UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSION SAN MARCOS

TESIS:

INCIDENCIA DE LA SALUD MENTAL EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL CENTRO DE NÚCLEO FAMILIAR EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO NUFED DE ALDEA OJO DE AGUA, ESQUIPULAS PALO GORDO Y ALDEA SERCHIL DEL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS.

PRESENTADA POR:
PEM. MARÍA ALEJANDRA FUENTES ROSALES
CARNÉ: 201741863

PREVIO A CONFERIRSELE EL TITULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MA. REYNA ELIZABETH LACÁN ARREAGA
ASESORA

LIC. ROGER ABRAHAM MORALES FLORES
REVISOR

LIC. SELVYN ARAMIS SANCHEZ VELÁSQUEZ
COORDINADOR DE EXTENSION

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”
SAN MARCOS AGOSTO DE 2025

UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSION SAN MARCOS

TESIS:

INCIDENCIA DE LA SALUD MENTAL EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL CENTRO DE NÚCLEO FAMILIAR EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO NUFED DE ALDEA OJO DE AGUA, ESQUIPULAS PALO GORDO Y ALDEA SERCHIL DEL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS.

PRESENTADA POR:
PEM. MARÍA ALEJANDRA FUENTES ROSALES
CARNÉ: 201741863

PREVIO A CONFERIRSELE EL TITULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MA. REYNA ELIZABETH LACÁN ARREAGA
ASESORA

LIC. ROGER ABRAHAM MORALES FLORES
REVISOR

LIC. SELVYN ARAMIS SANCHEZ VELÁSQUEZ
COORDINADOR DE EXTENSION

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”
SAN MARCOS AGOSTO DE 2025

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

CONSEJO DIRECTIVO

PhD. Edgar Ronaldo de León Cáceres
Director

Licda. Astrid Fabiola Fuentes Mazariegos
Secretaria consejo directivo

Ing. Agr. Roy Walter Villacinda Maldonado
Representante docente

Lic. Oscar Alberto Ramírez Monzón
Representante estudiantil

Br. Luis David Corzo Rodríguez
Representante estudiantil

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

COORDINACIÓN ACADÉMICA

Ing. Agr. Rodolfo R. Carredano Romero	COORDINADOR ACADÉMICO
Ing. Agr. Jorge Robelio Juárez González	COORDINADOR CARRERAS: TÉCNICO EN PRODUCCIÓN AGRÍCOLA E INGENIERO AGRÓNOMO CON ORIENTACIÓN EN AGRICULTURA SOSTENIBLE
Lic. Ramiro Augusto Ponce de León	COORDINADOR CARRERA DE PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PLAN DIARIO
Lcda. Virginia de Jesús Cifuentes Rodríguez	COORDINADORA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL TÉCNICO Y LICENCIATURA
Lic. Byron Lionel Orozco García	COORDINADOR CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS, TÉCNICO Y LICENCIATURA
Lic. Aramis Fredy González López	COORDINADOR CARRERA DE ABOGADO Y NOTARIO Y LICENCIATURA EN CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES
Dra. Jenny Vanessa Orozco Minchez	COORDINADOR CARRERA DE MÉDICO Y CIRUJANO
Lic. Selvyn Aramis Sánchez Velásquez	COORDINADOR EXTENSIÓN DE SAN MARCOS
Lic. Bainor Jeovany Pérez Ramos	COORDINADORA EXTENSIÓN DE MALACATÁN
Lcda. Karina Nnineth Reyes Maldonado	COORDINADORA EXTENSIÓN DE TEJUTLA
Lic. Julio Augusto González Roblero	COORDINADOR DE EXTENSIÓN DE TACANÁ.
Ing. Rubén Francisco Ruíz Mazariegos	COORDINADOR DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN
Lcda. Olga Amparo Urrutia Bartolón	COORDINADOR DE ÁREA DE EXTENSIÓN
Ing. Mario Rolando Luis López	COORDINADOR CARRERA DE INGENIERÍA CIVIL
Lcda. Silva Yanet Reyes Najarro	COORDINADOR CARRERA DE CONTADURÍA PÚBLICA Y AUDITORIA
Lic. Clemente Raúl Matías Gabriel	COORDINADOR CARRERA PROFESORADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA BILINGÜE INTERCULTURAL
Lic. Sergio Enrique Cal Quiñonez	COORDINADOR CARRERAS DE SOCIOLOGÍA, CIENCIAS POLÍTICAS Y RELACIONES INTERNACIONALES

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

TRIBUNAL EXAMINADOR

PhD. Edgar Ronaldo de León Cáceres
Director

Ing. Agr. Rodolfo R. Carredano Romero
Coordinador académico

Lic. Selvyn Aramis Sánchez Velásquez
Coordinador de extensión

MA. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga
Examinadora asesora

Lic. Roger Abraham Morales Flores
Examinador revisor

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

COMISIÓN DE TESIS

Lic. Selvyn Aramis Sánchez Velásquez

Presidente

Msc. Rufino Orlando Guzmán de León

Secretario

M.A. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga

Vocal

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

PADRINOS:

MA. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga
Colegiado No. 7698

Msc. Rufino Orlando Guzmán de León
Colegiado No. 7988

Dictamen de asesora

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA EDUCACION
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSION SAN MARCOS

San Marcos, 09 de noviembre de 2024

M.A. Nelson de Jesús Bautista López
Coordinador de Extensión San Marcos
Centro Universitario de San Marcos
Universidad de San Carlos de Guatemala

De manera atenta me permito informarle que se finaliza la **ASESORIA** de tesis con el tema: **INCIDENCIA DE LA SALUD MENTAL EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL CENTRO DE NÚCLEO FAMILIAR EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO NUFED DE ALDEA OJO DE AGUA, ESQUIPULAS PALO GORDO Y ALDEA SERCHIL DEL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS**.

Trabajo presentado por la estudiante de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, plan fin de semana, extensión San Marcos: **PEM. MARÍA ALEJANDRA FUENTES ROSALES, CARNÉ: 201741863.**

Al finalizar dicha actividad académica, se designa con **DICTAMEN FAVORABLE** para seguir los trámites de revisión correspondientes.

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS

M.A. Licda. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga
Docente asesora

Dictamen de revisor

UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA

CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS, CARRERA DE PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA EDUCACION, PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSION SAN MARCOS

San Marcos, 23 de febrero de 2025

Licenciado
Nelson de Jesús Bautista López
Coordinador de la carrera de Pedagogía y ciencias de la Educación
Plan fin de semana, extensión San Marcos
Centro universitario de San Marcos

Respetable Coordinador

Por este medio me dirijo a usted, con el propósito de emitir dictamen en calidad de Revisor de la tesis titulada **"INCIDENCIA DE LA SALUD MENTAL, EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO, DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL CENTRO DE NUCLEO FAMILIAR EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO NUFED, DE ALDEA OJO DE AGUA, ESQUIPULAS PALO GORDO Y ALDEA SERCHIL DEL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS".**

Realizada por la estudiante **MARÍA ALEJANDRA FUENTES ROSALES,** carné No. 201741863.

Previo a que se le confiera el título de Licenciada en Pedagogía y Ciencias de la Educación, al respecto le informo que la tesis, en su conjunto aborda un problema de particular importancia para la profesión, el sustentante trata con seriedad y objetividad aspectos teóricos, metodológicos y técnicos vinculados con el problema investigado.

La metodología aplicada acusa rigor científico, combinando la investigación científica teórica y práctica.

Por lo expuesto, emito DICTAMEN FAVORABLE, para que la tesis continúe el tramite académico y administrativo de rigor.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente.

Lic. Roger Abraham Morales Flores
REVISOR

C.c Archivo

Dictamen por la comisión

USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

San Marcos, septiembre 1 de 2025

Ing. Agr. Rodolfo R. Carredano Romero
Coordinador Académico
CUSAM-USAC
San Marcos.

Atentamente, nos permitimos comunicarle que como Comisión de Revisión de Informes de Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) y TESIS a efectos de Graduación de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, Plan fin de semana, Extensión San Marcos, se conoció trabajo de Investigación: TESIS DENOMINADA: INCIDENCIA DE LA SALUD MENTAL EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL CENTRO DE NÚCLEO FAMILIAR EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO NUFED DE ALDEA OJO DE AGUA, ESQUIPULAS PALO GORDO Y ALDEA SERCHIL DEL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS., presentado por la estudiante: **MARÍA ALEJANDRA FUENTES ROSALES, CARNÉ No 201741863**, previo a conferírsele el Título de: LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

Después de la revisión se determina que el referido informe cumple con los requerimientos previstos en el normativo de la Carrera correspondiente, por lo tanto, se emite **DICTAMEN FAVORABLE** para que la estudiante continúe su trámite Administrativo correspondiente.

Por la Comisión de Revisión:

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Lic. Selvyn Aramis Sánchez Velásquez
Presidente

Ph.D Rufino Orlando Guzmán de León
secretario

M.A. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga
Vocal

c.c. archivo

Orden de impresión

USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de San Marcos | CUSAM
COORDINACIÓN ACADÉMICA

Transc.COACUSAM-467-2025
9 de septiembre 2025

ESTUDIANTE: MARÍA ALEJANDRA FUENTES ROSALES
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.
CUSAM, Edificio.

Atentamente transcribo a usted el Punto **QUINTO: ASUNTOS ACADÉMICOS, inciso a) subinciso a.11) del Acta No. 016-2025**, de sesión ordinaria celebrada por la Coordinación Académica, el 03 de septiembre de 2025, que dice:

"**QUINTO: ASUNTOS ACADÉMICOS: a) ORDENES DE IMPRESIÓN. CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. a.11**) La Coordinación Académica conoció Providencia No. CESMCUSAM-163-2025, de fecha 1 septiembre de 2025, suscrita por el Lic. Selvyn Aramis Sánchez Velásquez, Coordinador Pedagogía Extensión San Marcos, a la que adjunta solicitud de la estudiante: MARÍA ALEJANDRA FUENTES ROSALES, Carné No. 201741863, en el sentido se le **AUTORICE IMPRESIÓN** DE LA TESIS INCIDENCIA DE LA SALUD MENTAL EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL CENTRO DE NÚCLEO FAMILIAR EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO NUFED DE ALDEA OJO DE AGUA, ESQUIPULAS PALO GORDO Y ALDEA SERCHIL DEL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS, previo a conferírsele el Título de LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. La Coordinación Académica en base a la opinión favorable del Asesor, Comisión de Revisión y Coordinador de Pedagogía Extensión San Marcos, **ACORDÓ: AUTORIZAR IMPRESIÓN** DE LA TESIS INCIDENCIA DE LA SALUD MENTAL EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BÁSICO DEL CENTRO DE NÚCLEO FAMILIAR EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO NUFED DE ALDEA OJO DE AGUA, ESQUIPULAS PALO GORDO Y ALDEA SERCHIL DEL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS, la estudiante: MARÍA ALEJANDRA FUENTES ROSALES, Carné No. 201741863, previo a conferírsele el Título de LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN."
Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS

Ing. Agr. Rodolfo R. Carredano Romero
Coordinador Académico

c.c. Archivo
RRCR/ejlo

DEDICATORIA

A DIOS: Maestro de maestros, creador del cielo y de la tierra, dador de la inteligencia y de la sabiduría, amigo y fiel compañía que con su infinito amor me ha cuidado y ha llenado mi vida de sus abundantes bendiciones, permitiéndome alcanzar otro triunfo más en mi vida personal y profesional.

A MIS PADRES: Joel Fuentes y Olga Rosales, seres maravillosos que, con ejemplo de perseverancia y fe, me inculcaron el deseo de superarme, por sus consejos, comprensión, apoyo, amor y cariño.

A MI ESPOSO: Elvin Godínez, por su amor, comprensión, paciencia, consejos, apoyo y por creer siempre en mis capacidades para realizarme profesionalmente.

A MI HIJO: Rodrigo Sebastián, mi mayor inspiración y motivo para seguir adelante cada día, que con su curiosidad, energía y alegría me impulsan a superarme y dar lo mejor de mí en cada proyecto.

A MI ABUELA: Rebeca de León, por su apoyo moral y los buenos deseos de verme realizada como una persona profesional.

A FAMILIA LUX VÁSQUEZ: Por el afecto y por compartir conmigo alegrías y tristezas, brindándome siempre su apoyo y palabras de aliento, que han fortalecido mis aspiraciones de ser una profesional útil a la sociedad.

A MIS FAMILIARES: Por el apoyo moral y espiritual que me proporcionan durante el proceso de mi vida estudiantil.

A MIS AMIGOS Y AMIGAS: Por todos los momentos de alegría que hemos compartido juntos y porque con sus palabras me han inspirado y motivado siempre a seguir adelante.

A GUATEMALA: Tierra querida que me vio nacer, y que me inspira a cultivar éxitos para poder lograr una transformación social productiva para el país

AGRADECIMIENTO

A DIOS: Por darme salud, inteligencia y sabiduría para seguir adelante y poder seguir mis sueños y metas trazadas.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA: Máxima casa de estudios y de formación profesional académica, templo del saber que brinda la oportunidad de formar generaciones de profesionales al servicio del departamento y del país

AL CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS: Por permitirme la oportunidad de prepararme académicamente en el nivel superior

A LOS DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS: Por compartirme los conocimientos necesarios que me permitieron obtener este logro.

A LIC. REYNA ELIZABETH LACAN: Por su apoyo incondicional que gentilmente me brindo en todo momento.

A MIS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS: Por la calidad de afecto, comprensión, paciencia, apoyo y por los momentos que juntos compartimos

INDICE

RESUMEN EJECUTIVO i
CAPITULO I 1
1 MARCO CONCEPTUAL 1
1.1 Denominación del problema 1
1.2 Planteamiento del problema: 1
1.3 Antecedentes: 2
1.4 Justificación 3
1.5 Delimitación 4
1.5.1 Delimitación teórica: 4
1.5.2 Delimitación espacial: 4
1.5.3 Delimitación temporal: 4
2 CAPITULO II 5
MARCO TEORICO 5
2.1 Salud mental 5
2.1.1 Definiciones según autores 6
2.1.2 Factores de riesgo asociados a la salud mental 8
2.1.3 Factores positivos para mejorar la salud mental 11
2.1.4 Buenos Hábitos 14
2.2 Rendimiento académico 16
2.2.1 Definiciones según autores 17
2.2.2 Como mejorar el rendimiento académico 18
2.3 Estudiante 19
2.3.1 Definiciones según autores 20
2.3.2 Tipos de estudiante 21
2.4 Ciclo básico NUFED 24
2.4.1 Modalidades Educativas 24
CAPITULO III 27
3 MARCO METODOLOGICO 27
3.1 Objetivos 27
3.1.1 Generales 27
3.1.2 Específicos 27
3.2 Hipótesis 27
3.2.1 Variable independiente 27
3.2.2 Variable dependiente 27
3.3 Operacionalización de la hipótesis 28
3.4 Unidad de análisis 29

3.5 Universo y muestra 29
3.6 Metodología 30
3.6.1 El método analítico 30
3.6.2 Método de la observación: 30
3.6.3 Método cuantitativo: 30
3.6.4 Método cualitativo: 30
3.6.5 Técnica de la boleta de encuesta 31
3.6.6 Técnica de la entrevista 31
4 CAPÍTULO IV 33
MARCO OPERACIONAL 33
4.1 Tabulación, análisis e interpretación de resultados obtenidos en el trabajo de campo 33
4.2 Comprobación de la hipótesis 43
4.3 Conclusiones 45
4.4 Recomendaciones 46
5 CAPITULO V 47
MARCO PROPOSITIVO 47
5.1 Nombre de la propuesta 47
5.2 Introducción 47
5.3 Justificación 47
5.4 Objetivos 48
5.4.1 General 48
5.4.2 Específicos 48
5.5 Desarrollo 48
5.5.1 Salud mental: qué es, su importancia y cómo prevenir posibles problemas 51
5.5.2 Que son las emociones 52
5.5.3 Inteligencia Emocional 53
5.5.4 Estrategias Neuro Diddacticas 54
5.5.5 Metodologías Neuro Di didácticas 56
5.5.6 Salud mental y educación virtual 62
5.5.7 Estrés ansiedad durante la educación virtual 66
5.5.8 Gestión de tiempo y sobrecarga académica 68

INDICE DE TABLAS

Tabla.1 Conoce el significado de "Salud mental" 33
Tabla.2 Importancia de la salud mental 34
Tabla 3 Cambios repentinos de humor en los estudiantes 35
Tabla 4 Ataques de pánico y ansiedad dentro del establecimiento educativo 36
Tabla 5 Dificultad para concentrarse en actividades académicas 37
Tabla 6 Interés en la realización de actividades académicas 38
Tabla 7 Consulta a profesionales para mejoras de la salud mental y rendimiento académico 39
Tabla 8 Servicios de salud mental y apoyo psicológico en el establecimiento educati 40
Tabla 9 Es necesario brindar orientación y apoyo psicológico en el centro educativo 41
Tabla 10 Problemas y preocupaciones de los estudiantes afectan el rendimiento académico..... 42

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1Docente del centro de NUFED aldea Ojo de Agua 69
Ilustración 2Estudiantes de NUFED Ojo de Agua 69
Ilustración 3Docente de NUFED aldea Serchil 69
Ilustración 4 Indicaciones para llenado de boletas 69
Ilustración 5 Estudiantes de NUFED aldea Serchil 69

RESUMEN EJECUTIVO

La salud mental es un componente esencial del bienestar general y un factor clave para el desarrollo y el funcionamiento óptimo de las personas. En las últimas décadas, la salud mental ha cobrado mayor relevancia debido a su impacto en la calidad de vida, la productividad y el sistema de salud en general. Los trastornos de salud mental, como la depresión, la ansiedad y el estrés crónico, afectan a millones de personas en todo el mundo y están relacionados con costos significativos, tanto a nivel personal como social.

En el marco conceptual: se denomina el problema: **"**incidencia de la salud mental en el rendimiento académico de los estudiantes del ciclo básico del centro de núcleo familiar educativo para el desarrollo NUFED de aldea ojo de agua, Esquipulas Palo Gordo y aldea Serchil del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos.

Marco teórico: Contiene la investigación bibliográfica inclinada en un soporte científico sobre el tema. Siendo los conceptos, definiciones, fundamentos, principios, elementos, características, en donde se llevó a cabo la realización de la investigación.

Marco metodológico: En este marco se determinan los objetivos generales, específicos, hipótesis general y la operacionalización de la hipótesis, las unidades de análisis, la muestra y el proceso metodológico.

Marco operativo: Aquí se contemplan la presentación de resultados, cuadros, interpretación, comprobación de hipótesis. Al efectuar el procesamiento de la comprobación de la hipótesis de lo cual se observa que la falta de alta de salud mental repercute negativamente en el proceso de aprendizaje.

Marco propositivo: conscientes de la problemática educativa del país que afecta el desarrollo académico integral de los estudiantes, se hace una propuesta para la posible solución al objeto de estudio, Guía de capacitación sobre inteligencia emocional y el manejo de las emociones.

CAPITULO I
MARCO CONCEPTUAL

1.1 Denominación del problema

Incidencia de la salud mental en el rendimiento académico de los estudiantes del ciclo básico del centro de núcleo familiar educativo para el desarrollo NUFED de aldea Ojo de Agua, Esquipulas Palo Gordo, y aldea Serchil del municipio de San Marcos. Departamento de San Marcos.

1.2 Planteamiento del problema:

La interacción con el medio le exige a cada estudiante poner en práctica habilidades que ha aprendido con su familia y con sus compañeros en el ambiente escolar. Los contextos de aprendizaje en estas instancias validarán o no sus patrones de relaciones sociales. Lo anterior determinará los esquemas cognitivos y afectivos saludables o disfuncionales del joven. Éstos últimos serán considerados conductas de riesgo para su salud mental. Estas conductas de riesgo se expresan en el no desarrollo de habilidades sociales, fallas en la regulación emocional y bajos logros de aprendizaje.

Cabe destacar que, si bien tales características se encuentran en todos los grupos de una sociedad, su efecto es más notorio en los grupos sociales más vulnerables tal el caso del centro de Núcleo Familiar Educativo para el Desarrollo NUFED de Aldea ojo de Agua Esquipulas Palo Gordo y Aldea Serchil del municipio de San Marcos. Es precisamente en este espacio donde la escuela cobra la relevancia como agente de salud mental, pues posibilita la oportunidad de acortar la brecha de desigualdad en la salud de los adolescentes.

Los estudiantes con mala salud mental pueden retener menos de lo que aprenden, afectando sus estudios y logros, además es menos probable que los estudiantes con salud mental deficiente se involucren en sus estudios, lo que lleva a reducir los niveles de asistencia y menos a participar. Los estudiantes con mala salud mental pueden tener dificultades para imaginar su futuro, lo que puede conducir a la deserción u otras oportunidades perdidas; pueden estar menos involucrados con sus pares, tanto dentro como fuera del aula, sus niveles de energía son muy bajos, lo que afecta su capacidad o deseo de participar en actividades divertidas. ¿cómo afecta la salud mental el rendimiento académico de los estudiantes? ¿Los docentes contribuyen a mantener una buena salud mental de los estudiantes dentro del establecimiento?

1.3 Antecedentes:

Según investigación bibliográfica, realizada en centro de núcleo familiar educativo para el desarrollo NUFED de aldea Ojo de Agua, Esquipulas Palo Gordo, y aldea Serchil del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos no se encontraron registros donde se haya realizado estudios referentes al tema: incidencia de la salud mental en el rendimiento académico. Solo existen antecedentes históricos a nivel nacional e internacional que ayudaran a fundamentar la presente investigación, los cuales mencionan lo siguiente:

Para poder comprender el trabajo en el área de la salud mental, se debe conocer la propia definición de salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS 1948), plasmada en el preámbulo de su Constitución la define como: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" por lo que, si se habla de la salud de las personas, es inevitable acercarse al bienestar psicosocial que estas poseen. Es ahí donde se enmarca el poder comprender la figura de la salud mental y su vínculo con la educación.

La salud mental de los adolescentes representa uno de los grandes retos que deben enfrentar las instituciones educativas hoy en día. A la vez que deben proveer un ambiente seguro y confiable para el desarrollo de las habilidades cognitivas, emocionales y sociales necesarias para sentar las bases de la salud mental, deben dar respuesta a un número creciente de problemas psicosociales y comportamentales que afectan profundamente el aprendizaje, la convivencia y el rendimiento escolar.

Estudios explican que el comienzo y la duración de la pobreza impactan sobre el desarrollo neurocognitivo, la conducta impulsiva y los problemas de autorregulación socioemocional y conductual del adolescente. Una mayor salud mental para los alumnos significa que pueden aprender mejor y ser más propensos a desarrollar todo el potencial de sus habilidades. La salud mental de los alumnos en la escuela es una parte fundamental del sistema educativo. En última instancia, los alumnos con salud mental positiva pueden desarrollar relaciones de manera más eficaz, tomar decisiones y trabajar juntos. Estos efectos positivos respaldan al alumno individual y a su comunidad más grande a medida que entran en la adultez.

Diversos estudios coinciden en sostener que una salud emocional positiva impacta en el desarrollo de características y competencias personales útiles para afrontar la desafiante vida cotidiana y para sobreponerse a la adversidad, lo que potencia la salud mental y la resiliencia psicológica. En el plano cognitivo se ha demostrado la influencia positiva de este factor sobre procesos intelectuales como el razonamiento, la resolución de problemas, la atención, el estado de alerta, la memoria y el procesamiento de información, así como su contribución en la mejora de los logros de aprendizaje.

1.4 Justificación

En relación a la educación y el rendimiento académico, pueden verse inmersos factores como los intereses personales, la motivación, los recursos y estrategias educativas, el nivel educativo de sus padres, la alimentación o sus aptitudes mentales ante diferentes circunstancias que puedan presentarse. Los problemas de salud mental generan un impacto relevante en el rendimiento académico, puesto que puede aumentar fallas en el comportamiento de los estudiantes, aumento en la deserción escolar, baja percepción de las habilidades y capacidades de cada uno y posibilita la predicción del rendimiento educativo futuro.

Es importante evaluar los factores pueden influir en la salud mental y el rendimiento académico, teniendo en cuenta que la salud mental desempeña un papel vital y que la escuela se encarga de proporcionar educación y ayuda en la formación de la personalidad, por ello la importancia de analizar qué factores pueden interferir en ello. Además, el contar con una buena salud mental permite reflejar un comportamiento social óptimo y un incremento significativo del rendimiento escolar.

La salud mental de los estudiantes es una consideración importante en la que cada institución educativa debería estar capacitada y preparada para mejorar. Una mayor salud mental para los alumnos significa que pueden aprender mejor y ser más propensos a desarrollar todo el potencial de sus habilidades. La salud mental de los estudiantes dentro y fuera de la escuela es una parte fundamental del sistema educativo. En última instancia los estudiantes con salud mental positiva pueden desarrollar relaciones de manera más eficaz, tomar decisiones y trabajar juntos. Estos efectos positivos respaldan al estudiante individual y a su comunidad más grande a medida que entran en la adultez.

Cuando los adolescentes presentan problemas emocionales, comportamentales y de aprendizaje suelen tener bajos rendimientos académicos que pueden ocasionar fracaso o deserción escolar, con los consecuentes desenlaces negativos en términos de salud mental, educación, trabajo y oportunidades en la vida. Por tanto, la intervención que se realice desde la escuela en estos casos puede ser determinante para el futuro de los jóvenes y los adolescentes. Es indispensable entonces que los docentes conozcan, identifiquen y adquieran estrategias para abordar este tipo de problemas, de tal manera que se pueda intervenir oportuna y adecuadamente previniendo los problemas de salud mental de los estudiantes.

Esta investigación se realiza con la finalidad de determinar de qué manera infiere la buena o mala salud mental que los estudiantes del ciclo básico poseen, en el rendimiento académico que desempeñan durante el presente ciclo escolar.

1.5 Delimitación

1.5.1 Delimitación teórica:

Para la realización de la presente investigación se hace necesario el apoyo de diferentes teorías para poder conocer los diferentes elementos que intervienen en la salud mental de los estudiantes y de qué manera estos influyen en su proceso educativo. El estudio se aborda desde la perspectiva teórica de la ciencia pedagógica, psicológica, didáctica, sociológica, filosófica, biológica, de la neurociencia, salud.

1.5.2 Delimitación espacial:

El presente estudio se realizará en Centro de Núcleo Familiar Educativo para el desarrollo NUFED Aldea ojo de Agua, Esquipulas Palo Gordo, y aldea Serchil del municipio de San Marcos.

1.5.3 Delimitación temporal:

La presente investigación tendrá un enfoque diacrónico sincrónico de febrero a julio de 2024

CAPITULO II
MARCO TEORICO

2.1 Salud mental

La salud mental incluye todos los aspectos relacionados con el bienestar emocional, psicológico y social de la persona. Afecta la forma en que el ser humano piensa, siente y actúa cuando enfrenta la vida. También ayuda a determinar de que manera poder manejar el estrés, como poder relacionarse con los demás y de que manera tomar las mejores decisiones para todos los aspectos de la vida. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida del ser humano, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes. Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así. (Salud, 2022)

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental. Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental. La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la

pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales. Por ejemplo, se sabe que la crianza severa y los castigos físicos perjudican la salud infantil y que el acoso escolar es un importante factor de riesgo de las afecciones de salud mental. Los factores de protección se dan también durante toda la vida y aumentan la resiliencia. Entre ellos se cuentan las habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros.

Los riesgos para la salud mental y los factores de protección se encuentran en la sociedad en distintas escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades. Las amenazas mundiales incrementan el riesgo para poblaciones enteras; entre ellas se cuentan las recesiones económicas, los brotes de enfermedades, las emergencias humanitarias y los desplazamientos forzados, y la creciente crisis climática. Cada factor de riesgo o de protección tiene una capacidad predictiva limitada. La mayoría de las personas no desarrollan afecciones de salud mental, aunque estén expuestas a un factor de riesgo, mientras que muchas personas no expuestas a factores de riesgo conocidos desarrollan una afección de salud mental. En todo caso, los determinantes de la salud mental, que están relacionados entre sí, contribuyen a mejorar o socavar la salud mental. (Salud, 2022)

2.1.1 Definiciones según autores

- Sigmund Freud, padre del psicoanálisis, define la Salud Mental como la capacidad de amar y trabajar, lo que implica la capacidad de establecer relaciones emocionalmente saludables y ser productivo en la sociedad. Freud considera que la salud mental está relacionada con la resolución de conflictos internos.
- Viktor Frankl, neurólogo y psiquiatra, ve la salud mental como la búsqueda de un sentido en la vida y la capacidad de encontrar significado incluso en medio del sufrimiento. Su enfoque, conocido como logoterapia, destaca la importancia de la auto trascendencia.

- Aaron T. Beck, psicólogo cognitivo, considera que la Salud Mental implica pensamientos realistas y saludables que no están distorsionados por creencias negativas. Beck desarrolló la terapia cognitiva para abordar trastornos mentales a través de la corrección de patrones de pensamiento disfuncionales.

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Salud Mental como un estado de bienestar en el cual el individuo realiza sus propias habilidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Esta definición resalta la capacidad de afrontamiento y funcionamiento en la vida cotidiana.

- Martin Seligman, psicólogo positivo, ilustra la promoción de la Salud Mental en el trabajo a través de la psicología positiva y el enfoque en el bienestar de los empleados. Seligman aboga por crear entornos laborales que fomenten la satisfacción y el florecimiento personal.

- Carl Rogers, psicólogo humanista, destaca que la Salud Mental se caracteriza por la autenticidad, la autoaceptación y la congruencia entre el yo real y el ideal. Rogers enfatiza la importancia de la autorregulación emocional y la aceptación incondicional de uno mismo.

- Barbara Fredrickson, psicóloga positiva, argumenta que la promoción de la Salud Mental sirve para ampliar la mente y las perspectivas, lo que a su vez mejora la resiliencia emocional y la capacidad de experimentar emociones positivas. Promover la Salud Mental contribuye al bienestar y la felicidad.

2.1.2 Factores de riesgo asociados a la salud mental

a) Trastorno de ansiedad

Los trastornos de ansiedad son las perturbaciones psiquiátricas más frecuentes a lo largo de nuestras vidas, se caracterizan principalmente por el miedo excesivo a situaciones que no representan ningún peligro real. Estos padecimientos consumen muchos recursos de salud y son un factor de riesgo de los trastornos cardiovasculares. La base neurobiológica de los trastornos de ansiedad está en las alteraciones del circuito cerebral del miedo. Este es el circuito más estudiado desde Pavlov.

- Trastorno de ansiedad generalizada. Se caracteriza por la presencia de ansiedad y preocupaciones de carácter excesivo y persistente durante al menos seis meses. La ansiedad se asocia a tres o más de los siguientes síntomas: inquietud, fatigabilidad fácil, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño.
- Trastorno por estrés postraumático. Se presenta cuando el paciente ha estado expuesto a un acontecimiento altamente traumático en que estuviera amenazada su integridad física o la de los demás y se caracteriza por la reexperimentación del evento como recuerdos recurrentes e intrusos que provocan malestar, síntomas debido al aumento de la activación (irritabilidad, hipervigilancia, respuestas exageradas de sobresalto, dificultades para conciliar o mantener el sueño) así como evitación persistente de los estímulos relacionados con el trauma.

- Trastorno obsesivo compulsivo. Se caracteriza por la presencia de obsesiones (pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes y persistentes que causan malestar o ansiedad significativos) y de compulsiones que son comportamientos o actos mentales de carácter repetitivo que se realizan para disminuir la ansiedad provocada por las obsesiones o para prevenir de algún acontecimiento negativo.

- Fobia social. Temor persistente por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que la persona se ve expuesta a personas que no pertenecen al ámbito familiar o a la posible evaluación por parte de los demás presentando el temor de actuar de un modo que sea humillante o embarazoso. Las situaciones sociales temidas se evitan o se experimentan con ansiedad y malestar intensos.

- Fobia específica. Temor persistente y acusado que es excesivo o irracional desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos (animales, sangre, alturas, tormentas, aviones, elevadores).

- Trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica. Se caracteriza por síntomas prominentes de ansiedad que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una enfermedad subyacente.

- Trastorno de ansiedad inducido por sustancias. Se caracteriza por síntomas prominentes de ansiedad que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una droga o fármaco. (Malllen, 2011)

b) Trastorno de la personalidad

Un trastorno de la personalidad es un patrón permanente e inflexible de experiencia interna y de comportamiento que se aparta acusadamente de las expectativas de la cultura del sujeto, tiene su inicio en la adolescencia o principio de la edad adulta, es estable a lo largo del tiempo y conduce a malestar y discapacidad. Los trastornos de la personalidad están reunidos en tres grupos que se basan en las similitudes de sus características. El grupo A incluye los trastornos paranoides, esquizoide y esquizotípico de la personalidad.

Los sujetos con estos trastornos suelen parecer extraños o excéntricos. El grupo B incluye los trastornos antisociales, límite, histriónico y narcisista de la personalidad. Los sujetos con estos trastornos suelen parecer dramáticos, emotivos o inestables. El grupo C incluye los trastornos por evitación, por dependencia y obsesivo-compulsivo de la personalidad. Los sujetos con estos trastornos suelen parecer ansiosos o temerosos. Es frecuente que los individuos presenten al mismo tiempo varios trastornos de la personalidad pertenecientes a grupos distintos.

La valoración de la personalidad debe tener en cuenta los antecedentes étnicos, culturales y sociales del sujeto. Los trastornos de la personalidad no se deben confundir con problemas asociados a la adaptación a una cultura diferente que se da tras la

inmigración o con la expresión de hábitos, costumbres o valores religiosos o políticos propios de la cultura de origen del sujeto. En especial si se evalúa a alguien de una cultura diferente, resulta útil para el clínico obtener información de gente que conozca el entorno cultural del sujeto.

Ciertos trastornos de la personalidad (p. ej., el trastorno de personalidad antisocial) se diagnostican con más frecuencia en los hombres. Otros (p. ej., los trastornos de personalidad límite, histriónico y dependiente) se diagnostican con mayor frecuencia en mujeres; sin embargo, el caso del trastorno límite de la personalidad puede deberse a una mayor búsqueda de ayuda entre las mujeres. Los médicos deben tener cuidado de no sobre diagnosticar o sub diagnosticar ciertos trastornos de la personalidad en mujeres o en hombres debido a los estereotipos sociales sobre los roles y comportamientos de género típicos. Por otro lado, no hay pruebas epidemiológicas o de la presentación clínica suficientes sobre las diferencias entre las personas cis y transgénero para sacar conclusiones significativas. (Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales)

c) Trastornos alimenticios

Los trastornos de la alimentación, también conocidos como trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades graves que se caracterizan por trastornos importantes de las conductas de alimentación de una persona. Las obsesiones con la comida, el peso y la forma corporal pueden ser señales de un trastorno de la alimentación. Estos trastornos pueden afectar la salud física y mental y, en algunos casos, pueden ser potencialmente mortales. Sin embargo, los trastornos de la alimentación se pueden tratar. Aprender más sobre ellos puede ayudar a detectar las señales de aviso y buscar tratamiento temprano.

Los trastornos de la alimentación pueden afectar a personas de todas las edades, orígenes raciales o étnicos, pesos corporales y sexos. Aunque los trastornos de la alimentación a menudo aparecen durante la adolescencia o la adultez temprana, también pueden surgir durante la niñez o más adelante en la vida (de los 40 años en adelante).

- Anorexia: Las personas con anorexia evitan la comida, la restringen severamente o solo comen cantidades muy pequeñas de ciertos alimentos específicos. Incluso

cuando estas personas están peligrosamente por debajo del peso normal, es posible que se vean con sobrepeso. También pueden pesarse a sí mismos una y otra vez.

- Bulimia: Las personas con bulimia tienen episodios recurrentes en los que comen cantidades inusualmente grandes de comida. Suelen sentir una pérdida de control sobre estos episodios de atracones. A estos atracones les siguen comportamientos para compensar por el exceso de comida, como vómitos forzados, uso exagerado de laxantes o diuréticos, ayunos, ejercicio excesivo, o una combinación de estos. A diferencia de las personas con anorexia, las personas con bulimia pueden mantener un peso saludable o tener exceso de peso.

- Atracón: Las personas con el trastorno por atracón pierden el control sobre lo que comen. A diferencia de la bulimia a los episodios de atracones no les siguen purgas, exceso de ejercicio o ayunos. Por esta razón, las personas con el trastorno por atracón a menudo tienen exceso de peso o son obesos. (UNIDOS, 2011)

2.1.3 Factores positivos para mejorar la salud mental

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez.

Mantener una actitud positiva: Es importante tratar de tener una perspectiva positiva. Algunas formas de hacerlo incluyen:

- Encontrar el equilibrio entre las emociones positivas y negativas: Mantenerse positivo no significa que nunca sienta emociones negativas como tristeza o enojo. Necesita sentirlas para poder pasar por situaciones difíciles. Pueden ayudarle a responder a un problema, pero no va a querer que esas emociones le superen. Por ejemplo, no sirve seguir pensando en cosas malas que le sucedieron en el pasado o preocuparse demasiado por el futuro
- Intentar mantener emociones positivas cuando las tienes

- Tomar un descanso de la información negativa: Sepa reconocer cuándo dejar de ver o leer noticias. Use las redes sociales para buscar apoyo y sentirse conectado con los demás, pero hágalo con cuidado. No caiga en rumores ni discusiones. Tampoco compare negativamente su vida con los demás

Practicar la gratitud (sea agradecido): Esto significa estar agradecido por las cosas buenas de su vida. Es útil recordarlo todos los días, ya sea pensando en lo que está agradecido o escribiéndolo en un diario. Estas pueden ser grandes cosas, como el apoyo que tiene de sus seres queridos, o pequeñas cosas, como disfrutar de una buena comida. Es importante darse un momento para darse cuenta de alguna experiencia positiva que haya tenido. Practicar la gratitud puede ayudarle a ver su vida de manera diferente. Por ejemplo, si está estresado, es posible que no note que también vive momentos en los que siente emociones positivas. La gratitud puede ayudarle a reconocerlos

Cuidar la salud física: Su salud física y mental están conectadas. Algunas formas de cuidar su salud física incluyen:

- Estar físicamente activo: El ejercicio puede reducir la sensación de estrés y depresión y mejorar su estado de ánimo
- Dormir lo suficiente: El sueño afecta su estado de ánimo. Si no duerme bien, puede sentirse irritado y enojarse más fácilmente. A largo plazo, no dormir bien puede aumentar la probabilidad de tener depresión. Por ello, es importante asegurarse de tener un horario de sueño regular y dormir lo suficiente todas las noches
- Alimentarse saludablemente: Una buena nutrición le ayudará a sentirse mejor físicamente, pero también puede mejorar su estado de ánimo y disminuir la ansiedad y el estrés. Además, no obtener una buena cantidad de ciertos nutrientes puede contribuir a ciertos trastornos mentales. Por ejemplo, puede haber un vínculo entre niveles bajos de vitamina B12 y la depresión. Consumir una dieta bien balanceada puede ayudarle a obtener la cantidad suficiente de nutrientes que necesita

Conectarse con los demás: Los humanos somos seres sociales, y es importante tener relaciones fuertes y saludables con los demás. Tener un buen apoyo social puede ayudarle

a protegerse contra los daños del estrés. También es bueno tener diferentes tipos de conexiones. Además de relacionarse con familiares y amigos, puede encontrar formas de involucrarse con su comunidad o barrio. Por ejemplo, puede ser voluntario para una organización local o unirse a un grupo que practique un pasatiempo que disfrute

Desarrollar un significado y propósito en la vida: Puede ser a través de su trabajo, un voluntariado, aprender nuevas habilidades o explorar su espiritualidad

Desarrollar habilidades para enfrentar problemas: También llamadas habilidades de afrontamiento, estos son métodos que se utilizan para lidiar con situaciones estresantes. Pueden ayudar a enfrentar un problema, tomar medidas, ser flexible y no renunciar fácilmente a resolverlo

Meditación: Práctica de mente y cuerpo que consiste en enfocar su atención y conciencia. Existen varios tipos, como la meditación de atención plena y la meditación trascendental. La meditación generalmente requiere:

- Un lugar tranquilo con la menor cantidad de distracciones posible
- Mantener una postura específica y cómoda. Puede ser sentado, acostado, caminando u otra posición
- Un foco de atención, como una palabra especialmente elegida, un conjunto de palabras, un objeto o su respiración
- Una actitud abierta en la cual deja que los pensamientos vayan y vengan naturalmente sin juzgarlos

Técnicas de relajación: Prácticas que buscan producir una respuesta de relajación natural del cuerpo. Esto hace más lenta su respiración, disminuye su presión arterial y reduce la tensión muscular y el estrés. Los tipos de técnicas de relajación incluyen:

- Relajación progresiva: Consiste en tensar y relajar diferentes grupos musculares mientras usa imágenes mentales o ejercicios de respiración
- Imágenes guiadas: Consiste en enfocarse en imágenes positivas para ayudarle a sentirse más relajado y enfocado
- Biorretroalimentación: Utiliza dispositivos electrónicos para aprender a controlar ciertas funciones del cuerpo, como la respiración, la frecuencia cardíaca y la tensión muscular

- Autohipnosis: Su objetivo es entrar en un estado relajado y de trance al escuchar cierta sugerencia o ver una señal específica
- Ejercicios de respiración profunda: Consiste en concentrarse en una respiración lenta, profunda y relajada (Plus)

2.1.4 Buenos Hábitos

Un hábito es el resultado de una acción que se repite frecuentemente de forma automática. En el día a día se repiten muchos hábitos, como quitarse los zapatos al entrar a casa, apagar las luces antes de salir, cepillarse los dientes, entre muchos otros. Son todas esas acciones que se realizan de forma mecánica, porque ya se han repetido un número de veces suficiente para que queden grabadas en la rutina, y por tanto no requieren que se les preste atención o esfuerzo para llevarlas a cabo.

Según investigadores de la Universidad de Duke, "los hábitos representan aproximadamente el 40% de los comportamientos en un día determinado". Es decir, casi la mitad de lo que se hace a lo largo del día, se repite de forma automática porque siempre se ha hecho así. Por el contrario, cuando se realiza una actividad que es nueva, se necesita mucha motivación y esfuerzo para realizarla. La ventaja de un hábito es que se automatiza, de tal forma que sin pensar se ejecuta. La desventaja es que algunos de esos hábitos incorporados en el estilo de vida, probablemente no sean saludables y se estarán repitiéndolos una y otra vez a pesar de que perjudiquen el bienestar. "Un hábito poco saludable trae consecuencias negativas a la salud física, mental, emocional y/o social."

Los hábitos se caracterizan por estar muy arraigados y porque pueden ejecutarse de forma automática. Cuesta mucho cambiar los hábitos. La clave de la adquisición de hábitos está en que la persona se habitúa a realizar las actividades esperadas. De esta manera la acción se incorpora a la rutina diaria y se ejecuta sin tener que involucrar la conciencia. Aristóteles dijo hace 25 siglos que somos seres de hábitos. Pero el hábito puede ser modificado. Para lograr transformarlo o extinguirlo, se requiere que la persona no solamente tenga conciencia de la necesidad de modificarlo, sino que de manera repetitiva ejecute la conducta alternativa para modificarlo o eliminarlo.

Consejos para introducir o cambiar hábitos:

- Objetivos concretos, nunca abstractos: Esto facilitará focalizar la meta. Por ejemplo, un objetivo abstracto sería “beber más agua”, y el mismo objetivo de forma concreta sería “beber 2 litros de agua al día”.

- Dividir en fases pequeñas: Iniciar en algo puede costar un mundo, por lo que si se pone una tarea corta y fácil será menos difícil no hacerlo. Por ejemplo, si el objetivo es beber 2 litros de agua al día, se puede empezar añadiendo dos vasos en la primera semana, y hacerlo en momentos en los que resulten agradables.

- Introducir el cambio dentro de la rutina: Además de hacerlo agradable, se tiene que intentar normalizar el nuevo comportamiento, por lo que cuanto más acompañe en el día a día, mejor que mejor. Por ejemplo, para añadir la nueva cantidad de agua en la rutina, se hará sin modificar las actividades. Si se solía tomar un café después de comer, antes se añadirá un vaso de agua. El resultado será que se saboreará mejor el café, además de estar introduciendo el objetivo de forma positiva.

- Calendarizar. A la vez que los objetivos deben ser concretos, su fecha de consecución también es recomendable que lo sea. De esa forma, se tiene marcada una fecha límite para introducir el nuevo hábito, y ayudará a mantener la constancia. Por ejemplo, estando en enero, para marzo se debería estar tomando 2 litros de agua al día. Se sabe que se tienen dos meses para introducir de forma constante y en pequeñas fases las nuevas cantidades de agua. Es una buena herramienta hacerlo de forma visible, marcando en un calendario la fecha de comienzo y final, y los logros que se han ido consiguiendo. Es una forma de palpar los resultados y motivarnos cada día.

- Recompensar el trabajo bien hecho. Por poco que sea, nadie rechaza algo agradable y beneficioso. Y eso es lo que se pretende cuando se da una recompensa por el trabajo bien hecho, a la vez que se refuerza el comportamiento que se quiere

integrar en la rutina. Por ejemplo, si se añade el vaso de agua antes de tomar el café que nos encanta, la sensación va a ser positiva, y no importará tomar ese vaso de agua porque se sabe que después viene algo agradable. (adictivas)

2.2 Rendimiento académico

Probablemente una de las variables más empleadas o consideradas por los docentes e investigadores para aproximarse al rendimiento académico son: las calificaciones escolares; razón de ello que existan estudios que pretendan calcular algunos índices de fiabilidad y validez de éste criterio considerado como `predictivo´ del rendimiento académico (no alcanzamos una puesta en común de su definición y sin embargo pretendemos predecirlo), aunque en la realidad del aula, el investigador incipiente podría anticipar sin complicaciones, teóricas o metodológicas, los alcances de predecir la dimensión cualitativa del rendimiento académico a partir de datos cuantitativos. (Edel Navarro, 2003)

El rendimiento académico es una medida de las capacidades del estudiante**,** que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud**.** Existen distintos factores que inciden en el rendimiento académico. Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico.

Por otra parte, el rendimiento académico puede estar asociado a la subjetividad del docente cuando corrige. Ciertas materias, en especial aquéllas que pertenecen a las ciencias sociales, pueden generar distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar en la corrección para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos.

En todos los casos, los especialistas recomiendan la adopción de hábitos de estudio saludables para mejorar el rendimiento escolar; por ejemplo, no estudiar muchas horas seguidas en la noche previa al examen, sino repartir el tiempo dedicado al estudio.

2.2.1 Definiciones según autores

Jiménez (2000) refiere que "se puede tener una buena capacidad intelectual y unas buenas aptitudes y sin embargo no estar obteniendo un rendimiento adecuado", ante la disyuntiva y con la perspectiva de que el rendimiento académico es un fenómeno multifactorial es como iniciamos su abordaje. La complejidad del rendimiento académico inicia desde su conceptualización, en ocasiones se le denomina aptitud escolar, desempeño académico o rendimiento escolar, pero generalmente las diferencias de concepto sólo se explican por cuestiones semánticas, ya que generalmente, en los textos. la vida escolar y la experiencia docente son utilizadas como sinónimos.

Probablemente una de las dimensiones más importantes en el proceso de enseñanza aprendizaje lo constituye el rendimiento académico del alumno. Cuando se trata de evaluar el rendimiento académico y cómo mejorarlo, se analizan en mayor o menor grado los factores que pueden influir en él, generalmente se consideran, entre otros, factores socioeconómicos, la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos (Benitez, Gimenez y Osicka, 2000).

Si se parte de la definición de Jiménez (2000) la cual postula que el rendimiento escolar es un "nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con todas las norma de edad y nivel académico", es posible encontrarse con que el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación, sin embargo, la simple medición y/o evaluación de los rendimientos alcanzados por los alumnos no provee por sí misma todas las pautas necesarias para la acción destinada al mejoramiento de la calidad educativa.

2.2.2 Como mejorar el rendimiento académico

- La motivación escolar

La motivación escolar es un proceso general por el cual se inicia y dirige una conducta hacia el logro de una meta. "Este proceso involucra variables tanto cognitivas como afectivas: cognitivas, en cuanto a habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas; afectivas, en tanto comprende elementos como la autovaloración, autoconcepto, etc." (Alcalay y Antonijevic, 1987: 29-32). Ambas variables actúan en interacción a fin de complementarse y hacer eficiente la motivación, proceso que va de la mano de otro, esencial dentro del ámbito escolar: el aprendizaje.

- El autocontrol

Las teorías de atribución del aprendizaje relacionan el "locus de control", es decir, el lugar de control donde la persona ubica el origen de los resultados obtenidos, con el éxito escolar. De acuerdo con Almaguer (1998) si el éxito o fracaso se atribuye a factores internos, el éxito provoca orgullo, aumento de la autoestima y expectativas optimistas sobre el futuro. Si las causas del éxito o fracaso son vistas como externas, la persona se sentirá "afortunada" por su buena suerte cuando tenga éxito y amargada por su destino cruel cuando fracase. En este último caso, el individuo no asume el control o la participación en los resultados de su tarea y cree que es la suerte la que determina lo que sucede (Woolfolk, 1995).

Se ha encontrado que los individuos con más altas calificaciones poseen un locus de control interno (Almaguer, 1998). Para comprender la inteligencia, sostiene Goodnow (1976, en Sternberg, 1992), no debemos tener en cuenta los tests mentales, las tareas cognitivas o las medidas basadas en la fisiología, sino más bien las atribuciones que hacen las personas sobre sí mismas y sobre los demás en lo referente a la inteligencia.

- **Las habilidades sociales**

Al hacer mención a la educación, necesariamente hay que referirse a la entidad educativa y a los diferentes elementos que están involucrados en el proceso de enseñanza aprendizaje como los estudiantes, la familia y el ambiente social que lo rodea. La escuela según Levinger (1994), brinda al estudiante la oportunidad de adquirir técnicas, conocimientos, actitudes y hábitos que promuevan el máximo aprovechamiento de sus capacidades y contribuye a neutralizar los efectos nocivos de un ambiente familiar y social desfavorables.

- **Hábitos de Estudio**

Para consolidar un hábito de estudio es recomendable empezar con sesiones cortas, controlar influencias que afectan el rendimiento -smartphone, redes sociales- y trazar objetivos claros. Un informe de la Dominican University of California asegura que proponerse una meta aumenta las posibilidades de alcanzarla entre un 20 y un 30%. Los hábitos de estudio se refieren al procedimiento que se enfrenta de manera cotidiana en el quehacer académico y la forma como se organiza el tiempo y las actividades; transformándolas en una costumbre de aprender usando métodos o técnicas, recursos y actitudes que facilitan la aprehensión de conocimientos, permitiendo mejorar el rendimiento académico.

Es decir, los hábitos de estudio son el medio para propiciar un aprendizaje que se origina de la interacción con el entorno, son propios de cada persona, y definen en gran parte el éxito o fracaso de tu estudio. Por ejemplo, si para la presentación de exámenes, se acostumbra a estudiar un día antes del examen probablemente se puede terminar en un resultado no esperado, por el contrario, si en la rutina se incluye que se prepare con varios días de anticipación, revisando el contenido con anterioridad y realizando un análisis de este, se tendrá un mejor proceso de aprendizaje que puede concluir en un éxito académico.

Por otro lado, existen malos hábitos de estudio, donde la información que se adquiere suele olvidarse fácilmente y dificultan que se consiga un buen rendimiento académico, además de que pueden ocasionar sentimientos como estrés, frustración y angustia. Por ejemplo, hacer comentarios negativos "aprender inglés es demasiado difícil", estudiar de la misma manera para diferentes tipos de exámenes, tener distracciones como el celular al momento de estudiar.

2.3 Estudiante

El estudiante es aquel sujeto que tiene como ocupación principal la actividad de estudiar, percibiendo tal actividad desde el ámbito académico. La principal función de los alumnos es aprender siempre cosas nuevas sobre distintas materias o ramas de la ciencia y arte, o cualquier otra área que se pueda poner en estudio. El que estudia ejecuta tanto la lectura como la práctica del asunto o tema sobre el que está aprendiendo. Algunos rasgos generales para definir qué es un estudiante son los siguientes:

- Es quien, de manera frecuente y regular, se dedica al estudio y a la incorporación de conocimiento.
- Puede adquirir conocimiento sobre diferentes áreas y disciplinas, como ocurre con quienes están en los primeros años de su escolarización.
- Es capaz de sumar conocimiento más bien especializado, como quienes toman un curso sobre un tema en particular.
- No hay una edad específica para ser estudiante: se puede ser muy joven o estar ya en la adultez explorando diversas áreas.
- Puede estudiar en una institución privada, donde debe abonar una matrícula mensual y/o anual (en algunas, incluso, debe pagarse por cada instancia evaluativa que se rinda), o puede estudiar en un establecimiento público, de gestión estatal y sin costo adicional. Fernández, A. M. (31 de enero de 2023).

2.3.1 Definiciones según autores

- Según Paulo Freire:

El concepto de estudiante se refiere a la condición de persona que se encuentra en un proceso de aprendizaje y adquisición de conocimientos a través de la educación. Freire sostiene que la educación debe ser un proceso crítico y reflexivo, en el que los estudiantes deben construir su propio conocimiento y comprender el mundo que les rodea

- Según Jean-Paul Sartre:

El concepto de estudiante se refiere a la condición de persona que se encuentra en un proceso de búsqueda de conocimientos y habilidades. Sartre sostiene que la autodidaxia es fundamental para el proceso de construcción de la identidad y la formación de opinión.

- Según Herbert Kohl

El concepto de estudiante se refiere a la condición de persona que se encuentra en un proceso de aprendizaje y adquisición de conocimientos a través de la educación. Kohl sostiene que la educación debe ser un proceso colaborativo e interactivo, en el que los estudiantes deben trabajar conjuntamente para construir su conocimiento.

2.3.2 Tipos de estudiante

No todos los seres humanos aprenden igual, ni tienen la misma personalidad ni los mismos intereses, y que por ende existen muchos tipos de alumnos que perciben y procesan los conocimientos de forma diferente. Esto fue lo que descubrieron los psicólogos hace ya más de ochenta años y, en consecuencia, definieron sus particulares tipos de estudiantes.

Desde la década de 1940 varios psicólogos observaron que existían diferentes tipos de estudiantes de acuerdo a la forma en que preponderantemente adquirían los conocimientos. Entonces llevaron a cabo importantes estudios, relacionando esta variable con la personalidad, y elaboraron sus propias clasificaciones en cuanto a los tipos de alumnos que predominan. Muchos de los investigadores llegaron a las mismas conclusiones, aunque les pusieron nombres diferentes, pero hay otros que difieren.

Los pedagogos, además, hablan de 4 tipos de estudiantes según cómo aprenden:

- El visual. Aprende mejor con imágenes y con esquemas donde pueda visualizar la información.
- El oral. Aprende escuchando. Es capaz de asimilar gran parte de los contenidos solo escuchando las explicaciones del profesor en clase.
- El conceptual. Necesita estructurar las ideas y los conceptos cuanto antes para memorizarlos mientras lo hace. Es el alumno que hace sus propios esquemas y resúmenes durante la clase.
- El preparado para el lenguaje no verbal. Es un tipo de alumno que percibe mucho el lenguaje corporal. Le ayuda que el profesor sea muy expresivo porque gracias al lenguaje no verbal puede comprender mejor. Martos, Carmina. (2022, 08 junio).

a) Estudiante activo

Ser un estudiante activo significa estar enfocado en aprender y prepararse para el futuro. Esta actitud significa ser entusiasta acerca de la educación, tener el interés de adquirir

nuevos conocimientos y habilidades, así como estar comprometido con el proceso de aprendizaje.

Aprovechar al máximo el material del curso: Es importante tomarse el tiempo para leer y entender el material del curso. Esto significa hacer preguntas, investigar y comprender los temas en profundidad.

- Participar en el aula: Participar en clase es una gran manera de involucrarse en el proceso de aprendizaje. Esto significa estar listo para las clases, así como hacer preguntas y ofrecer opiniones.
- Hacer preguntas: Hacer preguntas es una gran manera de asegurarse de que se comprenda el material. Esto también ayuda a establecer una conexión con el profesor y a obtener más información sobre el tema.
- Investigar por tu cuenta: El aprendizaje autónomo es una excelente manera de mejorar los conocimientos y habilidades. Esto significa investigar temas adicionales, leer temas relacionados y desarrollar una comprensión más profunda del tema.
- Hacer trabajos adicionales: Hacer trabajos adicionales es una excelente manera de mejorar el conocimiento y las habilidades. Esto puede incluir escribir ensayos, hacer investigaciones, desarrollar proyectos y trabajar en equipo.

Ser un estudiante activo no es algo que se logre de la noche a la mañana. Se trata de un proceso gradual que requiere tiempo, esfuerzo y compromiso. Si un estudiante se toma en serio el proceso de aprendizaje y aprovecha al máximo todas las oportunidades para involucrarse, entonces tendrá más éxito en el futuro.

Beneficios

- Mejorar los resultados académicos: Los estudiantes activos tienen mejores resultados académicos porque están más comprometidos con el proceso de aprendizaje. Esto significa que tienen una mejor comprensión de los temas y un mayor interés en aprender.
- Aumentar la confianza: Al involucrarse en el proceso de aprendizaje, los estudiantes se sienten más confiados acerca de sus habilidades. Esto significa que se sienten más seguros de sí mismos y están listos para abordar nuevos retos.

- Mejorar el rendimiento en el trabajo: Los estudiantes activos son más propensos a tener éxito en el trabajo debido a su mayor comprensión de los temas y habilidades. Esto significa que se sienten más seguros de sí mismos y están listos para abordar nuevos retos.

- Aprender nuevas habilidades: Al ser un estudiante activo, uno puede aprender nuevas habilidades que le permitan progresar profesionalmente. Esto significa que uno puede desarrollar nuevas habilidades y adquirir conocimientos que le ayudarán a tener éxito en su carrera.

Retos

- Mantener la motivación para participar activamente en clase.
- Enfrentar el miedo a equivocarse o a ser juzgado por los demás.
- Mantener una actitud de aprendizaje y curiosidad.
- Trabajar con el tiempo para realizar investigaciones y estudiar para los exámenes.
- Aprender a escuchar y entender las opiniones de los demás.

b) Estudiante pasivo

El aprendizaje pasivo se refiere a una forma de adquirir conocimientos sin realizar un esfuerzo consciente y activo por parte del individuo. En este tipo de aprendizaje, la información se recibe de manera pasiva, sin la necesidad de realizar actividades o ejercicios que fomenten la retención o comprensión activa de los contenidos. Una de las principales limitaciones del aprendizaje pasivo es la falta de interacción y participación activa por parte del individuo. Al no realizar un esfuerzo consciente por procesar y comprender la información, es posible que los conocimientos adquiridos sean superficiales y no se retengan a largo plazo.

Además, el aprendizaje pasivo no fomenta el desarrollo de habilidades como el pensamiento crítico, la resolución de problemas o la creatividad. Estas habilidades son fundamentales para el aprendizaje significativo y la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Por otro lado, el aprendizaje pasivo puede resultar útil en

ciertos contextos, como la exposición inicial a un nuevo tema o la adquisición de información básica.

2.4 Ciclo básico NUFED

Los centros NUFED proveen a jóvenes egresados de la escuela primaria que viven las áreas rurales del país, una formación general basada en sus necesidades. La formación es equivalente a tres años del Ciclo de Educación Básica. En los centros de NUFED se aplica la Metodología de la Alternancia. Esto implica un proceso educativo que se desarrolla en forma alterna entre el centro educativo y la parcela familiar. En la parcela familiar y las comunidades es donde el joven pone en práctica los aprendizajes en el centro en labores económicas ya sean agrícolas, artesanales o de otro tipo.

El programa ha ampliado, hacia el 2005, su cobertura abriendo 136 centros nuevos en 17 departamentos, con un total de 305 centros funcionando a nivel nacional.
Su cobertura es a nivel Nacional ya que Cubre 21 departamentos, atendiendo (al 2005) a 5433 mujeres y 4076 hombres, 9509 en total. Su población objetivo es a Jóvenes, hombres y mujeres, que vivan en áreas rurales y hayan egresado de la escuela primaria. Ejecutado desde 1976 y continua en vigencia.

Los centros educativos NUFED en Guatemala atienden a la población estudiantil en los grados de primero, segundo y tercero básico. En primero y segundo grado del ciclo básico realizan la fase de orientación vocacional mediante la aplicación del Sistema Pedagógico de la Pedagogía de la alternancia. Los estudiantes en el tercer grado del ciclo básico trabajan el proyecto profesional y productivo con los temas de investigación que están estructurados en el Plan de formación para tercero básico.

2.4.1 Modalidades Educativas

En el Nivel Medio, Ciclo Básico se aplican diferentes modalidades educativas, entre las cuales está la alternancia, la cual se aplica en los Núcleos Familiares Educativos para el Desarrollo —NUFED—. El modelo de calidad educativa, presenta con bastante claridad la función de la modalidad educativa; es decir, la reconoce como la forma de entrega del Currículo Nacional Base al estudiante. Una modalidad educativa es, entonces,

el procedimiento o conjunto de procedimientos especiales para realizar la acción educativa. Comprende todos los aspectos visibles, manifestaciones físicas y organizacionales que sirven de vehículo para la entrega del CNB. Se construyen y adaptan a las edades cronológicas y de desarrollo de los estudiantes, a las condiciones especiales de tiempo y lugar y se apoyan con los materiales y recursos.

"Las modalidades educativas buscan responder adecuadamente a las necesidades de grupos bien diferenciados de la sociedad. La medida en que se atiende efectivamente a las necesidades de estos grupos, por pequeño que sea el tamaño de su población, es un indicador muy importante del nivel de desarrollo que ha alcanzado la sociedad. Los sistemas educativos más desarrollados se caracterizan por su continua transformación para responder efectivamente a la creciente complejidad que exige el respeto y atención a la pluralidad." (López Suárez y Morales: 2005)

Las modalidades pueden agruparse por algunas de sus características: a) Basadas en el encuentro o no del profesor y del estudiante en un lugar determinado (presenciales, semipresenciales y a distancia); b) por temporalidad, basadas en el tiempo establecido por la norma de desarrollo del CNB (por ciclo lectivo o año escolar de diez meses, ciento ochenta días efectivos de aprendizaje, cinco días por semana, jornadas de seis horas diarias y períodos de 40 minutos); c) libre, es decir más o menos tiempo diario, días alternos, en fines de semana.

Estos últimos completan el tiempo establecido con otros recursos de aprendizaje como clases por radio, televisión, Internet, material bibliográfico, orientaciones de aprendizaje y el trabajo de tutores. El Título IV de la Ley de Educación, Decreto No.12-91, presenta como modalidades del Sistema Extraescolar: de alternancia, de enseñanza libre y a distancia; y en el Sistema de Educación Escolar, entre otras: a distancia, acelerada para adultos y por madurez. Todas corresponden al grupo de "semipresenciales". Estas ofrecen la oportunidad de completar el desarrollo del Currículo Nacional Base del nivel correspondiente, con el apoyo de múltiples recursos de aprendizaje.

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1 Objetivos

3.1.1 Generales

- Establecer la incidencia que la salud mental ejerce en el rendimiento académico de los estudiantes del ciclo básico del centro de núcleo familiar educativo para el desarrollo NUFED de Aldea ojo de Agua, Esquipulas Palo Gordo, y aldea Serchil del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos.
- Determinar los principales trastornos que afectan el rendimiento académico de los estudiantes del ciclo básico del centro de núcleo familiar educativo para el desarrollo NUFED

3.1.2 Específicos

- Investigar los efectos que la salud mental tiene en el rendimiento académico de los estudiantes
- Definir que es el rendimiento académico, conforme a las distintas concepciones que existen al respecto.
- Describir los hallazgos encontrados, producto del trabajo investigativo referentes a la salud mental.
- Determinar la importancia de la labor docente en la salud mental de los estudiantes

3.2 Hipótesis

La falta de salud mental incide en el rendimiento académico de los estudiantes del ciclo básico del centro de núcleo familiar educativo para el desarrollo NUFED de Aldea ojo de Agua, Esquipulas Palo Gordo, y aldea Serchil del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos.

3.2.1 Variable independiente

La falta de salud mental

3.2.2 Variable dependiente

Inciden en el rendimiento académico de los estudiantes del ciclo básico del centro de núcleo familiar educativo para el desarrollo NUFED de Aldea ojo de Agua, Esquipulas Palo Gordo, y aldea Serchil del municipio de San Marcos.

3.3 Operacionalización de la hipótesis

Variable Independiente	Indicador	Índice	Sub índice	Instrumento
La falta de salud mental	Salud mental	Definiciones según autores Factores de riesgo asociados a la salud mental Factores positivos para mejorar la salud mental Buenos hábitos	Trastornos de ansiedad Trastornos de la personalidad Trastornos alimenticios	Boleta de encuesta

Variable Dependiente	Indicador	Índice	Sub Índice	Instrumento
Inciden en el rendimiento académico de los estudiantes del ciclo básico del centro de núcleo familiar educativo para el desarrollo	Rendimiento académico	Definiciones según autores ¿Cómo mejorar el rendimiento académico?	Hábitos de estudio	Bolea de encuesta

NUFED de Aldea ojo de Agua, Esquipulas Palo Gordo, y aldea Serchil del municipio de San Marcos.	Estudiantes Ciclo básico NUFED	Definiciones Tipos de estudiante Modalidades educativas	Estuante activo Estudiante pasivo	

3.4 Unidad de análisis

a) Supervisor
b) Directoras
c) Docentes
d) Estudiantes

3.5 Universo y muestra

La aplicación de instrumentos de investigación, en este caso para estudiantes por ser una población pequeña se tomo en cuenta al 87% de la población

UNIDAD DE ANALISIS	Universo	Muestra
Directores	2	2
Docentes	8	8
Estudiantes	112	87

$$M = \frac{112}{112(0.05)2 + 1}$$

$$M = \frac{112}{112(0.0025) + 1}$$

$$M = \frac{112}{0.28 + 1}$$

$$M = \frac{112}{1.28}$$

$$M = 87.5$$

$$M = 87$$

3.6 Metodología

3.6.1 El método analítico

El método analítico es un procedimiento que descompone un todo en sus elementos básicos y, por tanto, que va de lo general a lo específico. También es posible concebirlo también como un camino que parte de los fenómenos para llegar a las leyes, es decir, de los efectos a las causas. La investigación analítica se plantea entender fenómenos al describir y medir relaciones causales entre ellos. (www.questionpro, 2021)

3.6.2 Método de la observación:

La observación como método, consiste en la utilización de los sentidos, para obtener de forma consciente y dirigida, datos que nos proporcionen elementos para nuestra investigación. Constituye el primer paso del método científico, que nos permite, a partir de ello, elaborar una hipótesis, y luego vuelve a aplicarse la observación, para verificar si dicha hipótesis se cumple. Siempre que vayamos a investigar, debemos partir de plantear el problema y los objetivos, ubicándolo dentro de un marco teórico. En base a ello se hará la observación, que puede ser cuantitativa y/o cualitativa. (deconceptos.com, 2022)

3.6.3 Método cuantitativo:

Son el conjunto de estrategias de obtención y procesamiento de información que emplean magnitudes numéricas y técnicas formales y/o estadísticas para llevar a cabo su análisis, siempre enmarcados en una relación de causa y efecto. Son útiles cuando existe en el problema a estudiar un conjunto de datos representables mediante distintos modelos matemáticos. Así, los elementos de la investigación son claros, definidos y limitados. Los resultados obtenidos son de índole numérica, descriptiva y, en algunos casos, predictiva, se caracteriza, ante todo, porque requiere variables numéricas para poder expresar el problema de la investigación. (Equipo editorial, 2021)

3.6.4 Método cualitativo:

Se trata de métodos de base lingüístico-semiótica. Emplean técnicas distintas a la encuesta y al experimento, tales como entrevistas abiertas, grupos de discusión, o técnicas de observación participante. Todo método cualitativo aspira a recoger los discursos completos sobre un tema específico, para luego proceder a su interpretación, enfocándose así en los aspectos culturales e ideológicos del resultado, en lugar de los numéricos o

proporcionales. Esto implica comprender el contexto natural y cotidiano del fenómeno estudiado. El método cualitativo plantea comprender lo que la gente piensa y dice. (Equipo editorial, concepto.de,2021)

3.6.5 Técnica de la boleta de encuesta

La encuesta es una técnica que se lleva a cabo mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de personas. Las encuestas proporcionan información sobre las opiniones, actitudes y comportamientos de los ciudadanos. La encuesta se aplica ante la necesidad de probar una hipótesis o descubrir una solución a un problema, e identificar e interpretar, de la manera más metódica posible, un conjunto de testimonios que puedan cumplir con el propósito establecido. Las encuestas tienen una variedad de propósitos y se pueden llevar a cabo de muchas maneras dependiendo de la metodología elegida y los objetivos que se deseen alcanzar. (www.questionpro.com, 2022)

3.6.6 Técnica de la entrevista

Entrevista es un término que está vinculado al verbo entrevistar (la acción de desarrollar una charla con una o más personas con el objetivo de hablar sobre ciertos temas y con un fin determinado). La entrevista puede tener una finalidad periodística y desarrollarse para establecer una comunicación indirecta entre el entrevistado y su público. En este sentido, la entrevista puede registrarse con un grabador para ser reproducida en radio o como archivo de audio, grabarse con filmadora para captarla en vídeo o transcribirse en un texto y poder una evidencia clara de la entrevista. (Gardey, 2008)

CAPÍTULO IV
MARCO OPERACIONAL

4.1 Tabulación, análisis e interpretación de resultados obtenidos en el trabajo de campo

Tabla.1 Conoce el significado de "Salud mental"

Unidad de análisis	Supervisor		Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
Si	2	100%	2	100%	6	100%	34	52%
No	0	0%	0	0%	0	0%	31	48%
Abstinencia	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	2	100%	2	100%	6	100%	65	100%

FUENTE: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Tabla 1.1 Características

Si Porque	No Porque
• Es el bienestar emocional • Estado de animo • Estabilidad del ser humano • Equilibrio mental • Capacidad de pensar y actuar	• Porque no se ha dado a conocer sobre el tema en el medio • Porque no se le da la importancia que merece • Por la falta de interés

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Interpretación

Según la investigación de campo: supervisor, director y docentes indican en un 100% que si conocen y dominan el significado del término salud mental, expresándolo como un equilibrio y una capacidad que posee el ser humano que le permite realizar sus actividades diarias de una manera adecuada; por el contrario el 48% de los estudiantes indican desconocer el significado del término puesto que señalan que no se les ha dado a conocer ya que carece de importancia dentro del medio en el que se desenvuelven; sin embargo un 52% de los estudiantes por el contrario afirma tener nociones del significado de la salud mental considerándolo como un estado de ánimo en el que las personas demuestran su capacidad de pensar y actuar.

Tabla.2 Importancia de la salud mental

Unidad de analisis	Supervisor		Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
Si	2	100%	2	100%	6	100%	35	54%
No	0	0%	0	0%	0	0%	30	46%
Abstinencia	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	2	100%	2	100%	6	100%	65	100%

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Tabla 2.1 Características

Si Porque	No Porque
• Desarrollar todas las habilidades y manejar las emociones • En el comportamiento, actitudes, destrezas y la vida social • Para darle mejor solución a problemas • Para más concentración mental e interés por la superación académica • Para evitar agresiones	• Se desconoce el tema de salud mental • No se le da importancia al tema • Falta de experiencia

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Interpretación

Según la investigación de campo: supervisores, directores y docentes de los establecimientos indican en un 100% conocer la importancia que tiene la salud mental en el desempeño académico de los estudiantes, pues indican que una buena salud mental permite que los discentes desarrollen todas sus habilidades y manejen sus emociones de una mejor manera, lo cual les permite un mejor alcance de sus objetivos dentro del centro educativo; por el contrario en cuanto a los estudiantes, un 54% de ellos también coincide en afirmar que la salud mental es de suma importancia para el desempeño académico puesto que permite que se desarrollen actitudes, destrezas y una vida social más activa, por el contrario un 46% indica desconocer cuál es la importancia que tiene la salud mental en el desempeño académico de los estudiantes, esto principalmente por la falta de experiencia y la falta de interés hacia el tema.

Tabla 3 Cambios repentinos de humor en los estudiantes

Unidad de análisis	Supervisor		Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo		Absoluto	Relativo	Absoluto
Si	2	100%	2	100%	5	83%	36	55%
No	0	0%	0	0%	1	17%	29	45%
Abstinencia	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	2	100%	2	100%	6	100%	65	100%

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Tabla 3.1 Características

Si Porque	No Porque
• En la convivencia entre compañeros • Se vuelven agresivos • Se sienten con falta de animo	• No se ha observado • Pueden herir a las personas que los rodean • Pueden generar conflictos

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Interpretación

Según la investigación de campo, el 100% de supervisores y directores afirma que ha observado cambios de humor repentinos en los estudiantes dentro de los centros educativos, esto debido en muchas ocasiones a la convivencia diaria entre compañeros, sin embargo el 17% de los docentes opina lo contrario pues indica que nunca ha observado cambios de humor en los estudiantes, lo cual no ha generado conflictos; por otro el resto de docentes señalan estar en desacuerdo puesto que afirman observar cambios de humor en los estudiantes indicando que se sienten con falta de ánimo principalmente para realizar las actividades que como docentes solicitan. Así mismo un 55 % de los estudiantes afirma que existen cambios de humor notorios entre compañeros puesto que en ocasiones incluso se vuelven agresivos, mientras que el 45 % opina lo contrario manifestando que no son notorios los cambios de humor entre compañeros.

Tabla 4 Ataques de pánico y ansiedad dentro del establecimiento educativo

Unidad de análisis	Supervisor		Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo		Absoluto	Relativo	Absoluto
Si	1	50%	1	50%	3	50%	19	29%
No	1	50%	1	50%	3	50%	46	71%
Abstinencia	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	2	100%	2	100%	6	100%	65	100%

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Tabla 4.1 Características

Si Porque	No Porque
• Manifiestan falta de aire • Indican malestar y nerviosismo • Demuestran estrés • Por la tecnología y redes sociales sufren de ansiedad • Les cuesta hablar y expresarse	• No se han presentado casos parecidos • Los estudiantes no lo han demostrado • Porque poseen estabilidad emocional

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Interpretación

Según la investigación de campo: el 50% de supervisores, directores y docentes coinciden en afirmar que desafortunadamente han vivenciado ataques de pánico y ansiedad en los estudiantes dentro del centro educativo, puesto que les cuesta hablar y expresarse en ocasiones, por el contrario el otro 50% indica que no ha observado estos ataques de pánico y ansiedad puesto que los estudiantes no lo han demostrado en su presencia; en cuanto a la opinión de los estudiantes solamente un 29% afirma haber observado ataques de pánico y ansiedad entre compañeros, esto lo han observado mediante manifestaciones de estrés, malestares y nerviosismo que inclusive los dejan con falta de aire, sin embargo el otro 71% indica nunca haber observado entre compañeros este tipo de ataques.

Tabla 5 Dificultad para concentrarse en actividades académicas

Unidad de análisis	Supervisor		Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo		Absoluto	Relativo	Absoluto
Si	1	50%	2	100%	4	67%	36	55%
No	1	50%	0	0%	2	33%	29	45%
Abstinencia	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	2	100%	2	100%	6	100%	65	100%

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Tabla 5.1 Características

Si Porque	No Porque
• Por problemas familiares • Por los cambios propios de la adolescencia • Por problemas de hiperactividad • Por falta de atención y afecto de parte de sus padres • Depende de sus amistades • Falta de interés por sus estudios	• No lo demuestran • Ponen atención a lo que se les indica

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Interpretación

Según la investigación de campo un 50% de los supervisores afirma que los estudiantes poseen dificultades para concentrarse en las actividades académicas, mientras que el otro 50% afirma que no las poseen puesto que no han llegado a demostrarlas; En cuanto a los directores el 100% afirma que los estudiantes si poseen dificultades para concentrarse en sus actividades académicas y esto principalmente debido a problemas de índole familiar que ocupan la mayor parte de su mente. El 67% de los docentes también asegura que los estudiantes debido a sus amistades y a cambios propios de la adolescencia carecen de la capacidad para concentrarse en su totalidad en todas las actividades que como docentes les solicitan, por el contrario, solamente el 33% indica que los estudiantes no poseen dificultades. Desde el punto de vista de los estudiantes el 55 % indica que principalmente son los problemas de hiperactividad los que no permiten que exista una concentración plena en las actividades académicas, y el 45% indica que no se ha demostrado que exista desinterés o falta de concentración.

Tabla 6 Interés en la realización de actividades académicas

Unidad de análisis	Supervisor		Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo		Absoluto	Relativo	Absoluto
Ningún día	0	0%	0	0%	3	50%	27	42%
Varios días	2	100%	2	100%	2	33%	36	55%
Casi todos los días	0	0%	0	0%	1	17%	2	3%
Abstinencia	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	2	100%	2	100%	6	100%	65	100%

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Interpretación

Según la investigación de campo el 100% de supervisores y directores afirma que durante varios días han observado en los estudiantes poco interés de realizar actividades académicas dentro del centro educativo, por el contrario en cuanto a la opinión de los docentes, el 50% indica que nunca han observado poco interés de los estudiantes, el 33% señala que varios días han notado poco interés y el 17% señala que casi todos los días han notado desinterés en los estudiantes en realizar las actividades académicas impuestas por los docentes; así mismo los estudiantes expresan en un 42% que ningún día es notorio el desinterés por sus tareas, mientras que la mayoría, específicamente el 55% expresa que son varios días a la semana donde logran observar desinterés y solamente el 3% indica que todos los días los estudiantes demuestran desinterés en las actividades académicas dentro del centro educativo.

Tabla 7 Consulta a profesionales para mejoras de la salud mental y rendimiento académico

Unidad de análisis	Supervisor		Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo		Absoluto	Relativo	Absoluto
Si	2	100%	1	50%	3	50%	6	9%
No	0	0%	1	50%	3	50%	59	91%
Abstinencia	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	2	100%	2	100%	6	100%	65	100%

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Tabla 7.1 Características

Si Porque	No Porque
• Los estudiantes han hecho comentarios • Han presentado certificaciones y diagnósticos • Los orientadores son los más frecuentemente visitados • Se considera importante	• No indican • Los padres de familia no lo ven necesario o normal • No poseen los recursos económicos suficientes • No existe interés por su salud mental

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Interpretación

Según la investigación de campo el 100% de supervisores indica que los estudiantes si han consultado médicos, orientadores, terapeutas, psicólogos y otros profesionales de la salud mental, en cuanto a los directores y docentes las opiniones se encuentran divididas pues el 50% coincide en que si existen casos en que los estudiantes han visitado a profesionales de la salud, principalmente a orientadores quienes son los más frecuentes mientras que el otro 50% niega que los estudiantes consulten a los profesionales porque no existe interés por la salud mental. La opinión de los estudiantes es variada, ya que solamente un 9% afirma haber tenido acercamiento a psicólogos y terapeutas con la finalidad de mejorar su calidad de salud mental y el otro 91% indica no haber realizado nunca ninguna visita puesto que no lo creen necesario y no cuentan con los recursos económicos suficientes para sufragar ese tipo de cambios.

Tabla 8 Servicios de salud mental y apoyo psicológico en el establecimiento educati

Unidad de análisis	Supervisor		Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo		Absoluto	Relativo	Absoluto
Si	1	50%	1	50%	5	83%	5	8%
No	1	50%	1	50%	1	17%	60	92%
Abstinencia	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	2	100%	2	100%	6	100%	65	100%

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Tabla 8.1 Características

Si Porque	No Porque
• Charlas motivacionales • Atención personalizada • Se busca apoyo de instituciones para que reciban orientación sobre temas de importancia • Cuando se detecta algún caso específico se remite a un especialista • Cada docente brinda apoyo a grupos específicos de la población estudiantil • Se abordan temas relacionados dentro de los cursos que se imparten	• Los padres de familia no aceptan • Se considera innecesario • No se le da la importancia que merece

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Interpretación

Según la investigación de campo el 50% de supervisores y docentes afirman brindar servicios de salud mental y apoyo psicológico en el establecimiento educativo, mientras que el otro 50% niega que esto suceda puesto que en su mayoría no se considera importante. En cuanto a los docentes el 83% afirma que, si brindan apoyo psicológico a los estudiantes manifestando que, aunque no exista un profesional en psicología ellos en su labor docente brindan el acompañamiento a los estudiantes y de ser necesario los remiten al puesto de salud más cercano, por el contrario, existe un 17% que opina lo contrario indicando que no se brinda el servicio debido a que no se considera necesario. Solamente el 8% de los estudiantes manifiesta haber recibido apoyo psicológico en el establecimiento educativo y el otro 92% señala jamás haber observado que se brinde este servicio dentro de su centro educativo.

Tabla 9 Es necesario brindar orientación y apoyo psicológico en el centro educativo

Unidad de análisis	Supervisor		Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo		Absoluto	Relativo	Absoluto
Si	1	50%	2	100%	6	100%	30	46%
No	1	50%	0	0%	0	0%	35	54%
Abstinencia	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	2	100%	2	100%	6	100%	65	100%

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Tabla 9.1 Características

Si Porque	No Porque
• Para ayudarlos a controlar sus emociones • Para evitar consecuencias más severas • Para mejorar su estabilidad emocional • Para evitar conductas inadecuadas o que traigan consecuencias severas • Principalmente para evitar los problemas de baja autoestima y de problemas de aprendizaje	• Se considera innecesario • Los padres de familia no lo permiten • No se le da la importancia a la salud mental y estabilidad emocional

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Interpretación

Según la investigación de campo la opinión de los supervisores indica en un 50% la necesidad de brindar apoyo psicológico a los estudiantes en el centro educativo y el otro 50% indica que no es necesario brindar este tipo de servicio principalmente porque los padres de familia no lo permiten. Por el contrario, la totalidad de los directores y docentes indica que si es una necesidad fundamental brindar servicios de orientación y apoyo psicológico a los estudiantes dentro del centro educativo principalmente para evitar los problemas de autoestima y de aprendizaje. Un 46% de los estudiantes considera importante recibir apoyo y orientación psicológica en el establecimiento educativo puesto que esto permite evitar conductas inadecuadas y que traigan consecuencias severas, sin embargo, el otro 54% indica que no es necesario este tipo de acomodamiento ya que es innecesario y sus padres no lo aprueban.

Tabla 10 Problemas y preocupaciones de los estudiantes afectan el rendimiento académico

Unidad de análisis	Supervisor		Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo		Absoluto	Relativo	Absoluto
Si	2	100%	2	100%	6	100%	45	69%
No	0	0%	0	0%	0	0%	20	31%
Abstinencia	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	2	100%	2	100%	6	100%	65	100%

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Tabla 10.1 Características

Si Porque	No Porque
• Principalmente por problemas en el hogar • Sus preocupaciones se ven reflejados en el bajo rendimiento académico • Por la falta de interés a las actividades • Se sienten culpables de los problemas	• Pueden separar lo académico de lo familiar • No se enfocan en otros problemas • No se interesan en problemas familiares ni de otros indoles

Fuente: Investigación de campo, NUFED, Aldea Serchil y Aldea Ojo de Agua San Marcos 2024

Interpretación

Según la investigación de campo el 100% de supervisores, directores y docentes concuerdan en que los problemas y preocupaciones que aquejan a los estudiantes si afectan su rendimiento académico, siendo una de las principales causas que los estudiantes llegan a sentirse culpables de los problemas familiares, Por otro lado el 69% de los estudiantes afirman también que los problemas y preocupaciones que padecen se ven reflejados en el bajo rendimiento que ellos puedan llegar a tener en el establecimiento educativo, por el contrario el 31% indica estar en desacuerdo, negando que los problemas y preocupaciones interfieran en su desempeño académico puesto que ellos son capaces de separar lo familiar de lo educativo y que no se enfocan ni interesan en problemas familiares ni de otras índoles.

4.2 Comprobación de la hipótesis

Después de tabular, analizar e interpretar la información obtenida de las unidades de análisis en el trabajo de campo, se procede a comprobar la hipótesis planteada*: La salud mental incide en el rendimiento académico de los estudiantes de los estudiantes del ciclo básico del centro de núcleo familiar educativo para el desarrollo NUFED de Aldea ojo de Agua, Esquipulas Palo Gordo, y aldea Serchil del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos.*

Se presentan los siguientes argumentos:
Según tabla 2. Supervisores, directores y docentes de los establecimientos indican en un 100% conocer la importancia que tiene la salud mental en el desempeño académico de los estudiantes, pues indican que una buena salud mental permite que los discentes desarrollen todas sus habilidades y manejen sus emociones de una mejor manera, lo cual les permite un mejor alcance de sus objetivos dentro del centro educativo; por el contrario en cuanto a los estudiantes, un 54% de ellos también coincide en afirmar que la salud mental es de suma importancia para el desempeño académico puesto que permite que se desarrollen actitudes, destrezas y una vida social más activa, por el contrario un 46% indica desconocer cuál es la importancia que tiene la salud mental en el desempeño académico de los estudiantes, esto principalmente por la falta de experiencia y la falta de interés hacia el tema.

Tabla 5. La investigación de campo un 50% de los supervisores afirma que los estudiantes poseen dificultades para concentrarse en las actividades académicas, mientras que el otro 50% afirma que no las poseen puesto que no han llegado a demostrarlas; En cuanto a los directores el 100% afirma que los estudiantes si poseen dificultades para concentrarse en sus actividades académicas y esto principalmente debido a problemas de índole familiar que ocupan la mayor parte de su mente. El 67% de los docentes también asegura que los estudiantes debido a sus amistades y a cambios propios de la adolescencia carecen de la capacidad para concentrarse en su totalidad en todas las actividades que como docentes les solicitan, por el contrario, solamente el 33% indica que los estudiantes no poseen dificultades. Desde el punto de vista de los estudiantes el 55 % indica que principalmente son los problemas de hiperactividad los que no permiten que exista una concentración

plena en las actividades académicas, y el 45% indica que no se ha demostrado que exista desinterés o falta de concentración.

Tabla 10 El 100% de supervisores, directores y docentes concuerdan en que todos los problemas y preocupaciones que sufren los estudiantes pueden llegar a afectar su rendimiento académico, así mismo el 69% de los estudiantes también concuerda en que todos estos problemas en los que se ven inmersos afectan su rendimiento escolar indicando que son principalmente los problemas familiares los que más les aquejan, por otro lado solamente el 31% de los estudiantes está en desacuerdo afirmando que todos sus problemas no se relacionan en ningún sentido con su rendimiento escolar.

Según lo expuesto anteriormente **la hipótesis se comprueba en un 100**%, pues la salud mental incide en el rendimiento académico de los estudiantes del ciclo básico del centro de núcleo familiar educativo para el desarrollo NUFED de Aldea ojo de Agua, Esquipulas Palo Gordo, y aldea Serchil del municipio de San Marcos, departamento de San Marcos.

4.3 Conclusiones

- En cuanto a las problemáticas y preocupaciones que aquejan a los estudiantes y como afectan su rendimiento académico es evidente que son los problemas de índole familiar los que encabezan la lista, seguidos de problemas de autoestima y motivación para lograr sus metas.

- En los centros educativos, de núcleo familiar educativo para el desarrollo NUFED de aldea Ojo de Agua, Esquipulas Palo Gordo, y aldea Serchil del municipio de San Marcos. Departamento de San Marcos. la mayoría de los estudiantes no tienen los conocimientos básicos en cuanto al tema de salud mental y los elementos que este conlleva.

- Según los conocimientos y experiencias de los estudiantes se afirma que en los centros educativos donde se realizó el trabajo de campo, es muy deficiente el interés y la atención que se brinda a todos los problemas relacionados con la salud mental, puesto que no se cuenta con los especialistas para abordar este tipo de problemas dentro de los centros educativos.

- Se considera de suma importancia brindar orientación y apoyo psicológico a los estudiantes dentro del centro educativo puesto que en ocasiones solamente es el docente quien desempeña este rol, lo cual es insuficiente para lograr resultados significativos.

4.4 Recomendaciones

- Incluir en las guías de estudio información y aspectos básicos relacionados con la salud mental ya que esto permitirá que los estudiantes conozcan los aspectos básicos y puedan relacionarlos con su día a día dentro y fuera del centro educativo y así de esta manera poder manejar de mejor forma todos aquellos problemas que los aquejen.

- Contar en los centros educativos con personal especializado en materia de salud mental, ya que esto permitirá que exista un mejor control de las acciones, actitudes y comportamientos de los estudiantes tanto dentro como fuera del centro educativo; con la finalidad de disminuir la problemática desde una cultura de prevención.

- Brindar charlas a padres de familia y personas encargadas de los estudiantes, que permitan tener acercamiento a ellos de parte de los docentes y directores, esto con la finalidad de instruirlos sobre cómo afectan las problemáticas familiares la salud mental de sus hijos, así como charlas dirigidas a los estudiantes sobre amor propio, autoestima y motivación personal.

- Instruir a los docentes para que sean capaces de detectar comportamientos y actitudes anormales que puedan afectar su rendimiento académico, así como transmitirles a los estudiantes información sobre la importancia de acudir con especialistas al momento de necesitar guía, consejos y orientación sobre algún problema.

CAPITULO V

MARCO PROPOSITIVO

5.1 Nombre de la propuesta

Guía de capacitación sobre inteligencia emocional y el manejo de las emociones para los centros educativos, de núcleo familiar educativo para el desarrollo NUFED de aldea Ojo de Agua, Esquipulas Palo Gordo, y aldea Serchil del municipio de San Marcos. Departamento de San Marcos

5.2 Introducción

La inteligencia emocional consiste en la capacidad para reconocer y manejar las emociones. Es la habilidad de conocer y valorar las propias emociones, así como las de otras personas y saber cómo reaccionar de forma apropiada. Este taller está enfocado a trabajar con el concepto de Inteligencia Emociona, llamada así a la habilidad para procesar, comprender y manejar de la forma más adaptativa las emociones humanas experimentadas a diario.

Por medio de este taller se busca que los estudiantes puedan gestionar sus emociones, siguiendo una serie de pasos: El primer paso es reconocerlas, darse cuenta de lo que se siente, esto da la posibilidad de dar respuesta a las necesidades de forma consciente y sana. El segundo paso es aceptarlas, acoger el sentimiento sea cual sea, sin juzgarse por los sentimos, esto hace que cada persona se valide y cuide a la vez que se responsabilice. El tercer paso es ver cómo se manifiesta en el cuerpo, es decir, dónde se siente y qué sensaciones provocan. Finalmente, con los tres pasos anteriores, se prepa para gestionarlas, para dejar que la emoción salga y no contenerla. A veces, la gestión consiste en regular la emoción, es decir, graduar su intensidad, ya que en el contexto no se puede sacar la emoción y se tiene que contener durante un tiempo y por ello la regularla.

5.3 Justificación

Dentro del ámbito educativo se determina como un factor clave el hecho de que los estudiantes posean una salud mental estable puesto que un estudiante que carezca de la misma no es capaz de obtener buenos resultados académicos, esto debido a la falta de concentración y a los múltiples problemas con los cuales ellos tienen que lidear.

Por lo tanto, es importante hacer mención de que gestionar las emociones, ayuda a entrar en el interior, permite conocerse mejor a sí mismos, y por ello conocer e interactuar mejor con los demás, siendo más adaptativos y socialmente más competentes. Además, facilita el crecimiento personal, y sobre todo vivir de forma más consciente y real. Cuando las emociones no se reconocen o no se gestionan adecuadamente, se contienen, no se dejan salir, es como tenerlas en un contenedor, y lejos de desaparecer siguen estando allí y se manifiestan con síntomas, malestares o somatizaciones…. en definitiva, se convierte en sufrimiento.

5.4 Objetivos

5.4.1 General

Desarrollar las habilidades emocionales de la vida diaria para el bienestar personal y social, promoviendo el desarrollo integral del alumnado, de tal manera que le permita desarrollar una actitud positiva ante la vida.

5.4.2 Específicos

- Mejorar el conocimiento de las emociones propias y ajenas, promoviendo el autoconocimiento del alumnado.
- Promover la autoestima y la auto confianza de los estudiantes, mejorar la comunicación del estudiante con sus iguales y mayores

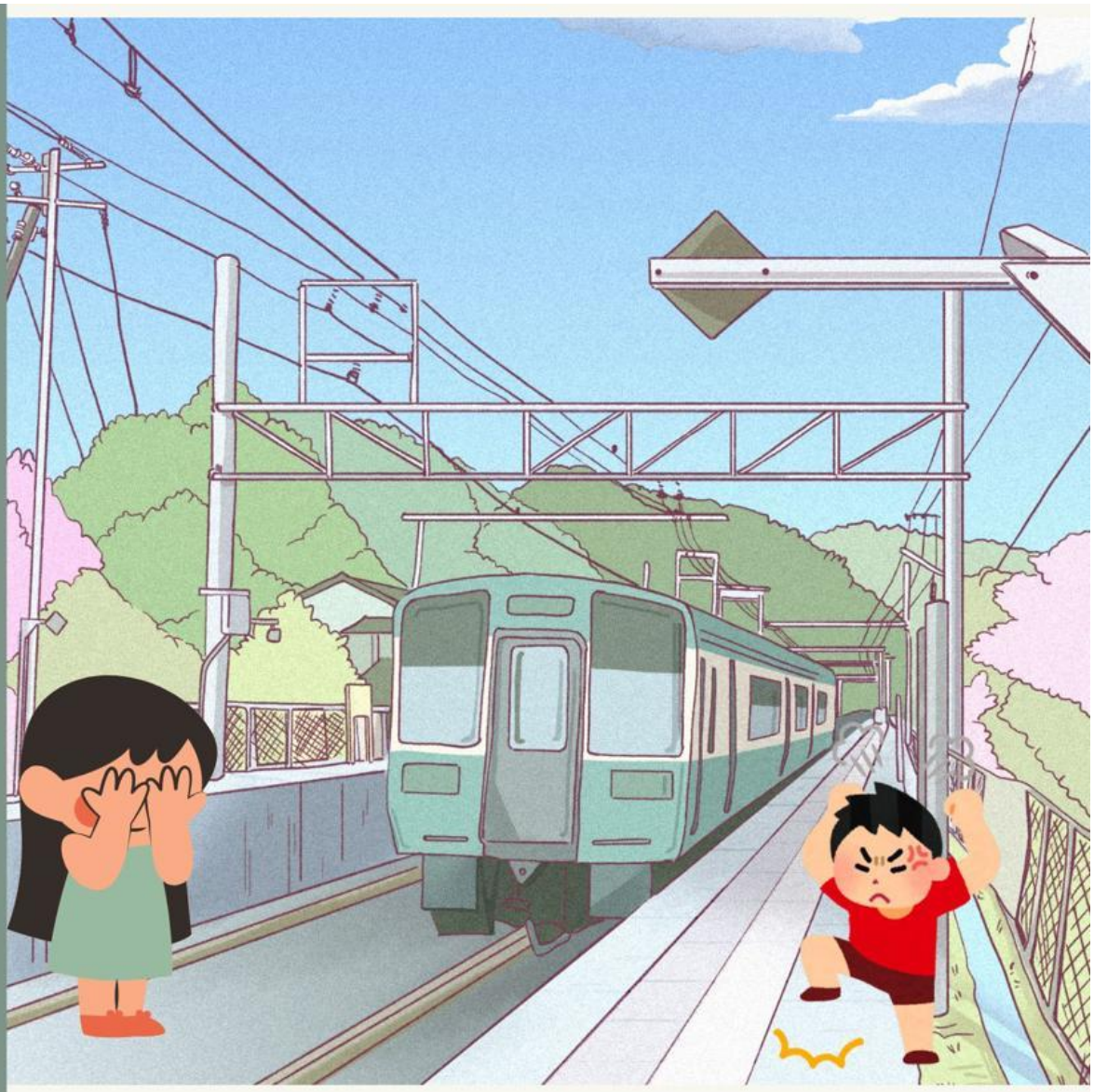
5.5 Desarrollo

Con la finalidad de informar y educar a los estudiantes sobre el manejo y control de sus emociones, se cuenta con la presencia de profesionales en el área de psicología, quienes se encargan de instruir y guiar a los estudiantes y miembros del personal docente de los centros educativos sobre el manejo de sus emociones y como deben gestionar las mismas.

Para ello se brinda una guía donde las profesionales tendrán el primer acercamiento realizando juegos que le permitan romper el hielo y ganarse la confianza de cada uno, seguidamente brindaran puntos clave con información básica sobre las emociones, salud mental, y buenas relaciones personales, así mismo aportar la posibilidad de realizar preguntas y contar experiencias de forma anónima por distintos medios que permitirá exteriorizar las experiencias más significativas. Las profesionales en psicología tendrán

la posibilidad de brindar números de emergencia a los cuales podrán acudir en caso de que ellos o alguna persona cercana llegue a necesitarlo.

Seguidamente se tendrá el acercamiento a los docentes y directoras, con la finalidad de instruirlos sobre cómo detectar cuando un estudiante sufre de depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno que pueda llegar a ser nocivo, así mismo se darán a conocer varios caos reales y ficticios de estudiantes que no han tenido la suerte de contar con personas de confianza con quienes compartir sus problemas y de qué manera ellos como educadores pueden llegar ser el salvavidas de los jóvenes y señoritas; se brindaran técnicas, estrategias y procedimientos a seguir con la finalidad de contribuir con la búsqueda de una salud mental de calidad dentro del centro educativo.



GUIA

Inteligencia emocional
Manejo de las emociones

NUFED
Aldea Ojo de Agua
Aldea Serchil

5.5.1 Salud mental: qué es, su importancia y cómo prevenir posibles problemas

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) nos han recordado constantemente la necesidad de cuidar nuestra salud mental, especialmente en el Día Mundial de la Salud Mental. Pero, ¿qué implica realmente la salud mental? ¿Por qué es tan relevante? La salud mental es un aspecto crucial de nuestras vidas que merece la misma atención y cuidado que la salud física. Entender qué es la salud mental, cómo afectan las enfermedades mentales y qué factores influyen en ella nos permite tomar medidas para fortalecerla.

La salud mental engloba el estado de equilibrio y bienestar de nuestro ser emocional, psicológico y social, moldeando nuestra percepción, emociones y conducta en la confrontación de los desafíos de la vida. Además, ejerce una influencia significativa en nuestra capacidad para gestionar el estrés, nuestras interacciones con otros individuos y las decisiones que tomamos a lo largo de todas las etapas de la vida, desde la niñez y adolescencia hasta la adultez y vejez.

La salud mental también se refleja en nuestra resiliencia y capacidad para adaptarnos a situaciones cambiantes, así como en nuestra habilidad para mantener relaciones interpersonales saludables y satisfactorias. A lo largo de la vida, la salud mental es un recurso invaluable que nos permite afrontar las complejidades emocionales y psicológicas, disfrutar de una

calidad de vida plena y contribuir de manera positiva a la sociedad en su conjunto.

Técnicas para trabajar:

FILLIPS 66: Los participantes tendrán la posibilidad compartir siendo divididos en subgrupos de 6 personas, hablando durante 6 minutos sobre una temática específica que en este caso será la Salud mental. Con esta actividad se quiere obtener una serie de conclusiones conjuntas.

5.5.2 Que son las emociones

Las emociones, esos fenómenos psicofisiológicos que todos experimentamos, son una parte esencial de nuestra existencia. Ya sea alegría, tristeza, miedo, sorpresa, asco o ira, cada emoción tiene su propio impacto en nuestra vida diaria y en nuestra interacción con el mundo que nos rodea. La experiencia juega un papel fundamental en la vivencia de cada emoción. Se trata de un estado que sobreviene, súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones**,** actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. La inteligencia emocional **es** la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones**.** Implica habilidades como la autoconciencia, el reconocimiento de las expresiones de otras personas y la regulación de las emociones propias para impulsar las conductas deseadas.

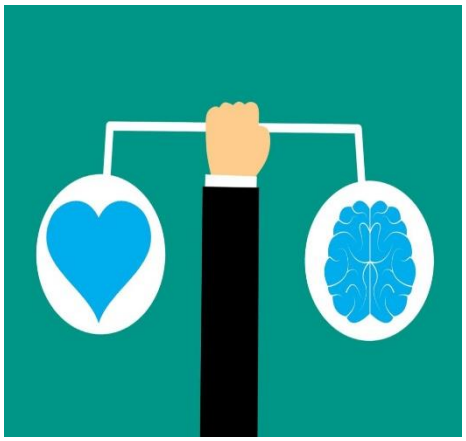
Técnicas para trabajar:

EL DADO DE LAS EMOCIONES: Con el apoyo de un dado todos los participantes tendrán la oportunidad de lanzarlo según sea su turno y explicaran que tipo de situaciones o experiencias les han hecho sentir la emoción que aparece en el dado, entre ellas: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, angustia.

5.5.3 Inteligencia Emocional

El concepto se relaciona con la teoría de las inteligencias múltiples, que describe las competencias intelectuales como conjuntos de habilidades destinadas a resolver distintos tipos de problemas. Así, la inteligencia emocional permite a las personas procesar información sobre las emociones y utilizarla para guiar el comportamiento. En 1995, el psicólogo Daniel Goleman (1943) presentó su libro Inteligencia emocional, lo que popularizó el término. Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás.

Tradicionalmente, se han considerado los elementos cognitivos como los únicos indicadores de inteligencia. Sin embargo, varios autores, como Edward Thorndike (1874-1949) y David Wechsler (1896-1981), incluyeron los factores sociales como componentes importantes del intelecto. Más adelante, el psicólogo Howard Gardner introdujo la idea de que los indicadores como el coeficiente intelectual resultan insuficientes para lograr una apreciación integral de la inteligencia.



Técnicas para trabajar:

ESTUDIO DE CASOS: Se presentarán fichas donde se explicarán diferentes situaciones ficticias relacionadas con problemas de salud mental, se leerán los casos y los participantes comentarán sus opiniones y que hubiera echo ellos en dicha situación, así como conclusiones.

5.5.4 Estrategias Neuro Diddacticas

El concepto de estrategias neuro didácticas se involucra con la selección de actividades y prácticas pedagógicas, métodos, técnicas y recursos que se deben utilizar en los procesos de enseñanza aprendizaje y que se orientan al funcionamiento del cerebro del estudiante. Las estrategias neuro didácticas contemplan las actividades de enseñanza y estrategias de aprendizaje. Las estrategias de aprendizaje consisten en un procedimiento o conjunto de pasos o habilidades que un estudiante adquiere y emplea de forma intencional como instrumento flexible para aprender significativamente.

Por su parte, las estrategias de enseñanza son todas aquellas actividades planteadas por el docente, que se realizan durante el ciclo escolar o un bloque de aprendizaje para facilitar un procesamiento más profundo de la información y los contenidos. Es importante, plantear estrategias neuro didácticas que contemplen los objetivos del proceso de aprendizaje a partir de los diversos métodos y técnicas, los cuáles deben dirigirse a las necesidades particulares de cada área o subárea del aprendizaje, por lo tanto los docentes

deben conocer y emplear una variedad de actividades que le permitan concretar dichos procesos.

Estas estrategias deben permitir que el estudiante logre desarrollar al máximo el funcionamiento de su cerebro. A continuación, se presentan seis estrategias basadas en la neuro didáctica que resultan necesarias en la práctica educativa. 1. Plasticidad cerebral El cerebro humano es extraordinariamente plástico, lo que significa que puede adaptar su actividad y cambiar su estructura de forma significativa a lo largo de la vida, aunque es más eficiente en los primeros años de desarrollo. Desde la perspectiva educativa, esta plasticidad cerebral resulta importante porque posibilita la mejora de cualquier estudiante. El hecho de que cada cerebro sea único y particular sugiere la necesidad de tener en cuenta la diversidad de los estudiantes y ser flexible en los procesos de evaluación. El docente debe considerar que todos los estudiantes pueden mejorar, las expectativas hacia ellos han de ser siempre positivas y no le han de condicionar actitudes o comportamientos pasados negativos.

Técnicas para trabajar:

Técnica expositiva: Las emociones son reacciones inconscientes que sirven para garantizar la supervivencia y el aprendizaje. Las emociones mantienen la curiosidad, nos sirven para comunicarnos y son necesarias en los procesos de razonamiento y toma de decisiones, es decir, los procesos emocionales y los cognitivos son inseparables. Además, las emociones positivas facilitan la memoria y el aprendizaje. Los docentes debemos generar climas emocionales positivos que faciliten el aprendizaje de los estudiantes. Hay muchas actividades en las que se pueden fomentar las competencias emocionales a través de un proceso continuo, se pueden utilizar diferentes recursos didácticos para producir la conciencia emocional como videos, fotografías, noticias, canciones, lectura etc.

Los estudiantes tendrán la posibilidad de exponer frente a sus compañeros con el apoyo de diferentes herramientas como videos, fotos, o elementos que permitan demostrar sus emociones y sentimientos y que es lo que los procede.

5.5.5 Metodologías Neuro Di didácticas

a) Aprendizaje basado en problemas (ABP).

El aprendizaje basado en problemas (ABP), permite la adquisición de conocimientos, así como el desarrollo de habilidades y actitudes mediante pequeños grupos de estudiantes, que se reúnen con un tutor o docente como facilitador, para realizar y resolver un problema seleccionado o diseñado especialmente para el logro de ciertos objetivos de aprendizaje. Antes de iniciar el trabajo en equipo, el diseño por parte del docente recae en el planteamiento del problema y la elección de este. Su finalidad es formar estudiantes capaces de analizar y enfrentarse a los problemas de la misma manera en que lo hará durante su actividad profesional, es decir, valorando e integrando el saber que los conducirá a la adquisición de competencias profesionales. (Sarmiento y Espejo, 2017).

La característica más innovadora del ABP es el uso de problemas como punto de partida para la adquisición de conocimientos nuevos y la concepción del estudiante como protagonista de la gestión de su aprendizaje. El docente en el ABP adopta diferentes roles; el principal es el de tutor que facilita y fomenta en el estudiante las actividades de reflexión para que identifique sus propias necesidades de aprendizaje. El papel del tutor no es el de docente experto en la temática de la situación/problema, sino que su principal función es la de ayudar a pensar críticamente sobre los temas que se están discutiendo y ser, a la vez, un promotor de la investigación y del descubrimiento. El docente o tutor debe poseer un conocimiento de los objetivos de aprendizaje y un dominio de las técnicas y estrategias necesarias para desarrollar el proceso.

- Las características que el problema debe reunir son:

a) El diseño debe despertar interés y motivación.

b) El problema debe estar relacionado con algún objetivo de aprendizaje.

c) Debe reflejar una situación de la vida real.

d) Los problemas deben llevar a los estudiantes a tomar decisiones basadas en hechos.

e) Deben justificarse los juicios emitidos.

f) No deben ser divididos y tratados por partes.

g) Deben permitir hacerse preguntas abiertas, ligadas a un aprendizaje previo y ser tema de controversia.

h) Deben motivar la búsqueda independiente de información.

- Etapas del aprendizaje basado en problemas

a) Aclarar conceptos: Se trata de aclarar conceptos asociados al problema que resulten difíciles o vagos, de manera que todo el grupo comparta su significado.

b) Definir el problema: Es un primer intento de identificar el problema. Posteriormente, tras los pasos 3 y 4, se puede volver sobre esta primera definición si se considera necesario.

c) Analizar el problema: En esta fase, los estudiantes aportan todos los conocimientos que poseen sobre el problema tal como ha sido formulado, así como posibles conexiones que podrían ser útiles. Esta fase tiene más énfasis en la cantidad de ideas que en su veracidad (lluvia de ideas).

d) Realizar un resumen sistemático con varias explicaciones al análisis del paso anterior: Una vez que se ha generado el mayor número de ideas sobre el problema, el grupo trata de sistematizarlas y organizarlas resaltando las relaciones que hay entre ellas.

e) Identificar resultados de aprendizaje: En este momento, es oportuno identificar el o los resultados de aprendizaje que cubren el problema. Es decir, cuál es la orientación pedagógica que este tendrá.

f) Buscar información adicional fuera del grupo o estudio individual: En esta fase, los estudiantes investigan y estudian la información que les falta.

g) Síntesis de la información recogida y elaboración del informe: La información aportada por los distintos miembros del grupo se discute, se contrasta y, finalmente, se extraen las conclusiones pertinentes para el problema.

- Pasos para realizar un trabajo con la técnica ABP

a) Presentación del escenario: Se introduce a los estudiantes con el escenario. Estos no necesariamente deben tener previo conocimiento para resolverlo. Esto simplemente significa que necesitarán recolectar la información necesaria para aprender conceptos, principios o habilidades al tiempo que se involucran en el proceso de solución del problema

b) .Enlistar lo que se sabe: los estudiantes se reúnen en grupos y enlistan lo que saben acerca del escenario que les fue presentado. Esta información es mantenida bajo el encabezado: ¿Qué sabemos? Esto puede incluir datos sobre la situación e información basada en conocimientos previos.

c) Desarrollar un planteamiento del problema: el cual debe provenir del análisis que los estudiantes hagan sobre lo que saben. Probablemente tendrá que ser redefinido cuando se descubra nueva información.

d) Enlistar lo que se necesita: Los estudiantes necesitarán encontrar información para llenar vacíos de información en el problema que están planteando. Una segunda lista es preparada en este momento bajo el encabezado: ¿Qué necesitamos saber? Estas preguntas guiarán la búsqueda que puede llevarse a cabo en línea, en la biblioteca, etc. Enlistar posibles acciones, recomendaciones o soluciones al problema: Bajo el título: ¿Qué debemos hacer? Los estudiantes enlistan acciones a ser llevadas a cabo, formulan y prueban hipótesis tentativas.

e) Presentación y apoyo de la solución: Como parte del cierre, los estudiantes comunican a sus compañeros y al profesor sus hallazgos y recomendaciones. El producto debe incluir el planteamiento del problema, preguntas generadas, datos obtenidos, análisis de los mismos, soluciones y recomendaciones.

Técnica para trabajar

Dramatización o role play. La dramatización es una técnica neuro didáctica que fomenta la práctica de valores en los estudiantes, así como diferentes medios de expresión oral a partir de los juegos y la experimentación. La dramatización requiere que sus participantes expresen sus propias

Se asignan los roles a los estudiantes que quieran representarlos y se asignan procedimientos específicos a cada uno. 5. Se pide a los actores representar su parte de la manera más realista posible y según los procedimientos particulares que recibió para su papel. Al grupo restante, que hará de público, se le solicita que observe y tome notas sobre los comportamientos, las reacciones y los argumentos durante la presentación. 6. Al finalizar, se evalúa la situación a partir de las anotaciones del público sobre las actitudes, formas de pensar y reaccionar de los personajes representados. Se aclara cuáles fueron los procedimientos específicos que se otorgaron a cada actor y se vincula la situación y lo aprendido a partir de la representación con el tema a desarrollar

Flash cards Los flashes cards son tarjetas con dibujos o imágenes que ayudan a los estudiantes a memorizar conocimientos como vocabularios, conceptos, la forma ortográfica de las palabras o procedimientos matemáticos sencillos. Estas tarjetas permiten realizar actividades de estudio individuales, por parejas o en grupo. Las flash cards permiten memorizar conjuntos de conceptos relacionados, la clave está en la repetición, al ser tarjetas sencillas y dinámicas, permiten repasar una y otra vez en cortos espacios de tiempo hasta memorizar la información, lo que conduce a fijar la información en nuestro cerebro a largo plazo. (Peñafiel, Mercado, y Petro Romero, 2015)

Esta técnica se puede utilizar en cualquier área o subárea de aprendizaje. González Paredes (2013) plantea que las ilustraciones permiten aprender porque con ellas se explora y conoce el contenido, las flash cards están diseñadas no solo para niños sino también para adolescentes y adultos. El lenguaje verbal que no llega con claridad debe ser reemplazado con la imagen para que los estudiantes lo capten de mejor manera y se

produzca un aprendizaje significativo. Esta técnica es útil para el estudio de conceptos breves, pero también puede tener otras aplicaciones como:

1. Aprender definiciones.

2. Aprender vocabulario de una lengua extranjera.

3. Aprender las tablas de multiplicar.

4. Aprender información con la estructura A es B como las capitales de los países.

5. Eventos históricos y fechas. 6. Los símbolos de los elementos de la tabla periódica. Etc.

b) Características del flash cards

1. Fácil manejo: se caracterizan por su fácil manejo y su elaboración ya que no requieren de mucho esfuerzo para su diseño.

2. Atracción visual: Los estudiantes se sienten atraídos por las imágenes y los colores, por lo que se recomienda el uso de colores primarios y sus mezclas, con el fin de construir tarjetas vistas y de presentación llamativa.

3. Fácil elaboración: Son de fácil elaboración, porque puede hacer con cartón, cartoncillo, cartulina, hojas de papel, o utilizar material de desecho. Actualmente se pueden elaborar de forma digital, incluso existen aplicaciones para elaborarlas como: Goconqr, Memorizar, Cram, Flashcard machine, Proprof flashcard, Quizlet, QuizMEonline, Flash Card Maker.

Infografía La infografía es una representación visual informativa o diagrama de textos escritos que en cierta manera resume o explica figurativamente; en ella intervienen diversos tipos de gráficos y signos no lingüísticos y lingüísticos (pictogramas, ideogramas, y logogramas) formando descripciones, secuencias expositivas, argumentativas o narrativas e incluso interpretaciones. La infografía nació como un medio para transmitir información gráficamente de forma más dinámica, a los documentos elaborados con esta técnica, se les llama infogramas. También pueden realizarse de forma digital, y se aplican principalmente en revistas, documentos, periódicos, folletos, páginas de internet, libros etc. (wikipedia, 2017).

Características de la infografía

1. Significado propio: se utiliza para completar información o para explicar puntos concretos

2. Texto reducido: no debe llevar grandes párrafos o una gran explicación, se trata de utilizar imágenes, gráficos o iconos para explicar o simplificar la información.

3. Coherencia gráfica: la parte grafica es la más importante, los iconos o imágenes que se utilicen para explicar la información deben estar conectados en cuanto a tipo de contorno, estilo del diseño, colores, etc

4. Legibilidad: Aunque tenga poco texto, el texto que se incluya debe ser fácilmente entendible, tanto en términos de legibilidad como en tipo de lenguaje.

5. Linealidad: puede ser completamente vertical u horizontal.

Pasos para realizar una infografía

1. Una infografía debe ser de tamaño grande, para que las imágenes puedan visualizarse mejor.

2. Si coloca una imagen relacionada con el tema en el centro del papel.

3. En los costados se colocan frisos de información con imágenes y textos explicativos.
4. El propósito es que los gráficos llamen la atención de quien los visualiza por los colores, imágenes o diseños.

5. La infografía debe parecerse a una noticia o artículo noticioso, debe mostrar elementos visuales y dirigirse por un criterio periodístico.

6. Las infografías también pueden realizarse de manera digital y para eso existen aplicaciones como: Piktochart, Canva, Info.gram, Easel.ly, Genial.ly, Creately.

5.5.6 Salud mental y educación virtual

Educación virtual

La educación virtual, también llamada "educación en línea", se refiere al desarrollo de

programas de formación que tienen como escenario de enseñanza y aprendizaje el ciberespacio.

En otras palabras, la educación virtual hace referencia a que no es necesario que el cuerpo, tiempo y espacio se conjuguen para lograr establecer un encuentro de diálogo o experiencia de aprendizaje. Sin que se dé un encuentro cara a cara entre el profesor y el alumno es posible establecer una relación interpersonal de carácter edu cativo. Desde esta perspectiva, la educación virtual es una acción que busca propiciar espacios de formación, apoyándose en las TIC para instaurar una nueva forma de enseñar y de aprender.

La educación virtual es una modalidad de la educación a distancia; implica una nueva visión de las exigencias del entorno económico, social y político, así como de las relaciones pedagógicas y de las TIC. No se trata simplemente de una forma singular de hacer llegar la información a lugares distantes, sino que es toda una perspectiva pedagógica. La educación a distancia apareció en el contexto social como una solución a los problemas de cobertura y calidad que aquejaban a un número elevado de personas, quienes deseaban beneficiarse de los avances pedagógicos, científicos y técnicos que habían alcanzado ciertas instituciones, pero que eran inaccesibles por la ubicación geográfica o bien por los elevados costos que implicaba un desplazamiento frecuente o definitivo.

Ventajas la educación virtual

Que las grandes casas de estudio como Oxford y Harvard impartan cursos en línea sin restarle validez o darle una menor importancia que las alternativas presenciales, ya dice bastante de la efectividad de este método. De hecho, muchas plataformas de educación virtual entregan un certificado de estudio que, en el campo laboral, son tan válidos como los títulos profesionales. Pero, para desglosar cada una de las ventajas de estudiar online, preparamos estos 5 beneficios:

- **Podrás administrar tu tiempo.** En la web, abundan los cursos y plataformas de estudio a los que podrás optar para educarte en línea. Esta gran oferta en el mercado regala la posibilidad de tener a la mano el tipo de horario que mejor se adapta a tus necesidades, así podrás decidir qué días estudiar y cuantas horas al día prefieres conectarte.

- **Las clases podrán ser en cualquier lugar.** Con la educación online, podrás convertir al mundo en tu sala de clases, pues, cualquier espacio con acceso a Internet te servirá para cumplir tu periodo académico sin el menor problema. Además, los límites geográficos dejan de existir con esta alternativa, una clase en Reino Unido puede ser tomada por una persona desde Perú.

- **Aprenderás con recursos multimedia.** Las clases en este canal son dinámicas y, para enriquecer tu conocimiento, el docente tendrá a la mano un sin fin de recursos multimedia que facilitarán la comprensión de complejos temas, así como también harán más cómoda y llevadera la jornada de clases, tales como: vídeos, fotografías, imágenes y parecidos.

- **Practicarás tus habilidades tecnológicas**. Por tratarse de un canal online que amerita el uso de dispositivos móviles o de escritorio, podrás pulir tus habilidades en las plataformas digitales e interactuar con diversos programas que ofrece internet.

- **Conocerás nuevas formas de aprendizaje:** En el canal online, los docentes no reproducen los métodos tradicionales de enseñanza, sino que se atreven a explorar formas más dinámicas y efectivas de aprendizaje, como el uso de recursos multimedia, juegos educativos, evaluación participativa y más.

- **Es más económico.** Sin duda, algunas clases online tienen un costo más bajo que el de clases presenciales, además, la información en esta área será gratis e ilimitada, por lo que el estudiante también podrá ahorrar en libros y costos de traslado.

Desventajas de la educación virtual

• No todo es color rosa, aunque en comparativa el estudio en línea produce más ventajas que desventajas, las partes oscuras también deben mencionarse y considerarse muy bien a la hora de optar por esta moderna alternativa. Si quieres saber cuales son, echa un vistazo a estas razones por las cuales no deberías tomar clases online

- **Exige una buena conexión a internet.** No mentimos con ninguna ventaja de estudiar online, pero, para que cada una pueda cumplirse, es preciso tener una conexión a internet rápida y estable, siendo este el requisito más importante y elemental que debes considerar.

- **Requieren de una buena tecnología.** Tener una buena conexión a internet tampoco servirá de nada **si** los equipos que usas no son avanzados o no admiten ciertos programas y formatos que el docente enviará para dinamizar la jornada. Recuerda que, para que esta opción sea realmente efectiva, deberás estar lo más actualizado posible,

- **Pide mayor disciplina y constancia.** No es una clase presencial con llamada de atención y registro de asistencia, en el internet solo tú eres responsable de cumplir las horas académicas previstas y llegar al nivel de conocimiento exigido.

5.5.7 Estrés ansiedad durante la educación virtual

La educación virtual se consolidó como una modalidad predominante tras la pandemia del COVID-19, transformando por completo la forma en que se accede al conocimiento. Sin embargo, este cambio abrupto no vino exento de consecuencias emocionales. El estrés y la ansiedad emergieron como respuestas frecuentes ante un entorno que, aunque tecnológicamente accesible para algunos, representó un desafío psicológico para muchos estudiantes, docentes y familias.

Causas del estrés y la ansiedad en la educación virtual

1. Sobrecarga académica y falta de límites horarios

La flexibilidad de la educación en línea, lejos de ser siempre beneficiosa, a menudo genera desorganización y jornadas prolongadas, sin horarios claramente definidos. Esto provoca fatiga mental, especialmente cuando los estudiantes no saben cómo estructurar su tiempo.

2. Falta de interacción social

La ausencia del contacto cara a cara limita el desarrollo de habilidades socioemocionales, genera sentimientos de aislamiento y contribuye a una sensación de desconexión emocional con docentes y compañeros.

3. Presión por el rendimiento académico

La exigencia por mantener calificaciones, cumplir con tareas, adaptarse a plataformas nuevas y rendir evaluaciones sin apoyo presencial incrementa la ansiedad, en especial en estudiantes con baja autoestima académica o poca motivación intrínseca.

4. Condiciones tecnológicas desfavorables

La falta de acceso a internet estable, dispositivos adecuados o un espacio físico tranquilo para estudiar genera frustración y sensación de desventaja, elevando los niveles de estrés.

5. Ambientes familiares conflictivos o poco propicios para el estudio

Muchos estudiantes deben compartir espacios con otros miembros de la familia, lo que dificulta la concentración, genera tensiones y aumenta la carga emocional diaria.

Manifestaciones del estrés y la ansiedad

- Dificultad para concentrarse y retener información.
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación.
- Dolores de cabeza o musculares frecuentes.
- Sensación constante de cansancio o agotamiento.
- Llanto fácil, irritabilidad o desmotivación.
- Aislamiento social voluntario.

Consecuencias a largo plazo

Si no se abordan de forma adecuada, el estrés y la ansiedad sostenidos pueden derivar en problemas de salud mental más graves como depresión, trastornos del sueño, bajo rendimiento académico, abandono escolar o incluso autolesiones.

Estrategias de prevención y afrontamiento

1.Rutinas estructuradas: Establecer horarios fijos para estudio, descanso y ocio.

2. Espacios seguros: Crear un ambiente físico y emocional que favorezca la concentración y el bienestar.

3.Educación emocional: Incluir actividades que ayuden a reconocer y gestionar emociones.

4.Acompañamiento psicológico: Acceso a orientación o apoyo profesional para quienes lo necesiten.

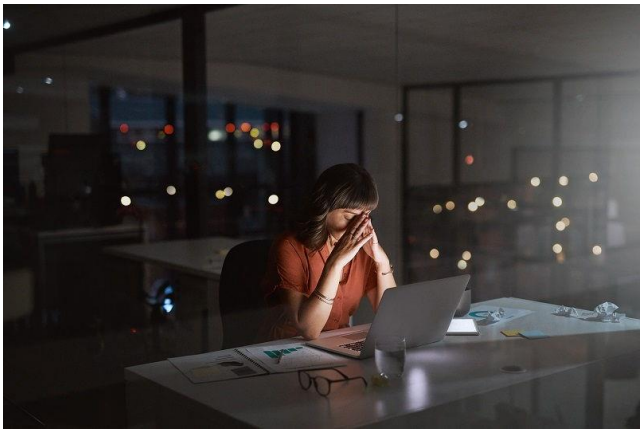
5.Interacción social virtual intencional: Fomentar espacios de convivencia y diálogo entre estudiantes.

6.Capacitación docente: Preparar a los educadores para detectar signos de malestar emocional y ofrecer contención adecuada.

La educación virtual ofrece múltiples oportunidades, pero también implica riesgos emocionales que deben ser reconocidos y atendidos. El estrés y la ansiedad no son respuestas individuales aisladas, sino síntomas de un sistema educativo que aún busca adaptarse a los retos del siglo XXI. Por ello, es esencial construir modelos educativos digitales que prioricen no solo el aprendizaje académico, sino también el bienestar emocional de los estudiantes

Técnicas para trabajar

Ejercicio físico: El docente dirigirá al menos diez minutos de ejercicio físico con la finalidad de que los estudiantes puedan terminar con el estrés generado por las clases, se recomienda realizar respiraciones, estiramientos, saltos, carreras entre otros.



5.5.8 Gestión de tiempo y sobrecarga académica

La transición hacia entornos virtuales de aprendizaje ha supuesto nuevos retos tanto para estudiantes como para docentes. Uno de los más notorios es la dificultad para gestionar el tiempo de forma efectiva, lo cual con frecuencia deriva en una sobrecarga académica. Esta situación afecta negativamente no solo el rendimiento escolar, sino también el bienestar emocional, provocando fatiga, estrés y desmotivación.

1. ¿Qué es la gestión del tiempo?

La gestión del tiempo es la capacidad de organizar, planificar y distribuir las actividades diarias de forma eficiente. En el contexto educativo, implica establecer prioridades, cumplir plazos, evitar la procrastinación y mantener un equilibrio entre estudio, descanso y vida personal.

En la educación virtual, esta habilidad se vuelve aún más crucial, ya que el entorno carece de estructuras rígidas como horarios fijos, supervisión constante o rutinas presenciales.

2. ¿Qué se entiende por sobrecarga académica?

La sobrecarga académica ocurre cuando el estudiante percibe una excesiva demanda de tareas, evaluaciones o contenidos, sin el tiempo ni los recursos necesarios para cumplir con ellas. Esta situación puede ser objetiva (cantidad real de trabajo) o subjetiva (percepción del estudiante).

En entornos virtuales, la sobrecarga suele aumentar por:

- La falta de límites claros entre el estudio y la vida personal.
- Asignación de múltiples tareas simultáneas por parte de diferentes docentes.
- Expectativas poco realistas en cuanto a entrega y rendimiento.
- Dificultades técnicas que alargan el tiempo de ejecución.

3. Consecuencias de una mala gestión del tiempo y sobrecarga académica

- Estrés y fatiga mental crónica
- Procrastinación o bloqueos mentales
- Rendimiento académico bajo

- Desorganización y pérdida de motivación
- Desequilibrio entre vida académica, familiar y personal

La gestión del tiempo es una habilidad esencial en la educación virtual, donde la autonomía del estudiante cobra protagonismo. La falta de esta capacidad, unida a la alta exigencia académica, genera un entorno propenso a la sobrecarga y al desgaste emocional. Por tanto, es urgente que estudiantes e instituciones educativas implementen estrategias efectivas para equilibrar la demanda académica con la salud mental y el bienestar general.

Técnicas para trabajar

Elaboración de murales. Los estudiantes elaboraran calendarios con las actividades que deben realizar día a día en el ámbito educativo y personal, con la finalidad de que puedan tener una idea de cada una de las tareas a realizar y poder organizarse mejor, los murales serán presentados en clase para ser socializados.

Bibliografía

1. Alonso, J. (24 de agosto jralonso.es/2017/08/24/elmitodelcerebroreptiliano de 2017).

2. Ardón, V. (2003). Educacion y Pedagogia, Reflexiones en torno a la docencia. Guatemala: IME.

3. Argueta, F. (2015). Neurociencia y aprendizaje. Obtenido de Neurociencia y aprendizaje: http://neurocienciagrupo3.blogspot.com/2015/11/leyes-del-aprendizaje.html

4. Blakemore, S., & Frith, U. (2007). Como aprende el cerebro. Barcelona: Planeta.

5. Camisón, C. (30 de septiembre de 2010). mailxmail. Obtenido de mailxmail: www.mailxmail.com/curso_gestión_calidad

6. Carazo, V., & López, L. F. (2009). Aprendizaje, coevolucion neuroambiental. San José, Costa Rica: CECC/ SICA.

ANEXOS

Evidencias del trabajo de campo

UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

BOLETA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

Estimado estudiante: La presente boleta tiene como finalidad recabar información sobre el tema: "*La incidencia de la salud mental en el rendimiento académico*". Por tal motivo le agradecemos el proporcionar información real y fidedigna, misma que será utilizada con fines académicos.

Instrucciones: lea detenidamente cada pregunta, marque con una X la opción que considere correcta, luego explique las respuestas dadas según su experiencia. Gracias.

1. ¿Conoce usted el significado de "salud mental"
   SI____ NO____

Explique_____
_____
_____

2. ¿Conoce la importancia que tiene la salud mental en su vida académica?
   SI_____ NO____

Explique_____
_____
_____

3. ¿Usted ha tenido cambios repentinos de humor en el centro educativo?
   SI_____ NO_____

Explique_____
_____
_____

4. ¿Usted ha sufrido ataques de pánico y ansiedad dentro del establecimiento educativo?
   SI____NO____

Explique_____
_____
_____

5. ¿Tiene dificultad para concentrarse en las actividades académicas dentro del establecimiento educativo?
   SI____ NO____

Explique_____
_____
_____

6. ¿Durante las últimas semanas, con qué frecuencia ha tenido poco interés de hacer las actividades académicas dentro del establecimiento educativo?
   - ☐ Ningún día
   - ☐ Varios días
   - ☐ Casi todos los días

7. ¿Alguna vez ha consultado al médico, orientador, terapeuta, psicólogo u otro profesional para que le ayude en su salud mental y para mejorar su rendimiento académico?
   SI_____ NO____

Explique_____
_____
_____

8. ¿Ha recibido o recibe servicios de salud mental y apoyo psicológico en el establecimiento para mejorar su salud mental y rendimiento académico?

   SI_____ NO_____

Explique_____
_____
_____

9. ¿Cree necesario recibir orientación y apoyo psicológico en el establecimiento para mejorar la salud mental y el rendimiento académico?
   SI_____ NO_____

Explique_____
_____
_____

10. ¿Considera que los problemas y preocupaciones afectan su rendimiento académico?
    SI_____ NO_____

Explique_____
_____
_____

Ilustración 1Docente del centro de NUFED Ojo de Agua

Ilustración 2Estudiantes de NUFED Ojo de Agua

Ilustración 3Docente de NUFED Serchil

Ilustración 4 Indicaciones para llenado de boletas

Ilustración 5 Estudiantes de NUFED Serchil

BIBLIOGRAFÍA

- Adictivas, U. d. (s.f.). Los habitos, que son y como se forman.
- Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. (s.f.).
- Edel Navarro, R. (2003). Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación.
- Malllen, D. M. (2011). *Trastornos de ansiedad* .
- Plus, M. (s.f.). Como mejorar la salud mental .
- Salud, O. M. (2022).
- UNIDOS, D. D. (2011). Los trastornos de la alimentación:Un problema que va más haya de la comida .

RECOMENDACIONES

1. Implementar programas institucionales de prevención, detección y atención temprana de problemas de salud mental, que brinde apoyo psicológico accesible a los estudiantes, con seguimiento y orientación profesional.

2. Capacitar a docentes para identificar signos de problemas emocionales y canalizar adecuadamente los casos, promoviendo hábitos saludables: buena alimentación, actividad física y técnicas de manejo del estrés.

3. Incorporar talleres y charlas sobre inteligencia emocional, manejo del tiempo estrategias de estudio, fortaleciendo la comunicación escuela–familia, para dar un acompañamiento conjunto al estudiante.

4. Fomentar espacios recreativos y de socialización que contribuyan al equilibrio entre las exigencias académicas y el bienestar personal.