



FOTO: ESTEBAN PAREDES DIRCOM UDEC

APORTE DESDE LA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

Convivencia escolar: investigación muestra que adolescentes valoran comunicación y buena relación con sus pares



Diario Concepción
 contacto@diarioconcepcion.cl

Una intervención psicoeducativa realizada con estudiantes de séptimo básico y primero medio de establecimientos vulnerables de las regiones de Coquimbo y Biobío evidenció el alto interés de las y los adolescentes por fortalecer la convivencia escolar con actividades o programas orientados a la materia.

Cerca de 600 estudiantes fueron parte de esta experiencia, dirigida por el docente del Departamento de Psicología de la Universidad de Concepción, Cristian Oyanadel Véliz, en la que recibieron herramientas para la autorregulación emocional en una etapa crucial de sus vidas: la adolescencia.

En seis sesiones -con una reunión por semana en cada uno de los cursos-, las y los adolescentes trabajaron en dinámicas de integración grupal, mindfulness (atención plena) y psicoeducación en perspectivas temporales.

Los resultados preliminares muestran cambios positivos en la percepción personal, las relaciones entre pares y la asistencia a clases.

"Cualitativamente refieren una mayor conciencia del mundo interno y externo; un mejor bienestar y una valoración del tiempo presente y su importancia para el futuro", comenta el académico, quien es especialista en intervenciones psicológicas con adolescentes en contexto

Las y los jóvenes trabajaron temas de integración grupal, atención plena y psicoeducación en perspectivas temporales y recibieron herramientas para la autorregulación emocional.

educativo, mindfulness y en salud y bienestar.

Este trabajo se inserta en el proyecto Fondecyt "Análisis de perfiles temporales e impacto de su intervención en resultados académicos y variables socioemocionales asociadas al proceso educativo" -conocido también como Convide serenamente- del Dr. Oyanadel.

La conflictividad escolar registrada en el retorno a las aulas tras la pandemia es el escenario en que se sitúa la iniciativa que tiene como eje las perspectivas temporales que -explica el investigador- se definen como actitudes ante las diferentes zonas de tiempo (pasado, presente, futuro).

"Habitualmente las personas son más focalizadas en una de esas perspectivas temporales y ese foco moldeará influirá en la toma de decisiones o en como gestiona o regula sus emociones", añade.

Flexibilidad y equilibrio

El psicólogo detalla que la evi-

dencia indica que el modo en que las personas se relacionan con el tiempo tiene efectos en la salud y el bienestar. Esta relación demanda flexibilidad y equilibrio, desde una visión positiva del pasado, presente o futuro.

Un punto que destaca el investigador es que la flexibilidad temporal está relacionada a la flexibilidad psicológica; es decir, la capacidad de modificar ciertas tendencias estables en una perspectiva temporal.

"Hay momentos de la vida que requieren una mayor orientación al futuro y otros, un mayor énfasis en el presente para disfrutar ciertos sucesos que ocurren en el día a día. La flexibilidad implica esa habilidad de las personas para adaptarse en estos focos temporales según sus circunstancias vitales o su ciclo vital", puntualiza Oyanadel.

Lo que ocurre en el mundo escolar es que suele estar orientado más bien a una perspectiva de futuro, porque es hacia ese momento donde

se proyectan las metas educativas y los resultados académicos.

"Se dice que, por definición, la educación se centra en aspectos futuros del desarrollo y el aprendizaje. Sin embargo, las perspectivas balanceadas, es decir, que intentan equilibrar el futuro positivo, con atención al presente y al pasado positivo generan mejores resultados", dice.

Por eso, el investigador advierte que cuando se descuidan las otras dimensiones temporales, los y las estudiantes pueden generar ansiedad, desesperanza, preocupación o una autoevaluación negativa.

Autorregulación emocional

A partir de la intervención, los y las estudiantes conocieron los principios activos del del mindfulness de atención plena, regulación emocional y autoconsciencia, a la vez que desarrollaron formas de relacionarse con el tiempo, incorporando las perspectivas del pasado, las experiencias presentes y las expectativas de futuro.

"A través de ello, buscamos favorecer la autorregulación emocional necesaria para afrontar los cambios de la adolescencia y desde la enseñanza básica a la media", anota el investigador.

El académico resaltó la positiva recepción que tuvo el trabajo en las y los adolescentes que participaron voluntariamente y con un alto compromiso en la intervención.

"Dentro de los comentarios, des-

tacaron una clase diferente, centrada en un aspecto que no habían reflexionado, el tiempo, y con actividades emotivas y lúdicas que favorecen la comunicación y buena relación con sus compañeros".

Mejoras en la asistencia

Aparte de los aspectos cualitativos, este trabajo arrojó un primer resultado objetivo en una de las variables consideradas dentro del estudio: tras la intervención hubo una mejora de 15 puntos en la asistencia a clases.

"Este es un proyecto que no sólo se enfoca en las metas y objetivos educativos (el futuro), si no en el bienestar y convivencia (presente) y la identidad y valores (pasado), con una intervención que abarca estos aspectos", concluye el académico.

Como parte del proyecto se habilitó la web www.serenamente.cl, con información sobre las perspectivas del tiempo; los participantes, actividades y noticias sobre la investigación.

La iniciativa tiene como coinvestigadores a los académicos Claudio Bustos y Yaranay López Angulo, de la UdeC, y Javier Latorre Nanjari, de la Universidad de la Serena, y cuenta con la colaboración de las universidades de La Laguna (España) y de California Berkeley (Estados Unidos).

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl