

# **ESTRATEGIAS PARA UNA SALUD MENTAL POSITIVA EN EL SALÓN DE CLASES**

Yarimar Rosa Rodríguez, Ph.D.  
Universidad de Puerto Rico  
Facultad de Educación

Areliz Quiñones Berrios, Ed.D.  
Universidad de Puerto Rico  
Facultad de Estudios Generales

***TO BE WELL  
PSYCHOLOGICALLY IS MORE  
THAN TO BE FREE OF  
DISTRESS OR OTHER  
MENTAL PROBLEMS***

Carol Ryff (1995)



# OBJETIVOS

1. Conocer qué es la Psicología Positiva y cómo ésta facilita el reenfoque de los modelos psicológicos hacia el desarrollo de las cualidades positivas del estudiante y su ajuste a la vida universitaria.
2. Integrar el concepto de Bienestar Psicológico al escenario del salón de clase.
3. Fomentar una cultura de bienestar en el salón; evitando el síndrome del quemazón entre los estudiantes.
4. Identificar señales de riesgo en los estudiantes.
5. Conocer estrategias básicas para el manejo de las crisis en el salón de clases u oficina del Profesor.
6. Conocer cómo referir efectivamente a un estudiante en necesidad.

# VIDA UNIVERSITARIA

# INTRODUCCIÓN

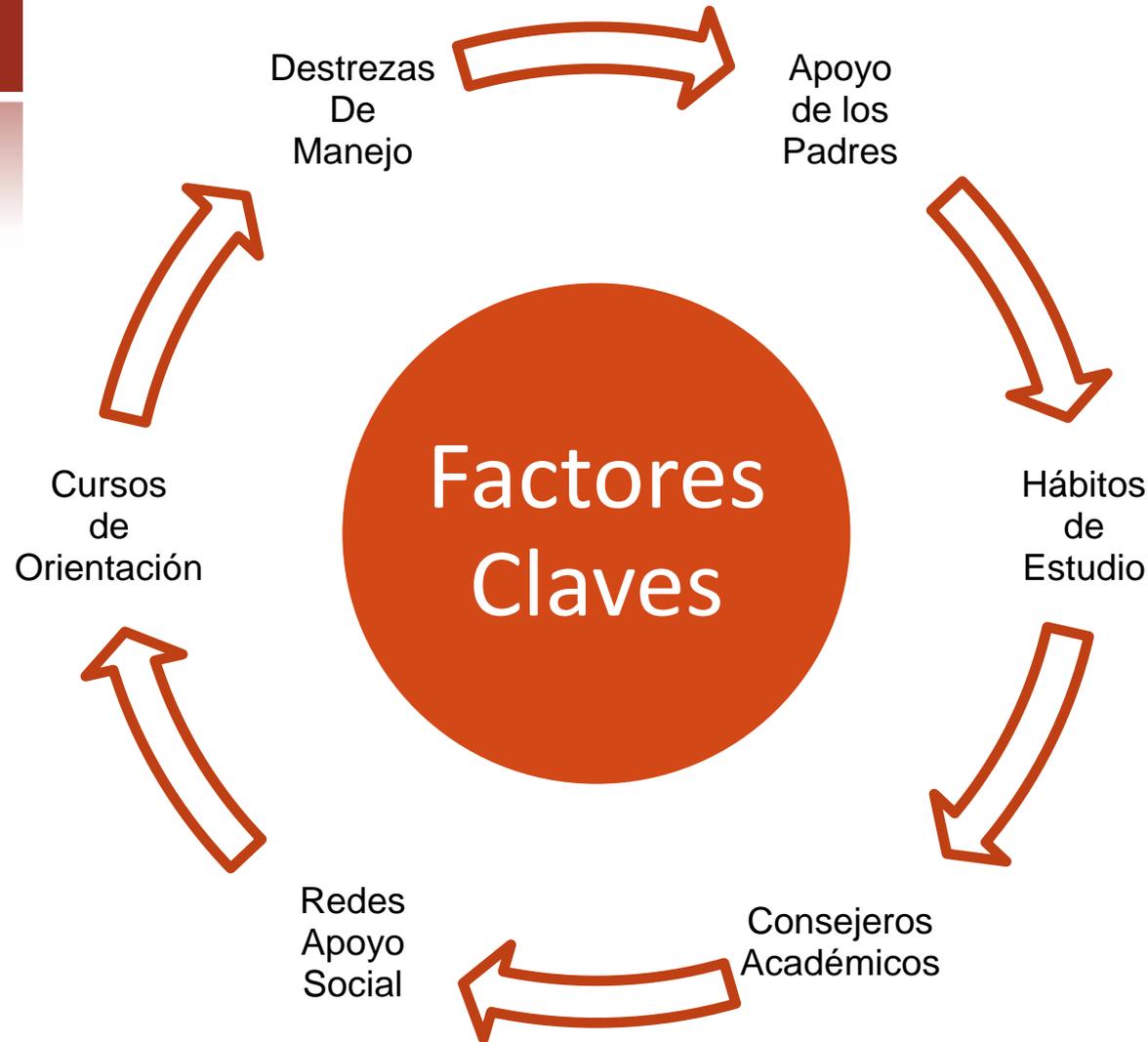
- ① El primer año de universidad es el de más fuerte ajuste para el estudiante (Paul & Brier, 2001).
- ① La red de apoyo del estudiante universitario es clave para la buena transición de la escuela a la universidad (Smith, & Zhang, 2009).

# NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES EN EL PROCESO DE TRANSICIÓN



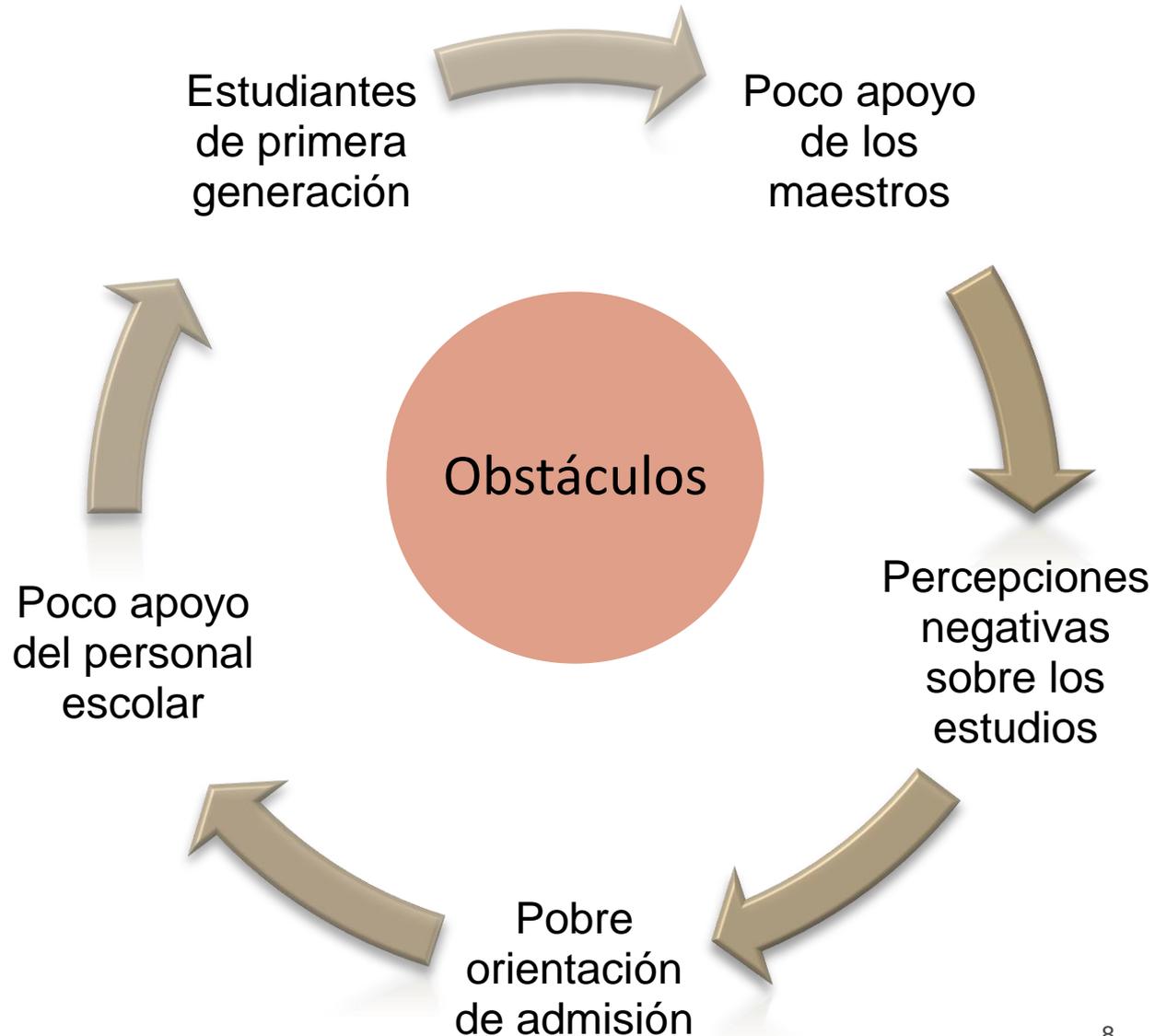
(Malone, 2009)

# TRANSICIÓN DE LA ESCUELA A LA UNIVERSIDAD



(Smith & Zhang, 2009)

# TRANSICIÓN DE LA ESCUELA A LA UNIVERSIDAD



# PSICOLOGÍA POSITIVA

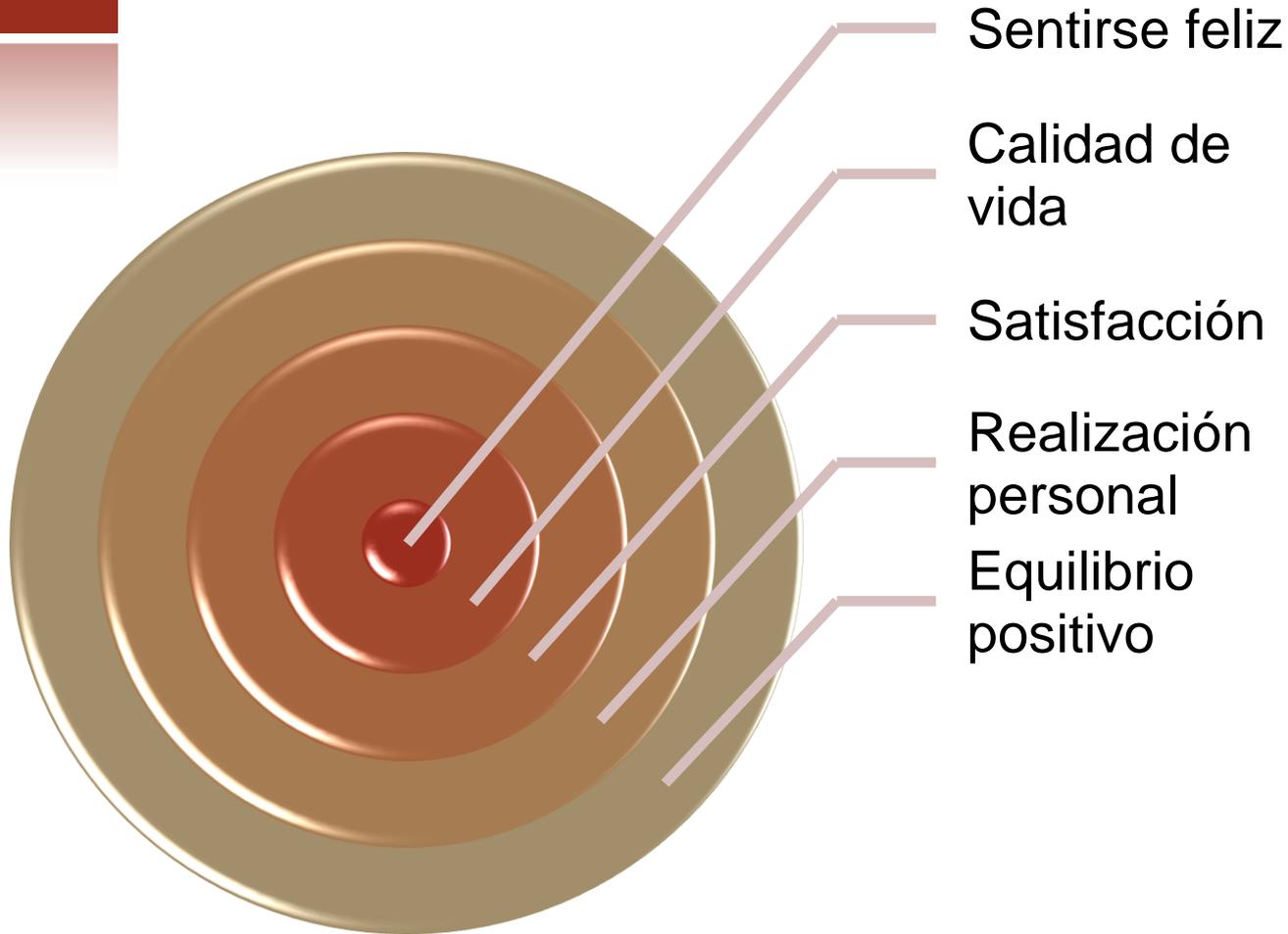


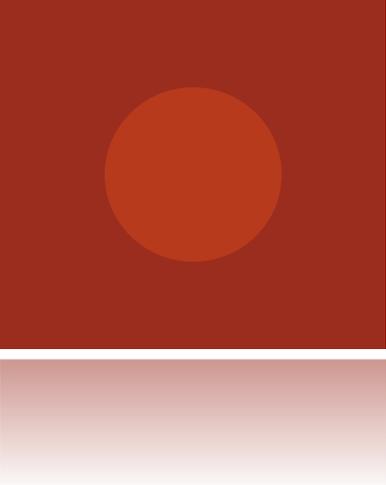
# PSICOLOGÍA POSITIVA

- ① Estudio de las fortalezas del ser humano.
  - ① Experiencias subjetivas, características individuales y disposiciones.
- ① Facilita visualizar al individuo desde las capacidades que tiene y las que puede desarrollar.
- ① Evita la mirada patológica

# BIENESTAR PSICOLÓGICO

# EL BIENESTAR INCLUYE





# BIENESTAR PSICOLÓGICO

- ① Desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal.
- ① Basado en la evaluación individual.

# BIENESTAR PSICOLÓGICO

(ORAMAS VIERA, ET.AL., 2007)

- ③ Trasciende el estado de ánimo ya que está compuesto por la satisfacción de necesidades de diversa naturaleza, no de tipo psicológico.
- ③ Indicador positivo de la relación del sujeto consigo mismo y con su medio.
- ③ Incluye aspectos valorativos y afectivos que se integran en la proyección futura y el sentido de la vida.

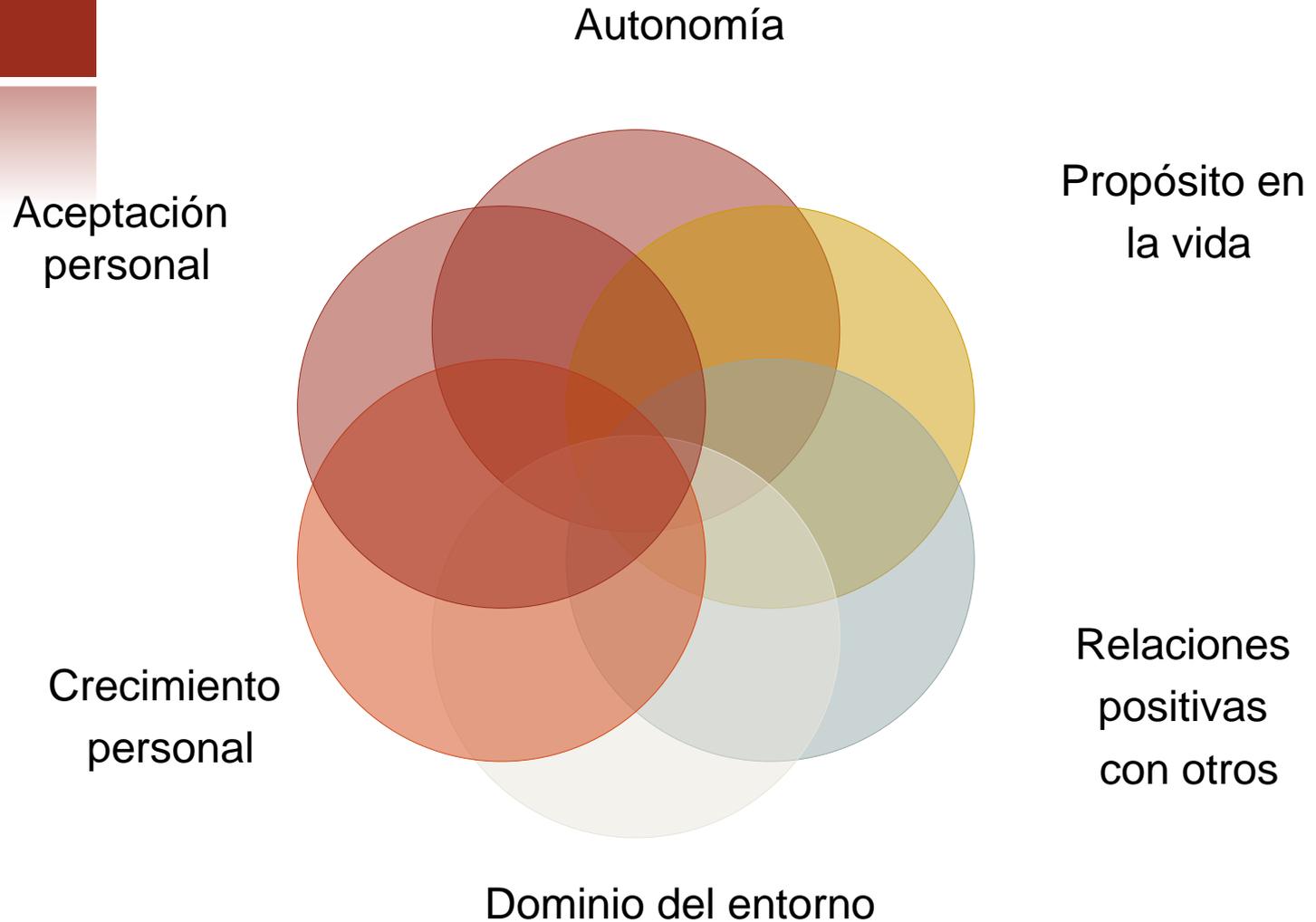


# SALUD Y BIENESTAR

- ① Principios fundamentales
  - ① No es un asunto médico, sino un proceso de formulación sobre lo que es una vida buena.
  - ① Incluye el cuerpo, la mente y la conexión entre éstas dos esferas.
  - ① La salud se constituye de manera dinámica y multidimensional, además de ser un estado, es un proceso.

# SEIS DIMENSIONES

# DIMENSIONES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO



(Ryff, 1989)

# CULTURA DE BIENESTAR

# ¿QUÉ ES UNA CULTURA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO?

- ⊙ Visualizar al estudiante primero como ser humano, después en sus diversos roles.
- ⊙ El ambiente en el salón de clases que fomente enseñanza de calidad.
- ⊙ Una Facultad que pueda indentificar los obstáculos y facilitadores para que los estudiantes cumplan con sus tareas.
- ⊙ Una comunidad universitaria que promueva el compromiso, autoeficacia, satisfacción y felicidad de sus miembros.



# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DISCUTIR ESTE TEMA?

- ⊙ El manejo efectivo de los estudiantes en el salón de clases, es la herramienta más importante en la enseñanza efectiva.
- ⊙ La Facultad se enfrenta a la diversidad y trasfondo educativo y social de sus estudiantes, esto hace del proceso de enseñanza uno lleno de retos.
- ⊙ Estos retos incluyen a estudiantes que pudieran ser mentirosos, desafiantes e incluso, físicamente agresivos.
- ⊙ Frecuentemente, los profesores no se sienten preparados para lidiar con estos comportamientos en el salón.



# Roll Play

Situación Académica

# SEÑALES DE RIESGO

# ¿QUÉ OBSERVAR?

## Cambios Conductuales

- ⊙ Irritabilidad, agresión
- ⊙ No entregar trabajos, tarde o calidad disminuye
- ⊙ Patrón de ausencias injustificadas
- ⊙ Dificultad para expresar ideas.

## Cambios Físicos

- ⊙ Deterioro de la higiene personal y apariencia física
- ⊙ Presencia cansancio o fatiga excesiva
- ⊙ Problemas para dormir (insomnio o hipersomnias)

# ¿QUÉ OBSERVAR?

## Cambios de Personalidad

- ⊙ Dificultad para trabajar en grupo
- ⊙ Retraimiento social o aislamiento
- ⊙ Señales de ansiedad
- ⊙ Fluctuaciones en el estado de ánimo

## Factores Situacionales

- ⊙ Pérdida de figura significativa (muerte o separación)
- ⊙ Conductas de riesgo (uso de alcohol y otras drogas, actividades extremas, sexo sin protección)

The background features a dark red circle in the top-left corner. The top half of the slide is a solid orange color, and the bottom half is white. A thin, light-colored horizontal band separates the orange and white sections.

Roll Play

Crisis Interpersonal

# **ESTRATEGIAS BÁSICAS PARA EL MANEJO DE LAS CRISIS**



# COMO USTED PUEDE AYUDAR

- ① Hable en privado con el/la estudiante.
- ① Explique su preocupación de manera genuina.
- ① Esté dispuesto/a a escuchar.
- ① Evidencie que lo/a está escuchando
- ① Evite hacer juicio



# CASO HIPOTÉTICO

Usted se encuentra ofreciendo su clase y de repente, un estudiante comienza a pelear con otro, sobre la discusión del tema del día (es un tema delicado). La discusión aumenta y ellos suben su tono de voz. Luego, uno de ellos se levanta y mueve la silla en señal de coraje. Aparenta que va a agredir al otro estudiante.



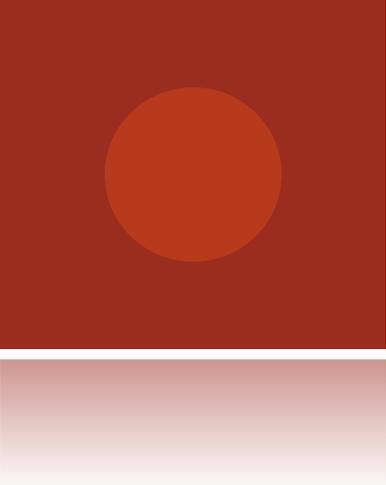
# ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LAS CRISIS EN EL SALÓN DE CLASES

1. Mantenga la calma. Usted es el que tiene el control de su grupo.
2. Realice un contacto con los implicados, invíteles a dialogar en calma.
3. Analice el problema o causa de la discordia.
4. Presente posibles soluciones.
5. Refiera a los estudiantes implicados.
6. De seguimiento y tome acción preventiva.

**¿CÓMO REFERIR A UN  
ESTUDIANTE?**

# PROCESO DE REFERIR

1. Explíquelo su intención de ayudar.
  - ❖ Conozca los servicios disponibles en la universidad o cercanos.
2. Hable sobre la universalidad de los problemas
  - ❖ Utilice refuerzos
3. Déjele saber que recibir servicios es voluntario y opcional. No es requisito para pasar el curso.
4. Comuníquelo que todo lo que hable con usted, es estrictamente confidencial, dentro de lo que permite la ley.



*...THERE IS MORE TO  
BEING WELL THAN  
FEELING HAPPY  
AND SATISFIED WITH LIFE.*

*CAROL RYFF, 1995*



# REFERENCIAS

- Paul, E.L. & Brier, S. (2001). Friendsickness in the transition to college: Precollege predictors and college adjustment correlates. *Journal of Counseling and Development, 79*, 77-89.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99-104.
- Salanova-Soria, M., Martínez-Martínez, I.M., Bresó-Esteve, E., Llorens-Gumbau, S. & Grau-Gumbau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología, 21*(1), 170-180.
- Smith, W.L. & Zhang, P. (2009). Students' perceptions and experiences with key factors during the transition from high school to college. *College Student Journal, 43*(2), 643-657.
- Smith, W.L. & Zhang, P. (2009). The academic ethic and the transition to college. *College Student Journal, 43*(1), 86-98.

# INFORMACIÓN DE CONTACTO

Dra. Yarimar Rosa Rodríguez

[yarimar.rosa@upr.edu](mailto:yarimar.rosa@upr.edu)

Dra. Areliz Quiñones Berrios

[areliz.quinones@upr.edu](mailto:areliz.quinones@upr.edu)

Proyecto BIEN

[Proyectobien.uprrp@gmail.com](mailto:Proyectobien.uprrp@gmail.com)