



Programa Pensarnos

-Panamá-

Resultados implementación del Programa

Octubre/Noviembre 2020





## Relevancia de la estimulación de las competencias socioemocionales

Huse, Landis & Umberson (1988), entre otros, mostraron que el aislamiento social puede ser un factor de riesgo para la morbilidad, y que las consecuencias negativas del aislamiento para la salud, son particularmente fuertes en los sectores más vulnerables de la población, entre ellos, los jóvenes.

En una revisión sistemática de más de 50 estudios, se encontró una asociación clara entre la soledad y los problemas de salud mental en niños y adolescentes. La soledad se asoció con futuros problemas de salud mental hasta 9 años después. La asociación más fuerte fue con la depresión. Los hallazgos mencionados refieren además que puede haber diferencias de género con algunas investigaciones que indican que la soledad se asoció más fuertemente con síntomas elevados de depresión en las niñas y adolescentes, y con ansiedad social elevada en los niños y jóvenes. La multiplicidad de trabajos coincide en que la duración de la soledad parece ser un predictor de futuros problemas de salud mental. Esto es de particular relevancia en el contexto de COVID-19, considerando que los espacios que este grupo etáreo posee para evitar la soledad, han sido objeto prohibitivo en centenares de políticas públicas como método de prevención de contagios. Los gobiernos de más de cien países han definido tiempos extensos para el cierre de escuelas y/o la implementación del distanciamiento social dentro de las mismas. Por otro lado, se han coartado las actividades deportivas, los espacios recreativos, las reuniones con la familia ampliada, los clubes, plazas, y todos los espacios que se configuran como puntos de encuentro necesarios para el desarrollo socioemocional de niños y adolescentes.

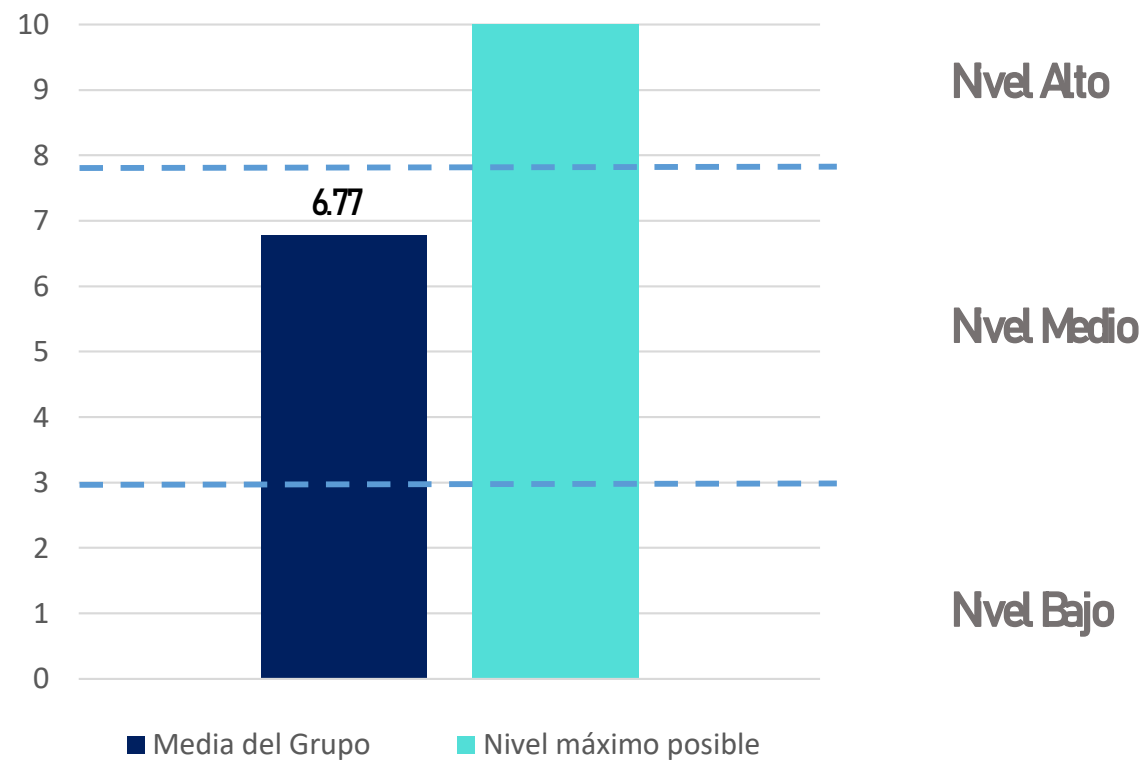
En el marco de las investigaciones mencionadas, y partiendo de la premisa de que la autopercepción de las emociones positivas tiene una clara implicancia en las estrategias de regulación de las experiencias negativas, estresantes o adversas (Tugade, Fredrickson y Barreto, 2004); y de que los resultados positivos producen una expansión cognitiva y conductual que promueve un estilo de afrontamiento adaptativo; se constituyó como imperioso pensar en un espacio en el que los jóvenes puedan encontrarse para expresarse, interactuar y generar comunidad en donde solo había vacío, incertidumbre, crisis y ausencias.



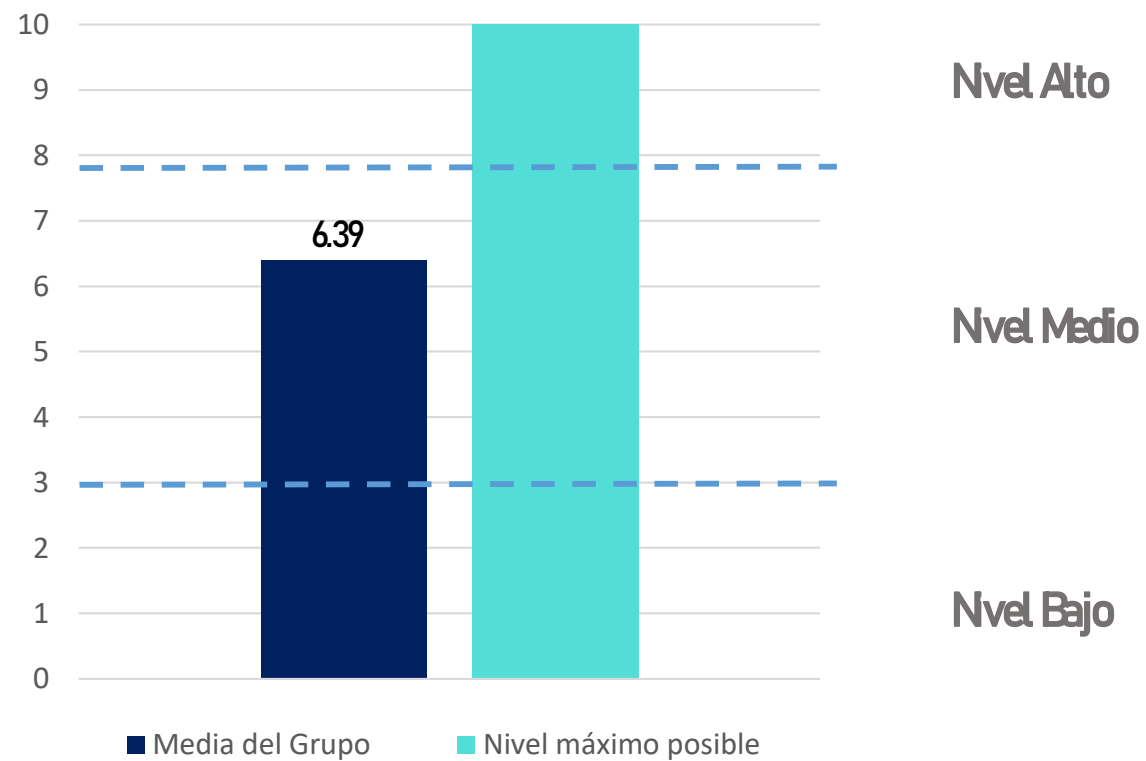
## Diagnóstico del Grupo



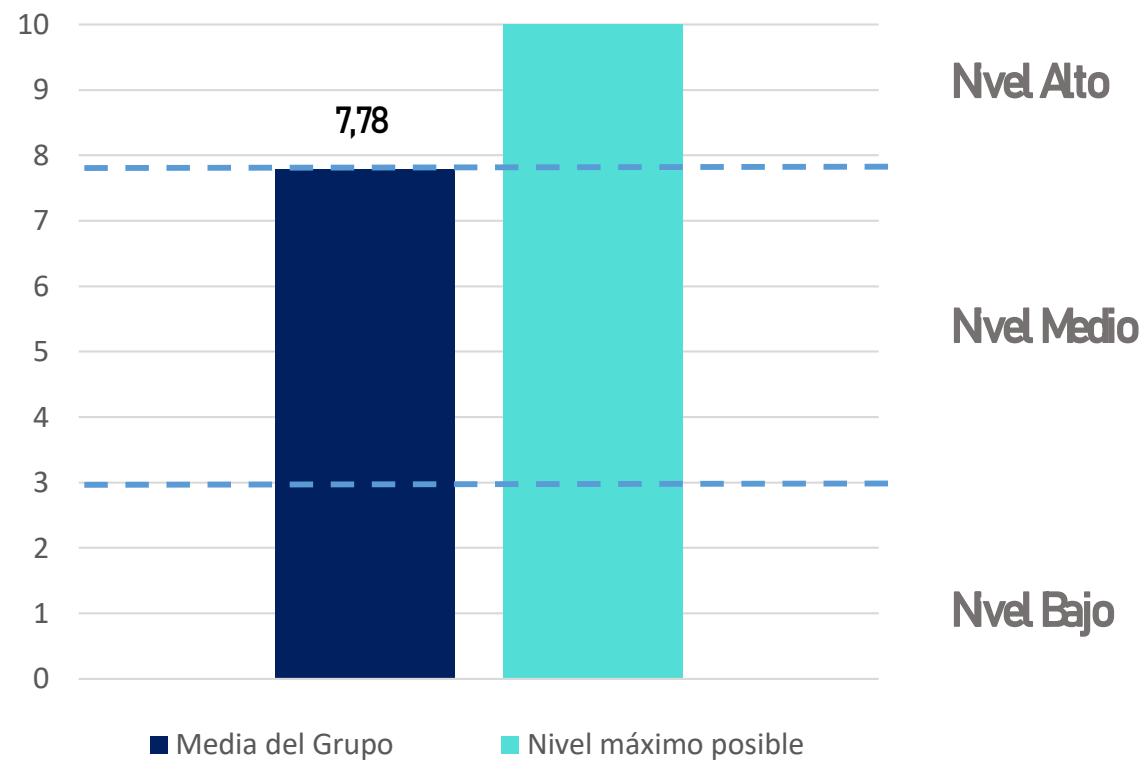
Diagnóstico del Grupo - Indicador A -  
Posibilidad de involucrarse en las problemáticas que vivencian otros jóvenes del país.



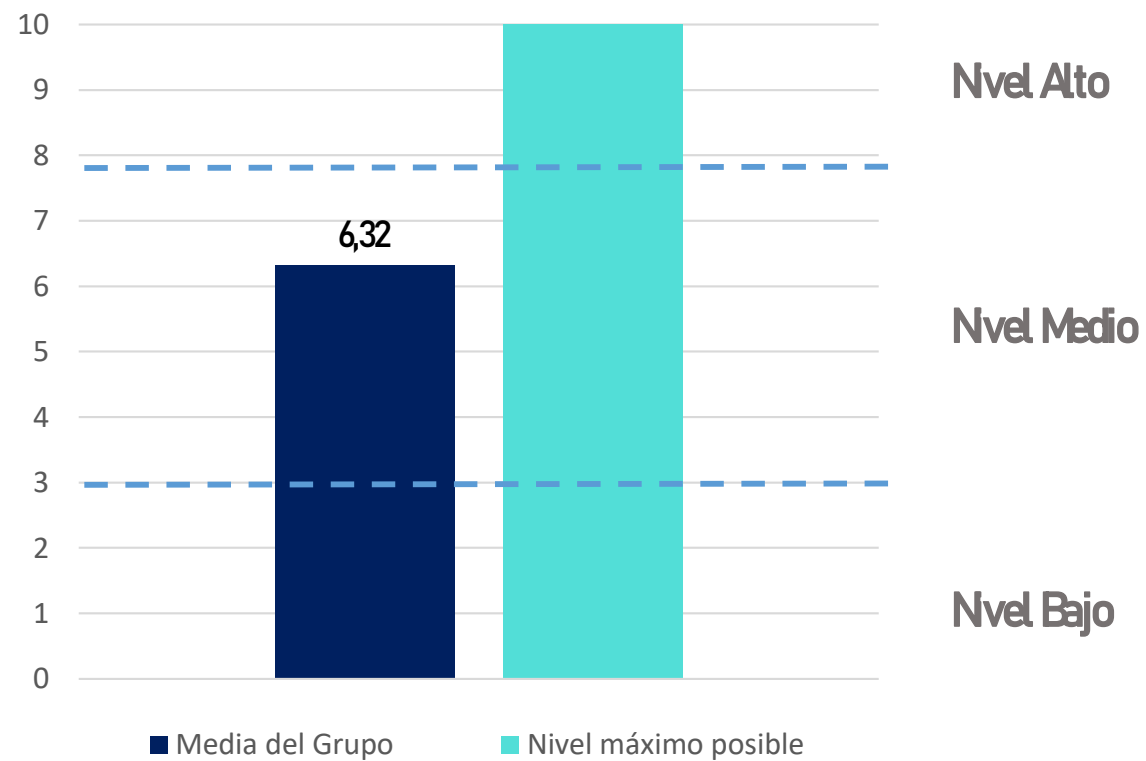
### Diagnóstico del Grupo - Indicador B - Nivel de Esperanza en el logro de cambios.



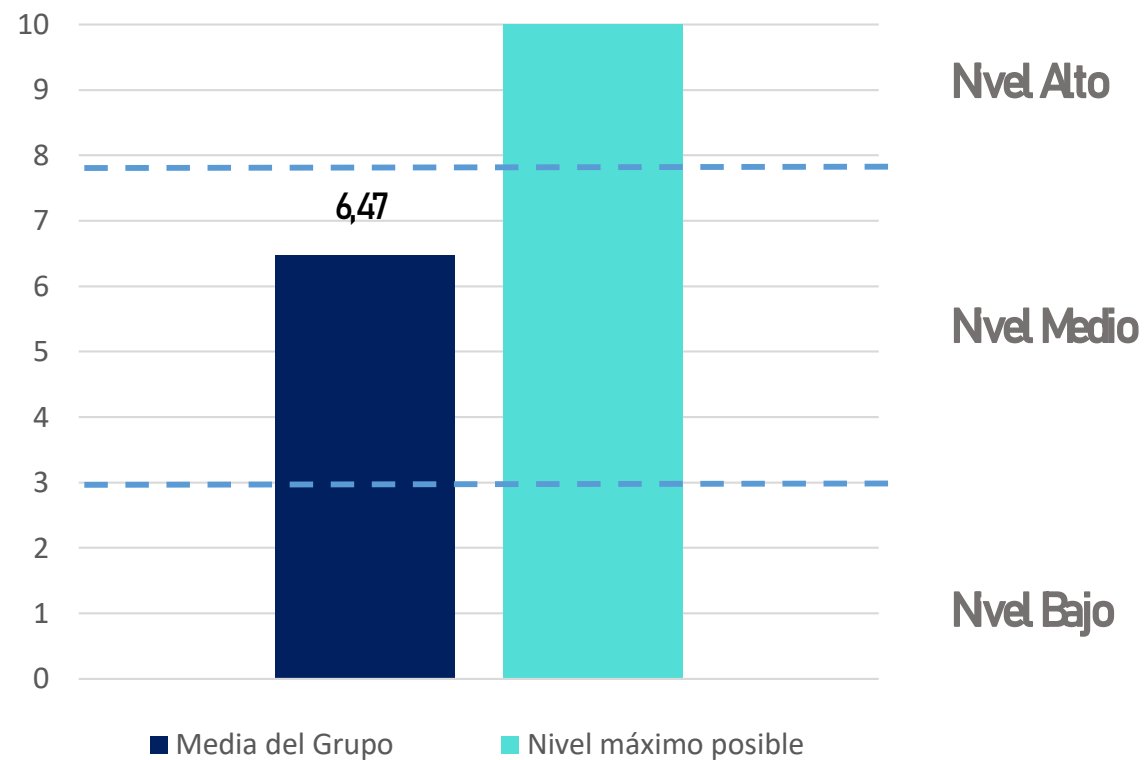
Diagnóstico del Grupo - Indicador C -  
Nivel de Motivación para superarse y lograr objetivos.



Diagnóstico del Grupo - Indicador D-  
Nivel de Auto percepción de herramientas para el logro de cambios a futuro.



Diagnóstico del Grupo - Indicador E-  
Percepción de espacio destinado a jóvenes panameños para la participación ciudadana.

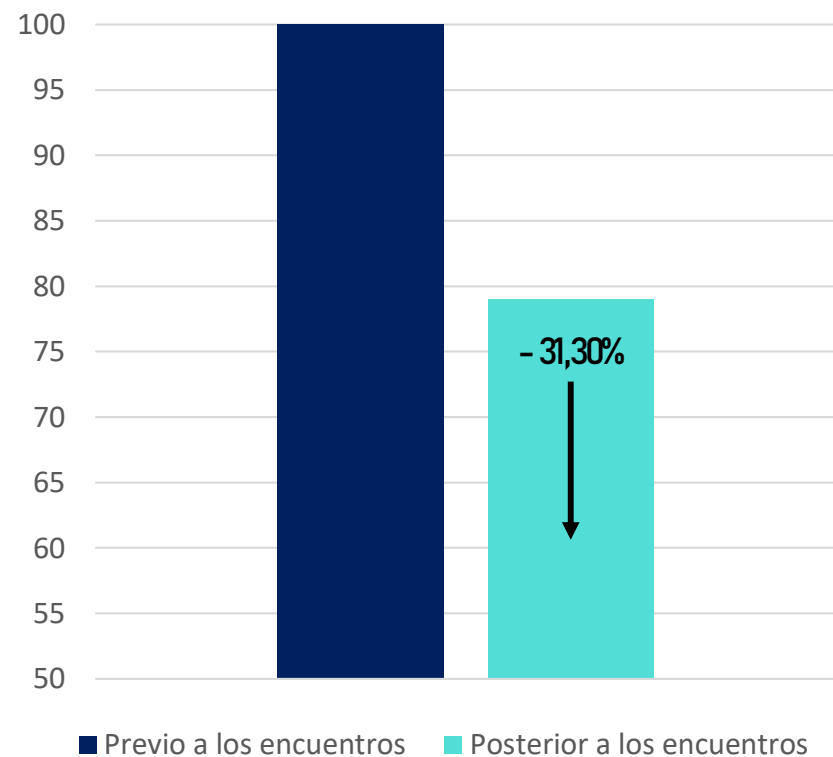




## Impacto de la implementación del Programa



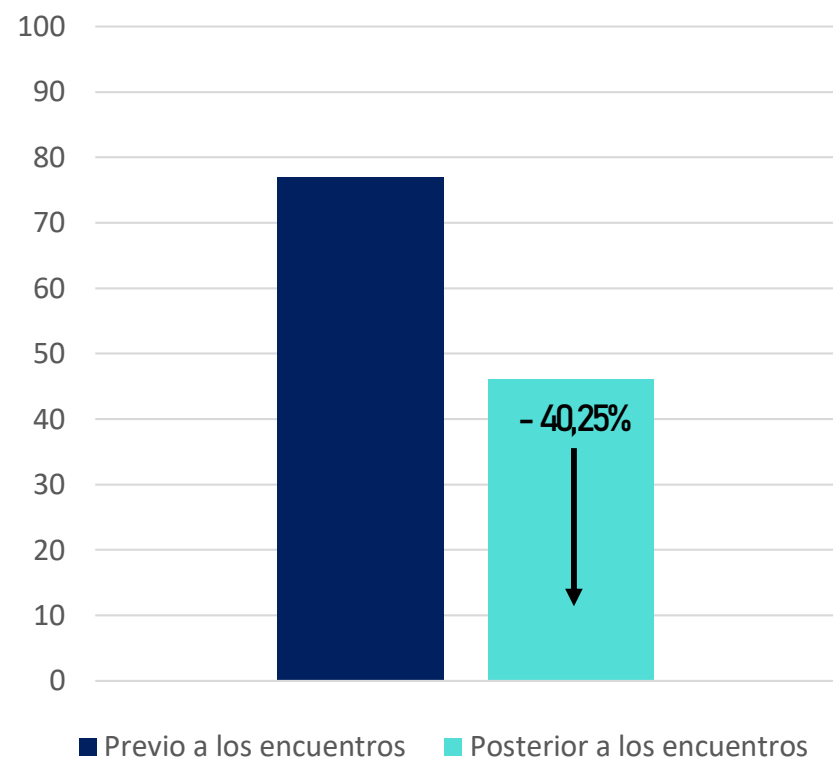
## Indicador 1 – Tensión e intranquilidad



La ansiedad crónica puede ocasionar problemas graves de salud mental, depresión, uso de sustancias e incluso suicidio. Puede interferir con la capacidad de enfocarse y de aprender lo que puede conllevar a tener problemas en la escuela, lo cual puede tener un impacto a largo plazo. También puede ocasionar problemas físicos, tales como dolores de cabeza, dolor crónico, problemas digestivos y enfermedades del corazón más adelante.

Los resultados obtenidos evidencian que los participantes del Programa, reportan una disminución media del 31,3% en la valoración de sus niveles de tensión e intranquilidad.

## Indicador 2 – Tristeza

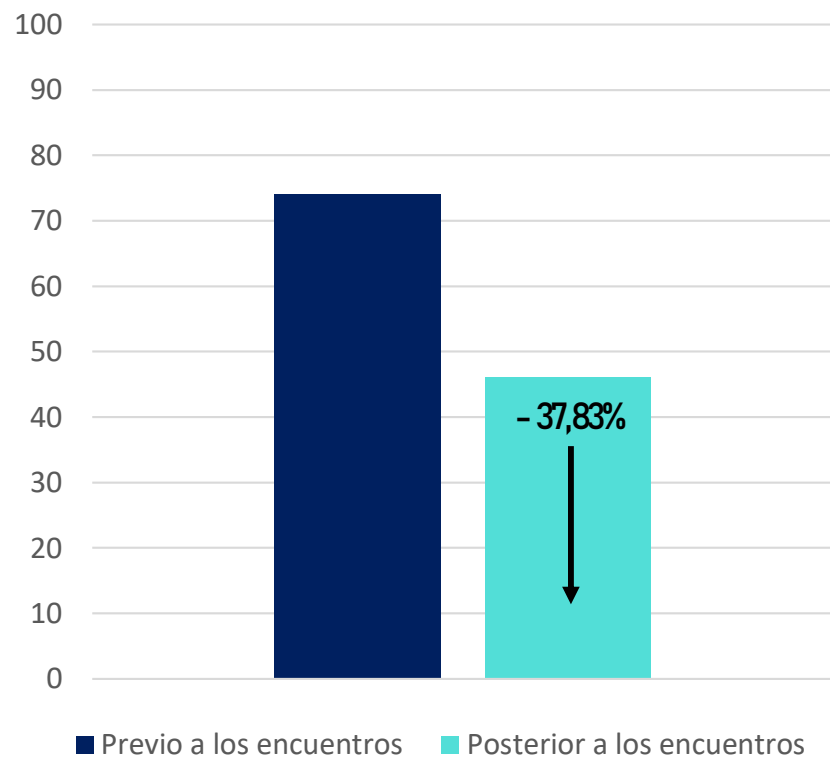


La tristeza crónica, en altos niveles de intensidad, acarrea como consecuencia la aparición de sintomatología comórbida compleja, que altera el normal desarrollo de los adolescentes. Numerosos estudios reportan que el mantenimiento de la tristeza puede conllevar a

- desgano, desilusión, apatía.
- alteraciones del sueño.
- alteraciones de la alimentación
- escasas relaciones sociales.
- interferencias en la vida laboral y/o académica.
- baja autoestima.
- dificultades para concentrarse.
- incapacidad de tomar decisiones.

Los resultados obtenidos evidencian que los participantes del Programa, reportan una disminución media del 40,25% en la valoración de sus niveles de tristeza, luego de las actividades realizadas.

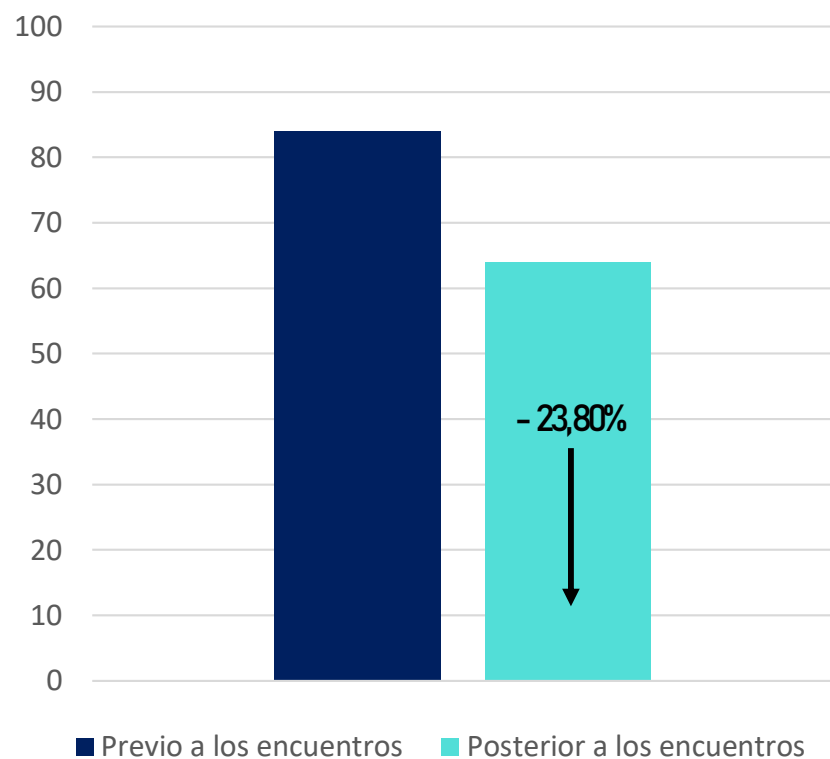
## Indicador 3 – Medo



Todo cambia de manera vertiginosa al final de la niñez. Lo que cambia no es estable, lo inestable es inseguro, por tanto, todo en la vida del adolescente es inestable e inseguro, la inseguridad genera ansiedad y esta se traduce con mucha facilidad en miedo. Esto no es solo válido para los adolescentes, el miedo se asocia a sentimientos de inseguridad, solo que en esta edad, al estar la seguridad en déficit en prácticamente todos los aspectos de la vida, merced a los grandes cambios que ocurren durante esta etapa del ciclo vital, el miedo aparece generalizado y con una muy alta frecuencia. El miedo intenso, de larga duración, acarrea consecuencias significativas en la capacidad de autovalía, autoestima, asertividad, establecimiento de relaciones y compromiso social.

Los resultados obtenidos evidencian que los participantes del Programa, reportan una disminución media del 37,83% en la valoración de sus niveles de miedo, luego de las actividades realizadas.

## Indicador 4 – Soledad

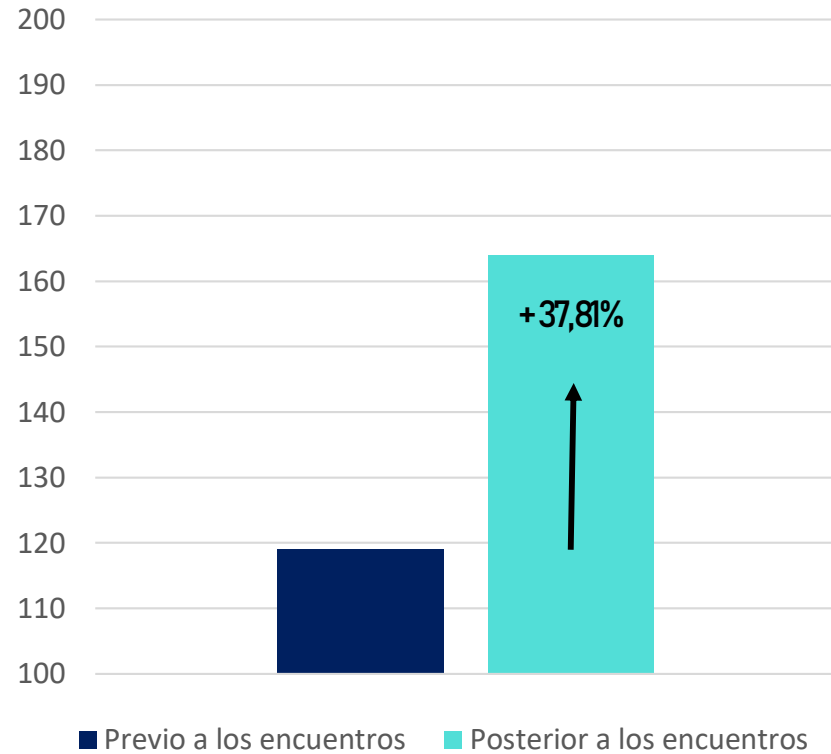


La soledad en la adolescencia es un sentimiento subjetivo, emotivo, variable, negativo e involuntario experimentado por el adolescente, que involucra una insatisfacción social, emocional, de afecto y de apoyo, asociada con una necesidad real o percibida de relaciones interpersonales insatisfactorias que afectan su esfera emocional y social, y que puede ser antecedente, predictor o desencadenante de resultados negativos a nivel físico y mental. El vínculo con personas significativas y la pertenencia a grupos sociales es fundamental para el buen desarrollo cognitivo y afectivo del niño y del adolescente. La falta de relaciones significativas de calidad y en la cantidad necesaria puede provocar al niño y al adolescente tristeza, malestar, aburrimiento, emociones positivas reducidas, sentimientos de vacío, vivencias de aislamiento y distanciamiento y angustia. Los niños que se sienten solos se sienten excluidos. Este es un sentimiento que puede ser perjudicial para el desarrollo de su autoestima.

Asimismo, la soledad en la infancia y la adolescencia tiene consecuencias negativas para el bienestar y la salud mental en etapas posteriores de la vida. Varios estudios han descrito como la soledad es un factor riesgo para la salud mental y física.

Los resultados obtenidos evidencian que los participantes del Programa, reportan una disminución media del 23,80% en la valoración de sus niveles de soledad, luego de las actividades realizadas.

## Indicador 5 – Motivación



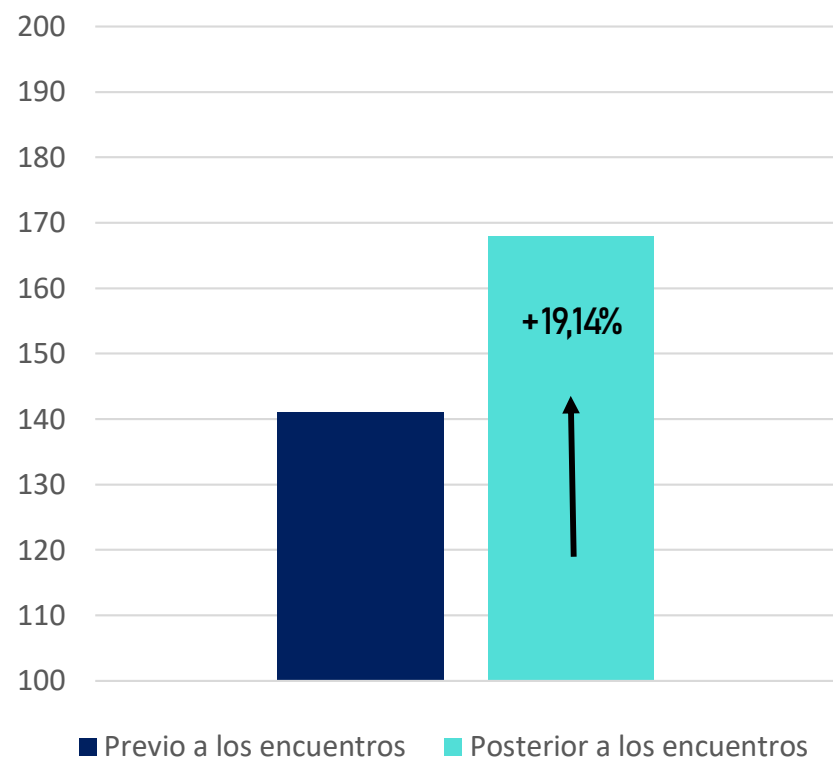
La motivación es un impulso interno que dirige la acción hacia un fin. Subyace a la acción e impulsa y guía esta acción. Sin motivación no hay acción.

- La motivación incrementa el esfuerzo y su persistencia en la tarea
- La motivación aumenta la iniciativa
- La motivación mejora las habilidades de procesamiento cognitivo
- La motivación mejora el desempeño general

Numerosos estudios reportan que jóvenes motivados son más propensos a tolerar las adversidades, a persistir en el tiempo en el sostenimiento de sus tareas, a establecer vínculos socioemocionalmente sólidos y a contraer compromisos de acción comunitaria activos, en el involucro en causas que impactan en el bien común.

Los resultados obtenidos evidencian que los participantes del Programa, reportan un aumento del 37,81% en la valoración de sus niveles de motivación, luego de las actividades realizadas.

## Indicador 6 – Alegría



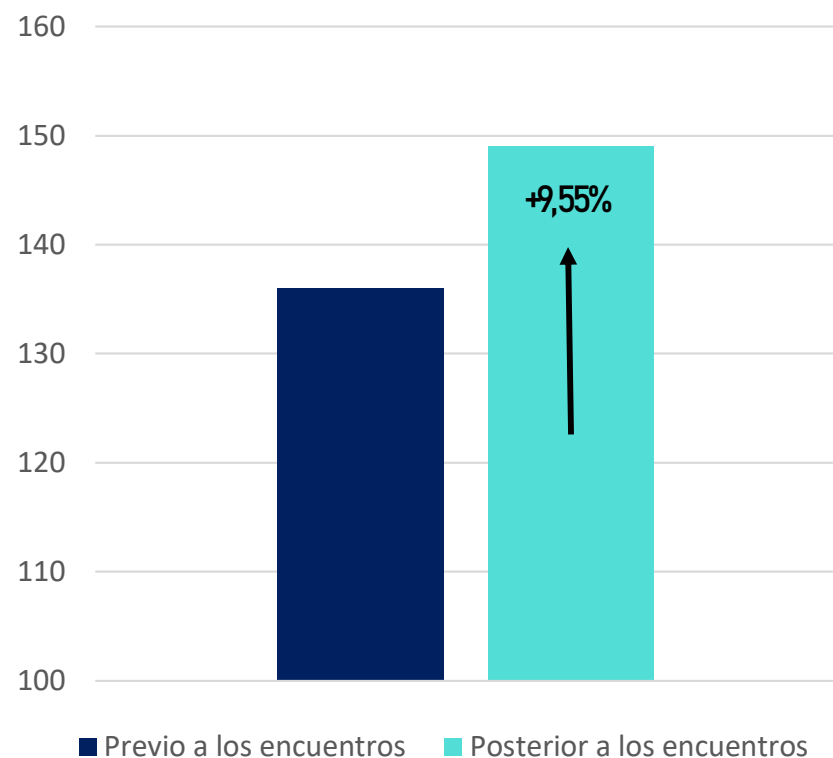
La alegría está acompañada de sensaciones corporales de placer, y aparece cuando disfrutamos la vida, algún logro, alguna celebración.

Desde que existimos como seres humanos sobre la tierra, necesitamos defendernos y protegernos (miedo), reorganizar las ideas para definir nuevas acciones ante los cambios (tristeza), necesitamos poner límites que protejan nuestra identidad y nuestra integridad (rabia), y todas esas acciones se desarrollan y se ejecutan en nuestra relación con otros seres humanos en diferentes contextos. Es en esa interrelación necesaria para la satisfacción de nuestras necesidades, que la alegría cumple su papel de “favorecer el contacto con otra persona, crear vínculos”.

La alegría es una emoción expansiva y de alto nivel de movilización de energía, para atraer y establecer relaciones personales que nos permitan la convivencia natural para satisfacer algunas de nuestras necesidades. Es una emoción de apertura que nos ayuda a crear vínculos, y aparece cuando nos sentimos satisfechos, queridos, comprendidos. Está cuando celebramos la vida y disfrutamos el presente, nos da apertura a nuevos aprendizajes y nos impulsa a seguir adelante con nuestros proyectos.

Los resultados obtenidos evidencian que los participantes del Programa, reportan un aumento del 19,14% en la valoración de sus niveles de alegría, luego de las actividades realizadas.

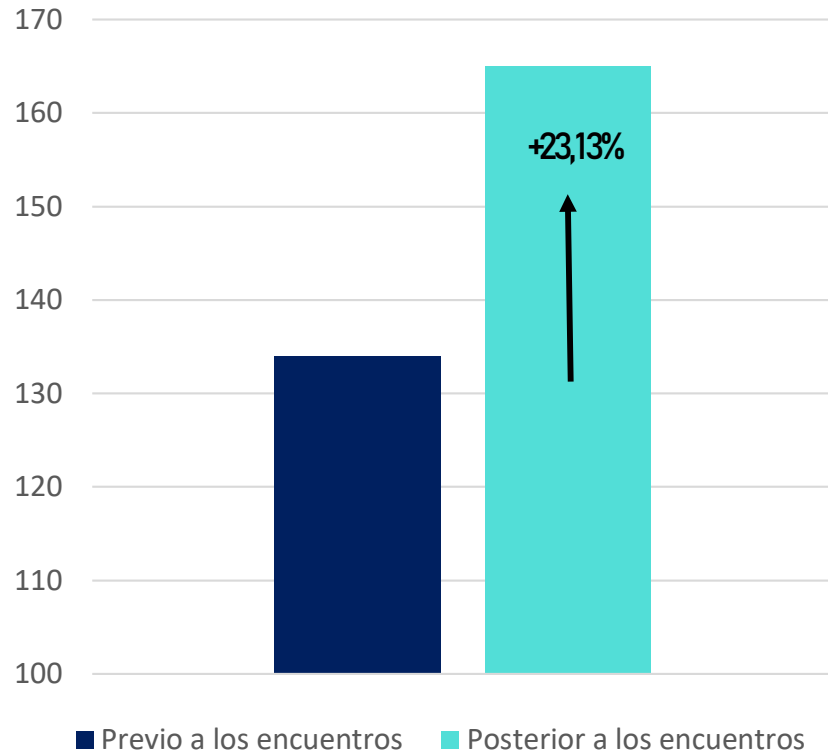
## Indicador 7 – Esperanza



Numerosos estudios reportan que la autopercepción de esperanza predispone a la mejora y al crecimiento, ya que una vez que es posible la percepción e identificación de los problemas y el vislumbre de un margen de mejoría, es posible que el ser humano pueda proyectarse al futuro y adquirir mejores herramientas desde el presente. Esa esperanza, el saber que algo irá mejor, genera ya un sentimiento de valoración y felicidad. De acuerdo a estos reportes, las personas que tienen más esperanza también poseen mayores niveles de satisfacción con la vida, autoestima y eficacia; confían más en los demás, se entregan más y son más solidarios con el ambiente y con los otros.

Los resultados obtenidos evidencian que los participantes del Programa, reportan un aumento del 9,55% en la valoración de sus niveles de esperanza en el futuro, luego de las actividades realizadas.

## Indicador 8 – Actitud Prosocial



- Hablamos de las conductas prosociales como cualquier comportamiento que beneficia a otras personas o que tiene un impacto social positivo. Puede tomar muchas formas, conductas de ayuda, cooperación o solidaridad.
- El afecto positivo se relaciona directamente con un incremento de conductas prosociales, bajo la influencia de acontecimientos vitales positivos (pensamientos positivos, sonidos, imágenes, sensaciones, percepción de éxito...). Entender sus emociones y por lo que está pasando.
  - La simpatía referida como la capacidad de sentir preocupación por la otra persona. Las personas suelen mostrarse más prosociales, sociables, cooperadoras, en actitud de ayuda hacia lo demás.
  - La empatía emocional se entiende como el hecho de ponerte en el lugar de otra persona a nivel emocional.

Los resultados obtenidos evidencian que los participantes del Programa, reportan un aumento del 23,13% en la valoración de sus niveles de actitud prosocial, luego de las actividades realizadas.



## Conclusiones

Los datos obtenidos son relevantes, teniendo en cuenta el consenso mundial que existe respecto del impacto de las emociones de valencia positiva en el organismo, así como la disminución de las emociones de valencia negativa para la evitación de los factores perjudiciales del estrés en el sistema neuroendocrino. El aprendizaje de las capacidades para experimentar emociones positivas, a partir del encuentro y el intercambio con otros jóvenes, funciona como un recurso necesario para el desarrollo del proceso resiliente en este particular período de crisis global. El aislamiento social puede ser un factor de riesgo para la morbimortalidad. Las consecuencias negativas del aislamiento para la salud son particularmente fuertes en los sectores más vulnerables, fundamentalmente, en niños y jóvenes.

Los jóvenes necesitan, imperativamente, vida social con sus iguales, en la adolescencia y la juventud, una de las funciones del cerebro es encontrar el sitio de cada uno dentro de su entorno, y eso incluye a sus iguales, otros jóvenes, porque será con ellos con los que van a construir la sociedad.

Fomentar la cognición social en tiempo de distanciamiento es el desafío global más grande que afrontamos como sociedad en la multiplicidad de actores sociales que la componen. Estos encuentros evidenciaron la potenciación de emociones positivas en los chicos, ese sentir de emergencia empática, donde se vislumbra a los pares en una diversidad de realidades que coinciden en una problemática común “Enseñar en la fragilidad del encuentro con el otro, con lo otro, y por consiguiente, con uno mismo, con todo aquello que por ser distinto nos devuelve la capacidad de asombro”, ha sido una de las intuiciones de Scholas respecto al valor de las emociones en los procesos educativos, una mirada que hoy, en tiempos de una pandemia que ha desnudado la fragilidad de muchos de los sistemas que se creían seguros, se hace más que necesaria.

En línea con lo planteado por Fredrickson (2001), comprobamos que las emociones positivas causan fundamentalmente cambios en la actividad cognitiva y consecuentemente cambios en la esfera del comportamiento; que esto favorece la construcción de recursos personales (físicos, psicológicos y sociales) para enfrentar situaciones difíciles o situaciones problemáticas. Desde este punto de vista, se sostiene que aprender las capacidades para experimentar emociones positivas, basadas en el encuentro e intercambio con otros jóvenes, funciona como un recurso necesario para el desarrollo del proceso de resiliencia en este período particular de crisis global.



Informe de Evaluación de Impacto / Impact Assessment Report  
Dra. Ana Victoria Poenitz

[www.scholasoccurrentes.org](http://www.scholasoccurrentes.org)