
AUTOLESIÓN: CICATRIZANDO ALMAS

INTERVENTION PROGRAM THE CUTTING: HEALING SOULS

Janis Belletich Sandoval

janisbelletich@gmail.com

Débora Céspedes Castañeda

debycescas123@gmail.com

Nélida Díaz Mego

diazmegonelida@gmail.com

Milagros Pumapillo Rosas

Isabelrosas1002@gmail.com

RESUMEN

Este artículo plantea un programa de intervención y detalla el abordaje de los estudiantes que practican “cutting”, cuál es el rol y participación de los padres de familia y cómo influye este accionar en su prevención. Incluyen actividades que se pretenden ejecutar para fortalecer las habilidades, cualidades y destrezas de los estudiantes, afectados y no afectados en las diferentes áreas.

PALABRAS CLAVE

Cutting, prevención, abordaje, padres de familia y estudiantes.

ABSTRACT

This article proposes an intervention program and describes the addressing of the students who practice “Cutting”, what the parents’ roles and participation are and how this influences in its prevention. Furthermore, it includes activities that strengthen the skills, qualities and abilities in affected and non-affected students that involve different subjects at school.

KEYWORDS

Cutting, prevention, addressing, parents and students.

El presente artículo tiene como finalidad dar a conocer “El cutting”, que se manifiesta como una práctica recurrente en los adolescentes en la actualidad, y la que se viene convirtiendo en una problemática social en las escuelas de nuestro país.

Todos conocemos que los adolescentes se encuentran en una etapa compleja de su desarrollo, sobre todo en el plano emocional, pues, se hallan definiendo su personalidad y donde consolidan aprendizajes que los guiarán en su vida adulta. Es en esta etapa que se presentan alteraciones conductuales que llegan a interferir en su desempeño y desenvolvimiento social, que deben tratarse oportunamente evitando, de esta manera, que luego se conviertan en problemas y si no hay un abordaje pasen a ser patologías.

Este artículo plantea un programa de intervención y detalla cómo debe ser el abordaje de los estudiantes que practican “cutting”, cuál es el rol

y participación de los padres de familia y cómo influye este accionar en su prevención.

Además, se detallan las actividades que se pretende ejecutar para fortalecer las habilidades, cualidades y destrezas de los estudiantes, afectados y no afectados, de manera conjunta con las áreas de: Tutoría, Educación Cívica, Religión (Pastoral) y Personal Social.

Nuestra población de estudio fueron todos los estudiantes de primero a quinto de secundaria de una entidad parroquial de Lima. El fin de esta investigación es que se conozca y se plantee un modelo de abordaje como prevención para los estudiantes de otras instituciones.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

1. DEFINICIÓN DEL TEMA

En las últimas décadas se ha puesto en boga una práctica común entre los adolescentes, que consiste en emplear objetos cortantes o punzantes con la finalidad de infringirse dolor y/o autolesión (autoagredirse). La consulta es ¿Por qué toman esa determinación? o ¿Cuáles son las razones para autolesionarse? ¿Por qué surge de repente este fenómeno?

La autolesión se asocia generalmente con personas de personalidad retraída, tímidas, sensibles y en su mayoría, depresivas. Al no poder expresar sus emociones no encuentran otra forma de desahogar su frustración mediante una práctica silenciosa como es el “cutting”, estas autolesiones suelen realizarse en zonas poco visibles como muñecas, brazos y piernas, pues, logran cubrir las lesiones con prendas de vestir holgadas, vendaje o maquillaje.

Para Cruz (2016) el “cutting” lo define como: “la acción lesiva intencional que una persona lleva a cabo en sí misma, produciéndose con ello un daño corporal de baja letalidad, de una naturaleza socialmente inaceptable; se trata de una acción deliberada y comúnmente repetitiva”, la cual puede implementarse de forma crónica como una

forma de reducir el estrés o malestar emocional; es decir, un mecanismo de enfrentamiento autodestructivo.

Según los datos emitidos a raíz del informe ejecutado por la Fundación Camelot y Fundación de la Salud Mental, se evidencia autolesiones en un porcentaje de niños, algunos adultos, pero, sobre todo, entre la población adolescente y juvenil con edades comprendidas entre los 15 y 25 años, además uno de cada 5 jóvenes ingresa en las tasas de autolesión en Reino Unido, lugar con mayor índice en Europa (Brophy & Holmstrom, 2006).

Se establece como causa principal del “Cutting” a la violencia intrafamiliar, siendo el seno familiar el encargado de la contención emocional y al no tener este soporte todo el sistema familiar y personal se resquebraja, la convivencia en armonía se pierde dando partida a una convivencia desagradable llena de gritos, ofensas, peleas, desgastando así los valores tan importantes en este contexto como: el respeto, confianza, honestidad, amor, pertenencia, autoestima, compromiso; sumado a ello la falta de comunicación ocasiona situaciones violentas que acarrearán la ruptura de relaciones interpersonales y, con ello, una inadecuada formación y desarrollo en los hijos, pues, al estar inmersos dentro de constantes maltratos existe la posibilidad que en un futuro se dé paso a actitudes transgeneracionales; es decir, la repetición de patrones, lo que lleva a una disfunción familiar en la que sus roles se vean alterados.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las instituciones educativas al inicio de la modernidad y con los cambios de la globalización vienen presentando problemas de orden emocional y psicológico por parte de sus estudiantes.

Una de las principales dificultades es el manejo de las emociones, lo que desencadena a una serie de patologías como son: los desórdenes alimenticios (anorexia y bulimia), depresión y cutting.

Las conductas autolesivas (cutting) consisten en realizarse daño físico, sin intención suicida. Hay una amplia diversidad clínica de este grupo de comportamientos y a nivel psíquico se considera que estas conductas de daño son un método inconsciente de expresión y alivio al sufrimiento psicológico; por lo tanto, pueden en un momento considerarse como un síntoma predictor de un acto suicida.

Estas conductas se presentaron en un inicio en países europeos; sin embargo, se vienen evidenciando también en Estados Unidos y Sudamérica, por ello hay que tener cuidado con el uso de la tecnología ya que este es el medio por el cual, con ejemplos, ya sea de blogueros, youtubers, canales de Instagram y Facebook (tendencias sociales), se comparte la información.

Durante los últimos años las incidencias de cutting han ido en aumento en los alumnos de 3ro. a 5to. año de secundaria, por lo que nos vemos en la necesidad de hacer algo para remediar tal dificultad.

Al preguntarles a nuestros alumnos por qué realizan dichas acciones, todos ellos manifiestan que es un comportamiento intencional el herirse a sí mismo, haciéndose daño físico en su propio cuerpo, con lo que se intenta cambiar el estado de ánimo, en donde se da la sensación de irrealidad y de vacío, al producirse un adormecimiento de sus emociones. Estas conductas les sirven a las personas como mecanismo de autorregulación para una mejor adaptación dentro del entorno.

La mayoría de los casos se presenta en adolescentes de entre 10 y 16 años, de acuerdo con lo mencionado

por Emilia Gómez, experta universitaria y lo que organizaciones internacionales indican que la edad promedio en la que comienza a registrarse esa conducta es a los 12 años.

La mayoría de nuestros alumnos esconden problemas mucho más graves detrás de las autolesiones y es que se sabe que el cutting es un desfogue para los estudiantes, sin saber los peligros que experimentan.

A pesar de contar con un equipo de apoyo y orientación psicológica, consideramos que aún no hemos podido solucionar y revertir el problema, es por ello que, con la elaboración de nuestro programa de intervención y la participación del docente para detectar los casos en nuestros alumnos, se realizará el seguimiento pertinente.

POBLACIÓN

La población de estudio estuvo constituida por estudiantes de 1ro. a 5to. año del nivel secundario de la Institución Educativa Pública de Lima, durante el periodo de abril, mayo y junio. Como se observa en el cuadro: 1ro. A de secundaria está integrada por 14 mujeres y 19 varones; 1ro. B, 12 mujeres y 20 varones; 2do. A, 12 mujeres y 18 varones; 2do. B, 17 mujeres y 13 varones; 3ro. A, 15 mujeres y 16 varones; 3ro. B, 19 mujeres y 11 varones; 4to. A, 17 mujeres y 15 varones; 4to. B, 18 mujeres y 14 varones; 5to. A, 18 varones y 17 mujeres; 5to. B, 21 mujeres y 14 varones, formando un total de 323 estudiantes. De la misma manera, de acuerdo a lo que se ha observado, hay en total 12 estudiantes que presentan conductas autolesivas, y todas son alumnas de tercero a quinto de secundaria.

	Grado	Mujeres	Varones	Total
1	Primero A	14	19	35
2	Primero B	12	20	32
3	Segundo A	12	18	30
4	Segundo B	17	13	30
5	Tercero A	15	16	31
6	Tercero B	19	11	31
7	Cuarto A	17	15	32
8	Cuarto B	18	14	32
9	Quinto A	18	17	35
10	Quinto B	21	14	35
Total de estudiantes				323

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

En una Institución Educativa del distrito de Ate, Urbanización Salamanca, se evidencia una problemática escolar en adolescentes del nivel secundaria de 3ro. a 5to. año, de las cuales hemos identificado en total 12 estudiantes que presentan conductas autolesivas. Los docentes manifestaron que varias de ellas provienen de familias disfuncionales, madres solteras y jóvenes que aún no han dejado de ser hijas, padres permisivos, lo cual las expone a peligros sociales como consumo de alcohol y sustancias ilegales como las drogas, además, algunos problemas de conducta, entre otros.

La situación escolar de dicha institución educativa, al parecer es mejor que otras instituciones de los alrededores, por lo cual la mayoría de estudiantes reciben atención psicológica para ayudarlos a resolver sus problemas en el aspecto físico, mental y emocional; también cuentan con el apoyo de una licenciada para la atención de primeros auxilios en casos de emergencia.

De la misma manera, según los informes que hemos podido observar tanto de psicología, tutoría y departamento de pastoral, las complicaciones de algunos problemas se deben a la falta de apoyo y

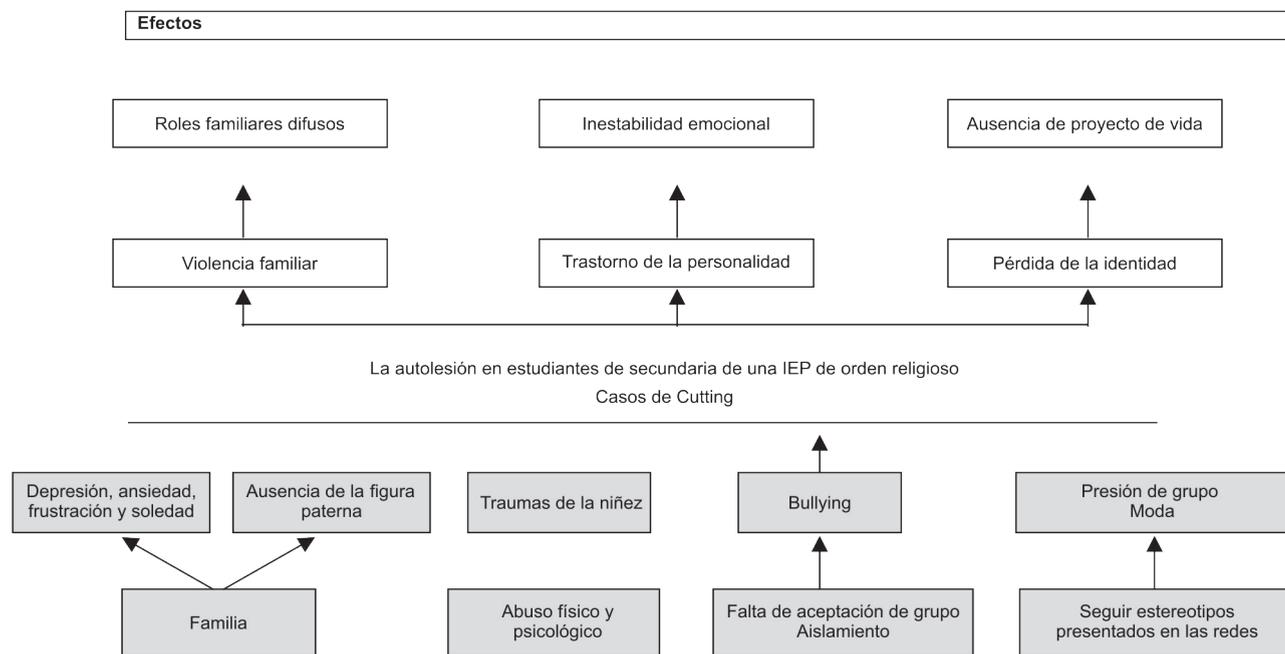
atención debida de parte de los padres de familia que no siguen las indicaciones y sugerencias que les brinda cada área y, en general, la institución. Las actitudes de los padres de las estudiantes con conductas autolesivas, la mayoría es por la falta de comunicación con sus menores hijos o simplemente no asisten cuando se les cita en los días indicados por cada área.

Asimismo, se ha podido descartar algunos problemas que comprometen a los padres, como: la falta de tiempo de calidad, comunicación, violencia a través de maltrato físico y psicológico. Todos estos aspectos mencionados, probablemente se encuentren asociados a una conducta inesperada que es la autolesión como un mecanismo compensador.

Por ello, el presente programa de intervención contribuirá, para previsión e implementación de contenidos educativos sobre conductas autolesivas en adolescentes, con temas dirigidos a los profesores, padres de familia de la institución, de tal manera que se tenga una conducta vigilante y se pueda ayudar anticipadamente. Asimismo, consideramos que este programa de intervención favorecerá al personal de enfermería, enfatizando su rol en promoción de salud escolar y comunitaria en el adolescente, que permita alcanzar un estilo de vida saludable.

Número de adolescentes afectadas (os)			
	Mujeres	Varones	Grados
1	0	0	Primero A
2	0	0	Primero B
3	0	0	Segundo A
4	0	0	Segundo B
5	2	0	Tercero A
6	1	0	Tercero B
7	1	0	Cuarto A
8	3	0	Cuarto B
9	3	0	Quinto A
10	2	0	Quinto B
	12	0	10 secciones participantes

Árbol de problemas



4. OBJETIVO

4.1 Objetivo General

Ejecutar el programa de intervención “Cicatrizando almas” para ayudar a las estudiantes con problemas de autolesión.

4.2 Objetivos específicos

a. Identificar las causas de las autolesiones

de las estudiantes a través del programa de intervención.

b. Informar y orientar a los padres de familia sobre los hechos ocurridos con sus menores hijas que se han autolesionado.

c. Realizar sesiones de sensibilización e información sobre las causas, consecuencias y prevención de las autolesiones.

d. Prevenir a la comunidad educativa sobre los problemas que pueden emerger durante la adolescencia.

5. ACTORES

El programa se ejecutará con la participación de los siguientes actores:

Actores	Participación
Alumnas afectadas	Estudiantes de 1ro. a 5to. de secundaria entre edades de 13 a 17 años, que serán beneficiarias del programa de intervención.
Tutores	Encargados de las sesiones de sensibilización e información del tema de autolesión.
Padres de Familia	Recibirán charlas de información y orientación sobre el problema. Cabe mencionar que va dirigido a los padres de las menores afectadas y en general.
Psicólogo	Sesiones con las menores afectadas y sus padres. Apoyo en las sesiones realizadas por el tutor. Charlas a los padres de familia sobre el problema.

6. ESTRATEGIAS

En la institución del estudio se ha observado que 12 alumnas se vienen ocasionando autolesiones en diferentes partes del cuerpo.

Para ello, se ha elaborado un Programa de intervención que pretende ayudar a los estudiantes y, a la vez, concientizar al resto de sus compañeros para que no realicen los mismos actos.

Definiremos diferentes grupos con los que se realizarán diversas actividades.

1. Alumnas afectadas, son las alumnas que realizan las autolesiones.
2. Compañeras y compañeros de las alumnas afectadas, son las personas más cercanas a imitar la conducta o ayudar a sus compañeras afectadas.
3. Padres de Familia de las alumnas afectadas.
4. Padres de Familia de 1ro. a 5to. de Secundaria.

Es importante rescatar que este programa de intervención recibirá el apoyo de toda la comunidad educativa con el fin de brindar una solución inmediata y lograr el éxito del programa.

En cuanto a las estrategias que se utilizarán son software en las diferentes actividades.

A continuación, se detalla cada actividad.

Nombre de la Propuesta: “Yo me cuido, protejo y amo”.

Diseño de la propuesta de intervención

Teniendo en cuenta la problemática, se propone intervenir en cuatro áreas específicas de trabajo:

1. Personas afectadas, es decir, alumnas que se han inflingido cortes.
2. Familiares de personas afectadas.
3. Personas y alumnos no afectados, los mismos que se convierten en una población de riesgo y vulnerable según el comportamiento social en el que todo se convierte en moda y por aprobación social, cometen actos peligrosos y hasta delictivos.
4. Familiares de personas no afectadas.

Materias que se pueden articular para el tratamiento de la problemática

El contexto en el que se desarrollará la propuesta de intervención se encuentra dentro de las aulas de secundaria de un colegio privado de Lima, siendo esta una institución educativa religiosa hemos tenido

en cuenta articular varias materias a fin de poder incidir permanentemente en el cambio.

- Tutoría.
- Educación Cívica.
- Religión (Pastoral).
- DPCC.

Asimismo, y siendo conscientes que estamos tratando un problema exclusivamente psicológico, debemos contar con un psicólogo especialista en el área, pues será él quien determine la viabilidad de cada acción o medida

a ejecutar. Por ello, hemos incluido a diversos profesionales en este plan de intervención:

- Psicólogo especialista en el área.
- Psicólogo del colegio.
- Profesores y plana directiva.
- Alumnos.
- Familiares de alumnos.
- Trabajadora Social.
- Enfermera de la Institución Educativa.

Debido a esta división se proponen actividades separadas para cada grupo, en sesiones de estudiantes afectados, no afectados y padres de familia.

ACTIVIDADES PARA EL TRABAJO CON ALUMNAS AFECTADAS

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		
SESIÓN 1 DURACIÓN: 2 horas	LIBERA TUS EMOCIONES MOMENTOS: -INICIO <ul style="list-style-type: none"> ✓ Observa y escucha el video como motivación: https://www.youtube.com/watch?v=-VFIDegW0mM ✓ Responde las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que sentimos al ver el video? ¿Qué emociones observamos en el video? ✓ Tomando como referencia sus respuestas se vincula con el tema Control de Emociones. -PROCESO <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dinámica: nos colocamos todos de pie y formamos un círculo con las sillas. La psicóloga especialista pedirá que todas cierren los ojos y realizará preguntas y las personas que pasan por la situación que está nombrando la psicóloga, se quedarán de pie. ✓ Las preguntas que se realizarán son: <ul style="list-style-type: none"> ¿Alguna vez te has sentido sola? ¿Quién alguna vez perdió a un ser querido? ¿Alguna vez has sentido que nadie te ama? ¿A quién la dejó el enamorado? ¿Sientes que no eres importante para tu familia? ¿Quién ha sufrido maltrato psicológico o físico? ✓ Luego escribiremos frases de apoyo a la compañera para que se sienta mejor. ✓ Se entregará un chocolate a cada participante. ✓ Se utilizará la app Termotic que, además de identificar las emociones básicas, permite indicar la intensidad de lo que sienten, permitiendo la posibilidad de crear un diario personal en el que registrar las propias emociones. -SALIDA <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realizará la retroalimentación sobre lo que se ha observado. ✓ Se enseñará una técnica de relajación como cierre. OBSERVACIONES: De acuerdo con lo que determine la psicóloga, se realizará el monitoreo de las alumnas.	EVALUACIÓN Formativa: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lista de cotejo actitudinal Sumativa: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Registro auxiliar RECURSOS <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ficha de observación N°1 ✓ Pizarra ✓ Multimedia ✓ Video ✓ Plumones ✓ Portafolio ✓ Lapicero

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		
<p>SESIÓN 2</p> <p>DURACIÓN: 2 horas</p>	<p>ME SACO LA MOCHILA</p> <p>MOMENTOS:</p> <p>-INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escucha y observa el video “No puedo amar si no me amo” https://www.youtube.com/watch?v=nx6ePdItP2w como motivación. ✓ Responde las siguientes preguntas: ¿Qué sentimos al escuchar el audio? ¿Están de acuerdo con lo que observan en el audio? ✓ Tomando como referencia sus respuestas, se vincula con el tema: Manejo de Emociones. <p>-PROCESO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se llevará una mochila con piedras y cada piedra será una emoción negativa (ira, rabia, cólera, miedo, soledad, tristeza, dolor, angustia). ✓ Se explicará que todos cargamos una mochila muy pesada de la cual ya estamos cansados de llevar, esa mochila son nuestros problemas y es momento de sacarlos de nuestra vida para sentirnos bien. ✓ Cada una cargará con la mochila y preguntaremos: ¿quieres seguir cargando la mochila? ¿cuánto tiempo más piensas que aguantarás ese peso? ✓ Abrimos la mochila y en el jardín del colegio, empezaremos a sacar nuestras emociones negativas y lanzarlas lo más lejos posible de nosotras. ✓ Luego conversamos sobre lo que sentimos y pedimos que escriban en un papel de forma anónima, qué es lo que quiero sacar de mi vida. ✓ Se utilizará la app Termotic que, además de identificar las emociones básicas, permite indicar la intensidad de lo que sienten, permitiendo la posibilidad de crear un diario personal en el que registrar las propias emociones. <p>-SALIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realizará la retroalimentación sobre lo que se ha observado. ✓ Se enseñará una técnica de relajación como cierre. <p>OBSERVACIONES: De acuerdo con lo que determine la psicóloga, se realizará el monitoreo de las alumnas.</p>	<p>EVALUACIÓN</p> <p>Formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lista de cotejo actitudinal <p>Sumativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Registro auxiliar <p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ficha de trabajo N° 1 ✓ Pizarra ✓ Multimedia ✓ Video ✓ Plumones ✓ Portafolio ✓ Lapicero

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		
<p>SESIÓN 3</p> <p>DURACIÓN: 2 horas</p>	<p>¿QUIÉN ERES EN REALIDAD?</p> <p>MOMENTOS:</p> <p>-INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escucha y observa el video https://www.youtube.com/watch?v=I7pIf5MSWL4 como motivación. ✓ Responde las siguientes preguntas: ¿Qué es sentimos al escuchar el video? ¿Estoy de acuerdo con el video? ✓ Tomando como referencia sus respuestas se vincula con el tema ¿Quiénes somos en realidad? <p>-PROCESO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Después de ver el video observaremos a nuestra compañera del costado y colocaremos dos características positivas de ella. ✓ Luego las colocaremos en nuestro árbol de vida. ✓ Cada una saldrá a exponer las características de su compañera. ✓ Trabajaremos en grupo un esquema donde podrán encontrar quiénes son realmente. ✓ Se utilizará la app Termotic que, además de identificar las emociones básicas, permite indicar la intensidad de lo que sienten, permitiendo la posibilidad de crear un diario personal en el que registrar las propias emociones. <p>-SALIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realizará la retroalimentación sobre lo que se ha observado. ✓ Se enseñará una técnica de relajación como cierre. ✓ Metacognición: ¿Qué aprendí? ¿Qué pasos realicé para aprenderlo? ¿Qué dificultades tuve? ¿Cómo las superé? <p>OBSERVACIONES: De acuerdo con lo que determine la psicóloga, se realizará el monitoreo de las alumnas.</p>	<p>EVALUACIÓN</p> <p>Formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lista de cotejo actitudinal <p>Sumativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Registro auxiliar <p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ficha de Observación y monitoreo N° 3 ✓ Pizarra ✓ Multimedia ✓ Video ✓ Plumones ✓ Portafolio ✓ Lapicero

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		
<p>SESIÓN 4</p> <p>DURACIÓN: 2 horas</p>	<p>RECONOCIENDO MIS PROBLEMAS</p> <p>MOMENTOS:</p> <p>-INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se preguntará cómo se han sentido durante las sesiones y abordaje terapéutico. <p>-PROCESO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Atiende a la explicación correspondiente del tema, escribe las ideas más importantes. ✓ Realiza trabajo individual de acuerdo a los problemas que presenta, escribe en un papel y luego comparte con sus compañeras. ✓ Trabajaremos en grupo para encontrar alternativas de solución. <p>-SALIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realizará la retroalimentación sobre lo expuesto. ✓ Se realizará un test en Psico Tests. ✓ Se enseñará una técnica de relajación como cierre. ✓ Metacognición: ¿Qué aprendí? ¿Qué pasos realicé para aprenderlo? ¿Qué dificultades tuve? ¿Cómo las superé? <p>OBSERVACIONES: De acuerdo con lo que determine la aplicación se realizará la terapia.</p>	<p>EVALUACIÓN</p> <p>Formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lista de cotejo actitudinal <p>Sumativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Registro auxiliar <p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ficha de trabajo N° 1 ✓ Pizarra ✓ Multimedia ✓ Video ✓ Plumones ✓ Portafolio ✓ Lapicero

ACTIVIDADES PARA EL TRABAJO CON ALUMNAS Y ALUMNOS DE 1RO. A 5TO. DE SECUNDARIA

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN (con acompañamiento de una psicóloga)	
<p>SESIÓN 1 ¿QUIÉN SOY Y CÓMO ME GUSTARÍA SER?</p>  <p>-INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Observa una secuencia de imágenes y responde las siguientes preguntas: ¿Qué características observas en las imágenes? ¿Con cuál de las imágenes te identificas? ¿Por qué? ¿Y cómo te gustaría verte en los próximos 10 años? <p>-PROCESO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Percibe información acerca del auto reconocimiento observando la diapositiva. ✓ Identifica los aspectos positivos y negativos referentes a la imagen física, la forma de ser, de comportarse. ✓ Reconoce las características que lo hace diferente y único. ✓ Cada estudiante recibe un papelote, dibuja y coloca dentro ¿Cómo se define su yo real?, además fuera de la imagen debe escribir qué debe cambiar o le gustaría tener, objetivos por los que se está esforzando por alcanzar. ✓ Pega sus trabajos alrededor del aula, luego intercambia papelotes y cada estudiante le agrega un aspecto positivo dentro del yo real. <p>-SALIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué aprendimos al desarrollar esta actividad? ¿Cuál fue lo más difícil al realizar tu trabajo? ¿Qué estrategias utilizaste para desarrollar el trabajo? ¿Por qué es importante reconocer los aspectos positivos y negativos de cada uno de nosotros? <p>OBSERVACIONES: Cada uno de los estudiantes, dibuja su propia silueta y escribe los aspectos positivos que se propone trabajar durante la semana.</p>	<p>EVALUACIÓN</p> <p>Formativa: ✓ Rúbrica</p> <p>Sumativa: ✓ Registro auxiliar</p> <p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ficha de trabajo N° 1 ✓ Pizarra ✓ Multimedia ✓ Video ✓ Plumones ✓ Lapicero

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		
<p>SESIÓN 2</p> <p>DURACIÓN: 2 horas</p>	<p>JUGANDO PARA FORTALECER NUESTRAS HABILIDADES SOCIALES</p> <p>-INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Observa un video acerca de la importancia de las habilidades sociales https://www.youtube.com/watch?v=9bXZQbEUYMg y responde las siguientes preguntas: ¿Qué son las habilidades sociales? ¿Qué ventajas tienen las habilidades sociales? ¿Por qué debemos cultivar las habilidades sociales? <p>-PROCESO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Percibe información observando un video sobre la importancia de las habilidades sociales: https://www.youtube.com/watch?v=TdSSI5gXzIY. ✓ Comenta sobre el mensaje que transmite el video. ✓ Identifica la importancia del valor de la palabra y expresa sus puntos de vista. ✓ Analiza sobre los pensamientos que se debe cambiar y mejorar. ✓ Trabajamos en grupo. ✓ Se forman grupos de cinco estudiantes y desde su lugar, empiezan a bailar acompañados de un fondo musical. ✓ Cuando la música se detiene abrazan a un integrante del grupo y mencionan una cualidad positiva. ✓ En el siguiente todos se dispersan, y cuando se detenga la música, abrazan a tres personas que menos conversa con ellos. <p>-SALIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué aprendimos al desarrollar esta actividad? ¿Cuál fue lo más difícil al realizar tu trabajo? ¿Qué estrategias utilizaste para desarrollar el trabajo? ¿Por qué es importante fortalecer las habilidades sociales? <p>OBSERVACIONES: Cada uno escribe cinco habilidades sociales que se compromete cultivar en el bimestre.</p>	<p>EVALUACIÓN</p> <p>Formativa: ✓ Rúbrica</p> <p>Sumativa: ✓ Registro auxiliar</p> <p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pizarra ✓ Multimedia ✓ Video ✓ Música ✓ Plumones ✓ Lapicero ✓ Cartulina

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN (con acompañamiento de la psicóloga institucional)		
<p>SESIÓN 3</p> <p>DURACIÓN: 2 horas</p>	<p>VALORANDO A MIS AMIGOS</p> <p>-INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escucha un fondo musical y el que dirige menciona las siguientes preguntas: ¿Cómo me siento hoy? ¿Qué debería mejorar? ¿Conozco a mis amigos? ¿Me valoran como yo quisiera? <p>-PROCESO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Percibe información acerca de la importancia de tener amigos. ✓ Dialoga sobre los momentos más significativos que tuvo con sus amigos más cercanos. ✓ Describe las características positivas de sus mejores amigos. ✓ Trabajamos en grupos de cinco integrantes. ✓ Cada grupo elabora un cartel motivacional que tenga que ver con la valoración de los amigos. ✓ Luego nos reunimos, cada grupo comparte el significado del cartel elaborado. ✓ Finalmente realizamos un desfile con los carteles elaborados y cantando “Mi amigo del alma” de Roberto Carlos acompañado del fondo musical https://www.youtube.com/watch?v=hQLjP-HWabw para ello utilizan su celular para apoyarse con la letra. <p>-SALIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué aprendimos al desarrollar esta actividad? ¿Cuál fue lo más difícil al realizar tu trabajo? ¿Qué estrategias utilizastes para desarrollar el trabajo? ¿Por qué es importante fortalecer la amistad entre amigos? <p>OBSERVACIONES: Cada estudiante elaborará una tarjeta a aquella persona con quien más compartió con ella(él) en este taller para entregarlo en la próxima sesión.</p>	<p>EVALUACIÓN</p> <p>Formativa: ✓ Rúbrica</p> <p>Sumativa: ✓ Registro auxiliar</p> <p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pizarra ✓ Multimedia ✓ Video ✓ Música ✓ Plumones ✓ Lapicero ✓ Cartulina

ACTIVIDADES PARA EL TRABAJO CON LOS PADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Dirigidas a los Padres de Familia de la Institución Educativa

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		
<p>SESIÓN 1</p> <p>DURACIÓN: 2 horas</p>	<p>LAS CONDUCTAS DISRUPTIVAS EN LA ADOLESCENCIA</p> <p>MOMENTOS:</p> <p>-INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les pide a los padres de familia que se agrupen. Cada uno de ellos recibe un sobre con una frase inadecuada que dice un adolescente ante una situación como, por ejemplo: ¡Voy a plagiar porque no estudié! ¡Hoy me amanezco jugando! ¡Mírala, siempre está fea! ✓ Se les pide a los padres que respondan las siguientes preguntas: ¿En qué momento el adolescente puede infringir las reglas? ¿Por qué las realiza? ✓ A continuación, se les presenta un video sobre “Conductas Disruptivas en la adolescencia”: https://www.youtube.com/watch?v=uQ-uTv-gXb4 <p>-PROCESO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realiza la explicación de las conductas disruptivas en la adolescencia. ✓ Cada grupo recibe una tarjeta con un problema real que enfrenta el adolescente. Los grupos escriben en papelotes las consecuencias y soluciones que pueden dar al problema planteado. ✓ Luego exponen y se comparten sus opiniones sobre la situación que enfrentan cada día los adolescentes. <p>-SALIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realizará la retroalimentación sobre lo expuesto. ✓ Se aplicará un test para reconocer las conductas disruptivas que se pueden presentar en las aulas y en la casa. ✓ Metacognición: ¿Qué aprendí? ¿Qué pasos realicé para aprenderlo? ¿Qué dificultades tuve? ¿Cómo las superé? 	<p>EVALUACIÓN Asistencia</p> <p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ficha de trabajo N° 1 ✓ Pizarra ✓ Multimedia ✓ Video ✓ Plumones ✓ Lapicero

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN																				
<p>SESIÓN 2</p> <p>DURACIÓN: 2 horas</p>	<p>EL GRAN CAMBIO</p> <p>MOMENTOS:</p> <p>-INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les pide a los padres de familia que realicen las siguientes preguntas a la persona que se encuentra a su lado: ¿Qué cambios ha tenido su hijo o hija en estos últimos tiempos? ¿Qué cambios emocionales ha tenido? ¿Conversa usted con su hija o hijo sobre lo que le pasa en el colegio? ✓ Luego los padres de familia observan un video sobre el desarrollo en la adolescencia: https://www.youtube.com/watch?v=uQ-uTv-gXb4 <p>-PROCESO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Los padres escuchan una charla informativa sobre los cambios en la adolescencia y sus efectos en la familia. ✓ Luego, se les pide que se reúnan en grupo y realicen el siguiente cuadro según la observación que ellos han experimentado con sus menores hijos. <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="3">✓ Cambios durante la adolescencia</th> </tr> <tr> <th>✓ Físico</th> <th>✓ Emocional</th> <th>✓ Psicológico</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">✓</td> <td style="text-align: center;">✓</td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">✓</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>-SALIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cada grupo compartirá las características que han planteado durante su trabajo en grupo. ✓ Se realiza una retroalimentación sobre el tema tratado. ✓ Metacognición: ¿Qué aprendí? ¿Qué pasos realicé para aprenderlo? ¿Qué dificultades tuve? ¿Cómo las superé? 	✓ Cambios durante la adolescencia			✓ Físico	✓ Emocional	✓ Psicológico	✓	✓	✓	✓			✓			✓			<p>EVALUACIÓN</p> <p>Asistencia</p> <p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ficha de trabajo N° 1 ✓ Pizarra ✓ Multimedia ✓ Video ✓ Plumones ✓ Portafolio ✓ Lapicero
✓ Cambios durante la adolescencia																				
✓ Físico	✓ Emocional	✓ Psicológico																		
✓	✓	✓																		
✓																				
✓																				
✓																				

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		
<p>SESIÓN 3</p> <p>DURACIÓN: 2 horas</p>	<p>LA ADOLESCENCIA Y SUS PROBLEMAS</p> <p>MOMENTOS:</p> <p>-INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Los padres observan imágenes a través del proyector. Se les consulta qué tipo de problemas se pueden observar en cada imagen. Los padres lo escribirán en un papel y lo pegarán en la pizarra. Se menciona los problemas más resaltantes. ✓ Luego, los padres observan un video sobre “La adolescencia, una infinidad de problemas”: https://www.youtube.com/watch?v=frF5_tewVB8 ✓ Mediante el video los padres reconocerán los problemas que enfrentan los adolescentes durante esta etapa. <p>-PROCESO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se forman grupos de trabajo, cada uno de ellos recibe una historia sobre los casos más problemáticos que ha enfrentado la institución durante el año escolar. Dentro de la lectura se encuentra el tema que se desea dar a conocer “Cutting”. Se le invita a cada grupo a responder las siguientes preguntas: ¿Cómo surgió el problema en el adolescente? ¿Tuvo el apoyo emocional de sus padres? ¿Cuáles fueron las consecuencias que tuvo que asumir el adolescente? ¿Cómo podría usted haber actuado ante la situación con su menor hijo? ✓ Luego, cada grupo realiza su apreciación de la lectura y la reflexión como padres de familia. ✓ Se le pregunta cuál fue el caso más grave para ellos. ✓ A continuación, se observa el video sobre “El cutting” https://www.youtube.com/watch?v=od2RyHcUXMQ ✓ Se le pide a cada grupo que intercambie opiniones sobre lo observado. <p>-SALIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Luego, cada grupo recibe un papelote con un dibujo al centro de una niña. Ellos escribirán las causas y consecuencias del “Cutting”. ✓ Cada grupo expone su trabajo elaborado. ✓ Metacognición: ¿Qué aprendí? ¿Qué pasos realicé para aprenderlo? ¿Qué dificultades tuve? ¿Cómo las superé? 	<p>EVALUACIÓN Participación de PPF</p> <p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ficha de Lectura ✓ Multimedia ✓ Video ✓ Plumones ✓ Portafolio ✓ Lapicero

ACTIVIDADES PARA EL TRABAJO CON LOS PADRES DE FAMILIA AFECTADOS

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		
<p>SESIÓN 1</p> <p>DURACIÓN: 90 minutos</p>	<p>CONOCIENDO MI SITUACIÓN</p> <p>MOMENTOS:</p> <p>-INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Los padres son invitados a la reunión para ver un video de sensibilización (8 minutos): https://www.youtube.com/watch?v=RY0yAc2Qp8Q Escuchan la charla dictada por el psicólogo especialista para que complemente la información del cutting, brindar soluciones inmediatas y resolver dudas (15 minutos). <p>-PROCESO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conformarán grupos de cinco o seis personas para que puedan resolver algunas preguntas (30 minutos), las que deben responder en el papelógrafo que posteriormente pegarán en la pizarra para su discusión. ✓ Resuelven preguntas: ¿Cómo fueron los primeros cambios en el estado de ánimo de sus hijos? ¿Cómo cambió la forma de vestir de su hijo? ¿Qué actividades dejó de hacer? ¿Cuándo se dieron cuenta que su hijo se cortaba? ¿Hace cuánto que no compartes momentos felices con tu hijo? ¿Sabe qué le molesta a su hijo? ¿Sabe qué hace feliz a su hijo? <p>-SALIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se leerán las respuestas brindadas y el psicólogo especialista brindará a modo de cierre soluciones y conclusiones de la charla (40 minutos). <p>RESULTADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Padres informados y dispuestos a realizar cambios. ✓ Padres comprometidos con la situación personal de sus hijos. ✓ Padres motivados a asistir a las próximas dos reuniones programadas. <p>OBSERVACIONES: Se anotará temas relevantes para los padres a fin de desarrollarlas en la próxima reunión programada.</p>	<p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ficha de trabajo N° 1 ✓ Pizarra ✓ Multimedia ✓ Video ✓ Plumones ✓ Portafolio ✓ Lapicero

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		
<p>SESIÓN 2</p> <p>DURACIÓN: 90 minutos</p>	<p>ME PONGO EN TUS ZAPATOS</p> <p>OBJETIVO Identificar y reconocer las emociones de sus hijos mediante el juego de roles.</p> <p>MOMENTOS:</p> <p>-INICIO: (40 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizan intercambio de roles. ✓ Se dividen en grupos designando a tres representantes por grupo. ✓ La temática de la actuación está dividida en tres situaciones: <ul style="list-style-type: none"> ● Cómo se comportarían sus hijos frente a una discusión familiar por falta de permiso para ir a una reunión. ● Cómo se comportarían sus hijos frente a una discusión con sus amigos. ● Cómo se comportarían sus hijos frente a una discusión entre hermanos por discusiones caseras y frecuentes. <p>-PROCESO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresan sus emociones luego de ponerse en el lugar de sus hijos (20 minutos). ✓ Escuchan al especialista para brindar soluciones inmediatas y resolver dudas (20 minutos). <p>-SALIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchan soluciones y conclusiones de la charla (10 minutos). <p>RESULTADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Padres empoderados con el cambio. ✓ Padres decididos y conscientes de la realidad de sus hijos. ✓ Padres motivados con los recursos brindados por el especialista. <p>OBSERVACIONES: Se anotará temas relevantes para los padres a fin de desarrollarlos en la próxima reunión programada.</p>	<p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pizarra ✓ Multimedia ✓ Plumones ✓ Lapicero

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		
<p>SESIÓN 3</p> <p>DURACIÓN: 60 minutos</p>	<p>EL CAMBIO EMPIEZA YA</p> <p>MOMENTOS:</p> <p>-INICIO (30 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresan los primeros cambios ejecutados en casa. ✓ Comparten ideas de solución entre ellos. <p>-PROCESO y SALIDA (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchan soluciones finales y consejos por parte del psicólogo especialista. <p>RESULTADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Padres empoderados con el cambio. ✓ Padres motivados con los recursos brindados por el especialista. 	<p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pizarra ✓ Multimedia ✓ Plumones

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RESPONSABLE
Estudiantes afectados		
Sesión 1: Libera tus emociones	Reconocer las emociones que les hace daño.	Tutores de grado Psicólogo especialista Psicólogo de la institución
Sesión 2: Me saco la mochila	Eliminar emociones negativas (ira, miedo, dolor, tristeza y angustia).	
Sesión 3: ¿Quién eres en realidad?	Conocernos a nosotros mismos resaltando las características positivas de las personas.	
Sesión 4: Reconociendo mis problemas	Identifico mis problemas y les brindo soluciones.	
Estudiantes no afectados		
Sesión 1: ¿Quién soy y cómo me gustaría ser?	Identificar los aspectos positivos y negativos para reconocerse un ser valioso.	Tutores de grado Psicólogo de la institución
Sesión 2: Jugando para fortalecer nuestras habilidades	Fortalecer sus habilidades sociales.	
Sesión 3: Valorando a mis amigos	Valorar la importancia de tener amigos.	

MATRIZ LÓGICA

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RESPONSABLE
Padres de las estudiantes afectadas		
Sesión 1: Conociendo mi situación	Brindar información macro y micro de la problemática a nivel local y personal.	Psicólogo de la institución Psicólogo especialista
Sesión 2: Me pongo en tus zapatos	Indicar y reconocer a sus hijos mediante el intercambio de juego de roles.	
Sesión 3: El cambio empieza ya	Brindar soluciones a través de la reflexión de los padres.	
Padres de los estudiantes no afectados		
Sesión 1: El gran cambio	Informar a los padres de familia sobre los cambios psicológicos, biológicos y físicos que suceden durante esta etapa.	Tutores Psicólogo de la institución
Sesión 2: La adolescencia y sus problemas	Identificar los problemas que afectan al adolescente en esta etapa.	
Sesión 3: Conductas disruptivas	Identificar e informar sobre las conductas agresivas que suceden en esta etapa. Dar a conocer estrategias para el reconocimiento de conductas disruptivas en casa.	

REFERENCIAS

- Castro (2014). *Autolesión no suicida en adolescentes peruanas: Una aproximación diagnóstica y psicopatológica*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmp/v77n4/a05v77n4.pdf>
- Cruz (2006). *La autolesión, una visión desde la psicoterapia humanista integrativa*. Recuperado de: <http://bonding.es/la-autolesion-una-vision-desde-la-psicoterapia-humanista-integrativa/>
- D'Arcy Lyness (Junio de 2012). *Psicólogos en Red*. Obtenido de "Cutting" (Autoflagelo). Recuperado de: http://www.psicologosenred.com/index.php?option=com_content&view=article&id=134:cutting-auto-flagelo&catid=82&Itemid=470
- Del Olmo, M. (2005). Prejuicios y estereotipos: un replanteamiento de uso y utilidad como mecanismos sociales. *XXI Revista de Educación*, pp. 13-23.
- Diario Expreso ec. (8 de noviembre de 2014). Expreso.ec. Obtenido de cutting. *Una "moda" peligrosa en adolescentes*. Recuperado de: http://expreso.ec/historico/el-cutting-unamoda-peligrosa-en-adolescentes-JEGR_7285006
- Flores, Cancino, Figueroa (2018). Revisión sistemática sobre conductas autolesivas sin intención suicida en adolescentes. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2018, 44(4).
- Naranjo Pereira, M. L. (3 de diciembre de 2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, VII(3), pp. 2-3.

Fecha de presentación: 23-10-2019

Fecha de aceptación: 07-11-2019