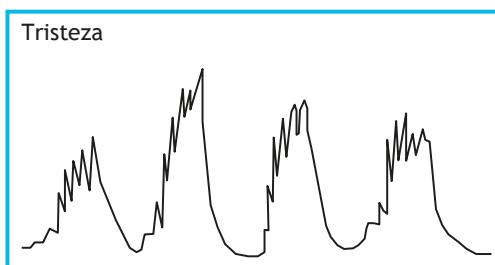


Figura 14. Patrón respiratorio prototípicos para la tristeza. Tiempo de 5 segundos. Tomado de Las emociones, Ferrer Ducaud (2008).

1.3.6.3 La ira

La ira causa que el ritmo cardiaco y la respiración se acelere, aumentando de esta forma la circulación en el cuerpo. Sin embargo, la circulación aumenta hacia los brazos y manos. Por lo que cuando se siente ira la respuesta del sujeto es golpear.

Figura 15 Ritmo cardiaco de la ira

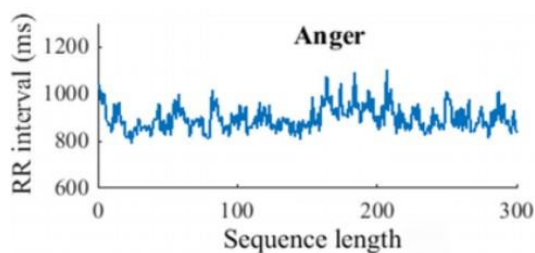


Figura 15. Ritmo cardiaco de una persona saludable mayor de diez años cuando esta experimentando la emoción de la alegría. Tomado de Heart rate variability monitoring for emotion and disorders of emotion. Recuperado de: <https://www.deepdive.com/lp/iop-publishing/heart-rate-variability-monitoring-for-emotion-and-disorders-of-emotion-w7xSUyAdNs>

Figura 16 Patrón respiratorio de la

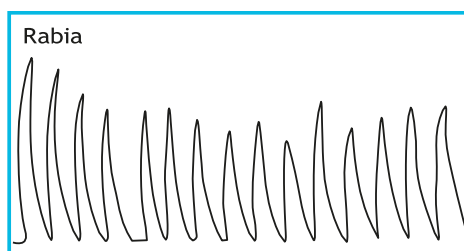


Figura 16. Patrón respiratorio prototípicos para la ira. Tiempo de 5 segundos. Tomado de Las emociones, Ferrer Ducaud (2008).

1.3.6.4. El miedo

El miedo causa, al igual que la ira, el aumento del ritmo cardiaco, de la respiración y de la circulación. Sin embargo, en este caso el flujo sanguíneo se concentra en las piernas, para que de esta manera se responda a la huida, en caso de ser necesario.

Figura 17 Ritmo cardiaco del miedo

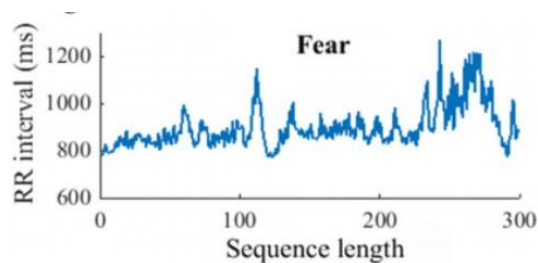


Figura 17. Ritmo cardiaco de una persona saludable mayor de diez años cuando esta experimentando la emoción de la alegría. Tomado de Heart rate variability monitoring for emotion and disorders of emotion. Recuperado de: <https://www.deepdyve.com/lp/iop-publishing/heart-rate-variability-monitoring-for-emotion-and-disorders-of-emotion-w7xSUyAdNs>

Figura 18 Patrón respiratorio del

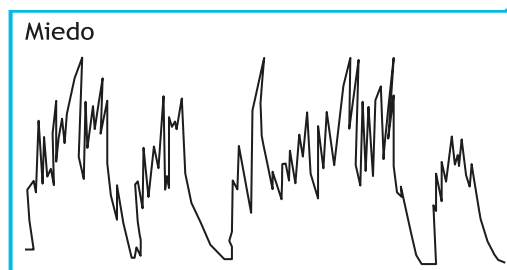


Figura 18. Patrón respiratorio prototípicos para la ira. Tiempo de 5 segundos. Tomado de Las emociones, Ferrer Ducaud (2008).

1.3.7. Las competencias socio emocionales

Para empezar a definir las competencias socio emocionales es necesario definir primero lo que es una competencia. Una competencia se define como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.” Rafael Bisquerra (2003). Es decir, el desarrollo una competencia se integra el saber, el saber hacer y el saber ser.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, las competencias socio emocionales se definen como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.” Rafael Bisquerra (2003). Estas competencias se pueden dividir en dos partes: la inteligencia intrapersonal, que implica la identificación y regulación de las emociones personales, y la inteligencia interpersonal, que implica la comunicación no verbal, las habilidades sociales y la empatía.

Estas dos inteligencias cuentan con el desarrollo de las competencias, las cuales son:

La conciencia emocional, en la cual se desarrolla la capacidad de tomar conciencia de las emociones personales y ajenas, más específicamente ayuda a identificar el clima emocional en los diversos contextos en los que se encuentre el individuo. Dentro de esta competencia se desarrolla la capacidad la identificar y etiquetar las emociones personales. También la capacidad de dar un nombre a aquellas emociones, con el fin de utilizar aquel nombre para la expresión social y cultural. Por último, se desarrolla la capacidad de percibir las emociones y los puntos de vista ajenos, utilizando el lenguaje verbal y no verbal.

La regulación emocional, es aquella capacidad que permite controlar y manejar las emociones de forma adecuada. Es una relación entre la emoción, la cognición y el comportamiento. Se empieza a tomar conciencia de que el estado emocional afecta directamente al comportamiento, es allí donde el razonamiento lógico y la conciencia toman lugar, para generar una respuesta adecuada en esta relación. Además, se toma conciencia al momento de expresar la emoción, tanto a nivel personal como a nivel social. Es necesario tener cierto autocontrol sobre las emociones, controlando así la impulsividad de dejar salir ciertas emociones.

Esto también da la habilidad para manejar de forma adecuada las emociones negativas, mediante la auto regulación. También da la capacidad para sentir las emociones positivas y generar una sensación de bienestar.

En la autonomía personal se incluyen características relacionadas con la autogestión, incluyendo así lo que es el autoestima (tener una auto imagen positiva y estar satisfecho de sí mismo), la automotivación (capacidad de implicarse emocionalmente en diferentes actividades de la vida diaria), la actitud positiva (capacidad de sentirse optimista y empoderado frente a los retos diarios), la responsabilidad, el análisis crítico de las normas sociales, la busca de ayuda y recursos cuando se considere necesario y la auto eficacia emocional.

La inteligencia interpersonal se considera como la capacidad para mantener una relación buena con otras personas, es decir, tener dominio sobre las habilidades sociales, la comunicación, el respeto y el asertividad. Aquí se desarrolla el dominio de las habilidades sociales básicas, como son el escuchar, saludar, despedirse, agradecer, pedir favor, disculpas, etc. También se desarrolla el respeto hacia los demás, la capacidad de aceptar el punto de vista ajeno. Para esto se desarrolla la capacidad de la comunicación verbal y no verbal.

Por último, están las habilidades de vida y bienestar, las cuales consisten en adoptar los comportamientos adecuados para la resolución de conflictos. Aquí se desarrolla la capacidad para la identificación de problemas, la solución de conflictos, la negociación y el bienestar subjetivo.

1.3.7.1 La educación de las competencias socio emocionales

La educación de las competencias socio emocionales es necesaria debido a que tener dominio sobre ellas se logra un desarrollo completo de la personalidad del individuo. Cuando no se tiene el dominio sobre estas se corre el riesgo de que por diferentes situaciones de la vida el estado emocional llegue a un nivel tan extremo que cause enfermedades como la depresión o se llegue a pensar en el suicidio.

Para la educación de las competencias socio emocionales es necesario generar un proceso educativo, continuo y permanente con el fin de aumentar el bienestar personal y social. Se considera que la educación emocional es una forma de prevención primaria para diferentes situaciones de la vida diaria, como lo son el estrés, la ansiedad, la depresión, etc.

Para lograr de forma efectiva la educación emocional es necesario tener en cuenta el siguiente proceso: el marco conceptual de las emociones, la conciencia emocional y por último la regulación de las emociones.

En el marco conceptual de las emociones se desarrolla lo que es el concepto de la emoción, los fenómenos afectivos (hacen referencia a las emociones, sentimientos y estados de ánimo), los tipos de emociones (emociones básicas y sus derivaciones) y las características de las emociones.

En la conciencia emocional se aprende a conocer las emociones personales y las de los demás. Hace referencia a el comportamiento y al lenguaje verbal y no verbal de las personas.

Por último, la regulación de las emociones. Aquí es importante resaltar que las emociones se deben regular o controlar más no se deben reprimir. Cuando se reprimen las emociones el cuerpo humano libera esas respuestas inhibidas de otra forma, causando así lo que se llama la somatización. Regular las emociones hace referencia a tener el control sobre ellas, no liberarlas de forma impulsiva y saber cuando se debe expresar públicamente y cuando no.

Figura 19 Competencias socioemocionales



Figura 19. Las cinco categorías de las competencias socioemocionales de acuerdo con Rafael Bisquerra.

1.4. La comunicación

1.4.1. ¿Qué es?

“Se define como un proceso mediante el cual los seres humanos intercambian conocimientos, emociones y experiencias por distintos medios, para lograr mayor comprensión del mundo y de la vida” Alonso García, 2013, Psicología de bachillerato.

1.4.2. Elementos de la comunicación

1.4.2.1. Emisor: Encargado de transmitir un mensaje por medio de unos signos con una intención. Se puede emplear códigos lingüísticos, gestuales, gráficos, etc.

1.4.2.2. Receptor: Es el destinatario del mensaje. Se encarga de decodificar, interpretar y darle un sentido al mensaje enviado por el emisor.

1.4.2.3. Canal: Se define como el medio a través del cual se transmite el mensaje.

Figura 20 Funcionamiento de la comunicación

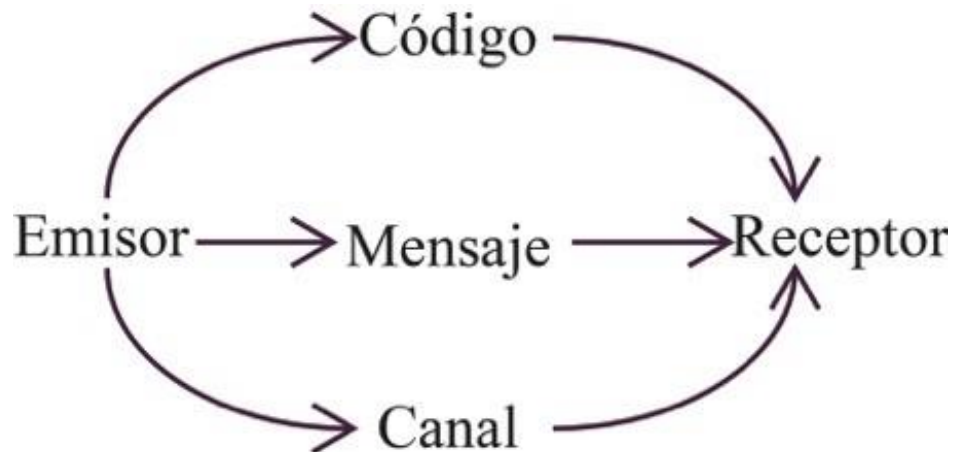


Figura 20. Elemento y funcionamiento de la comunicación entre personas.

1.4.2.4. Mensaje: Es la información que el emisor quiere transmitir al receptor, puede ser gestual, versal, visual, etc.

1.4.2.5. Código: Se define como el conjunto de signos que se utilizan para comunicar un mensaje. Pueden ser palabras, gestos, sonidos e imágenes.

1.4.3. Lenguaje no verbal

1.4.3.1 Lenguaje corporal

El lenguaje corporal se define como kinésica. Es el conjunto de signos de comportamientos del ser humano, es una gramática de los gestos. Está superior al lenguaje verbal, debido a que el lenguaje no verbal tiene un impacto inmediato. La kinésica puede ser consciente, inconsciente, intencional o no intencional.

1.4.3.2 Proxémica

Es el estudio de las relaciones y de la comunicación que hay entre los seres humanos a través del espacio, desarrollado por Edward T. Hall. Hall clasifica la comunicación a través de diferentes distancias:

- Distancia íntima: es aquella que es hasta de 45 cm de distancia. Se aplica para las personas con las que existen relaciones afectivas intensas.
- Distancia personal: es aquella que va desde los 45 cm hasta los 125 cm. Se aplica en las relaciones de actividades comunes como en el trabajo o conversaciones casuales.

- Distancia social: es aquella que va desde los 125 cm hasta los 360 cm de distancia. Se aplica con aquellas personas con las que no hay trato personal, es decir las desconocidas.
- Distancia pública: es aquella que va desde los 360 cm hasta los 750 cm. Se aplica cuando se desempeña un papel social.

1.4.4. La ventana de Johari

Es una herramienta de psicología cognitiva que analiza la comunicación y la dinámica de las relaciones interpersonales. Fue creada por Joseph Luft y Harry Ingham, psicólogos norteamericanos.

En esta herramienta se explica el flujo de información desde dos puntos de vista diferentes. El primero desde la exposición, es decir, lo que se les muestra a los demás, y el segundo desde la retroalimentación, es decir, lo que se acepta de los demás. El flujo de información se da entre los demás y “yo”.

Figura 21 Diagrama de la Ventana de Johari

	Lo que se conoce de sí mismo	Lo que se desconoce de sí mismo
Lo que los demás conocen	Área pública	Área ciega
Lo que los demás no conocen	Área oculta	Área desconocida

Nota: Paula Carolina Escobar García (2019)

- 1.4.4.1. Área pública: En ella se encuentra todo aquello que se conoce de uno mismo y lo que los demás conocen de uno. Esto incluye cualidades evidentes como el sexo, la raza, formas de realizar las actividades, etc. Y lo que se comunica sin dificultad como ideas, opiniones, gustos, etc.
- 1.4.4.2. Área oculta: En ella se encuentra todo aquello que se conoce de uno mismo, pero que los demás desconocen. Es decir, sentimientos, vivencias, experiencias íntimas, etc. Esta área abarca todo aquello que conscientemente no se comunica públicamente. Lo que se encuentra dentro de esta área puede pasar fácilmente al área abierta dependiendo de la relación que se tenga con la otra persona.
- 1.4.4.3. Área ciega: En esta se encuentra todo aquello que los demás ven pero que uno ignora. Por ejemplo, los sentimientos de inferioridad, superioridad, miedos, etc. Es la impresión que se causa en los demás, pero que se comunica por medio de la kinésica.
- 1.4.4.4. Área desconocida: En ella se encuentra todo aquello que se desconoce por completo. Por ejemplo, instintos, experiencias reprimidas u olvidadas, etc.

Figura 22 La Ventana de Johari en adolescentes

	Abierto	Oculto	Ciego	Desconocido
Amigos	X			
Padres		X		
Colegio		X		X

Nota: Paula Carolina Escobar García (2019)

La figura 22 muestra el funcionamiento de la ventana de Johari en la vida de un adolescente. Mostrando así que un adolescente con sus amigos tiene una interacción abierta, con sus padres y en el colegio tienen una interacción oculta, y en la colegio también existe la interacción desconocida.

3. MARCO CONTEXTUAL

3.1 El Colegio San Patricio

Teniendo en cuenta lo que se menciona en el capítulo anterior, y teniendo en cuenta la facilidad de acceso a las instituciones educativas, se escogió realizar el proyecto con adolescentes de colegios femeninos.

3.2 Historia del Colegio San Patricio

El Colegio San Patricio fue fundado por Emma Gavira de Uribe en 1959. Se creó como una institución educativa privada femenina, con una orientación católica con los niveles educativos preescolar, básica y media.

La fundadora del colegio buscó la formación de sus alumnas para que fueran líderes y desarrollaran sus capacidades creativas, humanísticas, científicas, artísticas y tecnológicas. Además, Emma Gavira de Uribe creó el colegio con una ética de solidaridad, respeto a los derechos humanos y responsabilidad ambiental y social.

3.3 Ubicación

El Colegio San Patricio está ubicado en Colombia, Bogotá en la localidad de Suba en el barrio Provenza. Está ubicado en medio de un bosque, conformado por la casa principal, la capilla, preescolar, primaria, bachillerato y las canchas. “San Patricio: bosque de paz en un mundo de guerra” Gavira de Uribe, 2001, discurso de grado.

Figura 23 Vista superior del Colegio San Patricio.

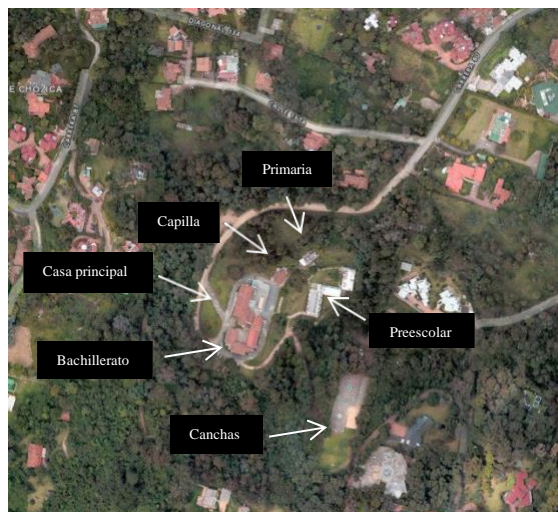


Figura 23. Vista superior del Colegio San Patricio. Tomado de Mapas Bogotá. Intervenido por Paula Carolina Escobar García.

3.4 Alumnas

Las alumnas del Colegio San Patricio se caracterizan por tener un nivel socioeconómico alto. Al realizar el proceso de observación se pudo notar que ya existen grupos sociales formados por las propias estudiantes. Teniendo en cuenta las etapas del desarrollo de la adolescencia y las observaciones realizadas por la psicóloga del Colegio, Laura Andrade, las alumnas que más desafíos traen al Colegio anualmente son las de 6° (sexto) y 7° (séptimo). Esto debido a los cambios hormonales, físicos, emocionales y psicológicos que están atravesando.

De acuerdo con Laura Andrade, los problemas que más se presentan en estos cursos son de autoestima, generando inseguridad y falta de auto confianza. También las estudiantes tienen una falla en la comunicación entre ellas y con sus padres. Entre ellas la falla se presenta al momento de la solución de conflictos, debido al manejo de la

información. Es decir, ellas tienen acceso a la información, pero les cuesta expresarla.

Con los padres la falla se presenta por que a las estudiantes les da miedo la reacción y los juicios que tengan ante la situación que están pasando. Esta falla de comunicación genera soledad en las alumnas.

Las edades de las adolescentes oscilan entre los 12 y los 15 años.

Figura 24 Actividades de las alumnas en el Colegio San Patricio

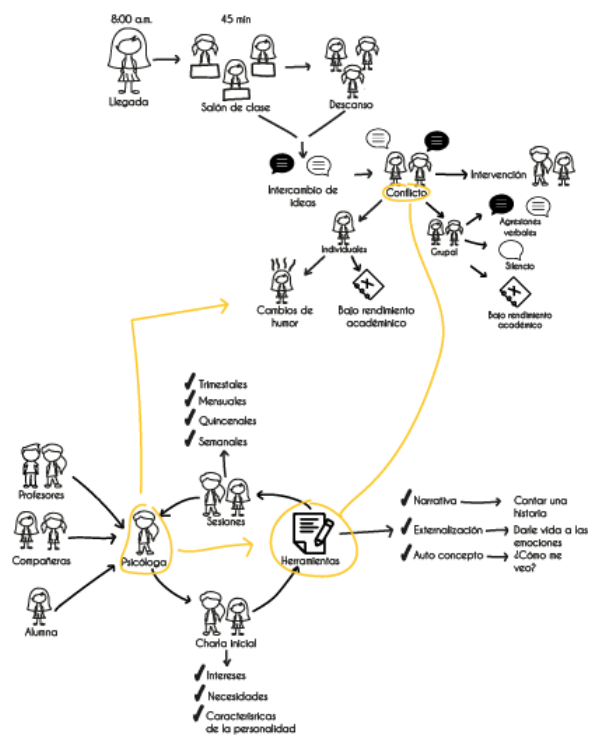


Figura 24. Actividades diarias de las alumnas en el Colegio San Patricio y actividades dentro del Centro de Orientación.

3.5 Centro de orientación escolar

El Colegio San Patricio cuenta con un Centro de Orientación Escolar, el cual “tiene como objetivo proporcionar a las alumnas un espacio seguro que les permita manifestar sus inquietudes espontáneamente, resolver conflictos y hacer acompañamiento en la toma de decisiones y en la resolución de situaciones que afectan su vida emocional.” Colegio San Patricio, 2018.

3.6 Proceso del Centro de Orientación

El proceso que se realiza con cada alumna o con cada grupo de alumnas es anual, es decir, dura el mismo tiempo que el año escolar del Colegio. El proceso inicia cuando se identifica que hay cambios en la niña o en el grupo. Se puede identificar por cambios de ánimo extremos, cambios negativos en el desempeño escolar o cambios de actitud repentinos y/o negativos. Estos cambios lo identifican los profesores, las compañeras, los padres y en algunos casos la misma niña los identifica. Cuando los cambios los identifica los profesores, estos intervienen intentando solucionar el problema, si después de un tiempo no notan cambio remiten el caso al Centro de Orientación. Cuando los cambios los identifican sus compañeras o ella misma, se remiten directamente al Centro de Orientación. Y cuando los cambios los identifican los papás, ellos suelen solicitar ayuda externa con seguimiento del Centro de Orientación.

Figura 25 Acompañamiento del Centro de Orientación

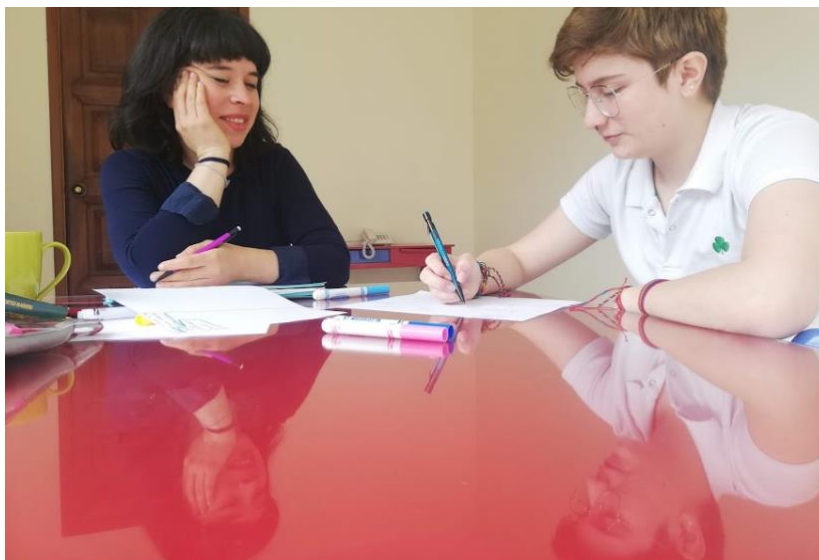


Figura 25. Psicóloga del Colegio San Patricio en sesión de acompañamiento con alumna de séptimo grado.

El acompañamiento que realiza el Colegio cambia si es individual o grupal. Si el acompañamiento es individual la psicóloga se reúne con la alumna para tener una charla inicial para entender e identificar la situación por la que esta pasando. En esta charla la psicóloga también identifica las necesidades, intereses y características de la personalidad de la alumna para poder iniciar el proceso del acompañamiento. Posteriormente se realizan encuentros semanal o quincenalmente para seguir el acompañamiento. Dependiendo del caso se dejan “tareas” entre sesión y sesión para reforzar y mejorar el acompañamiento. Finalmente, al momento del cierre de año, la alumna realiza un escrito en el cual plasma si el proceso que se llevo durante el año le sirvió y como se sintió. Al año siguiente el proceso sigue si se presenta alguna de las siguientes situaciones: si la alumna lo solicita, si los padres de familia lo solicita o si el Colegio lo considera necesario.

Si el acompañamiento se realiza de forma grupal, el proceso inicial es igual, es decir, se identifica el problema, los intereses, necesidades y características del grupo. Posteriormente se realizan talleres cada cierto tiempo o cada vez que se presenta un nuevo problema con el grupo. A final de año se realiza un taller de cierre escuchando las opiniones de las alumnas. Si el problema persiste al siguiente año, se sigue el proceso con el grupo.

3.7 Herramientas para el acompañamiento individual

- 3.7.1 Narrativa: Esta herramienta se utiliza para contar la situación por la cual está pasando. Ya sea en primera persona o en tercera persona. Para esta herramienta se utiliza lápiz y papel.
- 3.7.2. Externalización: Esta herramienta se utiliza para que la alumna conozca sus emociones y las pueda identificar dentro de la situación por la que está atravesando. Se le pide a la alumna que le de forma, color y nombre a sus emociones, y posteriormente cuenten la historia a partir de las emociones. Para esta herramienta se utilizan marcadores, pasteles y papel.
- 3.7.3 Auto concepto: Con esta herramienta se busca que la alumna se empiece a conocer y la ayude a desarrollar su identidad. Se realiza un mapa de auto concepto que se va modificando a lo largo del tiempo. Para esta herramienta se utiliza lápiz, colores y papel.

3.8. Espacios para el acompañamiento

El Centro de Orientación cuenta con un espacio en donde se encuentran las psicólogas del Colegio. Sin embargo, en este espacio no se puede realizar el acompañamiento individual, debido que es complicado que la alumna y la psicóloga puedan quedarse solas en este espacio. Es por esto por lo que tanto para el acompañamiento individual como para el grupal se utiliza algún espacio que este disponible dentro de las instalaciones del Colegio.

Figura 26 Centro de Orientación.



Figura 26. Espacio del Centro de Orientación del Colegio San Patricio. Bogotá.

4. Problemática

El Colegio San Patricio no cuenta con una estrategia preventiva para el desarrollo de las competencias socioemocionales, generando que las alumnas tengan conflictos personales y grupales que afectan su rendimiento académico y su convivencia. Esto a su vez está causando la saturación del Centro de Orientación y dificultando el monitoreo de las estudiantes.

5. Objetivo general

Apoyar al Centro de Orientación del Colegio San Patricio a desarrollar las competencias socioemocionales de las estudiantes de sexto y séptimo grado mediante un sistema de acompañamiento preventivo.

6. Objetivos específicos

Fortalecer las competencias socio emocionales de las estudiantes de bachillerato del Colegio San Patricio.

Desarrollar una estrategia que permita mejorar el control y manejo de las emociones de las estudiantes de bachillerato del Colegio San Patricio.

Desarrollar una estrategia que permita monitorear el estado emocional de las estudiantes de bachillerato del Colegio San Patricio.

7. MARCO METODOLÓGICO

Método de investigación

Para la estructura y desarrollo del proyecto se utilizó la metodología del *Diseño Centrado en el Usuario*. Esta metodología se empezó a desarrollar en por la Universidad de Standford en California. Se caracteriza por ser colaborativa, centrada en el humano y experimental. De acuerdo con Tim Brown, CEO de IDEO, el Desing Thinking

“es una disciplina que usa la sensibilidad y métodos de los diseñadores para hacer coincidir las necesidades de las personas con lo que es tecnológicamente factible y con lo que una estrategia viable de negocios puede convertir en valor para el cliente, así como una gran oportunidad para el mercado.” Tim Brown (2017).

Esta metodología se utiliza para el desarrollo y/o mejora de productos o servicios, siguiendo cinco características durante el proceso. Estas características son: la generación de empatía, el trabajo en equipo, la generación de prototipos, la atmosfera lúdica y uso de contenido visual y plástico.

La metodología se compone en cinco etapas no lineales. Los componentes son: la empatía, la definición, la ideación, el prototipado y el testeo. Al no ser lineales se puede pasar de componente en componente sin problema alguno, logrando así al final generar una solución que cumpla con los objetivos.

Figura 27 Proceso del Desing Thinking.

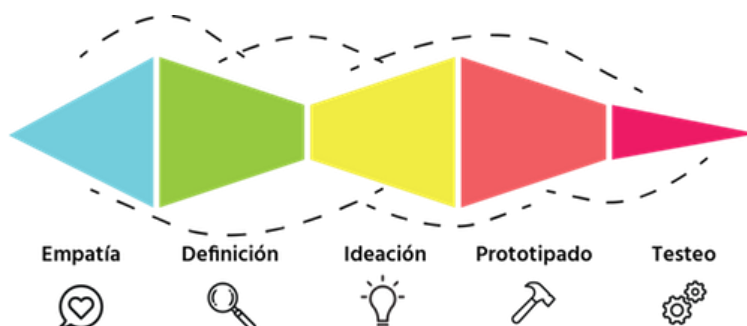


Figura 27 Proceso del Desing Thinking. Recuperado de: <http://www.designthinking.es/inicio/>

También se tuvo en cuenta la metodología del Diseño Centrado en el Usuario, la cual se desarrolló en 1955, cuando Henry Dreyfuss empezó a tener en cuenta la opinión de los usuarios para realizar las mejoras de sus productos. La metodología se desarrolla de la siguiente manera:

Figura 28 Diseño centrado en el usuario

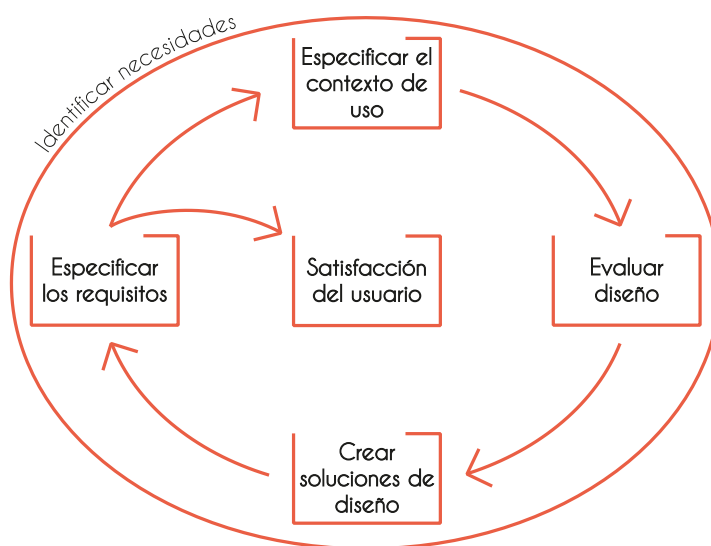


Figura 28 Diseño centrado en el usuario. Recuperado de: <http://www.nosolousabilidad.com/manual/3.htm>

Población y muestra

Para realizar este proyecto se tomo de muestra el grupo de alumnas de sexto y séptimo grado. Esto debido a que son los grupos que más están asistiendo al Centro de Orientación por manejo y control de las emociones. En sexto grado hay 48 alumnas y en séptimo hay 27 alumnas, para un total de 75 alumnas.

Herramientas de investigación

Para obtener información sobre el contexto, el problema y las formas de solución que actualmente utilizan las alumnas se realizaron entrevistas, actividades y observación directa a las alumnas y a la psicóloga del Colegio.

Entrevista con la psicóloga del Colegio San Patricio

En un primer acercamiento con Laura Andrade, psicóloga del Colegio, se habló del protocolo del Colegio cuando una alumna es remitida al Centro de Orientación y los problemas que afectan directamente al Centro del Orientación.

Ella comentó que luego de seguir el protocolo del Colegio mencionado en el apartado 2.5.2, se tiene en cuenta el grado de apoyo que necesita la alumna y dependiendo del caso se envía una recomendación a los padres de familia o se citan en el Colegio para intervenir. Nos comentó que, de acuerdo con su experiencia como psicóloga, se le dificultaba saber el impacto que tiene el proceso de acompañamiento en la alumna y en su vida. Además, afirma que el proceso que se realiza anualmente es favorable, pero que no resuelve el problema. Menciona que los profesores son

participantes activos en el proceso, conociendo así el problema y aplicando ciertas recomendaciones para el aula de clases.

En un segundo encuentro, nos menciona las herramientas que utiliza para el acompañamiento de las alumnas. Sin embargo, nos comentó que no tenían un espacio fijo para conversar con las alumnas. Dijo que a ella le gustaría que las alumnas tuvieran un bachillerato más tranquilo y se mejorara el proceso de la comunicación entre ellas.

Durante esta conversación nos afirmo que las alumnas con las que más retos tiene anualmente son con sexto y séptimo, debido a los cambios físicos y emocionales mencionados en el capítulo 1.2.

En una tercera conversación con Laura Andrade, nos comentó que al momento de comunicarle a ella todo lo que sentían y lo que estaban pasando, eran muy claras. Sin embargo, entre ellas esta comunicación generaba conflictos. También menciona que la música era una herramienta mencionada constantemente por las alumnas, ya que las ayudaba a no sentirse solas y a entender y expresar lo que sentían.

Figura 29 Sesión de acompañamiento del Centro de Orientación.



Actividades y entrevistas con las alumnas

Teniendo en cuenta lo mencionado por la psicóloga del Colegio se realizó una actividad para conocer el papel de la música en la vida inter e intrapersonal de ellas. Los resultados fueron los siguientes:

Figura 30 . Los géneros musicales escuchados por las alumnas de sexto grado.

Géneros Musicales	Cantidad
Alternativo Latino	3
Dance	4
Electro	25

K-Pop	49
Mariachi	1
New Age	1
Pop	139
Popular	1
R&B/soul	3
Rap	4
Reggaeton	40
Rock	31
Salsa	2
Tango	1
Trap	3
Tropical	3
Total	310

Nota: Paula Carolina Escobar García, 2019

Figura 31 Idiomas preferidos para escuchar música por las alumnas de sexto grado

Idioma	
Español	121
Ingles	140
Koreano/Ingles	49

Nota: Paula Carolina Escobar García, 2019

Figura 32 Idiomas preferidos para escuchar los géneros musicales por las alumnas de sexto grado.

Géneros Musicales	Idioma	Cantidad
Alternativo Latino	Español	3
Dance	Ingles	4
Electro	Español	2
Electro	Ingles	23
K-Pop	Koreano/Ingles	49

Mariachi	Español	1
New Age	Ingles	1
Pop	Español	65
Pop	Ingles	74
Popular	Español	1
R&B/soul	Ingles	3
Rap	Ingles	4
Reggaeton	Español	40
Rock	Ingles	30
Rock	Español	1
Salsa	Español	2
Tango	Español	1
Trap	Español	3
Tropical	Español	2
Tropical	Ingles	1
Total		310

Nota: Paula Carolina Escobar García, 2019

Figura 33 Los géneros musicales escuchados por las alumnas de séptimo grado

Géneros Musicales	Cantidad
Electro	2
Indie	2
Jazz	1
Pop	30
Rap	7
Reggaeton	10
Rock	31
Trap	8
Total	91

Nota: Paula Carolina Escobar García, 2019

Figura 34 Idiomas preferidos para escuchar música por las alumnas de séptimo grado.

Idioma	
Español	39
Ingles	51
Francés	1

Nota: Paula Carolina Escobar García, 2019

Figura 27. Idiomas preferidos para escuchar los géneros musicales por las alumnas de séptimo grado.

Figura 35 Idiomas preferidos para escuchar los géneros musicales por las alumnas de séptimo grado.

Géneros Musicales	Idioma	Cantidad
Electro	Inglés	2
Indie	Español	2
Jazz	Inglés	1
Pop	Español	9
Pop	Francés	1
Pop	Inglés	20
Reggaeton	Español	10
Rap	Inglés	1
Rock	Español	6
Rock	Inglés	25
Trap	Español	6
Trap	Ingles	2
Total		91

Nota: Paula Carolina Escobar García, 2019

Figura 36 Alumnas de séptimo grado realizando la actividad musical



Figura 26. Las alumnas de séptimo grado organizándose individualmente o en grupo para realizar la actividad musical propuesta.

Figura 37 Alumnas de sexto grado realizando la actividad musical.



Figura 37. Alumnas de sexto grado organizadas en grupo para escuchar música de manera individual y realizando la actividad propuesta,

Teniendo en cuenta lo que las alumnas expresaron al momento de preguntarles porque ⁵³ les gustaba ese género musical, se llegó a la conclusión de que las estudiantes de sexto y séptimo grado del Colegio San Patricio utilizan la música como herramienta de acompañamiento y entendimiento de sus sentimientos y experiencias actuales. Sin embargo, prefieren no compartir ciertas canciones argumentando que la interpretación de

Figura 38 Alumnas de sexto grado reunidas



Figura 38. Alumnas de sexto grado reunidas escuchando música en su tiempo libre mientras bailan y esperan a que inicie la actividad. Se reúnen y agrupan de acuerdo a sus gustos musicales.

que otras personas le dan es diferente a la de ellas. También la utilizan como método de recordar momentos pasados, ya sean negativos o positivos.

Posteriormente a este estudio se habló con el grupo de alumnas para saber como mejorarían el proceso de comunicación interna. Las alumnas de sexto grado argumentaron que entre ellas existe una serie de códigos dependiendo de la confianza que tengan. Que ellas utilizan los recursos actuales para intentar solucionar los problemas. Entre estos recursos se encuentran las cartas y el hablar personalmente con la persona involucrada en el problema. Sin embargo, argumentaban que las cartas no les gustaba recibirlas a todas ni escribirlas, y que les daba miedo entregar las cartas con errores ortográficos porque esto puede llegar a causar mal interpretación del mensaje que se quiere enviar. También, al hablar directamente con la persona involucrada en el conflicto, se pueden generar conflictos mayores al no saber expresar con claridad el mensaje que se quiere enviar. A pesar de que ellas consideran que son muy directas al decir las cosas, pero que la interpretación de la otra persona podría ser errónea. Finalmente, afirmaron que este año solucionaron los conflictos dejando que el tiempo pasara.

Las alumnas de séptimo grado, por el contrario, decían que preferían decir sus pensamientos, opiniones y sentimientos de forma anónima, sobre todo los defectos y errores de las demás. Ellas afirmaron que a pesar de tener gustos diversos, tienen cierto nivel de complicidad que en ciertos momentos genera unión entre ellas. Sin embargo, los conflictos se generan al momento de expresar los gustos individuales, ya que al no estar de acuerdo en algunos de ellos, se causan mal entendidos entre ellas.

Conclusiones

Teniendo en cuenta que las herramientas de investigación utilizadas (entrevista a focus group, entrevista a experto, actividad interactiva y observación directa) se puede concluir que las alumnas desarrollan las competencias socioemocionales solo en los espacios de acompañamiento del Centro de Orientación, los cuales no son suficientes.

Tanto las estudiantes como la psicóloga del Colegio aseguran que este espacio es necesario para poder expresarse.

MARCO PROPOSITIVO

7.1.Pertinencia del diseño

La Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano define al diseñador industrial como un “profesional dependiente o independiente y se desempeña éticamente en las cadenas productivas e instancias sociales” Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano, 2019. Además, afirma que un diseñador industrial es capaz de realizar el “diseño de herramientas de simulación y visualización de sistemas dinámicos para la gestión del conocimiento” Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano, 2019.

Parámetros de diseño

Los determinantes y condicionantes se toman a partir de los objetivos, teniendo en cuenta las tres variables claves del proyecto: la adolescencia, las competencias socioemocionales y la comunicación.

Se busca apoyar y mejorar el desarrollo socioemocional de las adolescentes entre 12 y 15 años. Para esto es necesario saber la manera en las que actualmente ellas están apoyando su desarrollo emocional, teniendo en cuenta redes sociales, redes de entretenimiento, influencia de adolescentes mayores o jóvenes adultos.

También se busca que las adolescentes sean capaces de conocer y expresar sus emociones, entendiendo el proceso biológico por el que están atravesando.

Teniendo en cuenta lo que se menciono anteriormente, se busca que utilicen un canal y un código adecuado para la expresión de sus pensamientos, sentimientos y opiniones de las demás.

Determinantes y requerimientos

Teniendo en cuenta la investigación realizada y observando y analizando las necesidades de las estudiantes y del área de psicología se llegó a la conclusión de que lo pertinente era crear una herramienta que cree una experiencia que ayudara al desarrollo de las competencias socio emocionales.

Determinantes

Uso: Interior

Usuario: adolescentes y psicólogos

Ambientación del espacio para ayudar a la regulación emocional.

Monitoreo para la identificación de las emociones

Requerimientos

Practicidad: para recibir la pregunta y reabastecer el sistema.

Protección: para retirar la pregunta y dejarla.

Seguimiento: para registrar el ingreso de el ciclo y para alimentar el sistema.

Manipulación: para estudiantes, comité y psicóloga.

Antropometría y ergonomía: relación dimensional para que responda a las estudiantes.

Percepción: seguridad para las alumnas.

Mecanismo: registre la salida y entrada de las preguntas.

Confiabilidad: del sistema para las estudiantes, para el comité y para la psicóloga.

Resistencia: al medio y al uso.

Acabados: en relación al colegio y a las estudiantes.

Número de componentes: cuatro, asignar, interactuar, editar y monitorear.

Unión: integración de los diferentes componentes.

Unidad: repetición de los elementos, agradable, confiable visualmente, proporcional.

Interés: uso de elementos formales para atraer y mantener la atención visual.

Énfasis, contraste y ritmo.

Equilibrio: estabilidad visual, simetría.

Color: verdes, amarillos, rosados.

Ubicación: interior, dentro de los salones.

El objeto debe apoyar al desarrollo de las competencias socioemocionales de las estudiantes de sexto y séptimo grado del Colegio San Patricio de forma preventiva.

Es necesario que el objeto transmita seguridad para las estudiantes de sexto y séptimo grado para que retroalimenten el sistema.

El objeto no debe alterar las actividades académicas de las estudiantes de sexto y séptimo del Colegio San Patricio.

Esquema de diseño

Figura 39 Esquema de diseño

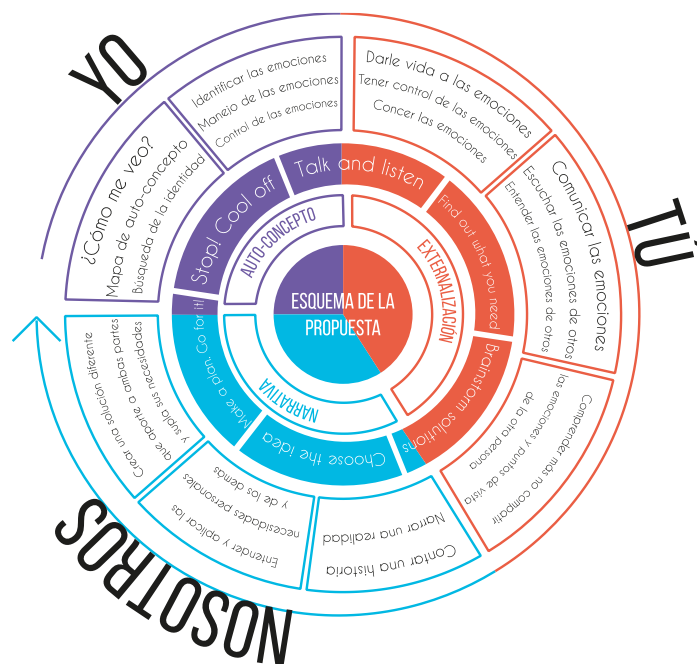


Figura 39. Dimensionar a desarrollar de acuerdo con las metodologías utilizadas por el Colegio San Patricio.

Para el esquema de diseño se relaciono el Plan de Manejo de Conflictos que maneja actualmente el Colegio San Patricio y el Plan de Competencias Socioemocionales que maneja el mismo. Para está relación se tuvo en cuenta las dimensiones del YO, el TÚ y el NOSOTROS. Para la dimensión del YO se busca que las estudiantes puedan identificar, manejar y controlar sus emociones, esto teniendo en cuenta que no se deben inhibir las emociones. En la dimensión del TÚ se busca que las estudiantes empaticen con las emociones de sus compañeras, para que de está manera puedan comunicar sus emociones de forma adecuada y puedan entender las emociones de las demás. Esto teniendo en cuenta que no deben compartir la emoción de la otra, pero si entenderla. Por

último, en la dimensión del NOSOTROS se busca que las alumnas sean capaces de realizar la unión entre la dimensión de YO y del TÚ.

Planificación del proyecto

Etapa de prevención I

Esta etapa actualmente no se encuentra dentro del plan de acción del Colegio San Patricio. Sin embargo, de acuerdo a las profesionales es necesario y pertinente desarrollar esta etapa teniendo en cuenta la educación de las competencias socio emocionales.

En la educación de las competencias socio emocionales hay que tener en cuenta tres fases. Cada una tiene objetivos específicos y diferentes, pero se deben desarrollar de manera paralela.

En la primera fase se realiza el **marco conceptual de las emociones** en donde se realiza una conceptualización de las emociones, se dan a conocer los fenómenos afectivos (emoción, sentimientos, estado de ánimo), las derivaciones de las emociones básicas y las características que estas emociones tienen a nivel social, fisiológico y motor.

En la segunda fase se desarrolla la **conciencia emocional** donde se conocen las propias emociones y las emociones de los demás. Aquí entra la respuesta cognitiva del ser humano ante las emociones. Dependiendo de las experiencias de cada persona estas respuestas son diferentes. La fase de conciencia emocional trata de conocer estas respuestas a nivel personas y poderlas identificar en los demás. Esta etapa requiere un nivel de empatía para poder conocer de manera certera la respuesta cognitiva de los demás ante las diferentes emociones.

En la tercera fase se desarrolla la **regulación emocional**. Es importante resaltar que la regulación no implica represión. Regular es saber cuando, como y donde se pueden y se deben regular las emociones. Reprimir es no dejarlas salir, por lo cual se pueden desarrollar enfermedades psicológicas o el cuerpo llega a somatizar estas emociones. En la regulación emocional se busca que la persona libere la emoción en el momento y lugar adecuado. Además de que identifique cuales son las herramientas que tiene para poder manejar y controlar sus emociones.

Etapa de prevención II

Para esta etapa el Colegio cuenta con una herramienta llamada *El Laboratorio del Cambio*. Esta es una actividad que se realiza a nivel grupal, que tiene como objetivo que las alumnas identifiquen sus fortalezas y debilidades para mejorar su relación y su convivencia. Esta actividad cuenta con tres fases: la co-percepción, la co-presencia y la co-creación. En la fase de co-percepción las alumnas se responden una serie de preguntas preparadas por la psicóloga encargada de la actividad, para que ellas mismas puedan identificar cuales son sus fortalezas y cuales son sus debilidades. En la fase de co-presencia realizan un mapeo de esas fortalezas y debilidades y con el apoyo del profesional a cargo realizan una lluvia de ideas con soluciones, ideas, acciones, acuerdos y actividades que las ayuden a mejorar como grupo. Por último, en la fase de la co-creación se busca que las alumnas asuman roles para llevar a cabo el plan creado en la fase anterior.

Esta actividad se necesita un seguimiento para que tenga éxito, además de apoyo de los profesores y la directivas de Colegio y que tengan relación directa con ellas.

Etapa de acción

Esta etapa esta directamente relacionada con el proceso que lleva a cabo el Centro de Orientación. Cuando la alumna necesita apoyo para desarrollar sus competencias socio emocionales, acude al Centro de Orientación. Allí se utiliza una serie de actividades que se mencionan en el capítulo 2.5.2.

Propuesta

Teniendo en cuenta las etapas mencionadas anteriormente y objetivo de este proyecto el área de acción pertinente para el diseño es la etapa de prevención I. Es por esto que la propuesta va dirigida al desarrollo de las competencias socio emocionales.

Considerando las fases necesarias para la educación de las competencias socio emocionales, se busca aplicar el uso de experiencias sensoriales utilizando como herramientas la cromoterapia y la musicoterapia. Además, utilizar las respuestas fisiológicas del cuerpo ante las emociones para ayudar al usuario a la identificación de las emociones.

La propuesta consta de una manilla encargada de monitorear los signos vitales (pulso cardiaco, oxigenación en la sangre y temperatura corporal) y alertar al usuario cuando estos estén muy elevados o muy bajos. Estos parámetros se fijaran teniendo en cuenta los estudios analizados en la investigación de este proyecto. Utilizando las herramientas de la musicoterapia y la cromoterapia se utilizara un objeto luminoso que emita sonidos con el fin ambientar un espacio cómodo para el usuario, y de esta forma ayudar a exteriorizar las emociones.

Para el desarrollo de la propuesta se tuvo en cuenta las capacidades que desarrollan las alumnas en las metodologías que utiliza el centro de orientación, ya mencionadas anteriormente, entendiendo así que las niñas deben desarrollar tres dimensiones: la del yo, que se basa en el autoconocimiento, la del tu, que se basa en entender al otro, y el nosotros que se basa en crear una relación con el otro teniendo en cuenta las dos dimensiones anteriores. Como se busca que las alumnas desarrollen las competencias de manera preventiva y que la psicóloga logre tener un sistema de registro de todas las alumnas para mejorar su monitoreo, la propuesta se basó en ser un sistema de acompañamiento que las mismas alumnas retroalimenten teniendo como mediador al centro de orientación. Sin embargo, en este punto se tuvo en cuenta que para evitar la saturación del centro de orientación, era necesario que este contara con un apoyo externo, por lo cual será necesaria la creación de un comité de alumnas previamente capacitado que se encarguen de mediar el sistema de acompañamiento. Estas alumnas serán estudiantes de once grado interesadas en estudiar psicología.

Este sistema de acompañamiento funcionará de manera cíclica desde que se inicia el periodo escolar hasta que este termine. Es decir, cada semana del año el sistema se reiniciará brindando una experiencia diferente a las alumnas y generando una estadística semanal a la psicóloga.

Teniendo en cuenta el funcionamiento de los acompañamientos en el colegio, se utilizará la metodología del desequilibrio cognitivo. Esta es una herramienta psicológica

que utiliza preguntas cortas para generar un proceso de auto cuestionamiento y auto conocimiento.

Figura 40 Proceso de la propuesta

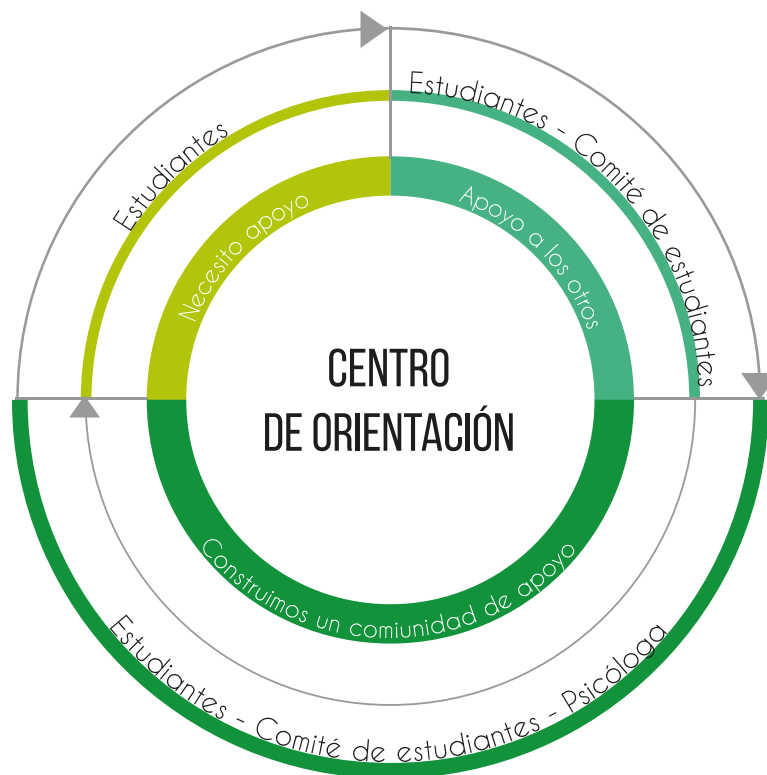


Figura 40. Esquema que muestra el funcionamiento de la propuesta de acuerdo con el esquema de la propuesta. Muestra los actores y lo que se va a desarrollar en cada dimensión.

El sistema iniciará el año con unas preguntas predeterminadas escritas por la psicóloga y las semanas posteriores las alumnas retroalimentarán el sistema generando las preguntas en base a las preguntas iniciales.

La actividad inicia cuando la alumna podrá acceder a estas preguntas los lunes por medio de una pantalla interactiva que estará ubicada en su salón. Allí deberá escribir su código de estudiante y su número de celular, ya que posteriormente el celular se volverá una herramienta adicional del sistema. Una vez ingrese, la niña deberá seleccionar un color respondiendo a la pregunta ¿De qué color te vez esta semana? Cada color tendrá asignado una emoción basado en

la psicología del color. Una vez lo seleccione el sistema enviará un código a su celular, el cual deberá ingresar en la aplicación móvil que esta enlazada con el sistema. Una vez ingrese el código se le asignará la pregunta que deberá trabajar durante la semana. Esta pregunta vendrá acompañada de herramientas que le ayudarán a desarrollar la pregunta. Estas herramientas serán música, frases y retos que estarán categorizados de acuerdo con el color elegido inicialmente. Durante la semana ella tendrá de oportunidad de interactuar con estas herramientas, descargando las frases para compartirlas y recordarlas, guardar descubrimientos musicales y realizando y compartiendo retos que apoyen al desarrollo de estas competencias. Al final de la semana, es decir, el viernes la aplicación le hará un test corto que servirá para retroalimentar el sistema y generar nuevas experiencias. Estas respuestas serán enviadas al sistema al cual tendrán acceso las alumnas que hacen parte del comité, donde ellas deberán redactar y categorizar estas respuestas para subirlas posteriormente a la pantalla interactiva, donde el proceso iniciará nuevamente.

Todos los datos que se recojan semanalmente y los datos que ingresa el comité estarán a disposición de la psicóloga para que ella pueda acceder en cualquier momento.

Teniendo en cuenta la situación que se está viviendo actualmente debido al Covid- 19, esta herramienta podrá ser utilizada virtualmente, transfiriendo el inicio de la experiencia a una página web al que las estudiantes de sexto y séptimo tendrán acceso

Figura 41 Ruta de actividad.

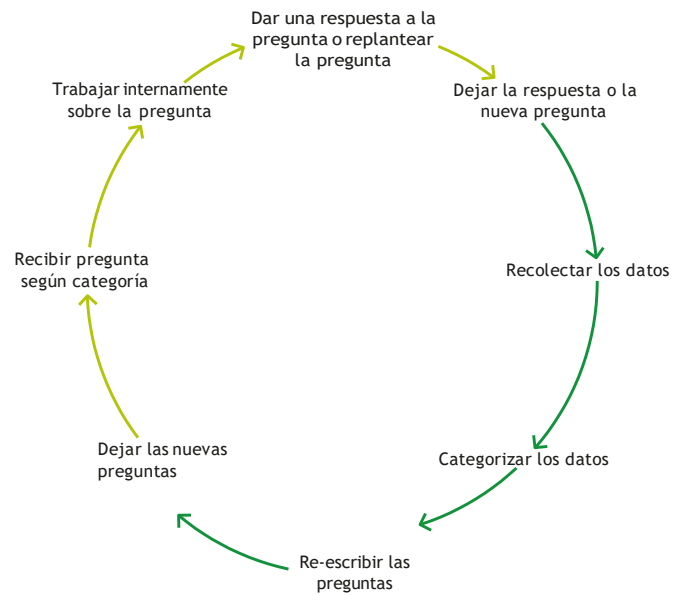


Figura 41. Descripción gráfica de la ruta de la actividad propuesta.

Figura 42 Pantalla interactiva



Figura 42. Ruta del inicio de la actividad propuesta. Pantalla interactiva para las estudiantes.

La actividad inicia cuando la alumna accede a estas preguntas, los lunes por medio de una pantalla interactiva que estará ubicada en su salón. Allí deberá escribir su código de estudiante y su número de celular, ya que posteriormente el celular se volverá una herramienta adicional del sistema. Una vez ingrese, la niña deberá seleccionar un color respondiendo a la pregunta ¿De qué color te vez esta semana? Cada color tendrá asignado una emoción basado en la teoría psicológica del color. Una vez lo seleccione el sistema enviará un código a su celular, el cual deberá ingresar en la aplicación móvil que esta enlazada con el sistema.

Figura 43 . Pantalla de la psicóloga.



Figura 43. Ruta de actividad de sistema de registro de la psicóloga individual, semanal, mensual y anual. Registro de datos recolectados y editados por el comité.

Todos los datos que se recojan semanalmente y los datos que ingresa el comité estarán a disposición de la psicóloga para que ella pueda acceder en cualquier momento . Ella accederá los datos de cada salón de forma semanal, mensual, anual. Cuando ingrese a los datos semanales verá de forma consolidada los datos recolectados esa semana y podrá acceder la selección de color que cada alumna eligió ese semana . En la sección mensual verá la estadística consolidada de cada mes seccionada en cada semana. Y por último en la sección anual verá la estadística consolidada de cada mes seccionado en cada mes. Los datos que se mostrarán en estas secciones serán los colores que las alumnas seleccionan la inicio de cada semana, Tener estas tres secciones le permitirán tener un monitoreo lo más preciso posible de cada alumna y de cada salón. Además ella podrá ver los datos que las alumnas del comité han subido en cada categoría y también podrá ver las respuestas que las alumnas proveen en el test del final de cada semana.

Figura 44 Pantalla del comité

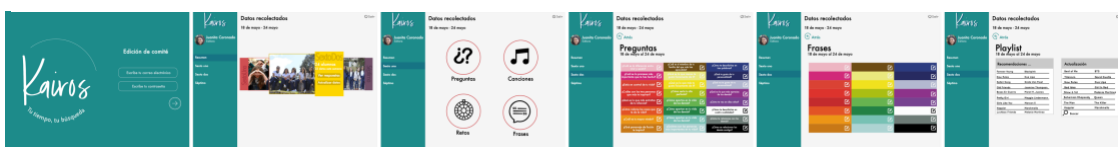


Figura 44. Ruta de actividad de sistema de edición por parte del comité.

Las respuestas que las alumnas de sexto y séptimo ingresen en el test del final de la semana llegarán a la plataforma de las alumnas del comité de forma anónima, es decir, que las alumnas de once no tendrán conocimiento de que alumna brinda que respuesta. Allí ellas encontrarán las respuestas categorizadas por cada salón. En las preguntas ellas deberán redactarlas y categorizarlas en el color, en las canciones ellas asignarán ellas

asignarán las canciones a las categorías del color, en las frases las asignarán de acuerdo a las categorías del color, en las frases las asignarán de acuerdo a las categorías y en los retos redactar y asignarlo en la categoría pertinente. Una vez terminen está redacción y está re categorización se subirán a la pantalla iniciará nuevamente.

Figura 45 Pantalla de interacción con la estudiante.



Figura 45. Ruta de actividad de la estudiante durante la semana. Herramientas que se brindan.

La alumna ingresará el código que le asignará la pregunta que deberá trabajar durante la semana. Esta pregunta vendrá acompañada de herramientas que le ayudarán a desarrollar la pregunta. Estas herramientas serán música, frases y retos que estarán categorizados de acuerdo con el color elegido inicialmente. Durante la semana ella tendrá la oportunidad de interactuar con estas herramientas. En la sección de frases encontrará diferentes frases con sus autores que le permitirán sentirse identificada y le brindarán herramientas para entender la situación que están viviendo. Aquí ella podrá seleccionar la frase y personalizarla agregando fotos, cambiando la tipografía, el color de fondo, agregando stickers o dibujando sobre ella. Una vez la tenga lista podrá descargarla para compartirla y/o guardarla. En la sección de música, encontrará una lista de reproducción que estará basada en los gustos musicales del grupo y estará recomendada según el color que eligió al inicio de la semana, allí la

aplicación la re direccionará a Spotify para que pueda guardar las canciones con las que con las que se sienta identificada para escucharlas en su día a día. En la sección de retos encontrará una ruleta que deberá girar para asignarle un reto diferente según la categoría. Las categorías que ella encontrará acá serán: cocina, series, video, escribe, fotos y canta. En cada categoría encontrará un reto diferente el cual deberá cumplir tomando foto o subiendo una foto desde su celular. Una vez lo halla hecho podrá decidir si compartir el resultado en sus redes sociales o no. Diariamente la aplicación le enviará un recordatorio para que cumpla con las actividades diarias. Al final de la semana, es decir, el viernes la aplicación le hará un test corto que servirá para retroalimentar al sistema y así generar nuevas experiencias. Aquí deberán responder la pregunta asignada con otra pregunta. Es decir, no darán una respuesta a la pregunta que se les asigno, sino que escribirán una pregunta basada en la pregunta asignada. Y propondrán retos, canciones y frases para retroalimentar el sistema. Estas respuestas serán enviadas al sistema al cual tendrán acceso las alumnas que hacen parte del comité.

Durante toda la semana estarán trabajando la dimensión del YO, conociéndose a traves de diferentes herramientas que permitan el desarrollo de su personalidad. Al final de la semana, cuando estén respondiendo el test, estarán desarrollando la dimensión del TU, entendiendo que no son las únicas que están pasando por esas situaciones y que puedan ayudar al otro recomendando herramientas que a ellas les han funcionado. Generando este ciclo se estará desarrollando la dimensión del NOSOTROS, creando una comunidad de apoyo emocional de estudiantes para estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Andrade, Amalia. (2017). Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas. Editorial Planeta Colombiana S.A.
- Andrade, Amalia. (2019). Uno siempre cambia al amor de su vida por otro amor o por otra vida. Editorial Planeta Colombiana S.A.
- Antonio Luna-Bernal, Alejandro César. Laca Arocena, Francisco Augusto. (2017). Sexismo ambivalente y estilos de manejo de conflictos en estudiantes de bachillerato. Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo. Vol. 8, n° 15.
- Autor, (s.f.) Manejo de conflictos. Recuperado de:
<http://cursos.aiu.edu/Diplomados/Liderazgo%20Efectivo/Psicologia%20Organizacional/PDF/Tema%208.pdf>
- Autor, (s.f.). Ensayos semioticos II. Recuperado de:
http://avalon.utadeo.edu.co/servicios/ebooks/ensayos_semioticosII/files/assets/basic-html/page9.html
- Autor, (s.f.). Estrategias para el manejo de conflictos. Recuperado de:
http://www.oas.org/sap/publications/2004/fiapp/estrategias_politicas/doc/pbl_estrategias_029_04_spa.pdf
- Autor, (s.f.). La ventana de Johari. Recuperado de:
<http://www.patrociniodemaria.com/Archivos/Adjuntos/Contenidos/LA%20VENTANA%20DE%20JOHARI.pdf>
- Bisquerra Alzinal, Rafael. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de investigación educativa. Vol. 21, n° 1, págs. 7-43.
- Cabrelles Sagredo, M. S. (s.f.). Las emociones y la música. Recuperado de:
<http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/las-emociones-y-la-musica/html/>
- Colegio San Patricio. (2018). El Colegio. Recuperado de: <https://www.colegiodesanpatricio.edu.co/el-colegio/>
- Corbin, Juan Armando. (s.f.). Los 11 tipos de conflictos (y cómo resolverlos). Problemas entre personas: así se gestan y así se pueden tratar de resolver. Recuperado de:
<https://psicologiymente.com/social/tipos-de-conflictos>

- Davidson, Richard J. (2012). *The emotional life of your brain, how its unique patterns affect the way you think, feel, and live – and how you can change them*. United States of America. Hudson Street Press
- Ferrer Ducaud, Sergio. (2008). *Las emociones*. Santiago de Chile. Editorial Mediterráneo Ltda.
- Fundación Hogares de Solidaridad. (2015) *Nuestra historia*. Recuperado de: <https://www.fundacionhogaresdesolidaridad.com>
- Gaviria de Uribe, E., Encinales de Sanjinés, P.E., Calvo de Saavedra, A., Alvarez, P., Palau de di Colloredo-Mels, L., Obando Pérez, C. (2004). *Voces del San Patricio*. Bogotá: Editorial Buena Semilla.
- Gaviria de Uribe, Emma. (2006) *Palabras en el San Patricio*. Panamericana Formas e Impresos S.A.
- Goshvarpour, A., Abbassi, A., & Goshvarpour, A. (2017). Fusion of heart rate variability and pulse rate variability for emotion recognition using lagged poincares plots. *Australasian Physical & Engineering Sciences in Medicine*, 40, 617-629.
- Instituto Educación Secundaria. (13 de febrero de 2013). *Unidad 10. Comunicación y Lenguaje*. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/MariaJesusSuarez/unidad-10-comunicacin-y-lenguaje>
- López Varela, Ana. (2020). *Adolescentes, “oversharing” y redes sociales, un coctel muy peligroso*. Recuperado de: <https://www.mujerhoy.com/contentfactory/post/2020/01/23/orange-love-adolescentes-oversharing-sobreexposicion-redes-sociales-peligros/>
- Profamilia. (2019). *Adolescencia y pubertad*. Recuperado de: <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
- Ruiz, Yolanda. (s.f.). *Análisis y resolución de conflictos desde una dimensión psicosocial*. Recuperado de: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/78608/forum_2006_14.pdf?sequence=1
- Zhu, Jianping. Ji, Lizhen. Liu, Chengyu. (2019) *Heart rate variability monitoring for emotion and disorders of emotion*. *Physiological Measurement*. Vol. 40. N° 6.