

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN

DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
EN EL MARCO DE
LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



GUÍA TEMÁTICA 2

Autoras

YURY ARENIS OLARTE ARIAS

Terapeuta Ocupacional.
Especialista en Epistemologías del Sur
Magister en educación
Candidata a Dra. Ciencias Humanas
y Sociales
Docente Investigadora ECR
yury.olarte@ecr.edu.co

ANDREA CAROLINA TINJACÁ VELOSA

Terapeuta Ocupacional.
Joven investigadora MinCiencias.
andrea.tinjaca@ecr.edu.co

MARIA ISABEL ANGULO TRUJILLO

Terapeuta ocupacional.
Joven investigadora MinCiencias.
maria.angulo@ecr.edu.co

Proyecto de investigación estrategias de
prevención de violencias y promoción de
la salud mental en el contexto de la
educación superior inclusiva.

Institución Educativa Escuela
Colombiana de Rehabilitación.
Proyecto ganador convocatoria
874-2020 para el fortalecimiento de
proyectos en ejecución de CTel en ciencias
de la salud con talento joven e impacto
regional. Ministerio en Ciencia, Tecnología
e Innovación. Colombia.

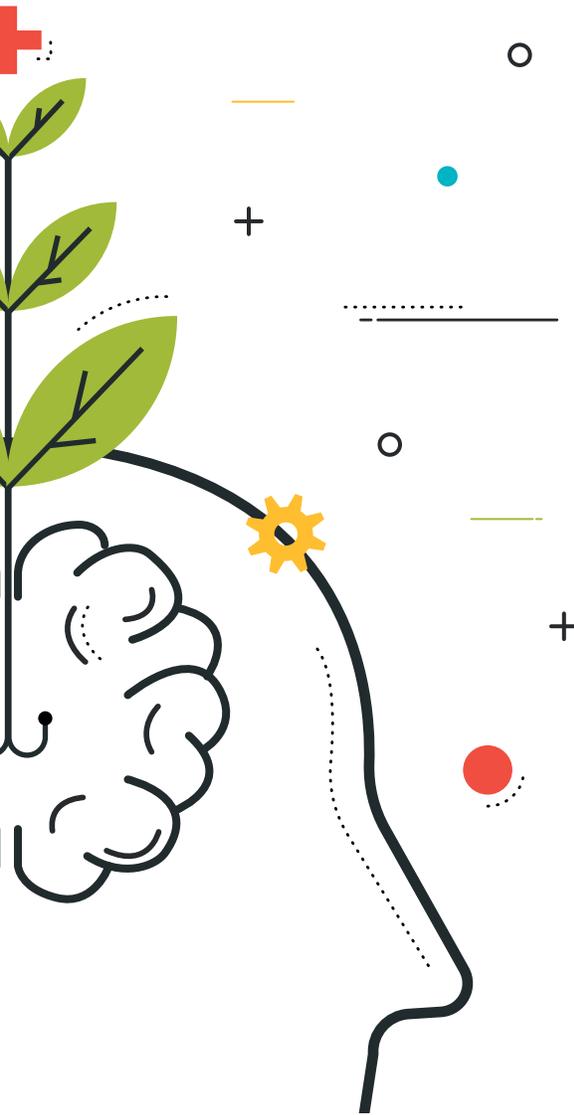
Diseño y diagramación



El conocimiento
es de todos

Minciencias

Contrato 461-2021 MinCiencias-ECR



CONTENIDO

1. Introducción

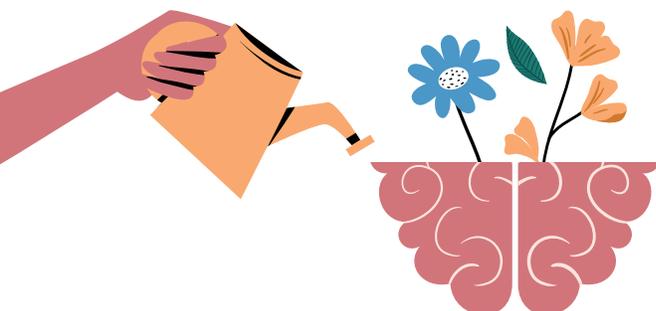
- Objetivos
- Marco conceptual
- Marco metodológico

2. Desarrollo temático

Sesión 1: Violencias, discriminaciones y salud mental

Sesión 2: Salud Mental y Equilibrio ocupacional

Sesión 3: Cultura de la Educación Inclusiva



1

INTRODUCCIÓN

La construcción de una sociedad con una perspectiva sentipensante que visibilice el potencial humano demanda generar espacios para la celebración de las diferencias, la prevención de discriminaciones, violencias y cualquier situación que genere daño, y la promoción del bienestar mental individual y colectivo que pasa por la transversalización del cuidado como una ética-práctica. Compromete específicamente, los contextos educativos desde sus funciones sociales y humanas al ser agentes activos en la consecución de espacios para la vida y el conocimiento desde los escenarios de aprendizaje que brindan. En esta lógica, esta guía temática 2 busca apoyar a las instituciones educativas en la formación y sensibilización de fenómenos sociales complejos que influyen en la generación de relaciones sociales empáticas y saludables y en la co-construcción de estrategias para caminar hacia una cultura inclusiva que propicie el transitar por la vida y por los contextos educativos en el marco del bien-estar.

GUÍA TEMÁTICA 2

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

OBJETIVOS

- *Conceptualizar las temáticas violencias, discriminaciones, salud mental y cultura inclusiva desde el marco de la diversidad.*
- *Brindar estrategias prácticas para la implementación de saberes y resignificación de experiencias que generen bienestar.*
- *Proponer herramientas para la construcción de estrategias de prevención de violencias y discriminaciones y la promoción de la salud mental como forma de educación inclusiva.*



ABORDAJE CONCEPTUAL

Esta cartilla sitúa los conflictos y las violencias en la teoría de conflictos de Johan Galtung, la cual propone que el conflicto es una experiencia que se presenta en dualidad, o como un espacio de oportunidad para transitar hacia el aprendizaje, la creatividad, empatía y transformación, o como un espacio para la generación de violencias y discriminaciones producto del fracaso en la tramitación de las emociones que generan los conflictos. Según Galtung los conflictos son un hecho natural y permanente en el ser humano y estos están estrechamente relacionados con situaciones de crisis y oportunidad. Por tanto, los conflictos no se solucionan, se transforman.



GUÍA TEMÁTICA 2

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



Las violencias y discriminaciones como forma de expresión del fracaso de la tramitación de conflictos pueden ser entendidas a través de un análisis interseccional en donde se develan las lógicas de jerarquización del valor de las existencias que deja en desventaja a unas personas como consecuencia de la imbricación de determinadas categorías identitarias o formas de vivirlas, al considerarse menos apreciadas para la sociedad. Por esta razón, una persona o colectivo puede experimentar discriminaciones y violencias que impactan directamente todas las esferas de la vida.

De esta manera, esta cartilla – guía temática 2 – se centra en proponer posibilidades de abordaje a los conflictos al promover el desarrollo de habilidades socio emocionales y plantear estrategias para prevenir la reproducción de violencias y discriminaciones, buscando así generar relaciones sanas y enriquecedoras en los contextos educativos. Además, la cartilla propone identificar los efectos en el bienestar personal y social de las discriminaciones y violencias y cómo estas son generadoras de barreras para la inclusión en contextos educativos. Finalmente, esta guía presenta contenidos teórico-prácticos formativos y de sensibilización centrados en prácticas de cuidado para avanzar hacia la deconstrucción y eliminación de barreras para la inclusión y así hacer de las instituciones educativas espacios seguros para todas las personas.



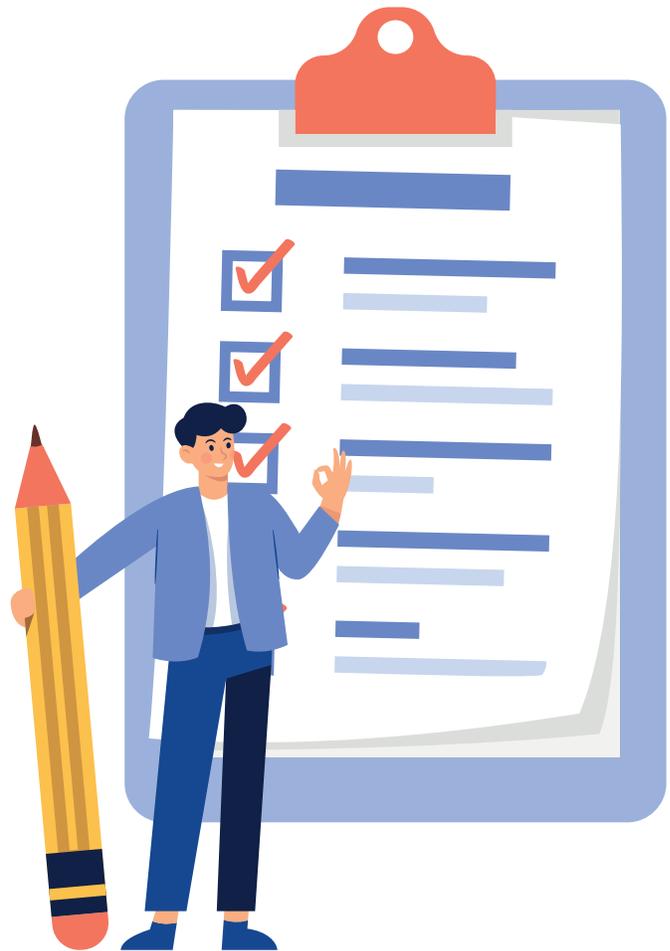
GUÍA TEMÁTICA 2

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

MARCO METODOLÓGICO

Esta cartilla presenta conocimientos construidos a través de una metodología de investigación participativa, y los contenidos son flexibles en busca de la adaptación a las necesidades y dinámicas sociales de cada entorno educativo. La guía se interesa por convocar a las instituciones educativas a construir sus propias estrategias de prevención de violencias y promoción de la salud mental para caminar hacia culturas de la inclusión, usando como apoyo los aprendizajes que este programa comparte en sus 3 guías.

El objetivo de la presente cartilla – Guía Temática 2 – es orientar procesos de formación y sensibilización frente al reconocimiento de los efectos en el bienestar mental personal y social que dejan las violencias y discriminaciones y contribuir con ideas para la generación de estrategias participativas que propicien la construcción de culturas inclusivas en los contextos educativos a través de la promoción del bienestar y la prevención de violencias y discriminaciones. La cartilla se compone de las siguientes tres sesiones formativas: sesión 1 - violencias, discriminaciones y bienestar mental, sesión 2 - salud mental y equilibrio ocupacional, sesión 3 - cultura de la educación inclusiva. Cada sesión se organiza en una ficha descriptiva que detalla el objetivo de la sesión, la/el profesional sugerido/a para liderar la sesión, el tiempo estimado para el desarrollo de la misma, las intenciones reflexivas sugeridas para la sesión, el contenido teórico - conceptual para aproximar y fundamentar la sesión y una actividad de cierre, la cual busca de forma vivencial comprender el contenido presentado durante cada sesión.



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



2 DESARROLLO TEMÁTICO



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



SESIÓN 1

VIOLENCIAS, DISCRIMINACIONES Y SALUD MENTAL

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

SESIÓN 1

VIOLENCIAS DISCRIMINACIONES Y SALUD MENTAL



- **Objetivo:** Conocer los efectos de las violencias y discriminaciones en el bienestar mental individual y colectivo de los actores educativos.
- **Profesional en dirigir la sesión:** Terapia ocupacional, psicología.
- **Tiempo:** 3 o 4 horas – La sesión se puede desarrollar en 1 o 2 jornadas.

Intención Reflexiva

- Reflexionar sobre las habilidades socioemocionales que conocemos y las que consideramos hemos desarrollado a lo largo de la vida.
- Fortalecer las habilidades socioemocionales para favorecer el bienestar mental.
- Comprender los efectos individuales, sociales y legales de las violencias y discriminaciones.
- Construir relaciones entre las violencias y discriminaciones y la sensación de bienestar emocional como mecanismo de prevención y promoción..

ACTIVIDAD INICIAL



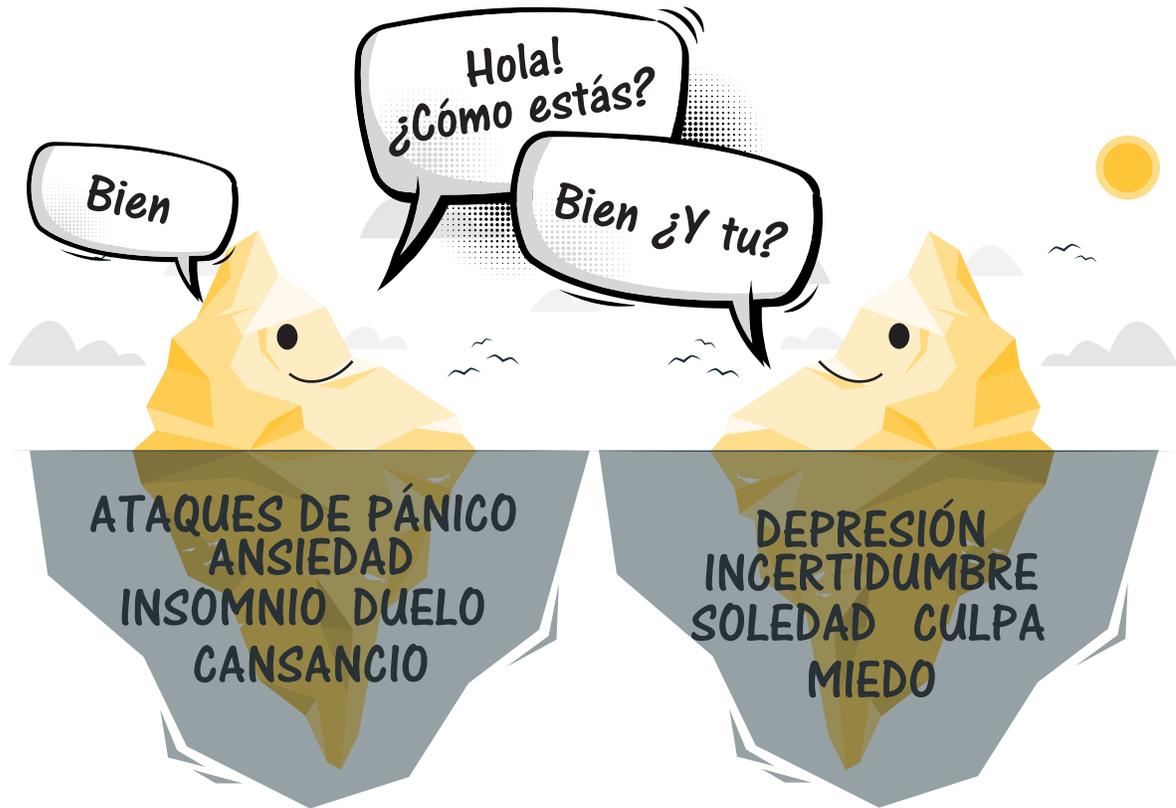
Reflexionar sobre la siguiente pregunta incómoda:

Recuerdas alguna experiencia de violencia o discriminación en un contexto educativo. ¿Cómo gestionaste emocionalmente dicha experiencia?

La sensación de bienestar mental es el resultado de un gran número de experiencias personales y sociales asociadas a; los éxitos, fracasos, valoraciones y comentarios de terceros, el ambiente humano en que se crece, el estilo educativo de padres, cuidadores y profesores, los valores y modelos que la sociedad ofrece, etc., y se relaciona con el estado de salud mental.

La salud mental “es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento de manera tal que permite a las personas y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, trabajar, y establecer relaciones significativas para contribuir a la comunidad” (Congreso de la República de Colombia, 2013., p.1)

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



La salud mental depende de la forma como interactúan particularidades genéticas, congénitas, biológicas, psicológicas, familiares, sociales y los acontecimientos en la historia de las personas. En algún momento de la vida todas las personas experimentan problemas de salud mental al tener sentimientos de tristeza, ansiedad, insomnio u otros síntomas que pueden generar malestar mental. Un problema/dificultad de salud mental afecta la forma cómo una persona se siente, piensa, se comporta y se relaciona con los demás.

Las experiencias de afectación en la salud mental no representan trastornos mentales en sí mismos, hay que evitar la patologización y estigmatización frente a vivir de manera transitoria problemas/dificultades de salud mental. Un trastorno mental necesita un diagnóstico médico al referirse a “alteraciones de los procesos cognitivos y afectivos que se manifiestan en trastornos del razonamiento, del comportamiento, de la facultad de reconocer la realidad y de adaptarse a las condiciones de la vida” (Congreso de la República de Colombia, 2013., p.2).

La salud mental se ve afectada por múltiples factores sociales y personales, entre estos, se reconoce que vivir experiencias de violencias o discriminaciones afecta significativamente el bienestar mental de las personas y de los colectivos.



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

Es violencia en los contextos educativos y hay efectos en el bienestar mental cuando...

- Se amenaza o se permite ser amenazado/a en contextos educativos.
- Se asume que las mujeres por el hecho de ser mujeres deben sacrificarse y cuidar primero de los demás que de sí mismas y por esto, deben aceptar más actividades académicas o laborales que otras personas como forma de "ayudar".
- Se cree que lxs docentes se la saben todas normalizando la sobrecarga de trabajo como mecanismo de validación del nivel de inteligencia.



MITOS SOBRE LA PRODUCTIVIDAD:

Violencias normalizadas que afectan la salud mental

MULTITAREA



Todos los seres humanos somos capaces de hacer dos o más cosas a la vez como caminar y hablar, sin embargo, esta capacidad se ha confundido con la productividad y se ha convertido en un mecanismo de sobrecarga física, mental y emocional. Poder responder con 2 o 3 tareas al mismo tiempo no es sinónimo de realización o productividad, menos si afecta tu estado de salud y no genera sensaciones de bienestar.

GUARDAR LA IMAGEN

Crear que los roles personales no se mezclan con los roles asumidos en el contexto educativo para mantener determinada imagen asociada al ser productivo o inteligente de acuerdo con las normas sociales, estas creencias llevan a conductas auto destructivas que afectan nuestra salud mental.



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

MARCAR TODAS LAS TAREAS COMO PENDIENTES



Cuando todo nos parece urgente en la lista de pendientes y tenemos listas interminables de tareas, nos enviamos mensajes negativos sobre nuestras capacidades o niveles de productividad, afectando nuestro estado mental y saturándonos de emociones que nos disminuyen.

“NADIE LO PUEDE HACER MEJOR QUE YO”

Querer tener el control sobre todas las actividades o asignaciones académicas y buscar el perfeccionismo bajo parámetros centrados en capacidades y formas de desempeño normativas, nos lleva al desconocimiento y negación de los otros y a sobrecargarnos a sí mismos a nivel físico, mental y emocional.



EFFECTOS DE LA VIOLENCIA EN LA SALUD MENTAL

Para identificar los efectos individuales y colectivos de las violencias o discriminaciones en la salud mental es necesario salir de la negación. Culturalmente hemos aprendido que las expresiones de violencia son “normales” y que la visibilización de sus efectos son debilidad.



¡Luchemos contra los estigmas sobre la salud mental!

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

Efectos individuales:

- Falta de motivación para realizar actividades cotidianas que generaban satisfacción en el pasado.
- Dificultad para el auto reconocimiento de habilidades y gestión de emociones.
- Descuido en la planeación y organización de hábitos y rutinas.
- Dificultad para relacionarse y disfrutar de la compañía de otras personas.



Ya terminé con el análisis de datos, el artículo, la revisión, las asesorías, seminarios y mis ganas de vivir.

Efectos colectivos:

El problema es que tu problema se está convirtiendo en mi problema

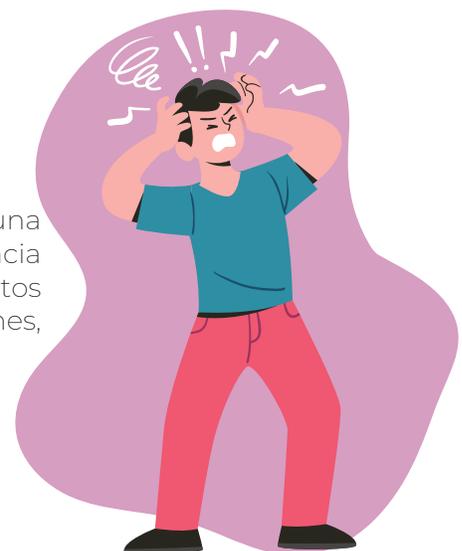


- Normalización y jerarquización de las violencias y silenciamiento de las emociones que producen.
- Conductas permisivas frente a la sobrecarga física, emocional y mental que devienen de/en miedos y angustias.
- Irritabilidad y poca empatía con las diferencias que dificulta la resolución de problemas en equipo.
- Relaciones humanas competitivas y agresivas que impiden el logro de metas personales y grupales.

REACCIONES EMOCIONALES Y COMPORTAMENTALES FRENTE A LAS VIOLENCIAS Y DISCRIMINACIONES

Desborde emocional

La imposibilidad de tramitar las emociones al vivir una discriminación o violencia puede reproducir ciclos de violencia (hacia sí mismo y/ otras personas) expresados en comportamientos y acciones como: golpes, insultos, amenazas, manipulaciones, pensamientos de desvaloración, etc.



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

Victimización

Acciones o discursos que asume el presunto agresor/a como forma de empoderamiento o personas cercanas a este, que perpetúan violencias sobre las víctimas. Este comportamiento invisibiliza la posibilidad de cambio porque se centra en la persona agresora buscando normalizar comportamientos de discriminación y violencia y no reconoce el hecho victimizante ni a la persona víctima para crear posibilidades de reparación y transformación personal y colectiva.

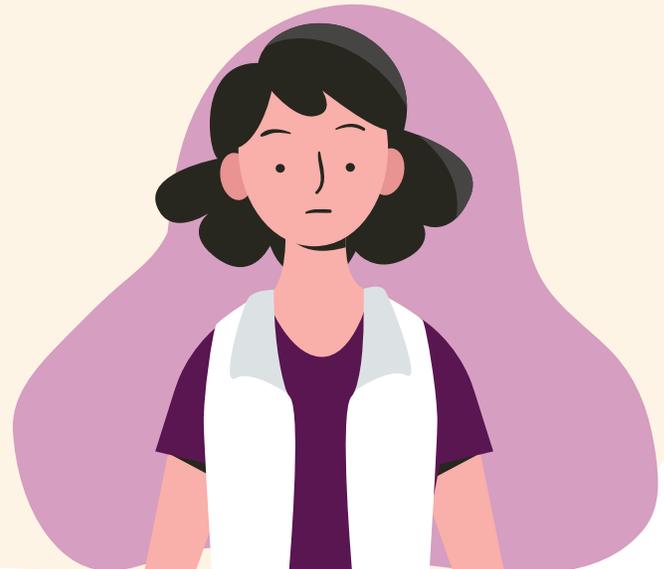


Negación

Comportamientos que buscan desaparecer la existencia de la violencia o discriminación al no reconocerla, desvalorizando sus efectos, acrecentando las consecuencias y permitiendo la reproducción continua de hechos victimizantes.

Indiferencia

Comportamientos que ignoran e invalidan las realidades violentas o discriminatorias que se presentan y sus efectos emocionales y sociales reproduciendo normalización y minimización de las violencias y discriminaciones en las sociedades.



Estas reacciones constituyen unas de las principales barreras para la construcción de culturas inclusivas.

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

¿QUÉ HACER CUANDO VIVO UNA VIOLENCIA O DISCRIMINACIÓN?

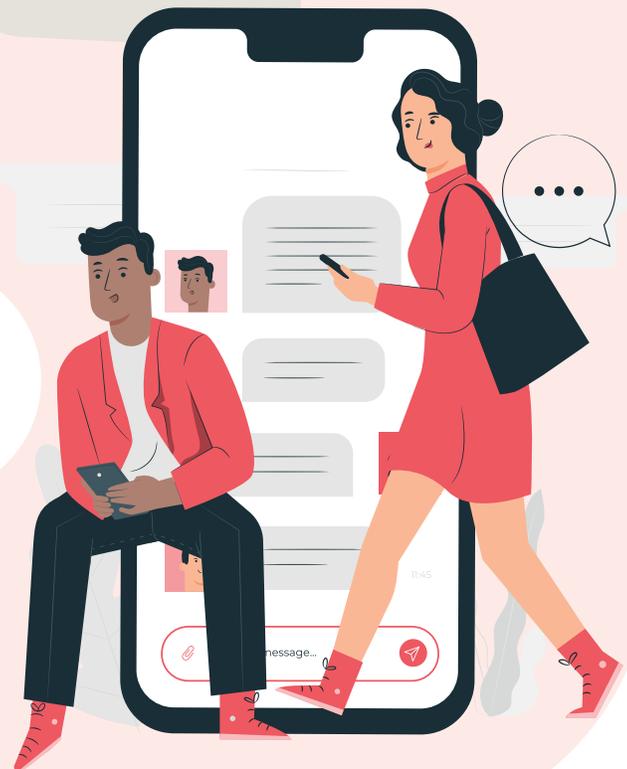
- 1 Sacar de la normalidad las violencias o discriminaciones, nombrar los hechos o experiencias como **VIOLENCIA O DISCRIMINACIÓN**.
Pedir ayuda si se siente que no se puede transitar solx los efectos personales y sociales de la violencia o discriminación vivida. Si los efectos de las violencias están afectando la salud mental y el desempeño diario, buscar a un profesional y los canales de atención.
- 2 Acudir a los canales de atención para la protección de derechos ante la vivencia de violencias o discriminación, recuerda que no estas solx, las violencias y discriminaciones tienen efectos legales.



Recuerda que enfrentar los efectos de una violencia o discriminación es un proceso, identifica los avances diarios.

¿QUÉ HACER CUANDO SOMOS TESTIGOS DE UNA VIOLENCIA O DISCRIMINACIÓN?

- 1 En el marco del cuidado colectivo y propio es importante nombrar los hechos como Violencia o Discriminación y activar mecanismos de desaprobación y señalamiento.
- 2 Acompañar desde la empatía a reconocer y nombrar las experiencias vividas como violencias o discriminaciones, respetando y privilegiando los deseos de acción de las personas víctimas de la violencia o discriminación.
- 3 Validar los efectos emocionales causados por la experiencia de violencia o discriminación vivida. Hacer saber a las personas que No están solas.
- 4 Compartir información de canales de atención a violencias y discriminaciones institucionales, de acompañamiento psicológico y de orientación jurídica.



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



LA EXPERIENCIA DE ANA

1. Conozcamos y reflexionemos sobre las experiencias de Ana.

Primera experiencia de Ana

Por medio de la letra de la siguiente canción conoceremos la primera experiencia de vida de Ana:

A que los días de lluvia se nos hicieran largos
Tú convertías en negro todo lo que era blanco
Me fuiste acostumbrando
A discutir por las tonterías que no importaban
Que, aunque tuviera yo la razón, igual te la daba
A que las rosas son solo espinas que se te clavan



A que el café en la mañana siempre supiera amargo

¿Qué posibles violencias vivía Ana en estas primeras estrofas de la canción?

Por medio de la letra de la siguiente canción conoceremos la segunda experiencia de vida de Ana²:



Y ahora estoy bailando (Bailando)
Sonriendo (Sonriendo) Silbando
Nadie me está jodiendo

Me aumentaron el sueldo, canto cuando me baño
No hay otoño ni invierno, primavera to' el año
Saludo a los vecinos, ya no hay perros que ladren
Desde que tú te has ido me ha ido de p*ta madre
Qué bien me va, me va, me va
Desde que tú te has ido
Qué bien me va, me va, me va
Desde que tú te has ido

El teléfono suena y no para
Hoy tengo tantos planes para el fin de semana
Los amigos que se fueron, regresan
Cerrando cada herida, abriendo una cerveza

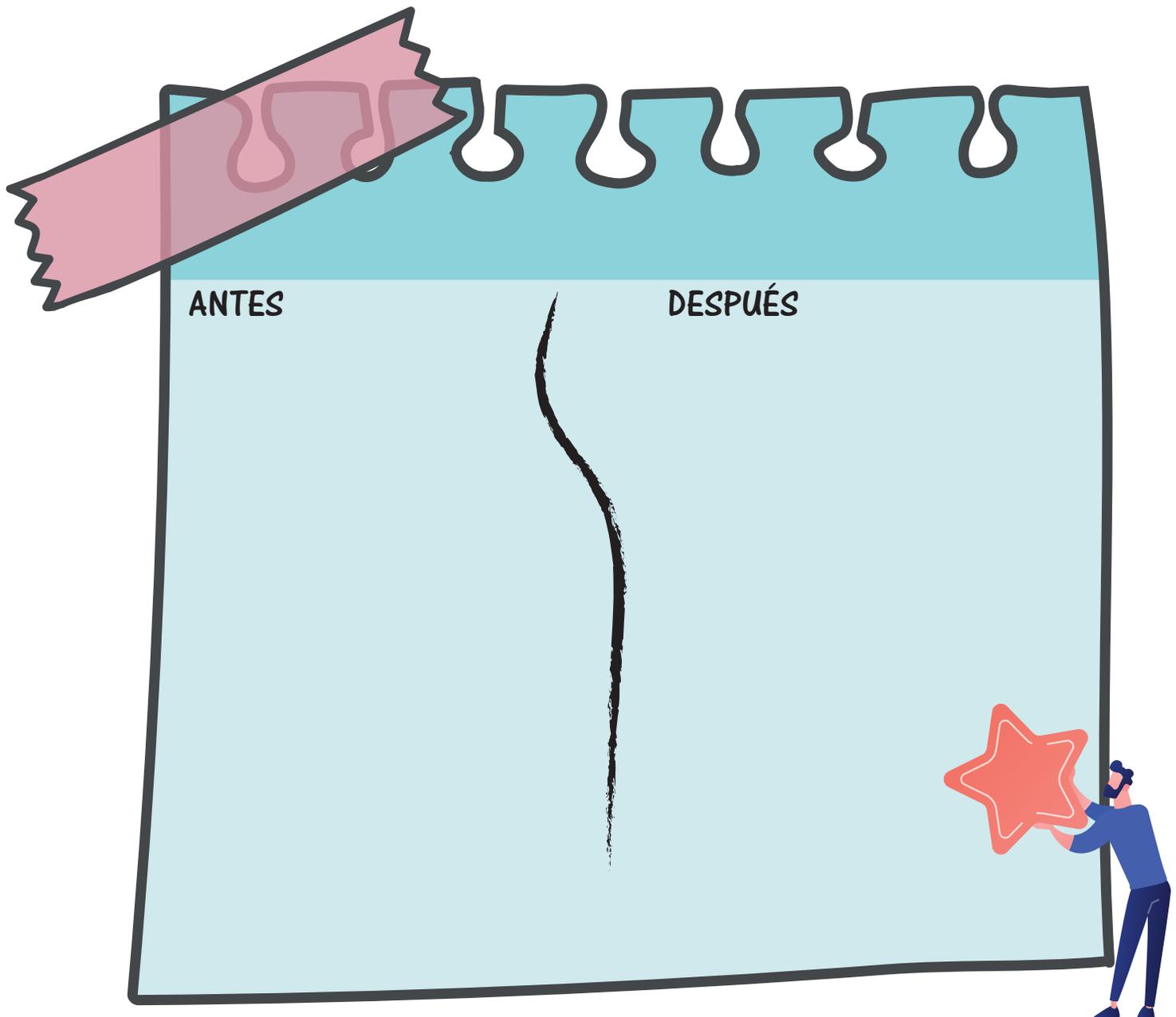
El espejo me dice "Guapa"
Estás en tu mejor etapa
Ay, quiérete, sacúdete, que lo malo es un TBT

¿Qué prácticas cotidianas transformaron el bienestar socioemocional de Ana en la segunda experiencia de vida?

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

2. Reflexiones sobre una experiencia de violencia propia y sus efectos en el bienestar mental:

- a) Divide una hoja blanca en dos partes
- b) En la parte izquierda de la hoja (ANTES) escribe una experiencia de violencia o discriminación que hayas vivido.
- c) En la parte derecha de la hoja (DESPUÉS) escribe las emociones que sentiste al vivir esta situación de violencia y discriminación, las formas en qué se expresaron dichas emociones a nivel corporal y comportamental y las acciones que realizaste para gestionar tus emociones para recuperar tu bienestar socioemocional.



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



SESIÓN 2

SALUD MENTAL Y EQUILIBRIO OCUPACIONAL

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

SESIÓN 2

SALUD MENTAL Y EQUILIBRIO OCUPACIONAL



- **Objetivo:** Conocer estrategias para promover la salud mental y el equilibrio ocupacional de los actores educativos.
- **Profesional en dirigir la sesión:** Terapia ocupacional.
- **Tiempo:** 4 horas - La sesión se puede desarrollar en 1 o 2 jornadas

Intención Reflexiva

- Conocer sobre la dimensión emocional y su relación con la salud y el bienestar mental.
- Promover estrategias de cuidado del bienestar mental individual y colectivo desde el equilibrio ocupacional.

SALUD MENTAL Y TRAMITACIÓN EMOCIONAL

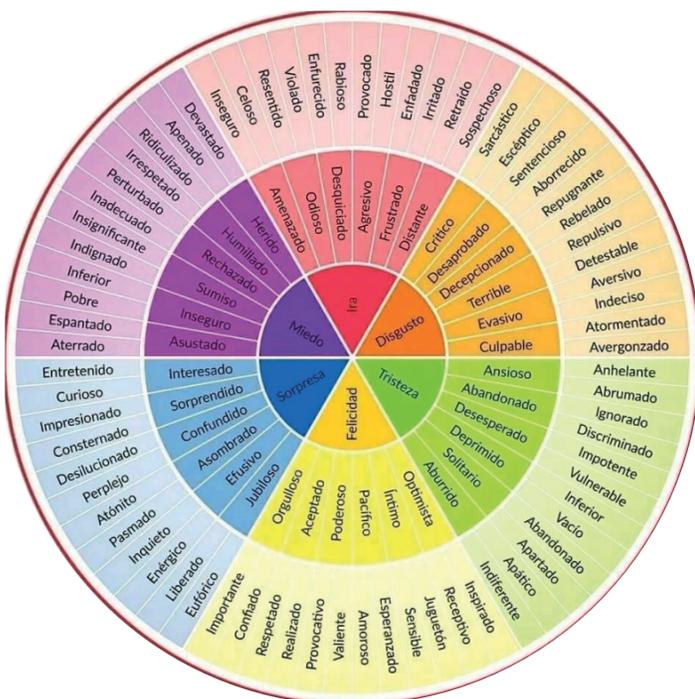
La salud mental se relaciona directamente con las emociones, estas son un conjunto de reacciones que experimenta un individuo ante ciertos estímulos externos e internos.

Existen un sinnúmero de emociones que se pueden experimentar a diario; dichas emociones se derivan de 6 emociones básicas muy conocidas (felicidad, miedo, sorpresa, tristeza, disgusto e ira). Estas se reconocen y experimentan desde la infancia temprana y en el transcurso de la vida se va complejizando dicho autoconocimiento. Estas emociones se acompañan de los sentimientos y afectos como dimensiones del sentir.

Emoción: Reacción psicofisiológica de nuestro organismo que nos conduce a reaccionar de una determinada manera ante un estímulo externo (estar contentos por recibir una buena noticia) o interno (estar tristes al recordar una experiencia amarga). Las emociones informan o valoran el estado de bienestar que nos ofrece cada situación que vivimos.

Sentimiento: Capacidad de pensar, interpretar y reflexionar en términos abstractos y simbólicos sobre las emociones que sentimos. Cuando la emoción se procesa en el cerebro y la persona es consciente de dicha emoción y del estado de ánimo que le produce, se da lugar al sentimiento.

Afecto: Proceso de interacción social entre dos o más personas. Involucra las acciones para demostrar las emociones y sentimientos, sus formas de expresión gestual, verbal y corporal.



Tomada de: https://www.centroemociones.es/media/material/Rueda_de_las_Emociones_1.pdf

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



BIENESTAR MENTAL Y HABIIDADES SOCIOEMOCIONALES

Las habilidades socioemocionales son un conjunto de capacidades que permiten gestionar sentimientos y emociones propias y relacionarnos con los demás, con la intención de guiar el pensamiento y las acciones hacia un desempeño satisfactorio (Elías, 2003). El desarrollo de habilidades socioemocionales promueve estados óptimos de salud mental, equilibrando habilidades cognitivas, sociales y afectivas (Jiménez, Vázquez, Juárez et al, 2021).



Autor: Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. Habilidades sociales y emocionales. Bienestar conectividad y éxito. <https://www.icfes.gov.co/documents/2014/3/516609/Habilidades%20socioemocionales%20oecd.pdf>

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

¿Para qué sirven las habilidades socioemocionales?

Las habilidades socioemocionales proporcionan bienestar subjetivo a las personas en el marco del desarrollo de la autonomía y el reconocimiento de capacidades para realizarse intelectual y emocionalmente (Ahumada, 2011). Estas habilidades son herramientas que permiten a las personas comprender y desarrollar la dimensión emocional y relacional del ser humano necesaria para sentir y mostrar empatía por los otros, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables y alcanzar metas personales (CASEL, 2017). La infancia y la adolescencia son las etapas más significativas y determinantes para el desarrollo de estas habilidades, las cuales se afianzan en una gran diversidad de contextos como es el familiar, escolar y social.

Existen diversos factores que pueden afectar nuestro desarrollo socioemocional.

Dentro de estos factores podemos encontrar:



¿Cómo podemos trabajar en nuestro bienestar mental?

- a** Reconocer que la diversidad compone nuestra identidad: conectar con otras personas para realizar actividades cotidianas y de interés que fortalezcan lazos afectivos.
- b** Conocer nuestros gustos, intereses y habilidades a través de la identificación de ocupaciones y actividades que nos generen satisfacción, mayor sentido de logro y propósito en nuestro día a día.
- c** Establecer un plan diario de actividades, para proyectarnos día a día. No es bueno dejar pasar el tiempo sin más, puede conducir al aburrimiento y abandono de sí. Emplear un programador puede facilitar la planeación de actividades o deberes diarios, semanales o mensuales.
- d** Fijar una rutina con metas sencillas (a nivel personal, interpersonal o académico) y de ser posible que estén relacionadas con cosas que nos gustan. Ir complejizando con el tiempo el nivel de dificultad de la meta.
- e** Trabajar en adquirir hábitos que beneficien la salud y el bienestar desde el autocuidado como fijar tiempos para estudiar y/o trabajar en proporción con tiempos de descanso, juego, ocio y tiempo libre.
- f** Incluir en las rutinas semanales actividades deportivas, culturales o artísticas que permitan tener experiencias significativas y sentir felicidad, tranquilidad, gozo, etc.
- g** Cuidar y privilegiar los tiempos de sueño, procurar dormir lo suficiente para tener un descanso reparador ¡El descanso no es un lujo, es una necesidad humana!

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

- h** Identificar el origen emocional de cada sensación, comportamiento o acción que interfiere de forma negativa con la cotidianidad. Observar que situaciones generan determinada emoción; tristeza, felicidad, enojo, etc.
- i** Trabajar en el desarrollo de formas de expresión emocional cuidadosas consigo mismo y con los demás. Invitar a la vida a un/a psicólogo/a cuando se considere necesario.
- j** Ante situaciones de estrés, recurrir a métodos de relajación como la respiración profunda o la meditación.
- k** Reconocer que somos seres en constante cambio y aprendizaje, y, por tanto, podemos cometer errores.



El mejor camino para desarrollar las habilidades socioemocionales es construir contextos seguros que propicien interacciones humanas que no generen daño y fomenten el respeto, la aceptación y la libertad para sentir, pensar y actuar.

ESTRATEGIAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Cuidado Individual



- Incluir en la agenda de tareas diarias, actividades significativas de arte, espirituales, recreación, cultura, sociales, etc., y permitir tiempo para desarrollarlas.
- No dejar acumular desacuerdos con personas. Comunicar las necesidades y posiciones asertivamente.
- Regalarse tiempo con un profesional si:
 - De forma persistente no se disfrutan actividades que antes si se disfrutaban.
 - Se esta reactivx y el comportamiento se nota alterado o irritable con facilidad
 - Se siente imposibilidad para el desempeño de actividades en diferentes áreas de la vida (autocuidado, pareja, familia, amigos, trabajo, estudio, sueño, etc.)

imagen basada en la ilustración de JuanSzela

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

Cuidado Colectivo

- Crear vínculos saludables y fuertes con compañerxs al compartir actividades dentro - fuera del contexto educativo.
- Procurar llegar a acuerdos tempranos con compañerxs para desarrollar tareas de trabajo colaborativo.
- Promover espacios de comunicación y escucha activa en el contexto educativo.
- Comunicar a tiempo y con asertividad acciones u omisiones que generan violencias en los contextos educativos.
- Brindar ayuda cuando se identifiquen casos de violencia o discriminación.

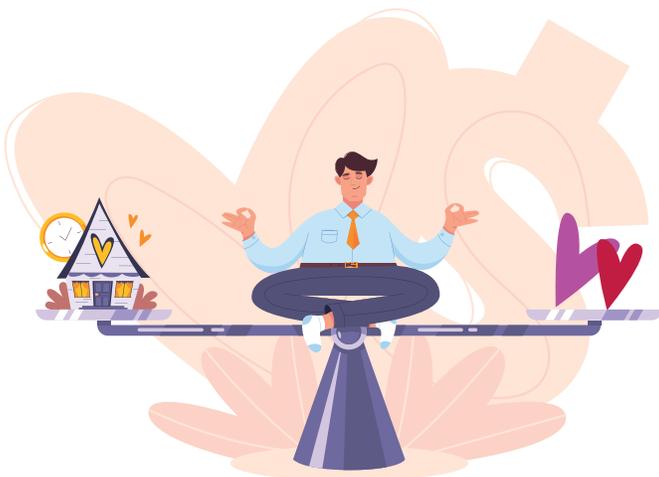
Salud Mental y Equilibrio ocupacional

El sentir determinadas emociones se vincula estrechamente con múltiples dimensiones ocupacionales, ya que, cada acción o actividad de la vida diaria; estará impulsada o desatará emociones en las personas. Por ejemplo, el practicar una actividad artística favorita, es decir, desempeñar la ocupación ocio y tiempo libre esta mediado por emociones de felicidad, tranquilidad y sentido de bienestar usualmente.



El permitirse desempeñar diferentes ocupaciones no solo las consideradas socialmente como productivas como estudiar o trabajar, genera un estado de equilibrio ocupacional precursor de bienestar mental.

Equilibrio ocupacional



El equilibrio ocupacional se entiende como la percepción o experiencia subjetiva que tienen las personas acerca de tener la cantidad adecuada de ocupaciones, la correcta variación entre las mismas y la satisfacción con el tiempo dedicado para hacerlas. El equilibrio ocupacional, es comprendido como la organización satisfactoria de las actividades cotidianas, las cuales se llevan a cabo de acuerdo con las demandas de un entorno, atienden a unas necesidades y significaciones individuales, y se desempeñan de forma diferente dependiendo de nuestras capacidades.

El equilibrio ocupacional es dinámico, se ajusta a los cambios internos de las personas, a las relaciones interpersonales y a las demandas externas cambiantes, lleva implícito un ritmo y un orden que contribuye al mantenimiento del bienestar de cada persona y del colectivo (Tenorio, 2020).

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



Las personas generalmente involucran un conjunto de habilidades cognitivas, actitudes y creencias que tienen sobre el mundo y las utilizan para valorar situaciones concretas que influyen en el modo en el que se perciben las ocupaciones cotidianas. Así, la forma en que se organizan las ocupaciones y se destina tiempo para realizarlas influye en las experiencias emocionales diarias.

Para hablar de equilibrio ocupacional, es importante comprender algunos conceptos claves.

Hábitos

Tendencias adquiridas para responder y actuar en entornos o situaciones familiares; comportamientos específicos y automáticos, ejecutados repetidamente y con poca variación. Los hábitos pueden apoyar o interferir con el desempeño de ocupaciones.



Rutinas



Patrones de comportamiento que son observables, regulares o fijos, repetitivos y que proveen de estructura a la vida diaria. Éstas pueden ser gratificantes, facilitadoras o perjudiciales. Son esas directrices o pautas que seguimos y creamos para organizar las actividades que desarrollamos diariamente. Las rutinas se componen de diferentes hábitos y se estructuran para dar cumplimiento a los diferentes roles que asumimos en la vida cotidiana (estudiantil, trabajador, paterno, etc.)

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

Contextos



Contexto Cultural: Incluye costumbres, creencias, normas de comportamiento y expectativas aceptadas por la sociedad de la que hacen parte las personas. El contexto cultural influye en la identidad de las personas y la elección de actividades.



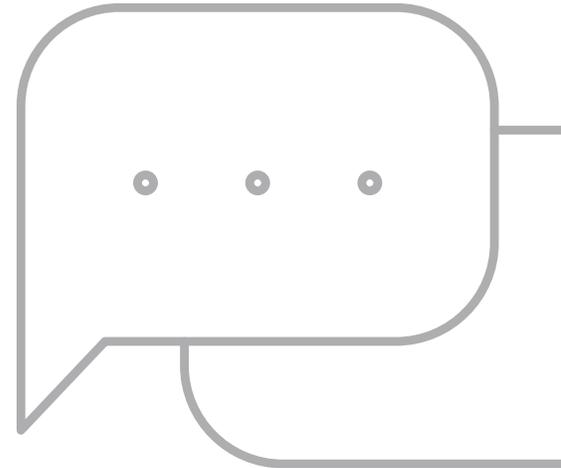
Contexto Personal: Se refiere a las características demográficas de la persona, como la edad, género, nivel socioeconómico, nivel educativo, etc., que no forman parte de una condición de salud.



Contexto temporal: Incluye la etapa de la vida, la hora del día o del año, la duración o el ritmo de la actividad, y la historia.



Contexto virtual: Se refiere a las interacciones que se producen en situaciones simuladas, en tiempo real o cercano en el tiempo, ausentes del contacto físico entre personas. Incluye el acceso y la capacidad de utilizar las tecnologías como celular o teléfonos inteligentes, computadores, tablets, y consolas de video juegos para llevar a cabo rutinas y ocupaciones diarias (Araya, Fuenzalida, Henríquez, et al., 2014)



El proceso de construcción del equilibrio ocupacional es subjetivo y responde a las necesidades y significaciones personales. Dicha construcción demanda amplio dominio en capacidades para la adaptación a los cambios, es un aprender constante, donde se reconstruye, modifica y recrea lo aprendido (Bárcena, 2000).

Equilibrio ocupacional y Salud mental en pos-pandemia

En el contexto del confinamiento las personas se vieron obligadas a adaptar continuamente sus necesidades, espacios, tiempos, etc. Las circunstancias pandémicas han producido abruptamente ciertas condiciones de vida que propician desequilibrios ocupacionales (Tenorio, 2020), haciendo que más de una ocupación confluya en un mismo espacio y tiempo, generando sobrecargas físicas, emocionales y mentales perjudiciales para el bienestar mental de las personas.

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



1. Observa el siguiente vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=KS_ffsfyOYo

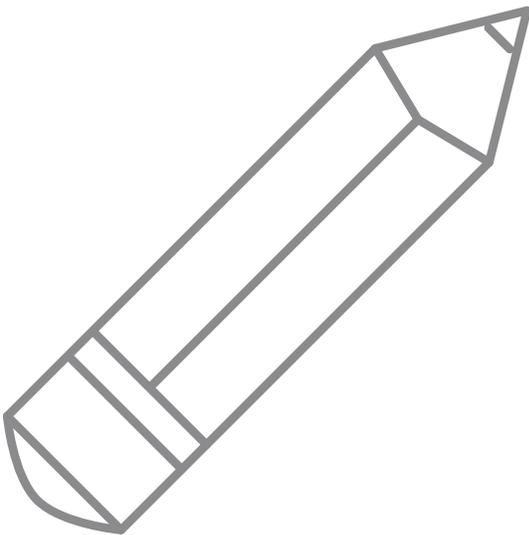
2. A partir del vídeo, reflexiona desde las siguientes preguntas: ¿qué factores crees que está impactando en el bajo rendimiento académico de Martín?, ¿Qué aspectos positivos destacas de Martín durante el desempeño de sus actividades académicas? ¿qué consejos le darías a Martín para mejorar su desempeño académico?

3. Dividir una hoja en tres partes. Reflexiona sobre tus rutinas, hábitos y contextos en un día académico.

a) En la primera parte de la hoja escribe aquello que favorece tu desempeño académico, en la segunda parte aquello que no favorece tu desempeño académico y en la última parte posibles soluciones que contribuyan a mejorar tu desempeño ocupacional en el ámbito académico.



SCAN ME



1. Lo que favorece mi desempeño académico

2. Lo que no favorece mi desempeño académico

3. Soluciones que mejoren mi desempeño académico

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN
EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



SESIÓN 3

CULTURA DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

SESIÓN 3

CULTURA DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



- **Objetivo:** Orientar estrategias para la construcción de culturales inclusivas en contextos de educación por medio de prácticas de cuidado personal y colectivo.
- **Profesional en dirigir la sesión:** Terapia Ocupacional, psicología, trabajo social.
- **Tiempo:** 4 horas - La sesión se puede desarrollar en 1 o 2 jornadas.

Intención Reflexiva

- *Propiciar prácticas de cuidado como estrategia para el mantenimiento de la salud mental individual y el desarrollo del bienestar colectivo.*
- *Propiciar la eliminación de barreras para la inclusión en contextos educativos a través de la prevención de violencias y discriminaciones.*

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN INCLUSIVA?

Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos ninguna persona podrá ser objeto de discriminación o segregación y todos los individuos de todas las naciones tienen derecho a la educación en igualdad de oportunidades. En Colombia el decreto 1421 de 2017 se refiere a la educación inclusiva principalmente, para personas con discapacidad y estipula que la educación de las personas con limitaciones físicas, sensoriales, psíquicas, cognitivas, emocionales o con capacidades intelectuales excepcionales, es parte del servicio público educativo.



La educación inclusiva busca la igualdad de oportunidades desde un proceso permanente que reconoce, valora y responde de manera pertinente a la diversidad de características, intereses, posibilidades y expectativas de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos. Su objetivo es promover el desarrollo y la participación en un ambiente de aprendizaje común, sin discriminación o exclusión alguna, y garantizar en el marco de los derechos humanos, los apoyos requeridos en los procesos educativos a través de prácticas, políticas y culturas que eliminen las barreras existentes en el entorno educativo (Ministerio de Educación Nacional, 2017).

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

¿CÓMO SE CONSTRUYEN LAS BARRERAS PARA LA INCLUSIÓN?

La educación inclusiva exige la identificación y eliminación de barreras que impidan la participación y el libre desarrollo de todos los actores miembro de la comunidad educativa. Tradicionalmente se ha propuesto la identificación de barreras y facilitadores para la participación de personas en contextos y actividades como mecanismo para valorar presencia o ausencia de inclusión. La estrategia identificación de barreras y facilitadores para la inclusión se sitúa principalmente en las necesidades de acceso y participación de las personas con discapacidad a los contextos educativos, y conduce a la construcción de ajustes razonables que permitan la garantía de dicho derecho. Sin embargo, la educación inclusiva como un mecanismo para construir equidad y justicia social, busca la garantía del derecho a la educación de todas las personas sin importar las categorías identitarias que las caractericen.

Las barreras representan **obstáculos que imposibilitan o dificultan** la construcción de una cultura inclusiva .



Las violencias y discriminaciones hacen parte de las bases (ladrillos) que edifican barreras.

Tipos de barreras

Barreras Culturales: Discursos y comportamientos que guardan relación con paradigmas colectivos, que inciden en la forma de actuar de una comunidad frente a una persona, colectivo o condición determinada.

Barreras Ideológicas: Representaciones que se manifiestan como puntos de vista, ideas, creencias y razonamientos individuales o colectivos, que emiten juicios de valor en torno a determinadas posturas especialmente políticas o religiosas de personas o grupos sociales.

Barreras Actitudinales: Predisposición aprendida a responder de modo consistente con actitudes negativas o que generan daño a otras personas a razón de determinadas categorías identitarias.

Barreras Legales: Se refiere generalmente a la negligencia, mala conducta o al abuso que no ha sido corregido o bien sancionado por el sistema legal y/o sistema judicial.

Barreras Físicas: Relacionadas con obstáculos estructurales en entornos naturales o hechos por el hombre, los cuales impiden o bloquean la movilidad (desplazamiento por el entorno) o el acceso.

Barreras Administrativas: Se refiere al incumplimiento o irregularidad que ejerce alguna entidad que limita la garantía de derechos o la participación equitativa de algunas personas.

Barreras Comunicativas: Expresiones verbales y del lenguaje corporal que menosprecian, desvaloran y causan daño de manera individual o colectiva.

Las violencias y discriminaciones soportan la existencia de barreras para la inclusión. Por tanto, para avanzar hacia la inclusión es necesario identificar las violencias y discriminaciones que constituyen todos los tipos de barreras.

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

RELACIÓN ENTRE LAS VIOLENCIAS Y LA GENERACIÓN DE BARRERAS PARA LA CULTURA INCLUSIVA

Algunas violencias y discriminaciones que soportan la existencia de barreras para la inclusión en contextos educativos pueden ser:



Eliminar barreras para caminar hacía la inclusión implica transformar nuestros comportamientos y pensamientos, no solo nuestros discursos

TIPS PARA ELIMINAR BARRERAS SIN MORIR EN EL INTENTO

- Mecanismos de comunicación asertiva para visibilizar violencias y discriminaciones.
- Entrenamiento en gestión emocional para transitar los efectos de las violencias y discriminaciones y las emociones que produce enfrentar barreras para la inclusión
- Toma de decisiones y establecimiento de límites para evitar la reproducción de violencias y discriminaciones, y por ende la construcción de nuevas barreras para la inclusión.



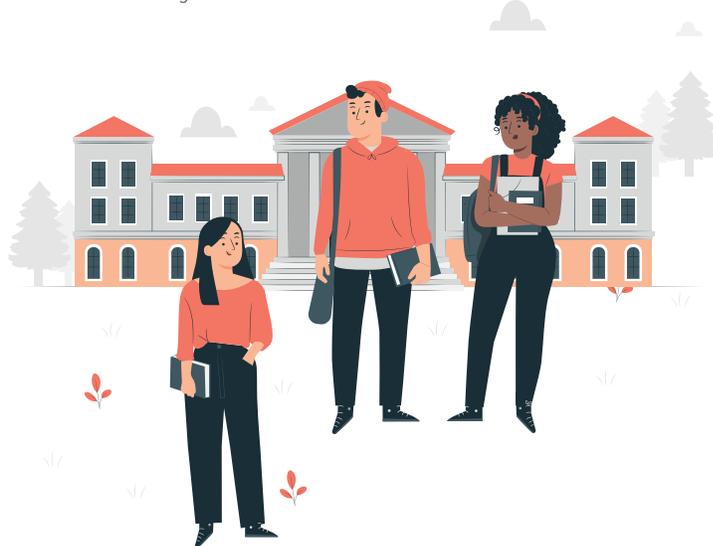
PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

¿CÓMO CAMINAR HACÍA LA CONSTRUCCIÓN DE CULTURAS INCLUSIVAS EN CONTEXTOS EDUCATIVOS?



Prevenir violencias y discriminaciones

Desnormalizar las violencias y discriminaciones que han estado ocultas y aceptadas socialmente. Una cultura inclusiva implica cero tolerancia a las violencias y a las discriminaciones.



Reconocer y celebrar la diversidad

Visibilizar el potencial de cada persona sin jerarquizar y desvalorizar las características identitarias que la atraviesan y constituyen.



Promover la salud mental individual y el bienestar colectivo

Implementar prácticas de cuidado individuales y colectivas como estrategia de protección personal y construcción de tejido social.

Ética y Prácticas de Cuidado

Acoger el cuidado como un principio ético que atraviesa todas las prácticas cotidianas y las relaciones sociales es preocuparse intelectualmente y afectivamente por sí mismo y por otras personas. Es hacer algo en contribución directa para preservar la vida (Molinier citada en Arango, 2011). El cuidado incluye todo lo que las personas hacen con vista a mantener, continuar o reparar el mundo de tal manera que se pueda vivir en él lo mejor posible.

Se puede entender el cuidado desde diferentes dimensiones.

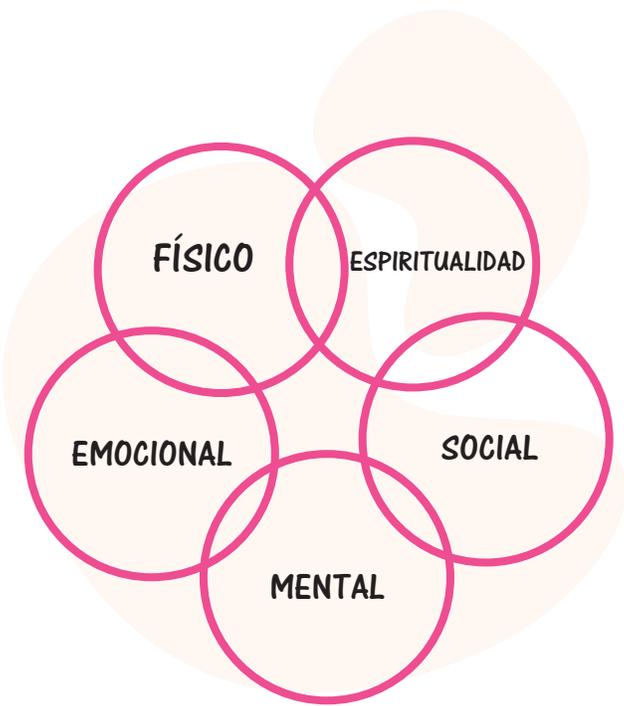
PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

El autocuidado

Se relaciona con hacer conciencia del propio cuerpo y sus necesidades. Promueve la autoestima y autovaloración trayendo consigo beneficios a mediano y largo plazo en el mantenimiento de la salud y el bienestar integral. Favorece la salud mental al permitir consciencia de las vulnerabilidades, fortalezas y recursos propios, desde un ejercicio constante de autoconocimiento. Por lo tanto, autocuidarnos garantiza tener mayores destrezas para enfrentar los desafíos diarios.



Existen muchos tipos de autocuidado y todos son igual de importantes. Es indispensable no jerarquizar su importancia y mantenerse atento al explorar cada uno de ellos.



- Autocuidado Emocional:** Fortalecer recursos emocionales para validar y gestionar emociones a través del desempeño de actividades que nos generen satisfacción personal.
- Autocuidado Físico:** Favorecer la conciencia del cuerpo y la mente y el desarrollo de actividades que contribuyan con sensaciones de bienestar corporal.
- Autocuidado Espiritual:** Acciones que permiten encontrarse-conectarse con la existencia vital. Involucrarse en actividades que fortalezcan el sistema de creencias que dan propósito a la existencia humana.
- Autocuidado Social:** Ejecución de actividades que permitan la interacción cercana con otros para construir, mantener y nutrir lazos afectivos y redes de apoyo con aquellas personas que nos hacen sentir bien.
- Autocuidado Mental:** Implica hacer aquello que desafíe y nutra la mente, son actividades que permiten ampliar conocimientos y aprender nuevas habilidades.

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

Cuidado colectivo

Es una práctica que permite romper con la noción individualizada y privada de los cuidados de la vida. Busca hacer visible las formas en que los contextos históricos, políticos, económicos y relacionales afectan los modos en los que las personas experimentan el mundo y sugiere el desarrollo de actividades con intenciones de proteger y preservar la vida y generar sensaciones colectivas y personales de bien-estar en grupos sociales.

Todas las personas necesitan de cuidado a lo largo de la vida, a la vez que tienen la posibilidad de dar cuidado. Para aprender a transitar entre el autocuidado y el cuidado colectivo como estrategia para construir culturas inclusivas en los contextos educativos, es fundamental:

- 

Reconocer que se viven violencias, todas las personas somos actores con posibilidades de ser productores y receptores de violencias y discriminaciones.
- 

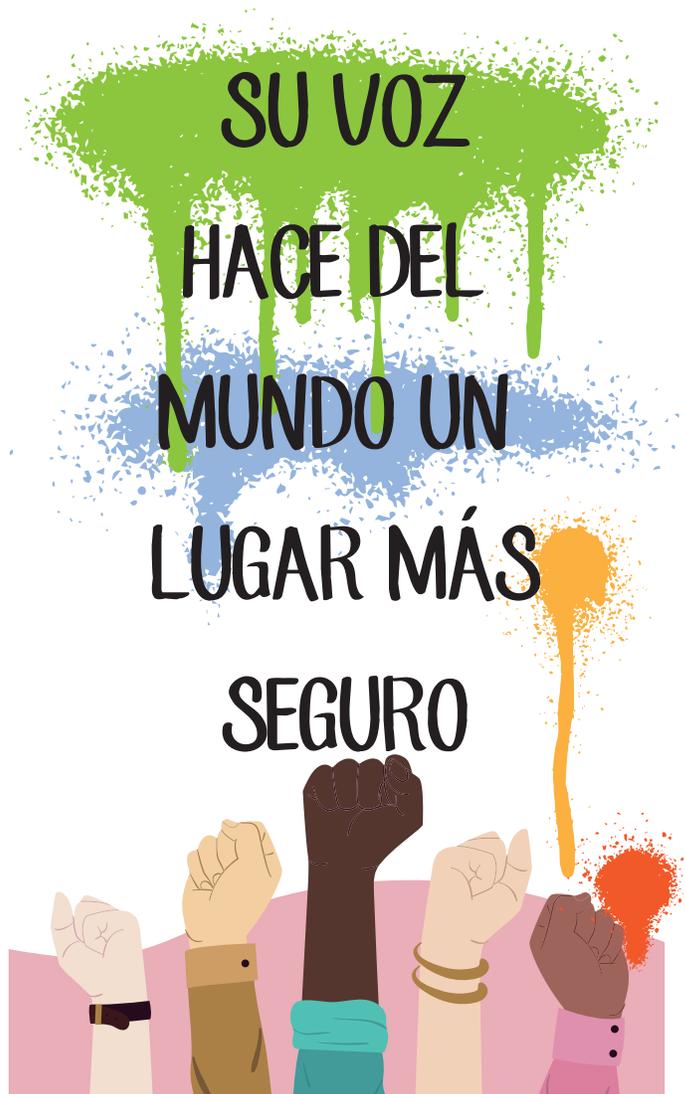
Desnormalizar violencias o discriminaciones en comentarios, chistes, canciones... ¡no es tiempo de callar... saca a la luz las violencias y discriminaciones!
- 

Cuestionar (se) aprendizajes considerados "normales" y que generan daño a otras personas para transformarlos.
- 

Señalar y visibilizar los efectos de las violencias y discriminaciones a nivel personal y social.
- 

Cuidar de los demás incluso cuando no sean amigos cercanos.
- 

Hacer de los lugares educativos lugares seguros para todas las personas involucrando a todos los actores educativos.



Más que volvernos expertos en la teoría, construir una cultura inclusiva requiere de nuestro compromiso por vivirla y transformarnos en el proceso.

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA



1. Observa el siguiente vídeo: *Acoso en contextos educativos*

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=mDF0KQ1Gaqs&feature=emb_title

2. ¿Qué acciones emprenderías para cuidar o cuidarte ante los actos de violencia o discriminación presentados en el vídeo en el contexto educativo dónde participas? Expresar las ideas a manera de mapa mental por grupos, usa texto, imágenes o lo que desees.

3. Por grupos socializa tus propuestas con las demás personas participantes.



SCAN ME



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN
EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

3

REFERENCIAS



GUÍA TEMÁTICA 2 - SESIÓN 3

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

1. Ahumada, F., (2011). La relación entre inteligencia emocional y salud mental. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
2. Arango. L. G. (2011). El trabajo de cuidado: ¿servidumbre, profesión o ingeniería emocional? En L. G. Arangoy P. Molinier (comp). El Trabajo y la ética del cuidado. (pp. 91 - 109). Medellín: La Carreta Editores.
3. Araya, .C, Fuenzalida,.I, Henríquez,.D. et al (2014) Marco de Trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional: Dominio & Proceso. 3rd Edición. Santiago de Chile, Chile.
4. AWID-La Asociación para los Derechos de las Mujeres y el Desarrollo (2004). Interseccionalidad: una herramienta para la justicia de género y la justicia económica. Derechos de las mujeres y cambio económico No. 9, agosto 2004. Disponible en: https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/ntersecionalidad_-_una_herramienta_para_la_justicia_de_genero_y_la_justicia_economica.pdf
5. Bárcena, F. (2000). El aprendizaje como acontecimiento ético. Sobre las formas de aprender. Enrahonar, (31), 9- 33. <https://www.raco.cat/index.php/Enrahonar/article/viewFile/31976/31810>
6. Calderón Concha, Percy (2009). Teoría de conflictos de Johan Galtung. Revista de Paz y Conflictos, (2),60-81. [fecha de Consulta 6 de junio de 2022]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=205016389005>
7. Congreso de la República de Colombia (2013). Ley 1616, de salud mental. Colombia.
8. Ministerio de Educación Nacional, (2013). Lineamientos Política de educación superior inclusiva. Colombia.
9. Eger. E. (2020). En Auschwitz no había prozac. Editorial Planeta Colombiana.



GUÍA TEMÁTICA 2 - SESIÓN 3

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

10. Elias, M. (2003) Aprendizaje académico y socio-emocional. International Academy of Education y Oficina Internacional de educación.
11. García, K. (2022). DPM [Canción]. El Amor Que Merecemos. 5020 Records. Tomada de: <https://www.youtube.com/watch?v=30bpKbrhqeK>
12. González. F., Martín. E., Poy. E. (2019). Educación inclusiva: Barreras y facilitadores para su desarrollo. Análisis de la percepción del profesorado. Revista Profesorado. VOL.23, N°1 (Enero-Marzo, 2019).
13. Jiménez, I., Vázquez, G., Juárez, L, et al (2021) Inventario de Habilidades Socioemocionales y Salud Mental para Profesores de Educación Superior: validez de contenido. Revistas Fuentes. México. Tomado de: https://institucional.us.es/revistas/fuente/23_2/12052_23.2.pdf
14. Keller. G, Papasan. J. (2018). Solo una cosa. Penguin Random House Grupo Editorial. (Págs. 47-49, 63-66).
15. Melgosa, Julián (2017). Preservando la salud mental. Apuntes Universitarios. Revista de Investigación, 7 (2),1-6.[fecha de Consulta 18 de Mayo de 2022]. ISSN: 2225-7136. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467652767009>.
16. Ministerio de Educación Nacional (2017) Documento de orientaciones técnicas, administrativas y pedagógicas para la atención educativa a estudiantes con discapacidad en el marco de la educación inclusiva. Bogotá, Colombia.
17. Molinier. P. (2011). Antes que todo, el cuidado es un trabajo. En L.G. Arango y P. Molinier (comp). El Trabajo y la ética del cuidado. (pp. 45 - 64). Medellín: La Carreta Editores.
18. Naciones Unidas (ONU), (2022). La pandemia de COVID-19 dispara la depresión y la ansiedad. Noticias ONU: Mirada Global, Historias Humanas.
19. Rueda de emociones. Imagen tomada de: https://www.centroemociones.es/media/material/Rueda_de_las_Emociones_1.pdf
19. Tenorio, L. (2020) Aportes a la Construcción de Hábitos y Rutinas en las Transiciones Ocupacional. Colegio Colombiano de Terapia Ocupacional. Colombia





El conocimiento
es de todos

Minciencias

Contrato 461-2021 MinCiencias-ECR

