



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

TÉCNICAS DE MOTIVACIÓN PARA PREVENIR LA CONDUCTA
AUTOLESIÓN DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO GRADO DE LA ESCUELA
JOSÉ ÁNGEL PALACIO SECCIÓN VESPERTINA, LOJA PERIODO 2016-2017.

*Tesis previa a la obtención del Grado de
Licenciada en Ciencias de la Educación;
mención: Psicología Educativa y Orientación*

AUTORA

Mayber Jesselíne Posligua Espinoza

DIRECTORA

Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2017

CERTIFICACIÓN

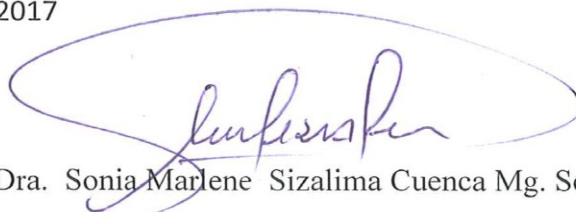
Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LÓJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, monitoreado y evaluado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento del Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Educativa y Orientación, titulada: TÉCNICAS DE MOTIVACIÓN PARA PREVENIR LA CONDUCTA DE AUTOLESIÓN DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO GRADO DE LA ESCUELA JOSÉ ÁNGEL PALACIO SECCIÓN VESPERTINA, LOJA PERIODO 2016-2017. De autoría de la Srta. MAYBER JESSELIN POSLIGUA ESPINOZA misma que reúne los requisitos legales reglamentarios. Por lo que autorizo su presentación para que continúe con el trámite de graduación correspondiente.

Loja ,14 de Julio del 2017



Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo Mayber Jesseline Posligua Espinoza, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente declaro y autorizo a la Universidad Nacional Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucionalmente-Biblioteca Virtual.

Autora Mayber Jecseline Posligua Espinoza

Firma.....*Mayber Posligua E.*.....

Cedula 1104591894

Fecha Loja, 07 de Diciembre del 2017

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Mayber Jesseline Posligua Espinoza declaro ser la autora de la Tesis titulada: **TÉCNICAS DE MOTIVACIÓN PARA PREVENIR LA CONDUCTA DE AUTOLESIÓN DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO GRADO DE LA ESCUELA JOSÉ ÁNGEL PALACIO SECCIÓN VESPERTINA, LOJA PERIODO 2016-2017**, como requisito para optar el grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación; autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los siete días del mes de Diciembre de dos mil diecisiete.

Firma... *Mayber Posligua E*

Autora: Mayber Jesselíne Posligua Espinoza

Cedula 1104591894

Dirección Loja, Barrio La Pradera, Calle Romerillos y Hualtacos

Correo electrónico mayber1988@hotmail.com

Teléfono

Celular 0982637309

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis Dra. Sonia Marlene Sizalima Cuenca Mg. Sc.

Presidente Dr. Yoder Rivadeneira Díaz Mg. Sc

Primer vocal Dra. Rita Torres Valdivieso, Mg. Sc

Segundo vocal Lic. Enrique Quinto Saritama Mg. Sc

AGRADECIMIENTO

A las autoridades de la Universidad Nacional de Loja, a los docentes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, por su colaboración y eficiencia durante el proceso de formación profesional.

De manera especial a la Dra. Sonia Sizalima Cuenca Mg Sc, directora de tesis, quien, con sus conocimientos, hizo posible llevar adelante el presente trabajo de investigación.

A los directivos, profesores de la Escuela José Ángel Palacio, por la apertura brindada para la realización del presente trabajo de investigación.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios por ser mi guía quien con su omnipotencia sentí su grandeza. A mi madre Melva, por su apoyo, consejos, comprensión, en los momentos difíciles, y su ayuda incondicional tanto económica y su ejemplo basado en valores, principios, y fortaleza para conseguir mis objetivos. De manera especial a mi hijo Juan Andrés porque él ha sido el motivo de mi superación y motivación para poder culminar mi formación académica.

Así también mi eterno agradecimiento a Samanta mi hermana, mis sobrinos que fueron todo el tiempo mi compañía

Mayber

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN												
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN												
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						BARRIO O COMUNIDAD	OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA				
TESIS	MAYBER JECSELINE POSLIGUA ESPINOZA TÉCNICAS DE MOTIVACIÓN PARA PREVENIR LA CONDUCTA DE AUTOLESIÓN DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO AÑO DE LA ESCUELA JOSÉ ANGEL PALACIO SECCIÓN VESPERTINA, LOJA, PERIODO 2016-2017	UNL	2017	ECUADOR	ZONAL 7	LOJA	LOJA	EL SAGRARIO	JUAN DE SALINAS	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación	

MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN ESCUELA JOSÉ ÁNGEL PALACIO



Fuente: <https://www.google.com.ec/maps>

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

TÉCNICAS DE MOTIVACIÓN PARA PREVENIR LA CONDUCTA DE AUTOLESIÓN
DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO GRADO DE LA ESCUELA JOSÉ ÁNGEL PALACIO
SECCIÓN VESPERTINA, LOJA PERIODO 2016-2017.

b. RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo implementar un programa de intervención psicoeducativa basado en técnicas de motivación personal para prevenir la conducta de autolesión de octavo año de la Escuela José Ángel palacio sección vespertina Loja .Fue un estudio descriptivo, diseño pre experimental de corte transversal, se utilizó los métodos científico deductivo, inductivo, análisis y síntesis; se aplicó la Escala de pensamientos autolesivos de García Nieto R, se utilizó los criterios de exclusión e inclusión; para que participen en el programa de intervención psicoeducativo , incluye al mismo solo al 75% que son observadores de estas conductas. Entre los resultados encontrados el 47,37% algunas veces si ha pensado en hacerse daño sin tener intenciones de morir, frente al 52,63% no ha tenido estos pensamientos. En cuanto a la intensidad de pensamientos autolesivos el 55% manifiesta que posee esta intensidad en la escala de 0 a 1 y el 44% en una escala de 2 a 4 (pretest). Luego de la ejecución del programa de prevención psicoeducativo (post test) se evidencia que el 10.53% aún persiste el pensamiento de hacerse daño, en tanto que el 89.47% no lo tienen, también el 88% mantiene esta intensidad de pensamientos autos lesivos en una escala de 0 a 1, mientras que el 11% presenta estos pensamientos en una escala de 2 a 4. Del análisis de resultados se concluye que la mayoría de los investigados algunas veces si han pensado en hacerse daño sin tener intenciones de morir, y como resultado del programa en el post test un gran porcentaje elimino este tipo de pensamientos.

SUMMARY

The objective of this research was to implement a program of psychoeducational intervention based on personal motivation techniques to prevent the behavior of eighth-year self-injury of the school José Angel Palacio afternoon Section Loja.

It was a descriptive study, pre experimental cross section design, it used the scientific methods deductive, inductive, analysis and synthesis; the scale of Thoughts self-injurious to Garcia Nieto R was applied, exclusion and inclusion criteria were used; to participate in the Psycho educational intervention program, it includes only 75% who are observers of these behaviors.

Among the results found 47.37% sometimes if you have thought of hurting yourself without the intention of dying, compared to 52.63% have not had these thoughts. As for the intensity of thoughts, Autolesivos 55% shows that it has this intensity in the scale from 0 to 1 and 44% on a scale of 2 to 4 (pretest).

After the implementation of the Psychoeducational prevention Program (post test), it is evident that 10.53% still persists in the thought of harming itself, while 89.47% do not, also 88% maintain this intensity of damaging auto thoughts on a scale of 0 to 1, while 11% present these thoughts on a scale of 2 to 4. From the analysis of results, it is concluded that most of those investigated sometimes if they have thought of harming without having intentions of dying, and as a result of the program in the post test a large percentage eliminated this type of thoughts.

c. INTRODUCCIÓN

Hablar de las conductas auto lesivas es concretarse a problemáticas juveniles en el que los adolescentes se encuentran expuestos hoy en día, debido a los distintos cambios y descubrimientos que se producen en esta etapa, se presentan diversas situaciones que les producen ansiedad y depresión, debido a no tener bien definido lo que desea o espera de la vida se ve influenciado por personas que están a su alrededor y modifican su conducta por influencia o por imitación y que pueden culminar muchas ocasiones en conductas de autodestrucción, este problema se conoce muy poco en nuestra sociedad.

Esta problemática poco tratada por los profesionales, y algunos adolescentes llenos de dificultades de forma consiente y deliberada o por falta de identidad se autolesionan como forma de enfrentar sus problemas .Al respecto Dolores Mosquera (2013) afirma que en algunos casos lo adolescentes se autolesionan porque lo han visto en alguna película o se lo han escuchado a un amigo .En estos casos, aunque si se puede considerar una autolesión, los motivos difieren enormemente de las personas, cuando es algo aprendido, el sujeto puede estar buscando un referente que le permita pertenecer a algo.

Tomando en cuenta los aspectos analizados resultados del diagnóstico de problemas escolares, se formula la siguiente pregunta de investigación

¿De qué manera el programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación personal contribuye a prevenir conductas auto lesivas en los alumnos de octavo grado de la escuela de educación básica José Ángel Palacio sección vespertina, Loja período 2016-2017?

Frente a esta interrogante se plantea el siguiente tema de investigación:

Técnicas de motivación para prevenir la conducta de autolesión de los alumnos de octavo grado de la escuela José Ángel Palacio sección vespertina, Loja 2016-2017.

Para el análisis y ejecución de este tema de investigación se establecen objetivos como objetivo general:

Implementar un programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación personal para prevenir la conducta de autolesión de los alumnos de octavo año de la Escuela de Educación Básica José Ángel Palacio sección vespertina, Loja periodo 2016-2017.

Del objetivo general se derivaron los siguientes objetivos específicos:

Fundamentar los referentes teóricos sobre técnicas de motivación personal y la conducta de autolesión de los alumnos investigados.

Identificar los estudiantes que tienen comportamientos autolesivos.

Diseñar un programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación personal para prevenir la conducta de autolesión.

Aplicar el programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación para prevenir la conducta de autolesión.

Validar la efectividad del programa psicoeducativo basado en técnicas de motivación personal aplicado a los alumnos de la escuela antes mencionada

La revisión de la literatura se basó en la explicación de las variables de estudio Con sus respectivos indicadores, respecto a la primera variable se explica definición de motivación, tipos de motivación, determinantes de la motivación, papel de la motivación en el aprendizaje observacional, teoría de la motivación humana, psicología humanista, Abraham Maslow, relación interpersonal como necesidad básica, concepto de programa, la intervención dentro del contexto educativo, Enfoques y principios de una alternativa de intervención, principio de prevención, principio de intervención social.

Entre los indicadores de la segunda variable definición de conducta de autolesión, tipos de conductas autolesivas, la proliferación de la autolesión como moda en los adolescentes, causas de las autolesiones, trastornos asociados a las autolesiones.

En cuanto al tipo de investigación del presente trabajo de titulación fue descriptivo, puesto que la investigación presentó el estado actual de las variables e indicadores aplicados en el proceso de investigación, con diseño pre experimental de corte transversal debido a que se trabajó en un espacio y tiempo determinado.

Para el desarrollo de la investigación se emplearon diferentes métodos y procedimientos de investigación. Los métodos teóricos utilizados fueron método deductivo-inductivo, análisis –síntesis, científico.

Además se utilizó técnicas e instrumentos como la escala de pensamientos auto lesivos aplicado en una muestra de 23 estudiantes, la información fue analizada e interpretada y sirvió para fundamentar la propuesta educativa encaminada a buscar la solución del problema; se utilizó el criterio de exclusión para aplicar el programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación personal para prevenir la conducta de autolesión es decir no se consideró el 25% de estudiantes que ya presentan conductas auto lesivas; y se incluye para el programa al resto de estudiantes para realizar la prevención en vista de que los estudiantes que mantienen conductas auto lesivas, han influido en las actitudes de los demás compañeros; los que están presentado conductas autolesivas fueron remitidos al profesional para un tratamiento especializado; la información fue analizada e interpretada y sirvió para fundamentar el programa de intervención psicoeducativa encaminada a la solución del problema.

Los resultados obtenidos fueron el 47% algunas veces si ha pensado en hacerse daño sin tener intenciones de morir frente al 52% no ha tenido estos pensamientos, también el 55%

posee una intensidad de pensamientos autolesivos en la escala de 0 a 1 y el 44% en una escala de 2 a 4, estos resultados se analizaron utilizando la técnica del Ropai (recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos y el análisis e interpretación, lo que permitió constatar el problema presentado y a partir de esto se elaboró la propuesta educativa, la cual fue analizada con un pre test y post test.

De los resultados del programa aplicado evidenciado en los postest se determinó que el 10.53% aún persiste el pensamiento de hacerse daño, en tanto que el 89.47% no lo tienen también el 88% mantiene esta intensidad de pensamientos autos lesivos en una escala de 0a1, mientras que el 11% presenta estos pensamientos en una escala de 2 a 4.

Los resultados obtenidos se analizaron utilizando el método estadístico presentado con la recolección de datos, organizar cuadros, presentar gráficos y el análisis e interpretación, lo que permitió constatar el problema presentado y a partir de esto se elaboró la propuesta educativa, la cual fue validada con un pre test y post test.

Es por ello que se concluye que la mayoría de investigados participantes del programa de intervención psicoeducativo para prevenir la conducta de autolesión, en el pretest se evidencia que algunas veces si han pensado en hacerse daño sin tener intenciones de morir, y como resultado del programa en los postes un gran porcentaje elimino este tipo de pensamientos.

La recomendación principal:

Socializar la propuesta educativa con la psicóloga de la institución, ya que es la profesional que se encarga de realizar la intervención con padres, docentes, alumnos de la institución, para lograr la consecución de metas planteadas con el fin de disminuir las probabilidades de volver a tener estudiantes con este tipo de actitudes autolesivas.

El informe de la investigación está estructurado en coherencia con lo dispuesto en el Art.

151 del Reglamento de Régimen Académico, que determina lo siguiente:

El informe de Tesis contendrá las siguientes partes: Título, resumen en castellano y traducido al inglés, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, anexos e índice.”

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Motivación

La motivación desde el punto de vista de González (2009), se refiere “a la compleja integración de procesos psíquicos que ejecuta la regulación inductora del comportamiento, pues determina la dirección (hacia el objeto- meta buscando o el objeto evitado), la intensidad y el sentido (aproximación o evitación) del comportamiento” (p.79).

Guerrero (2011), considera que:

La motivación es el conjunto de procesos que produce una tendencia a la acción, puede tratarse de un estado de privación (como el hambre), un sistema de valores o una creencia fuertemente arraigada (como la religión)”. Los mecanismos biológicos desempeñan un papel importante como reguladores del aprendizaje y a la percepción de la conducta emocional. Igualmente, los motivos sociales, como la necesidad de reconocimiento y de éxito personal, influyen sobre los patrones conductuales. (pág.5)

La motivación por lo tanto es la interacción entre el individuo y la situación que los rodea, lo que hace que las personas funcionen, si las personas se encuentran motivadas estas funcionan.

Tipos de Motivación

Diversos teóricos de la motivación como Reeve (2010), sugieren que existen tipos importantes de motivaciones. Por ejemplo, la motivación Intrínseca es diferente de la motivación extrínseca. La motivación para aprender es diferente de la motivación para ejecutar. Y la motivación para aproximarse al éxito es diferente de la motivación para evita el fracaso En otras palabras, los seres humanos son complejos en un sentido motivacional. (p.35)

Dicho de otra manera, la motivación intrínseca es la que viene desde la propia persona; es interior mientras que la extrínseca viene de los factores externos del individuo. En cierto sentido ambas motivaciones atienden al incentivo o la recompensa.

Papel de la motivación en el aprendizaje observacional

Se aprenden comportamientos al observar cómo los realizan otros y las consecuencias que conllevan.

Tentativas explicativas de la imitación

Inicialmente se consideró la imitación una conducta instintiva.

Desde el condicionamiento clásico se justificaba por la contigüidad entre la situación observada y la posibilidad de repetición por parte del observador, el condicionamiento operante, el sujeto debía estar motivado para repetir la conducta observada y así obtener el reforzador

Las teorías cognitivas del aprendizaje observacional mantienen que el observador elabora representaciones cognitivas de la conducta del modelo.

Justificaciones cognitivas de la imitación

Bandura defiende con la teoría social cognitiva que el reforzador, a través de una mediación cognitiva, ejerce una influencia antecedente más que consecuente. Al observar al modelo, se crean expectativas sobre los efectos del reforzador, lo que incrementa retención de lo observado y su codificación. El refuerzo facilita, pero no es indispensable.

Apela a la intervención de cuatro procesos explicativos del aprendizaje observacional:

Procesos atencionales.

Procesos de retención.

Procesos de reproducción motora. De conducta observada.

Procesos de motivación

Procesos Atencionales

La estimulación contigua por sí sola no produce siempre la adquisición de respuestas, se considera esencial la focalización y mantenimiento de un foco atencional para la adquisición de conductas imitativas, con el fin de que el observador discrimine entre las claves relevantes e irrelevantes de la conducta del modelo. Las variables que determinan esa focalización está en relación con:

Las Propiedades Físicas del Estímulo: variables como la intensidad, la viveza y la novedad son fundamentales para centrar la atención. Es también muy importante la complejidad del estímulo, porque dificulta la atención sobre la conducta observada.

Las Características del Modelo: el grado de competencia, el prestigio social, la edad, el sexo y el estatus social o étnico, determinan la atención que se preste a un modelo.

Las Características del Observador: la percepción del grado de dificultad de la tarea por parte del observador aumentará la atención, asimismo el nivel de dependencia, la autoestima, las aptitudes o el estatus sociocultural pueden determinar por sí mismo a lo que se es capaz de atender

Procesos de retención

Así mismo Bandura alude a dos sistemas de representación: uno de mediación imaginativa (que transforma los estímulos de modelado en imágenes), y el otro de mediación verbal (que convierte las secuencias de conductas presentadas por el modelo en códigos verbales).

Así cuando las experiencias se han codificado en imágenes o palabras para su representación en la memoria, funcionan como mediadores para la recuperación, actualización y reproducción de las pautas de conductas imitadas, los códigos imaginativos y verbales tienen la función de representar de forma simbólica en la memoria las respuestas imitativas, actuando de guías para la reproducción posterior de la conducta observada y dando cuenta, asimismo, de la retención a largo plazo de los estímulos de modelado aún cuando el modelo no esté presente. Una de las variables determinante del proceso de retención lo constituyen todas aquellas operaciones de repetición. Otra variable influyente es el repaso encubierto, dado que incrementa la retención de respuestas ya adquiridas, sobre todo en tareas que cuentan con funciones simbólicas.

Procesos de reproducción Motora

Estos procesos resultan imprescindibles para la puesta en práctica de la respuesta adquirida e implican la utilización de las representaciones simbólicas de los patrones modelados para dirigir la ejecución real de las respuestas

Procesos motivacionales

Son los encargados de determinar la transformación del aprendizaje en ejecución. El incentivo puede actuar por medio de varias funciones para producir cambios psicológicos en los observadores.

Funciones Principales del incentivo

Función Informativa: durante el aprendizaje de una conducta observada, el sujeto va notando los efectos que las respuestas producen, observando los resultados de las acciones y así desarrollando hipótesis sobre cuáles son las respuestas más apropiadas. De esta forma, el sujeto anticipa el futuro sin haberlo experimentado con anterioridad.

Función Motivacional: al representarse simbólicamente las consecuencias previsibles, éstas se convierten en motivaciones reales de la conducta. La mayor parte de las acciones están bajo el control del carácter anticipatorio. Esto es lo que se conoce como auto-incentivo.

Función de Acrecentamiento del Estímulo: la observación de las consecuencias de la conducta del modelo aporta una discriminación de las conductas apropiadas o inadecuadas en ambientes diferentes. Yubero. (5 de 4 de 2012). *Psikipedia*. Recuperado el 3 de 4 de 2017, de Psikipedia: <https://psikipedia.com/libro/motivacion/1393-papel-de-la-motivacion-en-el-aprendizaje-observacional>.

TEORIA DE LA MOTIVACION HUMANA

Teoría Humanista

Maslow propone la “Teoría de la Motivación Humana”, la cual trata de una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía identifica cinco categorías de necesidades y considera un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. Es así como a medida que el hombre va satisfaciendo sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad.

La teoría de la pirámide de necesidades las necesidades humanas

Maslow es famoso por su teoría de la Pirámide de Necesidades porque, según él, las necesidades siguen una jerarquía, de más básicas a más complejas, y su pirámide está construida por cinco niveles.

En la base de esta figura se encuentran las primeras y en la parte más alta las segundas. De abajo arriba éstos son los distintos niveles de necesidades:

Necesidades fisiológicas: comer, respirar, beber...

Necesidades de seguridad: seguridad física, empleo, ingresos...

Necesidad de afiliación: casarse, ser miembro de una comunidad...

Necesidades de reconocimiento: respeto de los demás, estatus, reputación...

Necesidades de autorrealización: desarrollo moral, espiritual, búsqueda de una meta en vida.

Maslow piensa que alcanzar las necesidades de autorrealización está en las manos de todo el mundo, sin embargo, son pocos los que lo consiguen. Las personas que logran satisfacer sus necesidades de autorrealización son personas autorrealizadas. Ahora bien, Maslow también afirma que menos del 1% de la población pertenecen a esta clase de individuos.

Las personas autorrealizadas se caracterizan porque:

- Muestran un nivel alto de aceptación de sí mismos
- Perciben la realidad de manera más clara y objetiva
- Son más espontáneas

- Piensan que las causas de los problemas son externas
- Disfrutan de la soledad
- Tienen una mentalidad curiosa y creativa
- Disfrutan de experiencias cumbre
- Generan ideas genuinas
- Tienen un gran sentido del humor
- Poseen un gran espíritu crítico y se rigen por valores éticos
- Son respetuosas y humildes
- Son tolerantes, no tienen prejuicios y disfrutan de la presencia de los demás Maslow. (1869).*Educa*. Recuperado el 3 de 4 de 2017, de Educa:<https://psicologiaymente.net/personalidad/teoria-personalidad-abraham-maslow#>.

La Psicología Positiva en la motivación Humana

Seligman concibe a la psicología positiva como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. Es definida también como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades. Seligman. (4 de 5 de 2005). *Redalik*. Recuperado el 3 de 2017, de Redalik:<http://www.redalyc.org/html/679/67920210/>.

Por otra parte Sheldon & King (2010) “incluye también virtudes cívicas e institucionales que guían a los Individuos a tomar responsabilidades sobre su comunidad y promueve características para ser un mejor ciudadano” (pág. 5).

Emociones Positivas

Uno de los principales aportes de la psicología positiva ha sido establecer que el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, y que está compuesto por un puntaje fijo, probablemente hereditario, que es relativamente independiente del ambiente en el que se vive, se puede modificar por circunstancias específicas, pero luego de unos meses vuelve a su nivel de línea de base. Así, el temperamento es uno de los predictores más importantes de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá (Seligman, 2008).

Para Seligman, las emociones positivas pueden centrarse en el futuro, presente o pasado. Respecto al futuro, están el optimismo, la esperanza, la fe, y la confianza; las relacionadas con el presente son la alegría, la tranquilidad, el entusiasmo la euforia, el placer y la más importante el llamado flow, o experiencia óptima, que incluye felicidad, competencia percibida e interés intrínseco por la actividad realizada al mismo tiempo. Seligman. (4 de 5 de 2008). *Redalik*. Recuperado el 3 de 2017, de Redalik:<http://www.redalyc.org/html/679/67920210/>

Csikszentmihalyi, (1990) “refiere Sobre el pasado, las emociones positivas incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad. Estos tres aspectos emocionales son distintos y no se hallan necesariamente relacionados” (pág. 3).

Fredrickson expone que las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables, y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades. Fredrickson. (3 de 3 de 2001). Scielo. Recuperado el 4 de 3 de 2017, de Scielo:http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S17

Así como también Seligman manifiesta que cuando las personas experimentan sentimientos positivos se modifican sus formas de pensamiento y acción, se incrementan sus patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social. Seligman. (4 de 5 de 2008). *Redalik*. Recuperado el 3 de 2017, de Redalik:<http://www.redalyc.org/html/679/67920210/>

En contraste con lo anterior las emociones positivas ayudan a la persona a deshacer los efectos fisiológicos de las emociones negativas disminuyendo la ansiedad, depresión, frustraciones, la ira además ayudan a crear recursos personales y sociales, destacando aquellas cosas que están funcionando en nuestra vida y son congruentes con nuestros objetivos.

En conclusión, tanto la teoría humanista y la psicología positiva conciben al ser humano como un ser holístico, integral, único capaz de escoger su propio destino en busca de su felicidad

Técnicas de motivación personal

En el manual de superación personal el Psicólogo Pedro Martínez plantea las siguientes

técnicas de motivación personal:

1. Libera todo tu potencial. Se calcula de forma aproximada que sólo usamos entre el uno y el cinco por ciento de nuestras capacidades. Toda habilidad puede entrenarse, y además está al alcance de cualquiera. Toda persona, bien entrenada, puede duplicar, triplicar y hasta quintuplicar su rendimiento habitual en cualquier campo.

2. Asume retos cada día. Como nuestro instinto de buscar la comodidad pesa mucho, voy a darte algunas razones para convencerte de lo conveniente que puede ser para ti aceptar algún que otro reto de vez en cuando:

Los retos fortalecen tu fuerza de voluntad: El Diccionario de la Real Academia lo define como: “Objetivo o empeño difícil de llevar a cabo y que constituye por ello un estímulo y un desafío para quien lo afronta”

Por lo tanto, si tienes que acometer una tarea difícil, será necesario que pongas gran empeño y así conseguirás que poco a poco tu fuerza de voluntad se vaya consolidando.

La fuerza de voluntad es esencial para muchos aspectos de la vida y siempre te vendrá bien ejercitarla. ¿Eres de los que se rinde a la primera dificultad? Plántate un reto y pon todo de tu parte para conseguirlo. Lo logres o no, tu fuerza de voluntad se reforzará seguro.

Te permiten conocerte mejor:

A lo mejor piensas que te conoces de sobra, pero te aseguro que no es así. Es en las situaciones difíciles y complicadas cuando descubrimos rincones de nuestra personalidad que hasta ese momento habían permanecido ocultos.

Cuando afrontas un reto e intentas lograrlo, descubres muchas cosas nuevas sobre ti mismo. Seguramente algunas de esas cosas te gustarán y otras no, pero en cualquier caso, no está de más conocerlas. Eso te permitirá tomar decisiones en el futuro de una forma más acertada.

3. Vence el temor y el miedo al fracaso. Se ha comprobado que la mayoría de las personas tienen una limitación fundamental para su superación personal, y es la del miedo al fracaso. También existen otros múltiples miedos y temores. Identifica cuáles son los tuyos y elimínalos.

4. Elabora un plan de acción. Se ha comprobado que ha habido genios y personas con mucho talento que se han quedado en el camino por su incapacidad para elaborar planes de acción. Ahora bien, esto se aprende, como casi todo en la vida. Haz un plan de acción y habrás recorrido la mitad del camino.

5. Gestiona bien el tiempo. En la actualidad, sobre todo, y debido a la interacción natural que se produce en la red, se estima que la mayoría de personas que desean trabajar por internet, lamentablemente dilapidan su tiempo porque no saben organizarlo.

6. Permanece flexible. Al menos tan flexible y a la vez fuerte como el bambú. Nuestra mentalidad, y más a día de hoy, deben cambiar para adaptarse no sólo a los avances tecnológicos, sino también a nuestra propia tendencia natural al inmovilismo y a la rigidez, tanto en nuestras ideas como en nuestra forma de actuar.

7. Haz algo cada día. El más importante principio de superación personal que se me ocurre es el de adquirir el hábito de trabajar cada día en las metas que nos hayamos fijado el día anterior.

8. Busca las personas más adecuadas para asociarte con ellas. Es un principio harto comprobado hasta la saciedad que las personas que triunfan suelen estar rodeados de otras personas que los complementan y los ayudan en sus metas. (Martinez.2014, pág. 4-5)

Por otra parte, Maya (2015) nos menciona 4 técnicas de motivación personal aprobadas científicamente que son:

Técnica 1: Saber De Qué Se Trata Lograr El Éxito En Nuestro Objetivo

A veces tenemos objetivos o metas personales, pero no sabemos qué implica el hecho de hacerlas realidad.

Por ejemplo, hablemos de una persona que quiere adelgazar, sin embargo tiene amigos que también están en sobrepeso.

¿Qué es lo que hacen las personas normalmente con alguien que es radicalmente diferente?

Por lo regular: Rechazarlo.

Lo mismo ocurre cuando las personas empiezan a ganar más dinero. Empiezan a sentir rechazo de parte de quienes aún están atascados con problemas financieros.

Los pobres rechazan a los ricos.

Ya sea por envidia, o por un sentimiento de inferioridad; la reacción natural y subconsciente de quienes no están logrando los mismos resultados, es atacar por medio del rechazo a la otra persona bajo alguna excusa o justificación.

De manera que, cuando no tenemos esto en cuenta, nuestra mente subconsciente se adelanta a pensar que esto va a suceder y lo que hace es tratar de protegernos de esas situaciones negativas, de esos rechazos de parte de otras personas, o de cualquier otra consecuencia negativa de lograr el éxito en ese objetivo que queremos conquistar.

¿Cómo hace tu mente para protegerte? Simplemente generando rechazo o esa resistencia hacia lo que quieres lograr, hacia tus sueños y metas.

Sin embargo, cuando eres consciente de esta realidad, es posible que empieces a analizar y a descubrir cómo modificar ese futuro en donde tú ya lograste el éxito, para que no se den las cosas negativas; y por lo tanto, logres generar motivación en el presente y efectivamente lograr tu propósito.

Técnica 2: Diferenciar Desmotivación De Pereza Muchas veces nos consideramos perezosos; sin embargo, no sabemos que en realidad estamos sintiendo falta de motivación. Y las dos cosas son muy diferentes, la pereza simplemente es no querer hacer algo “*porque sí*”, pero la desmotivación puede ser causada por muchas cosas. Una de las principales causas de desmotivación, es no saber cómo hacer las cosas. A veces tenemos trabajos complejos o creativos que no sabemos cómo llevar a cabo. Entonces, en vez de sentirnos motivados y empezar a trabajar, pensamos “¿cómo vamos a hacerlo? No tenemos ni la más remota idea”, y nuestra mente inmediatamente genera desmotivación.

Técnica 3: Prepararte Adecuadamente

Nuestra mente es perfecta en sentirse decepcionada y en generar desmotivación instantánea cuando algo sale mal. Nuestro cerebro, de alguna manera u otra, evolucionó para siempre tratar de predecir lo que va a ocurrir a continuación.

De hecho, la mayoría de las veces cuando estamos escuchando una conversación, casi que sabemos lo que la otra persona va a decir. Entonces, cuando nuestra mente percibe que algo simplemente fue distinto a como lo esperaba, se siente mal y empieza a generar pensamientos negativos; empieza a generar esa resistencia, ese rechazo ante lo que, de alguna manera, no salió como ella quería. Por eso, cuando nos preparamos adecuadamente, simplemente tenemos en cuenta montones de cosas que pueden salir mal y creamos una especie de contra propuestas ante ese tipo de situaciones.

Técnica 4: Eliminar Las Distracciones

No te imaginas el daño tan increíble que te pueden hacer las distracciones en tu vida.

En promedio, una distracción de 5 minutos puede causar 2 horas de improductividad... Es decir, una distracción te saca de un estado productivo y te deja por fuera del mismo, alrededor de 2 horas, según estudios científicos. La idea es que en tus momentos de

productividad elimines cualquier fuente de posible distracción y los dejes para después revisarla. La mejor de pensar sobre esto, es que seas tú el que tenga el control de las cosas que hay en tu vida, y no ellas sobre ti
Tú también puedes hacer estos ajustes y controlar tu vida, si es que realmente deseas lograr tus sueños y tener la motivación para trabajar en ellos. Maya. (4 de 3 de 2015). *Desarrollo personal*. Obtenido de desarrollo personal: <http://www.sebascelis.com/4-tecnicas-de-motivacion-personal-probadas-cientificamente>.

Al mismo tiempo Pico (2012) plantea las siguientes técnicas para incrementar la motivación que son:

1. Establecer objetivos alcanzables. Debemos establecernos metas que podamos alcanzar, o de lo contrario no nos veremos motivados y abandonaremos. A veces será necesario subdividir las metas en otras más pequeñas o en periodos más cortos.
2. Facilitar la comunicación. Lo primero en la comunicación es atreverse a hablar con los demás, perder el miedo a expresar nuestros sentimientos, experiencias, sensaciones; para eso necesitamos ordenar nuestras ideas de manera que sepamos qué vamos a decir y cómo queremos hacerlo.
3. Fomentar el sentido de orgullo en pertenecer al grupo. Si un niño se identifica con el grupo o aula le será más fácil emprender la actividad.
4. Valorar las contribuciones individuales. Si una persona está motivando a otra tenemos que reconocerlo, para que los demás copien su conducta.
5. Maximizar la influencia social, que los participantes interaccionen entre ellos organizando actividades lúdico-sociales. Incluso con familiares y amigos. (Pág.8-9)

Es decir, las técnicas de motivación personal descritas por los autores mencionados conducen a una persona a ser feliz, dejando atrás ciertos hábitos y creencias irracionales para dar paso a una nueva realidad que refuerce el bienestar personal, muestra a nivel humano que querer es poder y que los límites no están en la realidad sino en nuestra mente. Es por esto que se aplicaron las técnicas de motivación personal de Martínez para el programa de intervención psicoeducativo en el presente trabajo de investigación frente al problema encontrado para prevenir comportamientos autolesivos.

CONDUCTA DE AUTOLESIÓN

Cinthy Marianna (2013) afirma: “Cuando nada parece tener sentido se busca hasta el último recurso para hacer tolerable la existencia. Es por ese fino alambre que deambulan las autolesiones”.

Simeo y Favazza (1996) afirma: “define comportamientos autolesivos como todo

comportamiento que involucra infringirse deliberadamente daño físico directo al propio cuerpo sin intención de morir como consecuencia del comportamiento” (pag.3).

Cynthia Marianna (2013) afirma: “Las autolesiones o comúnmente llamadas cutting es el acto que comete una persona al lastimarse así mismo con cualquier método, normalmente con el propósito de sentirse aliviados” (pág. 2).

Con todo lo mencionado hasta aquí definimos la autolesión como el acto que implica hacerse daño deliberadamente o herir el propio cuerpo de uno.

Desde el punto de vista clínico la autolesión se define como:

Collens y Cols (2007) afirma: “los adolescentes con autolesiones presentarían una mayor prevalencia, frente a controles, de abuso sexual, depresión, ansiedad, alexitimia, hostilidad, disociación, ideación y conductas suicidas” (pag.2).

TIPOS DE CONDUCTAS AUTO LESIVAS

Conductas autolesivas impulsivas

Villarroel (2013) afirma: que las conductas autolesivas impulsivas en los adolescentes se describen como el conjunto de comportamientos que conllevan la generación de un prejuicio en varias esferas de la vida personal y social de los individuos. En esta categoría, las autolesiones físicas comúnmente practicadas por los adolescentes conllevan cortes, quemaduras en la piel o la introducción en el cuerpo de objetos punzantes. (pág. 8).

Conductas autolesivas compulsivas

Villarroel (2013) manifiesta que en esta categoría están presentes en las conductas repetitivas entre las que se cuenta rascarse la piel produciéndose sangrados o excoiaciones, tirarse del cabello y morderse las uñas. El grado de intensidad de estas acciones suele ser de leve de leve a moderado, presentando una frecuencia reiterada y, así un patrón compulsivo, también Indica otros tipos de Autolesión la autolesión. Se divide generalmente en tres categorías: Psicótica, Orgánica, y Típica o se ha concentrado en las formas típicas de la autolesión; es decir, cuando el hacerse daño ocurre debido a motivos emocionales o psicológicos, y no por motivos Psicóticos o factores Orgánicos. La mayoría de las personas que se auto-lesionan caen dentro de la categoría Típica. Las formas típicas de autolesión generalmente derivan de estados psicológicos angustiantes y son usadas como métodos de hacer frente y aliviar la angustia psicológica. (pag.8)

Autolesión y comportamiento psicótico

Algunas de las formas más severas de autolesión tienen un origen psicótico. Conceptualmente, el término psicótico se refiere a una perturbación grave en el sentido de la realidad de una persona (el comportamiento psicótico es el que corresponde a esta deformación de la

realidad). Aunque haya una variedad de trastornos específicos dentro del ámbito de la psicosis (como esquizofrenia, trastorno ilusorio, y trastorno esquizoafectivo), cada uno implica modelos anormales del pensamiento, percepción, o noción de la realidad.

Las personas que experimentan estados psicóticos llegan a autolesionarse. Debido a la pérdida de contacto con la realidad, las autolesiones que ocurren durante un estado psicótico tienen el potencial de ser extremas. La amputación de las partes de cuerpo u ojos (enucleación de ojos), castración, y comerse su propia carne (auto canibalismo) son ejemplos de algunas formas más severas de auto-lesión. No todas las conductas de autolesión que se derivan de una fuente psicótica son tan extremas. Sin embargo, los incidentes psicóticos de auto-agresión son en general potencialmente más peligrosos que los actos de autolesión con orígenes no psicóticos.

El tratamiento de la autolesión en personas que experimentan estados psicóticos, generalmente se concentra en la reducción o eliminación de la psicosis más que en la auto-agresión. Debido a que la autolesión deriva de estos procesos de pensamiento anormales, al cambiar estos procesos generalmente modifica los comportamientos auto-agresivos.

Generalmente se recomiendan métodos psicofarmacológicos para tratar la mayoría de las psicosis. En la sección de psicofarmacología se presenta una revisión de experimentos y estudios del uso de fármacos con pacientes que se autolesionan.

Autolesión Orgánica La psicología, como campo, raramente concluye que exista alguna causa para un comportamiento. Sin embargo, generalmente se cree que el retraso mental y el autismo derivan de factores orgánicos, genéticos, u otros factores físicos. Aunque estos trastornos son bastante distintos entre sí, es relativamente común que los individuos con estos desórdenes participan en conductas de autolesión; y las formas específicas de la autolesión, así como las funciones para las que sirven, son similares. Por estos motivos, en este estudio se han combinado estos dos grupos.

El retraso mental describe una condición de importantes limitaciones de las capacidades intelectuales junto con dificultades considerables en las relaciones sociales, habilidades de comunicación, empleo, y/o cuidado de sí mismo. Los individuos que son mentalmente retardados se extienden a lo largo del espectro en términos de capacidad para funcionar dentro de la sociedad. Muchos individuos con retraso mental son capaces de adaptarse a las demandas de la sociedad y vivir sus vidas con razonable normalidad, mientras los otros son incapaces de cuidarse a sí mismos en absoluto y deben permanecer bajo constante supervisión.

Los individuos con autismo tienen gran dificultad para relacionarse con otros de una manera típica; a menudo sus habilidades de comunicación están enormemente deterioradas. Muchas veces parece que los individuos autistas están en su propio mundo porque no responden a señales externas de manera típica. Por ejemplo, uno tendría que pararse delante de una persona autista y repetir su nombre durante varios minutos para conseguir una respuesta, e incluso así es posible no conseguir ninguna.

Entre estas poblaciones, la autolesión sirve a dos funciones primarias.

1. Primero, el auto-abuso puede proporcionar el estímulo que falta en sus vidas. Esta carencia de estímulo no se debe, por lo general, al entorno, sino que es parte del mismo trastorno.

2. Una segunda razón de la auto-agresión entre individuos mentalmente retardados y autistas es el refuerzo. Recibir una recompensa o algo deseado después de un comportamiento es un refuerzo positivo. Forteza. (3 de 2 de 2008). Prevalencia del intento suicida. Obtenido de prevalencia del intento suicida: http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina_contenidos/tesis/tesis_isabel_alcantar.pdf

De manera que los tipos de autolesión planteados por los autores describen los diferentes tipos de autolesión, el primero nos indica una clasificación más general enfocándose hacia la impulsividad y compulsividad de las autolesiones en la persona, mientras que el segundo se lo explica desde el punto de vista clínico producido por un desajuste emocional, orgánico, causado por una disfunción en cuanto algún mal funcionamiento en nuestras capacidades cognitivas y la última asociado a algún trastorno.

La proliferación de la autolesión como moda entre los adolescentes

Cintha Marianna (2013) considera que sea precisamente la adolescencia la edad en la que suele aparecer este comportamiento no es raro ya que durante esta etapa la presión emocional es muy grande. Algunos de ellos no saben cómo manejar esa presión o cualquier otro dolor que sientan debido a multitud de causas: acoso escolar, malas notas, rupturas familiares, la muerte de una persona próxima y las secuelas emocionales de acoso o abuso sexual, físico y emocional entonces se autolesionan.

Cortarse puede crear hábito. Si bien sólo proporciona un alivio temporal del dolor emocional, cuanto más se corta una persona, más necesidad siente de continuar haciéndolo.

Al igual que con otras conductas compulsivas, el cerebro comienza a relacionar la sensación momentánea de alivio de las emociones desagradables con la acción de cortarse.

Cada vez que surge esta tensión, el cerebro busca entonces ese alivio y lleva al adolescente a repetir esta conducta. Es por esto que lesionarse mediante cortes puede convertirse en un hábito y hacer que la persona se sienta incapaz de dejar de hacerlo, llevándolos finalmente a una adicción necesaria cada vez que quieren sentirse mejor. Aunque algunos logran superarlo sin necesidad de otra ayuda, en la mayoría de los casos se tienen recaídas al llegar a la edad adulta cuando se enfrentan a una situación de mayor presión o tristeza.

Las referencias que pude encontrar en internet son todas muy contrastantes, algunos afirman que quiénes se autolesionan esconden sus heridas ante un sentimiento de vergüenza, mientras que otros dicen que es un llamado de atención, de auxilio pero ¿Cómo podrían llamar la atención si están escondiéndolo? Es muy complicado porque todo depende de la situación que la persona esté viviendo, lo que sí podemos afirmar es que es una situación anormal, puede ser que un joven lo esté haciendo para pertenecer a un grupo o porque lo ve

como una moda entre los compañeros, en tanto otro realiza el mismo acto, con el fin de aliviar un profundo dolor de manera momentánea sea como sea, necesitan ayuda, pues están haciendo algo que los perjudica gravemente, sea un pequeño corte o una herida más profunda. También podemos decir, que quiénes muestran a sus compañeros esta situación

como una simple moda, pueden influir en los más vulnerables, los que tienen problemas en su hogar, mostrándoles otra forma de llamar la atención, además de generar en quienes ya lo practican, un coraje por verlo de esa forma de moda, sabiendo que es una situación grave.

Algunos años atrás, esta práctica se atribuía sólo a los grupos de emos y darkets, tribus que lo adoptaron como rasgo de pertenencia, los cuales eran conocidos precisamente por autolesionarse, pero actualmente sabemos que es practicado por jóvenes de todo tipo de tribu urbana, o que no pertenecen a ninguna. Por otro lado, la razón por la que es más común que se de en las primeras mencionadas, ya que se supone que a estas pertenecen los adolescentes que están “decepcionados de la vida” y tratan de reflejar este odio hacia el mundo, entonces es una práctica constantemente realizada por este grupo, al que por algunos años muchos jóvenes decían unirse, en su mayoría por que pasaban por una etapa, por una moda y era muy pocos los que realmente se sentían pertenecidos a él. Algunas parejas de “emos” se cortan el cuerpo para llevar las mismas marcas, como símbolo de fraternidad, lo cual constituye, en tiempos del VIH/sida, un riesgo para su salud.

Hasta suben videos a Internet donde aparecen cortándose los brazos. El realizar estos actos perteneciendo a los grupos diluye su connotación patológica.

Antes de mencionar sus razones de proliferación cabe aclarar que:

Si bien algunas cosas causan un dolor que puede ser placentero para algunos, no significa que sea autolesión, pues no tiene nada que ver con el sufrimiento o un desorden psicológico.

Algunas personas, por ejemplo, sienten placer con las prácticas sadomasoquistas, o los que se hacen tatuajes, pero esto no quiere decir que en su interior se sientan mal o que sean infelices.

Aunque algunas personas que han cometido o han intentado suicidarse pueden presentar una tendencia de autolesión no quiere decir que todos los auto-lesionadores sean suicidas. Por el contrario, la autolesión no se relaciona necesariamente con el deseo de morir, a veces es incluso todo lo contrario, un método de supervivencia. (pág. 5)

El Dr. Martín Gauthier (2010) psiquiatra del hospital de niños de Montreal “advierde que un número cada vez mayor de adolescentes están experimentando con la automutilación para imitar celebridades y sus compañeros”. (pág. 12).

Trujillo (2016) La automutilación es muy contagiosa. Esto es obvio en un hospital psiquiátrico ya que se propaga de un paciente a otros. El mismo fenómeno existe, obviamente, en las escuelas y en nuestra sociedad a través de los ejemplos dados por las estrellas, actores, músicos y otros adolescentes. También se ha observado en las cárceles y albergues. (pág. 1)

El uso diario de los medios de comunicación es un grave factor para el hecho de que la autolesión aumente su popularidad. A continuación, se explican los factores mencionados anteriormente y cómo influyen en el hecho de que las autolesiones se hayan vuelto más populares llegando a tomarse como una moda.

En diferentes programas de televisión se han presentado capítulos en los que se muestran diferentes formas de cutting como una moda, lo que, aunque tal vez ayude a unos pocos a tomar valor para pedir ayuda, probablemente a otros muchos les da ideas.

Se sabe que en internet existen sitios donde se muestran diversas formas de lesionarse, e incluso existen foros donde los jóvenes que lo practican comparten sus experiencias, generalmente animando a sus “compañeros” a seguir realizándolas, lo que no favorece la recuperación, cuando el individuo se encuentra en esta etapa.

Al ser una conducta repetitiva, los cortes y quemaduras dejan cicatrices en la piel de los adolescentes. Sin embargo, esas cicatrices raramente se ven porque las chicas y los chicos que se autolesionan hacen todo lo posible por esconderlas. Por ejemplo, es muy frecuente que usen mangas largas incluso en verano, el uso de las prendas en esta forma puede ser un indicio de dicha conducta. A menudo conlleva un sentimiento de vergüenza y ocultación.

La mayoría de los adolescentes que se lastiman tratan de ocultar las lesiones, y si alguien se las descubre, inventan excusas sobre cómo se lastimaron. Algunos, no obstante, no tratan de ocultarlas y pueden incluso exhibirlas para llamar la atención, este segundo caso normalmente se trata de las ocasiones en que los jóvenes lo hacen por moda. En estas circunstancias mayormente no se padece de algún tipo de depresión, si no que la autolesión es más bien una forma de pertenecer a un grupo.

Es importante mencionar los casos que se dan en las secundarias, donde hombres y mujeres, se cortan con diferentes formas a manera de “tatuaje” como corazones o iniciales, casos donde podemos observar cómo algunos adolescentes empiezan a cortarse por influencia de otros compañeros que ya lo hacen. Por ejemplo, una adolescente podría intentar cortarse porque su novio lo hace. También puede existir la presión de un grupo de compañeros. Algunos adolescentes se cortan en grupo y podrían presionar a otros a hacerlo.

Un chico podría ceder ante esta presión de grupo para demostrar que es osado o “está en la onda”, para tener un sentido de pertenencia o evitar el acoso de sus compañeros, otros más, en este caso como mayoría los hombres, se retan o lo hacen a manera de apuesta.

Las autolesiones es un problema que se encuentra hoy en día en la mayor parte de los adolescentes, muchos lo toman como moda y otros como problemas emocionales muy fuertes que prefieren sentir el dolor físico que sentir ese dolor del alma, muchos de estos problemas provienen por falta de comunicación con las propias familias (Cinthia Marianna 2013).

La autolesión como señal de identidad

Dolores Mosquera (2013) afirma que: en algunos casos los adolescentes se autolesionan porque lo han visto en alguna película o se lo han escuchado a un amigo. En estos casos, aunque si se puede considerar una autolesión, los motivos difieren enormemente de las personas, cuando es algo aprendido, el sujeto puede estar buscando un referente que le permita pertenecer a algo, identificarse con alguien. De esta forma puede ser además de una señal de identidad para el que la busca y no la tiene bien definida, una manera de pedir ayuda y de mostrar la necesidad de ser entendido, pero no es una estrategia de afrontamiento ni una forma de regular emociones, intolerables. De hecho, es probable que el sujeto “aprende” a cortarse, en lugar de sentir alivio experimenta dolor y que por esto sea un episodio puntual sin grandes posibilidades de repetirse. Sin embargo la persona que recurre a la autolesión como estrategia tenderá a repetirlo, ya que este comportamiento le ayuda a sentirse mejor. (pag4

El auto infringirse heridas es una conducta que surge en aquel adolescente singular, bajo circunstancias en las cuales su estar en el mundo en ese momento es el resultado de su participación en la historia de lenguaje con otros, siendo el sistema de las relaciones familiares uno de los dominios de interacciones que más lo compromete afectivamente con los demás y con la definición de su identidad. Solta, zamorano, & Zamorano, S. (4 de 4 de 2008). Narrativas para adolescentes que se autoinfringendaño. Recuperado de narrativas para. Adolescentes que se autoinfringendaño: ww.academia.edu/8269133/Zamorano_C_Navarro_C_and_Sotta_M._2008_.Adolescentes_que_se_autoinflingen_heridas_Una_propuesta_explicativa._Revista_de_Familia.

En definitiva la adolescencia se entiende como un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta, es una etapa de la vida de autoconocimiento, llevando muchas veces a inestabilidad emocional e inseguridad de su propio sentido de ser. La adolescencia y la búsqueda de identidad. Los adolescentes en esta etapa de la vida, manifiestan escasa claridad acerca de la configuración de su identidad, por lo cual sus emociones se ven afectadas, no

pudiendo lograr la expresión de éstas. Debido a esto, los adolescentes en muchas ocasiones se sienten atrapados en su vida y ven en la autolesión una forma de salida.

Alternativa de intervención dentro del contexto educativo

Rodríguez Espinar y Col (2013) afirma que: “Un plan o alternativa de intervención consiste en un conjunto de acciones, sistemáticas planificadas basadas en necesidades identificadas y orientadas a unas metas, como respuesta a esas necesidades con una teoría que lo sustente” (pág. 6).

Al mismo tiempo Cortez Fernández (2013) nos aclara que “**La intervención dentro del contexto educativo** está destinada fundamentalmente a prevenir situaciones conflictivas y a mejorar el clima escolar del centro” (pag.9).

Normalmente, a través de empresas o asociaciones, un profesional de la educación social trabaja con cada grupo clase durante una hora a la semana diferentes áreas temáticas como la educación sexual, la resolución de conflictos, empatía, comunicación, asertividad, consumos. La metodología empleada en el aula suele depender del criterio de la persona encargada del desarrollo de las sesiones, pero normalmente suelen basarse en técnicas de educación no formal y dinámicas de grupo, para concluir con un debate posterior que analice los aspectos vivenciados a través de las dinámicas.

Otro tipo de intervenciones que está llegando a los centros educativos se basa en el ocio educativo y saludable durante el tiempo de recreo. Nuevamente, profesionales de la intervención social, como son los Animadores Socioculturales, son los encargados de presentar un ocio alternativo a los jóvenes. Este trabajo suele estar coordinado con diferentes espacios lúdicos que funcionan en horario extraescolar. (Cortes, Fernández, págs. 8-9)

La alternativa de intervención en el presente trabajo de titulación se llevará a cabo con el uso de técnicas de motivación, mismas que serán implementadas mediante talleres.

ENFOQUES Y PRINCIPIOS DE UNA ALTERNATIVA DE INTERVENCIÓN

Vidiella (2010) menciona algunos principios de intervención que son

Principio de prevención

Prevenir es reducir el índice de casos de los diferentes problemas psicosociales que se presentan hoy en día, tomando las medidas y acciones necesarias para obtener resultados deseables. En este caso se pretende disminuir las conductas autolesivas, enfocado y dirigido hacia la prevención no solo en los individuos que presentan este tipo de conducta sino en el conjunto de la población. La prevención busca contrarrestar la extinción de conductas autodestructivas, informando e impulsando la motivación para la búsqueda de nuevas soluciones a los problemas desarrollando proyecto de vida dirigido hacia la búsqueda del sentido de la vida.

Principio de intervención social

La intervención social se toma como un principio primordial y necesario ya que como psicólogos educativos dentro de nuestra formación se pone en práctica todos los parámetros de una intervención adecuándolos a la realidad existente este principio vincula los distintos contextos para la solución de los problemas enmarcándose dentro de lo socioeducativo con el diseño e implementación de programas para su ejecución el mismo que ayudara dentro de esta propuesta a incentivar a los adolescentes a encontrar sentido a la vida .(pág. 21-22).

El taller educativo como estrategia de intervención pedagógica

Definición

El taller describe un lugar donde se trabaja, se elabora y se transforma algo para ser utilizado, por lo tanto, el taller educativo se trata de una forma de enseñar y sobre todo de aprender, mediante la realización de algo, que se lleva a cabo conjuntamente, es un aprender haciendo en grupo. Rodríguez. (3 de 4 de 2007). Educación inclusiva. Obtenido de educación inclusiva: num2/Revista%20Educacion%20Inclusiva.pdf.

El taller es una metodología de trabajo en donde se integra la teoría y la práctica es un modo de organizar la actividad que favorece la participación y propicia que se comparta en el grupo lo aprendido individualmente. El papel que desempeña el docente consiste en orientar el proceso, asesorar, facilitar información y recursos entre otros, a los sujetos activos principales protagonistas de su propio aprendizaje.

En el presente estudio se asume al taller una forma de organización del proceso pedagógico que aseguró el logro de los objetivos propuestos y la participación reflexiva, interactiva y creativa de los participantes. También se puso en práctica el trabajo individual y colectivo que permitió aprender y escuchar y a tolerar a los demás, siendo un punto clave dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

Evaluación del taller

Definición de evaluación

la evaluación de un taller que hace parte de un proceso investigativo es necesario usar la mediación para asignar una cantidad al proceso medido y compararla con un patrón para después si hacer la evaluación completa del taller y comprobar si los objetivos se lograron o en qué medida se alcanzaron. Sosa. (3 de 4 de 2009). El taller como estrategia didáctica. Recuperado del taller como estrategia didáctica:<http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/handle/10185/7927/T26.11%20B465f.pdf;jsessionid=EF8BFD078B762EF09C1B199274F66530?sequence=%201>.

La evaluación es un proceso integrado, permanente, científico, inmerso, enseñanza aprendizaje, es un proceso porque se desarrolló en forma sistemática desde el inicio del acto educativo y se prolongó hasta que este concluya con la verificación de lo conseguido.

En caso de la investigación sirvió para evaluar la alternativa que se presentó (talleres), luego de las horas previstas para su desarrollo, para ello se aplicó los pos-test, que servirá para verificar los resultados esperados entorno del grupo participante del taller.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

El tipo de investigación

Fue descriptivo porque guio la identificación de fenómenos que se suscitan en la realidad del hecho investigado, la formulación de objetivos, la recolección de datos, posibilita la interpretación y análisis racional y objetivo.

Descripción de la muestra

La muestra quedo constituida por 23 estudiantes del centro educativo José Ángel Palacio entre los cuales se encuentran adolescentes con edades comprendidas entre 12 hasta 18 años de edad. Esta población se encuentra con problemas de comportamientos autolesivos, se excluye el 25% de estudiantes que presentan conductas autolesivas y se incluye el 75% para la aplicación del programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación personal para prevenir la conducta de autolesión.

Tipo de estudio

La investigación respondió a un tipo de estudio transversal dado a que se efectuó en un lugar y tiempo determinado

Diseño de la investigación

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleó el diseño de investigación preexperimental, tipo x-y, donde.

X=Pre-test

Intervención Y = Post-test.

Métodos de investigación En el desarrollo de esta investigación, en correspondencia con los objetivos planteados, se emplearon diferentes métodos y procedimientos de investigación. Los métodos teóricos utilizados fueron:

Método científico este método estuvo presente en todo el proceso investigativo y permitió realizar el análisis de cada uno de los componentes del marco teórico, el objetivo general y específicos.

Método deductivo inductivo la deducción, tiene a su favor que sigue pasos sencillos, lógicos y obvios que permiten el descubrimiento de algo que se ha pasado por alto. La inducción, se encuentra en ella aspectos importantes a tener en cuenta para realizar una investigación como por ejemplo la cantidad de elementos del objeto de estudio, que tanta información podemos extraer de estos elementos, las características comunes entre ellos, y si se quiere ser más específicos como en el caso de la inducción científica, entonces se toma en cuenta las causas y caracteres necesarios que se relacionan con el objeto de estudio.

Método analítico sintético consiste en la extracción de las partes de un todo, con el objeto de estudiarlas y examinarlas por separado, para ver, por ejemplo, las relaciones entre las mismas, en este caso las manifestaciones de comportamientos autolesivos, el análisis de un objeto se realiza a partir de la relación que existe entre los elementos que conforman dicho objeto como un todo; y a su vez, la síntesis se produce sobre la base de los resultados previos del análisis. Consiste en la reunión racional de varios elementos dispersos en una nueva totalidad. Aquí se sintetiza para establecer una explicación tentativa que someterá a prueba el descubrir los alumnos que presentan pensamientos autolesivos den centro educativo.

Método descriptivo En la presente investigación guio la identificación de fenómenos que se suscitaron en la realidad del hecho investigado, la formulación de objetivos, la recolección de datos, posibilitaron la interpretación y análisis racional y objetivo.

Método científico El principio del método científico es aplicado en la educación y es una guía para el investigador, este método se utilizó para demostrar los resultados alcanzados a través de la observación, la determinación del problema, experimentación y la recolección de datos, medios requeridos para lograr solucionar el problema.

Método estadístico permitió emplear la estadística descriptiva con la tabulación de los resultados del instrumento aplicado.

Instrumento

Escala de pensamientos autolesivos

Estuvo dirigido a los estudiantes de octavo año con la finalidad de identificar la presencia de pensamientos autolesivos, ya que este test elaborado por García Nieto evalúa conductas como: intento de suicidio, ideación suicida, gestos suicidas y conductas autolesivas, por esto se escogió el segundo apartado de la escala donde mide los pensamientos autolesivos, se eligió la pregunta 1, 3, 5, 11, 17,21, 22, la presente escala sirvió para responder al objetivo dos de la investigación

La escala Self-Injurious Thoughts and Behaviors Interview (SITBI), desarrollada en EE. UU., valora un rango más amplio de dichas conductas: intento de suicidio, ideación suicida, gestos suicidas y conductas autolesivas.

Dada la carencia señalada, nos parece necesario validar la escala de pensamientos y conductas autolesivas (EPCA), traducción de la escala SITBI, en la población española. Se

utilizó Materiales y métodos Con objeto de examinar las propiedades psicométricas de la EPCA en una muestra española, la escala se administró a 150 adultos hospitalizados en el Servicio de Psiquiatría de la Fundación Jiménez Díaz. Para evaluar la fiabilidad test-retest de la escala, el protocolo de evaluación se volvió a administrar a todos aquellos pacientes que volvieron a ingresar en nuestra unidad al menos 6 meses después de la primera evaluación (n 50). Para valorar la validez de constructo de nuestra escala, se administraron algunas de las escalas de evaluación de suicidio más utilizadas en nuestro país.

Resultados El acuerdo entre examinadores osciló entre $k = 0,90$ y 1. La fiabilidad test-retest fue muy buena en el caso de la ideación suicida, los planes suicidas y los intentos de suicidio; no obstante, fue inferior en el caso de las autolesiones y los gestos suicidas. Nuestros resultados apoyan también la validez de constructo de nuestra escala.

Población

La población estuvo conformada por 23 estudiantes del octavo grado de educación general básica de la escuela José Ángel palacio, se pudo procesar con facilidad los datos que se recabaron con el trabajo de campo, no se consideró pertinente extraer una muestra de la población, y se involucró en el proceso investigativo a todos los que tienen que ver con técnicas de motivación en el octavo año de educación básica.

POBLACION DE LA ESCUELA				OBSEVACIONES
Estudiante	222			
Muestra	23 Octavo año paralelo "A"	Se excluye 4	Se incluye 9	Se excluye los estudiantes referidos al profesional competente

Fuente: secretaria de la escuela de educación básica José Ángel Palacio

Elaboración: Mayber Jeceseleine Posligua Espinoza

Procesamiento de datos

Se realizó la representación gráfica de la información empírica lo que permitió la elaboración de cuadros y graficas que facilito la comprensión de la información. Para esta actividad se hizo uso del programa informático Microsoft Excel.

Se utilizó la técnica del Ropai (recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos y el análisis e interpretación).

Se formularon las conclusiones del diagnóstico tomando como referencia los datos más significativos encontrados con la aplicación del instrumento.

Metodología para el diseño y aplicación del programa de intervención psicoeducativa para prevenir conductas auto lesivas

La intervención de este programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación personal se desarrolló a través de cuatro etapas o momentos

Etapa No. 1: Diagnóstico de necesidades educativas

En esta fase se realizó la aplicación del instrumento previo, a la muestra seleccionada para identificar los estudiantes que tienen comportamientos autolesivos, **el pretest.**

De inmediato se procede a la evaluación de los resultados, con la finalidad de tener una información objetiva acerca de estos, de manera que se pueda tomar decisiones acerca de lo que se va a hacer y cómo se va a hacer.

Etapa No. 2: Elaboración de la propuesta o programa

En este período se procedió a planear el programa sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas. Asimismo, se crearon las condiciones para que la Rectora del Centro educativa y el personal

profesional vinculado al grupo de estudiantes en la que se efectuó la investigación se encuentre en condiciones para su desarrollo.

Etapa No. 3: Ejecución del programa

El programa se basó en el trabajo con adolescentes desde el ámbito motivacional. En esta etapa se coordinan los aspectos propios del programa y Su organización, para hacerlo corresponder con los resultados alcanzados en el pretest.

En cada sesión o taller se tiene en cuenta tres momentos:

- **Primer momento:** El momento de introducción del tema a tratar.
- **Segundo momento:** Se realizaron diversas acciones para dar cumplimiento a los objetivos planteados y también se utilizan en algunos momentos técnicos participativas como parte del proceso a seguir se estructuró en 7 talleres:

1. Presentación de la propuesta
2. Aprendiendo sobre las Autolesiones.
3. “libre del dolor” feliz en la vida
4. Lo que piensas te impide avanzar en la vida
5. Identidad y sentido de pertenencia
6. Proyecto de vida
7. Cierre y aplicación post test.

Etapa No. 4: Evaluación

Aquí se hizo una evaluación de las actividades desarrolladas de manera continua y sistemática. En esta fase se aplica nuevamente el instrumento (pos test) para inferir el Pre test con el post test, reflexionar sobre los logros obtenidos y los obstáculos que se interpusieron para el buen desarrollo de la misma.

Valoración del programa psicoeducativo

Pretest y Postest

Los métodos de pre y pos test pueden entenderse como “Una medida de los aprendizajes recibidos durante el proceso de enseñanza aprendizaje como el resultado de la comparación sobre qué sabían los estudiantes antes (pre test) y después (pos test) de la experiencia educativa” (Campus médico de la Universidad de Boston 2013.sp). Para la valoración del programa psicoeducativo se realizó un cuadro comparativo del pretest y postest

Elaboración del informe de investigación

Cumplidas las actividades antes descritas, se procedió a la integración lógica y gnoseológica de los diferentes componentes del proceso investigativo, lo que permitió la elaboración del informe final de la investigación, el cual fue elaborado tomando en cuenta las orientaciones y lineamientos propuestos por la Universidad Nacional de Loja, en la normativa vigente para los procesos de graduación en el mismo acuerdo.

f. RESULTADOS

1. ¿Cuántos años tenías la primera vez que lo hiciste?

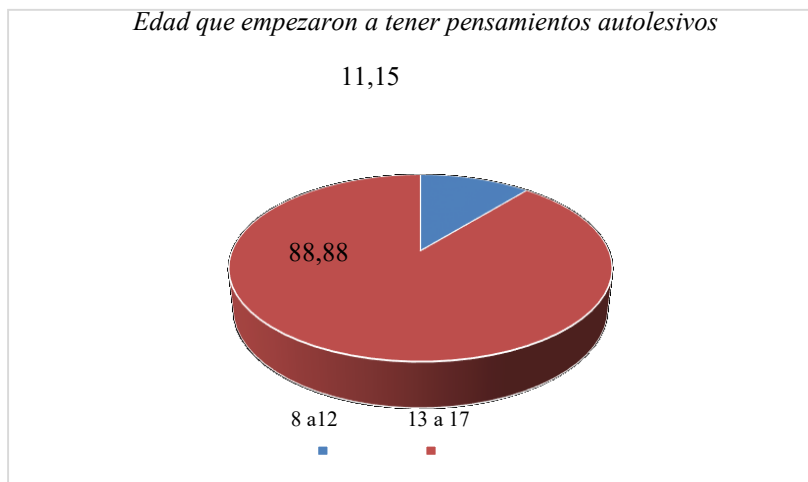
Tabla 1

Alternativas	F	%
8 a 12	1	11,15
13 a 17	8	88,88
Total	9	100

Fuente: Escala de pensamientos autolesivos aplicados a los estudiantes de octavo grado de la escuela José Ángel Palacio sección vespertina, Loja periodo 2016-2017.

Elaboración: Mayber Posligua Espinoza

Grafica 1.



Análisis e interpretación

Al respecto Cynthia (2013) menciona que generalmente suele desarrollarse entre la pre adolescencia y la adolescencia a partir de los 11 años y se dice que unos de cada 12 adolescentes practican algún tipo de auto lesión.

De los 19 estudiantes solo se considera 9 que están manteniendo este tipo de pensamientos auto lesivos, por lo tanto, de acuerdo a los resultados es impresionante que el 88% lo ha hecho en la edad de 13 a 17 años donde inicia estos pensamientos, el 11% en la

edad de 8 a 12 años.

De acuerdo al autor especificó la etapa de la pre adolescencia es donde se producen varios cambios psicológicos por lo que se considera una etapa de riesgos dada las numerosas crisis y conflictos que derivan en angustia y sufrimiento. Debido a todos estos cambios son más propensos actuar de forma riesgosa.

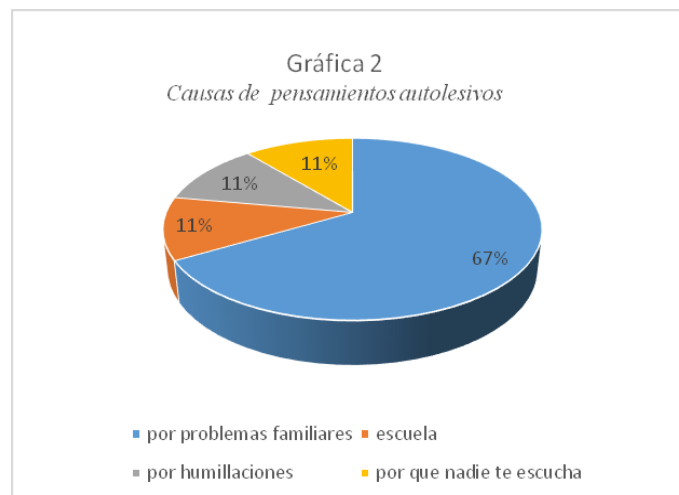
2. ¿Por qué crees que tienes este tipo de pensamientos?

Tabla 2.

Alternativas	f	%
Por problemas familiares	6	67
Escuela	1	11
Por humillaciones	1	11
Por qué nadie te escucha	1	11
Total	9	100%

Fuente: Escala de pensamientos autos lesivos aplicados a los estudiantes de octavo grado de la escuela José Ángel Palacio sección vespertina, Loja periodo 2016-2017.

Elaboración: Mayber Posligua Espinoza



Análisis e interpretación

Forteza (2008) menciona que entre los motivos más importantes que lleva a los adolescentes a autolesionarse, se encontraron problemas personales, soledad, falta de afecto

y amor, baja auto-estima, problemas familiares, problemas con los padres, problemas con amigos o en el colegio, indiferencia de los padres, rechazo y rabia. (pg. 17).

El 67% de los investigados manifiestan que la causa principal de los pensamientos auto lesivos son la familia, existen otros factores que son influyentes para presentar este problema como lo son escuela con un 11%, humillaciones 11% nadie le escucha 11%.

En conclusión, es evidente que los problemas familiares prevalecen en los adolescentes de la institución con llevándolos a tener pensamientos auto lesivos, no obstante, es importante tomar en cuenta que existen otras causas que implica la vida del adolescente y que también son pronóstico para presentar este problema.

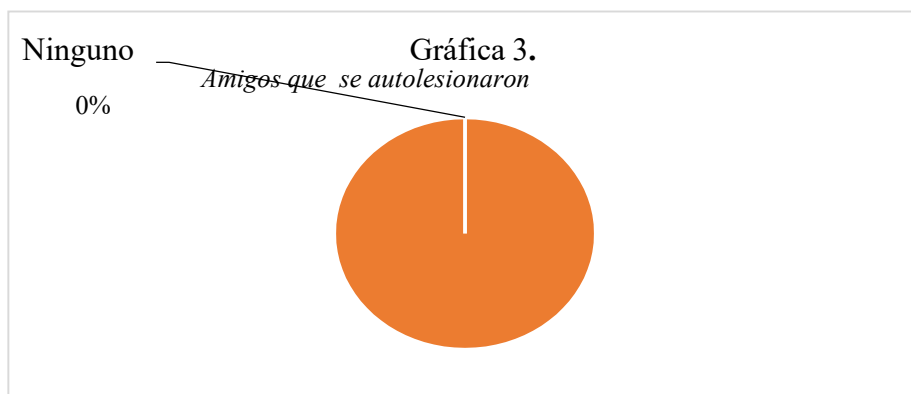
3. ¿Antes de que pensaras en hacerte daño por primera vez?, ¿Cuántos amigos tuyos, que tu sepas, habían tenido este tipo de pensamientos? Y se autolesionaron

Tabla 3

Alternativas	f	%
Ninguno	0	0
Pocos	9	100
Total	9	100

Fuente: Escala de pensamientos autos lesivos aplicados a los estudiantes de octavo grado de la escuela José Ángel Palacio sección vespertina, Loja periodo 2016-2017.

Elaboración: Mayber Posligua Espinoza



Análisis e interpretación

Dolors (2010) indica que algunos adolescentes empiezan a cortarse por influencia de otros compañeros que ya lo hacen. Por ejemplo, una adolescente podría intentar cortarse porque su novio lo hace. También puede existir la presión de un grupo de compañeros. Algunos adolescentes se cortan en grupo y podrían presionar a otros a hacerlo. Un adolescente podría ceder ante esta presión de grupo para demostrar que es “valiente” o “está en la onda”, para tener un sentido de pertenencia o evitar el acoso de sus compañeros.

Frente a esta realidad el 100% de los investigados tuvieron y tienen pensamientos autolesivos, dicen que son pocos compañeros que tienen este tipo de pensamiento.

Es decir todo esto explica que los alumnos que presentan pensamientos autolesivos han tenido referentes de modelo que puede ser causa de influencia para que ellos ahora presenten este problema que si bien sabemos perjudica al adolescente de manera significativa, es necesario entender que la imitación no es mala, e incluso en la etapa de la adolescencia es un proceso de un comportamiento humano que se da de forma natural, pero sin embargo tiene sus lados negativos cuando se imitan conductas autodestructivas como las autolesiones, para esto es necesario que el adolescente este bien integrado a la sociedad.

Postest

Alguna vez has pensado en hacerte daño a ti mismo sin tener intenciones de morir? (p. e., cortarse o hacerte quemaduras)

Tabla 1

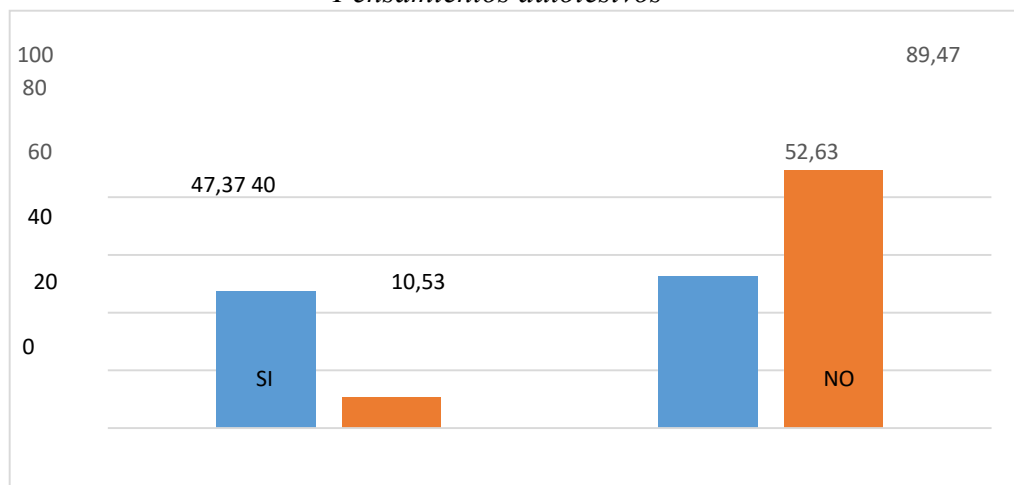
	Pre test		Pos test	
Acepciones	F	%	F	%
Si	9	47,37	2	10,53
No	10	52,63	17	89,47
Total	9	100	9	100

Fuente: Escala de pensamientos autos lesivos aplicados a los estudiantes de octavo grado de la escuela José Ángel Palacio sección vespertina, Loja periodo 2016-2017.

Elaboración: Mayber Posligua Espinoza

Grafica 1

Pensamientos autolesivos



Análisis e interpretación

Al respecto Laguera (2016) menciona que la auto lesión no suicida (ANS) es cuando se lleva a cabo un daño corporal intencional sin buscar conseguir el suicidio; sin embargo, este tipo de conductas pueden ser fuertes predictores de intentos de suicidio futuros.

Algunas formas en que comúnmente se manifiesta la ANS es el cortarse, quemarse, rascarse, golpearse, morderse e interferir con la sanación de herida.

El 52% de los investigados no han pensado en hacerse daño, sin embargo, por ser un tema donde está en riesgo las personas no se puede dejar desapercibido que el 47% (9 estudiantes) han tenido este tipo de pensamientos.

Por lo tanto, es importante reconocer que ya hay indicios de pensamientos autolesivos que son predictores de intento de suicidio, pero son primero los pensamientos, aquellas rumiaciones fuertes, pensamientos negativos, ansiedad, depresión la persona puede lesionarse por el propio malestar y posiblemente el dolor de los cortes, en este caso bloquearía temporalmente el pensamiento, convirtiéndose una válvula de escape para liberar la tensión emocional su frustración.

Con la aplicación de los postes se deduce que existió un cambio significativo en

cuanto al 89% menciona que no ha pensado en hacerse daño, mientras que el 10% persiste en la idea de hacerse daño sin tener intenciones de morir lo que existe la factibilidad de la aplicación del taller aprendiendo y conociendo sobre las autolesiones permitió proveer a los estudiantes herramientas que le permita a los estudiantes tener un acercamiento sobre el fenómeno de las autolesiones a partir de identificación de los factores de riesgo.

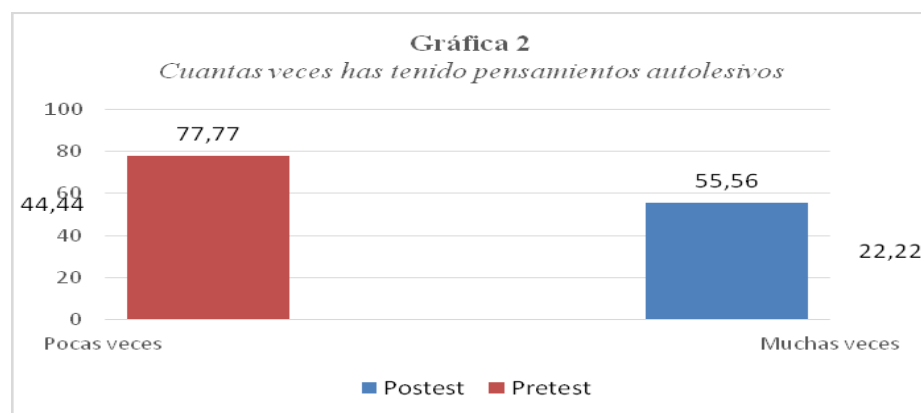
4. ¿Cuántas veces en tu vida has tenido este tipo de pensamientos?

Tabla 2

	Pre test		Pos test	
	F	%	f	%
Acepciones				
Pocas veces	4	44,44	7	77,78
Muchas veces	5	55,56	2	22,22
Total	9	100	9	100

Fuente: Escala de pensamientos autos lesivos aplicados a los estudiantes de octavo grado de la escuela José Ángel Palacio sección vespertina, Loja periodo 2016-2017.

Elaboración: Mayber Posligua Espinoza



Análisis e interpretación.

Al respecto Plemmons (2017) y sus colaboradores encontraron más de 118,000 adolescentes diagnosticados con pensamientos autolesivos entre el 2008 y 2015.

Poco más de la mitad de los pacientes con pensamientos o acciones suicidas tenían entre 15 y 17 años de edad, y otro tercio tenía de 12 a 14. El 55% de alumnos han tenido pensamientos autos lesivos muchas veces, y el 44% con pocas veces

Con este dato es evidente y a la vez preocupante la presencia de alumnos que han tenido pensamientos autos lesivos.

Con la aplicación del post test se deduce que existió un cambio significativo de los pensamientos autolesivos de muchas veces a pocas veces con lo que existe factibilidad de resultados con la aplicación de la técnica de motivación personal “asume retos cada día” esto sirvió a que el adolescente se proyecte hacia un futuro creando un proyecto de vida que es el gran organizador de la existencia. Así como la aplicación de la técnica de motivación personal “Vence el temor y el miedo al fracaso” permitió lograr cambios de actitud en los adolescentes para el desarrollo de sentimientos de bienestar personal dentro de su contexto familiar y social.

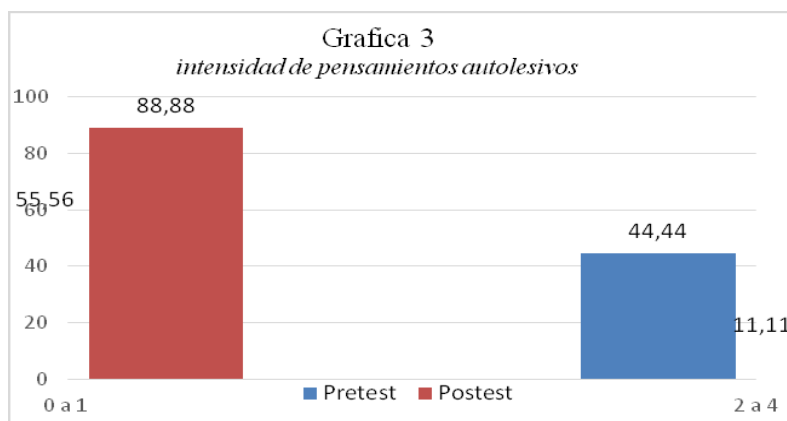
5. En una escala de 0 a 4, en el peor momento ¿qué intensidad tenían estos pensamientos?

Tabla 3

Intensidad de pensamientos	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
0 a 1	5	55,56	8	88,89
2 a 4	4	44,44	1	11,11
Total	9	100	9	100

Fuente: Escala de pensamientos autos lesivos aplicados a los estudiantes de octavo grado de la escuela José Ángel Palacio sección vespertina, Loja periodo 2016-2017.

Elaboración: Mayber Posligua Espinoza



Análisis e interpretación

Al respecto Favazza (1996) indica que la intensidad de los pensamientos auto lesivo se relaciona a la intencionalidad de la conducta, un acto con intención es aquel que se logra en un lapso de tiempo con el que se está consciente de los efectos dañinos que tiene y pese a ello se busca lograr de no ser así, se considera un acto indirecto de autolesión. Se encontró que el 55% posee una intensidad de pensamientos autolesivos en la escala de 0 a 1 y el 44 % en una escala de 2 a 4. Por lo tanto la intensidad de los pensamientos auto lesivos está presente en mayor gravedad en este grupo de estudiantes, esta intensidad acompañada con intencionalidad como lo menciona el autor citado puede conllevar a que los alumnos se autolesionen.

Luego de la aplicación del post test se deduce que existió un cambio significativo en la intensidad de pensamientos auto lesivos de 88% de 0 a 1 ,y un 11% de 2 a 4 según la escala, la aplicación de la técnica de “gestiona bien el tiempo” esto ayudo a motivar a los adolescentes a impulsar actitudes de responsabilidad dentro de sus deberes diarios, y a ser más positivos en su perspectiva de vida, guiándolos hacia objetivos tantos personales como académicos, les ayuda a relacionarse con los demás evitando que caigan en la inactividad y producto de esto se produzcan emociones fuertes e incontrolables y por último que esto conlleve a pensamientos autolesivos.

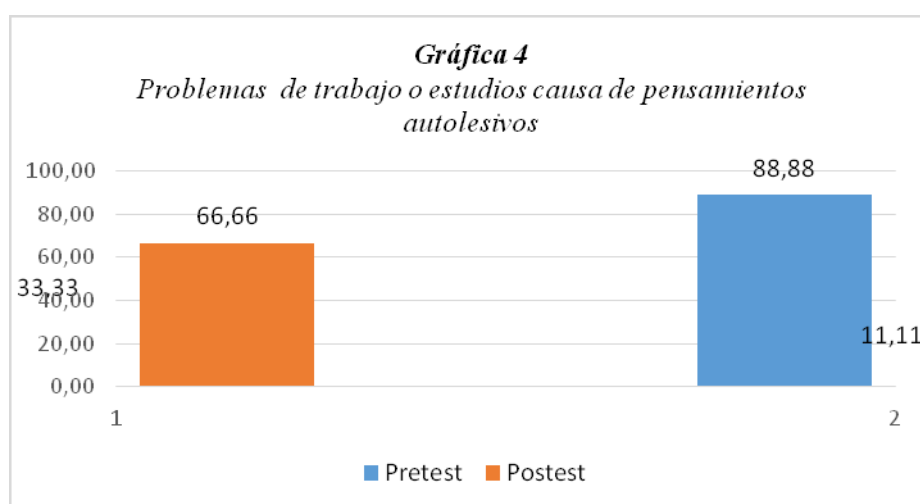
6. ¿En qué medida los problemas en el trabajo o los estudios te llevaron a tener estos pensamientos?

Tabla 4

Escala de medida de pensamientos autolesivos	Pretest		Postest	
	F	%	F	%
0 a 1	3	33,33	8	88,89
2 a 4	6	66,67	1	11,11
Total	9	100	9	100

Fuente: Escala de pensamientos autos lesivos aplicados a los estudiantes de octavo grado de la escuela José Ángel Palacio sección vespertina, Loja periodo 2016-2017.

Elaboración: Mayber Posligua Espinoza



Análisis e interpretación

Plemmons (2017) hace referencia que los pensamientos autolesivos de los adolescentes parecen fluctuar con el calendario escolar: alcanzan sus niveles más bajos en verano y se disparan en otoño y primavera. El 66% de los investigados según la escala presenta pensamientos auto lesivos por problemas en el trabajo o estudio de 0 a 1, y el 33% en la escala de 2 a 4.

De acuerdo a estos resultados el estrés académico producido por las malas notas, bajo rendimiento o la carga horaria y el trabajo (estudiantes que lo hacen), preocupaciones, generan pensamientos auto lesivos por sugerencia de los compañeros que lo hacen.

Con la aplicación del postes se deduce que existió un cambio significativo en cuanto a la escala de 0 a 1 con 88% y de 2 a 4 el 11%, con la aplicación de la técnica de motivación personal” busca las personas más adecuadas para asociarte con ellas” ayudo a que los alumnos logren conocerse más unos a otros profundizando en sentimientos, valores y defectos para que puedan elegir amistades de forme efectiva, y la técnica “vence el temor y el miedo al fracaso” permitió que los adolescentes rompan esos límites y .obstáculos que impiden llevar a cabo cualquier meta u objetivo.

g. DISCUSION

La génesis de este estudio fueron las experiencias vividas en las practicas pre profesionales en orientación educativa en la escuela José Ángel Palacio; para obtener una visión situacional de la institución se realizó un proceso de diagnóstico, encontrándose algunas problemáticas como conductas disruptivas, consumo de sustancias psicotrópicas, violencia y acoso escolar, bajo rendimiento académico, problemas de aprendizaje, y una problemática que llamo la atención y que estaba influenciando en los comportamientos de los alumnos la autolesión.

Esta conducta fue observada por el departamento de consejería estudiantil (DECE), que fue una estudiante que se realizaba cortes frente a los compañeros y al poco tiempo se incrementó el número de alumnos que empezaron a autolesionarse.

Una vez detectado y hecho el seguimiento de este problema, la psicóloga clínica solicita que se intervenga educativamente al grupo de estudiantes, excluyendo al 25% que tienen este tipo de comportamiento. Esta investigación tuvo como propósito planificar una propuesta de intervención educativa con la aplicación de técnicas de motivación para prevenir la conducta de autolesión dirigida al resto de estudiantes del octavo año de educación básica.

Para profundizar el tema considero el criterio de Sutton (2000) define a la autolesión como una compulsión o impulso para infligir heridas físicas en el propio cuerpo, motivado por una necesidad de hacer frente a un estrés psicológico insoportable o recobrar un sentido de equilibrio emocional.

Este tipo de conducta es una forma de aplacar los pensamientos y sensaciones de ansiedad, frustración no tiene como propósito eliminarse por lo tanto no se debe

confundir con los pensamientos suicidas.

En la presente investigación se planteó el segundo objetivo identificar los estudiantes que tienen comportamientos autolesivos al realizar el diagnóstico inicial a través de la aplicación de la Escala de pensamientos autolesivos; como pre test el 52% de los investigados no han pensado en hacerse daño, sin embargo, por ser un tema donde está en riesgo las personas no se puede dejar desapercibido que el 47% (9 estudiantes) han tenido este tipo de pensamientos.

Al respecto Laguera (2016) menciona que la auto lesión no suicida (ANS) es cuando se lleva a cabo un daño corporal intencional sin buscar conseguir el suicidio; sin embargo, este tipo de conductas pueden ser fuertes predictores de intentos de suicidio futuros.

Algunas formas en que comúnmente se manifiesta la ANS son el cortarse, quemarse, rascarse, golpearse, morderse e interferir con la sanación de herida. Por lo tanto es importante reconocer que ya hay indicios de pensamientos auto lesivos que son predictores de intento de suicidio, pero son primero los pensamientos, aquellas rumiaciones fuertes, pensamientos negativos, ansiedad, depresión la persona puede lesionarse por el propio malestar y posiblemente el dolor de los cortes, en este caso bloquearía temporalmente el pensamiento, convirtiéndose una válvula de escape para liberar la tensión emocional su frustración, además se encontró que el 88% lo ha hecho en la edad de 13 a 17 años donde inicia estos pensamientos, el 11% en la edad de 8 a 12 años si nos detenemos a observar los sujetos de investigación son adolescentes.

Al respecto Cinthya (2014) indica que Generalmente suele desarrollarse entre la pre adolescencia y la adolescencia a partir de los 11 años y se dice que unos de cada 12 adolescentes practican algún tipo de auto lesión. De acuerdo al autor, considera la etapa

de la pre adolescencia es donde se producen varios cambios psicológicos por lo que se considera una etapa de riesgos dada las numerosas crisis y conflictos que derivan en angustia y sufrimiento por lo que es la edad propensa actuar de forma riesgosa.

La población investigada sostiene El 67% manifiestan que la causa principal de los pensamientos autolesivos, la familia, existen otros factores que también son influyentes para presentar este problema como lo son escuela con un 11%, humillaciones 11% nadie le escucha 11%.

Para fundamentar los resultados tomo el criterio de Forteza (2008) menciona que entre los motivos más importantes que lleva a los adolescentes a autolesionarse, son los problemas personales, soledad, falta de afecto y amor, baja autoestima, problemas familiares, problemas con los padres, problemas con amigos o en el colegio, indiferencia de los padres, rechazo y rabia. (pág. 17)

En conclusión es evidente que los problemas familiares si influyen en las conductas autolesivas como escape a la realidad lo que explica Favaza (1996) si el acto de tener pensamientos auto lesivos se hace más de una vez o se repite con frecuencia por un periodo determinado de tiempo, estamos frente a un problema de conducta auto lesiva.

Siguiendo con el análisis de los resultados el 100% de los investigados sostienen tener pensamientos autolesivos por influencia de amigos que también tuvieron estos pensamientos y se autolesionaron, frente a esta realidad considero como referencia a Dolors (2014) explica que algunos adolescentes empiezan a cortarse por **influencia de otros compañeros** que ya lo hacen. Por ejemplo, una adolescente podría intentar cortarse porque su novio lo hace. También puede existir la presión de un grupo de compañeros, algunos adolescentes se cortan en grupo y podrían presionar a otros a hacerlo, un adolescente podría ceder ante esta presión de grupo para demostrar que es “valiente” o

“está en la onda”, para tener un sentido de pertenencia o evitar el acoso de sus compañeros.

Con todo esto quiere decir que los alumnos que presentan pensamientos auto lesivos han tenido referentes de modelo que puede ser causa de influencia para que ellos ahora presenten este problema que si bien sabemos perjudica al adolescente de manera significativa, es necesario entender que la imitación no es mala, e incluso en la etapa de la adolescencia es un proceso de un comportamiento humano que se da de forma natural, pero sin embargo tiene sus lados negativos cuando se imitan conductas autodestructivas como las autolesiones, para esto es necesario que el adolescente este bien integrado a la sociedad.

Como tercer objetivo específico se planteó diseñar un programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación personal para prevenir la conducta de autolesión una vez diagnosticado la presencia de pensamientos autolesivos en los estudiantes se diseñó y planifico siete talleres para disminuir pensamientos autolesivos que conlleven al acto de autolesionarse. Los talleres constaron de un tema específico, objetivos en cada taller, motivaciones como dinámicas, actividades, y la evaluación del taller, los talleres esta dirigidos a 19 estudiantes, cabe recalcar que no se tomó en cuenta a los representantes de los estudiantes y demás docentes de la institución debido a los horarios de trabajo razón por la cual se les complicaba asistir.

Para hacer frente al cuarto objetivo de la investigación que es aplicar el programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación para prevenir la conducta de autolesión se lleva a cabo el programa psicoeducativo con la aplicación de las técnicas de motivación personal es así que, en los procesos educativos (talleres) se utiliza la técnica “asume retos cada día” esto sirvió a que el adolescente se proyecte a hacia un futuro creando un proyecto de vida que es el gran organizador de la existencia, así como también la técnica de “gestiona bien el tiempo” esto ayudo a motivar a los adolescentes a

impulsar actitudes de responsabilidad dentro de sus deberes diarios, y a ser más positivos en su perspectiva de vida, guiándolos hacia objetivos tanto personales como académicos, les ayuda a relacionarse con los demás evitando que caigan en la inactividad y producto de esto se produzcan emociones fuertes e incontrolables y por último que esto conlleve a pensamientos auto lesivos,

Y por último la técnica de motivación personal “busca las personas más adecuadas para asociarte con ellas” se motivó a los adolescentes a buscar amistades donde ellos puedan compartir experiencias agradables, establecer estas relaciones interpersonales les ayudara a buscar confianza, consuelo, amor respeto y a expresar mejor sus sentimientos, también a entender el punto de vista, emociones y pensamientos de otras personas, compartiendo las mismas experiencias y que puedan disminuir ansiedades de los momentos difíciles

Estas técnicas de motivación personal según Martínez Juárez (2014) indica que se enfocan y toma en cuenta la autonomía, el auto concepto y la motivación del individuo, formulando la teoría centrada en el cliente como “si la gente recibe libertad apoyo emocional para crecer puede desarrollar un ser humano pleno afirmando que el ser humano es capaz de resolver sus propias problemáticas y conflictos, convirtiéndose en quien desea ser, sin la necesidad de críticas refiriéndose que una persona saludable es la que es libre y se encuentra estable emocionalmente, ya que esta cumplirá todas sus metas y objetivos.

La motivación personal se relaciona con el desarrollo de las emoción necesaria para desempeñar cualquier acción con el interés adecuado esto quiere decir que mediante las técnicas de motivación personal ayudaran a crear emociones positivas para conseguir metas, aliviar las emociones negativas mediante una reestructuración de los significados

asociados a las experiencias que los generan y así aprenderán a afrontar las dificultades encontrando un equilibrio emocional que beneficie a una salud mental.

En los resultados del quinto objetivo específico se comprueba la efectividad de las técnicas de motivación personal aplicadas, con los resultados de los post test, encontrándose que existió un cambio significativo de los pensamientos autolesivos de muchas veces a pocas veces.

Al respecto Plemmons y sus colaboradores encontraron más de 118,000 adolescentes diagnosticados con pensamientos autolesivos entre el 2008 y 2015 Poco más de la mitad de los pacientes con pensamientos o acciones suicidas tenían entre 15 y 17 años de edad, y otro tercio tenía de 12 a 14.

Con este dato es evidente y a la vez preocupante la presencia de alumnos que han tenido pensamientos autolesivos, además existió un cambio en la intensidad de pensamientos autolesivos de 88% de 0 a 1, y un 11% de 2 a 4 según la escala, al respecto. Favazza (1996) indica que la intensidad de los pensamientos autolesivos se relaciona a la intencionalidad de la conducta, un acto con intención es aquel que se logra en un lapso de tiempo con el que se está consciente de los efectos dañinos que tiene y pese a ello se busca lograrlos de no ser así, se considera un acto indirecto de autolesión; por lo tanto la intensidad de los pensamientos autolesivos está presente en mayor gravedad en este grupo de estudiantes, esta intensidad acompañada con intencionalidad como lo menciona el autor citado puede conllevar a que los alumnos se autolesionen, también existió un cambio en cuanto a los pensamientos autolesivos por problemas de trabajo o estudio en la escala de 0 a 1 con 88% y de 2 a 4 el 11%.

De acuerdo a estos resultados se recoge el criterio de Plemmons (2017) en el cual hace referencia que los pensamientos autolesivos de los adolescentes parecen fluctuaron el

calendario escolar: alcanzan sus niveles más bajos en verano y se disparan en otoño y primavera.

El estrés académico producido por las malas notas, bajo rendimiento o la carga horaria y el trabajo (estudiantes que lo hacen), preocupaciones, generan pensamientos autolesivos por sugerencia de los compañeros que lo hacen.

Como resultado de los datos obtenidos habría que mencionar que de manera general, el programa aplicado aporta beneficios a los alumnos de la escuela José Ángel palacio, una vez más se ha comprobado que las técnicas de motivación personal ayudan a lograr incentivar a la persona al logro del éxito si uno de los grandes obstáculos que encontramos en el camino es la falta de motivación, sin embargo cuando tu motivación surge de tu interior es mucho más difícil crear excusas para conseguir nuestros objetivos es por eso que tu vida debe girar al ritmo que marque tu interior

Consideramos ahora el criterio de Rogers (2014) afirma que los seres son agentes libres con capacidades superiores para utilizar símbolos y pensar en términos abstractos” por lo que se puede decir que la persona tiene la capacidad de reflexionar y reformar sus andamiajes y experiencias aprendidas para la solución de problemáticas (pág. 4).

El desarrollo de la motivación personal en cada una de las personas puede verse interrumpido cuando las personas se encuentran en una situación estresante ,cuando la motivación decae se produce un desequilibrio emocional presentando sentimientos de ira, depresión, nerviosísimo, irritabilidad esto causa el aumento de frecuencia e intensidad de conductas como morderse la uñas, golpearse la cabeza, y a veces presentan pensamientos de autolesionarse como escape y desahogo frente a las frustraciones , en definitiva el crecimiento personal permite lograr metas asombrosas todo en aras de demostrarse uno así mismo que puede vencer los obstáculos para alcanzar la salud psicológica.

h. CONCLUSIONES

- La fundamentación teórica fortalece el conocimiento dando a conocer que existen diferentes técnicas de motivación personal para ser aplicados dentro del aula de clases y así prevenir comportamientos autolesivos en los estudiantes.
- De acuerdo al estudio realizado y resultado del diagnóstico, se determinó que existe la presencia de pensamientos autolesivos en los estudiantes sujetos a la investigación, causados por problemas familiares, escolares, problemas personales, trabajo, y el motivo principal por imitación, los investigados manifiestan que esta actitud autolesiva, en el aula sus compañeros lo realizaban.
- Se diseñaron siete talleres de técnicas de motivación personal para prevenir conductas autolesivas permitió potenciar el crecimiento personal, se pudo comprobar que la utilización correcta de estas técnicas ayuda a disminuir pensamientos autolesivos.
- En la aplicación del programa de intervención psicoeducativo que se realizó mediante los talleres se cumplieron satisfactoriamente en un 100% en donde los estudiantes realizaron todas las actividades diseñadas logrando potenciar actitudes positivas que beneficien su bienestar personal.
- Con la valoración de la efectividad de la alternativa, se comprobó que las técnicas de motivación personal son fáciles de aplicar en los momentos perturbantes que se encuentren los alumnos, siendo fuente de motivación en los adolescentes alcanzando disminuir pensamientos autos lesivos lo que ayuda a evitar este tipo de comportamiento.

i. RECOMENDACIONES

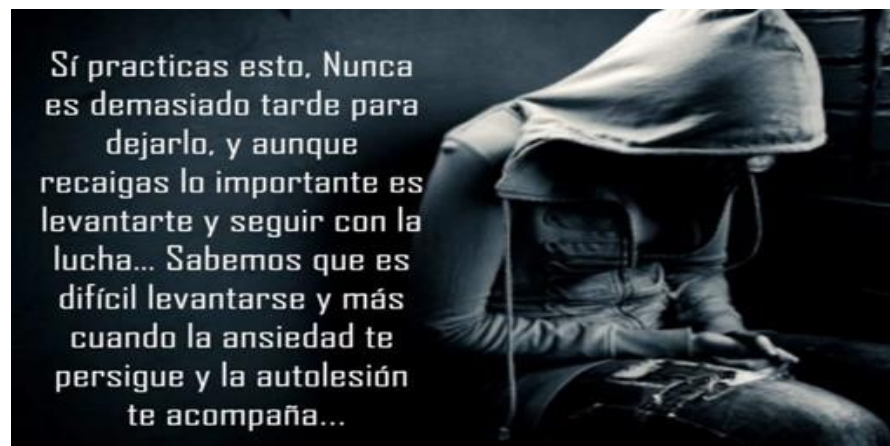
- Socializar la propuesta educativa con la psicóloga de la institución, ya que es la profesional que se encarga de realizar la intervención con padres, docentes, alumnos de la institución, para lograr la consecución de metas planteadas con el fin de disminuir las probabilidades de volver a tener estudiantes con este tipo de actitudes autolesivas.
- Ampliar la investigación sobre los comportamientos autolesivos e ideaciones suicidas para que la propuesta de intervención en la institución sea ampliada y sea mejorada con la aplicación de técnicas de motivación personal y otras técnicas que fortalezcan el autoestima de los adolescentes de esta institución.
- A los padres y madres de familia que se informen sobre la problemática de la autolesión sus causas y consecuencias, para que de esta manera puedan detectar si sus hijos están pasando por alguna dificultad y así busquen ayuda profesional que les ayude a resolver el conflicto.
- Que los docentes den talleres a los padres de familia sobre técnicas de motivación personal para que estos incrementen sus conocimientos y ayuden a potenciar habilidades que permitan a los estudiantes resolver conflictos en los momentos difíciles, desarrollando actitudes positivas que les permitan crear metas y objetivos.
- A las instituciones educativas que tengan esta misma problemática tomen como referencia el programa de intervención psicoeducativo de esta investigación y la apliquen puesto que la misma ha mostrado grana efectividad para `prevenir conductas autolesivas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACION

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN



ESCUELA: JOSÉ ÁNGEL PALACIO

DIRIGIDO A: ESTUDIANTES DE OCTAVO GRADO DE LA
ESCUELA DE EDUCACION BASICA JOSE ANGEL PALACIO

ESTUDIANTE: MAYBER POSLIGUA ESPINOZA

DURACIÓN: 16 AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2016

LOJA – ECUADOR

PROGRAMA DE INTERVENCION PSICOEDUCATIVO

El programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación personal para prevenir la conducta de autolesión está orientado a que los alumnos desarrollen habilidades personales que les permita resolver los conflictos y dificultades que se presentan en la adolescencia, con ello prevenir conductas negativas influenciadas por su entorno, impulsando la capacidad de autocontrol frente a emociones fuertes que conllevan al pensamiento de autodestructivo, frente a esta problemática se pretende fortalecer la toma de actitudes que beneficien su bienestar personal .

El taller psicoeducativo estuvo diseñado por siete talleres, cada uno con su planificación en un tiempo máximo de 90 minutos, actividades educativas metodológicamente planteadas para ser ofertadas a estudiantes del octavo año con el visto bueno de los directivos de la institución para su ejecución.

Para el efecto se platearon los siguientes objetivos:

Objetivo general

- Aplicar las técnicas de motivación personal para prevenir comportamientos autolesivos, a través de un programa de intervención psicoeducativo dirigido a los estudiantes de octavo grado de la escuela de educación básica José Ángel Palacio.

Objetivos específicos

- Socializar el programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación personal para prevenir la conducta de autolesión, diagnosticar los comportamientos autolesivos y a través de la aplicación del instrumento la escala de pensamientos autolesivos de García Nieto R (Pretest).

- Identificar las características y consecuencias de las autolesiones
- Eliminar o disminuir situaciones que llevan a la autolesión para mantener comportamientos positivos
- Reconocer el tipo de pensamientos que impiden vivir bien
- Que los adolescentes asuman una actitud de respeto y valoración por si mismo, y por los demás
- Elaborar un proyecto de vida en donde se planifique su misión en la vida.
- Evaluar los comportamientos autolesivos al haber aplicado el programa y promover adolescentes mayor motivación que marquen el inicio de un nuevo proyecto de vidas al cierre del programa.

TALLER UNO

Tema: Presentación de la propuesta

Objetivo: Socializar el programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación personal para prevenir la conducta de autolesión, diagnosticar los comportamientos autolesivos y a través de la aplicación del instrumento la escala de pensamientos autolesivos de García Nieto R (Pretest)

Destinatarios: Estudiantes del octavo grado de la Escuela de Educación Básica José Ángel Palacio

Encuadre: Saludo de bienvenida, presentación del programa.

Expectativas: Generar un espacio de diálogo y acercamiento con los niños adolescentes con el presente taller y con los posteriores.

Motivación: dinámica de presentación y de ambientación (me llamo y me gusta). Con el grupo en círculo, la primera persona se presenta diciendo: "Me llamo... y me gusta...". Se deberá indicar una acción que nos guste hacer (saltar, reír, dormir,...) a la vez que se simula con gestos. Después el compañero de la derecha, repetirá el nombre y la acción de la primera persona "él/ella se llama... y le gusta...". Después se presentará del mismo modo. Se continuará repitiendo los nombres desde la primera persona.

Proceso del taller

Desarrollo

- Saludo a los estudiantes del octavo año de educación básica del centro educativo,
- Se realizó la Presentación individual, luego se entregó una lectura del tríptico
- Aplicación de la escala de Pensamientos autolesivos, se realiza las instrucciones para su desarrollo.

- Proyección de video motivador de luchar día a día donde se proyectó a la naturaleza como ejemplo de vida y valor humano.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q7kBpPfAzr8>

Destinatario: Alumnos del octavo grado de la escuela José Ángel Palacio.

Responsable: Mayber Posligua Espinoza

Taller n: 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN DEL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA	METODOLOGIA	RECURSOS	CRONOGRAMA
<p>Presentación de la propuesta</p> <p>Objetivo:</p> <p>Socializar el programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación personal para prevenir la conducta de autolesión, diagnosticar los comportamientos autolesivos y a través de la aplicación del instrumento la escala de pensamientos autolesivos de García Nieto R (Pretest).</p>	<p>Motivación:</p> <p>Dinámica de presentación y de ambientación (me llamo y me gusta).</p> <p>Proceso del taller</p> <p>Desarrollo</p> <p>–Saludo a los estudiantes del octavo año de educación básica del centro educativo.</p> <p>–Se realizó la Presentación individual, luego se entregó una lectura del tríptico</p> <p>–Aplicación de la escala de Pensamientos autolesivos, se realiza las instrucciones para su desarrollo.</p> <p>- Proyección de video motivador de luchar día a día donde se proyectó a la naturaleza como ejemplo de vida y valor humano</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector. - Diapositivas. - Computador. - Video. - https://www.youtube.com/watch?v=Q7kBpPfAzr8 	<p>9-11- 2016</p> <p>90 minutos</p>

TALLER DOS

Tema: Aprendiendo sobre las autolesiones

Objetivo: Identificar las características y consecuencias de las autolesiones.

Destinatarios: Estudiantes del octavo grado de la Escuela de Educación básica José Ángel Palacio

Enquadre: Saludo de bienvenida, presentación del programa.

Expectativas: Como manejar herramientas que le permita a los estudiantes analizar sobre la identificación de las características y consecuencias de esta conducta.

Técnica de motivación personal: “Asume retos cada día”

Dinámica: Esfera de la vida

Desarrollo: (Paso a Paso) 1.- En una primera instancia se le solicita a los participantes que se imaginen que tienen entre sus manos una “esfera de vida”, parecido a una pelota. La cual contiene a su familia, padres, casa, deberes, escuela, compañeros todo lo que ellos son, sueños a futuro, lo que desean realizar y las creencias que tienen con los suyos. 2.- Luego se les pide que no boten esta esfera porque es de cristal, pero sí que van a realizar una serie de movimientos con ella, porque la vida cambia y podemos verla desde otras perspectivas. Se le piden que muevan la esfera hacia arriba, abajo, un lado el otro, al centro y así se puede ir jugando con el proceso. Todo esto es realizado en conjunto con el animador del ejercicio. 3.- Después de haber realizado lo anterior, el coordinador sigue dando instrucciones hasta que realiza el gesto de botar su esfera y da la instrucción para que lo sigan los participantes. 4.- Para finalizar el ejercicio se espera identificar la reacción de los participantes frente a dicha acción. Se realizan las Preguntas ¿Por qué creen que algunas personas botaron su “esfera de vida” mientras que otras las mantuvieron? ¿Qué podemos hacer para tomar buenas decisiones”

Proceso del taller

Desarrollo

Dramatización sobre la temática de las autolesiones:

Se les pide a 5 personas que hagan la réplica de una situación en la que hay un adolescente que se corta e induce a otra que lo haga. Quien decide hacerlo tiene otra amiga que le da alternativas más asertivas de solución de problemas.

Hablar de la temática de manera general como temas:

- Que son las autolesiones
- Características
- Consecuencias

Contenido

La autolesión consiste en hacerse un daño físico como método de alivio al sufrimiento psicológico. A veces el dolor psicológico se hace tan difícil de manejar, que se opta por dañar al cuerpo en un intento de controlar la situación. Esto efectivamente alivia, aunque sea por unos minutos. Las sensaciones que se tienen al momento de autolesionarse dependen de cada persona y de la situación que se esté viviendo. A veces puede calmarnos, en otras ocasiones despertarnos. O tal vez hacernos sentir "reales", muchas veces es mejor sentir dolor a no sentir absolutamente nada.

Características de quienes se autolesionan

Características psicológicas comunes en autolesionadores

Hablando en términos generales, es gente que se invalidan / aborrecen fuertemente, son hipersensibles al rechazo, están crónicamente enojados, casi siempre con ellos mismos, tienden a suprimir su enojo, tienen niveles muy altos de sentimientos agresivos, los

cuales desaprueban de manera contundente, y normalmente o los suprimen o bien los dirigen hacia ellos mismos, son más impulsivos y les falta más control sobre sus impulsos, tienden a actuar de acuerdo a su estado de ánimo del momento ,tienden a no planear para el futuro ,están deprimidos y piensan en el suicidio o en al auto-destrucción, sufren de ansiedad crónica, tienden a la irritabilidad ,no se consideran como hábiles para manejar situaciones difíciles, no tienen un repertorio flexible de técnicas para hacer frente a situaciones sienten que no tienen suficiente control sobre cómo manejan su vida tienden a ser evasivos ,no se ven como personas con poder o autoridad

Consecuencias psicológicas de la conducta de autolesionarse



- Sentimientos de culpa
- Vergüenza
- Estigma
- Sentimiento de aislamiento y abandono
- Depresión



Consecuencias físicas

El daño físico es irreversible, ya que las cicatrices difícilmente serán borradas; ahora, es importante entender que cortarse únicamente aminora la carga emocional, puede llegar a causar la muerte, en el peor de los casos, sin olvidar que pueden llegar a infectarse, si se cortan con algún objeto oxidado o contaminado.

Simeón (2011)

Cuestionario

¿Cómo eres?

¿Cómo vives?

¿Cuál es tu reto?

¿Cómo te sientes?

¿Qué reto vas asumir hoy?

Reflexión:

Proyección de un video de casos de jóvenes que se autolesionan.

Cierre: que los participantes concienticen el daño de las autolesiones, por medio de lo vivido en el taller para que no sea puesto en práctica en su vida diaria.

Invitación y motivación a seguir participando del resto de talleres.

Simeón. (7 de 6 de 2011). *Autolesión en adolescentes*. Recuperado el 7 de 6 de 2017, de autolesión en adolescentes: <http://evolucionycambio.forosactivos.net/t299-características-generales-de-la-autolesión>

<https://www.youtube.com/watch?v=Kq9EGKcOHuQ>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACIÓN DEL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
EVALUACIÓN DEL TALLER

1. ¿Cómo ve este primer taller?

Interesante () Cansado () Dinámico () Novedoso () 90

2. ¿Para qué le sirvió lo desarrollado del tema?

.....
.....

3. El moderador del taller le pareció:

() Dinámico () Conoce el tema () Aburrido ()

4. Califique los materiales utilizados durante este taller

() Muy bueno () Bueno () Malo ()

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE EDUCACIÓN DEL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y
ORIENTACIÓN**

Destinatario: Alumnos del octavo grado
de la escuela José Ángel Palacio paralelo “A”

Responsable: Mayber Posligua Espinoza
Taller n: 2

TEMA	CONTENIDO	METODOLOGIA	RECURSOS	CRONOGRAMA
<p>Aprendiendo sobre las autolesiones</p> <p>Objetivo: Identificar las características y consecuencias de las autolesiones</p> <p>Técnica de motivación personal: Asume retos cada día</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que son las autolesiones ➤ Características y consecuencias de las autolesiones 	<p>Saludo de bienvenida</p> <p>Dinámica: esfera de la vida</p> <p>Proceso del desarrollo: Dramatización sobre el tema de las autolesiones</p> <p>Aplicación de la técnica El cuestionario</p> <p>¿Cómo vives? ¿Cómo eres? ¿Cómo vives? ¿Cuál es tu reto? ¿Cómo te sientes? ¿Qué reto vas asumir hoy?</p> <p>Reflexión Proyección de un video de casos de jóvenes que se autolesionan</p> <p>Cierre del taller</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiletes ➤ Tempera de color roja ➤ Computador ➤ Video <p>https://www.youtube.com/watch?v=Kq9EGKcOHuQ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hojas impresas del cuestionario 	<p>90 minutos</p> <p>9/11/2016</p>

TALLER TRES

Tema: “libre del dolor” feliz en la vida

Objetivo: Eliminar o disminuir situaciones que llevan a la autolesión para mantener comportamientos positivos

Destinatarios: Estudiantes del octavo grado de la Escuela de Educación básica José Ángel Palacio

Encuadre: saludo de bienvenida, presentación del tema del taller

Expectativas: Generar criterios de auto aceptación

Técnica de motivación personal: “Asume retos cada día” se trata de que el adolescente se proyecte hacia un futuro creando su propio proyecto de vida que es el organizador de existencia.

Motivación: “Proyección de un video hazlo ahora”

Sinopsis: Se trata de un video hecho de la vida, como saber enfrentar los errores y llevar los aciertos de la vida, invita a reflexionar sobre nuestros estilos de vida, a vivir la vida día a día al máximo.

Proceso del taller

Contenido

Sabater (2017)

La frustración

La frustración es un sentimiento de impotencia, una respuesta emocional que emerge cuando ciertos deseos y expectativas no pueden ser cumplidos. Junto con la ira, la frustración es una de las emociones humanas más comunes, que si no aprendemos cómo manejarla y eventualmente superarla, acarrea como consecuencia un sentimiento estable de decepción.

El no poder resolverlos sentimientos de frustración puede llegar a provocar desmotivación y abandono de todas las metas y proyectos en cualquier plano de nuestra vida. Claro, la vida en sí no es fácil y la capacidad de controlar los reveses que el destino nos depara requiere de paciencia, si no ¿qué sería de nosotros si al primer signo de frustración “tiráramos la toalla”?

¿Por qué es importante aprender a tolerar las frustraciones?

Como cualquier otra emoción, la frustración tiene que ser controlada y canalizada de manera positiva, de forma que la persona sea capaz de afrontar las dificultades y limitaciones que se le presentan en el día a día.

Es importante recordar que la frustración en sí, es un sentimiento transitorio, un estado de incertidumbre que no nos define como personas. Debemos comprender que pasar por una situación frustrante no significa fracaso alguno, y que desarrollar una tolerancia a la frustración envuelve un proceso de aprendizaje que se inicia desde la infancia misma y nunca se acaba.

¿Cuáles son sus causas?

La baja tolerancia a la frustración depende de estos aspectos principales:

- 1) El individuo tiene una percepción distorsionada de las situaciones que vive, pues sólo ve el aspecto negativo de las cosas.
- 2) La persona tiene tendencia a querer controlar cada evento de su vida, y la inhabilidad de mantener este control se ve reflejado en un sentimiento de desánimo.
- 3) De igual manera, el sujeto siente incapacidad de soportar el malestar que implica afrontar las situaciones dificultosas de la vida.

Las personas que aprenden a tolerar la frustración viven con menos estrés, porque son capaces de ver en cualquier problema una oportunidad y, consecuentemente, tienen la

claridad suficiente para buscar soluciones adecuadas, pues no responden con una intensidad desmesurada ante cualquier inconveniencia.

Cómo manejar la frustración

Cualquier ser humano se ha sentido frustrado en un momento u otro, y a pesar de que la frustración es una emoción que no puede ser eliminada por completo, con un poco de paciencia sí. Reconocer que la perfección no existe, y que ser absurdamente exigente con uno mismo precipita la frustración, pues paraliza la productividad y capacidad de ser creativo.

- Controlar los impulsos negativos que son perjudiciales para las metas y la estabilidad emocional del individuo. Recordar las consecuencias negativas que los impulsos causaron en situaciones pasadas permite a la persona aprender a no tomar decisiones apuradas como resultado de su frustración.

La tolerancia a la frustración es una virtud que necesita desarrollo y mucha paciencia. No hay mal que por bien no venga, y a pesar de que ciertas situaciones pueden causar

Es posible aprender a controlarla. Para ello, debemos:

- Crear consciencia del tipo de sentimientos y emociones que la frustración genera en nosotros y analizarlos.
- Aprender a asimilar el hecho de que los deseos no son necesidades que requieren una resolución inmediata. Molestias o malestares en el presente, la satisfacción de haber superado las dificultades, a largo plazo, será infinita.

El dolor en nuestra vida tiene un sentido que hemos de poder escuchar

De ahí la impotencia tan inmensa que sentimos cuando caemos hasta estas profundidades, de ahí también la frustración de los amigos y familiares que quieren ayudarte. ¡Tienes que salir! ¡No puedes estar así!... Da la sensación de que para los

demás, caer en ese pozo no tiene sentido, porque ellos ven muy fácil desde lo alto el camino de salida. Incluso pueden culpar a la persona que está en el pozo porque piensan que han elegido estar ahí.

Precisamente toda caída alberga un sentido y, cuanto más grande es, más tiempo de asimilación necesita. Un diálogo interno con uno mismo, desde la honestidad y desde la verdad. Escucharse, incluso recibiendo palabras que hacen crujir nuestro interior, son actos de valentía. No hablamos de quedarnos estancados en este pozo negro y oscuro, pero sí de entender qué ha precipitado nuestra caída en él.

Miedo frente a la vida

Temer a la vida es algo frecuente y a la vez, oculto. Los que lo sufren, experimentan sentimientos muy profundos que son difíciles de erradicar.

Muchos dejan de tener ilusiones o sueños en la vida, lo que se traduce en “dejar de vivir en vida”. De esta manera, no intentamos lograr más objetivos, no perseguimos nuestros ideales, no hacemos prácticamente nada diferente.

El temor de avanzar Lo que quiere decir el hecho de tener “miedo a vivir” es estar quieto en un lugar, sin dar más pasos, no arriesgarse por nada ni nadie, debido al temor que las decisiones nos producen.

También es sinónimo de dejarse llevar en masa hacia un mismo sitio colectivo, no tener pensamientos diferentes para evitar “no encajar”, etc.

El miedo a vivir también es una limitación absoluta que se puede describir como alguien que está mirando el mundo desde una ventana, pero que no sale de su casa para jugar, pasear, amar, hablar, sonreír, etc. Sólo se queda en ese plano pasivo donde no hay lugar para la acción, la risa, el movimiento, la decisión.

La vida es básicamente alcanzar los sueños que van surgiendo. Claro que no son los mismos objetivos a los 10, a los 20, a los 30 o a los 70, pero siempre hay metas que se pueden cumplir, aun cuando todo indique lo contrario.

Desear para seguir adelante

El deseo es aquello que nos permite seguir, es el motor para continuar

Desear es lo mismo que tener esperanza, objetivos, metas, sueños o como queramos llamarlo. Cuando una persona lucha por lo que desea, el miedo no lo limita, ningún obstáculo puede vencerlo.

Aquellos que se quedan estáticos, de pie, sin dar un nuevo paso porque tienen temor a las consecuencias o a equivocarse, son personas estancadas que no solo no avanzan, sino que no permiten que los demás lo hagan.

Desarrollo

Dibujar un camino que represente la biografía personal, con sus cuevas, piedras y socavones. Describir sobre el sendero los acontecimientos vitales más importantes e incluir aquellos eventos que se espera ocurra en la vida de uno y los que no ocurre y como lo soluciona (señalar con rojo cuando toma la decisión de autolesionarse) Exposición de los dibujos “el camino de mi vida” en las paredes de la sala.

Explicación al grupo de cada dibujo por el autor del mismo en relación al contenido

Cierre: Reflexión del taller y despedida.

Carta hacia sí mismo

Decido ser feliz sin dolor.

Cual es ahora mi reto para no hacerme daño

Evaluación: Al finalizar se realizará una pequeña evaluación de cada taller.

Bibliografía

Sabater. (4 de 6 de 2017). *La mente es maravillosa*. Recuperado el 9 de 6 de 2017, de la mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/autolesiones-detras-esta-conducta/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZqsxuChwAGw>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN DEL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
EVALUACIÓN DEL TALLER

1. ¿Cómo ve este tercer taller?

Interesante () Cansado () Dinámico () Novedoso () 90

2. ¿Para qué le sirvió lo desarrollado del tema?

.....
.....

3. El moderador del taller le pareció:

() Dinámico () Conoce el tema () Aburrido ()

4. Califique los materiales utilizados durante este taller

() Muy bueno Bueno () Malo ()

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN DEL ARTE Y
LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y
ORIENTACIÓN

Destinatario: Alumnos del octavo grado de la escuela

José Ángel Palacio paralelo “A”

Responsable: Mayber Posligua Espinoza

Taller n: 3

TEMA	CONTENIDO	METODOLOGIA	RECURSOS	CRONOGRAMA
<p>Tema: “libre del dolor” feliz en la vida</p> <p>Objetivo: Eliminar o disminuir situaciones que llevan a la autolesión para mantener comportamientos positivos</p> <p>Técnica de motivación personal: Asume retos cada día</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frustración • Dolor • Miedo a la vida 	<p>Motivación dinámica: Proyección de un video hazlo ahora</p> <p>Proceso de desarrollo: Dibujar un camino que represente la biografía personal, con sus cuevas, piedras y socavones. Describir sobre el sendero los acontecimientos vitales más importantes e incluir aquellos eventos que se espera ocurra en la vida de uno y los que no ocurre y como lo soluciona (señalar con rojo cuando toma la decisión de autolesionarse)</p> <p>Exposición de los dibujos “el camino de mi vida” en las paredes de la sala. Explicación al grupo de cada dibujo por el autor del mismo en relación al contenido</p> <p>Carta hacia sí mismo Decido ser feliz sin dolor. Cual es ahora mi reto para no hacerme daño</p> <p>Cierre del taller</p> <p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector. - Computador. - Video - Hojas impresas para el cuestionario - https://www.youtube.com/watch?v=ZqsxuChwAGweo. 	<p>90 minutos</p> <p>11/11/2016</p>

TALLER CUATRO

Tema: Lo que piensas te impide avanzar en la vida

Objetivo: Reconocer el tipo de pensamientos que impiden vivir bien.

Destinatarios: Estudiantes del octavo grado de la Escuela de Educación básica José Ángel Palacio

Encuadre: se inicia con la bienvenida y presentación del programa

Expectativas: Se generó cambios de pensamientos sobre las circunstancias de la vida

Técnica de motivación Personal: “Vence el temor y el miedo al fracaso” permite romper esos límites y obstáculos que impide llevar a cabo cualquier meta u objetivo

Motivación: proyección de un video “los limites los pones tu”

Proceso del taller

Contenido

Las viejas heridas del pasado.

González (2015)

El pasado, con sus alegrías y quebraderos de cabeza, te ha hecho la persona que hoy día eres.

Para eso sirve el pasado; hay que dejarlo ir. El pasado es un recuerdo, no un sitio donde vivir.

Y supongo que todos tenemos recuerdos dolorosos, pero como decía Marc Chernoff en uno de su post, algunos recuerdos del pasado siempre los llevaremos como cicatrices, y las cicatrices son una señal de sanación. Deja cicatrizar las heridas, y a otra cosa.

Pero no sólo hablamos del pasado de largo plazo, sino que personalmente, añadiría incluso el pasado más reciente.

Los temores.

Son los miedos los que nos impiden avanzar en la mayoría de facetas de nuestra vida. Y lo triste es que no se puede huir de los miedos. Únicamente se pueden combatir enfrentándote a ellos.

Richard Branson dice que cada temor que ha tenido a lo largo de su vida lo ha convertido en un reto. De hecho, dedicaba cuerpo y alma en practicar aquellas cosas que le daba miedo hasta que ese miedo desaparecía. Hoy día solemos verlo practicando todo tipo de deportes de riesgo; los mismos que le daban pánico hace unos años.

En otras ocasiones tenemos miedo de lo que pueda suceder, y es el propio miedo el que se encarga de hacer que suceda, porque le cedemos el control a esos miedos. Y para avanzar, si bien siempre aparecerán temores en cualquier cosa, lo único que diferencia a unas personas de otras es la capacidad de enfrentarse a sus mayores miedos. Eso es avanzar.

Lo que los demás piensan de ti.

Era Steve Jobs quien decía que "no vivas la vida de otros". Vive esa vida con la que te sientas bien, y haz lo que realmente quieres hacer. Algunas personas sin una vida propia a la que prestar atención, te adorarán o criticarán, pero al final, eres tú el que decide si te sientes feliz con la vida que estás llevando y haciendo aquello que estás haciendo.

Recuerda que las personas te criticarán por cómo eres, y otras te adorarán por ese mismo motivo. Muchos ahora mismo no lo entienden, pero cuando comienzas a hacer las cosas únicamente por ti mismo y no por la imagen que quieres transmitir a los demás, la vida comienza a verse de una forma muy distinta.

Desarrollo:**Conformar tres grupos de seis**

Y elaborar un collage sobre el siguiente tema:

¿Qué decisiones son las que realmente podrían mejorar y cambiar el rumbo de tu vida?

Exposición por grupo del collage

Cierre: Que los participantes reafirmen lo vivido en el taller para ponerlo en práctica en la vida cotidiana.

Evaluación: al finalizar se realizará una pequeña evaluación de cada taller

Bibliografía:

González, C. (5 de 6 de 2015). *Motivación personal*. Recuperado el 6 de 6 de 2017, de motivación personal: /4-decisiones-que-pueden-cambiar-tu-vida-en-todos- aspectos.html

<https://www.youtube.com/watch?v=IZHnqhSTaKA>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACIÓN DEL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
EVALUACIÓN DEL TALLER

1. ¿Cómo ve este cuarto taller?

Interesante () Cansado () Dinámico () Novedoso ()

2. ¿Para qué le sirvió lo desarrollado del tema?

.....
.....

3. El moderador del taller le pareció:

() Dinámico () Conoce el tema () Aburrido ()

4. Califique los materiales utilizados durante este taller

Muy bueno () Bueno () Malo ()

Destinatario: Alumnos del octavo grado de la escuela

José Ángel palacio paralelo “A”

Responsable: Mayber Posligua Espinoza

Taller n: 4

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN DEL ARTE Y
LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y
ORIENTACIÓN

TEMA	CONTENIDO	METODOLOGIA	RECURSOS	CRONOGRAMA
<p>Tema: Lo que piensas te impide avanzar en la vida</p> <p>Objetivo: Reconocer el tipo de pensamientos que impiden vivir bien.</p> <p>Técnica de motivación personal: “Vence el temor y el miedo al Fracaso</p>	<p>✓ Las viejas heridas del pasado</p> <p>✓ Los temores</p> <p>✓ Los que los demás piensan de ti</p>	<p>Motivación: proyección de un video “los limites los pones tu”</p> <p>Desarrollo Conformar tres grupos de seis Y elaborar un collage sobre el siguiente tema: ¿Qué decisiones son las que realmente podrían mejorar y cambiar el rumbo de tu vida?</p> <p>Exposición por grupo del collage</p> <p>Cierre</p> <p>Evaluación</p>	<p>✓ Paleógrafos</p> <p>✓ Marcadores</p> <p>✓ Proyector</p> <p>✓ Hojas impresas para el cuestionario</p> <p>✓ Videos https://www.youtube.com/watch?v=IZHnqhS TaKA</p>	<p>90 minutos</p> <p>14/11/2016</p>

TALLER CINCO

Tema: Identidad y sentido de Pertenencia

Objetivo: Que los adolescentes asuman una actitud de respeto y valoración por sí mismo, y por los demás

Destinatarios: Estudiantes del octavo año de la Escuela de Educación básica José Ángel Palacio

Encuadre: Se inicia con la bienvenida y presentación del taller

Técnica de motivación personal: “Busca las personas más adecuadas para asociarte con ellas “las personas que triunfan suelen estar rodeados de otras personas que los complementan y los ayudan en sus metas

Expectativas: Se fortalezca el sentido de pertenencia, reforzando principios y valores, virtudes para el mejoramiento de la confianza en el grupo de estudiante

Motivación: Antes de empezar se le pide a los participantes que hagan el siguiente ejercicio, quiero que se imaginen que se presentan a su compañero de puesto y le dicen quienes son pero sin decir su nombre (y por qué esta en este mundo).

Proceso del taller

Contenido

Concepto de identidad

Anthony (2010)

La Identidad se define como: "alguna perspectiva, orientación y dirección fundamental que cada persona debe forjarse a sí mismo", la identidad no es un problema que tengamos a una edad determinada, sino más bien se desarrolla y se va formando desde que nacemos: cuando niños nuestra identidad está muy unida al entorno, es más desde antes de nacer ya hay expectativas de nuestra identidad. Nuestra madre, nuestra familia o nuestro grupo significativo

de referencia son nuestra identidad. Los lazos formados en la niñez y lo aprendido y asimilado ahí va creando la materia en que se va a formar nuestra identidad. La adolescencia por otro lado se caracteriza por una crisis de identidad y el joven se ve especialmente orientado a buscar su propia identidad. Es una época de cambios y de abandono de antiguos esquemas y formas de conducta que no nos satisfacen. Aparece el conflicto, la crisis todo eso ayuda para que el adolescente forje su identidad. Como adultos nuestra identidad se hace más clara. Sin embargo, tiene mucha importancia el grupo de referencia nos acercamos con quienes nos sentimos más a gusto, es decir, con quienes nos sentimos más identificados. Sin embargo, aun así, cuando nos queremos preguntar quién soy, que nos hace distintos y únicos a los demás, que es solo nuestro porque así lo hemos elegido, nos cuesta y se nos hace difícil responder.

Elementos importantes para forjar la identidad:

1. Nuestro nombre tiene importancia, tiene historia que no es solo nuestra, tiene expectativas que hemos cumplido y que hemos desechado. Tiene apellidos que vienen de la familia, que nos dice que pertenecemos a un marco, un contexto, que no somos islas.
2. Nuestro cuerpo, nuestras sensaciones, nuestro físico, marca nuestra imagen externa como nos paramos, como caminamos, la forma en que nos reímos, etc.
3. Nuestros sentimientos, nuestras emociones frente a las cosas, aquello que nos desagrada o nos envuelve en sensaciones negativas, tendemos a evitarlas, aquello que nos es más agradable podemos asimilarla.
4. Lo que pensamos, nuestra visión de las cosas, aquello en lo que creemos, con lo que soñamos. Nuestra capacidad de fantasear e imaginar, nos da la dirección, la meta aquello que queremos seguir.
5. La crisis, el desequilibrio, el conflicto, nos ayuda al desarrollo de nuestra identidad, a no

estancarnos, a buscar, a crecer. No podemos decir, ya me encontré, ya estoy, ya soy, el mundo va cambiando y nos exige cambiar.

6. Lo esencial nuestro, lo que es natural en mí, lo que me hace ser. Aquello que me caracteriza lo que se mantiene. Nuestro ser se balancea y se mueve en lo que es nuestra identidad, lo único, lo mío, con lo que es la pertenencia, el grupo, lo igual, los otros. Y el proceso se enriquece de estos dos elementos que parecieran distintos pero que uno sin el otro no tiene sentido.

Ahora el conflicto surge también cuando nuestra identidad entra en confrontación con el grupo o aquello en lo que estamos iniciando nuestra pertenencia. Si aparecen sentimientos desagradables no nos vamos a poner nunca la camiseta por aquello que rechazamos y no nos sentimos participes. Al final terminamos por irnos así el sentido de pertenencia se va formando y algunos criterios que ayudan a sentirnos más pertenecientes son los siguientes:

El conocimiento del grupo.

Es importante conocer el contexto

Características y como funciona

1. En la medida que conozcamos más a la otra persona más oportunidad vamos a tener de sentirnos uno.

2. El compromiso la respuesta atenta, efectiva, en acción que yo tenga ante los otros. Cuanto yo me comprometa a la comunicación del otro, a sus objetivos, su forma, etc. si mi compromiso es escaso menos sentido de pertenencia voy a tener.

3. participación, cuan participe me siento yo en el grupo, en el entorno en que me muevo, en la medida que yo participe de las cosas del grupo, colabore con ellos hacia un

objetivo común, voy a sentir ese objetivo como propio, me voy a sentir parte de él.

4. Colaboración y trabajo. El trabajo nos dignifica, nos hace parte en el hacer, es una construcción de algo, de valor, de estructuras, etc. ir hacia afuera en conjunto, mostrarse públicamente. etc.

Identidad social:

Se define como identidad social el auto concepto que cada individuo hace de su "yo" o "*self*" en cuanto a los grupos sociales a los que pertenece, con lo que se identifica e incluso la autoestima que posee.

Diferencia entre identidad social y personal

La identidad personal es la percepción que cada individuo posee sobre sí mismo y que se va desarrollando a medida que se comprende quién es cada uno como ser individual y único. Por ejemplo, considerarse inteligente, respetuoso, honesto, simpático.

A diferencia de la identidad social, que busca encontrar el grupo o los grupos sociales a los que pertenece cada individuo, por el contrario, la identidad personal se refiere, en primer lugar, a reconocerse como ser individual y luego como ser social.

La identidad personal también deriva de las bases sobre las cuales somos criadas las personas, de la familia a la que pertenecemos, los valores inculcados, entre otros.

La individualidad de las personas, además, se determina, incluso, por los factores externos que nos diferencian o asemejan de quienes nos rodean.

Por tanto, según se identifique cada persona como ser individual, también llevará a cabo el desarrollo de su identidad social.

Desarrollo:

Ejercicio

Trabajo grupal y reflexión a partir de un cuento

Cuento: "el tigre y las cabritas"

Acerca de cómo llegar a ser quienes somos

(Adaptación de un cuento de j.campbell)

Había una vez una tigresa que estaba embarazada y muerta de hambre. De pronto se encontró con un rebaño de cabras, y se abalanzo sobre ellas con tanta fuerza que dio a luz a su tigrecito murió al instante.

Las cabras, asustadas, se habían dispersado por todos lados, pero cuando vieron que no pasaba nada volvieron a donde estaban apacentando y allí estaba la tigresa muerta y el cachorro recién nacido. Las cabras tenían muy desarrollado sus instintos parentales y decidieron criar al pequeño tigre, que fue creciendo. Seguro de que era una cabra más. Aprendió a balar y a comer pasto, por más que no le caía bien a su sistema digestivo, que tenía inconveniente con la celulosa. Lo cierto es que al llegar a adolescente era, como miembro de su especie, un ejemplar bastante miserable.

Por entonces, un tigre macho encontró la manada y se abalanzo sobre ella, que se dispersó hacia todos lados, menos el joven tigre, que se quedó ahí parado, muy sorprendido. Y el grandote que no estaba menos sorprendido que él, le dijo:” ¿cómo?

¿No me digas que estás viviendo con estas cabras?”.

En eso una cabrita balo a lo lejos: "meeee", y el pequeño tigre también soltó un "meeee", y empezó a mordisquear pasto, aunque un poco cohibido con la presencia del otro.

Este tigre grande se sentía muy mortificado, casi como un padre que vuelve a su casa después de mucho tiempo y se encuentra a su hijo varón con el pelo largo hasta la cintura.

Empezó a aporrearlo de aquí para allá un par de veces, y reprocharle que solo supiera balar y comer pasto. Después lo agarro por el pescuezo y se lo llevo hasta la laguna más próxima. No soplabo nada de viento y el agua estaba totalmente calma. Ahora bien, los

hindúes dicen que el yoga es el arte de hacer que la mente se quede en calma deteniendo en forma deliberada su actividad espontanea. Así como estar en oración. Es como aquietar las aguas de una laguna. Cuando sopla viento se forman pequeñas ondas en la superficie, reflejos desintegrados que van y vienen, van y vienen, van y vienen. Así es nuestra vida. Nos identificamos con uno de esos reflejos y pensamos: "así soy yo, voy y vengo!". Pero si se logra Cedar la laguna también se apacigua la imagen proyectada en ella: uno ve la eterna presencia de uno mismo, se identifica con esa imagen eterna y se concentra en uno mismo.

De manera que el tigrecito recibió su curso introductorio de yoga. "mírate en el agua", le indico el tigre grande; él se reclino sobre el agua y por primera vez en su vida vio su verdadero rostro. El tigre grande asomo su cabezota por encima y le dijo: "¿has visto?

¡Tienes el rostro de un tigre! Eres igual que yo, no como esas cabras. Eres como yo.

¡Tienes que ser como yo!" ya se ve que el tigre grande tenía pasta de maestro: te doy mi propia imagen para que la cuelgues al cuello, la usaras siempre y así llegaras a saber quién eres. Sin embargo, el tigre muchacho, comenzó a entender el mensaje de algún modo. La siguiente disciplina a que lo sometió el maestro, fue agarrarlo de la cola y llevárselo a su guarida, donde todavía quedaban restos de una gacela recientemente degollada. El maestro arranco un buen pedazo de carne sanguinolenta y le ordeno al joven: "abre la boca". El muchacho dio un salto atrás. "¡soy vegetariano!", exclamo. "¡déjate de leseras!", le dijo el grandote, y sin más vueltas le metió el pedazo de carne en la garganta. Al muchacho le dieron nauseas, como reza el texto: "a todos les sucede lo mismo cuando están ante la doctrina verdadera".

Así que, a pesar de las náuseas, ante la doctrina verdadera, lo cierto es que la carne se le fue introduciendo en su cuerpo, y después de todo era la comida apropiada para el; le activo el sistema nervioso como corresponde, y todo lo demás. Entonado por esta buena

comida, soltó sin darse cuenta un breve rugido, un rugido de tigre de escuela primaria, digamos. El grandote se puso contento: "¡eso es! ¡Estas aprendiendo! de ahora en adelante tendrás dieta de tigre".

Reflexión

Preguntas a discutir en grupos:

¿Qué les llamo la atención y por qué'?

De acuerdo al texto, ¿qué elementos son esenciales para buscar nuestra identidad?

¿Cuál es la importancia del sentido de pertenencia para facilitar la identidad??

¿Qué te deja como moraleja o mensaje el texto?

Cierre: Que los participantes reafirmen lo vivido en el taller para ponerlo en práctica en la vida cotidiana.

Evaluación: Al finalizar se realizará una pequeña evaluación de cada taller.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN DEL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
EVALUACIÓN DEL TALLER

1. ¿Cómo ve este primer taller?

Interesante () Cansado () Dinámico () Novedoso () 90

2. ¿Para qué le sirvió lo desarrollado del tema?

.....
.....

3. El moderador del taller le pareció:

() Dinámico () Conoce el tema () Aburrido ()

4. Califique los materiales utilizados durante este taller

() Muy bueno Bueno () Malo ()

Destinatario: Alumnos del octavo grado de la escuela

José Ángel palacio paralelo “A”

Responsable: Mayber Posligua Espinoza

Taller n: 5

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN DEL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA	CONTENIDO	METODOLOGIA	RECURSOS	CRONOGRAMA
<p>Identidad y sentido de Pertenencia Objetivo: Que los adolescentes asuman una actitud de respeto y valoración por sí mismo, y por los demás. Técnica de motivación personal “Busca las personas más adecuadas para asociarte</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto ✓ Elementos importantes para forjar la identidad ✓ El conocimiento del grupo ✓ Identidad social y personal 	<p>Motivación: ejercicio quiero que se imaginen que se presentan a su compañero de puesto y le dicen quienes son, pero sin decir su nombre (y por qué esta en este mundo). Proceso del desarrollo Ejercicio Trabajo grupal y reflexión a partir de un cuento Cuento: "el tigre y las cabritas" Reflexión Preguntas a discutir en grupos: ¿Qué les llamo la atención y por qué? ¿Cuál es la importancia del sentido de pertenencia para facilitar la identidad? ¿Qué te deja como moraleja o mensaje el texto? Cierre Evaluación:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento • Hojas impresas para el cuestionario • esferos 	<p>90 minutos 15/11/2016</p>

TALLER SEIS

Tema: Proyecto de vida

Objetivo: Elaborar un proyecto de vida en donde se planifique su misión en la vida.

Destinatarios: Estudiantes del octavo grado de la Escuela de Educación básica José Ángel Palacio

Enquadre: Se inicia con la bienvenida y presentación del taller

Expectativas: Se desarrolle un proyecto de vida en cada uno de los adolescentes

Técnica de motivación personal: “gestiona bien el tiempo” esto ayudo a motivar a los adolescentes a impulsar actitudes de responsabilidad dentro de sus deberes diarios, y a ser más positivos en su perspectiva de vida, guiándolo hacia objetivos personales como académicos.

Desarrollo del taller

Motivación: Dinámica El árbol de los frutos

Desarrollo:

El coordinador pide a los miembros del grupo que dibujen en una hoja de papel un árbol con frutos y raíces.

- Después de que hayan terminado de dibujar el árbol, los participantes escriben sus fortalezas y debilidades en las raíces, y sus frutos y logros que han sido significativos en su vida, en los frutos.
- Los trabajos se pegan en las paredes del salón para que todos los compañeros se puedan dar cuenta de los éxitos que los demás tienen.
- Después se lleva a cabo una puesta en común sobre la importancia de reconocer las fortalezas que todos tenemos, así como las debilidades y fallas, pues también son parte de nosotros, observando lo que podemos hacer para mejorarlas.

Técnica de motivación personal: “Gestiona bien el tiempo” motiva a los adolescentes a

impulsar actitudes de responsabilidad dentro de sus deberes diarios, y a ser más positivos en su perspectiva de vida, guiándolos hacia objetivos tanto personales como académicos

Contenido:

Cárdenas (2008)

Quien soy yo

Hay que tener en cuenta mi individualidad, el acercamiento personal conmigo mismo, que no es igual a tener una actitud individualista, egoísta. Es por eso que para saber quién soy yo es necesario hacer referencia de tres variables: los demás, el tiempo y el espacio; las cuales están fuera de mí, pero que influyen profundamente en la manera de verme a mí mismo.

a. Los demás

Es indudable que otros inciden en el curso de la propia vida, que forman parte del sentido positivo de sí mismo y que constituyen ideales y fuente de cariño. Pero también pueden ser significativos de manera negativa, pues causan dolor, desengaño, daño.

Por eso, como terapia el reconocimiento de esos otros es esencial para construir la propia identidad; de tal manera que aquí se puede identificar una máxima: “a mejor aceptación de la presencia de los otros en la propia vida, hay mayor libertad para convivir al lado de los demás”. Es decir, puedo ser más libre ante los demás, hay mayor libertad para construir la propia vida. Asimismo, se puede decir que cuando la persona rechaza una figura negativa sin hacer aceptación de la misma, seguramente estará repitiendo el modelo en el futuro.

b. El tiempo (contexto histórico)

Todas las relaciones interpersonales se viven en un contexto determinado, cada época tiene su cultura, sus costumbres, su problemática, sus expresiones y esto no nos es indiferente, de forma tal que podemos afirmar que somos hijos de nuestro tiempo. Hoy se dice con

facilidad: “no tengo tiempo”, pero este cambia constantemente, es variable. Las diferencias en décadas e incluso en años son menores, pero de un año a otro las cosas cambian, como también las personas. De esta manera, la fuente de nuestras respuestas está fuera de uno mismo.

El espacio

Cada uno nace en un lugar específico y allí deja huellas en la manera de vivir, de pensar y de expresarse, es lo que marca a las personas. Es aquí donde se entiende la presencia de los valores que pueden cambiar de acuerdo a la región. De allí que se trata de aprender a aceptar los valores para saber situarlos en un contexto geográfico y comprenderlos. Esto lo permite la universidad, en ella hay variedad y esto enriquece a la persona.

Es un espacio para el encuentro con otros valores y en todo encuentro yo apporto algo y a la vez soy afectado. Cada encuentro me aporta para crecer, para reconocer y para perfeccionar y esto va tejiendo el propio yo. Cuando me cuestiono por una identidad personal estoy preguntándome por una identidad de alteridad, en mi “yoidad” construyo la alteridad, es decir, es un trabajo personal y social y toda respuesta que yo doy a algo es provisional, pues toda la vida es un proceso de evolución, cambio y sorpresas.

¿Qué debo hacer?

En cada decisión uno se define como es, por eso la vida está llena de alternativas, de decisiones y frente a ellas uno se define frente a sí mismo y a los demás, cada decisión cambia o configura el ritmo de la vida, hablamos de las grandes elecciones, porque cada decisión influye en sí mismo y en los demás. Es diferente afirmar qué me gusta hacer y qué puedo hacer, de tal manera que la pregunta por la identidad y por el qué debo hacer, guardan una gran relación. Aquí también se puede afirmar una máxima: “A mayor claridad sobre la propia identidad, mejor el conocimiento sobre el qué debo hacer”. En la medida en que uno se comporta como es debido aclara más el significado de lo que es hacer las cosas

bien y de esta forma podrá ir tendiendo mejor identidad. Ante las muchas opciones siempre hay imperativos, el quehacer ilumina el ser, lo va configurando

¿Qué sentido tiene mi vida?

Las cosas, la vida propia y la vida de los demás nos ayudan a tener una

Experiencia de lo que es la infinitud de nuestros deseos, pero vemos una especie de contradicción por la finitud de la realización. Es bueno soñar pero se deben descubrir los propios límites, conviene formular más preguntas que tener respuestas, el asombro ante el sufrimiento, ante las frustraciones y ante la muerte es algo que no se puede explicar por uno mismo, el sentido al todo que lo supera a uno, pero del que uno forma parte. Aquí es cuando aparece la trascendencia que es totalmente distinta al absurdo, esa trascendencia es quien le da sentido realmente a la vida y facilita la propia identidad. Si la vida del hombre es un dinamismo, este lo lleva a mejorar. Se reconoce la necesidad de buscar fuera de nosotros mismos, hallar el sentido pleno y no buscar la finitud. Aquí también podemos afirmar una máxima: “ante la finitud del hombre, sale al encuentro la infinitud de Dios”. El crecimiento personal y las decisiones correctas orientan la búsqueda por el sentido pleno de la vida al fundamentar la vida en lo positivo y en lo correcto, así la persona se siente con plenitud interior.

Dimensiones del ser personal.

La persona humana posee unas dimensiones que pertenecen al ser y que conforman su integridad, es decir, son aquellas que constituyen toda la persona. De tal manera que son tan indispensables que ninguna puede faltar. A continuación, se presenta de una manera sintética las diversas dimensiones del ser personal junto con sus características. Es importante aclarar que diversos autores que se refieren al tema amplían o complementan estas dimensiones; por eso queda abierta la posibilidad de ampliar la reflexión.

Dimensión afectiva

En esta dimensión tiene importancia principal la capacidad para apreciar, aceptar y amar al otro en la medida en que cada uno de nosotros se siente apreciado, aceptado y amado.

En este ámbito se incluye todo lo que tiene que ver con el conjunto de emociones, sentimientos, intereses y motivaciones que el ser humano es capaz de elaborar en el proceso de establecer y mantener relaciones interpersonales. Para muchos autores esta área se constituye en el motor del comportamiento humano dado que desde allí se desprende la orientación (llámese interés o motivación) consciente o inconsciente que marca el derrotero de la conducta.

Se establece, entonces, que cada persona tiene su propia y particular estructura afectiva, una manera característica de apreciar, aceptar y amar a los demás y un sentimiento muy propio respecto a qué tan aceptados, apreciados y amados nos sentimos por los demás. De allí se desprende una manera particular de funcionar en la relación interpersonal expresando en mayor o menor medida emociones y sentimientos y logrando relativos niveles de ajuste social.

Dimensión cognitiva - racional

Es la forma como el ser humano opera sobre su realidad. La manera como comprende y actúa sobre su entorno, entendido éste como la acumulación de estímulos simples o complejos a los cuales tiene acceso su percepción. Precisando un poco más, diríamos que esta área incluye tanto los contenidos (nociones, conceptos y categorías) como los procesos (análisis, síntesis, Abstracción, generalización...) del pensamiento. Se puede interpretar como la parte lógica y racional del ser humano, su capacidad de entendimiento y comprensión del medio.

En la actualidad cada uno de nosotros también posee su propia estructura intelectual, que se entiende como el dominio de ciertos y determinados procesos de pensamiento sobre

otros y de la presencia de contenidos específicos (información) en nuestro pensamiento.

Dimensión moral

Atañe a la capacidad del individuo para armonizar el mundo de las necesidades individuales con el de las necesidades del colectivo; dicho de otra manera, tiene que ver con los valores como la tolerancia, la verdad, la honestidad, la solidaridad, la nacionalidad, etc. Constituye, en esencia, la escala o jerarquía particular de valores que cada uno de nosotros construye a lo largo de su desarrollo y en el contexto de la experiencia de relación. La interpretación, comprensión y manejo de la norma es el núcleo operativo de esta dimensión. Nuestra estructura moral actual estará concretada en una escala o jerarquía de valores que orienta nuestro comportamiento social y que hace que nuestra conducta, en mayor o menor medida según corresponda a dicha jerarquía.

Dimensión física

Área que involucra la manera cómo funcionan, interactúan y armonizan los diferentes subsistemas (nervioso, muscular, esquelético, digestivo, etc.) que integran nuestro cuerpo. Se relaciona también con la forma en que con nuestros hábitos de salud y conductas asociadas al autocuidado (rutinas de ejercicio, prácticas alimenticias, consumo de bebidas alcohólicas y otros tipos de sustancias inhaladas o inyectadas) contribuimos a mantener la mencionada armonía.

Dimensión espiritual

Es aquella capacidad que tiene el ser humano para lograr comunicarse con un ser supremo, valiéndose de su poder de interiorizar, reflexionar, orar y proyectar. Es captar que necesita dar lo mejor de sí mismo para que con su entrega haya un progreso con respecto a la vida misma y a la vida de los que nos rodean. Es el dedicar tiempo suficiente para entrar en intimidad con el mismo ser y así poder crecer en íntima comunicación con el creador para que exista una recepción en la que con claridad se desee hacer el bien.

El ser humano puede dejar “huella”, su marca, su sello, para que sean beneficiados todos los que interactúen con él. Trasciende y señala el camino para hacer posible la profunda relación de la divinidad con la humanidad.

PROYECTO DE VIDA PERSONAL

CUESTIONARIO DE MI VISION PERSONAL	
1.- ¿Quién soy?	
2.- ¿Hacia dónde voy?	
3.- ¿Cómo me veo en el futuro?	
4.- ¿Cómo quiero que me vean en el futuro?	
LA MISION PERSONAL	
Es la imagen actual que enfoca los esfuerzos que realizas para conseguir tus objetivos, planes o proyectos. La misión debe ser concreta y capaz de iniciar el éxito de tu labor.	
CUESTIONARIO DE MISION PERSONAL	
1.- ¿Qué cosas quiero tener (posesiones)?	
2.-¿Qué cosas quiero hacer ?(experiencias)	
3.-¿Qué quiero ser?(cualidades de carácter)	
4.- ¿Cuáles creo yo que son mis mejores cualidades?	
5.- ¿Qué cualidades me atribuyen otras personas?	
6.-Cuando me imagino haciendo algo agradable ¿Qué es?	
7.-Entre todas mis actividades ¿Cuáles son las que me brindan profunda satisfacción?	
PROYECTO DE VIDA PERSONAL	
NOMBRES Y APELLIDOS:	
LA VISION PERSONAL	
Es una imagen futura de tu persona, desarrollada sobre ti mismo, tomando en cuenta la Realidad en la cual te desarrollas. Su finalidad es ser la guía de tu proyecto de vida personal, en un contexto de cambios y disminuir la posibilidad de que pierdas el rumbo.	
8.- ¿Cuáles son las cualidades de carácter que más admiro en otras personas?	
9.- ¿Cuáles fueron los momentos más felices de mi vida ? ¿Por qué?	
10-Si contara con el tiempo suficiente y los recursos limitados ¿Qué elegiría hacer?	

11.-Si te desahuciaran y tuvieras solo un mes de vida ¿Qué arías en ese tiempo?	
--	--

Cierre: que los participantes reafirmen lo vivido en el taller para ponerlo en práctica en la vida cotidiana.

Evaluación: al finalizar se realizará una evaluación de cada taller

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN DEL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
EVALUACIÓN DEL TALLER

1. ¿Cómo ve este primer taller?

Interesante () Cansado () Dinámico () Novedoso () 90

2. ¿Para qué le sirvió lo desarrollado del tema?

.....
.....

3. El moderador del taller le pareció:

() Dinámico () Conoce el tema () Aburrido ()

4. Califique los materiales utilizados durante este taller

() Muy bueno () Bueno () Malo ()

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN DEL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Destinatario: Alumnos del octavo grado de la escuela José Ángel Palacio paralelo “A”

Responsable: Mayber Posligua Espinoza

Taller n: 6

TEMA	CONTENIDO	METODOLOGIA	RECURSOS	CRONOGRAMA
<p>Tema: Proyecto de vida</p> <p>Objetivo: Elaborar un proyecto de vida en donde se planifique su misión en la vida.</p> <p>Técnica de motivación personal:</p> <p>“Gestiona bien el tiempo”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quien soy yo • Los demás • El tiempo • El espacio • Qué sentido tiene mi vida • Dimensiones del ser personal • dimensión afectiva • dimensión cognitiva • dimensión física • dimensión moral • dimensión espiritual 	<p>Dinámica: el árbol de frutos</p> <p>Desarrollo del taller Aplicación de un cuestionario sobre el proyecto personal de cada estudiante</p> <p>Cierre</p> <p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario del proyecto de vida • Hojas impresas de la evaluación • Esferos 	<p>90 minutos</p> <p>16/11/2016</p>

TALLER SIETE

Tema: Aplicación del posttest, evaluación del taller y cierre de la propuesta

Objetivo:

- Evaluar los comportamientos autolesivos al haber aplicado el programa y promover adolescentes mayor motivación que marquen el inicio de un nuevo proyecto de vidas al cierre del programa.
- Aplicación del post test, evaluación del taller y cierre de la propuesta.
- Conocer de cada adolescente cómo se ha sentido en el taller, para qué le ha servido, lo que le ha gustado, lo que no y sus propuestas para otros talleres

Destinatarios: Estudiantes del octavo grado de la Escuela de Educación básica José Ángel Palacio

Enquadre: finalización de la propuesta.

Expectativas: lograr los objetivos planteados al inicio de la propuesta.

Contenido:

- Se aplicó como pos-Test la escala de pensamientos autolesivos
- Se realizó un breve cuestionario que permitió conocer la opinión de los investigados respecto al desarrollo de los talleres así como un análisis global de las sesiones tratadas.

Cierre: Que los participantes reafirmen y pongan en práctica todo lo trabajado en los talleres.

Evaluación: al finalizar se realizara una pequeña evaluación de cada taller.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN DEL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
EVALUACIÓN DEL TALLER

1. ¿Cómo ve este último taller?

Interesante () Cansado () Dinámico () Novedoso () 90

2. ¿Para qué le sirvió lo desarrollado en todos los talleres?

.....
.....

3. El moderador del taller le pareció:

() Dinámico () Conoce el tema () Aburrido ()

3. Califique su motivación personal

Muy bueno () Bueno () Malo ()

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE EDUCACIÓN DEL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Destinatario: Alumnos del octavo grado de la escuela

José Ángel Palacio paralelo “A”

Responsable: Mayber Posligua Espinoza

Taller n: 7

TEMA	CONTENIDO	METODOLOGIA	RECURSOS	CRONOGRAMA
<p>Aplicación del post-test, evaluación del taller y cierre de la propuesta</p> <p>➤ Evalúa los comportamientos auto lesivos al haber aplicado el programa y promover adolescentes mayor motivación que marquen el inicio de un nuevo proyecto de vidas al cierre del programa.</p> <p>➤ Aplicación del post test evaluación del taller y cierre de la propuesta.</p>	<p>➤ Se aplicó como pos-Test la escala de pensamientos auto lesivos</p>	<p>Se realizó un breve cuestionario que permitió conocer la opinión de los investigados respecto al desarrollo de los talleres así como un análisis global de las sesiones tratadas.</p> <p>Cierre:</p> <p>Evaluación:</p>	<p>➤ Esferos</p> <p>➤ Hojas impresas del cuestionario</p> <p>➤ Escala de pensamientos autolesivos</p>	<p>90 minutos</p> <p>18/11/2016</p>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN DEL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
EVALUACIÓN DEL TALLER

1. ¿Cómo ve este sexto taller?

Interesante () Cansado () Dinámico () Novedoso ()

2. ¿Para qué le sirvió lo desarrollado en todos los talleres?

.....
.....

3. El moderador del taller le pareció:

() Dinámico () Conoce el tema () Aburrido ()

3. Califique su motivación personal

Muy bueno () Bueno () Malo ()

j. BIBLIOGRAFÍA

- C. M. (4 de 3 de 2014). *Humanidades MSOSA*. Obtenido de humanidades MSOSA: edades- msosa.blogspot.com/2013/11/la-proliferacion-del-cutting-como-moda.html
- Cortes, Fernández. (s.f.). *La intervención social en el contexto educativo*. Recuperado el 9 de 2 de 2017, de la intervención social en el contexto educativo: <http://www.fes-sociologia.com/files/congreso/10/grupos-trabajo/ponencias/886.pdf>
- Dolors. (3 de 4 de 2010). *El placer en el dolor automutilación en adolescentes*. Recuperado del placer en el dolor automutilación en adolescentes: <http://www.siquia.com/2014/03/el-placer-en-el-dolor-adolescentes-y-automutilacion-2/>
- Espinar, R. (2 de 3 de 2013). *El proyecto de intervención*. Recuperado del proyecto de intervención: <http://alfambriz.tripod.com/gestionurbana/proyectointervencion.pd>
- Favazza. (4 de 6 de 1996). *Comprensión de las conductas autolesivas a partir del arte*. Recuperado de comprensión de las conductas autolesivas a partir del arte: <http://repository.libertadores.edu.co/bitstream/11371/108/1/MoraSoledadMiryamRocio.pdf>
- Forteza. (3 de 2 de 2008). *Prevalencia del intento suicida*. Recuperado de prevalencia del intento suicida: http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina_contenidos/tesis/tesis_isabel_alcantar.pdf
- Fredickson. (3 de 3 de 2001). *Scielo*. Recuperado el 4 de 3 de 2017, de Scielo: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sciarttext&pid>
- González, J. (2009). *Psicología de la motivación*. México: G EDULIBROS.
- Guerrero, S. (2013). *educacion.com*. Recuperado el 2 de 4 de 2017, de educacion.com: <http://www.ugr.es/~fjrrios/pdf/m-pedagogia2008.pdf>
- Kierkegaard. (1985). *psicología y psicoanálisis*. Recuperado el 24 de 6 de 2017, de psicología y psicoanálisis: [file:///C:/Users/cyber/Downloads/326995-122134-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/cyber/Downloads/326995-122134-1-PB%20(2).pdf)
- Laguera. (7 de 5 de 2016). *Yo psicólogo*. Recuperado de yo psicólogo: <https://yopsicologoblog.wordpress.com/2017/01/18/la-autolesion-no-suicida-ans-yo-psicologo/>
- Martínez. (6 de 4 de 2014). *La motivación para un crecimiento personal*. Recuperado el 3 de 4 de 2017, de la motivación para un crecimiento personal: <http://motivacion-para-crecer.blogspot.com/p/las-diez-tecnicas-mas-efectivas-de.html>
- Maslow. (1869). *Educa*. Recuperado el 3 de 4 de 2017, de Educa: <https://psicologiamente.net/personalidad/teoria-personalidad-abraha-Maslow#!>
- Maya. (4 de 3 de 2015). *Desarrollo personal*. Recuperado de desarrollo personal:

- <http://www.sebascelis.com/4-tecnicas-de-motivacion-personal-probadas-cientificamente/>
- Mosquera, D. (2013). En D. Mosquera, *el lenguaje del dolor* (pág. 423). MEXICO: Educa. Pico.(3 de 3 de 2012).Asepyme. Obtenido de Asepyme: <https://asepyme.com/establecer-Metas-y-objetivos-alcanzables/>
- Plemmons. (4 de 3 de 2017).*story medical*. Recuperado de story medical: torymedical.top/articulos-medicos/el-suicidio-adolescente-pensamientos-autodano-de-los-casos-de-doble-en-una-decada
- Reeve, J. (2010). Motivación y emoción. En J. Reeve, *motivación y emoción* (pág. 6). quinta edición.
- Rodríguez. (3 de 4 de 2007). *Educación inclusiva*.Recuperdo de educación inclusiva: num2/Revista%20Educacion%20Inclusiva.pdf
- Seligman. (4 de 5 de 2005). *Redalik*. Recuperado el 3 de 2017, de Redalik: <http://www.redalyc.org/html/679/67920210/>.
- Sheldon. (4 de 3 de 2001). *Redalik*. Recuperado el 5 de 3 de 2017, de Redalik: <http://www.redalyc.org/html/679/67920210/>
- Solta, zamorano, & Navarro, S. (4 de 4 de 2008). *Narrativas para adolescentes que se autoinfringendaño*. Obtenido de narrativas para adolescentes que se autoinfringendaño: ww.academia.edu/8269133/Zamorano_C_Navarro_C_and_Sotta_M._2008_.Adolescentes_que_se_autoinflingen_heridas_Una_propuesta_explicativa_Revista_de_Familia
- Sosa. (3 de 4 de 2009). *El taller como estrategia didáctica*. Recuperado del taller como estrategia didáctica:<http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/handle/10185/7927/T26.11%20B465f.pdf;jsessionid=EF8BFD078B762EF09C1B199274F66530?sequence=%201>
- Yubero. (5 de 4 de 2012). *Psikipedia*. Recuperado el 3 de 4 de 2017, de Psikipedia: <https://psikipedia.com/libro/motivacion/1393-papel-de-la-motivacion-en-rendizaje-observacion>.
- Pico. (2012). psicología del desarrollo humano. En A. Socorro, *Psicología del desarrollo humano* (págs. 8-9). MEXICO: BIBLIOTECA.
- Vidiella. (2013). El diagnostico educativo en el contexto social y profesional. *Rie*, 21-22.
- Gauthier, M. (2011). *comprension de las conductas autolesivas a partir del arte*. Colombia
- Trujillo. (2016). no te hagsa daño a ti mismo. En J. M. Martinez, *no te hagas daño a ti mismo* (pág. 5). Sigueme Salamamnca: MEXICO

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA

TÉCNICAS DE MOTIVACIÓN PARA PREVENIR LA CONDUCTA
AUTOLESIÓN DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO GRADO DE LA ESCUELA
JOSÉ ÁNGEL PALACIO SECCIÓN VESPERTINA, LOJA PERIODO 2016-2017.

*Proyecto de Tesis previa a la obtención del
grado de Licenciada en Ciencias de la
Educación; mención: Psicología Educativa y
Orientación.*

AUTORA

Mayber Jesseline Posligua Espinoza

DIRECTORA

Dra. Esthela Marina Padilla Buele Mg. Sc

LOJA – ECUADOR

2016

a. TEMA

TÉCNICAS DE MOTIVACIÓN PARA PREVENIR LA CONDUCTA DE AUTOLESIÓN DE LOS ALUMNOS DE OCTAVO GRADO DE LA ESCUELA JOSÉ ÁNGEL PALACIO SECCIÓN VESPERTINA, LOJA 2016-2017.

b. PROBLEMÁTICA

Técnicas de motivación para la prevención de la conducta de autolesión

Técnicas de motivación

Guerrero (2011) La motivación es el conjunto de procesos que produce una tendencia a la Acción, puede tratarse de un estado de privación (como el hambre), un sistema de valores o una creencia fuertemente arraigada (como la religión)". Los mecanismos biológicos desempeñan un papel importante como reguladores del aprendizaje y a la percepción de la conducta motivacional. Igualmente, los motivos sociales, como la necesidad de reconocimiento y de éxito personal, influyen sobre los patrones conductuales. (pág. 5)

Conducta de autolesión

"(Babiker y Arnold, "Entendemos autolesión como un acto que implica hacerse daño deliberadamente y/o herir el propio cuerpo de uno, pero sin intención suicida" (pág. 3)

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Contextualización

La escuela de Educación Básica "José Ángel Palacio" se encuentra ubicada en la Av. Universitaria entre Juan de Salinas, 18 de noviembre y Pasaje Rodríguez Witt, fue creada en el año de 1938 con el nombre de la escuela "Idoamericana" la misma que funcionó durante 19 años de fructífera labor, en el año de 1956 toma el nombre de escuela fiscal de niños "José Ángel Palacios", el trabajo responsable de sus maestros, hacen que la institución educativa adquiera identidad y prestigio, lo que genera una Alta demanda de estudiantes que propugnan por ingresar al establecimiento para solucionar tan alto requerimiento del pueblo lojano y ante la falta de infraestructura física, se crea la escuela vespertina "José Ángel Palacios N°2."

Posteriormente en el año 2002, y con la justicia del reconocimiento a uno de los

prohombres lojanos, profesor Julio Serbio Ordoñez Espinoza, maestro de talla inmortal por sus sólidos principios humanos, solidarios y de libertad, quien por el espacio de 25 años fuera su director.

Luego que la inexorable parca nos arrebatara, y, haciendo homenaje a su acción permanente a favor de la escuela fiscal, líder eterno y luchador infatigable del Magisterio Ecuatoriano, con acuerdo N°.015 del ministerio de educación con la fecha 9 de diciembre del 2002, en honor se cambia el nombre de la escuela “José Ángel Palacios “, por la escuela fiscal de niños “Profesor Julio Serbio Ordoñez Espinosa”, funcionando con normalidad hasta el año 2015 ,por motivo de orden Ministerial se produjo una unificación de las tres instituciones que funcionaban en el mismo establecimiento por consiguiente quedando con el nombre de unidad educativa “José Ángel Palacio”

Conviene mencionar que la visión de la Escuela de Educación General Básica “José Ángel Palacio” en sustento al nuevo modelo nacional de apoyo y seguimiento a la gestión educativa hasta el 2020 se consolidara en una institución de excelencia educativa y del buen vivir ,líder y referente en el contexto local ,provincial y nacional, ofertando una educación científica ,humanística y axiológica ,será un espacio de pensamiento libre y democrático ,de ejercicio pleno de los derechos humanos y promotora de la cultura de la paz ,formando seres humanos críticos, creativos, autónomos, emprendedores, competitivos comprometidos y motivados a lograr una verdadera formación integral.

Además, que cuenta con una misión que parte de una educación integral de calidad y calidez para la consecución de los estándares educativos en sustento al modelo pedagógico social–constructivista a fin de contribuir con actitudes y aptitudes positivas al desarrollo de la sociedad lojana y ecuatoriana mediante la práctica permanente de valores para el buen vivir.

Situación actual del colegio

La adolescencia empieza en promedio a partir de los diez u once años y comprende aproximadamente hasta los diecinueve años. La primera etapa de la adolescencia se caracteriza por cambios físicos y sexuales, luego, más adelante van apareciendo los cambios psicológicos González y Coyotupa, (1994). Los amigos comienzan a influir mucho sobre los intereses de cada joven y se busca formar parte de un grupo Arnao, (2000). Emocionalmente, el adolescente suele tener frecuentes cambios de humor y del estado de ánimo, pueden pasar de la alegría a la melancolía con facilidad, a veces aparece el malhumor sin razón aparente. Esto también se debe a la falta de ubicación psicosocial, dónde los adolescentes ya no se sienten cómodos con los niños, pero tampoco con los adultos. Por otro lado, el adolescente empieza a desarrollar una actitud social idealista con actitudes de protesta y desarrolla la idea de que pueden contra el mundo y que puede cambiarlo. Sin embargo, esta también es una etapa donde el adolescente se puede enfrentar a una serie de circunstancias sociales como problemas escolares, adicciones a drogas alcohol, mala conducta, delincuencia, trastornos alimenticios, relaciones sociales conflictivas, influencias de amistades negativas, disfunción familiar problemas emocionales, embarazo en adolescentes, enfermedades de transmisión sexual, Otro factor que incrementa la problemática es la falta de iniciativa por parte de los adultos para conversar sobre estos temas abiertamente. Existen escasos espacios dónde los adolescentes puedan discutir, conversar y ordenar sus ideas con libertad y autonomía no es raro ya que durante esta etapa la presión emocional es muy grande. Durante la adolescencia se tratará de sobrellevar los diferentes cambios psicológicos que son manifestados con las angustias, temores, excitaciones que lo desbordan en ese momento. Habrá chicos que se volcarán hacia el deporte, otros a la vida social, otros a lo intelectual, otros a su pareja, a la moda, al estudio, al arte, etc. Sin embargo, habrá otros que al no poder ni siquiera ponerle nombre o ubicar lo que

sienten encontrarán otra forma de descarga, de desahogo de toda esta energía: como consumiendo sustancias nocivas como las drogas, anorexia, bulimia, adicción al internet, desarrollando trastornos emocionales como lo son. Depresión, ansiedad, estrés todo esto genera a que el adolescente este más propenso a caer en conductas autodestructivas una de ellas como lo es la autolesión

La autolesión. Sutton, et al. (2000) sostiene que la autolesión es una compulsión o impulso para infligir heridas físicas en el propio cuerpo, motivado por una necesidad de hacer frente a un estrés psicológico insoportable o recobrar un sentido de equilibrio emocional. El acto es normalmente llevado a cabo sin intención suicida, sexual o decorativa (pág. 4)

Algunos de ellos no saben cómo manejar esa presión o cualquier otro dolor que sientan debido a multitud de causas: acoso escolar, malas notas, rupturas familiares, la muerte de una persona próxima y las secuelas emocionales de acoso o abuso sexual, físico y emocional, entonces se autolesionan.

En Europa, EEUU y Australia, se ha observado un incremento en estas conductas en la década de los 60 (Hawton & Catalan 1987; Weissman 1974). La incidencia pareció estabilizarse en los años 80 (Hawton & Fagg 1992), aunque en los 90 se ha observado un nuevo aumento (Hawton et al. 1997). En Inglaterra y Escocia se dan hasta 142.000 consultas en los servicios de urgencias cada año (Hawton & Fagg 1992). Sin embargo, este número se considera menor al real, y se estima que hasta 1 de cada 130 adolescentes puede autolesionarse (Mental Health Foundation website). Hawton et al (2000) recogieron datos en su estudio de monitorización de conductas autolesivas de Oxford entre los años 1985 y 1995. La población diana incluía todos aquellos pacientes menores de 20 años que acudían al Hospital General de Oxford con autolesiones. El estudio mostró un aumento en el número de pacientes que acudían al servicio de urgencias entre 1985 y 1995 de 28.1%

(27.7% en hombres y 56.9% en mujeres). Las tasas de repetición de este comportamiento fueron de 56.9% en hombres y 46.3% en mujeres. Durante el tiempo que duró el estudio (1985-995), 1840 individuos por debajo de 20 años de edad acudieron al servicio de urgencias con autolesiones. Se observó que este número aumentaba con la edad hasta 18 años, con un mayor incremento de los 18 a los 19. Se observó que las autolesiones eran más frecuentes en los hombres que en las mujeres (13.2% y 2.6% respectivamente). Las mujeres acudían con más frecuencia debido a ingestas medicamentosas que los hombres (91.2% de mujeres frente a 82.5% de hombres). AEPNYA Protocolos 2.008 207 En el año 2001, Meltzer et al. Llevaron a cabo una encuesta sobre la salud mental de niños y adolescentes en el Reino Unido que proporcionó información en lo que respecta a un gran número de trastornos emocionales y conductuales. La información se obtuvo de 10.438 niños y adolescentes de edades comprendidas entre los 5 y los 15 años. Tanto los jóvenes como sus padres fueron entrevistados, lo que permitió obtener datos diferenciales. En total, 4249 jóvenes de entre 11 y 15 años fueron entrevistados, de los cuales 248 reconocieron haberse autolesionado. Solo 78 de los padres entrevistados informaron de que sus hijos se habían autolesionado en algún momento. Un análisis detallado de los datos informó asimismo de que un 6.5% de mujeres y un 5.0% de hombres se habían autolesionado previamente al estudio. Los padres de estos jóvenes informaron de tasas mucho más bajas, 2.5% y 1.8% respectivamente. La prevalencia de autolesiones era más alta entre aquellos jóvenes diagnosticados de patología psiquiátrica, comparados con el grupo sin patología. La prevalencia era mayor entre aquellos jóvenes que padecían depresión, trastorno de conducta y trastorno de ansiedad. Asimismo, otros datos mostraron cómo las autolesiones eran más frecuentes en niños adoptivos, niños que vivían con uno solo de sus padres y en aquellos que convivían con más de cinco hermanos.

A nivel mundial, mediante diversas investigaciones se estima que el 0.75% de la población

occidental presenta conductas de autolesión. Estudios más recientes realizados en Estados Unidos estiman que el 1% de los americanos se auto agrede. Según datos del año 1996, el 97% de estas personas son mujeres, y cumplen con el perfil del auto-lesionador típico: mujer, entre 25 y 35 años de edad, que se daña desde la adolescencia. Tiende a ser de clase media o alta, inteligente, bien educada, con un historial de abuso físico y/o sexual, o bien de un hogar con al menos un padre alcohólico, y presenta habitualmente desórdenes de la alimentación, como anorexia y/obulimia (Conterio y Favazza, 1996).

En zonas con población mayoritariamente caucásica, como Estados Unidos, Canadá y Europa, es un fenómeno en rápido aumento, especialmente entre los jóvenes. Sin embargo, desde el punto de vista europeo, se encuentra poca información científica acerca de la autolesión en América Latina. La incidencia de la autolesión en América Latina es tan alta que se puede comparar con la del hemisferio norte.

Aunque hay algunas diferencias en las formas de autolesión y las funciones que cumple en América Latina, también hay importantes similitudes. La información científica sobre autolesión en América Latina sigue siendo difícil de encontrar para los investigadores en otras partes del mundo. Se realizó un estudio en México donde habitan 20.9 millones de jóvenes entre 15 y 24 años de edad, 11 millones son adolescentes (15 a 19 años) y 9.9 millones son adultos jóvenes (20 a 24), de los cuales, el 10 por ciento afirma haberse autolesionado para desahogar problemas emocionales o psicológicos, siendo la autolesión la principal conducta a practicar.

El estado de Hidalgo no cuenta con estadísticas sobre la problemática, sin embargo, José del Tronco Paganelli, profesor e investigador de la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (Flacso), apuntó hay un incremento en la violencia auto infringida, principalmente en adolescentes de las zonas urbanas de la entidad.

En Ecuador no existen estudios sobre esta problemática debido a que las conductas autolesivas son consideradas como un síntoma de otros trastornos, algo cultural refiriéndose a las tribus urbanas como por ejemplo los emos, en el ámbito social ya que influye el entorno en el que se desarrolla por ejemplo la influencia de los medios de comunicación, las amistades, etc. Y producto a eso no se ha dado la debida importancia. Hay que tener en cuenta que la mayoría de las personas que se autolesionan lo mantienen en secreto por diferentes motivos como: debido a la incapacidad de expresar, temor a ser juzgados y a la falta de confianza, etc. Esto es otro factor por lo que no se pone énfasis en el estudio de esta problemática.

En cuanto a la situación actual de la escuela de educación básica José Ángel Palacio no se ha realizado alguna investigación sobre el tema, pero sin embargo se detectó que existen alumnos que presentan este problema manifestado por las docentes tutoras del establecimiento, por lo que los casos han sido remitidos al DECE y se está dando el debido seguimiento. A través de la observación directa se ha podido detectar las conductas de los alumnos que se autolesionan como lo son: rebeldía con sus docentes, aislamiento, poca integración entre compañeros, introvertidos, la mayoría de estos alumnos presentan bajo rendimiento y se encuentran tristes y poco integrativos en cuanto a sus relaciones sociales. Según las observaciones y el acercamiento mediante el dialogo con las docentes del establecimiento pudimos evidenciar que la conducta de autolesión provoca un desorden emocional dificultad que presentan para identificar, reconocer, expresar, y manejar las emociones, emociones que no pueden canalizar y que explotan con el acto impulsivo que no da tiempo a reflexionar y que lo expresan por medio de una autoagresión , es por ello que se ha evidenciado en los casos ya identificados un relacionada con la poca motivación, el psiquiatra Victor Frankl que: Hay cientos de estudios que aseguran que una persona motivada es capaz de alcanzar un rendimiento extraordinario, tanto en el

ámbito personal como en el Profesional .

Frankl asistió a muchas personas, y observó que algunos prisioneros, a pesar de las durísimas circunstancias en que vivían, conseguían sobrevivir gracias a algún tipo de fuerza psicológica.

Es por ello que las técnicas de motivación personal para la prevención de la conducta de autolesión proporcionarán a los estudiantes la automotivación en ellos la cual servirá a desarrollar actitudes positivas frente a las dificultades que se presentan, así como también a crear proyectos de vida que ayuden a la consecución de metas planteadas consiguiendo ser personas de éxito en su vida personal a valorar el fracaso como el inicio de nuevas oportunidades no como un limitante que nos impida a conseguir nuestros propósitos, todo esto con el fin de prevenir conductas autodestructivas que causen daños irreversibles a nivel físico y psicológico que impidan conseguir una mejor calidad de vida.

¿Por tal se planteó el siguiente problema de investigación?

¿De qué manera el programa de intervención psicoeducativo basado en técnicas de motivación contribuye a prevenir conductas autolesivas en los alumnos de octavo año de la Escuela José Ángel Palacio sección vespertina, Loja periodo 2016-2017?

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA A INVESTIGAR

Delimitación temporal

La presente investigación se realizará desde el periodo de abril –Agosto del 2016.

Alcances y límites

Delimitación espacial

El estudio se limitará a la unidad educativa José Ángel palacio de la ciudad de Loja seleccionado intencionalmente por el investigador

Delimitación temporal

La investigación cubrirá un periodo de 6 meses de abril a agosto del 2016

Delimitación temática

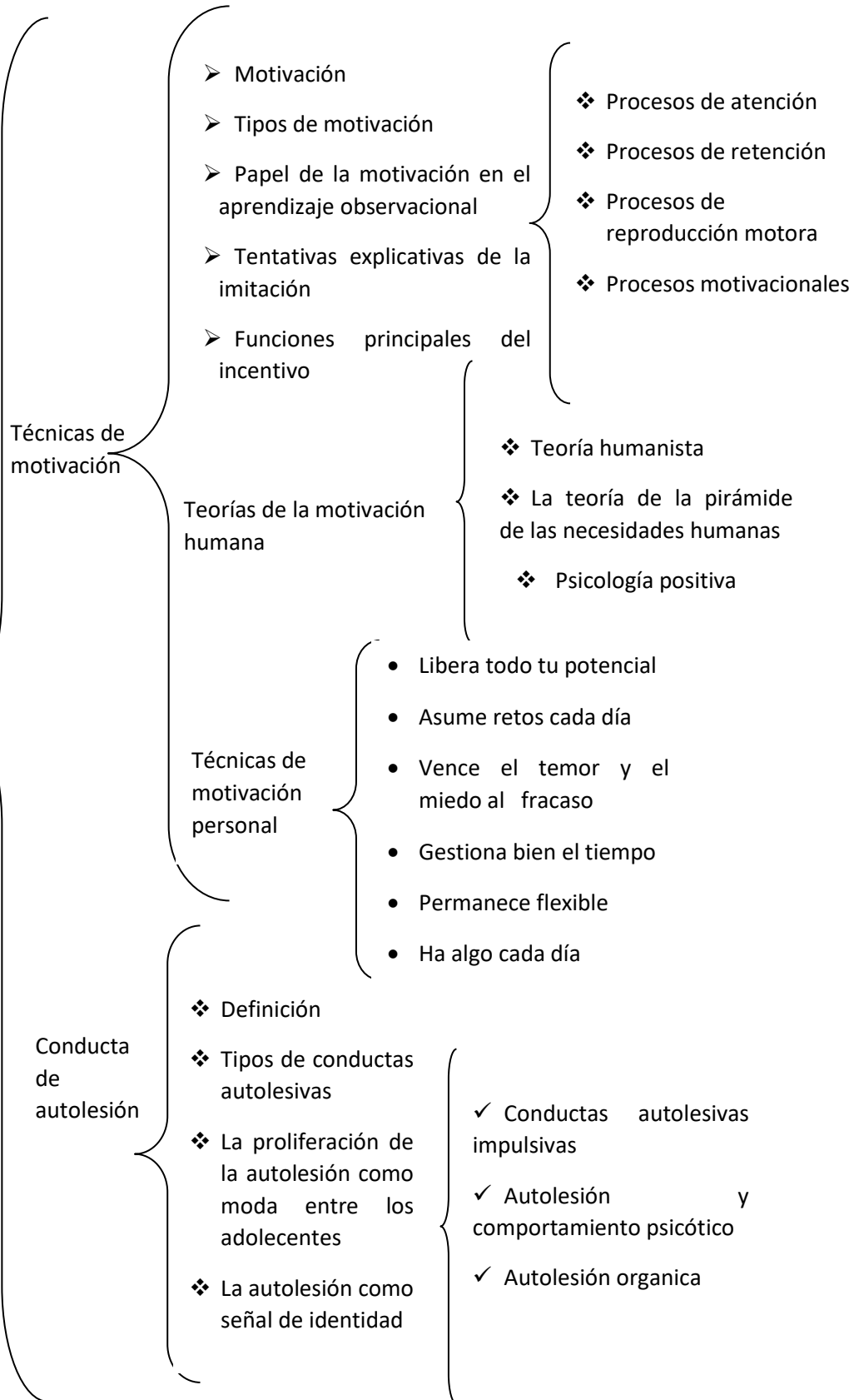
El móvil de este trabajo radica en aplicar técnicas de motivación para la prevención de la conducta de autolesión de los alumnos de octavo año de educación básica de la escuela José Ángel palacio.

Delimitación institucional

La escuela de Educación Básica “José Ángel Palacio” se encuentra ubicada en la Av. Universitaria entre Juan de Salinas, 18 de noviembre y Pasaje Rodríguez witt.

MAPA MENTAL DE LA REALIDAD TEMÀTICA

Técnicas de motivación para prevenir la conducta de autolesión de los alumnos de octavo grado de la escuela José Ángel Palacio sección vespertina Loja, 2016-2017



c. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo es original y factible de realizarlo ya que, a través de su ejecución se podrá dar un aporte a la problemática de los estudiantes una de las tareas más importantes del estudiante en la formación como profesionales, de allí que su práctica se justifica plenamente contribuyendo al conocimiento sistemático de las problemáticas de nuestra sociedad y específicamente de aquellas que se refieren al campo educativo, y por ello el planteamiento de alternativas de solución.

En virtud de que algunos alumnos presentan distintos problemas de conducta en los centros educativos en los últimos tiempos ha alcanzado un protagonismo especial uno de los principales problemas actuales que se presenta hoy en día los adolescentes y en los cuales se encuentran inmersos son las conductas auto lesivas se observa con más frecuencia en pacientes el trastorno límite de personalidad en un 70 a 80 por ciento de los casos. Sin embargo, los cuatro casos encontrados no se conocen si han sido sujetos a un diagnóstico clínico y que los mismos tienen recibir tratamiento especializado individualizado

Se justifica también, por lo importante que es para la institución, debido a que, no existe ni una investigación o trabajo realizado sobre el tema, en lo que tienen que ver sobre la conducta de autolesión y técnicas de motivación personal, además que se evidencia que de 23 alumnos el 25% por ciento se autolesiona esto implica que sea influencia para el resto de compañeros del aula por lo que considero necesario implementar técnicas o estrategias para la prevención con el fin de erradicar esta problemática, que si bien está más enfocado a lo psicológico, a la parte emocional de estos alumnos, como futuros psicólogos educativos tenemos la función de favorecer en el desarrollo integral de niños, adolescentes y adultos en cuanto situaciones de riesgo social. Por lo cual considero que

esta problemática si la podemos intervenir desde nuestro ámbito También se intenta de alguna manera, responder a gran parte de las necesidades de información que tienen los adolescentes, acerca de las diversas problemáticas a los que se encuentran expuestos hoy en día

Las razones de este trabajo de investigación se basa en darle una alternativa de solución a esta problemática social y académica de nuestro medio, aportando a la comunidad estudiantil con un proyecto que sea beneficioso y útil para aportar en el desarrollo de los alumnos tomando en cuenta que es importante que los adolescentes se encuentren motivados para que puedan afrontar los diversos problemas o situaciones que se presentan a lo largo de su desarrollo.

El trabajo es factible ya que contamos con el apoyo de los estudiantes, los maestros, los directivos de la unidad educativa José Ángel Palacio, así como las teorías necesarias que contribuyan a esclarecer todos los procesos investigativos de nuestro trabajo.

Finalmente, me es grato aportar con la sociedad con posibles soluciones al problema que se cita, con el fin de que nuestra población juvenil Ecuatoriana y particularmente de la escuela José Ángel palacio se desarrolle de manera eficiente

d. OBJETIVOS

GENERAL

- Implementar un programa psicoeducativo basado en técnicas de motivación personal para prevenir la conducta de autolesión de los alumnos de octavo grado de la escuela de educación básica José Ángel palacio sección vespertina, Loja periodo 2016-2017

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Fundamentar los referentes sobre técnicas de motivación personal y la conducta de autolesión de los alumnos investigados.
- Identificar los estudiantes que tienen comportamientos autolesivos
- Diseñar un programa de intervención basado en técnicas de motivación personal
- Aplicar el programa psicoeducativo basado en técnicas de motivación para prevenir la conducta de autolesión.
- Validar la efectividad de la propuesta psicoeducativa basado en técnicas de motivación personal aplicado a los alumnos de la escuela antes mencionada.

e. MARCO TEÓRICO

Motivación

La motivación desde el punto de vista de González (2009), se refiere “a la compleja integración de procesos psíquicos que ejecuta la regulación inductora del comportamiento, pues determina la dirección (hacia el objeto- meta buscando o el objeto evitado), la intensidad y el sentido (aproximación o evitación) del comportamiento” (p.79).

Guerrero (2011), considera que:

La motivación es el conjunto de procesos que produce una tendencia a la acción, puede tratarse de un estado de privación (como el hambre), un sistema de valores o una creencia fuertemente arraigada (como la religión)”. Los mecanismos biológicos desempeñan un papel importante como reguladores del aprendizaje y a la percepción de la conducta emocional. Igualmente, los motivos sociales, como la necesidad de reconocimiento y de éxito personal, influyen sobre los patrones conductuales. (pág.5)

La motivación por lo tanto es la interacción entre el individuo y la situación que los rodea, lo que hace que las personas funcionen, si las personas se encuentran motivadas estas funcionan.

Tipos de Motivación

Diversos teóricos de la motivación como Reeve (2010), sugieren que existen tipos importantes de motivaciones. Por ejemplo, la motivación Intrínseca es diferente de la motivación extrínseca. La motivación para aprender es diferente de la motivación para ejecutar. Y la motivación para aproximarse al éxito es diferente de la motivación para evita el fracaso En otras palabras, los seres humanos son complejos en un sentido motivacional. (p.35)

Dicho de otra manera la motivación intrínseca es la que viene desde la propia persona; es interior mientras que la extrínseca viene de los factores externos del individuo. En cierto sentido ambas motivaciones atienden al incentivo o la recompensa.

Papel de la motivación en el aprendizaje observacional

Se aprenden comportamientos al observar cómo los realizan otros y las consecuencias que conllevan.

Tentativas explicativas de la imitación

Inicialmente se consideró la imitación una conducta instintiva.

Desde el condicionamiento clásico se justificaba por la contigüidad entre la situación observada y la posibilidad de repetición por parte del observador, el condicionamiento operante, el sujeto debía estar motivado para repetir la conducta observada y así obtener el reforzador

Las teorías cognitivas del aprendizaje observacional mantienen que el observador elabora representaciones cognitivas de la conducta del modelo.

Justificaciones cognitivas de la imitación

Bandura defiende con la teoría social cognitiva que el reforzador, a través de una mediación cognitiva, ejerce una influencia antecedente más que consecuente. Al observar al modelo, se crean expectativas sobre los efectos del reforzador, lo que incrementa retención de lo observado y su codificación. El refuerzo facilita, pero no es indispensable.

Apela a la intervención de cuatro procesos explicativos del aprendizaje observacional:

Procesos atencionales.

Procesos de retención.

Procesos de reproducción motora. De conducta observada.

Procesos de motivación

Procesos Atencionales

La estimulación contigua por sí sola no produce siempre la adquisición de respuestas, se considera esencial la focalización y mantenimiento de un foco atencional para la adquisición de conductas imitativas, con el fin de que el observador discrimine entre las claves relevantes e irrelevantes de la conducta del modelo. Las variables que determinan esa focalización están en relación con:

Las Propiedades Físicas del Estímulo: variables como la intensidad, la viveza y la novedad son fundamentales para centrar la atención. Es también muy importante la complejidad del estímulo, porque dificulta la atención sobre la conducta observada.

Las Características del Modelo: el grado de competencia, el prestigio social, la edad, el sexo y el estatus social o étnico, determinan la atención que se preste a un modelo.

Las Características del Observador: la percepción del grado de dificultad de la tarea por parte del observador aumentará la atención, asimismo el nivel de dependencia, la autoestima, las aptitudes o el estatus sociocultural pueden determinar por sí mismo a lo que se es capaz de atender

Procesos de retención

Así mismo Bandura alude a dos sistemas de representación: uno de mediación imaginativa (que transforma los estímulos de modelado en imágenes), y el otro de mediación verbal (que convierte las secuencias de conductas presentadas por el modelo en códigos verbales).

Así cuando las experiencias se han codificado en imágenes o palabras para su representación en la memoria, funcionan como mediadores para la recuperación, actualización y reproducción de las pautas de conductas imitadas, los códigos imaginativos y verbales tienen la función de representar de forma simbólica en

la memoria las respuestas imitativas, actuando de guías para la reproducción posterior de la conducta observada y dando cuenta, asimismo, de la retención a largo plazo de los estímulos de modelado aún

cuando el modelo no esté presente. Una de las variables determinante del proceso de retención lo constituyen todas aquellas operaciones de repetición. Otra variable influyente es el repaso encubierto, dado que incrementa la retención de respuestas ya adquiridas, sobre todo en tareas que cuentan con funciones simbólicas.

Procesos de reproducción Motora

Estos procesos resultan imprescindibles para la puesta en práctica de la respuesta adquirida e implican la utilización de las representaciones simbólicas de los patrones modelados para dirigir la ejecución real de las respuestas

Procesos motivacionales

Son los encargados de determinar la transformación del aprendizaje en ejecución. El incentivo puede actuar por medio de varias funciones para producir cambios psicológicos en los observadores.

Funciones Principales del incentivo

Función Informativa: durante el aprendizaje de una conducta observada, el sujeto va notando los efectos que las respuestas producen, observando los resultados de las acciones y así desarrollando hipótesis sobre cuáles son las respuestas más apropiadas. De esta forma, el sujeto anticipa el futuro sin haberlo experimentado con anterioridad.

Función Motivacional: al representarse simbólicamente las consecuencias previsibles, éstas se convierten en motivaciones reales de la conducta. La mayor parte de las acciones están bajo el control del carácter anticipatorio. Esto es lo que se conoce como auto-incentivo.

Función de Acrecentamiento del Estímulo: la observación de las consecuencias de la conducta del modelo aporta una discriminación de las conductas apropiadas o inadecuadas en ambientes diferentes. Yubero. (5 de 4 de 2012). *Psikipedia*. Recuperado el 3 de 4 de 2017, de Psikipedia: <https://psikipedia.com/libro/motivacion/1393-papel-de-la-motivacion-en-el-aprendizaje-observacional>.

TEORIA DE LA MOTIVACION HUMANA

Teoría Humanista

Maslow propone la “Teoría de la Motivación Humana”, la cual trata de una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía identifica cinco categorías de necesidades y considera un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. Es así como a medida que el hombre va satisfaciendo sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad.

La teoría de la pirámide de necesidades las necesidades humanas

Maslow es famoso por su teoría de la Pirámide de Necesidades porque, según él, las necesidades siguen una jerarquía, de más básicas a más complejas, y su pirámide está construida por cinco niveles.

En la base de esta figura se encuentran las primeras y en la parte más alta las segundas.

De abajo arriba éstos son los distintos niveles de necesidades:

Necesidades fisiológicas: comer, respirar, beber...

Necesidades de seguridad: seguridad física, empleo, ingresos...

Necesidad de afiliación: casarse, ser miembro de una comunidad...

Necesidades de reconocimiento: respeto de los demás, estatus, reputación...

Necesidades de autorrealización: desarrollo moral, espiritual, búsqueda de una meta en vida.

Maslow piensa que alcanzar las necesidades de autorrealización está en las manos de todo el mundo, sin embargo, son pocos los que lo consiguen. Las personas que logran satisfacer sus necesidades de autorrealización son personas autorrealizadas. Ahora bien, Maslow también afirma que menos del 1% de la población pertenecen a esta clase de individuos.

Las personas autorrealizadas se caracterizan porque:

- Muestran un nivel alto de aceptación de sí mismos
- Perciben la realidad de manera más clara y objetiva
- Son más espontáneas
- Piensan que las causas de los problemas son externas
- Disfrutan de la s
- Soledad
- Tienen una mentalidad curiosa y creativa
- Disfrutan de experiencias cumbre
- Generan ideas genuinas
- Tienen un gran sentido del humor
- Poseen un gran espíritu crítico y se rigen por valores éticos
- Son respetuosas y humildes
- Son tolerantes, no tienen prejuicios y disfrutan de la presencia de los demás

Maslow. (1869). *Educa*. Recuperado el 3 de 4 de 2017, de Educa:<https://psicologiaymente.net/personalidad/teoria-personalidad-abraham-maslow#>.

La Psicología Positiva en la motivación Humana

Seligman concibe a la psicología positiva como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. Es definida también como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades. Seligman. (4 de 5 de 2005). *Redalik*. Recuperado el 3 de 2017, de Redalik:<http://www.redalyc.org/html/679/67920210/>.

Por otra parte Sheldon & King (2010) “incluye también virtudes cívicas e institucionales que guían a los Individuos a tomar responsabilidades sobre su comunidad y promueve características para ser un mejor ciudadano” (pág. 5).

Emociones Positivas

Uno de los principales aportes de la psicología positiva ha sido establecer que el

sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, y que está compuesto por un puntaje fijo, probablemente hereditario, que es relativamente independiente del ambiente en el que se vive, se puede modificar por circunstancias específicas, pero luego de unos meses vuelve a su nivel de línea de base. Así, el temperamento es uno de los predictores más importantes de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá (Seligman, 2008).

Para Seligman, las emociones positivas pueden centrarse en el futuro, presente o pasado. Respecto al futuro, están el optimismo, la esperanza, la fe, y la confianza; las relacionadas con el presente son la alegría, la tranquilidad, el entusiasmo la euforia, el placer y la más importante el llamado flow, o experiencia óptima, que incluye felicidad, competencia percibida e interés intrínseco por la actividad realizada al mismo tiempo. Seligman. (4 de 5 de 2008). *Redalik*. Recuperado el 3 de 2017, de Redalik:<http://www.redalyc.org/html/679/67920210/>

Csikszentmihalyi, (1990) “refiere Sobre el pasado, las emociones positivas incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad. Estos tres aspectos emocionales son distintos y no se hallan necesariamente relacionados” (pág. 3).

Fredickson expone que las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables, y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades. Fredickson. (3 de 3 de 2001). *Scielo*. Recuperado el 4 de 3 de 2017, de Scielo:http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S17

Así como también Seligman manifiesta que cuando las personas experimentan sentimientos positivos se modifican sus formas de pensamiento y acción, se incrementan sus patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social. Seligman. (4 de 5 de 2008). *Redalik*. Recuperado el 3 de 2017, de Redalik:<http://www.redalyc.org/html/679/67920210/>

En contraste con lo anterior las emociones positivas ayudan a la persona a deshacer los efectos fisiológicos de las emociones negativas disminuyendo la ansiedad, depresión, frustraciones, la ira además ayudan a crear recursos personales y sociales, destacando aquellas cosas que están funcionando en nuestra vida y son congruentes con nuestros objetivos.

En conclusión, tanto la teoría humanista y la psicología positiva conciben al ser humano como un ser holístico, integral, único capaz de escoger su propio destino en busca de su felicidad

Técnicas de motivación personal

En el manual de superación personal el Psicólogo Pedro Martínez plantea las siguientes técnicas de motivación personal:

1. Libera todo tu potencial. Se calcula de forma aproximada que sólo usamos entre el uno y el cinco por ciento de nuestras capacidades. Toda habilidad puede entrenarse, y además está al alcance de cualquiera. Toda persona, bien entrenada, puede duplicar, triplicar y hasta quintuplicar su rendimiento habitual en cualquier campo.

2. Asume retos cada día. Como nuestro instinto de buscar la comodidad pesa mucho, voy a darte algunas razones para convencerte de lo conveniente que puede ser para ti aceptar algún que otro reto de vez en cuando:

Los retos fortalecen tu fuerza de voluntad: El Diccionario de la Real Academia lo define como: “Objetivo o empeño difícil de llevar a cabo y que constituye por ello un estímulo y un desafío para quien lo afronta”

Por lo tanto, si tienes que acometer una tarea difícil, será necesario que pongas gran empeño y así conseguirás que poco a poco tu fuerza de voluntad se vaya consolidando.

La fuerza de voluntad es esencial para muchos aspectos de la vida y siempre te vendrá bien ejercitarla. ¿Eres de los que se rinde a la primera dificultad? Plántate un reto y pon todo de tu parte para conseguirlo. Lo logres o no, tu fuerza de voluntad se reforzará seguro.

Te permiten conocerte mejor:

A lo mejor piensas que te conoces de sobra, pero te aseguro que no es así. Es en las situaciones difíciles y complicadas cuando descubrimos rincones de nuestra personalidad que hasta ese momento habían permanecido ocultos.

Cuando afrontas un reto e intentas lograrlo, descubres muchas cosas nuevas sobre ti mismo. Seguramente algunas de esas cosas te gustarán y otras no, pero en cualquier caso, no está de más conocerlas. Eso te permitirá tomar decisiones en el futuro de una forma más acertada.

3. Vence el temor y el miedo al fracaso. Se ha comprobado que la mayoría de las personas tienen una limitación fundamental para su superación personal, y es la del miedo al fracaso. También existen otros múltiples miedos y temores. Identifica cuáles son los tuyos y elimínalos.

4. Elabora un plan de acción. Se ha comprobado que ha habido genios y personas con mucho talento que se han quedado en el camino por su incapacidad para elaborar planes de acción. Ahora bien, esto se aprende, como casi todo en la vida. Haz un plan de acción y habrás recorrido la mitad del camino.

5. Gestiona bien el tiempo. En la actualidad, sobre todo, y debido a la interacción natural que se produce en la red, se estima que la mayoría de personas que desean trabajar por internet, lamentablemente dilapidan su tiempo porque no saben organizarlo.
6. Permanece flexible. Al menos tan flexible y a la vez fuerte como el bambú. Nuestra mentalidad, y más a día de hoy, deben cambiar para adaptarse no sólo a los avances tecnológicos, sino también a nuestra propia tendencia natural al inmovilismo y a la rigidez, tanto en nuestras ideas como en nuestra forma de actuar.
7. Haz algo cada día. El más importante principio de superación personal que se me ocurre es el de adquirir el hábito de trabajar cada día en las metas que nos hayamos fijado el día anterior.
8. Busca las personas más adecuadas para asociarte con ellas. Es un principio hartamente comprobado hasta la saciedad que las personas que triunfan suelen estar rodeados de otras personas que los complementan y los ayudan en sus metas. (Martinez.2014, pag 4-5)

Por otra parte, Maya (2015) nos menciona 4 técnicas de motivación personal aprobadas científicamente que son:

Técnica 1: Saber De Qué Se Trata Lograr El Éxito En Nuestro Objetivo

A veces tenemos objetivos o metas personales, pero no sabemos qué implica el hecho de hacerlas realidad.

Por ejemplo, hablemos de una persona que quiere adelgazar, sin embargo, tiene amigos que también están en sobrepeso.

¿Qué es lo que hacen las personas normalmente con alguien que es radicalmente diferente?

Por lo regular: Rechazarlo.

Lo mismo ocurre cuando las personas empiezan a ganar más dinero. Empiezan a sentir rechazo de parte de quienes aún están atascados con problemas financieros.

Los pobres rechazan a los ricos.

Ya sea por envidia, o por un sentimiento de inferioridad; la reacción natural y subconsciente de quienes no están logrando los mismos resultados, es atacar por medio del rechazo a la otra persona bajo alguna excusa o justificación.

De manera que, cuando no tenemos esto en cuenta, nuestra mente subconsciente se adelanta a pensar que esto va a suceder y lo que hace es tratar de protegernos de esas situaciones negativas, de esos rechazos de parte de otras personas, o de cualquier otra consecuencia negativa de lograr el éxito en ese objetivo que queremos conquistar.

¿Cómo hace tu mente para protegerte? Simplemente generando rechazo o esa resistencia hacia lo que quieres lograr, hacia tus sueños y metas.

Sin embargo, cuando eres consciente de esta realidad, es posible que empieces a analizar y a descubrir cómo modificar ese futuro en donde tú ya lograste el éxito, para que no se den las cosas negativas; y por lo tanto, logres generar motivación en el presente y efectivamente lograr tu propósito.

Técnica 2: Diferenciar Desmotivación De Pereza. Muchas veces nos consideramos perezosos; sin embargo, no sabemos que en realidad estamos sintiendo falta de motivación. Y las dos cosas son muy diferentes, la pereza simplemente es no querer hacer algo “*porque sí*”, pero la desmotivación puede ser causada por muchas cosas. Una de las principales causas de desmotivación, es no saber cómo hacer las cosas. A veces tenemos trabajos complejos o creativos que no sabemos cómo llevar a cabo. Entonces, en vez de sentirnos motivados y

empezar a trabajar, pensamos “¿cómo vamos a hacerlo? No tenemos ni la más remota idea”, y nuestra mente inmediatamente genera desmotivación.

Técnica 3: Prepararte Adecuadamente

Nuestra mente es perfecta en sentirse decepcionada y en generar desmotivación instantánea cuando algo sale mal. Nuestro cerebro, de alguna manera u otra, evolucionó para siempre tratar de predecir lo que va a ocurrir a continuación.

De hecho, la mayoría de las veces cuando estamos escuchando una conversación, casi que sabemos lo que la otra persona va a decir. Entonces, cuando nuestra mente percibe que algo simplemente fue distinto a como lo esperaba, se siente mal y empieza a generar pensamientos negativos; empieza a generar esa resistencia, ese rechazo ante lo que de alguna manera, no salió como ella quería. Por eso, cuando nos preparamos adecuadamente, simplemente tenemos en cuenta montones de cosas que pueden salir mal y creamos una especie de contra propuestas ante ese tipo de situaciones.

Técnica 4: Eliminar Las Distracciones

No te imaginas el daño tan increíble que te pueden hacer las distracciones en tu vida.

En promedio, una distracción de 5 minutos puede causar 2 horas de improductividad... Es decir, una distracción te saca de un estado productivo y te deja por fuera del mismo, alrededor de 2 horas, según estudios científicos. La idea es que en tus momentos de productividad elimines cualquier fuente de posible distracción y los dejes para después revisarla. La mejor de pensar sobre esto, es que seas tú el que tenga el control de las cosas que hay en tu vida, y no ellas sobre ti

Tú también puedes hacer estos ajustes y controlar tu vida, si es que realmente deseas lograr tus sueños y tener la motivación para trabajar en ellos. Maya. (4 de 3 de 2015). *Desarrollo personal*. Obtenido de desarrollo personal: <http://www.sebascelis.com/4-tecnicas-de-motivacion-personal-probadas-cientificamente/>

Al mismo tiempo Pico (2012) plantea las siguientes técnicas para incrementar la motivación que son:

1. Establecer objetivos alcanzables. Debemos establecernos metas que podamos alcanzar, o de lo contrario no nos veremos motivados y abandonaremos. A veces será necesario subdividir las metas en otras más pequeñas o en periodos más cortos.
2. Facilitar la comunicación. Lo primero en la comunicación es atreverse a hablar con los demás, perder el miedo a expresar nuestros sentimientos, experiencias, sensaciones; para eso necesitamos ordenar nuestras ideas de manera que sepamos qué vamos a decir y cómo queremos hacerlo.
3. Fomentar el sentido de orgullo en pertenecer al grupo. Si un niño se identifica con el grupo o aula le será más fácil emprender la actividad.
4. Valorar las contribuciones individuales. Si una persona está motivando a otra tenemos que reconocerlo, para que los demás copien su conducta.
5. Maximizar la influencia social, que los participantes interaccionen entre ellos organizando actividades lúdico-sociales. Incluso con familiares y amigos. (Pág.8-9)

Es decir, las técnicas de motivación personal descritas por los autores mencionados conducen a una persona a ser feliz, dejando atrás ciertos hábitos y creencias irracionales para dar paso a una nueva realidad que refuerce el bienestar personal, muestra a nivel humano que querer es poder y que los límites no están en la realidad sino en nuestra mente.

Es por esto que se aplicaron las técnicas de motivación personal de Martínez para el programa de intervención psicoeducativo en el presente trabajo de investigación frente al problema encontrado para prevenir comportamientos autolesivos.

CONDUCTA DE AUTOLESIÓN

Cintha Marianna (2013) afirma: *“Cuando nada parece tener sentido se busca hasta el último recurso para hacer tolerable la existencia. Es por ese fino alambre que deambulan las autolesiones”*.

Simeo y Favazza (1996) afirma: “define comportamientos autolesivos como todo comportamiento que involucra infringirse deliberadamente daño físico directo al propio cuerpo sin intención de morir como consecuencia del comportamiento” (pag.3).

Cynthia Marianna (2013) afirma: “Las autolesiones o comúnmente llamadas cutting es el acto que comete una persona al lastimarse así mismo con cualquier método, normalmente con el propósito de sentirse aliviados” (pág. 2).

Con todo lo mencionado hasta aquí definimos la autolesión como el acto que implica hacerse daño deliberadamente o herir el propio cuerpo de uno.

Desde el punto de vista clínico la autolesión se define como:

Collens y Cols (2007) afirma: “los adolescentes con autolesiones presentarían una mayor prevalencia, frente a controles, de abuso sexual, depresión, ansiedad, alexitimia, hostilidad, disociación, ideación y conductas suicidas” (pag.2).

TIPOS DE CONDUCTAS AUTO LESIVAS

Conductas autolesivas impulsivas

Villarroel (2013) afirma: que las conductas autolesivas impulsivas en los adolescentes se describen como el conjunto de comportamientos que conllevan la generación de un prejuicio en varias esferas de la vida personal y social de los individuos. En esta categoría, las autolesiones

físicas comúnmente practicadas por los adolescentes conllevan cortes, quemaduras en la piel o la introducción en el cuerpo de objetos punzantes. (pág. 8).

Conductas autolesivas compulsivas

Villarroel (2013) manifiesta que esta categoría están presentes en las conductas repetitivas entre las que se cuenta rascarse la piel produciéndose sangrados o excoriaciones, tirarse del cabello y morderse las uñas. El grado de intensidad de estas acciones suele ser de leve a moderado, presentando una frecuencia reiterada y, así un patrón compulsivo, también Indica otros tipos de Autolesión la autolesión. Se divide generalmente en tres categorías: Psicótica, Orgánica, y Típica o se ha concentrado en las formas típicas de la autolesión; es decir, cuando el hacerse daño ocurre debido a motivos emocionales o psicológicos, y no por motivos Psicóticos o factores Orgánicos. La mayoría de las personas que se auto-lesionan caen dentro de la categoría Típica. Las formas típicas de autolesión generalmente derivan de estados psicológicos angustiantes y son usadas como métodos de hacer frente y aliviar la angustia psicológica. (pag.8)

Autolesión y comportamiento psicótico

Algunas de las formas más severas de autolesión tienen un origen psicótico. Conceptualmente, el término psicótico se refiere a una perturbación grave en el sentido de la realidad de una persona (el comportamiento psicótico es el que corresponde a esta deformación de la

realidad). Aunque haya una variedad de trastornos específicos dentro del ámbito de la psicosis (como esquizofrenia, trastorno ilusorio, y trastorno esquizoafectivo), cada uno implica modelos anormales del pensamiento, percepción, o noción de la realidad.

Las personas que experimentan estados psicóticos llegan a autolesionarse. Debido a la pérdida de contacto con la realidad, las autolesiones que ocurren durante un estado psicótico tienen el potencial de ser extremas. La amputación de las partes de cuerpo u ojos (enucleación de ojos), castración, y comerse su propia carne (auto canibalismo) son ejemplos de algunas formas más severas de auto-lesión. No todas las conductas de autolesión que se derivan de una fuente psicótica son tan extremas. Sin embargo, los incidentes psicóticos de auto-agresión son en general potencialmente más peligrosos que los actos de autolesión con orígenes no psicóticos.

El tratamiento de la autolesión en personas que experimentan estados psicóticos, generalmente se concentra en la reducción o eliminación de la psicosis más que en la auto-agresión. Debido a que la autolesión deriva de estos procesos de pensamiento anormales, al cambiar estos procesos generalmente modifica los comportamientos auto-agresivos.

Generalmente se recomiendan métodos psicofarmacológicos para tratar la mayoría de las psicosis. En la sección de psicofarmacología se presenta una revisión de experimentos y estudios del uso de fármacos con pacientes que se autolesionan.

Autolesión Orgánica La psicología, como campo, raramente concluye que exista alguna causa para un comportamiento. Sin embargo, generalmente se cree que el retraso mental y el autismo derivan de factores orgánicos, genéticos, u otros factores físicos. Aunque estos trastornos son bastante distintos entre sí, es relativamente común que los individuos con estos desórdenes participan en conductas de autolesión; y las formas específicas de la autolesión, así como las funciones para las que sirven, son similares. Por estos motivos, en este estudio se han combinado estos dos grupos.

El retraso mental describe una condición de importantes limitaciones de las capacidades intelectuales junto con dificultades considerables en las relaciones sociales, habilidades de comunicación, empleo, y/o cuidado de sí mismo. Los individuos que son mentalmente retardados se extienden a lo largo del espectro en términos de capacidad para funcionar dentro de la sociedad. Muchos individuos con retraso mental son capaces de adaptarse a las demandas de la sociedad y vivir sus vidas con razonable normalidad, mientras los otros son incapaces de cuidarse a sí mismos en absoluto y deben permanecer bajo constante supervisión.

Los individuos con autismo tienen gran dificultad para relacionarse con otros de una manera típica; a menudo sus habilidades de comunicación están enormemente deterioradas. Muchas veces parece que los individuos autistas están en su propio mundo porque no responden a señales externas de manera típica. Por ejemplo, uno tendría que pararse delante de una persona autista y repetir su nombre durante varios minutos para conseguir una respuesta, e incluso así es posible no conseguir ninguna.

Entre estas poblaciones, la autolesión sirve a dos funciones primarias.

1. Primero, el auto-abuso puede proporcionar el estímulo que falta en sus vidas. Esta carencia de estímulo no se debe, por lo general, al entorno, sino que es parte del mismo trastorno.
2. Una segunda razón de la auto-agresión entre individuos mentalmente retardados y autistas es el refuerzo. Recibir una recompensa o algo deseado después de un comportamiento es un refuerzo positivo. Forteza. (3 de 2 de 2008). Prevalencia del intento suicida. Obtenido de prevalencia del intento suicida: http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina_contenidos/tesis/tesis_isabel_alcantar.pdf

De manera que los tipos de autolesión planteados por los autores describen los diferentes tipos de autolesión, el primero nos indica una clasificación más general enfocándose hacia la impulsividad y compulsividad de las autolesiones en la persona, mientras que el segundo se lo explica desde el punto de vista clínico producido por un desajuste emocional, orgánico, causado por una disfunción en cuanto algún mal funcionamiento en nuestras capacidades cognitivas y la última asociado a algún trastorno.

La proliferación de la autolesión como moda entre los adolescentes

Cintha Marianna (2013) considera que sea precisamente la adolescencia la edad en la que suele aparecer este comportamiento no es raro ya que durante esta etapa la presión emocional es muy grande. Algunos de ellos no saben cómo manejar esa presión o cualquier otro dolor que sientan debido a multitud de causas: acoso escolar, malas notas, rupturas familiares, la muerte de una persona próxima y las secuelas emocionales de acoso o abuso sexual, físico y emocional entonces se autolesionan.

Cortarse puede crear hábito. Si bien sólo proporciona un alivio temporal del dolor

emocional, cuanto más se corta una persona, más necesidad siente de continuar haciéndolo.

Al igual que con otras conductas compulsivas, el cerebro comienza a relacionar la sensación momentánea de alivio de las emociones desagradables con la acción de cortarse.

Cada vez que surge esta tensión, el cerebro busca entonces ese alivio y lleva al adolescente a repetir esta conducta. Es por esto que lesionarse mediante cortes puede convertirse en un hábito y hacer que la persona se sienta incapaz de dejar de hacerlo, llevándolos finalmente a una adicción necesaria cada vez que quieren sentirse mejor. Aunque algunos logran superarlo sin necesidad de otra ayuda, en la mayoría de los casos se tienen recaídas al llegar a la edad adulta cuando se enfrentan a una situación de mayor presión o tristeza.

Las referencias que pude encontrar en internet son todas muy contrastantes, algunos afirman que quiénes se autolesionan esconden sus heridas ante un sentimiento de vergüenza, mientras que otros dicen que es un llamado de atención, de auxilio pero ¿Cómo podrían llamar la atención si están escondiéndolo? Es muy complicado porque todo depende de la situación que la persona esté viviendo, lo que sí podemos afirmar es que es una situación anormal, puede ser que un joven lo esté haciendo para pertenecer a un grupo o porque lo ve

como una moda entre los compañeros, en tanto otro realiza el mismo acto, con el fin de aliviar un profundo dolor de manera momentánea sea como sea, necesitan ayuda, pues están haciendo algo que los perjudica gravemente, sea un pequeño corte o una herida más profunda. También podemos decir, que quiénes muestran a sus compañeros esta situación como una simple moda, pueden influir en los más vulnerables, los que tienen problemas en su hogar, mostrándoles otra forma de llamar la atención, además de generar en quienes ya lo practican, un coraje por verlo de esa forma de moda, sabiendo que es una situación grave.

Algunos años atrás, esta práctica se atribuía sólo a los grupos de emos y darketos, tribus que lo adoptaron como rasgo de pertenencia, los cuales eran conocidos precisamente por autolesionarse, pero actualmente sabemos que es practicado por jóvenes de todo tipo de tribu urbana, o que no pertenecen a ninguna. Por otro lado, la razón por la que es más común que se de en las primeras mencionadas, ya que se supone que a estas pertenecen los adolescentes que están “decepcionados de la vida” y tratan de reflejar este odio hacia el mundo, entonces es una práctica constantemente realizada por este grupo, al que por algunos años muchos jóvenes decían unirse, en su mayoría por que pasaban por una etapa, por una moda y era muy pocos los que realmente se sentían pertenecidos a él. Algunas parejas de “emos” se cortan el cuerpo para llevar las mismas marcas, como símbolo de fraternidad, lo cual constituye, en tiempos del VIH/sida, un riesgo para su salud.

Hasta suben videos a Internet donde aparecen cortándose los brazos. El realizar estos actos perteneciendo a los grupos diluye su connotación patológica.

Antes de mencionar sus razones de proliferación cabe aclarar que:

Si bien algunas cosas causan un dolor que puede ser placentero para algunos, no significa que sea autolesión, pues no tiene nada que ver con el sufrimiento o un desorden psicológico.

Algunas personas, por ejemplo, sienten placer con las prácticas sadomasoquistas, o los que se hacen tatuajes, pero esto no quiere decir que en su interior se sientan mal o que sean infelices.

Aunque algunas personas que han cometido o han intentado suicidarse pueden presentar una tendencia de autolesión no quiere decir que todos los auto-lesionadores sean suicidas. Por el contrario, la autolesión no se relaciona necesariamente con el deseo de morir, a veces es incluso todo lo contrario, un método de supervivencia. (pág. 5)

El Dr. Martín Gauthier (2010) psiquiatra del hospital de niños de Montreal “advierde

que un número cada vez mayor de adolescentes están experimentando con la automutilación para imitar celebridades y sus compañeros”. (pág. 12).

Trujillo (2016) La automutilación es muy contagiosa. Esto es obvio en un hospital psiquiátrico ya que se propaga de un paciente a otros. El mismo fenómeno existe, obviamente, en las escuelas y en nuestra sociedad a través de los ejemplos dados por las estrellas, actores, músicos y otros adolescentes. También se ha observado en las cárceles y albergues. (pág. 1)

El uso diario de los medios de comunicación es un grave factor para el hecho de que la autolesión aumente su popularidad. A continuación se explican los factores mencionados anteriormente y cómo influyen en el hecho de que las autolesiones se hayan vuelto más populares llegando a tomarse como una moda.

En diferentes programas de televisión se han presentado capítulos en los que se muestran diferentes formas de cutting como una moda, lo que aunque tal vez ayude a unos pocos a tomar valor para pedir ayuda, probablemente a otros muchos les da ideas.

Se sabe que en internet existen sitios donde se muestran diversas formas de lesionarse, e incluso existen foros donde los jóvenes los jóvenes que lo practican comparten sus experiencias, generalmente animando a sus “compañeros” a seguir realizándolas, lo que no favorece la recuperación, cuando el individuo se encuentra en esta etapa.

Al ser una conducta repetitiva, los cortes y quemaduras dejan cicatrices en la piel de los adolescentes. Sin embargo esas cicatrices raramente se ven porque las chicas y los chicos que se autolesionan hacen todo lo posible por esconderlas. Por ejemplo, es muy frecuente que usen mangas largas incluso en verano, el uso de las prendas en esta forma puede ser un indicio de dicha conducta. A menudo conlleva un sentimiento de vergüenza y ocultación.

La mayoría de los adolescentes que se lastiman tratan de ocultar las lesiones, y si alguien se las descubre, inventan excusas sobre cómo se lastimaron. Algunos, no obstante, no tratan de ocultarlas y pueden incluso exhibirlas para llamar la atención, este segundo caso normalmente se trata de las ocasiones en que los jóvenes lo hacen por moda. En estas

circunstancias mayormente no se padece de algún tipo de depresión, si no que la autolesión es más bien una forma de pertenecer a un grupo.

Es importante mencionar los casos que se dan en las secundarias, donde hombres y mujeres, se cortan con diferentes formas a manera de “tatuaje” como corazones o iniciales, casos donde podemos observar cómo algunos adolescentes empiezan a cortarse por influencia de otros compañeros que ya lo hacen. Por ejemplo, una adolescente podría intentar cortarse porque su novio lo hace. También puede existir la presión de un grupo de compañeros. Algunos adolescentes se cortan en grupo y podrían presionar a otros a hacerlo. Un chico podría ceder ante esta presión de grupo para demostrar que es osado o “está en la onda”, para tener un sentido de pertenencia o evitar el acoso de sus compañeros, otros más, en este caso como mayoría los hombres, se retan o lo hacen a manera de apuesta.

Las autolesiones es un problema que se encuentra hoy en día en la mayor parte de los adolescentes, muchos lo toman como moda y otros como problemas emocionales fuertes que prefieren sentir el dolor físico a sentir ese dolor del alma, muchos de estos problemas provienen por falta de comunicación con las propias familias (Cinthia Marianna 2013).

La autolesión como señal de identidad

Dolores Mosquera (2013) afirma que: en algunos casos lo adolescentes se autolesionan porque lo han visto en alguna película o se lo han escuchado a un amigo. En estos casos, aunque si se puede considerar una autolesión, los motivos difieren enormemente de las personas, cuando es algo aprendido, el sujeto puede estar buscando un referente que le permita pertenecer a algo, identificarse con alguien. De esta forma puede ser además de una señal d identidad para el que la busca y no la tiene bien definida, una manera de pedir ayuda y de mostrar la necesidad de ser entendido, pero no es una estrategia de afrontamiento ni una forma de regular emociones, intolerables. De hecho, es probable que el sujeto “aprende” a cortarse, en lugar de sentir alivio experimente dolor y que por esto sea un episodio puntual sin grandes posibilidades de repetirse. Sin embargo la persona que recurre a la autolesión como estrategia tendera a repetirlo, ya que este comportamiento le ayuda a sentirse mejor. (pag4)

El auto infringirse heridas es una conducta que surge en aquel adolescente singular, bajo circunstancias en las cuales su estar en el mundo en ese momento es el resultado de su participación en la historia de lenguaje con otros, siendo el sistema de las relaciones familiares uno de los dominios de interacciones que más lo compromete afectivamente con los demás y con la definición de su identidad. Solta, zamorano, & Zamorano, S. (4 de 4 de 2008). Narrativas para adolescentes que se autoinfringendaño. Recuperado de narrativas para. Adolescentes

En definitiva la adolescencia se entiende como un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta, es una etapa de la vida de autoconocimiento, llevando muchas veces a inestabilidad emocional e inseguridad de su propio sentido de ser. La adolescencia y la búsqueda de identidad. Los adolescentes en esta etapa de la vida, manifiestan escasa claridad acerca de la configuración de su identidad, por lo cual sus emociones se ven afectadas, no pudiendo lograr la expresión de éstas. Debido a esto, los adolescentes en muchas ocasiones se sienten atrapados en su vida y ven en la autolesión una forma de salida.

Conducta de autolesión

Las autolesiones constituyen un importante problema en la salud integral del adolescente.

Se podría creer que todos los seres humanos de una forma u otra, metafórica o simbólicamente, es decir, de manera disfrazada o inconsciente hacemos cosas que nos hacen daño “conductas autodestructivas”: manejar a exceso de velocidad, sexo sin protección, relaciones de pareja destructivas, consumo de alcohol o droga, etc., pero la diferencia principal con el “cutting” es que estos chicos se hace cortes, cortes reales en diferentes partes del cuerpo, esa es la diferencia fundamental, que son acciones reales en un cuerpo real, dejándose de lado cualquier otra forma de enfrentar aquello que causa tanto malestar emocional.

Cada joven vive éste periodo de su vida desde su particularidad, es decir, cada chico hará uso de diferentes mecanismos psíquicos para sobre llevar las angustias, temores, excitaciones que lo desbordan en ese momento. Habrá chicos que se volcarán hacia el deporte, otros a la vida social, otros a lo intelectual, otros a su pareja, a la moda, al estudio, al arte, etc. Sin embargo, habrá otros que al no poder ni siquiera ponerle

nombre o ubicar lo que sienten encontrarán otra forma de descarga, de desahogo de toda esta energía: la auto lesión, los adolescentes buscan un medio de descarga de un dolor emocional que les parece completamente insoportable e incontrolable. Los adolescentes afrontan estos sentimientos de distinta manera, y eso lleva en ocasiones a conductas como pellizcarse la piel, realizar una ingesta medicamentosa o tirarse del pelo. En cualquier caso, se trata de un motivo de consulta frecuente en muchos servicios sanitarios.

f. METODOLOGÍA

Tipo de enfoque

Descriptivo permitirá construir desde el punto de vista teórico y empírico el estado de arte del objeto de estudio.

Tipo de diseño

El diseño la investigación es pre experimental, ya que aplicaré La escala de pensamientos autolesivos para identificar el índice de los alumnos con este problema, luego se aplica una alternativa para ese problema realizando una planificación dirigida hacia la prevención para anticipar que se incremente el problema en la institución

De corte transversal

Porque la investigación estudiará solamente una parte del desarrollo de las variables que será en el periodo 2016 en el que se diagnostica la situación problemática que determina la necesidad de implementar un proyecto de investigación para la solución de las dificultades en cuanto a la dinámica familiar en un corto tiempo de investigación.

Métodos

Científico

Permitirá explicar el fenómeno de estudio y, establecer relaciones entre los hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo y permitan obtener, con estos conocimientos, aplicaciones útiles; este método estará presente en todo el proceso investigativo y permitirá realizar un análisis del problema, el objetivo general y específico además posibilitara la recolección, organización análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo.

Inductivo deductivo

Este método se aplicará en la elaboración de la problemática que permitió descubrir, comparar aspectos particulares para llegar a generalizarlos en la elaboración de las conclusiones y recomendaciones, luego de la elaboración de las técnicas e instrumentos, registro de observación, tomando como base los elementos teóricos, conceptuales y empíricos del marco teórico que coadyuvarán a la estructuración y aplicación del trabajo de investigación propuesto.

Analítico- sintético

En la presente investigación este método permitirá el desglose del marco teórico y la simplificación precisa de todo lo investigado, para que el presente trabajo tenga lo más importante y sobresaliente del tema propuesto, servirá para formular los elementos y relaciones del objeto de estudio.

Descriptivo

En la presente investigación guiará la identificación de fenómenos que se susciten en la realidad del hecho investigado; la formulación de objetivos, la recolección de datos, posibilita la interpretación y análisis racional y objetivo.

Modelo estadístico

Permitirá emplear la estadística descriptiva con la tabulación de los resultados de los instrumentos aplicados.

Instrumentos

Encuesta

La encuesta se aplicó a alumnos y a docente tutora del paralelo de octavo grado de la escuela José Ángel Palacio Permitió identificar el grado de conocimiento del problema y además cuántos alumnos presentan comportamientos autolesivos

Para la aplicación del programa de intervención psicoeducativo par a prevenir

conductas autolesivas se aplicará la escala de pensamientos Autolesivos de García Nieto

R

Población Muestra intencionada

POBLACION DE LA ESCUELA				OBSEVACIONES
Estudiante	222			
Muestra	23 Octavo año paralelo "A"	Se excluye	4	Se excluye los estudiantes referidos al profesional competente
		Se incluye	9	

Fuente: Unidad Educativa José Ángel Palacio

Elaboración: Mayber Posligua Espinoza

g. .CRONOGRAMA

ACTIVIDADES (Proyecto de Tesis)	2016																	
	ABRIL		MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
	3°S	4°S	1°S	2°S	3°S	4°S	1°S	2°S	3°S	4°S	1°S	2°S	3°S	4°S	1°S	2°S	3°S	4°S
1. Selección del tema	X	X																
2. Aprobación del tema	X	X																
3. Revisión bibliográfica	X	X																
3.1. Problemática			X	X														
3.2. Justificación			X	X														
3.3. Objetivos			X	X														
3.4. Marco teórico					X	X	X	X	X	X								
3.5. Metodología					X	X	X	X	X	X								
3.6. Cronograma											X							
3.7. Presupuesto											X							
3.8. Bibliografía												X						
3.9. Anexos												X						
4. Presentación y revisión del proyecto													X	X	X	X		
5. Aprobación del proyecto																X	X	X

ACTIVIDADES (Tesis)	2016-2017																											
	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
	1ºS	2ºS	3ºS	4ºS	1ºS	2ºS	3ºS	4ºS	1ºS	2ºS	3ºS	4ºS	1ºS	2ºS	3ºS	4ºS	1ºS	2ºS	3ºS	4ºS	1ºS	2ºS	3ºS	4ºS	1ºS	2ºS	3ºS	4ºS
1. Preliminares	X																											
2. Título		X																										
3. Resumen		X																										
4. Introducción		X																										
5. Revisión de la literatura			X	X	X	X	X	X	X	X	X																	
6. Materiales y métodos			X	X	X	X	X	X	X	X	X																	
7. Aplicación de alternativa			X	X	X	X	X	X	X	X	X																	
8. Resultados													X	X														
9. Discusión													X	X	X													
10. Conclusiones													X	X	X													
11. Recomendaciones													X	X														
12. Bibliografía															X	X												
13. Anexos															X	X	X											
14. Presentación y revisión final de la tesis																	X				X		X					
15. Aprobación de tesis																							X					
16. Privada																									X			
17. Pública																												X

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

MATERIALES

Computadoras, libros, enciclopedias

Cámara fotográfica

Material de escritorio e imprenta Servicios de reproducción de materiales Movilización, transporte y comunicación

Recursos Humanos.

Maestra

Niños investigados

Padres de familia

Investigador.

Comunidad

Directivo

PRESUPUESTO ESTIMADO			
RECURSOS	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
RECURSOS HUMANOS			
Movilización	17	1.00	17.00
RECURSOS MATERIALES			
Resma de papel boom	2	2	4
Reproducción bibliográfica	5	0,02	0,1
Adquisiciones de textos	3	16,00	48,00
Servicio de internet	20	0,80	16,00
Material audiovisual	1	0,80	0,80
Reproducción de insumos técnicos psicológicos	5	0,05	0,25
RECURSOS FINANCIEROS			
Reproducción de reportes e informe del proyecto	8	0,50	4.00
Anillado del proyecto de titulación	1	2,00	2,00
Diseño de diapositivas para socializar el Proyecto	10	0,50	5,00
IMPREVISTOS			
TOTAL PRESUPUESTO ESTIMADO			97.15

i. BIBLIOGRAFÍA

- Díaz, j. (2011). *autolesion.com*. Recuperado el 2016, de autolesion.com:
<http://www.autolesion.com/2016/05/25/autolesiones-en-la-adolescencia-1-definición-clínica/#more-7572>
- Guerrero Loyola, M. (2011). La motivación como estrategia didáctica. En *la motivación como estrategia didáctica* (pág. 5). Loja.
- Mosquera, d. (2013). La autolesión el lenguaje del dolor. En Mosquera dolores, *autolesión el lenguaje del dolor*. México.
- Nader, A. (2003). Automutilación síntoma o síndrome. En A. Nader, *automutilación síntoma o síndrome* (pág. 23). México.
- Shelley, D. (2009). Avances en la comprensión y tratamiento de la autolesión en la adolescencia. En D. Shelley, *avances en la comprensión y tratamiento de la autolesión en la adolescencia* (pág. 14).
- Dolors. (3 de 4 de 2010). *El placer en el dolor automutilación en adolescentes*. Recuperado del placer en el dolor automutilación en adolescentes:
<http://www.siquia.com/2014/03/el-placer-en-el-dolor-adolescentes-y-automutilacion-2/>
- Espinar, R. (2 de 3 de 2013). *El proyecto de intervención*. Obtenido del proyecto de intervención:
<http://alfambriz.tripod.com/gestionurbana/proyectointervencion.pdf>
- Favazza. (4 de 6 de 1996). *Comprensión de las conductas auto lesivas a partir del arte*. Recuperado de comprensión de las conductas aurolesivas a partir del arte:
<http://repository.libertadores.edu.co/bitstream/11371/108/1/MoraSoledadMiryamRocio.pdf>
- Forteza. (3 de 2 de 2008). *Prevalencia del intento suicida*. Recuperado de prevalencia del intento suicida:
http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina_contenidos/tesis/tesis_isabel_alcantar.pdf

ANEXOS

Anexo 1

ESCALA DE PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS AUTO LESIVAS (EPCA)

PENSAMIENTOS RELACIONADOS CON LAS AUTOLESIONE ELABORADO POR GARCIA NIETO R.

Llamaremos a este tipo de conductas autolesiones

1. Alguna vez has pensado en hacerte daño a ti mismo sin tener intención de morir(p.e., cortarse o hacerse quemaduras)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
2. Llamaremos a este tipo de actos "autolesiones"	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
3. Cuantos años tenías la primera vez que lo hiciste	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
4. Cuantos años tenías la última vez(edad)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
5. Cuantas veces en tu vida has tenido este tipo de pensamientos(episodios separados)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
6. Cuantas veces en el pasado año	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
7. Cuantas veces en el pasado mes	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
8. Cuantas veces en la semana pasada	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
9. En una escala del 0 al 4, en el peor momento, ¿Qué intensidad tenían tus pensamientos de hacerte daño?	0 1 2 3 4

10. Por término medio, ¿Qué intensidad tenían estos pensamientos?	0 1 2 3 4
11. ¿Por qué crees que Tienes este tipo de Pensamientos?	
12. En una escala del 0 al 4, ¿en qué medida tenías estos pensamientos para deshacerte de sentimientos negativos?	0 1 2 3 4
13. En qué medida los Tenías para comunicarte con alguien o conseguir su atención?	0 1 2 3 4
14. ¿En qué medida Tenías estos pensamientos para evitar hacer algo para escapar de algo o alguien?	0 1 2 3 4
15. En una escala de 0 a 4, ¿en qué medida los problemas con tu familia te llevaron a tener este tipo de pensamientos?	0 1 2 3 4
16. En qué medida los problemas de tu pareja te llevaron a tener este tipo de pensamientos?	0 1 2 3 4
17. ¿En qué medida los Problemas con tus compañeros te llevaron a tener estos pensamientos?	0 1 2 3 4
18 . ¿En qué medios los problemas en el trabajo o Los estudios te llevaron a tener estos pensamientos ?	0 1 2 3 4
19.¿En qué medida tu Estado mental te llevo a tener malos pensamientos?	0 1 2 3 4
20. Cuando tuviste estos pensamientos ¿durante qué porcentaje del	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Z	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Quando tuviste estos Pensamientos, ¿Cuánto tiempo solían durar?	<p style="text-align: center;">0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0</p> <p style="text-align: center;">0 0</p> <p style="text-align: center;">0</p>

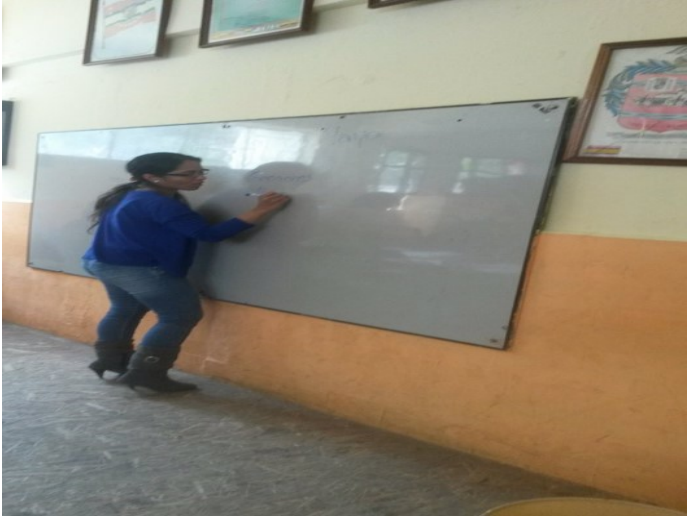
20. Antes de que pensaras hacerte daño por primera vez, ¿Cuántos amigos tuyos, que tú sepas, habían tenido este tipo de pensamientos? Y se autolesionaron	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
21. Desde la primera vez que tuviste estos pensamientos, ¿Cuántos de tus amigos han pensado en hacerte daño?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
22. Antes de que tuvieras estos pensamientos, ¿en qué medida influyo en ti el hecho de que tus amigos pensaran en hacerse daño?(escala del 0 al 4)	0 1 2 3 4
23. Desde la primera vez que tuviste estos pensamientos, ¿en qué medida influyó en ti el hecho de que tus amigos de que tus amigos pensarán en hacerse daño?(escala del 0 al 4)	0 1 2 3 4
24. En una escala del 0 al 4, ¿Cuál es la probabilidad de que tengas este tipo	0 1 2 3 4

PROYECTO DE VIDA PERSONAL	
NOMBRES Y APELLIDOS:	
LA VISION PERSONAL	
Es una imagen futura de tu persona, desarrollada sobre ti mismo, tomando en Cuenta la realidad en la cual te desarrollas. Su finalidad es ser la guía de tu proyecto de vida personal, en un contexto de cambios y disminuir la posibilidad de que pierdas el rumbo.	
CUESTIONARIO DE MI VISION PERSONAL	
1.- ¿Quién soy?	
2.- ¿Hacia dónde voy?	
3.- ¿Cómo me veo en el futuro?	
4.- ¿Cómo quiero que me vean en el futuro?	
LA MISION PERSONAL	
Es la imagen actual que enfoca los esfuerzos que realizas para conseguir tus objetivos, planes o proyectos. La misión debe ser concreta y capaz de iniciar el éxito de tu labor.	
CUESTIONARIO DE MISION PERSONAL	
1.-¿Qué cosas quiero tener (posesiones) ?	
2-¿Qué cosas quiero hacer ?(experiencias)	
3.-¿Qué quiero ser?(cualidades de carácter)	
4.-¿Cuáles creo yo que son mis mejores Cualidades?	
5.-¿ Qué cualidades me atribuyen otras Personas?	
6.-Cuando me imagino haciendo algo Agradable ¿Qué es?	
7.-Entre todas mis actividades ¿Cuáles	

Anexo 2

son las que me brindan profunda Satisfacción?	
8.-¿Cuáles son las cualidades de Carácter que más admiro en otras personas?	
9.-¿Cuáles fueron los momentos más Felices de mi vida? ¿Por qué?	
10.-Si contara con el tiempo suficiente y Los recursos limitados ¿Qué elegiría hacer?	
11.-Si te desahuciaran y tuvieras solo un Mes de vida ¿Que arias en ese tiempo?	
REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRO TIEMPO	
Imagínate que acudes al médico y éste te dice que te queda un mes de vida , en éste mes que me queda de vida :	
1.-¿De qué manera orientaría mi Vida?	
2.-¿Qué me hubiera gustado Hacer?	
3.- ¿De qué me arrepiento?	
4.-¿Cuáles son los actos más Importantes que deje de hacer?	

Anexo 3



INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TITULO	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY	2
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	9
MOTIVACIÓN.....	9
TEORIA DE MOTIVACIÓN HUMANA	11
EMOCIONES POSITIVAS.....	12
CONDUCTA DE AUTOLESIÓN.....	16
ENFOQUES Y PRINCIPIOS DE UNA ALTERNATIVA DE INTERVENCIÓN.....	24
EVALUACION DEL TALLER	25
e. MATERIALES Y MÉTODOS	26
f. RESULTADOS	33
g. DISCUSIÓN	43
h. CONCLUSIONES	50
i. RECOMENDACIONES	51
PROPUESTA ALTERNATIVA	52
j. BIBLIOGRAFÍA	102
k. ANEXOS	104
a. TEMA	105
b. PROBLEMÁTICA	106

c. JUSTIFICACIÓN.....	116
d. OBJETIVOS.....	118
e. MARCO TEÓRICO.....	119
f. METODOLOGÍA.....	135
g. CRONOGRAMA.....	138
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	140
i. BIBLIOGRAFÍA.....	141
ÍNDICE.....	148