



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: X Número: 1. Artículo no.:18 Período: 1ro de septiembre al 31 de diciembre del 2022.

TÍTULO: La salud mental y el aprendizaje de inglés: estrategias para mejorar uno y otro en estudiantes de tercero de bachillerato.

AUTORES:

1. Máster. Rosa Cecibel Varas Giler.
2. Máster. Mónica Ruth Ortíz David.
3. Máster. Micaela Janneth Lupercio Cobeña.
4. Máster. Verónica Marbel García Luna.

RESUMEN: El coronavirus es una pandemia que afectó la salud, el entorno familiar, y el rendimiento académico de los estudiantes. Casos de depresión, ansiedad, estrés y pérdidas familiares afectaron la salud mental de los jóvenes y redujeron la motivación e interés en sus estudios. Como docentes de inglés y a través del uso de innovadoras aplicaciones como Podcasting, Forums, Canva, Kahoo, Flipgrid, Genially, Wakelet, Nearpod, etc., redireccionamos el aprendizaje de inglés como una alternativa dinámica para mejorar sus estilos de vida. La investigación se aplicó como muestra determinante a 248 estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Amarilis Fuentes Alcívar” de la ciudad de Guayaquil-Ecuador. Se aplicaron los métodos cualitativo y cuantitativo con la encuesta como instrumento de investigación.

PALABRAS CLAVES: rendimiento académico, salud mental, inglés.

TITLE: Mental health and learning English: strategies to improve one and the other in third-year high school students.

AUTHORS:

1. Master. Rosa Cecibel Varas Giler.
2. Master. Mónica Ruth Ortíz David.
3. Master. Micaela Janneth Lupercio Cobeña.
4. Master. Verónica Marbel García Luna.

ABSTRACT: The coronavirus is a pandemic that affected the health, the family environment, and the academic performance of students. Cases of depression, anxiety, stress, and family losses affected the mental health of young people and reduced motivation and interest in their studies. As English teachers and through the use of innovative applications such as Podcasting, Forums, Canva, Kahoo, Flipgrid, Genially, Wakelet, Nearpod, etc., we redirect learning English as a dynamic alternative to improve their lifestyles. The research was applied as a determining sample to 248 third-year high school students from the "Amarilis Fuentes Alcívar" Educational Unit in the city of Guayaquil-Ecuador. Qualitative and quantitative methods were applied with the survey as a research instrument.

KEY WORDS: methodological strategies, mental health, English.

INTRODUCCIÓN.

Las calificaciones para los docentes de inglés son el indicador principal del rendimiento académico. El descenso en ellas y la falta de atención de los estudiantes, preocupó inmediatamente y dio luz a acciones con las cuales se busca conocer la raíz del problema, estudiar causas y buscar soluciones. Entre los problemas se ha determinado que la salud mental influye tanto que se hace meritorio delinear soluciones inmediatas; por ello, cada 10 de octubre la Organización Mundial de la Salud (OMS)

celebra el Día Mundial de la Salud Mental y su lema es “Atención de salud mental para todos: hagámosla realidad”.

Su importancia ha desencadenado una serie de investigaciones sobre la percepción que tienen las personas y sus reacciones a diferentes situaciones, debido a que no se la aprecia a simple vista como un problema de salud. El efecto que causaron Simone Biles, gimnasta olímpica quien renunció a competir en la primera final individual de gimnasia artística en Tokio 2020; Naomi Osaka, tenista que decidió retirarse del abierto de Francia para concentrarse en su salud mental; Andy Murray, el tenista británico que anunció un retiro temporal de las canchas en enero de 2019 para concentrarse también en su cuidado mental; y la investigación sobre la situación mental de los periodistas en situaciones de emergencia que ha desarrollado la Universidad Técnica Particular de Loja-Ecuador y Fundamedios, cuyos resultados se presentaron el 4 de Octubre del 2021, encendieron una serie de alarmas sobre la importancia que tiene la salud mental en la vida de personas que están bajo intenso estrés.

Generalmente, no se percibe situaciones que alteren un desempeño en la sociedad por parte de individuos diagnosticados con estos problemas; sin embargo, hay que determinar correctamente los prejuicios y tabúes que la sociedad tiene sobre el tema. Una de las consecuencias es ocultar conscientemente el problema por parte de las personas y sus familias invisibilizando la situación al resto de la sociedad.

Si este tipo de problemas aqueja a deportistas con apoyo de poderosos organismos deportivos internacionales, es comprensible que la depresión, ansiedad y estrés estén entre los problemas de salud mental más relevantes en jóvenes de ámbitos menos favorecidos agravados por la situación pandémica que atraviesa el mundo, y particularmente Ecuador. Por otro lado, las calificaciones como indicador del desempeño académico son una de las principales preocupaciones de autoridades, docentes y estudiantes, porque permiten visualizar el éxito o el fracaso de la actividad estudiantil.

Como lo indica Archer & García, 2014; Gilman & Huebner, 2006, “Estudios realizados han encontrado una asociación entre el desempeño académico y el bienestar psico-social de los adolescentes (consistente en la satisfacción con la vida, experimentar la felicidad, lograr la autodeterminación, y la presencia de relaciones sociales positivas), como un aspecto de la salud mental”.

Como docentes de inglés, las autoras luego de observar el desinterés de los alumnos hacia el aprendizaje de inglés se enfocaron en determinar las causas del mismo y luego de charlas con los alumnos constataron los siguientes problemas: ansiedad, depresión, estrés, una vida familiar disfuncional y malos hábitos nutricionales. De manera específica, se analizó una importante Unidad Educativa de la ciudad de Guayaquil-Ecuador como es “Amarilis Fuentes Alcívar”, y sus estudiantes del tercero de bachillerato, en quienes se detectó que las clases online no lograban la atención debida pese a los recursos que usaban los maestros para motivarlas.

Se notó en el último semestre que los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Amarilis Fuentes Alcívar” presentaron dificultades en el rendimiento académico, establecido por la falta de cumplimiento a sus actividades diarias, al desinterés y ausentismo demostrado en las clases de inglés. Además, se notó que los estudiantes no eran capaces de trabajar de forma productiva y fructífera por circunstancias que se revelaron luego de diálogos con los alumnos, donde se determinó que la salud mental de ellos está afectada por aspectos como: pertenecer a una familia disfuncional, depresión, ansiedad, malos hábitos nutricionales, estrés, problemas de salud, emocionales, y económicos, entre otros. Como objetivo, nos planteamos examinar si los problemas de salud mental como estrés, ansiedad y depresión están asociados con el bajo rendimiento del curso en el área de inglés, y si la aplicación de estrategias mejorará el desempeño académico de los alumnos.

DESARROLLO.

Para encuadrar esta investigación fue importante determinar el contexto donde se aplicó. El análisis social de los estudiantes investigados está en la ciudad de Guayaquil. El plantel de nivel medio alberga cerca de 2.400 estudiantes, de los cuales 248 pertenecen al tercer curso de bachillerato y son la muestra de este estudio. Los métodos de investigación utilizados en este estudio fueron de tipo cuantitativo y cualitativo. La cuantitativa se basó en el uso de procedimientos de recolección de datos aplicados a estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Amarilis Fuentes Alcívar” de la ciudad de Guayaquil. Esto también permitió el uso de resultados específicos y características de comprensión.

Fue cualitativa, debido a que durante el proceso se generaron preguntas a la población estudiantil que permitieron identificar los puntos importantes del tema de la investigación. Algunas de las características de este tipo de investigación de acuerdo a Antwi y Hamza (2015) son:

- La naturaleza de la recopilación de datos se basa en palabras, imágenes, encuestas, observación de los participantes, notas de campo y preguntas abiertas.
- El análisis de datos utiliza datos descriptivos, busca patrones, características holísticas y aprecia variaciones.
- Los resultados están de acuerdo con hallazgos particularistas.
- El informe final es un informe narrativo informal (p. 222).

La técnica que se aplicó en esta investigación fue la encuesta y el instrumento fue la hoja de encuesta.

El objetivo de esta investigación fue determinar las estrategias para fortalecer la salud mental en los estudiantes de tercero de bachillerato a fin de potencializar el aprendizaje del Idioma Inglés; así mismo, los investigadores han considerado la encuesta por cuanto este tipo de instrumento se enfoca más en lo social y educacional.

Grasso (2006) indica que “La encuesta es un procedimiento que permite explorar cuestiones que hacen a la subjetividad y al mismo tiempo obtener esa información de un número considerable de personas” (p.13). En sí, la encuesta es un instrumento confiable que permite obtener información real y detallada de la población objeto de la investigación.

La recolección de los datos fue aplicada a 248 estudiantes de tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa “Amarilis Fuentes Alcívar” ubicada en las calles Cdla. COVIEM y calle Juan Montalván de la ciudad de Guayaquil. La recolección de datos se realizó desde el 15 hasta el 30 de septiembre del 2021.

Para determinar varios factores que influyen en la salud mental en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Amarilis Fuentes Alcívar”, se usaron tres encuestas: la primera es la Escala de Florecimiento con sus siglas en inglés (FS) (Diener y otros, 2009), la cual mide la autopercepción en áreas importantes como las relaciones, la autoestima, el propósito, y el optimismo. Esta escala proporciona una única puntuación para determinar el bienestar psicosocial de los estudiantes. Esta encuesta consta de 8 preguntas con una escala de 7 opciones que se detallan a continuación: 1.- Totalmente en desacuerdo, 2. No estoy de acuerdo, 3. Ligeramente en desacuerdo, 4. Mixto o ni de acuerdo ni en desacuerdo, 5. Ligeramente de acuerdo, 6. De acuerdo, 7. Totalmente de acuerdo.

La segunda encuesta aplicada a este estudio es Trastorno de Ansiedad Generalizada, con sus siglas en inglés (GAD-7) (Spitzer y otros, 2006). Esta encuesta consta de 7 preguntas y usa una escala de 4 opciones: 1. Para nada, 2. Varios días, 3. Más de la mitad de los días, 4. Casi todos los días.

La tercera y última encuesta es la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos, con sus siglas en inglés (CESD-R) (Haroz y otros, 2014). Esta encuesta contiene preguntas relacionadas a los síntomas de la depresión, con 5 opciones: 1. Para nada o menos de un día de la semana pasada,

2. Uno o dos días de la semana pasada, 3. De tres a cuatro días de la semana pasada, 4. De 5 a 7 días de la semana pasada, 5. Casi todos los días por dos semanas.

Primero, se realiza la recolección de los resultados de los cuestionarios “Medición de áreas importantes como las relaciones con los demás, la autoestima, el propósito y el optimismo”, “La salud mental y su efecto en el rendimiento académico” y “Salud mental y sus consecuencias”, variables relacionadas al cuestionario “Salud mental y sus consecuencias”. Segundo, se presenta el análisis descriptivo de los resultados basados en los indicadores que integran cada pregunta.

De 248 estudiantes, 62, 90% son de género femenino, 36,29% masculino y 0,81% escogieron la opción otro. La mayoría de los estudiantes describieron su etnia como mestizo (84,27%), seguido de blanco (10,48%), negro (2,82%), indígena (1,21%), afroecuatoriano (0,40%) y otro (0.80%). Las respuestas de la pregunta con quién vive: con ambos padres (33,87%), muy seguido de padres y otros miembros de la familia (32,26%), solo madre (24,60%), otros miembros de la familia (6,85%) y solo padre (2,42%).

Se realizó un análisis descriptivo de los datos y se encontró que del 62.90% de mujeres que contestaron el cuestionario, el formulario Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada, con sus siglas en inglés GAD7 (Spitzer y otros, 2006), el cual mide la escala de trastorno de ansiedad, el 46.79% tiene síntomas de ansiedad mínima, seguido por el 23.72% que muestra síntomas de ansiedad leve, ansiedad severa 17.95% y por último, el 11.54% con ansiedad moderada. Por otro lado, tomando en cuenta el mismo cuestionario, del 36.29% de estudiantes hombres se evidenció que el 70,00% tiene síntomas de ansiedad mínima, seguido por el 20,00% que demuestra síntomas de ansiedad leve, ansiedad severa el 8,89% y el 1,11% demostró ansiedad moderada.

De acuerdo al formulario Escala Floreciente, con sus siglas en inglés FS (Diener y otros, 2009), el cual mide el bienestar psicológico, se evidenció que del 62,90% de mujeres, el 64,74% de las mujeres poseen fortalezas y recursos psicológicos y el 35,26% poseen pocas o nulas fortalezas y recursos

psicológicos. En cuanto a los estudiantes hombres del 36,29%, el 54,44% posee fortalezas psicológicas y el 45,56% posee pocas fortalezas y recursos psicológicos.

Referente al formulario del Centro de Estudios Epidemiológicos Escala de Depresión, con sus siglas en Inglés CESD (Andresen y otros, 1994), el cual mide los síntomas de depresión, se notó que del 62,90% de mujeres que contestaron el formulario, el 26,92% cumple con los criterios de episodio depresivo mayor, 0,64% muy probable episodio mayor depresivo, 58,97% no existe significancia clínica, 3,21% posible episodio mayor depresivo, y el 10,26% demostró tener síntomas de depresión por debajo del umbral. Por otro lado, de acuerdo al mismo cuestionario, de 36,29% hombres que contestaron el formulario, el 14,44% cumple con los criterios de episodio depresivo mayor, 1,11% muy probable episodio mayor depresivo, 77,78% no existe significancia clínica, 0,0% posible episodio mayor depresivo y el 6,67% demostró tener síntomas de depresión por debajo del umbral.

Cuando se pregunta sobre salud física, casi todas las personas saben cómo cuidarla y conservarla, pero cuando se habla de salud mental, hay un generalizado desconocimiento del tema. Salud mental implica buscar algo más que la ausencia de problemas mentales, es determinar un equilibrio entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

En general, la salud mental tiene estrecha relación con la calidad de nuestras vidas, y pese a que la calidad de vida no posee una definición unívoca, existe acuerdo en la literatura en atribuirle significados de bienestar social, funcionamiento emocional, desempeño, satisfacción con la vida, soporte social, etc. (Katschnig, 2006).

Connell, O'Cathain y Brazier (2014) citados por Ramírez y Ruiz (2017) identificaron siete tópicos principales asociados con la calidad de vida: Bienestar/malestar, autonomía, autopercepción, pertenencia, actividad, esperanza/desesperanza y salud física; ellos consideran que una buena calidad

de vida está caracterizada por la presencia de estas temáticas en modo positivo; por el contrario, su presencia negativa equivale a una calidad de vida pobre.

Según Ramírez y Ruiz (2017), “Entre los problemas mentales de mayor demanda en los adultos mayores se encuentran: depresión, ansiedad, trastornos del sueño, trastornos delirantes, demencias y consumo de sustancias, especialmente el alcohol”, y entre los jóvenes los factores de riesgo se presentan a medida que avanza la edad. Según Trillinggaard y otros, 2011, citados por Vowel M, Carnelley K, y Stanton S. (2022), los ataques de ansiedad están asociados con preocupaciones por las causas y consecuencias de eventos amenazantes, pero ¿qué causa depresión y ansiedad en los estudiantes? bajas calificaciones, desintegración familiar, incomprensiones, problemas emocionales, etc., sumado a la armonía entre variables sociales, políticas, culturales, ambientales y económicas, que influyen en la relación cuerpo-mente-emociones o entorno interno, más la interrelación con las relaciones interpersonales o entorno externo de una persona, que conllevan a una sensación agradable que busca la transformación positiva que incite a un desarrollo humano integral, sostenible, diverso, equitativo y justo (Tobón, 2005). Criterio reforzado por Brennan & Carnelley (1999), quienes indican que los individuos con mayor ansiedad de dependencia involucran su respuesta de lucha hípica, activando su sistema de dependencia y buscando continuamente el apoyo y la seguridad en las relaciones.

Para lograr que los seres humanos se construyan de forma integral y sostenible, se plantea una asociación entre la salud mental como un proceso que articule los aspectos humanos, sociales, políticos, económicos y ambientales con una calidad de vida eficiente, libre, basada en valores, cooperación y solidaridad, y el rendimiento académico donde la formación académica debe ser orientada hacia los principios pedagógicos del ser, el hacer, el servir y el trascender; sin embargo, investigaciones anteriores han demostrado que evitar la dependencia está asociada de manera inconsistente con los resultados de salud mental (Hammen, & Eberhart (2009); potencialmente,

porque los individuos que evitan pueden estar usando estrategias de distanciamiento (Birnbaum et al, 1997).

El rol del docente es imprescindible para transmitir no solo conocimientos con empatía sino valores que permitan formar seres humanos íntegros. Además, la familia y las diferentes escuelas por las que pase el sujeto deben enseñar a reflexionar sobre la importancia de la formación humana integral, sostenible y diversa. Esta consiste en los aprendizajes básicos para la satisfacción de las necesidades humanas, el desarrollo de las potencialidades de la persona, y la orientación de valores o sentido positivo de la vida para la preparación humanista, la formación de las actitudes y aptitudes, y la realización de las acciones y actividades que requiere el ejercicio de la docencia con enfoque social Tobón (2005).

Es interesante acotar que la religión es otro factor positivo para la salud, según la opinión de Martins, D. D. A., (2021) y otros quienes afirman: “Estudios comparativos revelan que existe una relación entre creencias, prácticas religiosas y salud física, en la que los individuos con mayor religiosidad tienen menor prevalencia de enfermedades ..., además de estar directamente relacionada con indicadores de bienestar psicológico como satisfacción por la vida, felicidad, alto afecto positivo y moral, y mejor salud física y mental”.

En Ecuador, según el Ministerio de Salud Pública, la población ecuatoriana es relativamente joven, con una edad media de 28,4 años; el tema de salud mental es manejado por el Plan Estratégico Nacional y Modelo de Atención de Salud Mental del Ministerio de Salud 2014-2024. En el documento se define la implementación del enfoque de promoción de la salud y prevención del sufrimiento mental; el fortalecimiento de los servicios de salud mental; la atención integral en salud a las personas que consumen drogas; el fortalecimiento de la rectoría del Ministerio de Salud Pública; y la promoción de la investigación de temas relacionados con salud mental. Se plantea la atención especializada y rehabilitación integral a las personas que lo requieren, basándose en los principios de

respeto, equidad, universalidad y sin discriminación. El objetivo es optimizar y fortalecer los servicios de Salud Mental, con garantía de calidad, accesibilidad y continuidad en los tres niveles de atención, donde los servicios, la comunidad y el individuo se articulen y trabajen juntos (Política Nacional de Salud Pública, 2014-2024).

La investigación se orientó también hacia el nexo entre desempeño académico y bienestar psicosocial de los alumnos (Archer & García, 2014; Gilman & Huebner, 2006) citados por Livermore, M. Dunkan, M.J. Leatherdale, S.T.& Patte, K.A. (2020), que indican que consiste en una vida satisfactoria, ser feliz y tener relaciones sociales positivas.

Es razonable considerar, que el bienestar psicosocial juega un papel trascendental en el rendimiento académico y educativo de los jóvenes, considerándose consejos prácticos y sencillos de Melgoza (2017) en su artículo Preservando la salud mental como son: La actividad, Las relaciones interpersonales y sociales, El cultivo de los pensamientos positivos, Evitar el sentimiento de culpa, El concepto que uno tiene de sí mismo, Las relaciones interpersonales y sociales, La práctica del altruismo, Mirar al futuro con esperanza, integrarse en la naturaleza, y Vivir saludablemente.

Basados en la necesidad de que los estudiantes sean capaces de entender los contenidos de la clase, es importante aplicar estrategias metodológicas que ayuden al alumno a un mejor aprendizaje que les permita aplicar estos conocimientos en su diario vivir. González-Teruel (2015) menciona, que “para lograr mayores y mejores aprendizajes se debe privilegiar los caminos, las estrategias metodológicas que revisten las características de un plan, un plan llevado al ámbito de aprendizajes se convierte en un conjunto de procedimientos y recursos cognitivos afectivos y psicomotores”. Además, según Luján Miguel (2016), las estrategias metodológicas son las que el docente utiliza con el fin de enseñar. En el proceso de conocimiento y de la actividad práctica, los educadores nos proponemos determinados fines y nos planteamos diversas tareas (p.24).

De acuerdo a Martínez Vania (2020), psiquiatra y docente de la Universidad de Chile; Coordinadora del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental en Adolescentes y Jóvenes, citada por Soto, M.H. (2018), el equipo de investigadores del Núcleo Milenio de Chile presentó diferentes estrategias para enfrentar los problemas de salud mental y ofrecer el autocuidado empleando herramientas tecnológicas, que es el método más accesible en este tiempo de confinamiento, así como “una buena oferta de actividades físicas y de entretenimiento online, ofrecer espacios de amena conversación, levantar recursos para padres, sobre todo de estudiantes de primer año, y visibilizar los aportes que los mismos alumnos(as) están realizando en apoyo a combatir la pandemia”.

Según indican Farrington, Aristidou y Ruggeri (2014), el cuidado de la salud mental a través de las TIC es menos complicado que la atención de la salud física; esto debido a que las soluciones pueden entregarse con mayor facilidad a los pacientes a través de mensajes de texto, voz o multimedia. Por lo antes expuesto, los autores de este estudio hemos elegido algunas estrategias para fortalecer la enseñanza del inglés como lenguaje extranjero:

1. Podcasting o aprendizaje basado en la web. Los podcasts son herramientas que permiten la interacción usando la tecnología, donde se puede grabar audios en diferentes formatos, como entrevistas, o grabaciones.
2. Forums - Discusión en línea. Permite a los estudiantes a la comunicación interactiva, e incentiva a los estudiantes que temen hablar en inglés en público a interactuar utilizando la tecnología.
3. Canva ayuda a los estudiantes a ser más creativos, ya que permite crear su propio material como imágenes, ilustraciones, entre otros, el cual permite sentirse motivados a aprender el idioma inglés.
4. Kahoot. Permite la aplicación de actividades que motivan la participación en clase de como juegos que permiten crear, compartir y jugar con preguntas basadas en la clase.

5. Flipgrid. Es útil para facilitar el aprendizaje social, las habilidades de creación de contenido de video y para crear una comunidad en el aula.
6. Genially. Este es una herramienta digital que permite crear contenidos interactivos, y además, se puede realizar infografías, catálogos, mapas, entre otros, a los que se pueden agregar efectos interactivos que anime al estudiante a aprender.
7. Wakelet. Permite guardar artículos, videos, tweets, podcasts, y casi cualquier cosa que encuentres en línea para usar más adelante.
8. Nearpod. Permite realizar una presentación guiada a través de dispositivos con capacidad de conectarse a internet, con capacidad de incorporar contenidos multimodales e interactuar con la audiencia/estudiantes a través de actividades que permiten el trabajo sincrónico o asincrónico.
9. Google slides. Sirve para hacer presentaciones.
10. Google Jamboard. Es una pantalla inteligente, que te permite extraer con rapidez imágenes de una búsqueda en Google, guardar el trabajo en la nube automáticamente, usar la herramienta de reconocimiento de formas y escritura a mano fácil de leer y dibujar con una pluma stylus, pero borrar con el dedo igual que en una pizarra.

CONCLUSIONES.

En resumen, el presente estudio demostró cómo los niveles altos de estrés, ansiedad y depresión afectaron la salud mental de los estudiantes de Tercer Año de Bachillerato de la Unidad Educativa “Amarilis Fuentes Alcívar” en el último semestre. Aspectos que se evidenciaron por el incumplimiento de actividades diarias y el desinterés demostrado en las clases de inglés.

Se evidenció que el estilo de vida que indicaron los estudiantes incidió en la salud física y mental de ellos, que aspectos esenciales como la práctica de relaciones interpersonales y sociales, el cultivo de pensamientos positivos, evitar sentimientos de culpa, practicar el altruismo, vivir saludablemente, evitar consumo de sustancias nocivas, y practicar la espiritualidad no se consideraron como aspectos

que conllevan a disfrutar de una buena salud, y que en caso de practicarse, generarán sensaciones placenteras y positivas, haciendo que las personas se sientan mejor y capaces de manejar situaciones estresantes.

Lograr salud mental es alcanzar bienestar dentro del desarrollo humano integral, donde la decisión personal de ser feliz unido a la importancia que juega la familia regula la armonía que conduce al buen vivir y crea conciencia de que los vínculos afectivos basados en el amor y comprensión serán los hilos conductores de una completa realización.

Si el ser humano alcanza el equilibrio emocional, el factor de aprendizaje será muy alto también; por ello, las estrategias metodológicas que proponen las docentes como Podcasting, Forums, Canva, Kahoo, Flipgrid, Genially, Wakelet, Nearpod, Google slides y Google Jamboard, vigorizarán el aprendizaje de inglés y guiarán a los estudiantes hacia un bienestar positivo, alta autoestima y desempeño académico eficiente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Andresen, E. M., Malmgren, J. A., Carter, W. B., & Patrick, D. L. (1994). Screening for depression in well older adults: Evaluation of a short form of the CES-D. *American journal of preventive medicine*, 10(2), 77-84.
2. Antwi, S. K., & Hamza, K. (2015). Qualitative and quantitative research paradigms in business research: A philosophical reflection. *European journal of business and management*, 7(3), 217-225.
3. Archer, T., & Garcia, D. (2014). Physical exercise influences academic performance and well-being in children and adolescents. *International Journal of School and Cognitive Psychology*, 1(1), e102.

4. Birnbaum, G. E., Orr, I., Mikulincer, M., & Florian, V. (1997). When marriage breaks up-does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(5), 643-654.
5. Brennan, K. A., & Carnelley, K. B. (1999). Using meaning to mend holes in the nomological net of excessive reassurance-seeking and depression. *Psychological Inquiry*, 10(4), 282-285.
6. Bridgmon and W. E., K. D. (2012). Quantitative and statistical research methods: From hypothesis to results (Vol. 42). John Wiley & Sons.
7. Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In *Assessing well-being* (pp. 247-266). Springer, Dordrecht.
8. Eales, S. (2019). A focus on mental health. *British Journal of Nursing*, 28(18), 1213-1213.
9. Farrington, C., Aristidou, A., & Ruggeri, K. (2014). Health and global mental health: still waiting for the mH2 wedding? *Globalization and health*, 10(1), 1-8.
10. Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293–301. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
11. González-Teruel, A. (2015). Estrategias metodológicas para la investigación del usuario en los medios sociales: análisis de contenido, teoría fundamentada y análisis del discurso. *Profesional de la Información*, 24(3), 321-328.
12. Grasso, L. (2006). *Encuestas. Elementos para su diseño y análisis*. Editorial Brujas.
13. Hammen, C., Kim, E. Y., Eberhart, N. K., & Brennan, P. A. (2009). Chronic and acute stress and the prediction of major depression in women. *Depression and anxiety*, 26(8), 718-723.
14. Haroz, E. E., Ybarra, M. L., & Eaton, W. W. (2014). Psychometric evaluation of a self-report scale to measure adolescent depression: The CESDR-10 in two national adolescent samples in

the United States. *Journal of Affective Disorders*, 158(3), 154–160.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.02.009>

15. Katschnig, H. (2006). Quality of life in mental disorders: challenges for research and clinical practice. *World Psychiatry*, 5, 139-145.
16. Livermore, M., Duncan, M. J., Leatherdale, S. T., & Patte, K. A. (2020). Are weight status and weight perception associated with academic performance among youth? *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 1-10.
17. Luján Miguel, J. M. (2016). La estrategia metodológica de lectura integral" dixá" basada en el enfoque cognitivo para mejorar la comprensión lectora de textos argumentativos en los estudiantes del primer ciclo de la escuela de administración en turismo y hotelería, de la universidad César Vallejo de Trujillo.
18. Martins, D. D. A., Coelho, P. D. L. P., Becker, S. G., Ferreira, A. A., Oliveira, M. L. C. D., & Monteiro, L. B. (2021). Religiosity and mental health as aspects of comprehensiveness in care. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75.
19. Melgoza, J (2017): Preservando la salud mental, Apuntes Universitarios, *Revista de Investigación*. recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467652767009.pdf>
20. Organización Panamericana de la Salud (2020) *Revista Mental Health-profile*. Ecuador. recuperado de: <https://www.paho.org/es/documentos/salud-mental-perfil-pais-ecuador>
21. Política Nacional de Salud Mental 2014-2024. Ministerio de Salud Pública del Ecuador, recuperado de: <http://www.confbasaglia.org/wp-content/uploads/2019/01/legislacioni-ecuador-2014-2024.pdf>
22. Ramírez A y Ruiz A, (2017) “Salud mental y calidad de vida: Su relación en los grupos etarios” *Redalyc*, p. 2

23. Soto, M. H. (2018). *Autorregulación como predictor de la mejoría de los síntomas depresivos en adolescentes en tratamiento por depresión en centros de atención primaria* (Doctoral dissertation, Pontificia Universidad Católica de Chile (Chile)).
24. Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, 166(10), 1092-1097.
25. Tobón, M. (2005). La salud mental: una visión acerca de su atención integral. *Revista facultad nacional de salud pública*, 23(1), 149-161.
26. Vowels, L. M., Carnelley, K. B., & Stanton, S. C. (2022). Attachment anxiety predicts worse mental health outcomes during COVID-19: Evidence from two studies. *Personality and individual differences*, 185, 111256.

DATOS DE LAS AUTORAS.

- 1. Rosa Cecibel Varas Giler.** Máster in Teaching English as a Foreign Language, – Universidad Nacional de Puerto Rico (UNIMI) y Magíster en la Enseñanza de Inglés como lengua extranjera de la Universidad Católica del Ecuador. Labora como docente de inglés en la Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Correo electrónico: rvaras@uteq.edu.ec
- 2. Mónica Ruth Ortiz David.** Magíster en la Enseñanza de inglés como lengua extranjera de la Universidad Católica del Ecuador, labora como docente de inglés en la Unidad Educativa Amarilis Fuentes Alcívar, Guayaquil-Ecuador. Correo electrónico: monikortiz21@hotmail.com
- 3. Micaela Janneth Lupercio Cobeña.** Magíster en la Enseñanza de Inglés como lengua extranjera en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil y magister en Gerencia Educativa en la Universidad Técnica de Machala. Labora como docente de inglés en el Centro de Idiomas de la Universidad Técnica de Machala. Correo electrónico: micalu79@gmail.com

4. Verónica Marbel García Luna. Magíster en la Enseñanza de Inglés como lengua extranjera de la Universidad Católica del Ecuador. Labora como docente de inglés en el Colegio de Bachillerato Pasaje. Correo electrónico: vemagalu@hotmail.com

RECIBIDO: 10 de mayo del 2022.

APROBADO: 20 de junio del 2022.