

INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE LUDOTECA PARA LA SALUD MENTAL  
Y LA CONVIVENCIA, EN LA SATISFACCIÓN PERSONAL, LA AUTONOMÍA Y  
LA CONVIVENCIA ESCOLAR DE JÓVENES DE GRADO OCTAVO Y  
NOVENO DE UN COLEGIO PUBLICO DE PEREIRA

LADY JOHANNA VALENCIA VALENCIA  
MÓNICA ANDREA ZULETA RAMÍREZ

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
2011

INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE LUDOTECA PARA LA SALUD MENTAL  
Y LA CONVIVENCIA, EN LA SATISFACCIÓN PERSONAL, LA AUTONOMÍA Y  
LA CONVIVENCIA ESCOLAR DE JÓVENES DE GRADO OCTAVO Y  
NOVENO DE UN COLEGIO PUBLICO DE PEREIRA

LADY JOHANNA VALENCIA VALENCIA  
MÓNICA ANDREA ZULETA RAMÍREZ

Trabajo de Grado para optar al título de  
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación

Director de Trabajo de Grado  
Margarita María Cano Echeverri  
Magíster en Educación y Desarrollo Humano

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
2011

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

---

---

Firma Presidente del Jurado

---

Firma del Jurado

---

Firma del Jurado

Pereira, Mayo 2011

## AGRADECIMIENTOS

A nuestro Padre Madre Universal por darnos la oportunidad de vivir y tener unas familias maravillosas; a nuestros padres por su amor y apoyo incondicional; por regalarnos una carrera para nuestro futuro, a nuestros profesores por guiarnos, dando lo mejor de sí en nuestra formación como profesionales y a nuestros amigos, compañeros y conocidos gracias por hacer parte de nuestro proceso y por ayudar en nuestra formación como seres integrales.

A todos Gracias.

## TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.....	24
2. JUSTIFICACIÓN .....	27
2.1 PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS .....	27
2.1.1 De generación de conocimiento o desarrollo tecnológico.....	27
2.1.2 De fortalecimiento de la capacidad científica nacional: .....	28
2.1.3 De apropiación social del conocimiento:.....	28
2.1.4 Impactos esperados .....	29
3. OBJETIVOS .....	30
3.1 OBJETIVO GENERAL .....	30
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	30
4. MARCO REFERENCIAL .....	31
4.1 MARCO CONTEXTUAL.....	31
4.1.1 Marco legal de Recreación .....	31
4.1.2 Ley de educación y decreto.....	34
4.1.3 En la ley 115 de Febrero 8 de 1994.....	34
4.1.4 Ley De Infancia Y Adolescencia .....	35
4.2 MARCO TEÓRICO.....	37
4.2.1 Salud mental positiva.....	37
4.2.2 Desarrollo evolutivo (Adolescencia).....	39
4.2.3 Ludoteca.....	41
4.2.4 Convivencia .....	44
4.3 ESTADO CIENTIFICO ACTUAL .....	46

5.	METODOLOGÍA.....	48
5.1	DISEÑO (E HIPÓTESIS).....	48
5.1.2	Hipótesis de Investigación.....	48
5.1.3	Hipótesis Nula .....	48
5.2	POBLACIÓN Y MUESTRA .....	49
5.2.1	Criterios de inclusión: .....	49
5.2.2	Criterios de exclusión: .....	49
5.3	VARIABLES .....	49
5.3.1	Variable independiente: .....	49
5.3.2	Variable dependiente:.....	50
5.3.3	Variable Independiente.....	50
5.3.4	Variables intervinientes:.....	53
5.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....	53
5.4.1	Instrumento.....	53
5.4.2	Validez del instrumento .....	54
5.4.3	Evaluación Bioética .....	54
6.	RESULTADOS .....	55
6.1	DATOS DEMOGRÁFICOS .....	55
6.2	RESULTADOS GENERALES EN EL PRETEST PROMEDIO.....	57
	Figura 5. Salud mental positiva pre test .....	57
	Figura 6. Resultados promedio de todos los factores de Salud mental positiva. 58	
	Figura 7. Promedio de los factores de Salud mental positiva factores satisfacción y autonomía .....	58
	Figura 8. Escala para evaluar la Salud mental positiva pre test general en satisfacción personal y autonomía .....	59
	Figura 9. Satisfacción personal. ....	59

Figura 10. Autonomía.....	60
Figura 11. Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás. (Collell y Escudé, 2003; adaptado por Cano, 2010) pre test.....	60
Figura 12. Sensación de intimidación.....	61
Figura 13. Actividades para mejorar la convivencia. ....	61
Figura 14. Agrede.....	62
Figura 15. Recibe agresión .....	62
<b>6.3 RESULTADOS GENERALES EN EL POS TEST .....</b>	<b>63</b>
Figura 16. Salud mental positiva total. ....	63
Figura 17. Resultados promedio de todos los factores de Salud mental positiva. 63	63
Figura 18. Promedio de los factores de Salud mental positiva.....	64
Figura 19. Escala para evaluar la salud mental positiva, factores Satisfacción personal y Autonomía. ....	64
Figura 20. Satisfacción personal. ....	65
Figura 21. Autonomía.....	65
Figura 22. Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás (Collell y Escudé, 2003; adaptado por cano, 2010). Pos test.....	66
Figura 23. Sensación de intimidación.....	66
Figura 24. Actividades para mejorar la convivencia .....	67
Figura 25. Agrede.....	67
Figura 26. Recibe agresión .....	68
<b>6.4 ANÁLISIS.....</b>	<b>69</b>
Tabla 1. Salud mental positiva (Prueba Mann Whitney).....	69
Tabla 2. Salud mental positiva (Prueba Wilcoxon) .....	69
Tabla 3. Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás, intimidación (Prueba Mann Whitney).....	70

Tabla 4. Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás, intimidación (Prueba Wilcoxon). .....	70
Figura 27. Pre test general- pos test grupo trabajo 9 tarde Salud mental positiva 71	
Figura 28. Me gusto como soy. (Satisfacción personal) .....	71
Figura 29. Me preocupa mucho lo que los demás piensen de mí. (Autonomía) 72	
Figura 30. Piensas que algunos/as de tus compañeros/as te detestan. (Sensación de intimidación) .....	72
Figura 31. Te insultado o se han burlado de ti. (Recibe agresión) .....	73
Figura 32. Te han ignorado en alguna actividad o no te han puesto ninguna atención. (Recibe agresión).....	73
7. DISCUSIÓN .....	75
8. CONCLUSIONES.....	80
9. RECOMENDACIONES .....	81
BIBLIOGRAFIA .....	82
ANEXOS .....	87
Anexo A.....	87
Anexo B.....	89
Anexo C.....	91
Anexo D.....	92
Anexo E.....	94
Anexo F.....	96
Anexo G .....	98
PROTOCOLO DE INTERVENCION. ....	98



## LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Salud mental positiva (Prueba Mann Whitney).....	69
Tabla 2. Salud mental positiva (Prueba Wilcoxon) .....	69
Tabla 3. Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás, intimidación (Prueba Mann Whitney).....	70
Tabla 4. Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás, intimidación (Prueba Wilcoxon). .....	70

## LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Genero de los estudiantes encuestados .....	55
Figura 2. Edades de los estudiantes encuestados .....	55
Figura 3. Grado de los estudiantes encuestados .....	56
Figura 4. Jornada en la que asisten a clase los participantes de la investigación. .....	56
Figura 5. Salud mental positiva pre test .....	57
Figura 6. Resultados promedio de todos los factores de Salud mental positiva... .....	58
Figura 7. Promedio de los factores de Salud mental positiva factores satisfacción y autonomía .....	58
Figura 8. Escala para evaluar la Salud mental positiva pre test general en satisfacción personal y autonomía .....	59
Figura 9. Satisfacción personal. ....	59
Figura 10. Autonomía .....	60
Figura 11. Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás. (Collell y Escudé, 2003; adaptado por Cano, 2010) pre test .....	60
Figura 12. Sensación de intimidación.....	61
Figura 13. Actividades para mejorar la convivencia. ....	61
Figura 14. Agrede.....	62
Figura 15. Recibe agresión .....	62
Figura 16. Salud mental positiva total .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Figura 16. Salud mental positiva total. ....	63
Figura 17. Resultados promedio de todos los factores de Salud mental positiva. .....	63
Figura 18. Promedio de los factores de Salud mental positiva.....	64
Figura 19. Escala para evaluar la salud mental positiva, factores Satisfacción personal y Autonomía. ....	64

Figura 20. Satisfacción personal. ....	65
Figura 21. Autonomía .....	65
Figura 22. Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás (Collell y Escudé, 2003; adaptado por cano, 2010). Pos test .....	66
Figura 23. Sensación de intimidación.....	66
Figura 24. Actividades para mejorar la convivencia .....	67
Figura 25. Agrede.....	67
Figura 26. Recibe agresión .....	68
Figura 27. Pre test general- pos test grupo trabajo 9 tarde Salud mental positiva .....	71
Figura 28. Me gusto como soy. (Satisfacción personal).....	71
Figura 29. Me preocupa mucho lo que los demás piensen de mí. (Autonomía).. .....	72
Figura 30. Piensas que algunos/as de tus compañeros/as te detestan. (Sensación de intimidación) .....	72
Figura 31. Te insultado o se han burlado de ti. (Recibe agresión) .....	73
Figura 32. Te han ignorado en alguna actividad o no te han puesto ninguna atención. (Recibe agresión).....	73

## TABLA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A.....	877
Anexo B.....	899
Anexo C.....	911
Anexo D.....	922
Anexo E.....	944
Anexo F.....	966
Anexo G.....	98

## GLOSARIO

**SALUD MENTAL:** Trasciende la ausencia de enfermedad e implica un concepto positivo que incluye tanto la vivencia intrapersonal como la experiencia interpersonal, intrafamiliar y comunitaria que se da en las relaciones afectivas y armónicas del individuo con los otros y con su ambiente.

**SATISFACCIÓN PERSONAL:** Evalúa la valoración que la persona hace de sí misma, la autoestima y la actitud que mantiene ante la vida y el futuro autoconcepto

**AUTONOMÍA:** Hace referencia a mantener un comportamiento relativamente estable; donde las conductas no dependen del mundo exterior ni del interior

**CONVIVENCIA:** Capacidad de vivir juntos respetándose y consensuando las normas básicas.

**INTIMIDACION (BULLYING):** Maltrato entre iguales que incluye comportamientos de acoso, de burlas y ridiculizaciones, amenazas, insultos, robo de propiedades y agresiones físicas de diferente gravedad

**LUDOTECAS:** Las ludotecas son espacios lúdicos intencionados, que permiten el desarrollo de habilidades físicas y sociales, pueden ser hospitalarias, educativas o comunitarias.

**LUDOTECA PARA LA CONVIVENCIA:** Es un espacio en el cual se propicia el juego libre con juegos y juguetes, y luego se pasa a juegos intencionados teniendo en cuenta la teoría de habilidades para la vida, con el fin de facilitar el estar con el otro, con el fin de generar en las personas diferentes situaciones que le permitan un mejor desarrollo social

## RESUMEN

La presente investigación hace parte de una macro-investigación en Salud Mental positiva, coordinada por el grupo de investigación en Cultura de la Salud, semillero de investigación en Recreación FACIES; la financiación del mismo la asignó la Vicerrectoría de Investigación y Extensión de la Universidad Tecnológica de Pereira en la convocatoria 2009 y desarrollada en el año 2010.

El diseño fue corte cuasi experimental y buscó identificar la influencia de un programa de ludoteca para la salud mental y la convivencia, en la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia escolar de jóvenes de grado octavo y noveno de un colegio público de Pereira; en este trabajo de grado se analizó los factores de satisfacción personal y autonomía así mismo como los indicadores de convivencia escolar.

La población participante de la investigación fue de 141 estudiantes de grados octavo y noveno de dos colegios públicos de Pereira, (uno de trabajo y otro de control), el 58% de los estudiantes fueron de género masculino y un 42% femenino; las edades oscilaban entre los 12 y los 18 años; para la evaluación se aplicó la escala para evaluar la Salud mental Positiva validada por María Teresa Lluich Canut en su tesis Doctoral y el cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás de Jordi Collell y Carmen Escudé, 2003; adaptado por Cano, 2010.

Los grupos fueron seleccionados intencionalmente de acuerdo a las dificultades de convivencia escolar percibidas por los directivos de las instituciones, para desarrollar la intervención se tuvieron en cuenta 4 grupos de 8 y 9, 2 de la jornada de la mañana y 2 de la tarde. Con estos grupos se implementó el programa de ludotecas para la Salud mental y la convivencia escolar que constaba de 12 sesiones de 2 horas cada una, 2 veces en la semana; para la realización de las intervenciones se contó con un protocolo definido a partir de la teoría de salud mental positiva y habilidades para la convivencia las cuales fueron adaptadas a las necesidades observadas en cada grupo. El análisis de información se realizó a partir de una plantilla en Microsoft Excel donde se digitaron cada uno de los datos de los grupos de trabajo y el grupo de control, estos datos se importaron a SPSS para crear las tablas con las pruebas estadísticas Mann Whitney y Wilcoxon, así identificar las diferencias entre el grupo de trabajo y el grupo de control y frente a sí mismo.

Los principales hallazgos encontrados fueron diferencias significativas en Salud mental positiva entre grupo de trabajo 9t y grupo de control con una  $P= 0.027$  y grupo trabajo 8m - grupo control con una  $P= 0.014$  así mismo se observaron cambios comparando grupo trabajo total en pre test y posttest, con una  $P= 0.02$ ; para el test de Convivencia Escolar se observaron diferencias significativas comparando grupo trabajo 9t y grupo control con una  $P=0.027$ ; en la comparación grupo trabajo 9 t pretest- post test fue de una  $P= 0.003$ ; además

se observaron diferencias en la comparación del grupo de trabajo 8m pretest postes con una  $P=0.046$ .

De acuerdo a los resultados se puede definir que para el grupo total la ludoteca para la Salud mental y la Convivencia Escolar no tuvo una influencia significativa ( $p =0.102$ ; según la prueba Wilcoxon), pero para los grupos específicos de 8m y 9t si la tuvo.

Dada la extrema necesidad social y las pocas investigaciones sobre el tema, esta investigación constituye un aporte importante para la sociedad y comunidad educativa en general.

## INTRODUCCION

De acuerdo al macro proyecto se quiso determinar la influencia de un programa de Ludoteca para La Salud Mental y la convivencia, en la Salud Mental positiva y la Convivencia Escolar en jóvenes de grados octavo y noveno de un colegio público de Pereira, en él se desarrollaron 6 factores en Salud Mental positiva tomando como referente la teoría de María Teresa Lluch, además se analizaron datos sobre la Convivencia desde la teoría de Jordi Collell y Carmen Escudé, haciendo énfasis en el tema sobre intimidación escolar, conocida también como Bullying o acoso escolar.

En el presente trabajo de grado se presenta el análisis de información sobre los factores de Satisfacción personal y Autonomía (en salud mental positiva) y los indicadores de conocimiento de uno mismo y las relaciones con los demás. Para llegar a este punto se seleccionaron los grupos de 8 y 9 de dos colegios públicos (uno grupo trabajo y otro grupo control) de acuerdo al interés del colegio y de los investigadores ya que presentaban altos índices de conflictos en la Convivencia escolar.

Para este propósito se utilizó un protocolo de Ludotecas con actividades libres e intencionadas en 12 sesiones de 4 horas por semana 2 horas cada sesión de trabajo; Se retomó esta estrategia ya que en investigaciones anteriores se ha mostrado su utilidad para la resolución de conflictos y aumento de la tolerancia entre iguales lo que repercute en una mejor convivencia. Por ejemplo, Helena Jaramillo, realizó un trabajo donde pretendía determinar las habilidades para la convivencia de estudiantes de tercero y cuarto de básica primaria de un colegio publico de Pereira al participar de un programa de Ludoteca para la Convivencia. Universidad Tecnológica de Pereira, 2010. Donde concluyó que dicho programa tuvo un impacto positivo en las conductas sociales de los escolares, evidenciándose en el resultado de las diferencias significativa entre la preprueba y la posprueba y que los juegos y técnicas grupales e individuales implementados en la investigación fueron los más convenientes, ya que permitieron observar en los estudiantes comportamientos asertivos y no asertivos influenciados por los contextos familiares y sociales, además de los generados en el contexto escolar por la falta de cooperación entre docentes y estudiantes<sup>1</sup>.

Esta investigación buscó determinar los efectos de un programa de Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia, en la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia escolar de jóvenes de grado octavo y noveno de un colegio público de Pereira, mediante un diseño cuasi experimental con pre y posprueba, y grupos experimental y control elegidos bajo las mismas características demográficas. En la preprueba se encontró que los grupos eran homogéneos e idóneos para aplicar el programa de ludotecas, y en la

---

<sup>1</sup> JARAMILLO, Helena, GAVIRIA R, Daycy Andrea, LADINO D, María Gilari. Habilidades para la convivencia de estudiantes de tercero y cuarto de básica primaria de un colegio publico de Pereira al participar de un programa de ludoteca para la convivencia. Universidad Tecnológica de Pereira. 2010.



posprueba no se encontraron diferencias significativas en el total de los datos obtenidos, mientras que si se hallaron diferencias significativas entre grupos, pero estos no afectaron la síntesis global de los factores de satisfacción personal y autonomía en Salud mental positiva ni en el cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás, (intimidación).

Los principales hallazgos encontrados fueron diferencias significativas en los grupos noveno tarde trabajo y octavo mañana trabajo, en Salud Mental positiva e Intimidación en ambos casos.

## 1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

La Salud Mental podría interpretarse, como el punto de equilibrio entre el individuo y su entorno socio-cultural, garantizando su inclusión y participación asertiva dentro de los contextos; en los cuales el ser humano desarrolla sus competencias, avalando su integración laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida integral.

“La estadística de Salud Mental en Colombia muestra que dos de cada cinco colombianos han sufrido alguna vez en su vida de un trastorno mental, según el último Estudio Nacional de Salud Mental. Solamente el 23% recibe tratamiento. El resto ha tenido que aprender a convivir con la depresión, los cambios de personalidad, la ansiedad, los ataques de pánico y las alucinaciones. Los resultados son reveladores: el 30% de los trastornos mentales en Colombia son fruto de adversidades asociadas con la disfunción familiar. Estamos hablando de divorcios, violencia, la muerte de algún padre, abuso sexual, etc. De acuerdo a la investigación si logramos controlar estos factores se reducirían hasta en un 23% los casos de trastornos afectivos, en un 27% los de abuso y dependencia de las drogas, en un 31% los de ansiedad y en un 42% los de conducta. Desafortunadamente, reconoce Posada, “no estamos valorando como país el buen trato de nuestros niños y adolescentes. Estamos sembrando la enfermedad mental en su futuro”<sup>2</sup>.

Según la OPS (Organización Panamericana De La Salud) y sus estudios realizados a través del tiempo, señalan que las enfermedades mentales a nivel mundial amplían su magnitud y predicen que una de cada cuatro personas podría verse afectada por una de estas enfermedades en cualquier periodo de sus vidas.

“Algunos grupos sociales como las minorías étnicas, los más pobres, los que afrontan enfermedades crónicas, los niños, adolescentes y ancianos son más vulnerables a la aparición de los trastornos mentales. Mención especial merecen los afectados por los desastres naturales y las guerras que pueden conducir a situaciones de verdaderas emergencias complejas y que, para el caso de las víctimas del conflicto, retroalimentan un verdadero círculo vicioso de violencia familiar y generalizada, con sus consecuentes repercusiones en la salud”<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> SUAREZ RUEDA, Maria. Salud: La salud mental de los colombianos, en Crisis. En: El Espectador, Bogotá: (14 de Noviembre de 2010). [en línea]. <http://www.elespectador.com/noticias/salud/articulo-234929-salud-mental-de-los-colombianos-crisis>

<sup>3</sup> De TABORDA, María Cristina. Consideraciones Generales para delinear Políticas Publicas de Salud Mental. Cartagena de Indias: OPS, 2005 Disponible desde: [http://www.acsam.com.co/paginas/informacion/politicasSM\\_GeneralidadesOPS.html](http://www.acsam.com.co/paginas/informacion/politicasSM_GeneralidadesOPS.html)

Por otra parte, La violencia escolar (bullying) es un fenómeno que se ha dado desde hace varios años y que cobra vida en la actualidad, desde la década del 70 y en diferentes países como Japón, Gran Bretaña, Holanda, Canadá, Estados Unidos y España Dan Olweus se ha interesado por investigar y tratar este fenómeno. Durante el periodo comprendido entre 1986 y 1993 Olweus plantea la siguiente definición de intimidación escolar (Bullying) como: *“Un estudiante es acosado o victimizado cuando está expuesto de manera repetitiva a acciones negativas por parte de uno o más estudiantes.”*<sup>4</sup> (Olweus 1986, 1993)

En Colombia, para este fenómeno social se han llevado a cabo estudios los cuales han tratado esta problemática a nivel escolar tanto en el sector público como privado, evidenciándose en las investigaciones realizadas en la ciudad de Cali, con la investigación: *“Estudio exploratorio sobre el fenómeno del “Bullying” en la ciudad de Cali, Colombia”*<sup>5</sup> y en la ciudad de Bogotá con *“prevalencia del acoso escolar en niños y niñas de 12 a 16 años que asisten a un colegio privado de la ciudad de Bogotá”*

María Paula Chaparro Sabogal, psicóloga y coordinadora de evaluación del impacto del programa Aulas en Paz para la prevención de la agresividad y la promoción de las competencias ciudadanas en Colombia, y después del estudio realizado en el año 2005 explicó *“el análisis determinó que en el país el 22% de los estudiantes habían sido intimidados, el 21% ha intimidado a otros niños y el 53% ha presenciado casos de intimidación”*.<sup>6</sup>

No obstante, para abordar esta problemática social se contempla la ludoteca como una estrategia para abordar el fenómeno de la Salud mental positiva y la intimidación escolar (bullying), ya que *“Las ludotecas son espacios intencionalmente diseñados para posibilitar vivencias lúdicas con resultados positivos para los niños, la familia y la comunidad”*<sup>7</sup>, permitiendo por medio del juego el desarrollo y fortalecimiento de las esferas sociales del individuo.

La presente investigación busca demostrar la influencia de la estrategia de la Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia, en la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia escolar de jóvenes de grado octavo y noveno de un colegio público de Pereira, ya que este fenómeno social se ha convertido a través de los años en un causante de violencia afectando todos los ámbitos de

---

<sup>4</sup> Olweus, Dan, ACOSO ESCOLAR, “BULLYING”, EN LAS ESCUELAS: HECHOS E INTERVENCIONES, Universidad de Bergen, Noruega. 1996, 2002.

<sup>5</sup> Paredes, María Teresa; Álvarez, Martha Cecilia, Et al. ESTUDIO EXPLORATORIO SOBRE EL FENOMENO DEL “BULLYING” EN LA CIUDAD DE CALI, COLOMBIA., Universidad Javeriana, Cali (Colombia): Código 020100069, 2004. [en línea] [Rev.latinoam.cienc.soc.niñez juv 6\(1\): 295-317, 2008](http://www.umanizales.edu.co/revistacinde/index.html) <http://www.umanizales.edu.co/revistacinde/index.html>

<sup>6</sup> SALAZAR GOMEZ, Sania. Metropolitana Local: Pereira con el nivel medio de ‘matoneo’. En: La Tarde, Pereira: (25 de agosto de 2008); p 5ª.

<sup>7</sup> FUNLIBRE. El modelo de ludotecas FUNLIBRE [en línea]. <http://www.funlibre.org/documentos/ludotecas/Ludotecas.htm>. [citado en 02 de mayo de 2010].

desarrollo del ser humano, en especial del adolescente víctima de las agresiones físicas, mentales y emocionales.

Pregunta Problema:

¿Cuál es la influencia de un programa de Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia, en la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia escolar de jóvenes de grado Octavo y Noveno de un colegio público de Pereira?

## 2. JUSTIFICACIÓN

Como una necesidad del ser humano en la búsqueda de su desarrollo integral, aparece el juego como motor importante para el mejoramiento de forma positiva en las habilidades para la convivencia, siendo la Ludoteca el instrumento de intervención influyente de una forma positiva en la consecución de un ambiente adecuado y propicio para el desarrollo de sus capacidades emocionales y sociales.

Este ambiente de la Ludoteca se convierte en un espacio de goce y placer y sobre todo en un espacio donde el ser humano desarrolla una infinidad de destrezas, adecuando sus actividades al tipo y necesidad de cada individuo, manejando una variedad de actividades las cuales son de gran beneficio para los jóvenes acrecentando los niveles de autoestima y por ende mejorando las esferas que rodean a cada una de las personas que disfrutan de la Ludoteca.

Mediante el juego y de una forma intencionada se puede identificar y abordar una problemática específica, siendo en este caso la intimidación escolar “bullying”, el cual desencadena una serie de obstáculos para el desarrollo del individuo como la baja autoestima, la violencia física, psicológica y emocional, entre otros factores; siendo la ludoteca un pretexto y una necesidad para el abordaje de dichos factores negativos, en Pro de un desarrollo y fortalecimiento de los mismos.

No obstante desde el punto de vista social la Ludoteca se convierte en una herramienta fundamental para el ser humano en el enfrentamiento de cualquier circunstancia adversa a la cual le dará solución mediante esta estrategia lúdico-recreativa, sobre todo en el manejo de las habilidades sociales a las cuales se hace referencia en la presente investigación.

### 2.1 PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS

#### 2.1.1 De generación de conocimiento o desarrollo tecnológico

PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Influencia de un programa de Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia ,en la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia escolar de jóvenes de grado octavo y noveno de un colegio público de Pereira	Documento sobre la Investigación realizada y socializada.	Comunidad Académica de Secundaria Comunidades Científicas en Recreación y Grupo “Cultura de la Salud” FACIES UTP. Profesionales en Ciencias Sociales y Humanas, Ciencias de la Salud.

2.1.2 De fortalecimiento de la capacidad científica nacional:

PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Formación de estudiantes de pregrado en investigación.	Estudiantes participantes.	Estudiantes La Línea De Investigación, Grupo Cultura De La Salud Y Semillero De Investigación Grupo De Recreación FACIES
Mayor consolidación de la línea de investigación en Recreación Psicoterapéutica	Nueva investigación realizada en la línea.	La Línea De Investigación, Grupo Cultura De La Salud Y Semillero De Investigación Grupo De Recreación FACIES

2.1.3 De apropiación social del conocimiento:

PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Sustentación del trabajo de grado: Influencia de un programa de Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia, en la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia escolar de jóvenes de grado octavo y noveno de un colegio público de Pereira	Sustentación realizada	Comunidad interesada.
Artículos científicos de la investigación.	Artículo enviado a la Revista Médica del Risaralda	Comunidades científicas interesadas.

#### 2.1.4 Impactos esperados

IMPACTO ESPERADO	PLAZO	INDICADOR	SUPUESTOS
Atención a los problemas de Salud Mental y la Convivencia ,en la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia escolar de estudiantes de grados octavo y noveno a través de la estrategia de Ludoteca	Corto	Personas atendidas con este nuevo programa	La investigación demostrará la influencia del programa de Ludoteca para la Salud Mental y Convivencia.
Posicionamiento de la Línea en Recreación Psicoterapéutica y el Grupo de investigación Cultura de la Salud.	Mediano	Reconocimiento de organizaciones internacionales	La UTP continuará apoyando la Línea de Investigación.

### 3. OBJETIVOS

#### 3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la Influencia de un programa de Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia, en la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia escolar de jóvenes de grado octavo y noveno de un colegio público de Pereira

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar dentro de la Salud Mental positiva y la Convivencia, la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia escolar de Jóvenes de grados octavo y noveno de un Colegio Público de Pereira.
- Diseñar un programa de Ludoteca para la Salud Mental positiva y la Convivencia, en la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia escolar.
- Aplicar un programa de Ludoteca para la Salud Mental positiva y la Convivencia, en la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia escolar.
- Analizar el efecto de dicho programa en la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia escolar.



## 4. MARCO REFERENCIAL

### 4.1 MARCO CONTEXTUAL

#### 4.1.1 Marco legal de Recreación

##### 4.1.1.1 Referencias normativas a nivel internacional:

En 1970 en la ciudad de Ginebra se proclaman los Derechos Humanos en donde se reconoce el derecho a participar de la recreación en el tiempo libre de las comunidades:

“Todo hombre tiene el derecho de conocer y participar en todo tipo de recreación durante su tiempo libre, tales como: deportes, juegos, vida al aire libre, viajes, teatro, baile, arte visual, música, ciencia y manualidades, sin distinción de edad, sexo o nivel de educación.” (Art. 4)

En 1976 en la ciudad de Vancouver la Conferencia de la Naciones Unidas en la Conferencia sobre Asentamientos Humanos, Hábitat y medio ambiente se declara por unanimidad “que la recreación es fundamental del hombre contemporáneo... “.

En la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del hombre se concibe como un derecho irrenunciable de las personas:

“Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre, en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico.” (Art. 15).

##### 4.1.1.2 A nivel nacional existen una serie de normas y políticas que han sido las precursoras de las actuales normas nacionales:

Acuerdo del 29 de julio de 1555, “sobre los juegos”, emanado de la Real Audiencia del Nuevo Reino de Granada.

La Ley 11 de marzo de 1825, sobre “Organización y Régimen Político y Económico de los Departamentos y Provincias”, como espacio de integración y esparcimiento de las comunidades.

Ley 39 de 1903, que resalta la importancia de la recreación como factor terapéutico preventivo: “la recreación es favorable para el desarrollo de la salud de los niños”.

- El Decreto 491 de 1904, reglamentario de la ley 39/1893, da importancia a la destinación de tiempo para la recreación de los niños.

- En 1934, el Congreso de la República, expide la Ley 12 y crea la Dirección Nacional de educación física y le asigna funciones de “Manejo del deporte la educación física y la recreación”
- En 1942, mediante el decreto 738 se estatuyó, como una manifestación formal del Estado, que el 19 de julio fuera el día de fiesta para la juventud, el cual se destinaría para actividades recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre de este segmento poblacional.
- A partir de 1951, la recreación entró a formar parte tanto de los diversos planes de desarrollo, como de los temas de investigación de instituciones académicas, públicas y privadas, generando necesidades de coordinación interinstitucional cada vez más complejas. En 1957, mediante el Decreto 118, se establecen las Cajas de Compensación Familiar, a las cuales se responsabilizó, entre otras cosas del área social de la recreación, reconocimiento explícito de la importancia creciente de este sector en el desarrollo social.
- Con dependencia del ejecutivo, se crea en 1959, el primer “Comité Nacional de Recreación de la Presidencia de la República.”, que en el terreno privado encuentra más adelante correspondencia en la creación de la Asociación Colombiana de Recreación, indicadores estos de la importancia institucional que había adquirido en esa época el sector<sup>8</sup>.

En la actualidad el panorama normativo de la Recreación es el siguiente:

La Constitución Política de Colombia de 1991, en algunos de sus artículos expone a la Recreación como o un derecho fundamental de los colombianos en cualquier etapa de su vida:

- Derechos de los niños a la Recreación:

“Son derechos fundamentales de los niños: La vida, la integridad física, la salud y seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener familia y no ser separado de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la Recreación y la libre expresión de opinión.”  
 “...Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás (Art. 44).

- Derecho de todas las personas a la Recreación:

“El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la

---

<sup>8</sup> FUNLIBRE. Fundación colombiana del Tiempo Libre y la Recreación. Marco Normativo General De La Recreación, Disponible en Internet. <<http://www.funlibre.org/documentos/MarcoNormativo.html>> [Citado 23 de noviembre a la 6:00 pm].

recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.” (Art.52).

La Recreación y la Educación como un derecho fundamental:

“La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente. El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos. Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo. La nación y las entidades territoriales participarán en la dirección, financiación y administración de los servicios educativos estatales, en los términos que señalen la Constitución y la ley.” (Art. 67)<sup>9</sup>.

La Ley 181 de 1995 “Ley General del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física”, hace referencia frente a la recreación como un derecho social de las personas:

“El Deporte, la Recreación y el aprovechamiento del Tiempo Libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona... (Art.4)”, “Se entiende que: La Recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. El aprovechamiento del Tiempo Libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma

---

<sup>9</sup> CONSTITUCION POLÍTICA DE COLOMBIA, Disponible en Internet. <[http://www.encolombia.com/derecho/Constitucion\\_Colombia/TITULO\\_II\\_CAP2.htm](http://www.encolombia.com/derecho/Constitucion_Colombia/TITULO_II_CAP2.htm)> [Citado 23 de noviembre a la 6:45 pm].

individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la libertad en el trabajo y la recuperación psicobiológica (Art.5)”.

“Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar dirigir y controlar actividades de Recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulos de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la Recreación le corresponde al Estado... (Art.6)”, “Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio en entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectivo jurisdicción. (Art.7)”<sup>10</sup>.

#### 4.1.2 Ley de educación y decreto.

4.1.2.1 El decreto 2247 de 1997. “Reconoce el juego como dinamizador de la vida del educando mediante el cual construye conocimientos, se encuentra consigo mismo, con el mundo físico y social, desarrolla iniciativas propias, comparte sus intereses, desarrolla habilidades de comunicación, construye y se apropia de normas. Así mismo, reconoce que el gozo, el entusiasmo, el placer de crear, recrear y de generar significados, afectos, visiones de futuro y nuevas formas de acción y convivencia, deben constituir el centro de toda acción realizada por y para el educando, en sus entornos familiar, natural, social, étnico, cultural y escolar”.

#### 4.1.3 En la ley 115 de Febrero 8 de 1994.

“Incluye como objetivos de la educación básica primaria, la recreación y el deporte como medios para el conocimiento y ejercitación del cuerpo, conducentes al desarrollo físico y armónico, así mismo en la formación de los escolares en valores morales, civiles y éticos para la convivencia.

##### Artículo 5 (parágrafo 2)<sup>11</sup>

La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

---

<sup>10</sup> LEY 181 DE 1995, Disponible en Internet. <[http://www.deporterisardense.com/contenidos.php?ld\\_Categoria=617](http://www.deporterisardense.com/contenidos.php?ld_Categoria=617)> [Citado 24 de noviembre a la 3:41 pm].

<sup>11</sup> LEY GENERAL DE EDUCACIÓN (Ley 115 de 1994), Disponible en Internet. <[http://www.deporterisardense.com/contenidos.php?ld\\_Categoria=617](http://www.deporterisardense.com/contenidos.php?ld_Categoria=617)> [Citado 26 de noviembre a la 5:00 pm].

#### 4.1.4 Ley De Infancia Y Adolescencia

Artículo 1°, FINALIDAD. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

Artículo 7°. PROTECCION INTEGRAL. Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior. La protección integral se materializa en el conjunto de políticas, planes, programas y acciones que se ejecuten en los ámbitos nacional, departamental, distrital y municipal con la correspondiente asignación de recursos financieros, físicos y humanos.

Artículo 10°. CORRESPONSABILIDAD. Para los efectos de este código, se entiende por corresponsabilidad, la concurrencia de actores y acciones conducentes a garantizar el ejercicio de los derechos de los niños, las niñas y adolescentes. La familia, la sociedad y el estado son corresponsables en su atención, cuidado y protección. La corresponsabilidad y la concurrencia aplican en la relación que se establece entre todos los sectores e instituciones del Estado. No obstante, lo anterior, instituciones públicas o privadas obligadas a la prestación de servicios sociales no podrán invocar el principio de la corresponsabilidad para negar la atención que demanda la satisfacción de derechos fundamentales de niños, niñas y adolescentes.

Artículo 18. DERECHO A LA INTEGRIDAD PERSONAL. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a ser protegidos contra todas las acciones o conductas que causen muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico. En especial, tienen derecho a la protección contra el maltrato y los abusos de toda índole por parte de sus padres, de sus representantes legales, de las personas responsables de su cuidado y de los miembros de su grupo familiar, escolar y comunitario. Para los efectos de este código, se entiende por maltrato infantil toda forma de perjuicio, castigo, humillación o abuso físico o psicológico, descuido, omisión o trato negligente, malos tratos o explotación sexual, incluido los actos sexuales abusivos y la violación y en general toda forma de violencia o agresión

sobre el niño, la niña o el adolescente por parte de sus padres, representantes legales o cualquier otra persona<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> LEY DE INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA (Ley No. 1098 - 8 de Noviembre de 2006), Disponible en Internet. <<http://www.unicef.org.co/Ley/ley.pdf>> [Citado 29 de noviembre a la 10:00 am].

## 4.2 MARCO TEÓRICO

### 4.2.1 Salud Mental positiva

Cuando se habla de Salud Mental positiva se debe hacer consulta de las diferentes organizaciones que trabajan por ella.

“La Salud Mental se entiende como la capacidad del individuo, del grupo y el ambiente social para interactuar el uno con el otro de tal manera que se promueva el bienestar subjetivo, el uso óptimo y el desarrollo de las habilidades mentales (cognoscitiva, afectiva y relacional) y el logro de las metas individuales y colectivas congruentes con la justicia y la preservación de las condiciones fundamentales de equidad.”<sup>13</sup>

Esta concepción actual de la Salud Mental trasciende la ausencia de enfermedad e implica un concepto positivo que incluye tanto la vivencia intrapersonal como la experiencia interpersonal, intrafamiliar y comunitaria que se da en las relaciones efectivas y armónicas del individuo con los otros y con su ambiente. Una buena Salud Mental permite que las personas tengan competencias para manejar su propia vida, abriguen sentimientos positivos de felicidad y autoestima y posean aptitudes para amar y relacionarse armónicamente, disfrutar y divertirse, trabajar productivamente y superar las dificultades y penas que se le presentan en el transcurso de la vida. La Salud Mental entonces, es condición fundamental del desarrollo armónico del individuo como ser social y productivo y por ello, del bienestar general de las personas, las sociedades y los países.

Según María Teresa Lluch, en su tesis doctoral Construcción de una escala para evaluar la Salud Mental positiva se refiere a esta como “La Salud Mental no es algo estático y definitivo sino un estado dinámico y cambiante. La salud nunca es permanente sino que tiene que ir “reciclandose” continuamente, cada vez que las circunstancias internas y/o externas de las personas cambian. Es un proceso constante de adaptación y equilibrio que genera un movimiento progresivo de crecimiento personal”<sup>14</sup>

En la investigación de Salud Mental positiva, la cual es la investigación que se toma de referente principal para el instrumento, se hace una decantación para

---

<sup>13</sup> De TABORDA, María Cristina. Consideraciones Generales para delinear Políticas Publicas de Salud Mental. Cartagena de Indias: OPS, 2005. Disponible en Internet. <[http://www.acsam.com.co/paginas/informacion/politicasSM\\_GeneralidadesOPS.html](http://www.acsam.com.co/paginas/informacion/politicasSM_GeneralidadesOPS.html)> [Citado 20 de diciembre de 2010 a las 11:30 am].

<sup>14</sup> Ugalde, M. y Lluch, M.T. (1991). Salud Mental. Conceptos básicos. En A. Rigol y M. Ugalde (Eds.), *Enfermería de Salud Mental y Psiquiátrica* (p 47-56). Barcelona: Salvat. Citado por Lluch Canut, María Teresa. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Barcelona, 1999, 22p. Trabajo de grado (Doctorado Evaluación en Ciencias del Comportamiento). Universidad de Barcelona. Facultad de Psicología. Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento.

llegar a la definición de los factores pasando por diferentes definiciones hasta concluir en los siguientes:

- Satisfacción personal
- Actitud prosocial
- autocontrol
- Autonomía
- Resolución de problemas y auto actualización
- Habilidades de relación interpersonal

Para efectos de esta investigación se tomaran 2 de estos factores como referente teórico principal de Satisfacción personal y Autonomía.

4.2.1.1 Satisfacción personal: En la investigación de Salud Mental positiva, se hace una decantación para llegar a la definición de este factor pasando por diferentes definiciones: Accesibilidad del yo a la conciencia, Concordancia yo real-yo ideal, Autoestima y Sentido de identidad; quedando así definitivamente en Satisfacción personal.

Este factor evalúa la valoración que la persona hace de sí misma, la autoestima y la actitud que mantiene ante la vida y el futuro autoconcepto. En este sentido, parece lógico pensar que si la persona tiene una concepción positiva de sí misma y considera que su vida, en general, es interesante tendrá, probablemente, un nivel de satisfacción personal elevado<sup>15</sup>.

4.2.1.2 Autonomía: En la investigación de Salud Mental positiva, en autonomía hace referencia a mantener un comportamiento relativamente estable; donde las conductas no dependen del mundo exterior ni del interior. Esta dimensión hace referencia a la relación de la persona con el mundo (con el ambiente en el que se encuentra) y el término es sinónimo de independencia y autodeterminación. El grado de dependencia y/o independencia frente a las influencias sociales es un indicador del estado de la salud mental. La persona psicológicamente sana tiene mayor autonomía y no depende de los demás.

Esta relación persona-ambiente conlleva un proceso de toma de decisiones. En este sentido, la autonomía significa una discriminación consciente, por parte de la persona, de los factores ambientales que desea aceptar o rechazar para

---

<sup>15</sup>Lluch Canut, María Teresa. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Trabajo de grado (Doctorado Evaluación en Ciencias del Comportamiento). Universidad de Barcelona. Facultad de Psicología. Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento. Barcelona, 1999, p241.



apropiarlos y hacer de estas conductas que le permitan adoptarse del mundo que le rodea<sup>16</sup>.

#### 4.2.2 Desarrollo evolutivo (Adolescencia)

La OMS-OPS con fines prácticos considera que la adolescencia comprende el periodo de la vida que existe entre los 10 y los 19 años, y la juventud desde los 15 hasta los 24 años. Sin embargo, esto varía según los países, ya que en algunos se considera que a los 21 años el individuo es adulto. Otros aspectos están relacionados con la imputabilidad de las leyes o el inicio de la vida laboral<sup>17</sup>. La adolescencia está considerada como una de las etapas de transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, y que asume diversas formas en diferentes entornos sociales, culturales y económicos<sup>18</sup>.

Se puede dividir en dos estadios:

- Prepubertad: Comienza con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, como vello pubiano y en axilas, aumento de las mamas, etc.
- Pubertad propiamente dicha, que comienza en el chico con el cambio de voz, la primera eyaculación y en la chica con la primera regla o menarquia.

4.2.2.1 Cambios físicos: En este periodo observamos la aparición de las características sexuales primarias y secundarias.

Características sexuales primarias: en la cual, son los órganos directamente relacionados con la reproducción, que crecen y maduran durante la adolescencia, tales como rápido crecimiento del vello púbico, axilar y facial, crecimiento corporal más rápido, mayor cantidad de grasa en la piel y desarrollo del olor corporal, sin discriminación de género.

Características sexuales secundarias: son señales fisiológicas de la maduración sexual (tales como desarrollo de los senos y crecimiento del vello corporal) que no implican a los órganos sexuales. Las niñas empiezan a manifestar aumento en la secreción de estrógenos y crecimiento de los genitales femeninos y desarrollo de los senos. En los niños los testículos

---

<sup>16</sup> *Ibíd.*, p242.

<sup>17</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. La salud de los jóvenes: Un desafío para la sociedad. Informe de un Grupo de Estudios de la OMS sobre la Salud de los Jóvenes y la "Salud para Todos en el Año 2000". Ginebra OMS; 1986 (OMS, Serie de Informes Técnicos N°731).

<sup>18</sup> Papalia E. Diane, Wendkos O. Sally, Duskin F. Sally. Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia. 9° ed. Mc Graw Hill, México 2007, Cap 15, 16, 17.

aumentan la producción de testosterona que estimula el crecimiento de los genitales, masa muscular y vello corporal.

4.2.2.2 Cambios psicológicos: Estos cambios físicos sorprendentemente tienen ramificaciones psicológicas. Los cambios son lo suficientemente importantes como para predecir la salud mental del adolescente y los comportamientos relacionados con la salud en la adultez.

En esta etapa del desarrollo evolutivo, el cerebro del adolescente está aún en progreso, debido a ello son los cambios estructurales cerebrales implicadas en las emociones, juicio, organización del comportamiento y autocontrol que ocurren entre la pubertad y la adultez joven, esto podría explicar la tendencia de los adolescentes a los exabruptos emocionales y los comportamientos de riesgo, usando más la emoción que la razón (esto se evidencia más en el adolescente joven que en uno mayor).

Los varones que maduran antes obtienen mayor autoestima tienden a ser más desenvueltos y relajados, afables y populares, menos impulsivos que aquellos que maduran después, también tienen un mayor avance cognitivo. Se ha encontrado que los varones que maduran después se sienten más inadecuados, cohibidos, rechazados y dominados, son más dependientes, agresivos, inseguros o deprimidos, tienen más conflictos con sus padres y más problemas en la escuela. Además tienen habilidades de afrontamiento más deficientes.

Por otra parte, las niñas con estos cambios, se sienten más felices si maduran al mismo tiempo que sus compañeras. Las niñas que maduran más temprano son menos sociables, menos expresivas y menos desenvueltas, son más introvertidas y tímidas, son más negativas a cerca de la menarquia, siendo así más vulnerables a la angustia psicológica; es posible que se asocien con compañeros antisociales. Puede ser que tengan una imagen corporal pobre y menor autoestima que las niñas que maduran después. También tiene mayor riesgo de ansiedad y depresión, comportamiento perturbador, trastornos de la conducta alimentaria, tabaquismo, alcoholismo y abuso de drogas temprana, actividad sexual precoz, embarazo temprano e intento de suicidio.

Tanto en niños como en niñas, aquellos que maduran temprano son más vulnerables a los comportamientos de riesgo y la influencia de pares con un comportamiento desviado.

La adolescencia es una época tanto de oportunidades como de riesgos. Los adolescentes se encuentran al borde del amor, de una vida de trabajo y de la participación en la sociedad adulta y su participación en conductas que limitan sus posibilidades<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> Ibíd., p469.

### 4.2.3 Ludoteca

4.2.3.1 Definición: Según la etimología, la palabra Ludoteca viene del latín “ludos” que significa juego, fiesta, la cual fue unida a la palabra “Theca” que significa caja o local para guardar algo<sup>20</sup>. Las ludotecas son espacios intencionalmente diseñados para posibilitar vivencias lúdicas con resultados positivos para los niños, la familia y la comunidad; la ludoteca es un espacio donde el juego, facilita el vivir con el otro propiciando el espacio para la lúdica, la creatividad, la risa y la alegría; donde los niños, jóvenes, adultos y abuelos comparten y se divierten con espontaneidad.

Si bien su objetivo principal es crear un espacio para el desarrollo del niño a través del juego y la participación en las actividades lúdico formativas, surgen para el encuentro grupal e intergeneracional y el juego de los niños y las niñas que serán acompañados por los ludotecarios, adultos y jóvenes que asesoran y desarrollan actividades con un objetivo claro: el desarrollo integral de los niños y las niñas.

La Ludotecas son una herramienta para la obtención de aprendizajes significativos partiendo desde la lúdica entendiéndose esta Como lo dice el Dr. Carlos Alberto Jiménez V.

“Es una dimensión transversal que atraviesa toda la vida, no son prácticas, no son actividades, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos una nueva moda, sino que es un proceso inherente al desarrollo humano en toda su dimensionalidad psíquica, social, cultural y biológica. Desde esta perspectiva, la lúdica está ligada a la cotidianidad, en especial a la búsqueda del sentido de la vida y a la creatividad humana”.<sup>21</sup>

De esta manera, la lúdica es toda actividad en la que el ser humano encuentre goce, placer y/o disfrute. Las ludotecas usan como principal medio de la lúdica el juego, el juguete y materiales lúdicos para generar aprendizajes mediante actividades intencionadas al desarrollo de habilidades y conocimientos en alguna dimensión del individuo.

Según María Guadalupe Rubio Enciso<sup>22</sup> (2002), las ludotecas son consideradas un espacio recreativo cultural, en el cual el niño puede desarrollar su

---

<sup>20</sup> RUBIO, María, ¿Qué es una ludoteca? Itg. Ed. (Colombia): Citado el 18 agosto 2006. Disponible en Internet. <<http://www.correodelmaestro.com/anteriores/2002/abril/2anteaula71.htm>>. Correo del Maestro Núm. 71,2002. Citado por RODRIGUEZ VILLALVA, Luisa Fernanda. Actitudes de convivencia con personas en situación de desplazamiento forzado identificadas en la ludoteca UAO de Pereira. Pereira, 2008, p36. Trabajo de grado (Ciencias del deporte y la recreación). Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad ciencias de la salud.

<sup>21</sup> JIMENEZ, Carlos Alberto. LA LUDICA...Un universo de posibilidades; Disponible **En:** [www.ludicacolombia.com.co](http://www.ludicacolombia.com.co) . Revisado Abril 1, 2010; 12:47 PM.

<sup>22</sup> RUBIO, María Guadalupe Enciso Op-cit., 2002; 1p

personalidad apoyado en el acompañamiento necesario para este tipo de juego (ludotecario). El ludotecario es la persona encargada de facilitar y proveer los medios necesarios para el desarrollo de las actividades y el alcance de las metas de las mismas, por parte de los usuarios de las ludotecas (niños, niñas, adolescentes y adultos en general). Como lo explica la secretaria de educación del gobierno de la ciudad de buenos aires, en su proyecto de "ludotecas educativa PANDORA".

4.2.3.2 Existen diferentes tipos de ludotecas entre las cuales podemos encontrar según su forma de trabajo y los propósitos que persiguen:

- Ludoteca circulante y/o itinerante. Fue creada por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), y su propósito es permitir a los estudiantes el préstamo y uso del material didáctico para el desarrollo de sus potencialidades.
- Ludoteca comunitaria. Ubicada en el centro de la comunidad, busca propender por la interacción de los individuos que la componen, abriendo un espacio al disfrute y al compartir entre vecinos.
- Ludoteca personal. Busca el desarrollo de la personalidad del individuo mediante actividades que le permitan su auto-reconocimiento.
- Ludoteca escolar. Están dirigidas a todos los niveles de educación y conformadas según las necesidades de cada una de estas. Según su manera de funcionar

Para efectos de este ejercicio investigativo se hará énfasis en la ludoteca para la convivencia fundamentada en los principios de la ludoteca escolar e Itinerante.

4.2.3.3 Funciones de la Ludotecas<sup>23</sup>

Algunas funciones de la Ludoteca para la convivencia son:

- Pedagógica: Se reconoce la importancia del juego en el desarrollo de procesos, cognitivos, sociales, psicológicos, motrices. Se fundamentan en modelos pedagógicos cuyos principios son: lo lúdico, las diferencias individuales, la participación activa de los sujetos, la construcción de conocimiento.
- Socioculturales: Las ludotecas responden a dos aspectos: Desarrollo de la cultura y cambio social; en la primera es generar espacio de socialización y el aprendizaje cultural; allí se incluye las costumbres, las tradiciones, los valores que pueden transmitir a través de los diferentes juegos y juguetes autóctonos de la región, el cambio social se pretende a través del juego transformación en comunidades que presentan una problemática social muy marcada y donde la población infantil se encuentra muy desprotegida.

---

<sup>23</sup> JIMENEZ, Carlos Alberto, Juego, inteligencia y ciudad. Universidad libre seccional Pereira

- Comunitaria: Lugar donde se promueve la socialización de las personas de un comunidad y se trabaja por mejorar las condiciones de la calidad de vida se sus integrantes. además, se capacita a los padres con el fin de responder a las necesidades de sus hijos expresarles amor, confianza, ayuda... a través de actividades lúdicas.

Las ludotecas según su forma pueden ser abiertas, fijas o itinerantes

- Abiertas es en un lugar amplio sin limitación de paredes aprovechando espacios como calles, parques, centros culturales, escuelas, etc.
- Fijas: Un espacio con instalaciones adecuadas, grandes salones, baño, patio, parque, sala para guardar los juguetes, implementos necesarios para jugar.
- Itinerantes: instalada en vehículos como ómnibus, automóviles, etc. como una biblioteca móvil, que recorrerá los barrios de la ciudad.

La ludoteca será un lugar donde se promoverá los derechos de los niños y adolescentes, se posibilitará herramientas para mejorar las habilidades para la vida y para la convivencia.

#### 4.2.3.4 Propósitos de la ludoteca

- Rescatar el tiempo de juego
- Resaltar la importancia de la lúdica en el desarrollo humano
- Rescatar las costumbres, juegos y cultura de las comunidades
- Crear las oportunidades para que las personas tengan acceso a los juegos y los juguetes.
- Propiciar nuevos espacios de interacción y experiencias prácticas, entre los adultos y los niños.
- Suplir las necesidades e intereses lúdicos y recreativos de la población.

#### 4.2.3.5 Ludoteca para la convivencia

Ludoteca para la convivencia, “Es un espacio en el cual se propicia el juego libre y se realizan diferentes actividades a partir de la teoría de las habilidades para la convivencia, facilitando estar con el otro, esto con el fin de generar en las personas diferentes situaciones donde se confronten lo que piensan sobre la convivencia y la analicen en relación con la forma como actúan”.

Se recomienda siempre contar con un protocolo de actividades en la ludoteca para la convivencia teniendo en cuenta:

- Bienvenida
- Juego libre
- Rotación por los juegos intencionados sobre habilidades de convivencia
- Evaluación e invitación a las próximas sesiones<sup>24</sup>.

Es por este motivo, se tuvo en cuenta la estrategia de ludoteca para la convivencia para intervenir a los jóvenes y a su vez validar su aplicación.

#### 4.2.4 Convivencia

4.2.4.1 Definición: Según el ministerio de educación, convivencia es la capacidad de vivir juntos respetándonos y consensuando las normas básicas. Se entiende entonces como la capacidad de ponerse en la situación del otro, de compartir, tolerar las diferencias para un sano interactuar. Uno de los problemas actuales que truncan la convivencia en las Instituciones educativas, en este caso es el Bullying, o acoso escolar.

A cerca de convivencia, como dice Fernando Guzmán<sup>25</sup> en el taller de cultura ciudadana y mecanismos de regulación, “Convivencia es el resultado de diferentes interacciones cotidianas entre las personas que se mueven en distintos ámbitos y cuyas percepciones y acciones se fundamentan en los hábitos y las costumbres que contribuyen a formar o expresar una determinada cultura e identificación de comportamientos y hábitos claves para la convivencia”.

Los resultados de las formas de comportamiento con los demás crean relaciones que van a derivar en acuerdos o desacuerdos entre quienes las

---

<sup>24</sup> CANO, Margarita María; TAMAYO, Gerardo; RODRÍGUEZ, Luisa Fernanda. Cartilla. Ludoteca para la convivencia con personas en situación de desplazamiento forzado. Pereira (Colombia): Universidad Tecnológica de Pereira. ISBN 978-958-8272-81-8, 2008

<sup>25</sup> GUZMAN, Fernando. Asesor del programa de Cultura Ciudadana en Bogotá. Taller de cultura ciudadana y mecanismos de regulación. Universidad tecnológica de Pereira. 2002. REPUBLICA DE COLOMBIA. En: fundamentos conceptuales que soportan la formación en cultura ciudadana y convivencia social. Pág. 7

viven, se formulan por medio de acciones, algunas perceptibles y otras no, las cuales crean una constante de manifestaciones individuales y colectivas, así solo quienes han sido protagonistas de esa construcción colectiva aceptan y conviven con los que no están de acuerdo; la convivencia se asume como una forma de vivir con los demás y con uno.

#### 4.2.4.2 La intimidación escolar (Bullying)

“Un estudiante es acosado o victimizado cuando está expuesto de manera repetitiva a acciones negativas por parte de uno o más estudiantes.” Se habla de acción negativa cuando alguien infringe, de manera intencionada, o intenta infligir mal o malestar a otra persona. Básicamente, es lo que está implícito en la definición de comportamiento agresivo<sup>26</sup>. Las acciones negativas se pueden llevar a cabo mediante contacto físico, verbalmente o de otras maneras como hacer muecas o gestos insultantes e implican la exclusión intencionada del grupo. Para emplear correctamente el término “bullying” (acoso escolar) ha de haber un desequilibrio de poder o de fuerza (una relación asimétrica): El escolar que está expuesto a las acciones negativas tiene mucha dificultad para defenderse. Hablando de manera más general, el comportamiento acosador puede definirse como “comportamiento negativo repetitivo e intencional (desagradable o hiriente) de una o más personas dirigido contra una persona que tiene dificultad en defenderse”. De acuerdo con esta definición, que parece haber ganado una aceptación considerable entre los investigadores y profesionales, el fenómeno de acoso escolar (Bullying) se puede describir cómo:

- Comportamiento agresivo o querer “hacer daño” intencionadamente. Llevado a término de forma repetitiva e incluso fuera del horario escolar.
- En una relación interpersonal que se caracteriza por un desequilibrio real o superficial de poder o fuerza.

Se puede añadir que el acoso escolar parece darse sin una provocación aparente por parte de la persona víctima. Esta definición deja claro que el acoso escolar puede ser considerado una forma de abuso, y algunas veces se utiliza el término abuso entre iguales como denominación del fenómeno. El que lo separa de otras formas de abuso como los fenómenos de violencia doméstica es el contexto en el que sucede y las características de la relación de las partes implicadas<sup>27</sup>.

---

<sup>26</sup> Olweus, Dan, ACOSO ESCOLAR, “BULLYING”, EN LAS ESCUELAS: HECHOS E INTERVENCIONES, Universidad de Bergen, Noruega. 1996, 2002

<sup>27</sup> *Ibíd.*, p.2.

## 4.3 ESTADO CIENTIFICO ACTUAL

4.3.1 Influencia de un programa recreativo psicoterapéutico en las actitudes hacia la convivencia pacífica en barrios estrato 1 y 2 de la Virginia<sup>28</sup>, en la cual se concluyó que el Programa Recreativo Psicoterapéutico aumentó significativamente la actitud hacia la convivencia pacífica en el grupo experimental, en comparación con el grupo control y con la preprueba, especialmente a expensas de los indicadores autoestima y negociación, lo cual concuerda con el énfasis dado a las mismas durante este programa.

4.3.2 Impacto de un programa recreativo psicoterapéutico sobre la actitud hacia la convivencia armónica organizacional en una facultad de salud<sup>29</sup>, se concluyó que se debe continuar validando la escala de actitud hacia la convivencia armónica organizacional, con una población suficiente y un test-re test cercano; realizar nuevas investigaciones con programas similares, pero de unas pocas horas durante meses e idealmente en una población con una actitud baja hacia la convivencia armónica.

4.3.3 Habilidades para la convivencia de estudiantes de tercero y cuarto de básica primaria de un colegio público de Pereira al participar de un programa de ludoteca para la convivencia<sup>30</sup> Con el soporte de los diarios de campo se observó mayor saturación en algunas de las categorías presentadas en el análisis y discusión, estas fueron: Aprender a interactuar, aprender a comunicarse, y aprender a no agredir al congénere, donde predominaron comportamientos no asertivos en los estudiantes, comportamientos que afectarían la convivencia dentro del aula, además fueron un impedimento para mantener una participación y una comunicación apropiada en las actividades. Por otra parte, los juegos y técnicas grupales e individuales implementados en la investigación fueron los más convenientes, ya que permitieron observar en los estudiantes comportamientos asertivos y no asertivos influenciados por los contextos familiares y sociales, además de los generados en el contexto escolar por la falta de cooperación entre docentes y estudiantes.

---

<sup>28</sup> SALDARRIAGA H, Yamileth; AMAYA C. José Noel. Influencia de un programa recreativo psicoterapéutico en las actitudes hacia la convivencia pacífica en barrios estrato 1 y 2 de la Virginia. Universidad Tecnológica de Pereira. 2003.

<sup>29</sup> ESPINOSA A, Luz Stella. Impacto de un programa recreativo psicoterapéutico sobre la actitud hacia la convivencia armónica organizacional en una facultad de salud. Universidad Tecnológica de Pereira. 2006.

<sup>30</sup> JARAMILLO, Helena; GAVIRIA R, Daycy Andrea; LADINO D, María Gilari. Habilidades para la convivencia de estudiantes de tercero y cuarto de básica primaria de un colegio público de Pereira al participar de un programa de ludoteca para la convivencia. Universidad Tecnológica de Pereira. 2010



4.3.4 Influencia de un programa de ludoteca para la convivencia en las habilidades sociales de estudiantes de grado sexto de un colegio público en Pereira, 2009<sup>31</sup>. Una persona al socializar con el otro puede alterar los comportamientos de forma positiva o negativa de la otra persona, es decir genera en cada persona lo que el autor Eric Berne llama sus raíces ocultas, que nos hacen reaccionar de distinta manera frente a las situaciones de la vida, es así como se podría intuir que al mejorar el grupo de trabajo, en la interacción con el grupo control en otros espacios sociales se posibilitó que también ellos fortalecieran las habilidades sociales, lo cual influyó en el post test.

---

<sup>31</sup>ESPINOSA H. Leonardo. Influencia de un Programa de Ludoteca para la Convivencia en las Habilidades Sociales de Estudiantes de Grado Sexto de un Colegio Público en Pereira, 2009. Universidad Tecnológica de Pereira. 2010

## 5. METODOLOGÍA

### 5.1 DISEÑO (E HIPÓTESIS)

La presente es una investigación de corte cuantitativo, el diseño es cuasi experimental, ya que se tomaron dos grupos de acuerdo a criterios de convivencia escolar, uno de ellos fue grupo de trabajo y otro de control en espera. A los dos grupos se les realizó una valoración a través de los instrumentos de Salud Mental Positiva y Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás.

Al grupo de trabajo se le realizó una intervención denominada Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia y finalmente, se hizo énfasis en la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia escolar, se realizó la valoración a través de los instrumentos para determinar la influencia de la intervención en el mejoramiento de la Salud Mental y la Convivencia de los jóvenes de octavo y noveno de un Colegio Público de Pereira

El esquema de la investigación es el siguiente:

G1	X1	Y	X2	
G2	X1	Y	X2	
G3	X1	Y	X2	
G4	X1	Y	X2	
G5	X1	-	X2	Y

Dónde:

- G1= grupo experimental 8m
- G2= grupo experimental 9m
- G3= grupo experimental 8t
- G4= grupo experimental 9t
- G5= grupo en espera 8t y 9t
- X1 = Pre prueba
- Y = estímulo experimental
- - = ausencia de estímulo experimental
- X2 = pos prueba.

#### 5.1.2 Hipótesis de Investigación

Un programa de Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia, mejora la satisfacción personal, la autonomía y la convivencia de Jóvenes de octavo y noveno de un Colegio Público de Pereira.

#### 5.1.3 Hipótesis Nula

Un programa de Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia, NO mejora la satisfacción personal y la autonomía de Jóvenes de octavo y noveno de un Colegio Público de Pereira.

## 5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población de estudiantes de los grados octavo y noveno de dos colegios públicos de Pereira, jornadas de la mañana y de la tarde; las edades oscilaron entre 12 y 19 años, y se contó con la participación de 81 hombres y 60 mujeres.

No se realizó muestra, pues se tomó la población general de los estudiantes de grado octavo y noveno seleccionados (141).

### 5.2.1 Criterios de inclusión:

- Aceptar participar en el programa: Que padres e hijos hayan firmado los consentimientos informados.
- Que cumplan con el grado de escolaridad: que se encuentren en grado octavo y noveno respectivamente.
- Participar en el 80% de las actividades en la Ludoteca para La Salud mental y la convivencia, en la satisfacción personal y la autonomía.

### 5.2.2 Criterios de exclusión:

- Que hayan faltado a la preprueba o la postprueba
- Que haya ocurrido una crisis inesperada familiar o social que afecte seriamente su estado emocional.

## 5.3 VARIABLES

### 5.3.1 Variable independiente:

Programa de Ludoteca para la Salud Mental positiva y la Convivencia.

En la Ludoteca se desarrolló una metodología participativa, donde los estudiantes iniciaron un proceso de sensibilización frente al espacio de la Ludoteca, cada sesión de trabajo se desarrolló con la rotación por diferentes actividades que fortalecieron derechos y deberes de los jóvenes, las actitudes de convivencia y los factores de la Salud Mental positiva.

Las sesiones se desarrollaron durante 1 hora y 55 minutos, donde se incluyeron actividades de bienvenida, juego libre, actividades intencionadas y evaluación del proceso y/o retroalimentación.

### 5.3.2 Variable dependiente:

Actitudes de satisfacción personal, autonomía y convivencia escolar.

“Actitud” es la predisposición aprendida frente a un determinado objeto, que tiene una dirección favorable o desfavorable, y una intensidad, alta o baja por ejemplo. La actitud no se corresponde necesariamente con el comportamiento, pero sí es más probable que una persona actúe frente a algo acorde con su actitud hacia la misma, esto es, “son un indicador de la conducta, pero no la conducta en sí” (Hernández, 1999, 263). Las actitudes se miden mediante escalas, como la de Likert que se utiliza en el presente estudio.

La convivencia es una forma de interacción humana que genera bienestar consigo mismo, los compañeros y el entorno en general, e implica la resolución pacífica de los conflictos.

Salud mental enmarcada en el significado de salud, “La Salud Mental es más que la ausencia de trastornos mentales. La dimensión positiva de la salud mental ha sido subrayada en la definición de salud de la OMS, tal cual consta en la constitución misma: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Los conceptos de salud mental incluyen bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente. También ha sido definido como un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades”.<sup>32</sup>

### 5.3.3 Variable Independiente.

DIMENSIONES	ÍTEMS	OPCIONES DE RESPUESTA
Satisfacción Personal	<ul style="list-style-type: none"><li>• ...me gusto como soy</li><li>• ...me siento a punto de explotar</li><li>• Para mí, la vida es... aburrida y monótona</li><li>• ...veo mi futuro con pesimismo</li><li>• ...me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean</li></ul>	Siempre, Casi siempre, Algunas veces, Nunca o Casi nunca.

<sup>32</sup> Lluch Canut M<sup>a</sup> Teresa. Salud Mental positiva, tesis doctoral. Universidad de Barcelona. Facultad de Psicología. Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento. Barcelona, 1999.

Actitud Prosocial	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A mí... me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías</li> <li>• ...pienso que soy una persona digna de confianza</li> <li>• ...pienso en las necesidades de los demás</li> <li>• ...me gusta ayudar a los demás</li> </ul>	Siempre, Casi siempre, Algunas veces, Nunca o Casi nunca.
Auto Control	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas</li> <li>• ...soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos</li> <li>• ...soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida</li> <li>• Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables... soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal</li> </ul>	Siempre, Casi siempre, Algunas veces, Nunca o Casi nunca.
Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí</li> <li>• Las opiniones de los demás... me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones</li> <li>• ...me preocupa que la gente me critique</li> <li>• ...me resulta difícil tener opiniones personales</li> <li>• Cuando tengo que tomar decisiones importantes... me siento muy insegura/o</li> </ul>	Siempre, Casi siempre, Algunas veces, Nunca o Casi nunca.
Resolución de Problemas y Auto realización	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o</li> <li>• ...intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden</li> <li>• ...intento mejorar como persona</li> <li>• Cuando hay cambios en mi entorno... intento adaptarme</li> <li>• Delante de un problema... soy capaz de solicitar información</li> <li>• Los cambios que ocurren en mi rutina habitual... me estimulan</li> <li>• ...trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes</li> <li>• ...soy capaz de decir no cuando quiero decir no</li> <li>• Cuando se me plantea un problema... intento buscar posibles soluciones</li> </ul>	Siempre, Casi siempre, Algunas veces, Nunca o Casi nunca.

<p>Habilidades de Relación Interpersonal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A mí, ...me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional</li> <li>• ...tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas</li> <li>• Creo que... tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas</li> <li>• ...me considero "un/a buen/a psicólogo/a"</li> <li>• ...creo que soy una persona sociable</li> <li>• A mí... me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás</li> <li>• ...tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/jefes</li> <li>• ...creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada</li> <li>• ...me siento insatisfecha/o conmigo misma/o</li> <li>• ...me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico</li> </ul>	<p>Siempre, Casi siempre, Algunas veces, Nunca o Casi nunca.</p>
<p>Sensación de intimidación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te sientes seguro/a</li> <li>• Te sientes solo/a</li> <li>• Te gusta salir al patio de recreo</li> <li>• Piensas que algunos/as de tus compañeros/as te detesta</li> <li>• Piensas que se están haciendo cosas para mejorar la convivencia</li> </ul>	<p>Siempre, A menudo, Algunas veces, Nunca.</p>
<p>Agrede</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Has insultado o te has burlado de un compañero/a?</li> <li>• ¿Has hablado mal o has dicho mentiras sobre un compañero/a?</li> <li>• ¿Has cogido sin permiso, escondido o roto algún objeto de un compañero/a?</li> <li>• ¿Has pegado, empujado o amenazado a un compañero/a?</li> <li>• ¿Has ignorado a un compañero/a en alguna actividad o no le has puesto ninguna atención?</li> <li>• ¿Has excluido o impedido que un compañero/a participe en una actividad?</li> </ul>	<p>Siempre, A menudo, Algunas veces, Nunca.</p>

<p>Recibe Agresión</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Te han insultado o se han burlado de ti?</li> <li>• ¿Han hablado mal o han dicho mentiras sobre ti?</li> <li>• ¿Han cogido sin permiso, escondido o roto algún objeto tuyo?</li> <li>• ¿Te han pegado, empujado o amenazado?</li> <li>• ¿Te han ignorado en alguna actividad o no te han puesto ninguna atención?</li> <li>• ¿Te han excluido o impedido participar en una actividad?</li> </ul>	<p>Siempre, A menudo, Algunas veces, Nunca.</p>
------------------------	--	---

#### 5.3.4 Variables intervinientes:

Otros programas que se desarrollan en el colegio. Actitudes favorables o desfavorables de los alumnos, temporada escolar en etapa de finalización del año lectivo.

### 5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

El instrumento fue autodilucidado, en forma grupal con la presencia de los investigadores para explicar cómo se debían contestar y las dudas que surgían.

#### 5.4.1 Instrumento

Los instrumentos fueron: Salud Mental positiva y Convivencia (Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás; Collell y Escudé, 2003; adaptado por Cano, 2010).

#### 5.4.2 Validez del instrumento

Se usó el instrumento de evaluación denominado, Salud Mental positiva validado por M<sup>a</sup> Teresa Lluch Canut en su tesis doctoral en el doctorado: Evaluación en Ciencias del Comportamiento en Barcelona España (Ver anexo A). Se utilizó una escala de Likert sobre Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás, fue elaborada con base en los principios propuestos por (*Collell y Escudé, 2003; adaptado por Cano, 2010*), Para adaptar al lenguaje de los estudiantes, se sometió a juicio de expertos en el tema y se realizó una prueba piloto con estudiantes que cumplieron las mismas características de la población objeto con el fin de dar validez. (Ver anexo B).

#### 5.4.3 Evaluación Bioética

Esta investigación se consideró sin riesgo, ya que no se manipularon variables sensibles a la conducta del ser humano, sino que se posibilitó la expresión libre de la Salud mental a partir de juegos libres e intencionados.

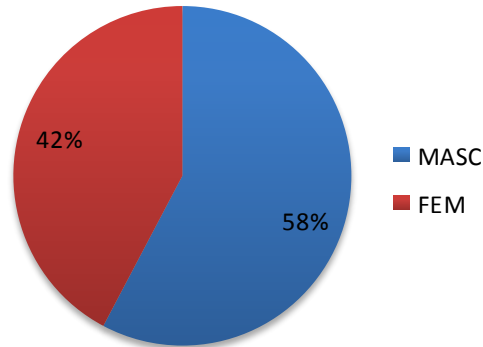
Sin embargo los investigadores tuvieron en cuenta el consentimiento informado de la institución educativa (Anexo D), consentimiento escrito a los Acudientes (Anexo E), consentimiento escrito con las personas que participaran en la Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia (Anexo F), donde se expondrá el interés de participar en la investigación y el protocolo de intervención (Anexo G).



## 6. RESULTADOS

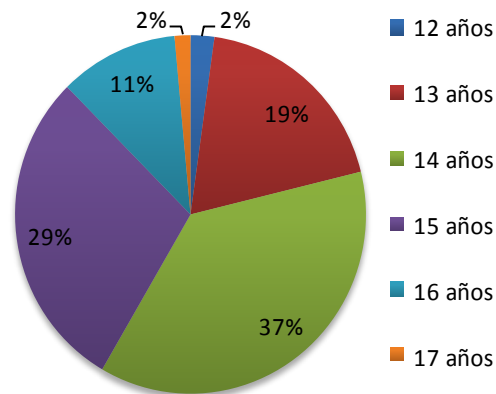
### 6.1 DATOS DEMOGRÁFICOS

Figura 1. Género de los estudiantes encuestados



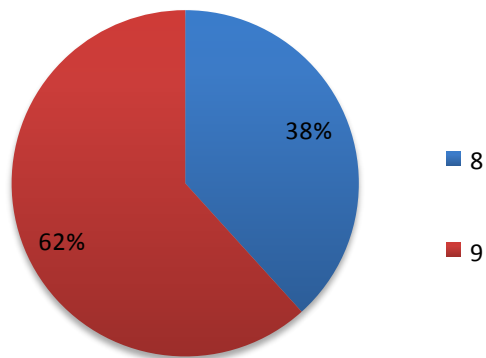
EL 58% de los encuestados son de género masculino

Figura 2. Edades de los estudiantes encuestados



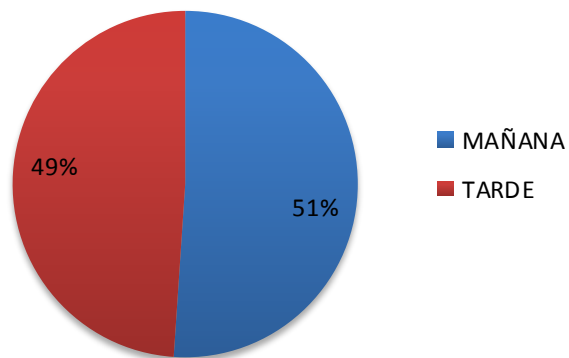
El 37% de los encuestados se encuentran en la edad de los 14 años, lo sigue un 29% con 15 años y hay un 2% con 17 años y de igual porcentaje con 12 años.

Figura 3. Grado de los estudiantes encuestados



El 62% de los encuestados cursaban el grado noveno.

Figura 4. Jornada en la que asisten a clase los participantes de la investigación



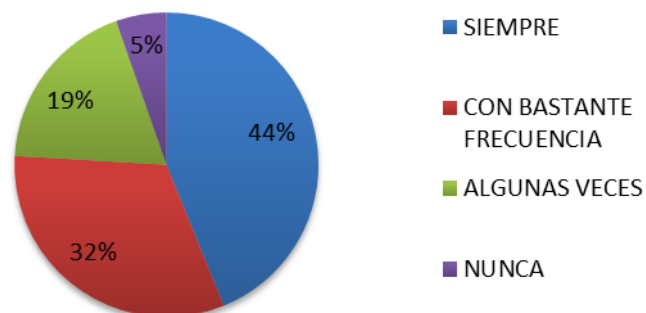
El 51% de los encuestados asisten al colegio en la jornada de la mañana.

## 6.2 RESULTADOS GENERALES EN EL PRETEST PROMEDIO

En este análisis se encontraron dos instrumentos, los cuales fueron utilizados en esta investigación, el primero “Escala para evaluar la salud mental positiva” (por María Teresa Lluch Canut, presentada en su tesis doctoral); y el segundo instrumento es el “Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás. (Collell y Escudé, 2003; adaptado por Cano, 2010), a los datos encontrados en estas encuestas, se les aplicaron las pruebas de Mann Whitney y Wilcoxon en ambos casos.

### Salud mental positiva

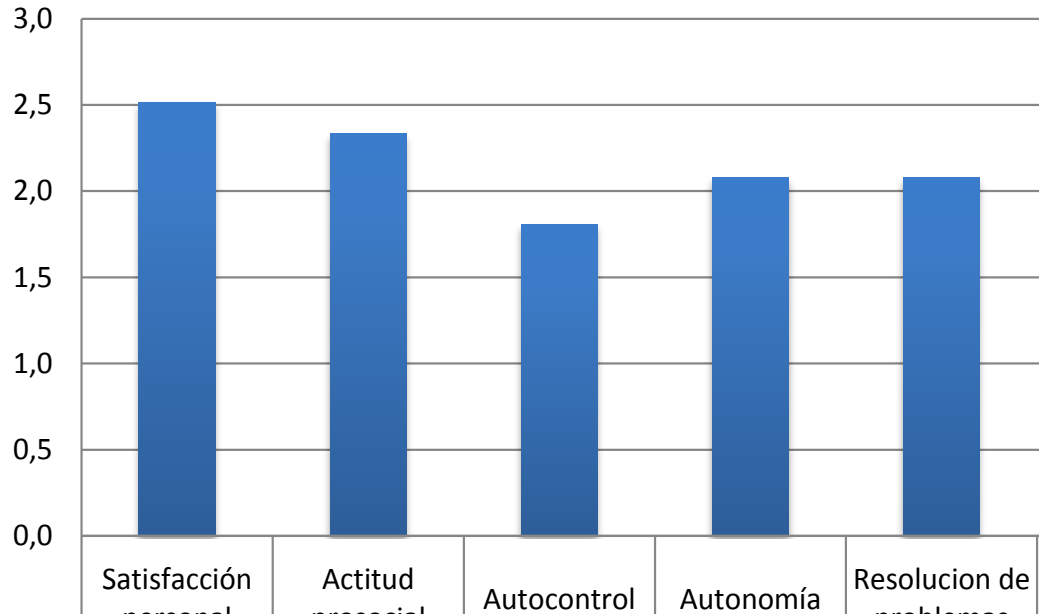
Figura 5. Salud mental positiva pretest



El 44% de los encuestados siempre tienen Salud mental positiva, pero un 5% responde que nunca tienen Salud mental positiva.

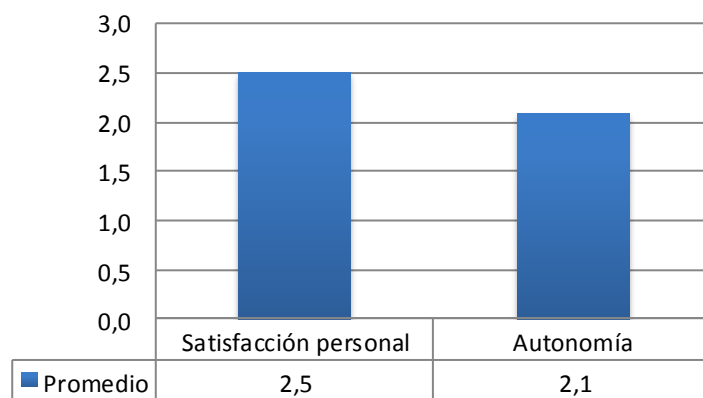
### Factores salud mental positiva

Figura 6. Resultados promedio de todos los factores de Salud mental positiva.



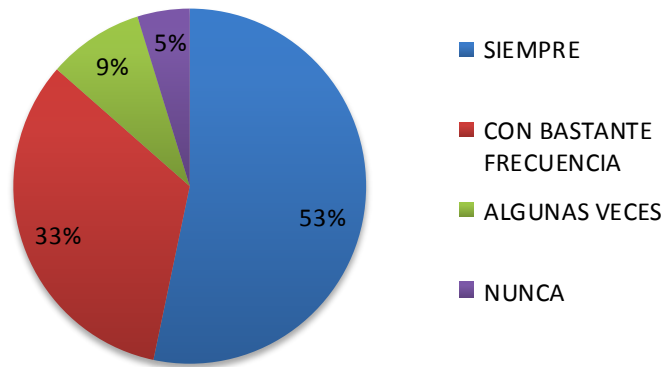
Teniendo en cuenta que 3 es la máxima calificación para la escala de la Salud mental positiva, el factor con la calificación más alta es satisfacción personal con un 2,5 y el factor con la calificación más baja es autocontrol con un 1,8.

Figura 7. Promedio de los factores de Salud mental positiva factores satisfacción y autonomía



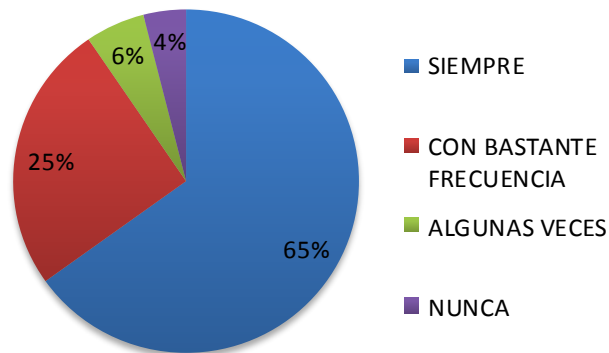
Si se tiene en cuenta que 3 es la máxima calificación para la escala de la salud mental, la calificación de la satisfacción personal y autonomía son buenos con un 2,5 y un 2,1 respectivamente.

Figura 8. Escala para evaluar la Salud mental positiva pretest general en satisfacción personal y autonomía



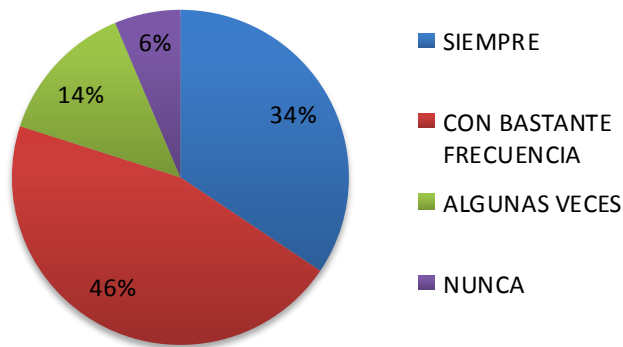
EL 53% de los encuestados siempre tienen una buena Salud Mental positiva y un 5% nunca tienen una buena Salud Mental positiva.

Figura 9. Satisfacción personal.



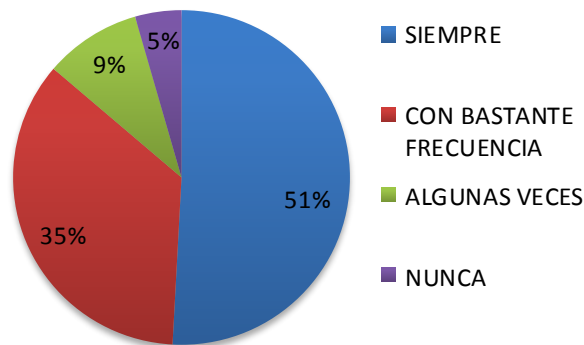
El 65% de los encuestados se sienten satisfechos personalmente y un 4% nunca lo están.

Figura 10. Autonomía



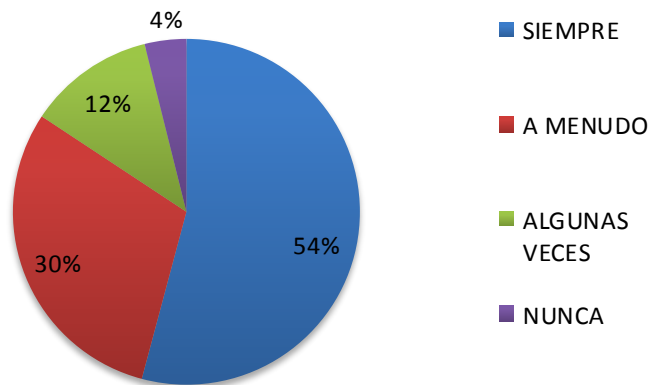
El 46% de los encuestados se sienten autónomos con bastante frecuencia y un 6% nunca se sienten autónomos.

Figura 11. Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás. (Collell y Escudé, 2003; adaptado por Cano, 2010) pre test



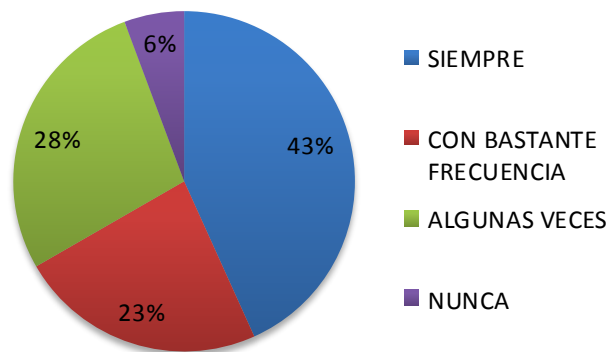
El 51% de los encuestados, en los resultados generales, se sienten siempre intimidados y solo un 5% nunca se sienten de esta manera.

Figura 12. Sensación de intimidación



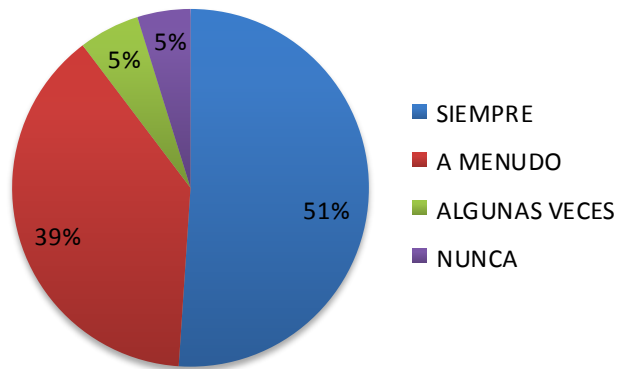
El 54% de los encuestados siempre se sienten intimidados y un 4% nunca se sienten intimidados.

Figura 13. Actividades para mejorar la convivencia.



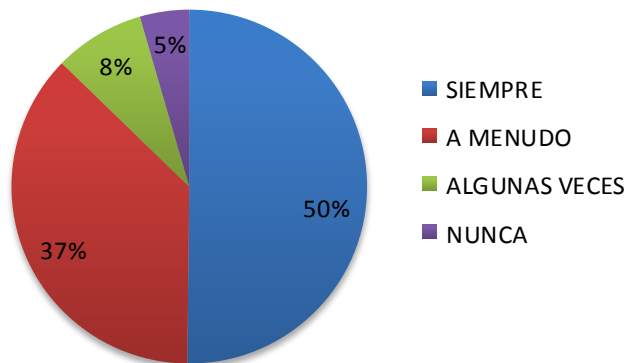
El 43% de los encuestados piensan que si se están haciendo actividades en el colegio para mejorar la convivencia.

Figura 14. Agrede



El 51% de los encuestados siempre han agredido el 5% manifiestan que nunca.

Figura 15. Recibe agresión

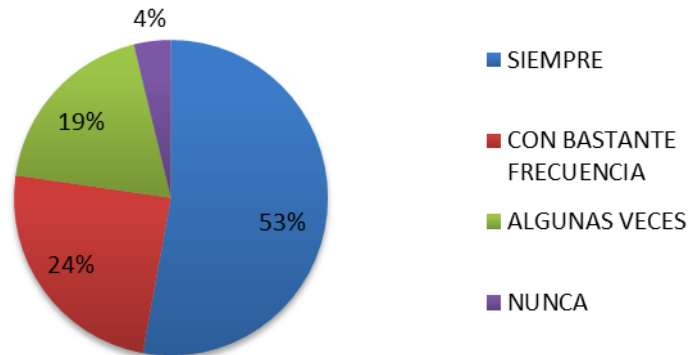


El 50% de los encuestados manifiestan que siempre reciben agresión y solo un 5% nunca reciben agresión.



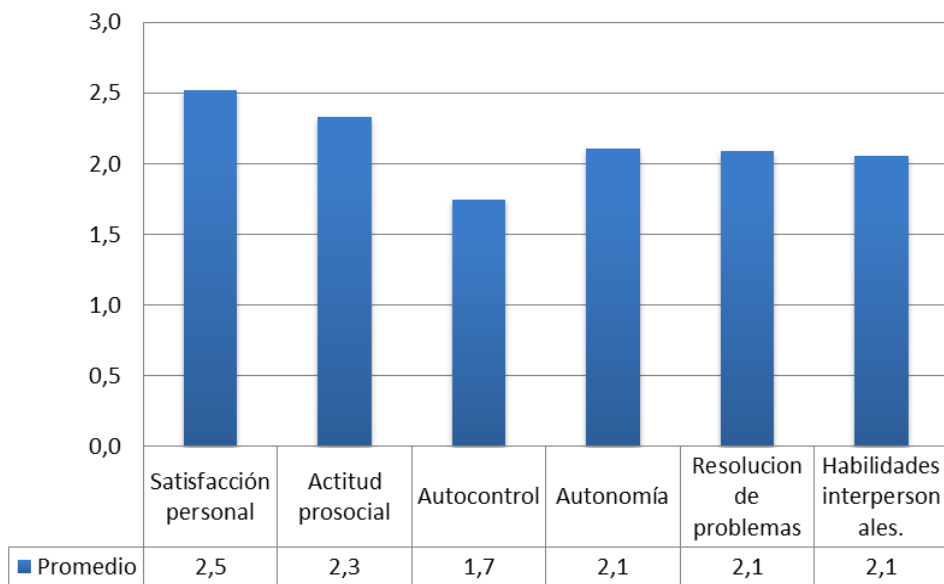
### 6.3 RESULTADOS GENERALES EN EL POSTEST

Figura 16. Salud mental positiva total.



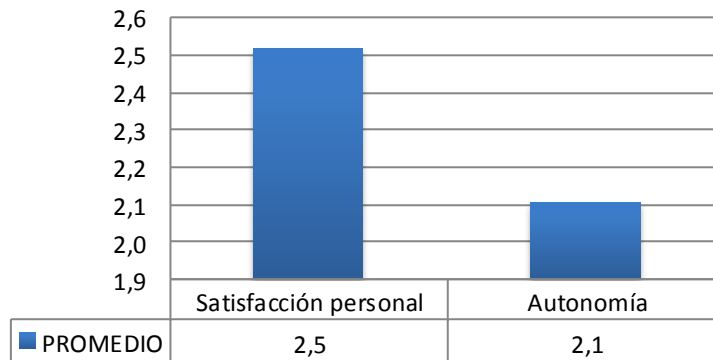
El 53% de los encuestados siempre tienen Salud mental positiva, pero un 4% responde que nunca tienen Salud mental positiva.

Figura 17. Resultados promedio de todos los factores de Salud mental positiva.



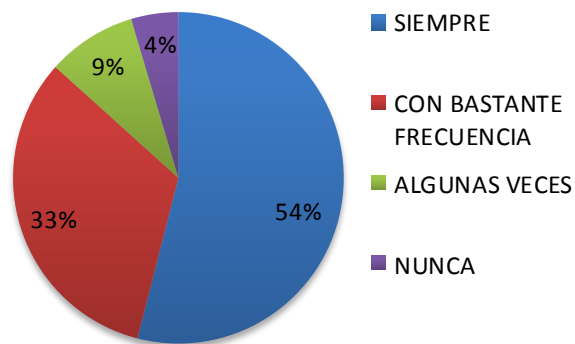
En esta gráfica se observa que no hubo cambios en la mayoría de los factores, manteniéndose en igual calificación que en el pre test, solo el autocontrol tuvo un cambio de un punto siendo este negativo y el factor de Habilidades interpersonales solo subió un punto.

Figura 18. Promedio de los factores de Salud Mental positiva



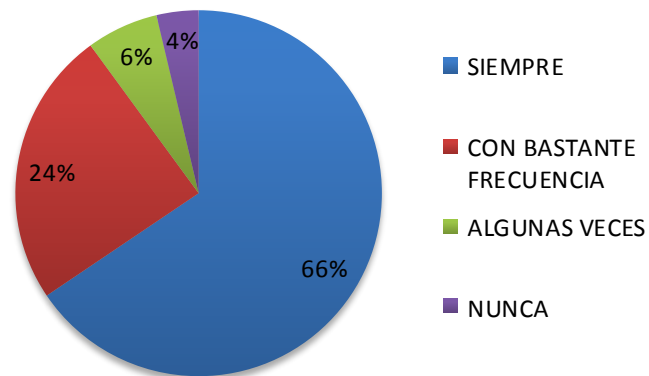
En esta gráfica se observa como tanto la calificación de satisfacción como autonomía son iguales en pre test- pos test

Figura 19. Escala para evaluar la salud mental positiva, factores Satisfacción personal y Autonomía.



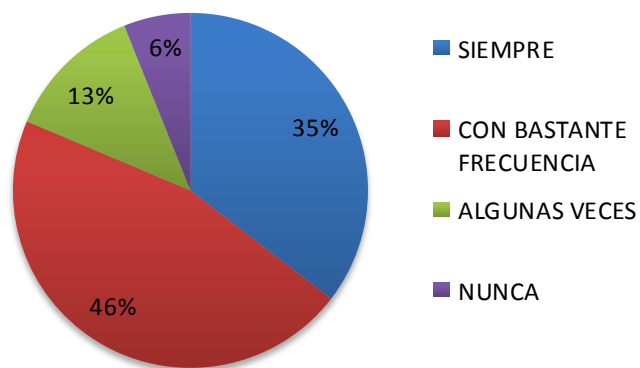
EL 54% de los encuestados siempre tienen una buena Salud Mental positiva y un 4% nunca tienen una buena Salud Mental positiva.

Figura 20. Satisfacción personal.



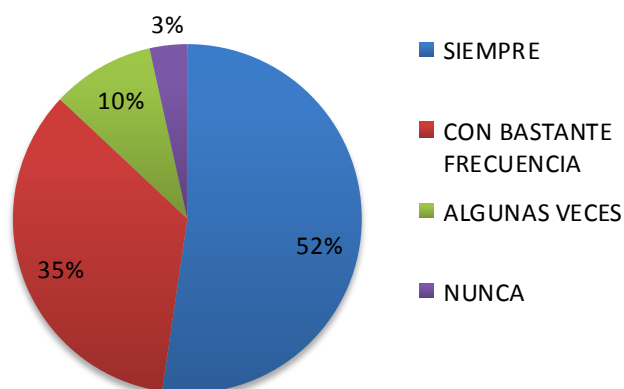
El 66% de los encuestados se sienten satisfechos personalmente y un 4% nunca se lo están.

Figura 21. Autonomía



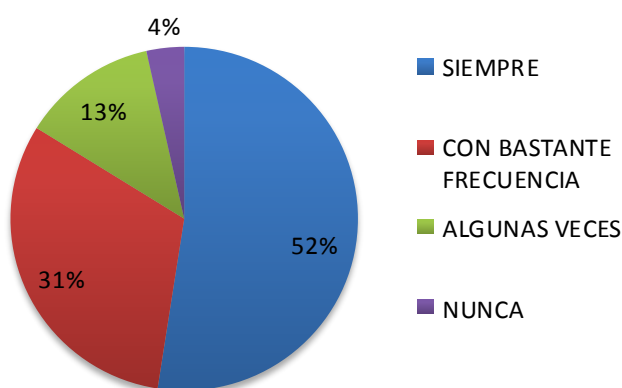
El 46% de los encuestados se sienten autónomos con bastante frecuencia y un 6% nunca se sienten autónomos.

Figura 22. Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás (Colléll y Escudé, 2003; adaptado por Cano, 2010). Pos test



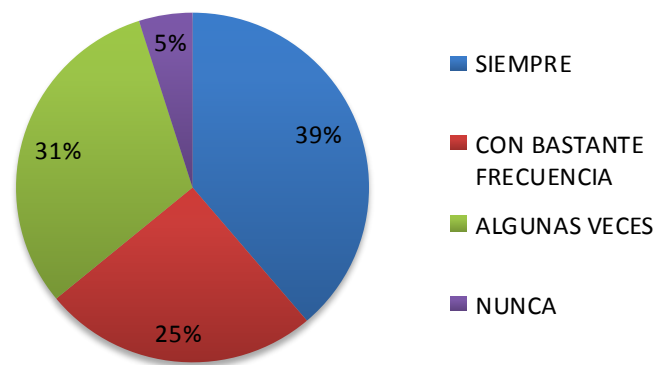
El 52% de los encuestados, en los resultados generales, se sienten siempre intimidados y solo un 3% nunca se sienten de esta manera

Figura 23. Sensación de intimidación



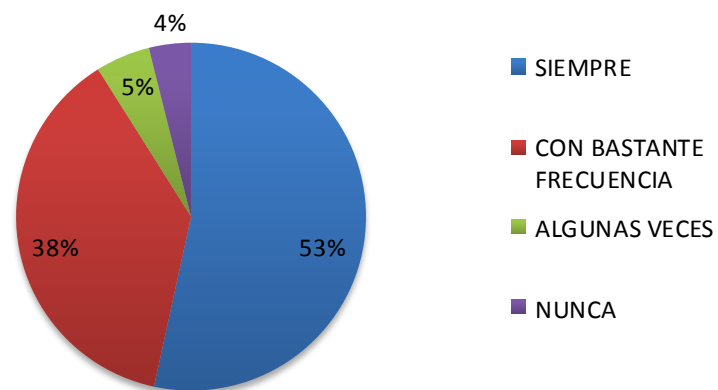
El 52% de los encuestados siempre se sienten intimidados y un 4% nunca se sienten intimidados.

Figura 24. Actividades para mejorar la convivencia



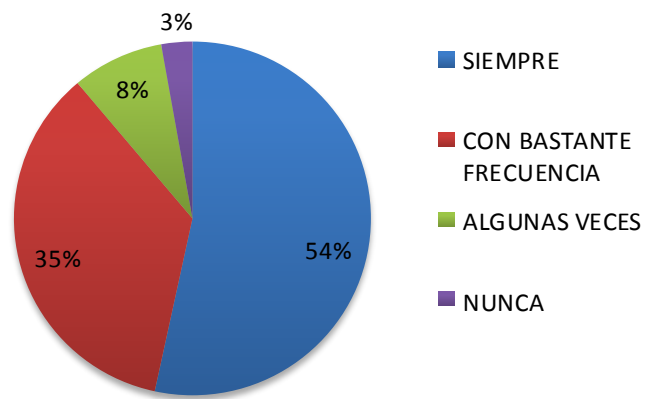
El 39% de los encuestados piensan que si se están haciendo cosas para mejorar la convivencia.

Figura 25. Agrede



El 53 % de los encuestados siempre han agredido.

Figura 26. Recibe agresión



El 54% de los encuestados siempre reciben agresión y solo un 3% nunca reciben agresión.

## 6.4 ANÁLISIS

En el análisis de información se realizó la comparación cada grupo consigo mismo pretest posttest y con el de control pretest posttest, dando como resultado según las pruebas Mann Whitney (compara el grupo consigo mismo) y, Wilcoxon (compara el grupo trabajo con el grupo control) los siguientes datos:

Tabla 1. Salud mental positiva (Prueba Mann Whitney)

GRUPO CONTROL		
GRUPO TRABAJO	PRETEST	POSTEST
8 MAÑANA	0,482	0,802
9 MAÑANA	0,489	0,872
8 TARDE	0,278	0,845
<b>9 TARDE</b>	0,195	<b>0,027</b>

De acuerdo con la tabla 1 el grupo 9 tarde presenta cambios significativos según la prueba Mann Whitney en Salud mental positiva.

Tabla 2. Salud mental positiva (Prueba Wilcoxon)

PRE-POTEST POR GRUPOS	SALUD MENTAL
<b>PRESATISFACCION-AUTONOMIA TOTAL + POSTSATISFACCION-AUTONOMIA TOTAL</b>	<b>0,02</b>
<b>PRESATI-AUTO 8 MAÑANA + POSTSATI-AUTO 8 MAÑANA</b>	<b>0,014</b>
PRESATIAUTO 9 MAÑANA + POSTSATIAUTO 9 MAÑANA	0,421
PRESATIAUTO 8 TARDE + POSTSATIAUTO 8 TARDE	0,456
PRESATIAUTO 9 TARDE + POSTSATIAUTO 9 TARDE	0,916

De acuerdo con la tabla 2 se presentaron cambios significativos, según la prueba Wilcoxon, en Salud Mental positiva en los factores de Satisfacción personal y Autonomía, de igual manera en el grupo 8 mañana.

Tabla 3. Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás, intimidación (Prueba Mann Whitney).

<b>GRUPO CONTROL</b>		
<b>GRUPO TRABAJO</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTEST</b>
8 MAÑANA	0,482	0,802
9 MAÑANA	0,489	0,872
8 TARDE	0,278	0,845
<b>9 TARDE</b>	<b>0,195</b>	<b>0,027</b>

De acuerdo con la tabla 3 el grupo 9 tarde presenta cambios significativos según la prueba Mann Whitney en el Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás.

Tabla 4. Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás, intimidación (Prueba Wilcoxon).

<b>PRE-POSTEST POR GRUPOS</b>	<b>INTIMIDACION</b>
PREINTIMIDACION TOTAL + POSTINTIMIDACION TOTAL	0,496
<b>PREINTI 8 MAÑANA + POSTINTI 8 MAÑANA</b>	<b>0,046</b>
PREINTI 9 MAÑANA + POSTINTI 9 MAÑANA	0,762
PREINTI 8 TARDE + POSTINTI 8 TARDE	0,871
<b>PREINTI 9 TARDE + POSTINTI 9 TARDE</b>	<b>0.003</b>

De acuerdo con la tabla 4 se presentaron cambios significativos, según la prueba Wilcoxon, en el Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás, en los grupos 8 mañana y 9 tarde.



A continuación se presentarán los datos estadísticos más significativos de acuerdo a los hallazgos.

Figura 27. Pretest general- postest grupo trabajo 9 tarde Salud mental positiva



En el pre test el 53% de los encuestados responde que siempre tienen Salud mental positiva, en el postest el 67% tienen la misma respuesta, siendo un incremento del positivo 14%.

Figura 28. Me gusto como soy. (Satisfacción personal)



En el pre test el 64% contestaron que siempre se gustaban como son, en el pos test hubo un incremento del 20% en esta respuesta.

Salud mental pre satisfacción- autonomía 8 mañana-post satisfacción- autonomía 8 mañana

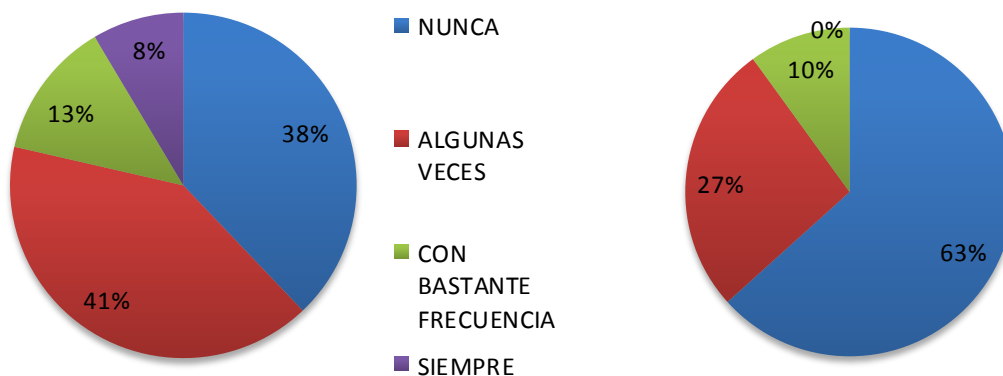
Figura 29. Me preocupa mucho lo que los demás piensen de mí. (Autonomía)



En el pre test el 42% contestaron que nunca Se preocupan mucho por lo que los demás piensen de ellos, en el pos test hubo un incremento del 10% en esta respuesta.

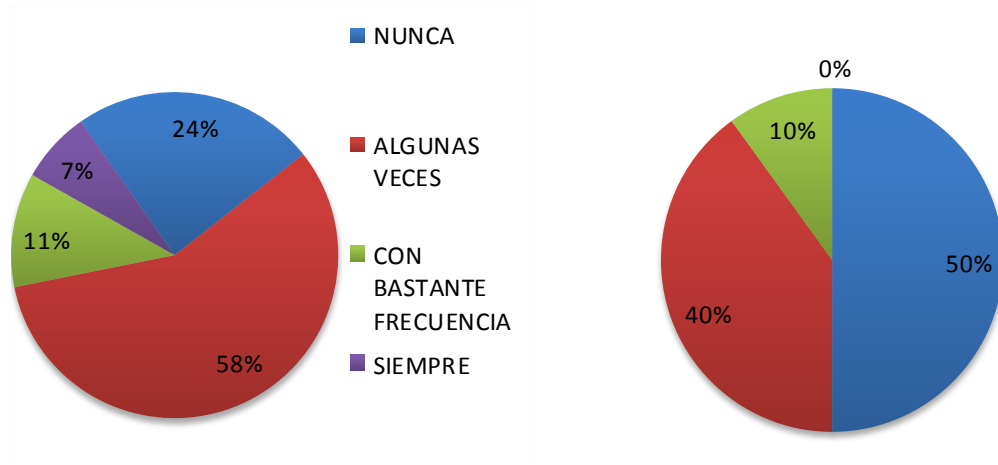
Pretest general vs postest grupo trabajo 9 tarde. Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás.

Figura 30. Piensas que algunos/as de tus compañeros/as te detestan. (Sensación de intimidación)



En el pre test el 38% contestaron que nunca piensan que algunos/as de tus compañeros/as les detestan, en el pos test hubo un incremento del 25% en esta respuesta.

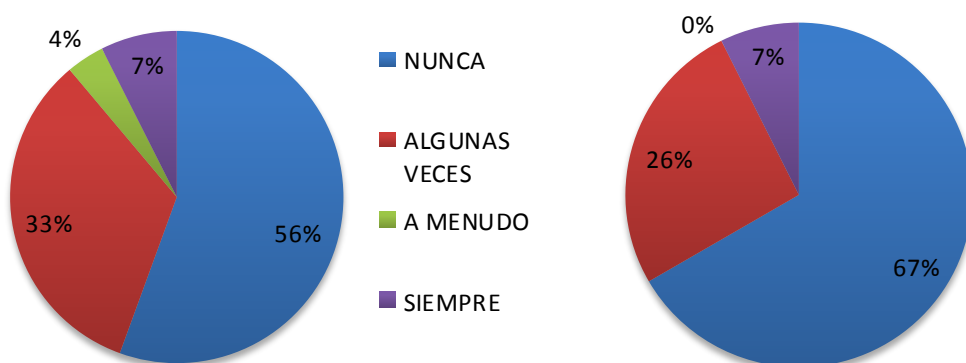
Figura 31. Te insultado o se han burlado de ti. (Recibe agresión)



En el pre test el 24% contestaron que nunca los han insultado o se han burlado de ellos, en el pos test hubo un incremento del 25% en esta respuesta.

Pretest-postest grupo 8 mañana Cuestionario para mejorar el conocimiento sobre uno mismo y sobre las relaciones con los demás.

Figura 32. Te han ignorado en alguna actividad o no te han puesto ninguna atención. (Recibe agresión)



En el pre test el 56% contestaron que nunca los han ignorado en alguna actividad o no les han puesto ninguna atención, en el pos test hubo un incremento del 11% en esta respuesta.

Se compararon las 2 prepruebas (grupo control y grupo experimental) y no se encontraron diferencias significativas (prueba Mann-Whitney  $p = 0.756$ ) y, entre las dos post-pruebas de los mismos no se presenciaron cambios significativos (prueba Mann-Whitney  $p = 0.455$ ) pero, si se muestran cambios significativos en los grupos de Octavo mañana y Noveno tarde en Salud Mental positiva y Convivencia escolar en las pruebas Mann Whitney y Wilcoxon en ambos casos.

En Salud Mental positiva el grupo Noveno tarde presenta un pretest sin cambios significativos (Mann Whitney de  $p=0,195$ ) pero en el postest se encontraron diferencias significativas (Mann Whitney  $p= 0,027$ ).

En Salud Mental positiva el grupo total presentó cambios significativos según la prueba Wilcoxon  $p= 0,02$  de igual manera en esta prueba el grupo de 8 mañana mostró cambios significativos con un resultado de  $p= 0,014$ .

En Convivencia escolar, en el grupo 9 tarde hubo cambios significativos en la prueba Mann Whitney de  $p= 0,027$ . Y con la prueba Wilcoxon se evidenciaron cambios significativos en 8 mañana  $p= 0,046$  y 9 tarde  $p= 0,003$ .

Resultados positivos de la intervención realizada, trajo beneficios en la Salud Mental positiva y la Convivencia escolar de los jóvenes participantes (grupo experimental) de grados Octavo y Noveno.

## 7. DISCUSIÓN

En el presente trabajo de grado se investigó la influencia de un programa de Ludoteca para la Salud Mental positiva y la Convivencia, en la satisfacción personal, autonomía y la convivencia escolar de jóvenes de grado octavo y noveno de dos colegios públicos de Pereira, se hizo una selección de la población para obtener el grupo control y el grupo trabajo. Con base en esto se planteó la hipótesis en la que se desarrolló esta investigación.

De acuerdo con los resultados encontrados en esta investigación se puede decir que existen cambios significativos en Salud mental positiva, factores satisfacción personal y autonomía, así mismo en la convivencia escolar en dos de los grupos intervenidos, noveno tarde y octavo mañana, lo que muestra que los estudiantes pudieron identificar y mejorar los índices de Salud Mental positiva y Convivencia escolar, por lo cual las diferencias significativas son el reflejo del impacto del programa de Ludoteca en esta población.

Los cambios en Salud Mental presentados en el grupo trabajo 9 tarde según la prueba Mann Whitney ( $P= 0,027$ ) y en 8 mañana ( $P=0,014$ ) según la prueba Wilcoxon; en noveno tarde, son evidenciados estos cambios en las respuestas de Salud mental positiva general, ya que en el pretest se demostró que el 53% de los encuestados respondieron que siempre tenían una buena salud mental positiva ya que entre el pretest y el postest hubo un mejoramiento en el promedio general del 14%, en el factor de satisfacción personal se evidenció un incremento en un 20% en la pregunta “Me gusto como soy”.

En octavo mañana en el factor de autonomía en la pregunta “Me preocupa lo que los demás piensen de mí”, se incrementó en un 10% este ítem de la autonomía.

Según Eric Erickson<sup>33</sup> en la adolescencia la tarea primordial es lograr la identidad del YO y evitar la confusión de roles; es por esto que la importancia radica en identificar quien se es y qué lugar se ocupa en la sociedad, aprendiendo acerca de la vida y de sí mismo para moldear una autoimagen que sea significativa para la comunidad que los rodea.

Esta teoría concuerda con los cambios positivos que se obtuvieron en Salud Mental, ya que el proceso de Ludoteca permitió que los estudiantes intervenidos aprendieran e identificaran su autoimagen y proyectaran para sí y para los demás, las potencialidades, buenas conductas y valores para mejorar los niveles de satisfacción personal y autonomía.

---

<sup>33</sup> Erikson, Erik. Teorías de la Personalidad 1902-1994.

Como lo dice Eric Berne<sup>34</sup> en su análisis transaccional, en el tercer principio en el que se basa su teoría; “Es que todos podemos cambiar en pos de la autonomía y tenemos los recursos necesarios para hacerlo. Estos recursos pueden ser personales o relacionales e incluyen la posibilidad de tomar nuevas decisiones más auto potenciadoras”. La autonomía influye positivamente en la autoestima de los niños incrementando su competencia personal hasta convertirla en parte del bagaje de la persona y, por tanto, para que pudiera utilizarla como una estrategia más para desenvolverse en su vida cotidiana.

En la línea de los resultados obtenidos, Evenson y Vieweg (1998)<sup>35</sup> consideran que la satisfacción consigo mismo (englobando aspectos de autoconcepto y autoestima) y el significado de vida percibido, son buenos predictores de la satisfacción global.

Los resultados que tuvieron cambios significativos en Convivencia escolar, según la prueba Mann Whitney, fue del grupo noveno tarde (P= 0,027). Y en la prueba Wilcoxon se hallaron cambios significativos en los grupos octavo mañana (P= 0,046) y en noveno tarde (P= 0,003), afirmando que existe una relación entre el programa de Ludoteca y la influencia de la convivencia escolar; mostrando estos cambios significativos en noveno tarde el ítem de sensación de intimidación, en la pregunta “Piensas que algunos/as de tus compañeros/as te detestan” con un incremento positivo de un 25%. En el ítem de recibe agresión, la pregunta “Te han insultado o se han burlado de ti” hubo un incremento positivo del 26%. En octavo mañana se pueden evidenciar cambios significativos en la pregunta “Te han ignorado en alguna actividad o no te han puesto ninguna atención”, incrementándose positivamente en un 11%.

Erikson<sup>36</sup> dice que cuando un adolescente pasa por una confusión de roles, está sufriendo una crisis de identidad. De hecho, una pregunta muy común de los adolescentes en nuestra sociedad es “¿Quién soy?”. Existe un problema cuando tenemos demasiada “identidad yoica”. Cuando una persona está tan comprometida con un rol particular de la sociedad o de una subcultura, no queda espacio suficiente para la tolerancia.

En el sector escolar especialmente en la secundaria, se evidencia cada uno de estos conflictos sociales en las relaciones entre docentes, estudiantes y

---

<sup>34</sup> BIOGRAFÍA DE ERIC BERNE. Publicada en The International Transactional Analysis Association, Inc. (1971). Traducción de Eva Aladro Vico. Disponible en Internet <<http://www.bernecomunicacion.net/pdf/berne1.pdf>>. [Citado el 19 de marzo de 2011 a las 02:00 pm].

<sup>35</sup> EVENSON, R.C. y Vieweg, B.W. (1998). Using a quality of life measure to investigate outcome in outpatient treatment of severely impaired psychiatric clients. *Comprehensive Psychiatry*, Vol. 39 serie 2, p57-62.

<sup>36</sup> ERIKSON, Erik. *Teorías de la Personalidad 1902-1994*, Op. cit. p 1.

comunidad académica, observando casos de indisciplina, de acoso entre escolares, conductas de agresión a profesores y compañeros, que adoptan formas muy diversas, desde la agresión psicológica más sutil hasta la física directa<sup>37</sup>.

La habilidad para solucionar problemas promueve la competencia social, la autoeficacia, la autoestima y, por tanto, permite optimizar el funcionamiento personal para su propia transformación; es por esto que la estrategia de Ludoteca se presenta como una alternativa para superar los conflictos escolares, pues por medio del juego, las personas generan sus propias normas, se comunican, fortalecen su autoestima, lo que permite promover el mejoramiento y aprovechamiento de una sana convivencia en los estudiantes, a través del fortalecimiento de las habilidades sociales de los que participan en la Ludoteca. Como es bien conocido, a través del juego, el hombre se remonta a esa especial dimensión; dimensión de alegría, a otro mundo donde se muestra la esencia de cada individuo; en forma libre, espontánea, de total recreación, por lo tanto, el individuo puede transformar su realidad belicosa en una mas armoniosa y tolerante.

Ejemplo de esto, son los resultados encontrados en el trabajo de grado de Saldarriaga, Yamilet<sup>38</sup>. Donde concluye que:

“El Programa Recreativo Psicoterapéutico aumentó significativamente la actitud hacia la convivencia pacífica en el grupo experimental, en comparación con el grupo control y con la pre prueba, especialmente a expensas de los indicadores autoestima y negociación, lo cual concuerda con el énfasis dado a las mismas durante este programa. El éxito se debió al énfasis en convivencia pacífica en todos y cada uno de los diferentes aspectos que lo componían, especialmente en el perfil del equipo de trabajo, la insistencia en esto en todos los espacios recreativos, psicoterapéuticos y por fuera del programa, y la premiación colectiva de ganadores y perdedores”.

La Salud Mental positiva (satisfacción personal y autonomía) y la Convivencia escolar (intimidación) son dos temáticas de suma importancia en la sociedad actual, demostrando que existe una correlación entre ambas, siendo una herramienta para las instituciones educativas ya que, al detectar posibles falencias en la Salud mental positiva y convivencia de sus estudiantes, se contribuirá con el compromiso de mejorar la convivencia escolar desde la integridad del Ser humano potenciando el buen desarrollo de su personalidad; ya que un educando con herramientas positivas, será un gestor de un familia y una comunidad sana.

---

<sup>37</sup> CANO, Margarita María; TAMAYO, Gerardo; RODRÍGUEZ, Luisa Fernanda. Ludoteca para la convivencia con personas en situación de desplazamiento forzado. Pereira (Colombia): Universidad Tecnológica de Pereira. ISBN 978-958-8272-81-8, 2008

<sup>38</sup> SALDARRIAGA, Yamilet; CARDENAS, Amaya José Noel. Influencia de un programa recreativo psicoterapéutico en las actitudes hacia la convivencia pacifica de jóvenes de barrios de estratos 1 y 2 de la Virginia. 2003.

Los aspectos positivos que se presentaron con esta metodología de Ludoteca, permitió a los estudiantes liberarse de tensiones, disfrutar del juego, volver a ser niños (pues se creen demasiado “grandes” para estar jugando como en la etapa de la primera infancia); también facilitó trabajar esta faceta lúdico-recreativa del Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación ya que por medio de esta puede contribuir en la construcción del adulto del mañana y a la vez un futuro más sano para la comunidad en general.

Se considera que el proceso de Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia escolar, es una oportunidad para seguir implementando esta estrategia, para el manejo de las diferentes dificultades que se presentan en las esferas del desarrollo del ser humano. La estrategia de Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia se basa en la teoría del juego, donde se asume el juego como medio socializador e integro que brinda la posibilidad de crear y satisfacer necesidades individuales. Esto sumado con las distintas formas de interpretar los resultados, conduce a afirmar que aunque no hubo cambios significativos generales desde el punto de vista estadístico, si se presentaron cambios en los factores de Satisfacción Personal, Autonomía y en la Convivencia Escolar, indicadores que de una u otra forma nos señala sobre qué aspectos se debe trabajar dentro de esta población en futuras investigaciones.

El participar en un macro proyecto es una experiencia interesante para estudiantes en proceso de formación ya que, consolida y enriquece los conocimientos adquiridos en su paso por la academia, potenciando sus competencias en Pro de la comunidad que lo rodea. El estar al interior de un semillero de investigación, facilita el proceso investigativo debido al respaldo institucional, tanto académico como económico para la ejecución de los programas y/o proyectos de desarrollo que se presentan. El contar con apoyo de la vicerrectoría de investigación y con profesionales de apoyo hace que la investigación sea más veraz y de mayor significancia para la comunidad científica, aportándole validez y confiabilidad a los elementos que en ella se presentan.

El tener varios grupos experimentales permitió contrastar el impacto del programa de Ludoteca en la Salud Mental y la Convivencia de los escolares intervenidos con si mismos, antes y después de la implementación de la estrategia de Ludoteca, ampliando los conocimientos que se han obtenido de este tipo de población con esta problemática en Colombia y especialmente en Pereira, Risaralda.

Las limitaciones que presentaron en esta investigación fueron, por un lado el poco tiempo disponible para desarrollar el programa de Ludoteca, viéndose



afectado por la semana de vacaciones en el mes de septiembre, otra de las limitantes fue el cambio del formato de las calificaciones que antes se desarrollaba por medio de letras y paso a calificarse por números, décimas y promedios; lo cual pudo influir negativamente en los estudiantes, complicando su situación académica; debido a esto, muchos de los estudiantes perdieron el año. Esto se evidencio afectando el número de post-pruebas realizadas pues, quienes perdieron el año no regresaron al colegio, saliendo a vacaciones antes de los demás estudiantes o cancelando su año lectivo. Ahora bien, si se trata de establecer factores que influenciaron de alguna forma el proceso, los factores ambientales, las actividades de la ludoteca, la actitud de los facilitadores y estudiantes frente al proceso, la época del año, materiales empleados en las actividades de juego libre y dirigido, deben ser tomados en cuenta para poder generar un aporte al proceso investigativo.

## 8. CONCLUSIONES

- En la investigación los grupos que presentaron cambios significativos fueron los que al principio en el pre test fueron identificados con mayores dificultades en Salud Mental y Convivencia escolar, los que no presentaron cambios desde el inicio de la investigación tenían estados positivos de Salud Mental y Convivencia en los factores de satisfacción personal y autonomía, lo que no permitió identificar cambios significativos en el post test.
- En los resultados estadísticos sobre Salud Mental y Convivencia escolar, no hubo cambios significativos entre en pre y el postest del grupo de trabajo general, pero estos si se dieron en los grupos 9 tarde y 8 mañana.
- La Intimidación escolar, hace parte del diario vivir de los estudiantes, ya que ellos no la reconocían como tal, sino que les parecía un acto normal dentro de desarrollo de la convivencia en clase y no sabían las repercusiones que esta tiene. Con la estrategia de Ludoteca, este problema de intimidación escolar se logra identificar y reconocer por los estudiantes como un detonante de la violencia.
- El programa de Ludoteca es una estrategia para mejorar la Salud Mental y la Convivencia escolar entre iguales y así, disminuir los niveles de agresión que se presentan en estas edades.
- Las ludotecas son una propuesta viable, necesaria e importante para mejorar y transformar la sociedad en que vivimos.
- El trabajo interdisciplinario enriquece y fortalece el trabajo investigativo del estudiante investigador, facilitando su desarrollo y proceso académico.
- La Ludoteca genera confianza, empatía entre los participantes y los investigadores enriqueciéndose en el proceso mutuamente, ampliando su desarrollo como seres íntegros.

## 9. RECOMENDACIONES

- Continuar implementando la estrategia de Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia tanto en el sector escolar como de salud.
- Continuar el desarrollo de nuevos proyectos e investigaciones con escolares de todas las edades para transformar al adulto del mañana.
- En próximas investigaciones es recomendable realizar evaluación en Salud Mental y Convivencia a diferentes grupos y realizar intervención con los que presenten mayores dificultades.
- Realizar convenios interinstitucionales para aplicar en un periodo más amplio las investigaciones o los proyectos de desarrollo en Ludoteca para la Salud Mental positiva y Convivencia escolar, para tener un mayor impacto en la población a intervenir y así ampliar las experiencias académicas en este importante tema.
- Tener en cuenta el tiempo y periodo académico en el que se desarrollen proyectos de investigación o desarrolla sobre la estrategia de Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia, de manera que este no se vea afectado por ceses de actividades (Vacaciones, entregas de boletín, semanas de la cultura, etc.).
- Incluir a los docentes, en los procesos Lúdico-pedagógicos para que dimensionen los intereses y expectativas de sus estudiantes.
- Diseñar un protocolo de intervención, dirigido a la comunidad educativa, en especial, intervenir a los docentes para que reflexionen sobre lo que es Educar desde y con el Juego y que les permita resignificar su praxis pedagógica desde el dialogo y la negociación de la convivencia escolar.

## BIBLIOGRAFIA

BAUTISTA, Rosa Helena. Ludoteca un espacio comunitario de recreación. VI Congreso Nacional de Recreación. FUNLIBRE. 2000. Bogotá, D.C. Colombia Disponible en Internet. <<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso6/REBautista.htm>>. [Citado el 16 febrero de 2009 a la 6:31 pm].

BIOGRAFÍA DE ERIC BERNE. Publicada en The International Transactional Analysis Association, Inc. (1971). Traducción de Eva Aladro Vico. Disponible en Internet <<http://www.bernecomunicacion.net/pdf/berne1.pdf>>. [Citado el 19 de marzo de 2011 a las 02:00 pm].

BORJA, I Sole. María de. El juego infantil, organización de ludotecas. Edición Octaedro SL. Oikostav. 1º Ed. Barcelona, 1980.

BORJA, I Sole. María de. Los juguetes en el marco de las ludotecas elementos de juego, de transición de valores y desarrollo de la personalidad.

CANO, Margarita María; TAMAYO, Gerardo; RODRÍGUEZ, Luisa Fernanda. Cartilla. Ludoteca para la convivencia con personas en situación de desplazamiento forzado. Pereira (Colombia): Universidad Tecnológica de Pereira. ISBN 978-958-8272-81-8, 2008.

COLOMBIA. ESTADÍSTICAS MEDICINA LEGAL. Disponible en Internet. <<http://medileg.medicinalegal.gov.co/estadisticas/>>. [Citado el 12 de febrero de 2009].

CONSTITUCION POLÍTICA DE COLOMBIA, Disponible en Internet. <[http://www.encolombia.com/derecho/Constitucion\\_Colombia/TITULO\\_II\\_CAP2.htm](http://www.encolombia.com/derecho/Constitucion_Colombia/TITULO_II_CAP2.htm)> [Citado 23 de noviembre a la 6:45 pm].

CRUZ ROJA COLOMBIANA. Guía del programa paz, acción y convivencia PACO, p 8-11.

De TABORDA, María Cristina. Consideraciones Generales para delinear Políticas Publicas de Salud Mental. Cartagena de Indias: OPS, 2005 Disponible desde:[http://www.acsam.com.co/paginas/informacion/politicasSM\\_GeneralidadesOPS.html](http://www.acsam.com.co/paginas/informacion/politicasSM_GeneralidadesOPS.html)

ERIKSON, Erik. Teorías de la Personalidad 1902-1994.

ESPEJO, M. Pedro Emilio; López T. Luz Cristina. La ludoteca como marco de los derechos de infancia. Reporte de investigación. (Revista).

Ed. Física y deporte. U. de Antioquia. Vol. 26. No. 1, Enero – Junio. 2007. p. 149 – 156.

ESPINOSA A, Luz Stella. Impacto de un programa recreativo psicoterapéutico sobre la actitud hacia la convivencia armónica organizacional en una facultad de salud. Universidad Tecnológica de Pereira. 2006

ESPINOSA H. Leonardo. Influencia de un Programa de Ludoteca para la Convivencia en las Habilidades Sociales de Estudiantes de Grado Sexto de un Colegio Público en Pereira, 2009. Universidad Tecnológica de Pereira. 2010

EVENSON, R.C. y Vieweg, B.W. (1998). Using a quality of life measure to investigate outcome in outpatient treatment of severely impaired psychiatric clients. *Comprehensive Psychiatry*, Vol. 39 serie 2, p57-62.

FUNLIBRE. El modelo de ludotecas FUNLIBRE [en línea]. <<http://www.funlibre.org/documentos/ludotecas/Ludotecas.htm>>. [citado en 02 de mayo de 2010].

FUNLIBRE. Fundación colombiana del Tiempo Libre y la Recreación. Marco Normativo General De La Recreación, Disponible en Internet. <<http://www.funlibre.org/documentos/MarcoNormativo.html>> [Citado 23 de noviembre a la 6:00 pm].

GUZMAN, Fernando. Asesor del programa de Cultura Ciudadana en Bogotá. Taller de cultura ciudadana y mecanismos de regulación. Universidad tecnológica de Pereira. 2002. REPUBLICA DE COLOMBIA. En: fundamentos conceptuales que soportan la formación en cultura ciudadana y convivencia social. Pág. 7

JARAMILLO, Helena, GAVIRIA R, Daycy Andrea, LADINO D, María Gilari. Habilidades para la convivencia de estudiantes de tercero y cuarto de básica primaria de un colegio publico de Pereira al participar de un programa de ludoteca para la convivencia. Universidad Tecnológica de Pereira. 2010.

JIMENEZ, Carlos Alberto, Juego, inteligencia y ciudad. Universidad libre seccional Pereira.

JIMENEZ, Carlos Alberto. LA LUDICA...Un universo de posibilidades; Disponible En: [www.ludicacolombia.com.co](http://www.ludicacolombia.com.co) . Revisado Abril 1, 2010; 12:47 PM.

LEY 181 DE 1995, Disponible en Internet. <[http://www.deporterisaraldense.com/contenidos.php?Id\\_Categoria=617](http://www.deporterisaraldense.com/contenidos.php?Id_Categoria=617)> [Citado 24 de noviembre a la 3:41 pm].

LEY GENERAL DE EDUCACIÓN (Ley 115 de 1994), Disponible en Internet.

<[http://www.deporterisaraldense.com/contenidos.php?Id\\_Categoria=617](http://www.deporterisaraldense.com/contenidos.php?Id_Categoria=617)> [Citado 26 de noviembre a la 5:00 pm].

LEY DE INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA (Ley No. 1098 - 8 de Noviembre de 2006), Disponible en Internet. <<http://www.unicef.org.co/Ley/ley.pdf>> [Citado 29 de noviembre a la 10:00 am].

LONG, T., & Alexander, K. (2010). Bullying: Dilemmas, Definitions, and Solutions. *Contemporary Issues in Education Research*, 3(2), 29-34. Retrieved March 21, 2010, from ABI/INFORM Global. (Document ID: 1981675651).

LLUCH Canut, María Teresa. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Trabajo de grado (Doctorado Evaluación en Ciencias del Comportamiento). Universidad de Barcelona. Facultad de Psicología. Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento. Barcelona, 1999, p241.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN. En: RODRIGUEZ VILLALVA, Luisa Fernanda. Actitudes de convivencia con personas en situación de desplazamiento forzado en Pereira identificadas en la ludoteca itinerante. Pereira, 2007, 12p. Trabajo de grado (Ciencias del deporte y la recreación). Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad ciencias de la salud.

OLWEUS, Dan, ACOSO ESCOLAR, "BULLYING", EN LAS ESCUELAS: HECHOS E INTERVENCIONES, Universidad de Bergen, Noruega. 1996, 2002.

OLWEUS, D. (2001). Peer Harassment. A Critical analysis and some Important Issues. (p. 3-48). En: *Peer Harassment in School the Plight of the Vulnerable and Victimized*. New York: Juvonen, J. & Graham.

PAREDES, María Teresa; Álvarez, Martha Cecilia, Et al. ESTUDIO EXPLORATORIO SOBRE EL FENOMENO DEL "BULLYING" EN LA CIUDAD DE CALI, COLOMBIA., Universidad Javeriana, Cali (Colombia): Código 020100069, 2004. [En línea] [Rev.latinoam.cienc.soc.niñez\\_juv](http://www.umanizales.edu.co/revistacinde/index.html) 6(1): 295-317, 2008

OLIVA, Alfredo; Parra Águeda. Autonomía Emocional durante la adolescencia. En *Revista "Infancia y aprendizaje"*. Sevilla, España. 2004.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. La salud de los jóvenes: Un desafío para la sociedad. Informe de un Grupo de Estudios de la OMS sobre la Salud de los Jóvenes y la "Salud para Todos en el Año 2000". Ginebra OMS; 1986 (OMS, Serie de Informes Técnicos N°731).

PAPALIA E. Diane, Wendkos O. Sally, Duskin F. Sally. Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia. 9° ed. Mc Graw Hill, México 2007, Cap 15, 16, 17.

PARDO, T. Myriam. Artículo "La ludoteca: un espacio para el juego". En educación hoy. Perspectivas Latinoamericanas. 17 oct. – dic. 1987 No. 99. p. 54.

PARRA, N. Ana Carolina. Prevalencia del acoso escolar en niños y niñas de 12 a 16 años que asisten a un colegio privado de la ciudad de Bogotá. Bogotá 2009, 104 h. Trabajo de grado (Psicóloga). Universidad de San Buenaventura. Facultad de Psicología. Disponible en <http://www.usbbog.edu.co:8080/websaib/DocDig/archivos/BDigital/44519.pdf>.

RISALC.ORG. mapa de violencia: jóvenes de América latina – 2008. Disponible en Internet. <<http://www.risalc.org:9090/portal/publicaciones/ficha/?id=607>>. [Citado el 12 de febrero de 2010 a las 2.57 pm].

RUBIO, María, ¿Qué es una ludoteca? Itg. Ed. (Colombia): Citado el 18 agosto 2006. Disponible en Internet. <<http://www.correodelmaestro.com/antecedentes/2002/abril/2anteaula71.htm>>. Correo del Maestro Núm. 71, 2002. Citado por RODRIGUEZ VILLALVA, Luisa Fernanda. Actitudes de convivencia con personas en situación de desplazamiento forzado identificadas en la ludoteca UAO de Pereira. Pereira, 2008, p36. Trabajo de grado (Ciencias del deporte y la recreación). Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad ciencias de la salud.

SALAZAR GOMEZ, Sania. Metropolitana Local: Pereira con el nivel medio de 'matoneo'. En: La Tarde, Pereira: (25 de agosto de 2008); p 5ª.

SALDARRIAGA H, Yamileth; AMAYA C. José Noel. Influencia de un programa recreativo psicoterapéutico en las actitudes hacia la convivencia pacífica en barrios estrato 1 y 2 de la virginia. Universidad Tecnológica de Pereira. 2003.

SÁNCHEZ, José Manuel; CARRERAS de Alba María Rosario; Braza Lloret Paloma. "Aproximación al estudio de las actividades y estrategias de pensamiento social y su relación con los comportamientos disruptivos en el aula en la educación secundaria". En Revista: Anales de la

psicología. Universidad De Cádiz. España. Vol. 20 No. 1 Junio, 2004. p. 81–91.

SUAREZ R, Maria. Salud: La salud mental de los colombianos, en Crisis. En: El Espectador, Bogotá: (14 de Noviembre de 2010). [En línea]. <http://www.elespectador.com/noticias/salud/articulo-234929-salud-mental-de-los-colombianos-crisis>.

UGALDE, M. y Lluch, M.T. (1991). Salud Mental. Conceptos básicos. En A. Rigol y M. Ugalde (Eds.), Enfermería de Salud Mental y Psiquiátrica (p. 47-56). Barcelona: Salvat. Citado por Lluch Canut, María Teresa. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Barcelona, 1999, 22p. Trabajo de grado (Doctorado Evaluación en Ciencias del Comportamiento). Universidad de Barcelona. Facultad de Psicología. Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento.



# ANEXOS

## Anexo A.



Universidad  
Tecnológica  
de Pereira



### **CUESTIONARIO PARA MEJORAR EL CONOCIMIENTO SOBRE UNO MISMO Y SOBRE LAS RELACIONES CON LOS DEMÁS** (Collell y Escudé, 2003; adaptado por Cano, 2010)

Con este cuestionario tratamos de ayudarles a mejorar el conocimiento sobre sus acciones y reacciones con los demás. También queremos saber cómo van las cosas y qué podemos hacer entre todos para mejorar. Por esto les pedimos que contesten con sinceridad. Este cuestionario es anónimo, pero nos gustaría poder ayudarte a ti y a los demás. Si sufres alguna de estas situaciones de abuso, no dudes en poner tu nombre o decirlo.

Institución \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_

Sexo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

<b>DENTRO DE LA INSTITUCIÓN ESCOLAR:</b>	Siempre	A menudo	Algunas veces	Nunca
1. Te sientes seguro/a				
2. Te sientes solo/a				
3. Te gusta salir al patio de recreo				
4. Piensas que algunos/as de tus compañeros/as te detesta				
5. Piensas que se están haciendo cosas para mejorar la convivencia				
<b>EN EL ÚLTIMO MES DENTRO DE LA INSTITUCIÓN ESCOLAR:</b>	Siempre	A menudo	Algunas veces	Nunca
6. ¿Has insultado o te has burlado de un compañero/a?				
7. ¿Has hablado mal o has dicho mentiras sobre un compañero/a?				
8. ¿Has cogido sin permiso, escondido o roto algún objeto de un compañero/a?				
9. ¿Has pegado, empujado o amenazado a un compañero/a?				
10. ¿Has ignorado a un compañero/a en alguna actividad o no le has puesto ninguna atención?				
11. ¿Has excluido o impedido que un compañero/a participe en una actividad?				
<b>EN EL ÚLTIMO MES DENTRO DE LA INSTITUCIÓN ESCOLAR:</b>	Siempre	A menudo	Algunas veces	Nunca
12. ¿Te han insultado o se han burlado de ti?				
13. ¿Han hablado mal o han dicho mentiras sobre ti?				
14. ¿Han cogido sin permiso, escondido o roto algún objeto tuyo?				
15. ¿Te han pegado, empujado o amenazado?				

16. ¿Te han ignorado en alguna actividad o no te han puesto ninguna atención?				
17. ¿Te han excluido o impedido participar en una actividad?				
<b>¿DÓNDE PASAN ESTAS COSAS?</b>	Siempre	A menudo	Algunas veces	Nunca
18. ¿Dentro de la institución escolar?				
19. ¿En los alrededores de la institución escolar?				
20. ¿EN DÓNDE? En clase___ En los pasillos___ En el patio de recreo___ En otros lugares___ di cuáles:				
<b>SI SUFRISTE O VISTE SUFRIR ESTO, ¿A QUIÉN SE LO DIJISTE?</b>				
21. A los profesores___ A mis padres___ A un compañero/a___ A otros___ di a quiénes:				
<b>SI SE LO DIJISTE A ALGUIEN:</b>	Siempre	A menudo	Algunas veces	Nunca
22. ¿Te ha escuchado y consolado?				
23. ¿Te ha ayudado a que hacer algo para evitar que siga sucediendo?				
24. Si te ha ayudado a evitarlo, ¿qué han hecho?				

Si quieres, puedes poner tu nombre:

\_\_\_\_\_

Si quieres decir algo sobre este tema, puedes escribirlo:



## Anexo B.

“Escala para evaluar la salud mental positiva” (por María Teresa Lluch Canut, presentada en su tesis doctoral);

1 A mi, .... me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías				
2 Los problemas .... me bloquean fácilmente				
3 A mi, .... me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas				
4 .... me gusta como soy				
5 .... soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas				
6 .... me siento a punto de explotar				
7 Para mi, la vida es .... aburrida y monótona				
8 A mi, .... me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional				
9 .... tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas				
10 .... me preocupa mucho lo que los demás piensan de mi				
11 Creo que .... tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas				
12 .... veo mi futuro con pesimismo				
13 Las opiniones de los demás .... me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones				
14 .... me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean				
15 .... soy capaz de tomar decisiones por mi misma/o				
16 .... intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden				
17 .... intento mejorar como persona				
18 .... me considero "un/a buen/a psicólogo/a"				
19 .... me preocupa que la gente me critique				
20 .... creo que soy una persona sociable				

	SIEMPRE O CASI	SIEMPRE CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
20 .... creo que soy una persona sociable				
21 .... soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos				
22 .... soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida				
23.... pienso que soy una persona digna de confianza				
24 A mi, .... me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás				
25 .... pienso en las necesidades de los demás				
26 Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables .... Soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal				
27 Cuando hay cambios en mi entorno .... intento adaptarme				
28 Delante de un problema .... soy capaz de solicitar información				
29 Los cambios que ocurren en mi rutina habitual .... me estimulan				
30 .... tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/jefes				
31 .... creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada				
32 .... trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes				
33 .... me resulta difícil tener opiniones personales				
34 Cuando tengo que tomar decisiones importantes .... me siento muy insegura/o				
35 .... soy capaz de decir no cuando quiero decir no				
36 Cuando se me plantea un problema .... intento buscar posibles soluciones				
37 .... me gusta ayudar a los demás				
38 .... me siento insatisfecha/o conmigo misma/o				
39 .... me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico				

## Anexo C.

Formato Diario de campo



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

DIARIO DE CAMPO



INVESTIGACIÓN: Influencia de un programa de ludoteca para la salud mental y la convivencia, en las actitudes de convivencia pacífica de jóvenes de media vocacional de un colegio público en Pereira

FECHA:	LUGAR:	No.
INVESTIGADOR:	Sesión:	
ACTIVIDADES PLANEADAS REALIZADAS:		
ACTIVIDADES PLANEADAS NO REALIZADAS:		
ACTIVIDADES REALIZADAS NO PLANEADAS:		
OBSERVACIONES:		

## Anexo D.

Formato consentimiento informado de participación en investigación de la institución educativa.

---



Universidad  
Tecnológica  
de Pereira



### UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

El consentimiento informado institucional, de esta investigación, es la aceptación que la institución educativa \_\_\_\_\_, proporciona de forma escrita el permiso y posibilita la recolección de la información, sobre la salud mental Positiva y la convivencia de estudiantes de octavo y noveno grado, que participan en la Ludoteca para la salud mental y la convivencia, para determinar la influencia o no del programa de Ludoteca.

Esta investigación se considera sin riesgo, ya que no se manipularán variables sensibles a la conducta del ser humano, sino que se posibilitará la expresión libre de la salud mental y la convivencia a partir de juegos libres e intencionados.

La información se recogerá a través de técnicas como el cuestionario Escala de Salud Mental y convivencia, se considera que la investigación será beneficiosa en la medida que se convierta en un punto de referencia para otras investigaciones o proyectos de intervención social, que prevengan la amenaza o vulnerabilidad de derechos y deberes de los jóvenes.

La institución o los participantes recibirán respuesta a cualquier pregunta que les surja acerca de la investigación.

Los participantes podrán retirarse de la investigación en el momento que lo deseen, sin ningún tipo de represalia.

Los nombres y toda información personal serán manejados en forma privada, sólo se divulgará datos globales de la investigación, donde se identifican como jóvenes grado 8 y 9 que asistieron a la ludoteca para la salud mental y la convivencia.

En caso que existan gastos adicionales durante el desarrollo de la investigación, serán costeados con el presupuesto de la misma.

<i>Nombre completo del Rector Cédula</i>	<i>Firma</i>
<i>MARGARITA MARÍA CANO ECHEVERRI Nombre completo del Investigador principal Cédula</i>	<i>Firma</i>
<i>Nombre completo del testigo 1 Cédula</i>	<i>Firma</i>
<i>Nombre completo del testigo 2 Cédula</i>	<i>Firma</i>

La institución recibirá informe sobre los hallazgos encontrados en la investigación.

## Anexo E.

Formato consentimiento informado de los acudientes.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN



El consentimiento informado de esta investigación, es la aceptación que usted da en forma escrita, de su libre voluntad para permitir que su acudido(a) participe en la investigación INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE LUDOTECA PARA LA SALUD MENTAL Y LA CONVIVENCIA, EN LA SALUD MENTAL positiva y la CONVIVENCIA DE JOVENES DE GRADOS 8 Y 9 DE UN COLEGIO PUBLICO EN PEREIRA luego de explicarle en qué consiste.

Se recogerá información sobre la Salud mental Positiva y la convivencia de Jóvenes de grados 8 y 9, que participan en la Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia; con el fin de establecer la influencia del programa ludoteca, en la Salud Mental y la convivencia de jóvenes que participan en la Ludoteca.

Esta investigación se considera sin riesgo, ya que no se manipularán variables sensibles a la conducta del ser humano, sino que se posibilitará la expresión libre de la Salud mental y la convivencia a partir de juegos libres e intencionados.

La información se recogerá a través de técnicas como el cuestionario Escala de Salud Mental y convivencia, se considera que la investigación será beneficiosa en la medida que se convierta en un punto de referencia para otras investigaciones o proyectos de intervención social, que prevengan la amenaza o vulnerabilidad de derechos y deberes de los jóvenes.

Usted y su acudido (a) recibirán respuesta a cualquier pregunta que les surja acerca de la investigación.

Su acudido podrá retirarse de la investigación en el momento que lo desee, sin ningún tipo de represalia.

Los nombres y toda información personal serán manejados en forma privada, sólo se divulgará datos globales de la investigación, donde se identifican como jóvenes de grados 8 y 9 de un colegio público de Pereira, que asistieron a un programa de ludoteca para la salud mental y la convivencia.

En caso que existan gastos adicionales durante el desarrollo de la investigación, serán costeados con el presupuesto de la misma.



Certifico que he leído la anterior información, que entiendo su contenido y que estoy de acuerdo en que mi acudido participe en la investigación. Se firma a los \_\_\_ días, del mes \_\_\_\_\_, del año 2010.

<i>Nombre completo del estudiante Cédula o tarjeta de identidad</i>	<i>Firma</i>
<i>Nombre completo del acudiente Cédula</i>	<i>Firma</i>
<i>Nombre completo del investigador principal Cédula</i>	<i>Firma</i>

## Anexo F

Formato consentimiento informado de los participantes.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN



El consentimiento informado de esta investigación, es la aceptación que usted da en forma escrita, de su libre voluntad de participar en la investigación INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE LUDOTECA PARA LA SALUD MENTAL Y LA CONVIVENCIA, EN LA SALUD MENTAL POSITIVA Y LA CONVIVENCIA DE JOVENES DE GRADO 8 Y 9 DE UN COLEGIO PUBLICO EN PEREIRA luego de explicarle en qué consiste.

Se recogerá información sobre la Salud mental Positiva y la convivencia de Jóvenes de grados 8 y 9, que participan en la Ludoteca para la Salud Mental y la Convivencia; con el fin de establecer la influencia del programa ludoteca, en la Salud Mental y la convivencia de jóvenes que participan en la Ludoteca.

Esta investigación se considera sin riesgo, ya que no se manipularán variables sensibles a la conducta del ser humano, sino que se posibilitará la expresión libre de la Salud mental y la convivencia a partir de juegos libres e intencionados.

La información se recogerá a través de técnicas como el cuestionario Escala de Salud Mental y convivencia, se considera que la investigación será beneficiosa en la medida que se convierta en un punto de referencia para otras investigaciones o proyectos de intervención social, que prevengan la amenaza o vulnerabilidad de derechos y deberes de los jóvenes.

Usted recibirá respuesta a cualquier pregunta que le surja acerca de la investigación.

Podrá retirarse de la investigación en el momento que lo desee, sin ningún tipo de represalia.

Los nombres y toda información personal serán manejados en forma privada, sólo se divulgará datos globales de la investigación, donde se identifican como jóvenes de grados 8 y 9 de un colegio público de Pereira, que asistieron a un programa de ludoteca para la salud mental y la convivencia.

En caso que existan gastos adicionales durante el desarrollo de la investigación, serán costeados con el presupuesto de la misma.

Certifico que he leído la anterior información, que entiendo su contenido y que estoy de acuerdo en participar en la investigación. Se firma a los \_\_\_\_ días, del mes \_\_\_\_\_, del año 2010.

<i>Nombre completo del estudiante Cédula</i>	<i>Firma</i>
<i>MARGARITA MARÍA CANO ECHEVERRI Nombre completo del investigador principal Cédula 25194011</i>	<i>Firma</i>
<i>Nombre completo del testigo 1 Cédula</i>	<i>Firma</i>

## **Anexo G**

### **PROTOCOLO DE INTERVENCION.**

#### **SESIÓN 1.**

Nombre: Pacto de Reglas

Aplicación del pretest

Objetivo: concertar las normas de convivencia dentro de la ludoteca

Descripción: entre todos se realizara una cartelera con las normas de convivencia, al finalizar cada uno firmara el pacto con la huella de su índice derecho.

Materiales: Cartulina, marcadores, cinta, papel seda.

- Nombre: Expresoteca

Objetivo: Identificar las percepciones de los estudiantes, frente la convivencia en la ludoteca. Esta actividad se realizará en todas las sesiones de trabajo.

Materiales: Cartillas, lápices, lapiceros, colores.

Ludoteca libre

### **TEMA SATISFACCIÓN PERSONAL**

#### **SESIÓN 2**

Rompehielos

Nombre: La Silueta

Objetivo: Reconocerse, quién soy, qué quiero y qué debo ser. (Fortalezas, debilidades, cualidades, expectativas, metas, comportamientos, valoraciones)

Descripción: El grupo se debe dividir por parejas, a estas se les entregarán dos hojas de papel periódico y marcadores de colores, en las hojas deberán demarcar su silueta con la ayuda del compañer@, se le explica al grupo que en su silueta van a recortar y pegar figuras escribir, pintar para armar un collage, de acuerdo a las siguientes indicaciones:

Dividir con una línea en las siguientes partes

- Cabeza, lo que pienso y creo
- Lado izquierdo (mano y tronco) mis sentimientos, lo que me gusta hacer.
- Lado izquierdo, muslo y pierna: lo que me gusta de mí.
- Ambos pies: De donde vengo y para donde voy, proyectos, expectativas, intereses.
- Lado derecho, pierna y muslo: para qué soy bueno, habilidades, competencias, destrezas.
- Lado derecho, mano y tronco: quien debo ser y qué debo hacer.

### **SESIÓN 3**

Nombre: El viaje de mi vida

Objetivo: Retroalimentar y afianzar los aspectos (elementos: afectivos, cognitivos, conductuales) que influyen en el fortalecimiento de mi autoestima.

Descripción: Se invita a los participantes a realizar un viaje imaginario para el cual deben prepararse; cada participante representara un carro y diligenciara los datos de su carro como lo son:

El lugar donde sale su carro y placa (ciudad y fecha de nacimiento).

Identidad del carro: Nombre y Apellido.

Luego realizaran un recorrido por una carretera previamente diseñada por los facilitadores de la actividad en la que encontraran una serie de pistas que les permitan identificar aspectos o elementos que son fundamentales en el desarrollo de la autoestima.

Como lo son por ejemplo:

1 ¿Para dónde va su carro? (el ideal que pretende alcanzar).

2 ¿Que elementos (Valores) importantes llevara para estar bien equipado en la carretera de la vida?

3 ¿Qué personas quiere llevar? (Personas importantes en su vida).

4 ¿Dónde las ubicara? (En que puesto adelante-atrás derecha-izquierda).

5 ¿En qué orden se subirá? (De 1, 2, 3, etc.)

6 ¿A qué velocidad marcha su carro?

7 ¿En qué color encontraste los semáforos? (Rojo (Prohibido seguir), Amarillo (Alerta), Verde (orden de continuar)).

8 - ¿Encontró obstáculos en la carretera?, ¿cuáles?

Las respuestas a todas estas preguntas son depositadas en una bitácora de viaje, la cual se presentara en el tercer momento de la actividad en donde se hace socialización, reflexión y retroalimentación

## **TEMA AUTOCONTROL**

### **SESIÓN 4**

Actividad rompehielos

Nombre: Cómo expreso mis sentimientos

OBJETIVO: Que el participante aprenda a describir y a expresar emociones y a establecer conductas deseadas

Descripción:

1. explicar que los sentimientos siempre están presentes y son únicos en cada persona, ellos pueden ser positivos o negativos

2. El facilitador pide a los participantes que escriban en un papel tres sentimientos que experimentan con más frecuencia en el colegio y las situaciones que los generan. (El estudiante no tienen que poner el nombre) cuando este listo lo ponen en una bolsa

3. El facilitador anota los sentimientos en el tablero tabulando la información que se repite. Estos suelen ser: Alegría Odio Timidez inferioridad Tristeza

Satisfacción Bondad Resentimiento Ansiedad Éxtasis Depresión etc. Amor Celos Coraje Miedo Vergüenza Compasión

4. se observa el tablero y se dialoga sobre los que mas se repiten y las situaciones que plantean los estudiantes, se analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad.

5. También se les puede solicitar detectar la postura emocional de la persona en relación a cualquiera de los siguientes modelos: 1. Asertividad: Agresivo, Asertivo y No asertivo. 2. Análisis Transaccional: Padre, Adulto, Niño.

## **ACTIVIDAD DE AUTONOMÍA**

### **SESIÓN 5**

Actividad de Rompehielos

Nombre: Casos

Objetivo: Reconocer casos de la vida real y confrontarlos con la realidad que cada uno.

Descripción: Se dividirá el grupo en 5 subgrupos, a cada uno se les dará un caso el cual tendrán que actuar y dar una reflexión para sus compañeros acerca del tema.

Temas:

1. Carlitos tiene 15 años mantiene pensativo y bien triste, siente que tiene muchos problemas en el colegio y en la casa, un día dos compañeros de otro curso le ofrecen droga para que se "solle" la vida y deje de preocuparse tanto, le dan una pepitas rosadas y le dicen que si las toma se sentirá muy felices y escapara de la realidad.
2. Antonio es un profesor que ama lo que hace y se preocupa por enseñar bien a sus estudiantes, desafortunadamente no cuenta con el apoyo ni el respecto que merece, pues el grupo está dividido, los que les interesa tenerlo como profesor y los estudiantes que le están haciendo la "guerra" diario y que siempre están planeando algo para sabotear sus clases y aburrirlo para que se vaya del colegio.
3. Susanita se siente muy confundida, pues su novio le pidió "la pruebita de amor" dice estar muy enamorada y no sabe si complacer a su novio, pues ella no se siente segura ni preparada todavía para tener relaciones sexuales y cree que si no hace el amor con su novio él la dejara por otra chica.
4. Se acerca el final del periodo escolar, mateo va muy mal en el colegio, va perdiendo muchas materias, sabe que sus padres se dan cuenta de esto no lo dejaran salir durante un tiempo, no sabe que hacer, si asumirlo y contarle a sus padres o inventarse algo para engañarlo y que no asistan a la reunión y seguir como si nada pasara.

5. Brenda y julio hace pocos llegaron al nuevo colegio, desean hacer nuevos amigos, pero sus compañeros no los quieren los ven como “bichos raros” y empiezan a “montársela” les esconden las cosas, les dicen palabras feas, les escriben cosas en los baños y siempre los acusan de todo lo malo que ocurre en el salón. Brenda y julio se sienten con tanto miedo que aguantan todo.

## SESIÓN 6

Actividad de rompehielos

Nombre: “Réquiem por un sueño” video foro.

Objetivo: Por medio del cine foro, los estudiantes deberán reconocer que los actos tienen sus consecuencias, esta es una película con una temática fuerte pero que trae a colación temas como las adicciones, el mal uso del tiempo libre.

Descripción: Los estudiantes deben ver la película, después, deberán reflexionar acerca de la película y cada uno dar el punto de vista, esto se hará en mesa redonda.

## ACTITUD PROSOCIAL Y HABILIDADES DE RELACION INTERPERSONAL

## SESIÓN 7

Actividad rompehielos

Nombre: Caja fuerte

Objetivo: Comunicación asertiva y No Verbal.

**Descripción:** Se reúne el grupo en forma de círculo para dar las instrucciones de la actividad a desarrollar.

La actividad es llamada la caja fuerte porque para poder abrirla se requiere de la sincronía y trabajo de grupo para así dar la clave de 20 pasos divididos en números pares que giraran a la derecha y los números impares que girarían a la izquierda; mientras se ejecuta la clave no se puede emitir ningún sonido, palabra o realizar gestos. Para lo cual, el grupo decidirá el tiempo para generar la estrategia que les permita cumplir con el objetivo de abrir la caja y el tiempo en ejecutarla para un total de 30 minutos como tiempo máximo.

Los pasos que marcarían la estrategia deben ser marcados de igual forma, aplicando así para pares e impares.

## **SESIÓN 8**

Actividad de Rompehielos

Nombre: "Construyendo nuestra casa"

Objetivo: Fortalecer el trabajo en equipo

Descripción: Se reunirán en 5 o 6 equipos, a cada equipo se le entregaran los elementos con los que realizaran la casa, como: la regla, el lápiz, el borrador, el papel, las tijeras, los colores, el sacapuntas y el papel seda; cada uno de los participantes del equipo se encargara del manejo de un (1) elemento para construir entre todos la casa, es importante recalcar que cada participante manipulara una sola herramienta durante toda la actividad, por lo tanto se les puede recomendar que se pongan de acuerdo antes de empezar.

Al final, elegirán un compañero que saldrá a presentar la casa que construyeron y se hará la socialización de la actividad, con las preguntas de evaluación de la actividad.

## **SESIÓN 9**

Actividad de Rompehielos

Nombre: Esquíes

Objetivo: Fortalecer el trabajo en equipo.

Descripción: Se forman grupos mínimo de 5 personas cada uno, se le pide a cada grupo que se ubique sobre dos de las tablas las cuales tiene amarradas un laso de extremo a extremo, estas tablas deben ser utilizadas como esquíes para cruzar un espacio previamente señalado por el facilitador, una vez cruzado el espacio los participantes podrán liberarse de sus esquíes y deberá desarrollar una solución a un problema planteado por el facilitador, el cual les entregara un kit de materiales para el desarrollo de la idea, todos los equipos deben completar toda la prueba.

## **SESIÓN 10**

Actividad de Rompehielos

Nombre: Caras y gestos

Objetivo: Expresión corporal.

Descripción: Se forman dos grupos, el facilitador deberá tener con anterioridad un listado de sentimientos como felicidad, alegría, tristeza, o acciones como llorar, reír, entre otras; de cada grupo deberá salir un participante e interpretar por medio de la expresión de su cuerpo la acción o el sentimiento, y su grupo deberá decir lo que está queriendo transmitir su compañero.



## SESIÓN 11

Actividad de Rompehielos

Nombre: Derechos asertivos

Objetivo: Desarrollar las posibilidades de autoconocimiento y de ejercicio asertivo de la autoconfianza. Propicia en el participante la exploración de la autoafirmación, sus alcances y límites.

Descripción:

1. Se solicita a los participantes que identifiquen individualmente los derechos que creen tener en la familia, el trabajo y la sociedad.
2. Se forman subgrupos y se pide que traten de destacar, con las contribuciones de cada participante, por lo menos cinco derechos que los subgrupos creen tener en lo familiar, lo laboral y lo social.
3. Cuando terminan son leídas las conclusiones subgrupales pidiendo que se aclaren los puntos que no se entiendan
4. El facilitador pide entonces que dado que lograron determinar estos derechos, pasen a determinar aquellos que creen tienen los miembros de sus familias, de su trabajo y de la sociedad.
5. Se repite el proceso anterior y se llega a conclusiones.

### HOJA PARA EL PARTICIPANTE

<b>YO TENGO DERECHO</b>		<b>LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MÍ</b>	
En mi casa a :		En mi casa a :	
En mi trabajo a:		En mi trabajo a :	
En mi grupo de amistades a:		En mi grupo de amistades a:	