



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Programa preventivo de autolesiones en adolescentes de una
institución educativa de la ciudad de Huamachuco

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Castro Suyon, Lidia Raquel (orcid.org/0000-0003-0742-7237)
Monzon Ibañez, Lesly Jamely (orcid.org/0000-0002-6432-224X)

ASESORA:

Dra. Fernandez Mantilla, Mirtha Mercedes (orcid.org/0000-0002-8711-7660)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO — PERÚ

2024

DEDICATORIA

A mi madre Nancy, por su apoyo incondicional, por ser mi fortaleza y motivación a lo largo de la carrera. Así mismo, a mi abuelito Jorge, a mis tías y primas, quienes con su apoyo y comprensión me brindaron día a día la fuerza para continuar y poder lograr cumplir esta meta. A todas las personas que han sido mi apoyo en los momentos mas frustrantes, a mi enamorado, por siempre estar a mi lado y ayudarme a creer en mí. Finalmente, a mi papito Rigo, quien desde un inicio fue mi pilar y hoy ya desde el cielo, sé que es mi guía y protección.

Castro Suyón, Lidia Raquel

A mi toda mi familia, principalmente a mis padres, Santos Ibañez Gonzales y Humberto Monzón Vasquez, por su incondicional apoyo y a mi pareja e hija porque fueron el impulso a seguir; y amistades por el apoyo constante brindado y a la vez por ser el soporte e impulso que necesito en mi vida universitaria. Por darme una formación y un hogar lleno de valores que acojo y pongo en práctica en mi formación académica.

También a mis Docentes, por ser mis maestros que me orientaron en mi etapa de formación académica profesional, reflejando motivación en mi para ser una profesional competitiva y con muchas ganas de superación e infinitas gracias. Asimismo, a la Universidad Cesar Vallejo por ser parte de mi vida universitaria y de mi formación profesional.

Monzón Ibañez, Lesly Jamely

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios y a nuestras familias por siempre guiarnos en todo este camino de autoaprendizaje. A la Universidad César Vallejo, por brindarme todos los conocimientos que fueron necesarios para llevar a cabo mi proyecto de tesis.

A nuestra asesora, quien con sus conocimientos y apoyo nos guio través de cada una de las unidades, para mejorar e incentivarnos a cumplir con nuestras metas y dar lo mejor de nosotros.

Índice de contenidos

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	ix
I INTRODUCCIÓN.....	1
II MARCO TEÓRICO.....	5
III METODOLOGÍA.....	12
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	12
3.2 Variables y operacionalización.	12
3.3 Población, muestra, muestreo y unidad de análisis	13
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	14
3.5 Procedimientos	14
3.6 Método de análisis de datos	15
3.7 Aspectos éticos.....	15
IV RESULTADOS.....	17
V DISCUSIÓN	24
VI CONCLUSIONES	29
VII RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS	31
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1. Prueba de normalidad de las dimensiones entre Pretest y Post test en los alumnos de una institución educativa de Huamachuco	16
Tabla 2. Frecuencia de las conductas de autolesión encontrados en Pretest y Postest en alumnos de una institución educativa de Huamachuco.	18
Tabla 3. Frecuencia de las conductas de autolesión menor encontrados en Pretest y Postest en alumnos de una institución educativa de Huamachuco.	17
Tabla 4. Frecuencia de porcentajes de las conductas de autolesión severa encontrados en Pretest y Postest en alumnos de una institución educativa de Huamachuco.	17
Tabla 5. Temporada de la ejecución de conductas de autolesión encontrados en Pretest y Postest en alumnos de una institución educativa de Huamachuco. ...	18
Tabla 6. Temporada de la ejecución de conductas de autolesión menor encontrados en Pre test y Post test en alumnos de una institución educativa de Huamachuco.	18
Tabla 7. Temporada de la ejecución de conductas de autolesión severa encontrados en Pre test y Post test en alumnos de una institución educativa de Huamachuco.	23

RESUMEN

En esta presente investigación tiene como objetivo general diseñar y ejecutar un programa, para prevenir las autolesiones en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco, los objetivos específicos constan en determinar si el programa previene la dimensión de autolesión menor en los adolescentes de la ciudad de Huamachuco; determinar si el programa previene la autolesión severa en los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco; y determinar la temporada de ejecución de conductas de autolesión en los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco, donde este programa consto de 10 sesiones. La investigación se llevó a cabo mediante un enfoque cualitativo de tipo aplicada y un diseño pre-experimental. La población general conta de 465 estudiantes y se mantiene una muestra de 30 adolescentes de 12 a 16 años del nivel secundario. Se empleó la técnica de encuesta y utilizando el instrumento de la cédula de autolesión (CAL). El análisis de datos se realizó por medio de Microsoft Excel para llenar las respuestas del cuestionario CAL. Como también se usó el SPSS Statistics, es ahí donde se trabajó los datos estadísticos descriptivos, permitiendo obtener datos descriptivos inferenciales, confiables y válidos. Los resultados oscilan que el programa preventivo de autolesiones en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco es efectivo en la prevención de casos de autolesiones en adolescentes de la institución educativa de Huamachuco.

Palabras clave: Adolescente, autolesiones, programa.

ABSTRACT

The general objective of this research is to design and execute a program to prevent self-injury in adolescents from an educational institution in the city of Huamachuco. The specific objectives are to determine if the program prevents the dimension of minor self-injury in adolescents of the city of Huamachuco; determine if the program prevents severe self-harm in adolescents from an educational institution in the city of Huamachuco; and determine the season of execution of self-harm behaviors in adolescents of an educational institution in the city of Huamachuco, where this program consisted of 10 sessions. The research was carried out using an applied qualitative approach and a pre-experimental design. The general population consists of 465 students and a sample of 30 adolescents from 12 to 16 years old at the secondary level is maintained. The survey technique was used and the instrument of the self-harm certificate (CAL) was used. Data analysis was carried out using Microsoft Excel to fill out the answers to the CAL questionnaire. As SPSS Statistics was also used, this is where the descriptive statistical data was worked on, allowing inferential, reliable and valid descriptive data to be obtained. The results show that the preventive program of self-harm in adolescents of an educational institution in the city of Huamachuco is effective in preventing cases of self-harm in adolescents of the educational institution of Huamachuco.

Keywords: adolescent, self-harm, program.

I INTRODUCCIÓN

Desde hace muchos años se tiene en cuenta que la adolescencia construye una etapa esencial en el desarrollo de una persona. Este periodo de transición y adaptación entre la infancia y la adultez, conlleva a tener varios cambios tanto físicos, psicológicos como sociales, siendo estos tan diversos como numerosos. Entre uno de esos cambios que se generan, es la poca capacidad de accionar sin pensar bien, lo cual los puede ayudar a lidiar con sus conflictos internos y también convertirse en una fuente de motivación para desencadenar conductas peligrosas como beber alcohol, consumir drogas, conductas asociales o autolesiones (Palacios, 2019).

Así mismo (Rangel et al, 2022) coincide que desde los años 60, el porcentaje de adolescentes que se autolesionan ha ido en aumento, usualmente estas actitudes se relacionan con el sufrimiento de enfermedades o problemas psicológicos como son, trastornos de la conducta alimentaria, síndrome depresivo, adquisición de sustancias psicoactivas, o algunos problemas relacionados con la familia, grupo social, y el colegio, en donde se ve reflejado la influencia en el actuar de los adolescentes.

Es por ello que la presente investigación tiene como prioridad lograr abordar uno de los objetivos de desarrollo sostenible para el año 2030, la cual tiene como finalidad mejorar la salud y bienestar de los adolescentes.

Por ende, según investigaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), indica que la adolescencia viene hacer una etapa fundamental en el desarrollo y vida de un individuo, la cual inicia desde los 10 años y culmina a los 19, en el transcurso de este periodo, se evidencian cambios emocionales, físicos sociales y psicológicos, aquellos cambios en los adolescentes se dan diferentes en cada uno de ellos, por lo que actúan, reaccionan y enfrentan estas transiciones de diversas maneras.

Además, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021), señalan que, dentro del término “suicidio” se pueden considerar dos tipos de

autolesiones, con y sin intención suicida, las cuales se encuentra dentro de las tres principales causas de muerte en adolescentes que sus edades oscilan entre 15 a 19 años.

Asimismo, la fundación de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo (ANAR, 2021), confirma lo indicado con anterioridad, determinando que, en la base de datos de todas las consultas atendidas, hay solicitudes de ayuda por ideación suicida, esto por parte de adolescentes. Además, existen iniciativas de suicidio y las autolesiones, las cuales representaron 7.770 casos en 2020 a 2021.

Lucio (2021) afirma que en Europa la tasa de autolesiones entre los adolescentes es del 27,6%. Similares en un estudio realizado en el Reino Unido sobre la salud mental de los niños y adolescentes, del cual se obtuvo información de más de 4.000 adolescentes de 11 a 15 años, de los cuales los resultados arrojaron que el 6,5% de las mujeres, el 5,0% de los hombres, ya se habían autolesionado antes del estudio realizado. Así mismo, en México el 10% de los jóvenes se autolesionan y se estima que este es un problema difícil que se está volviendo cada vez más grave. (Duarte et al., 2021).

Por otro lado, la situación no es diferente en América Latina, Pan-American Life Insurance Group (PALIG, 2022), ya que en su reporte de salud mental en el Caribe y América Latina indican que hay 1.62% de prevalencia en conductas autolesivas, ubicándola en el sexto motivo de repercusión del bienestar psicológico en los adolescentes.

A nivel nacional, en función con los aspectos políticos de salud mental del Ministerio de Salud MINSa (2021), determinan que la segunda parte de los casos de conductas autolesivas tienen mayor prevalencia en zonas urbanas y con violencia. Así mismo, en el expediente de adolescentes y su salud mental, indica que una tercera parte de la población, han desarrollado la ejecución de la conducta autolesiva.

Además, el director del Área de Niños y Adolescentes del Instituto Nacional de Salud Mental, indicó que en la actualidad las conductas autolesivas están

creando una epidemia silenciosa entre la población de adolescentes, pues cada vez la cantidad de afectados va incrementando. Luego, este afirmó que de cada 12 adolescentes que están en hospitalización, 7 o 9 presentaron cortes. Así mismo, la situación es similar en los servicios de emergencia y con mayor frecuencia en las clínicas donde ingresan adolescentes de 12 a 13 años con lesiones y cortes en las manos y piernas. Llegando a evidenciarse que esta forma de autolesión es preferida por las pacientes de sexo femenino. (Secretaría Nacional de la Juventud, 2023).

Es así que Bousoño et al., (2021), reforzaron lo mencionado anteriormente, debido a que identificaron que las mujeres son las que practican con mayor frecuencia, los cortes y escoriaciones; donde en la mayoría hay presencia de sintomatología depresiva, violencia y el consumo de alcohol, son los factores que comúnmente más se asocian con el riesgo de autolesiones.

En la ciudad de Huamachuco, la situación no es ajena a la realidad presentada, puesto que, actualmente hay varios casos reportados y particularmente se desarrolla en la población de adolescentes en instituciones educativas, quienes se ven afectados por esta problemática. Así que, a raíz de la situación descrita, se va investigar esta variable para ahondar, determinar y brindar un enfoque científico con la finalidad de aminorar las autolesiones en los adolescentes en Huamachuco.

Por lo anteriormente mencionado y por el contexto en el que vivimos, es importante abordar esta variable a través de un programa de prevención debido a que se ha logrado identificar un incremento significativo de esta problemática y se debe prevenir y sobre todo disminuir las autolesiones en los adolescentes de Huamachuco. Por lo cual se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los efectos del programa para prevenir las autolesiones en adolescentes de una institución educativa de Huamachuco?

Por ello, la investigación presenta justificación teórica, debido a que, mediante la información, conceptos, teorías, causas, consecuencias y características de la variable, nos proponemos ampliar el conocimiento acerca

de las conductas autolesivas en adolescentes. Así mismo en cuanto a la ejecución práctica de nuestro programa, consiste en brindar un entorno seguro en donde se trabajará para que los adolescentes y la comunidad estudiantil, se vuelva más consciente y comprometida en la prevención de estas conductas autolesivas. En cuanto a nivel social, radica en la necesidad de promover que se obtengan resultados con base para nuevas investigaciones. Finalmente, se justifica de manera metodológica, ya que esta investigación proporcionará un programa para prevenir las autolesiones en adolescentes, haciendo uso de diferentes técnicas, herramientas y estrategias de abordaje para esta variable. Es por ello que la investigación tiene como objetivo general: Diseñar y ejecutar un programa, para prevenir las autolesiones en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco y como objetivos específicos: Determinar si el programa previene la dimensión de autolesión menor en los adolescentes de la ciudad de Huamachuco; Determinar si el programa previene la autolesión severa en los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco; y determinar la temporada de ejecución de conductas de autolesión en los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco.

II MARCO TEÓRICO

Para tener una mayor perspectiva en este capítulo se presentan programas de prevención antepuestos que se realizaron a nivel internacional y nacional que permiten tener una mejor perspectiva de las investigaciones en las que se ha utilizado herramientas para reducir las autolesiones.

Con respecto a los antecedentes internacionales tenemos Guerra et al. (2019), desempeñaron su trabajo de investigación en Argentina, cuyo objetivo se describió como el desarrollar una investigación con (DBT) Terapia Dialéctico Conductual, dirigida a la conducta autolesiva sin la intención de suicidarse; su diseño de esta investigación fue cuasi experimental, su muestra estaba conformada por 14 adolescentes de las edades de 13 a 17 años; utilizando diferentes instrumentos de evaluación arraigados con la autolesión. Dicha investigación concluye que la prioridad es trabajar con padres, apoderados o familia cercana para brindar cambios relevantes en los adolescentes.

A nivel nacional se registró la investigación desarrollada por Chávez & Corrales (2020), donde su trabajo está denominado como Programa de intervención psicológica en adolescentes con conducta autolesiva de una institución educativa nacional de la ciudad de Arequipa, y determinaron como objetivo esencial, definir la efectividad del programa de intervención en alumnos de un centro educativo Jorge Basadre Grohmann de las edades de 12 y 13 años. Dicho diseño fue cuasi experimental, con 150 adolescentes de muestra. Teniendo como resultado que el programa fue efectivo, modificando los pensamientos y conductas autolesivas.

Por otro lado, Belletich., et al (2019), en su programa de prevención Autolesión: Cicatrizando Almas, declararon como objetivo, detallar el abordaje de la práctica de cutting y describir cual es el rol y desempeño de los apoderados de familia y de qué manera influye sus acciones en prevenirlo. Dicha intervención fue de diseño cuasi experimental, con una población de estudiantes de primero a quinto de secundaria de una institución parroquial en Ate. La conclusión de este programa se basó en describir que dichos padres de familia son la parte primordial de acción para prevenir o evitar el cutting en los

adolescentes.

Según, Ferre (2019), describe su trabajo denominado, programa de habilidades sociales para prevenir el cutting, proponiendo como objetivo conocer el impacto de la intervención de habilidades sociales para prevenir el cutting en estudiantes de secundaria de Lima. Un trabajo prospectivo longitudinal con diseño cuasi experimental, y una muestra de 40 adolescentes, en donde 20 estudiantes proceden al grupo experimental y 20 al grupo control. Llegando a concluir que dicha intervención ayuda a fortalecer las habilidades sociales de cada joven las cuales previenen las autolesiones.

Por su parte, Galarreta (2019), en su investigación, programas de habilidades sociales para prevenir el cutting en adolescentes de una institución educativa de Moche 2019, donde su investigación se desarrolla por tipo explicativa cuasi experimental, con 40 estudiantes como muestra. Su objetivo es determinar el resultado de la aplicación del programa preventivo, luego de la utilidad y el análisis llega a la conclusión de que el programa de habilidades sociales reduce los casos de cutting.

En relación a las bases teóricas se tomó en cuenta el modelo tetrafactorial, el cual describe que las conductas autolesivas desarrollan distintas funciones, las cuales se explican a través de cuatro factores, conformada por dos dimensiones, refuerzo social (positivo y negativo); refuerzo intrapersonal (positivo y negativo). El refuerzo social positivo alude a la búsqueda de atención y de apoyo de las personas de alrededor; con lo que respecta a social negativo, engloba a la exclusión de responsabilidad de una comunidad; describiendo al tercer factor interpersonal positivo, muestra que autoagredirse es una forma de sentir placer en cualquier tiempo del día, ya sea por aburrimiento, finalmente hablamos del refuerzo intrapersonal negativo, donde plasma un rol de alivio al momento de lastimarse frente a cualquier situación frustrantes (Frías et al 2012).

Asimismo, tenemos el modelo teórico ambiental que describe el impacto que provoca el entorno en el sujeto y cómo este reacciona a diversos eventos presentes como tristeza, preocupaciones, afecto, tensión, peligro y demás. De

manera que, en algunos casos estas situaciones pueden provocar un desequilibrio emocional en el adolescente, conduciéndola a tomar medidas con poca responsabilidad social e individual, decidiendo y planificando medidas autolesivas en cualquier parte de su cuerpo (Rosen y Walsh, 1989).

Por consiguiente, el modelo teórico de regulación emocional, se describe como la causa principal para la conducta autolesiva ya que el adolescente actúa consecuentemente e intencionalmente dañando su cuerpo para expresar y dominar emociones reprimidas. De igual manera al llamar la atención por el daño o cortes ocasionados, hace que las personas de su alrededor sientan cariño y cuidado por dicha persona, ejerciendo como una manera de manipulación o adquirir amor en su entorno (Nixon y Heath, 2009).

De igual forma se describe el modelo de la regulación de afectos, donde hace referencia que hacerse daño es una forma o estrategia para desahogar sentimientos dañinos intensos o agudos. Después del análisis sistémico y cognitivo, se alude que los ambientes tempranos invalidantes entorpecen el proceso oportuno de estrategias de afrontamiento del estrés emocional. Los adolescentes que se encuentran en esta conducta autolesiva son aquellos que se desarrollaron en ambientes vulnerables y son incapaces de tener un medio útil para regular afectos negativos intolerables, ya que mantienen un desequilibrio emocional (Villarroll et al. 2013).

En cuanto al modelo de la disociación, donde se entiende que la autolesión es una respuesta al inicio de estados disociativos, desrealización y/o despersonalización. Detalla que el sujeto altamente frágil puede apresurarse en estados de disociación cuando mantienen un distanciamiento de algo amado; dicho estado desagradable puede desatar una conducta autolesiva con el propósito de encontrarse a sí mismo y sentirse propio mediante el dolor, para obtener la sensación de revitalización (Villarroll et al. 2013).

Del mismo modo se destaca el modelo del castigo, donde se detalla que los adolescentes que crecieron en entornos tempranos hostiles aprenden que el maltrato y la invalidación es adecuado e importantes para moldear comportamientos. Las conductas autolesivas son vividas egosintónicamente,

formándose en una conducta encaminada a motivar y mantener comportamientos apetecibles en grupo (Villarroll et al, 2013).

Se tomó en cuenta el modelo teórico de búsqueda e sensaciones, donde comprende que las autolesiones es una forma de originar excitación o placer en una persona necesitado de sentimientos intensos para encontrarse en un pacto con la vida; se propone que biológicamente experimenta un estado hipohedónico basal que empujará a buscar sensaciones límites placenteras y al mismo tiempo dolorosas, dichas conductas se caracterizan por ser repetidas adictamente (Villarroll et al, 2013).

En cuanto a la definición de autolesiones, se señala como un daño corporal que se ocasiona un sujeto a mí mismo de manera premeditada, sin el objetivo de suicidarse y con el propósito de disminuir o calmar sentimientos o pensamientos engorrosos que perjudican el bienestar de la persona (De La Sancha et al, 2020). Así mismo, (Siqueira y Faro, 2023), refieren que esto sucede cuando los adolescentes son incapaces de gestionar adecuadamente sus propias emociones, cometiendo autolesiones intentando adaptarse a eventos que ellos creen estresantes. De la misma manera lo señalan (Ferreira et al, 2022), que la autolesión implica diversos actos de automutilación, como rascarse, cortarse, morderse e incluso amputarse extremidades, este tipo de autolesión es una forma dañina de afrontar el dolor emocional, la tristeza, la ira y el estrés, muchas veces no es con intención suicidas, sin embargo, estas provocaciones de autolastimarse pueden conllevar a la muerte a un adolescente.

Asimismo, Roca, et al. (2012), definen la autolesión como la autoagresión física directamente a sí mismo y constante donde no corre riesgo la vida del sujeto. Sin embargo, si estas autolesiones son graves se puede elevar el peligro de muerte sin que el sujeto lo sepa o tenga la intención. Por otro lado, (Valencia, et al., 2019), consideran que la autolesiones es el primer paso en el desarrollo de la futura intención letal, por lo que es fundamental identificar el momento en el que la intención de una persona cambia de no letal (autolesión) a letal (suicidio), lo cual; este es el punto grave donde debemos realizar ya una

intervención. Ya que, a través de esta los efectos a largo plazo no sólo se reducen, sino que también se previenen.

Por otra parte, la clasificación de la autolesión se basa en dos categorías tales son, el propósito curativo o analgésico y el propósito comunicativo. Donde se describe el primero como la tranquilidad física que se distingue con la autoagresión, desde la sensación de unir a cuerpo y mente que este suceso ofrece. Dicha acción ayuda al individuo a sentirse limpio, obteniendo una sensación de elevación moral y control, desechando toxinas emocionales que se cree que están escondidas dentro del cuerpo (Flores, et al, 2018).

Por consiguiente, tenemos el propósito comunicativo, que se da cuando el sujeto se lesiona para representar su situación emocional y manifestar sus deseos y necesidades. Ocasionalmente, la persona lo usa para comunicarse con el mismo, como un autocastigo por haber hecho mal algo, escribiendo palabras en su cuerpo muy frecuente como significado de una valoración negativa. Otro objetivo de estos es también comunicarse con las personas de su alrededor, ya sea como una acción de venganza, como un pedido de ayuda desesperado, o por un abuso sufrido con anterioridad que desea manifestar para obtener compasión (Flores, et al, 2018).

Por otro lado, se considera la clasificación de las autolesiones en las siguientes; autocríticas destructivas, autosabotaje, insultarse o despreciarse constantemente, autoevaluaciones negativas, dejar un lado las cosas agradables, golpearse, complacerse con efectos dolorosos o intentarse suicidar (Grube, 2004).

Hablando de los factores vinculados a la conducta autolesiva tenemos, al abandono emocional de alguien, distanciamiento infantil, abusos sexuales, apego inseguro y la disociación. Así mismo, autoagredirse en los adolescentes es experimentar emociones o evitación (González et al, 2016). Así mismo otro de los motivos donde se ha encontrado una relación significativa es en los adolescentes que presentan trastorno límite de la personalidad debido a que tienen inestabilidad emocional, trastornos interpersonales, la autoestima inestable y la impulsividad conductual explican la presencia y la aparición del

ANS, mientras que la impulsividad predice la recurrencia del ANS, y si reducimos la inestabilidad emocional promoverá el cese del ANS. En este caso, las ANS puede entenderse como un continuo, cuyo desarrollo y mantenimiento está influenciado por muchos múltiples factores (Suarez y Camacho, 2023).

Por otro lado, Silva, et al, (2022), encontraron un vínculo entre los estilos de personalidad y las autolesiones, debido a que dependiendo del estilo de personalidad dominante del adolescente (conservador, sensible o violento), sabiendo así si se caracteriza o tiene un estado de alerta, obteniendo una idea clara de lograr ciertos objetivos por lo que pueden manipular los acontecimientos de sus vidas para obtener satisfacción y evitar situaciones desagradables. Esta premisa se vuelve aún más fuerte si se considera que una de las características definitorias de la adolescencia es la tendencia a “tomar la acción ellos solos”, lo que puede ser un signo de profunda vulnerabilidad y conflicto que da lugar a conductas de riesgo como la autolesión (Gallegos et al, 2018).

Las causas autolesivas pueden ser distintas, como búsqueda de afecto y de consideración, amor propio débil, esquivar la equidad emocional, sentimiento de culpa, no querer existir, tener el control de todo a nivel individual y colectivo y sentimientos de vacío crónico. De igual manera suscribe que no puede haber razones específicas para que un individuo se haga daño; sin embargo, es frecuente los caso que lo hacen por hacer frente al malestar psicológico, ya que les resulta muy difícil manejarlo, o comprender sus propias emociones (Fleta, 2017).

Tomando en cuenta las consecuencias de autolesiones en las personas que lo practican, se precisa la dificultad del adolescente al momento de desarrollar sus habilidades sociales y personales, presentar bajo rendimiento escolar, así como conflictos dentro del círculo familiar (Obando, 2018).

Así mismo, este trabajo está constituido por el instrumento “Cédula de autolesión” la cual tiene dos dimensiones autolesiones menores y autolesiones severas. Marín (2013), menciona que la autolesión menor, viene a ser lastimarse a sí mismo donde no existe riesgo de muerte, ni pone en peligro su

vida, así como tallar palabras y símbolos en la piel, darse golpes a sí mismo, y perforar la piel con un objeto punzante. Así mismo describe que la autolesión severa, es aquella autoagresión que pone en riesgo sus vidas, aunque no tenga la intención de suicidarse, si no sentirse liberados de los conflictos emocionales, estas amenazas pueden ser, cortarse las venas de las muñecas, golpearse la cabeza, e insertar objetos debajo del pie.

III METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación

El presente estudio de investigación según su finalidad es de tipo aplicada, de enfoque cuantitativo, ya que se establecen procedimientos, donde se desarrollan estrategias, y se prueban modelos físicos con el fin de identificar las necesidades contextuales, problemas u oportunidades para aplicar el conocimiento más tarde y cumplir con estos requisitos a través de la aplicación del método científico (Castro, et al, 2023). Es por ello, que se investiga sobre la variable de nuestro programa de autolesiones en adolescentes, con la finalidad de modificar las costumbres y prevenir el incremento de estas conductas en la población.

3.1.2 Diseño de investigación

Se empleo el diseño pre- experimental, este se encargó de examinar a un solo grupo experimental, el cual es el que recibe la intervención y donde se mide a través un instrumento en dos momentos el pre y post test. Con ello ya se puede aplicar una intervención sobre objetos de aprendizaje (Sánchez, 2019).

3.2 Variables y operacionalización.

- **Variable independiente: “Programa preventivo de autolesiones en adolescentes”**

Definiciones conceptuales: Según Cecílio et al, (2014) un programa es una acción planificada, dirigida a lograr objetivos, con la finalidad de desarrollar, potenciar o mejorar determinadas competencias en una población específica.

Definición operacional: El presente programa de intervención se aplicará en 10 sesiones de una hora académica cada sesión. el cuál se denomina “Programa preventivo de autolesiones en adolescentes”, adaptado para el presente estudio, donde se trabajará técnicas y actividades enfocados en la prevención de nuestra variable según el

enfoque determinado.

- **Variable dependiente: Autolesiones**

Definición conceptual: Las autolesiones son el daño corporal que se ocasiona a un sujeto a sí mismo de manera premeditada, sin el objetivo de suicidarse y con el propósito de disminuir o calmar sentimientos o pensamientos engorrosos que perjudican el bienestar de la persona. (Sancha et al, 2020)

Definición operacional: Se asume en base al puntaje de la escala de la cédula de autolesiones (CAL) el cual consta de 2 dimensiones y 12 ítems.

3.3 Población, muestra, muestreo y unidad de análisis

3.3.1 Población

Por otro lado, la población de la presente investigación está conformada aproximadamente por 465 adolescentes matriculados en el año 2024.

- **Criterios de inclusión**

- Adolescentes que estudien en la institución educativa, y que estén matriculados en el año 2024.
- Adolescentes de ambos sexos con edades comprendidas entre 12 y 16 años.
- Adolescentes que acepten ser parte de la investigación.
- Alumnos que hayan sido derivados al departamento de psicología.

- **Criterios de exclusión**

- Adolescentes que no estén presentes en el momento de la aplicación de los instrumentos.
- Adolescentes que no hayan concluido con las sesiones del programa.
- Adolescentes que se nieguen a formar parte de la investigación.

3.3.2 Muestra

La muestra está conformada por 30 adolescentes de 12 a 16 años, de sexo femenino y masculino, pertenecientes al 4to grado de secundaria

de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco.

3.3.3 Muestreo

En la investigación se empleó el muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que se selecciona a los sujetos según la disponibilidad y su consentimiento para querer formar parte del estudio, todo ello lo realiza el investigador (Hernández, 2021).

3.3.4 Unidad de análisis

Un adolescente perteneciente a la ciudad de Huamachuco - Curgos.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el desarrollo de este trabajo se tuvo en cuenta la técnica de la encuesta y la observación, donde se recolecto información de los beneficiarios con el instrumento antes y después de la aplicación del programa para analizar los efectos alcanzados.

El instrumento utilizado fue la cédula de autolesión (CAL) de origen mexicano, en el que su autor fue Marín (2013), donde llegó a tener la validez > 0.80 y una confiabilidad de 0.868 . En Perú fue adaptado por Cano, et al., (2021), utilizando como confiabilidad el Alfa de Cronbach de $0,893$, donde la validez de la dimensión autolesiones fue de $0,828$ y para las autolesiones severas fue de $0,827$, todo ello se obtuvo con una población de 417 estudiantes de secundaria de las edades 11 a 18 años. Su administración es de forma individual y colectiva. Con el objetivo de identificar la práctica de autolesiones, donde el cuestionario cuenta con dos dimensiones, autolesión severa y autolesión menor. Normas de aplicación con tres secciones. Sección 1, dos opciones de respuesta SÍ/NO. Sección 2, cinco opciones de respuesta, 1, 2-5, 6-10, +10 y +20. Sección 3, cinco opciones de respuesta, hoy, esta semana, este mes, este año, + de un año.

3.5 Procedimientos

En primer lugar, se eligió una variable a estudiar “autolesiones”, donde se desarrolló la búsqueda de información y del instrumento “Cédula de autolesión (CAL)”, posterior a ello se eligió la institución educativa en el distrito de Curgos, Huamachuco. Como también, se coordinó con las autoridades de nivel secundario (director) y se procedió a solicitar la

autorización pertinente con un documento respaldado por la prestigiosa escuela profesional de psicología de la Universidad César Vallejo de Trujillo, para el respectivo estudio. Posteriormente, se dio pase a la aplicación del instrumento (CAL) como pretest y el programa que constará de 10 sesiones a la muestra, luego de ello, se volvió aplicar el mismo instrumento como postest con el propósito de verificar si el programa tiene efecto. Finalmente se dio pase al análisis de lo desarrollado.

3.6 Método de análisis de datos

El procedimiento se desarrolló mediante la utilización del Microsoft Excel para llenar las respuestas del cuestionario CAL. Como también se usó el SPSS Statistics, es ahí donde se trabajó los datos estadísticos descriptivos, permitiendo obtener datos descriptivos inferenciales, confiables y válidos.

3.7 Aspectos éticos

La presente investigación fue controlada éticamente para trabajar con poblaciones como adolescentes y se tuvo todo el cuidado en su diseño, enfatizando el riesgo mínimo y la importancia de la intención y el consentimiento informado, esto con la finalidad de conservar de forma confiable y verídica los datos recolectados de los autores designados (Rétali, 2017).

Del mismo modo, se consideró el cumplimiento de las normas metodológicas, normativas y de procedimiento especificado en las normas APA, bajo un criterio sistémico que posibilitó el uso de citas y créditos a los autores correspondientes. Asimismo, con respecto al código de ética de los Colegios de Psicólogos del Perú (2018), en el artículo cuarto señala que toda investigación que requiera de sujetos deberá contar con un consentimiento informado que corrobore y valide la participación de cada individuo. De tal forma, se busca la protección de integridad del participante, así como confiabilidad que compruebe la voluntad y participación anónima de la persona involucrada. Es por ello que, para el presente estudio, se consideró establecer el consentimiento informado a la institución educativa para que nos permita trabajar con su alumnado, como también se solicitó

el permiso a los padres de los participantes a través del consentimiento informado del apoderado, esto con la finalidad de que puedan mantenerse informados acerca de la presente investigación. Por último, también se consideró el asentimiento informado que nos permite garantizar la autonomía, la autodeterminación y el respeto a los individuos involucrados en el proceso de investigación científica (Cañete, 2012).

IV RESULTADOS

Tabla 1

Prueba de normalidad de las dimensiones entre Pretest y Post test en los alumnos de una institución educativa de Huamachuco.

Prueba de normalidad			
Shapiro – Wilk			
	Estadístico	gL	Sig,
Autolesión – Pre test	.890	25	.011
A. Menor- Pre test	.815	25	.000
A. Severo- Pre test	.885	25	.009
Autolesión – Post test	.892	25	.012
A. Menor – Post test	.820	25	.000
A. Severo – Post test	.894	25	.013

En la tabla 1 se postulan los resultados a través de la prueba de normalidad, es así, que se llegó a observar una significancia de $p < .05$ indicando así una distribución simétrica de los resultados, por lo cual se opta por emplear una prueba comparativa de tipo paramétrica, siendo así la T – Student.

Tabla 2

Frecuencia de las conductas de autolesión encontradas en Pretest y Posttest en alumnos de una institución educativa de Huamachuco.

Niveles de repetición	Pretest		Posttest		T student	P
	f	%	f	%		
Leve	24	96%	24	96%		
Moderado	1	4%	1	4%	5.23	.120
Severo	0	0%	0	0%		

En la tabla 2, se observan los resultados del pre test y post test, encontrando previa aplicación del programa una prevalencia del nivel leve, estimándose un 96%, posteriormente, se encontró un nivel moderado del 4%. Resultados que se mantuvo durante el post test. La incidencia propuesta, se vincula ya que la misma, estipula una evaluación de conductas de autolesión ejecutadas durante el transcurso de su desarrollo, indicando así que no se observó un incremento de conductas, manteniéndose en la misma frecuencia.

Por su parte, en base a la identificación de influencia del programa, se llegó a concluir que el programa realizado, no demuestra una diferencia significativa ($t=5.23$; $p>.05$). Esto puede deberse a que la efectividad del programa, se estimó a través de un papel protector, evitando así el incremento de incidencia o réplica de conductas autolesivas.

Tabla 3

Frecuencia de las conductas de autolesión menor encontrados en Pretest y Posttest en alumnos de una institución educativa de Huamachuco.

Niveles de repetición	Pretest		Posttest		T student	P
	f	%	f	%		
Leve	23	92%	23	92%		
Moderado	2	8%	2	8%	4.36	.156
Severo	0	0%	0	0%		

En la tabla 3, se postulan los niveles de reincidencia de conductas de autolesión de tipo menor, encontrando en el pretest una prevalencia del nivel leve (92%), resultado que se vio replicado durante la evaluación del post test. Refiriendo así, que, durante la aplicación del programa, conductas como corte, rayones, heridas superficiales, entre otras conductas, se mantuvieron en la misma frecuencia de repetición.

En lo que respecta a la incidencia del programa aplicado, se observó que no existe diferencia significativa, en lo que respecta al grado de repetición de conductas autolesivas menores ($t = 4.31$; $p > .05$), refiriendo así, que no existe diferencia significativa.

Tabla 4

Frecuencia de porcentajes de las conductas de autolesión severa encontrados en Pretest y Postest en alumnos de una institución educativa de Huamachuco.

Niveles de repetición	Pretest		Postest		T student	p
	f	%	f	%		
Leve	23	92%	23	92%		
Moderado	2	8%	2	8%	3.89	.201
Severo	0	0%	0	0%		

En la tabla 4, se expone los niveles encontrados en el pre y post test, permitiendo evidenciar una prevalencia del nivel leve (92%), en relación a la repetición de conductas autolesivas severas, resultado por igual en post test, lo cual refiere que los estudiantes, no mostraron un incremento en la ejecución de conductas autolesivas.

Con respecto a la significancia de la aplicación del programa, se llegó a identificar que no se observaron diferencias significativas en base a los niveles de realización de conducta de autolesión severa.

Tabla 5

Temporada de la ejecución de conductas de autolesión encontrados en Pretest y Postest en alumnos de una institución educativa de Huamachuco.

Niveles de repetición	Pretest		Postest		T student	P
	f	%	F	%		
Hace un tiempo	24	96%	24	96%		
Hace poco	1	4%	1	4%	5.34	.005
Recientemente	0	0%	0	0%		

En la tabla 5, se presenta la temporalidad de la última época de realización de conductas de autolesión en los participantes del programa, ante ello, se evidenció en el pre test una prevalencia del 96% de estudiantes que realizaron este tipo de conductas hace un tiempo lejano, indicando así, que no existió la realización de este tipo de conductas durante el desarrollo del programa.

Asimismo, se observó que la aplicación del programa, generó una incidencia significativa ($t= 5.34$; $p<.05$), sirviendo como factor protector ante la posibilidad de realizar conductas de autolesión de forma sucesiva.

Tabla 6

Temporada de la ejecución de conductas de autolesión menor encontrados en Pre test y Post test en alumnos de una institución educativa de Huamachuco.

Niveles de repetición	Pre test		Post test		T student	P
	f	%	f	%		
Hace un tiempo	24	96%	25	100%		
Hace poco	0	0%	0	0%	4.02	.005
Recientemente	1	4%	0	0%		

En la tabla 6, se identificó en el pre test una prevalencia de hace un tiempo en la última ejecución de conductas de autolesión (96%), seguido de la ejecución de conductas de forma reciente (4%), resultado distinto a lo observado en el post test en donde se evidenció que el 100% de participantes se ubicó en un periodo de “hace algún tiempo” al momento de evaluar la temporalidad de las conductas autolesivas.

Con respecto al factor de significancia, se evidenció que el programa diseñado y aplicado, incidió en la capacidad de realizar conductas autolesivas durante el desarrollo del programa ($t= 4.02$; $p<.05$), indicando así un factor incidente en la aplicación.

Tabla 7

Temporada de la ejecución de conductas de autolesión severa encontrados en Pre test y Post test en alumnos de una institución educativa de Huamachuco.

Niveles de repetición	Pre test		Post test		T student	P
	F	%	f	%		
Hace un tiempo	25	100%	25	100%		
Hace poco	0	0%	0	0%	4.74	.000
Recientemente	0	0%	0	0%		

En la tabla 7, se postulan los niveles encontrados en relación a la capacidad de realizar conductas severas, a través de la cual se evidenció que las conductas se emitieron hace un tiempo, tanto en el proceso de evaluación de pre test (100%) y replicando el resultado en el post test (100%), indicando así que la realización de estas conductas, no se llegaron a realizar durante la aplicación del programa. Asimismo, se evidenció una incidencia significativa del programa, promoviendo así un factor limitante ($T= 4.74$; $p<.01$), estimándose que el programa influye de forma altamente significativa para evitar la realización de conductas de autolesión.

V DISCUSIÓN

Este trabajo planteó como propósito diseñar y ejecutar un programa, para prevenir las autolesiones en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco. El resultado de esta investigación determinó que el programa realizado, no demuestra una diferencia significativa ($t= 5.23$; $p>.05$). Esto puede deberse a que la efectividad del programa, se estimó a través de un papel protector, evitando así el incremento de incidencia o réplica de conductas autolesivas. Se debe tener en cuenta que un programa preventivo de autolesiones en adolescentes no solo puede ayudar a prevenir lesiones físicas, sino que también puede abordar los problemas subyacentes de salud mental, reducir el riesgo de suicidio, educar y concienciar a la muestra con quien se desarrolló el estudio, reducir el estigma y enseñar habilidades de afrontamiento saludables.

Los resultados del programa de esta investigación encuentra similitudes en los hallazgos de Ferre (2019), quien aplicó un programa de habilidades sociales para prevenir el cutting en Lima, cuyos resultados lo llevaron a concluir que dicha intervención ayuda a fortalecer las habilidades sociales de cada joven las cuales previenen las autolesiones; por su parte Galarreta (2019), en su investigación, programas de habilidades sociales para prevenir el cutting en adolescentes en Moche, cuyo resultado de la aplicación del programa preventivo fue positivo en la reducción de los casos de cutting en la población estudiada.

Es preciso anotar que las conductas autolesivas desarrollan distintas funciones, las cuales se explican a través de cuatro factores, teniendo primero; al refuerzo intrapersonal, el cual se divide en el refuerzo social positivo, este alude a la búsqueda de atención y de apoyo de las personas de alrededor; con lo que respecta a social negativo, engloba a la exclusión de responsabilidad de una comunidad; describiendo al tercer factor interpersonal positivo, muestra que autoagredirse es una forma de sentir placer en cualquier tiempo del día, ya sea por aburrimiento, finalmente hablamos del refuerzo intrapersonal negativo, donde plasma un rol de alivio al momento de lastimarse frente a

cualquier situación frustrantes (Frías et al 2012).

Por otro lado, hay que considerar también que hacerse daño es una forma o estrategia para desahogar sentimientos dañinos intensos o agudos. Después del análisis sistémico y cognitivo, se alude que los ambientes tempranos invalidantes entorpecen el proceso oportuno de estrategias de afrontamiento del estrés emocional. Los adolescentes que se encuentran en esta conducta autolesiva son aquellos que se desarrollaron en ambientes vulnerables y son incapaces de tener un medio útil para regular afectos negativos intolerables, ya que mantienen un desequilibrio emocional (Villarroel et al. 2013).

Los resultados de los programas para prevenir autolesiones en adolescentes pueden variar según el diseño del programa, la población objetivo y otros factores. Sin embargo, en general, los programas que abordan las autolesiones en adolescentes suelen tener como objetivo reducir la frecuencia e intensidad de estas conductas, así como mejorar la salud mental y el bienestar emocional de los adolescentes variar según la efectividad del programa, la adherencia de los participantes, y otros factores contextuales. Además, es fundamental evaluar continuamente la eficacia de estos programas para garantizar que estén teniendo el impacto deseado y ajustarlos según sea necesario.

El primer objetivo específico fue determinar si el programa previene la dimensión de autolesión menor en los adolescentes de la ciudad de Huamachuco. El resultado arrojó que en el pretest existe una prevalencia del nivel leve (92%), el cual que se vio replicado durante la evaluación del post test. Esto quiere decir que, durante la aplicación del programa, conductas como cortes, rayones, heridas superficiales, entre otras conductas, se mantuvieron en la misma frecuencia de repetición. En lo que respecta a la incidencia del programa aplicado, se observó que no existe diferencia significativa, en lo que respecta al grado de repetición de conductas autolesivas menores ($t = 4.36$; $p > .05$), refiriendo así, que no existe diferencia significativa.

Esto puede deberse al carácter preventivo del programa, ya que su naturaleza misma permite la contención de este tipo de conductas en los adolescentes objeto de estudio, lo que hace del programa una herramienta que neutraliza este tipo de comportamientos de autolesiones de tipo menor. Cabe precisar que Marín (2013), menciona que este tipo de autolesión, es lastimarse a sí mismo donde no se considera riesgoso para la salud de los sujetos ni pone en peligro de muerte como tatuar palabras y símbolos en la piel, darse golpes a sí mismos, y perforar la piel con un objeto punzocortante.

Estos resultados se pueden comprobar con los obtenidos por Guerra et al. (2019), cuyo trabajo concluye que la prioridad es trabajar con padres, apoderados o familia cercana para brindar cambios relevantes en los adolescentes; por su parte Chávez & Corrales (2020), en su trabajo, cuyos resultados lo llevan a concluir que dicha intervención ayuda a modificar los pensamientos y conductas de cada joven, las cuales previenen las autolesiones.

El segundo objetivo específico tiene que ver con determinar si el programa previene la autolesión severa en los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco. El resultado arroja los niveles encontrados en el pre y post test, permitiendo evidenciar una prevalencia del nivel leve (92%), en relación a la repetición de conductas autolesivas severas, resultado por igual en post test, lo cual refiere que los estudiantes, no mostraron un incremento en la ejecución de este tipo de comportamientos. Con respecto a la significancia de la aplicación del programa, se llegó a identificar que no se observaron diferencias significativas en base a los niveles de realización de conducta de autolesión severa.

Se puede afirmar lo mismo para este tipo de autolesiones, ya que el programa desarrolla una serie de acciones de tipo preventivo, por lo tanto, es natural que los sujetos de estudio moderen sus conductas en lo referido a una incidencia superior a la existente antes de la aplicación del programa.

Marín (2013), menciona que la autolesión severa es aquella autoagresión que pone en riesgo la vida de los individuos, aunque estos no

tengan la intención de hacerlo, si no sentirse liberados de los conflictos emocionales, estas amenazas pueden manifestarse en cortes de las venas de las muñecas, golpearse la cabeza o insertar objetos debajo del pie con la finalidad de lesionarse en gran dimensión.

Estos resultados se pueden corroborar con los obtenidos por Belletich,, et al (2019), quien aplicó un programa de prevención Autolesión: Cicatrizando Almas; donde concluyó existen diferentes factores que aportan para modificar pensamientos autolesivos y los padres de familia son la parte primordial de acción para prevenir o evitar el cutting en los adolescentes.

En lo que respecta al tercer objetivo específico que tiene que ver con determinar la temporalidad de conductas de autolesión en los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco, los resultados obtenidos de manera general fue de la temporalidad de la última época de realización de conductas de autolesión en los participantes del programa, ante ello, se evidenció en el pre test una prevalencia del 96% de estudiantes que realizaron este tipo de conductas hace un tiempo lejano, indicando así, que no existió la realización de este tipo de conductas durante el desarrollo del programa. Asimismo, se observó que la aplicación del programa, generó una incidencia significativa ($t= 5.34$; $p<.05$), sirviendo como factor protector ante la posibilidad de realizar conductas de autolesión de forma sucesiva.

Cabe precisar que tanto para las autolesiones menores el 100% de participantes se ubicó en un periodo de “hace algún tiempo” al momento de evaluar la temporalidad de las conductas autolesivas. Con respecto al factor de significancia, se evidenció que el programa diseñado y aplicado, incidió en la capacidad de realizar conductas autolesivas durante el desarrollo del programa ($t= 4.02$; $p<.05$); asimismo, en lo que respecta a la realización de autolesiones severas el resultado en el post test (100%), indica que la realización de estas conductas no se llegaron a realizar durante la aplicación del programa, evidenciándose una incidencia significativa del programa, promoviendo así un factor limitante ($T= 4.74$; $p<.01$), estimándose que el programa influye de forma altamente significativa para evitar la realización de

conductas de autolesión.

Finalmente, después de la aplicación del programa las fortalezas que pudimos obtener, es el ambiente en donde se aplicó el programa, ya que contaba con un buen espacio e iluminación, además los factores de coherencia, apertura y predisposición en la población, fueron fundamentales para nuestra investigación, debido a que permitió que las sesiones tengan un mejor desarrollo, logrando el objetivo de cada una de ellas. Así mismo, otra de las fortalezas en nuestro programa es que ayudó a disminuir la frecuencia de estas conductas.

En lo que respecta a las limitaciones que se encontraron en el desarrollo del estudio, fue los feriados no electivos que retrasó la aplicación de las sesiones, además de las dificultades encontradas dentro de la institución, fue la gestión 2024 (ingreso de los nuevos directivos) prolongando los permisos para la aplicación del programa, es decir, el ingreso a las aulas; por otro lado, los permisos de los padres de familia, cuyas direcciones estaban fuera de la jurisdicción de la institución.

VI CONCLUSIONES

- El programa desarrollado no demuestra una diferencia significativa ($t= 5.23$; $p>.05$). Esto puede deberse a que la efectividad del programa se estimó a través de un papel protector, evitando así el incremento de incidencia o réplica de conductas autolesivas, durante y posteriormente al desarrollo del mismo.
- No existe diferencia significativa, en lo que respecta al grado de repetición de conductas autolesivas menores ($t = 4.31$; $p>.05$), lo que quiere decir que el programa logró su propósito preventivo.
- No se observaron diferencias significativas en base a los niveles de realización de conducta de autolesión severa, durante el desarrollo de mismo, lo que quiere decir que el programa logró su propósito preventivo.
- En cuanto a la temporalidad de las autolesiones, se concluye que la aplicación del programa, generó una incidencia significativa ($t= 5.34$; $p<.05$), sirviendo como factor protector ante la posibilidad de realizar conductas de autolesión de forma sucesiva.

VII RECOMENDACIONES

- Considerando que, si bien no existe una incidencia significativa en lo que se refiere a las autolesiones severas y leves en los adolescentes de la muestra, se recomienda a los directivos de la Institución educativa, sobre todo al área psicológica, desarrollar actividades psicosocioeducativas de fortalecimiento socioemocional para reducir estas conductas inadecuadas.
- A los docentes indagar sobre otros factores que determinen conductas autolesivas, dado que según lo encontrado en esta investigación puede servir a futuros investigadores profundizar variables como el apego, tipo de prácticas parentales, el maltrato o la autoestima.
- En la medida que las autolesiones pueden ser consideradas como factores de suicidio, es importante que la Institución Educativa continúe la aplicación de este programa ya que los resultados obtenidos están orientados a la prevención de este tipo de autolesiones.
- Extensivo para futuras investigaciones promoviendo la participación de los padres dentro de los programas a desarrollarse e involucrarse en el bienestar para sus hijos.

REFERENCIAS

- Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo [ANAR], (2021). *Informe Anual: Telefono/Chat ANAR 2021*. <https://www.anar.org/wp-content/uploads/2022/04/INFORME-TELEFONO-CHAT-ANAR-2021-VFINAL.pdf>
- Belletich, J., Céspedes, D., Díaz, N. & Pumapillo, M. (2019). Intervention program the cutting: healing souls. *Journal Education*, 25 (2). <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/educacion/article/view/2046>
- Bousoño, M., Al-Halabí, S., Burón, P., Garrido, M., Díaz, G., G., García, L., Velasco, Á., Rodríguez, J., Wasserman, C., Carli, V., Hoven, C., Sarchiapone, M., Wasserman, D., Paz, I., Cáiz, P. y Bobes, J. (2021). Consumo de alcohol y factores de riesgo de conductas autolesivas en adolescentes españoles. *Revista Adicciones*, 33(1), 53-62. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1239>
- Cano, J., García, E., Torres, Y. & Cuenca, N. (2021). Adaptation of the Certificate of Self-harm (CAL): Psychometric Properties and results in an adolescent's sample. *Venezuelan Archives of Pharmacology and Therapeutics Journal*, 40 (5). https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_5_2021/17_adaptacion_cedula_autolesion_cal.pdf
- Cañete, R., Guilhem, D., & Brito, K. (2012). Consentimiento informado: algunas consideraciones actuales. *Acta bioethica*, 18(1), 121-127. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2012000100011
- Castro, J. Gómez, L. y Camargo, E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Revista Tecnura*, 27(75). <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/Tecnura/article/view/19171>
- Cecílio, O., Pires, C., Hamze, L., Silva, D., Batista, A. & Carvalho, D. (2014). Programa SOS emergências: uma alternativa de gestão e gerência para as grandes emergências do Sistema Único de Saúde. *Divulg. saúde debate*, 52.

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-774079>

Chávez, B. y Corrales, Z. (2020). *Programa de intervención psicológica en adolescentes con conducta autolesiva de una institución educativa nacional de la ciudad de Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín]. Archivo digital, <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/70ff08a5-1df3-4ced-a807-0e526f024f36>

Colegio de Psicólogos del Perú. Consejo Directivo Nacional (2018). *Código de ética y deontología*. https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

De La Sancha, E., Meraz, E., Cervera, C., Martí, M. & Colorado, J. (2020). Autolesiones en estudiantes de Secundaria: incidencia y factores circundantes. *Revista Apuntes de Psicología*, 38(1), 23-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746404>

Duarte, K., Vera, J y Fregoso, D. (2021). Factores contextuales relacionados a las conductas de autolesión no suicidas: una revisión sistemática. *Revista Psicología y Salud*, 31(1). <http://dx.doi.org/10.25009/pys.v31i1.2675>

Ferre, R. (2019). Programa de Habilidades Sociales en la Prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019. [Tesis de Grado, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37866/ferre_gr.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ferreira, J., Melo, M., Oliveira, L., Pacheco, M., Medeiros, M. (2022). Tendência de mortalidade por lesões autoprovocadas em adolescentes, 2010 a 2018. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 27(1). https://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602022000100068&lang=es

- Fleta, J. (2017). Autolesiones en la adolescencia: una conducta emergente. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Zaragoza. *Bol Pediatr 30 Arag Rioj Sor*, 47, 37-45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6393711>
- Flores, M., Cancino, M. y Figueroa, M. (2018). Systematic Review of Self-Injurious Behaviors without Suicidal Intention in Adolescents. *Rev Cubana Salud Pública* 44 (4), 200-216. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n4/200-216/es/>
- Frías, A., Vázquez, M., Del Real, A. y Sánchez, C. (2012). Conducta autolesiva en adolescentes: prevalencia, factores de riesgo y tratamiento. *Cuaderno de medicina psicosomática y psiquiatría enlace*, 103(5), 695- 4238. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4393274>
- Galarreta, A. (2019). Programa De Habilidades Sociales Para La Prevención Del Cutting En Estudiantes De Secundaria De Una Institución- Moche 2019. [Tesis de Grado, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38139/galarreta_ma.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gallegos, M., Casapia, Y., & Rivera, R. (2018). Personality styles and self-harm in adolescents of the city of Arequipa. *Revista Interacciones*, 4(2), 143-151. <https://revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/57/120>
- Gonzales, L., Vasco, I. y Nieto, L. (2016). Revisión de la literatura sobre el papel del afrontamiento en las autolesiones no suicidas en adolescentes. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 16(1), 41-56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5855292>
- Grube, M. (2004). Which Types of Aggressive Behaviour Are Associated with Suicidal and Self-Injurious Behaviour at the Time of Admission?. *Psiquiatría y psicología, psicopatología* 37(1) 41-49. <https://karger.com/psp/article-abstract/37/1/41/284422/Which-Types-of-Aggressive-Behaviour-Are-Associated?redirectedFrom=fulltext>

- Guerra, S., Calderón, M., Medina, E., León, L., Olaya, D. y Puentes, C. (2019). Effect of a group intervention program with dbt for self-injurious behaviors without suicidal intentionality. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(4) 439-451.
https://www.academia.edu/en/74545570/Effect_of_a_Group_Intervention_Program_with_DBT_for_Self_Injurious_Behaviors_Without_Suicidal_Intentionality
- Hernández, G. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), 14- 42. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002
- Lucio, C. (2021). *La pandemia golpea la salud mental de los adolescentes. El mundo.* <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2021/05/06/6093d26cfc6c83c7208b4634.html>
- Marín, M. (2013). *Desarrollo y evaluación de una terapia cognitivo conductual para adolescentes que se autolesionan.* [Tesis digital, Universidad Nacional Autónoma de México]. http://www.ciencianueva.unam.mx/bitstream/handle/123456789/78/28_desarrollo.pdf
- Ministerio de Salud (2021). *Orientaciones técnicas para el cuidado integral de la salud mental de la población adolescente.* <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5472.pdf>
- Nixon, M., & Heath, N. (Eds.). (2009). *Self-Injury in Youth. The Essential Guide to Assessment and Intervention.* New York: Routledge, Taylor y Francis Group. <https://psycnet.apa.org/record/2008-01372-000>
- Obando, D., Trujillo, Á. & Prada, M. (2018). Conducta autolesiva no suicida en adolescentes y su relación con factores personales y 33 contextuales. *Revista De Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(3), 189-200. <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.vol.23.num.3.2018.21278>

- Organización Mundial de la Salud [OMS], (2021). *Salud del adolescente*.
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Oyola, A. (2021). La variable. *Revista del cuerpo médico hospital nacional Amazor Aguinaga Asenjo*, 14(1), 90 – 93.
<https://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.905>
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano?. *Revista Ciencia de la Salud*, 17(1), 5-8.
<http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v17n1/1692-7273-recis-17-01-5.pdf>
- Pan-American Life Insurance Group [PALIG], (2022). *La salud mental en América Latina y el Caribe: La pandemia silenciosa*.
<https://www.palig.com/Media/Default/Documents/Salud%20Mental%20White%20Paper%20PALIG.pdf>
- Rangel, H., Annicharico, J., Martínez, J. (2022). Deliberate self-harm and psychoactive substance use in colombian school adolescents. *Revista médica de Chile*, 150(6). https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872022000600736&script=sci_arttext
- Rétali, A., (2017). *Ética de la Investigación. Integridad Científica: Autores Koepsell, D y Ruiz de Chávez, M (2015). México: Editarte. 180 pp. Revista de Investigación*, 41(91), 163-164.
<https://www.redalyc.org/pdf/3761/376156277012.pdf>
- Roca, X., Guárdia, J. y Jarne, A. (2012). Las conductas autolesivas en el ámbito penitenciario. Una revisión del estado del arte. *Revista papeles del psicólogo*, 33(2) 116-128. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77823407005.pdf>
- Rosen, P y Walsh, B. (1989). *Patterns of contagion in self-mutilation ep idemics. American Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1176/ajp.146.5.656>
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>

Secretaria Nacional de la Juventud, (2023). *El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental.*

<https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>

Silva, M., Bedin, L., Dalbosco, D. (2022). Self-injurious behavior and factors related to suicidal intent among adolescents: a documentary study. *Revista Papers Psico-USF* 27(2).

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/VRvgFmWBKtdCg7jXrHwtrJD/?lang=en>

Siqueira, M., Faro, A. (2023). Avaliação da Relação entre Eventos Traumáticos Infantis e Comportamentos Autolesivos em Adolescentes. *Art. Psicologia ciencia.* 43(1), 1-14.

<https://www.scielo.br/j/pcp/a/hXCbQdHhr97z5SNnKj9XL8f/?lang=pt>

Suárez, Y., Camacho, D., (2023). Non-suicidal self-harm and borderline personality disorder in adolescents: scoping review. *Revista Chil Neuro-Psiquiat*, 61 (2), 221-230.

<https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v61n2/0717-9227-rchnp-61-02-0221.pdf>

The United Nations Children's Fund [UNICEF], (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health.*

<https://www.unicef.org/media/119751/file/Companion%20report:%20Adolescents.pdf>

Valencia, L., Franco, J., Gonzales, L. y Villegas, M., (2019). Relationship between self-injurious behavior with non-suicidal purposes and depression in a schooled adolescent population. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*,

19 (2), 1-25.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8457248.pdf>

Villarroel, J., Jerez, S., Montenegro, M., Montes, C., Igor, M. y Silva, H. (2013). Non suicidal self injuries in clinical practice. *Revista chilena neuro-psiquiatr*, 51(1),

38-45.

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272013000100006&script=sci_arttext&tIng=en

ANEXOS:

Anexo 1: Matriz de operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES / INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
AUTOLESIONES	Las autolesiones son el daño corporal que se ocasiona a un sujeto a sí mismo de manera premeditada, sin el objetivo de suicidarse y con el propósito de disminuir o calmar sentimientos o pensamientos engorrosos que perjudican el bienestar de la persona. (Sancha et al, 2020)	Se asume en base al puntaje de la cédula de autolesiones (CAL).	Autolesión menor: 1, 2, 4, 8, 11 y 12. Autolesión severa: 3, 5, 6, 7, 9 y 10.	Intervalo: Es la cual emplea números para la representación de los valores de la variable, en este tipo de escalas el valor 0 no es absoluto, sino más bien relativo porque no refleja la ausencia del rasgo o constructo que está midiendo, además la distancia entre los números que se establece entre los intervalos no permite realizar comparaciones numéricas (Oyola, 2021).

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

URL: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_5_2021/17_adaptacion_cedula_autolesion_cal.pdf

CÉDULA DE AUTOLESIÓN

Instrucciones: Por favor, contesta cada pregunta en las secciones SI/NO, marcando con una X donde corresponda. Contesta SI a aquello que hayas hecho intencionalmente, con un claro propósito de lastimarte/herirte, pero sin intención de quitarte la vida. Si tu respuesta es SÍ, aclara tu respuesta con las dos secciones siguientes (¿Cuántas veces lo has hecho? y ¿Cuándo fue la última vez?), marca solo una opción por sesión. Si conteste que NO, pasa a la siguiente pregunta.

Nombre	Edad	Sexo (H/M)	Fecha	Escuela	Grupo
--------	------	------------	-------	---------	-------

No.	¿Has hecho alguna de estas acciones a propósito pero sin querer quitarte la vida?	¿Alguna vez?		¿Cuántas veces lo has hecho?					¿Cuándo fue la última vez?				
									Hoy	Esta semana	Este mes	Este año	+ de 1 año
1	Cortarte hasta lastimarte/sangrar la piel	NO	SI	1	2-5	6-10	+10	+20					
2	Rayar, marcar, pinchar tu piel (SIN sangrar)	NO	SI	1	2-5	6-10	+10	+20					
3	Quemarte (con cigarros u otro objeto)	NO	SI	1	2-5	6-10	+10	+20					
4	Impediste que sanaran tus heridas	NO	SI	1	2-5	6-10	+10	+20					
5	Sacarte sangre	NO	SI	1	2-5	6-10	+10	+20					
6	Estrellaste tu cabeza o alguno de tus miembros contra un objeto/pared para lastimarte	NO	SI	1	2-5	6-10	+10	+20					
7	Te golpeaste con las manos o con un objeto hasta dejarte un moretón o cicatriz	NO	SI	1	2-5	6-10	+10	+20					
8	Te mordiste al grado de hacer que sangrara tu piel	NO	SI	1	2-5	6-10	+10	+20					
9	Frotaste tu piel con objetos punzantes (vidrios, fichas)	NO	SI	1	2-5	6-10	+10	+20					
10	Usaste ácido u otra sustancia agresiva para frotar tu piel	NO	SI	1	2-5	6-10	+10	+20					
11	Hiciste cualquier otra cosa para lastimarte a propósito (anótala aquí)	NO	SI	1	2-5	6-10	+10	+20					
12	Necesitaste tratamiento por alguna de estas conductas	NÓ	SI	1	2-5	6-10	+10	+20					

Anexo 3:

FICHA RESUMEN DEL INSTRUMENTO

A. DATOS DEL INSTRUMENTO ORIGINAL

- **Nombre del instrumento:** cédula de autolesión (CAL)
- **Autor original del instrumento:** Marín, M. (2013)
- **Procedencia del instrumento:** México
- **Validez del instrumento original:** > 0.80
- **Confiabilidad del instrumento original:** 0.868

B. DATOS DEL INSTRUMENTO ADAPTADO

- **Lugar de adaptación:** Perú
- **Autores de la adaptación:** Cano, J., García, E., Torres, R., Cuenca, N.
- **Año de la adaptación:** 2021
- **Validez de la adaptación:** alfa de cronbach de 0,893
- **Confiabilidad de la adaptación:** 0.80.

C. DIMENSIONES ESPECIFICADAS Y DESCRITAS DEL INSTRUMENTO

El cuestionario cuenta con dos dimensiones, autolesión severa y autolesión menor. Normas de aplicación con tres secciones. Sección 1, dos opciones de respuesta SI/NO. Sección 2, cinco opciones de respuesta, 1, 2-5, 6-10, +10 y +20. Sección 3, cinco opciones de respuesta, hoy, esta semana, este mes, este año, + de un año.

Anexo 4:

Consentimiento Informado del Apoderado

Título de la investigación: **Programa preventivo de autolesiones en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco**

Investigadores: Lidia Castro Suyón y Lesly Jamely Monzón Ibañez

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada "**Programa preventivo de autolesiones en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco**", cuyo objetivo **es prevenir las autolesiones en adolescentes**. Esta investigación es desarrollada por estudiantes pregrado, de la carrera profesional de psicología, de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa "**Institución Educativa N°80138 Abelardo Gamarra Rondo**".

Describir el impacto del problema de la investigación: Determinar de qué manera el programa previene las autolesiones en los adolescentes de una institución educativa de Huamachuco.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: **Programa preventivo de autolesiones en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco**.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 45 minutos y se realizará en el ambiente de 4to grado A de secundaria de la institución educativa. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Anexo 5:

Asentimiento Informado

Título de la investigación: **Programa preventivo de autolesiones en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco**

Investigadores: Lidia Castro Suyón y Lesly Jamely Monzón Ibañez

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "**Programa preventivo de autolesiones en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco**", cuyo objetivo es: **es prevenir las autolesiones en adolescentes.**

Esta investigación es desarrollada por estudiantes pregrado, de la carrera profesional de psicología, de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa "**Institución Educativa N°80138 Abelardo Gamarra Rondo**".

Describir el impacto del problema de la investigación: Determinar de qué manera el programa previene las autolesiones en los adolescentes de una institución educativa de Huamachuco.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: **Programa preventivo de autolesiones en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco.**
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 45 minutos y se realizará en el ambiente de 4to grado A de secundaria de la institución educativa. Las respuestas al cuestionario o entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Anexo 7: Carta de presentación al colegio donde se aplicará



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Trujillo, 03 de noviembre de 2023

OFICIO N.º 524-2023-ESC-PSIC/UCV-TR

SR.(A). ROSAS RUIZ DE LA CRUZ
DIRECTOR (A)
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: 80138 ABELARDO GAMARRA RONDO.



PRESENTE.

Mediante la presente, nos dirigimos a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo presentarles a la estudiante de la Escuela de Psicología de la universidad César Vallejo de la ciudad de Trujillo:

- ✓ Castro Suyón Lidia
- ✓ Monzón Ibañez Lesly Jamely.

Quienes actualmente están realizando el Proyecto de Investigación titulado: "Programa preventivo de autolesiones en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco" para lo cual necesitan de su apoyo brindando su autorización, para que las estudiantes en mención puedan tener acceso al número de población de su alumnado del turno tarde y así aplicar cuestionarios psicológicos para la recolección de los datos.

Conocedores de su capacidad de colaboración para con los estudiantes, estamos seguros del apoyo que se nos brindará.

Agradeciéndole por su gentil atención, me despido de usted reiterándole mi especial consideración.

Atentamente,



[Handwritten Signature]
Dr. Marvin Moreno Medina
Jefe

Escuela de Psicología - Trujillo

**UCV, licenciada para que
puedas salir adelante.**



UCV.edu.pe

Anexo 8: Autorización por parte del colegio



PERU

Ministerio
de Educación

GRE
La Libertad

UGEL
Sánchez Carrión

I.E. "AGR" (80138) ESPM/A1
Curgos



"INSTITUCION EDUCATIVA N° 80138" ABELARDO GAMARRA RONDO"-CURGOS



LUZ, GUIA Y HONOR

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Curgos, 25 de octubre del 2 023

AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO Y PROGRAMA PREVENTIVO

Por el presente yo, Rosas Ruiz De La Cruz, identificado con DNI N° 19527520 director de la institución educativa Abelardo Gamarra Rondo N° 80138, brindo la autorización, para que las estudiantes Castro Suyón Lidia, identificado con DNI N° 71540246 y Monzón Ibañez Lesly Jamely, identificada con DNI N° 72242608, puedan tener acceso al número de población de alumnos que se desee de los diferentes grados de educación secundaria, para la aplicación y obtener los que se requiera en su Proyecto de Investigación denominado "Programa preventivo de autolesiones en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco".

Atentamente,



Rosas Ruiz De La Cruz
Rosas Ruiz De La Cruz
DIRECTOR
I.E. "A.G.R." (80138) . CURGOS

Anexo 9: Programa de autolesiones

PROGRAMA PREVENTIVO DE AUTOLESIONES EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE HUAMACHUCO

“Mis cicatrices no me definen”

I. DATOS INFORMATIVOS:

- Dirigido a :Estudiantes del 4° año de educación secundaria de la “I.E N° 80138 Abelardo Gamarra Rondo - Curgos”.
- N° de participantes máximo :25
- N° de participantes mínimo : 20
- Número de sesiones : 10
- Tiempo de duración : 45 minutos por sesión
- Responsables : Castro Suyón, Lidia Raquel
Monzón Ibañez, Lesly Jamely

II. OBJETIVOS DEL TALLER:

- **Objetivo General:** Promover y reforzar que los adolescentes identifiquen las conductas inadecuadas, los pensamientos distorsionados, y que logren regular el malestar emocional de forma asertiva, de los que interfieren en su vida diaria.
- **Objetivos específicos**
 - Aprender a ser consciente de los propios pensamientos, emociones y acciones.
 - Fomentar la observación y gestión de sus emociones evitando la reacción automática.
 - Desarrollar un autoconcepto más eficaz a la hora de manejar las emociones negativas.
 - Ayudar a identificar los diferentes estilos de comunicación.
 - Fortalecer la comunicación asertiva que mejore sus habilidades sociales
 - Identificar las habilidades sociales que llegan a beneficiar su vida diaria.
 - Promover la acción centrada en sus objetivos y toma de decisiones.

- Identificar pensamientos erróneos y reflexionar sobre la influencia en nuestro comportamiento.
- Lograr que los alumnos implementen estrategias cognitivas para cuando se les presente una situación que no es de su agrado.
- Disminuir las conductas de autolesiones y ofrecer conductas alternativas en situaciones de crisis.

III. METODOLOGÍA:

En el transcurso del programa se emplearán diferentes técnicas útiles para trabajar con las adolescentes tales como:

- **Técnicas conductuales:** Reforzamiento positivo, mediante entrega de incentivos cada vez que los estudiantes participen.
- **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas, búsqueda de la cooperación y participación de los estudiantes.
- **Participación:** Está compuesta por diferentes actividades lúdicas como dinámicas de educación de juegos populares con fines de participación.
- **Lluvia de ideas:** Tiene como objetivo comprobar si la información que se brinda es necesaria para poder nutrir el conocimiento del estudiante.
- **Dinámicas grupales:** Con el fin de que los estudiantes interactúen entre sí, participen de forma activa y se sientan en confianza.
- **Técnicas de gestión de emociones:** con la finalidad de fomentar en los participantes el uso de estas.

DURACIÓN Y FRECUENCIA: El programa constó de 10 sesiones de 45min de trabajo, en la cual todas las sesiones se trabajaron con los adolescentes de 4to de secundaria. La frecuencia de las reuniones fue de 2 veces por semana.

ESTRUCTURA: Consta de 4 temas trabajados a lo largo de las sesiones. Unas temáticas se trabajan específicamente en las sesiones con componentes marcadamente psicoeducativos

TEMÁTICA A DESARROLLAR:

Regulación emocional (3 sesiones).

Habilidades Sociales: Identificación de la comunicación asertiva, toma de decisiones (4 sesiones).

Cognitivo: Pensamientos Irracionales, distorsiones cognitivas y técnicas o estrategias conductuales (2 sesiones).

Autocuidado: abordaje de las conductas autodestructivas y puesta en práctica de alternativas de solución (1 sesiones).

IV. RECURSOS:

IV.1 Humanos

- Practicantes de psicología (2)
- Participantes (15)

IV.2 Materiales

- Hojas bond
- Hojas de colores
- Cartulinas
- Plumones
- Goma o silicona

IV.3 *Servicios*

- *Internet*

V. **Anexo:**

Desarrollo de Actividades:

SESIÓN N° 1: “El valor de mis pensamientos y emociones”

Fecha: 18/03/2024

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Aprender a ser consciente de los propios	Inicio	Se dará la bienvenida a los participantes del programa, para luego dar a conocer el objetivo de éste, paso seguido a ello se realizará una dinámica de bienvenida “nos conocemos”, se les entregará a los participantes papeles de colores, donde cada uno de estos, tendrán un número y de acuerdo este se irán presentando y dirán algo que les identifique. Luego, la facilitadora procederá con la aplicación del pre-test a los estudiantes.	- Papeles de colores	15 minutos	Practicantes pre profesionales
		Para dar inicio con el tema, se expondrán las normas de convivencia y reglas que se deben respetar durante el taller, para ello en utilizará una cartulina y será colocada en un lugar específico del ambiente. Seguidamente, la facilitadora expondrá el tema: “Que son los pensamientos, emociones y que tipos hay mediante diversas paletas, para que ellos puedan reconocerlos y saber qué tipo de acciones puedo realizar al reaccionar ante estos” Luego, se realizará la dinámica "El Globo Preguntón": El cual consistirá en brindarle un globo al grupo de participantes y se les	- Cartulina - Imágenes - Paleta de pensamientos y emociones. - Globos	25 minutos	

pensamientos, emociones y acciones.	Desarrollo	<p>indicará "tendrán que pasarse el globo hasta que yo diga STOP, aquella persona que se queda con el globo responderá las diversas preguntas cómo:</p> <p>¿Qué es un pensamiento u emoción?</p> <p>¿Alguna vez has sentido que no has poseído control de tus emociones? ¿Qué has hecho ante ello?</p> <p>Después de haber culminado con 3 participaciones, se le otorgará un incentivo por la predisposición.</p> <p>-Por otra parte, para reforzar lo aprendido se realizará una demostración de una persona que no posee un adecuado control emocional o realiza buenas acciones y por otra parte a alguien que sí lo tiene en donde los estudiantes tendrán que identificar dichas situaciones y con la información brindada se les indicará que realicen algunas recomendaciones o consejos para que puedan sobrellevar dicha situación.</p>	- Incentivos		
	Final	<p>Se les realizará 2 preguntas: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos?, se pasa la lista de asistencia.</p> <p>Finalmente, se asigna tarea para la casa, esta consiste en que los participantes deberán realizar un listado de cosas que quisiera cambiar.</p>	- Lista de asistencia - Hoja de actividad	5 minutos	

SESIÓN Nº 2: “Descifro y gestiono lo que siento”

Fecha: 22/03/2024

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
---------------------	-----------	---------------	------------	--------	-------------

Fomentar la observación y gestión de sus emociones evitando la reacción automática.	Inicio	Se dará la bienvenida a los estudiantes a la segunda sesión del programa, dando una pequeña retroalimentación de lo tratado la sesión anterior, así mismo se da a conocer el título y el objetivo de la sesión. Luego de ello, se realizará la dinámica: “el árbol de emociones”, para ello a cada alumno les reparte una hoja impresa de un árbol, y les indica que tendrán que rescatar en la base del árbol dos situaciones o hechos que les cause enojo o cólera, seguidamente les indica que en el tronco describan dos situaciones de triste o melancolía, posteriormente en la hoja, rescaten dos situaciones de miedo, finalmente en los frutos del árbol podrán rescatar dos hechos de alegría o felicidad. Al término de la dinámica la facilitadora sacara a 3 alumnos.	- Hoja de árbol - Lápiz o plumones	10 minutos	Practicantes pre profesionales
	Desarrollo	La facilitadora expondrá el tema: “La inteligencia emocional, el papel que cumple las emociones en nuestras vidas, los factores de la inteligencia emocional, como podemos expresar y gestionar las emociones, el control de impulsos y algunas estrategias que permitirán calibrar o canalizar las emociones como por ejemplo algunos ejercicios de relajación ante emociones fuertes” Luego la facilitadora realizará la dinámica “expreso lo que siento”, la cual consiste en describir tus emociones en voz alta, te ayudará a prestar más atención a lo que estás experimentando. De modo que cuanto más puedas hablar respecto a una emoción, menor necesidad tendrás de hacer algo impulsivo por ella. Asimismo, se recalca que no necesitas de gritar para expresar cómo te sientes;	- Cartulina - Imágenes	25 minutos	

		puede ser suficiente que te digas a ti mismo, tranquilízate. Se ejemplifica con 3 estudiantes.			
	Final	Se les realizará 2 preguntas: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos?, se pasa la lista de asistencia. Finalmente, se asigna tarea para la casa, esta consiste en que los participantes deberán realizar el registro emocional de un suceso acontecido en sus vidas.	- Lista de asistencia - Formato de registro emocional	10 minutos	

SESIÓN N° 3: “Aprendiendo amarme”

Fecha: 25/03/2024

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Desarrollar un	INICIO	Se dará la bienvenida a los estudiantes a la tercera sesión del programa, dando una pequeña retroalimentación de lo tratado la sesión anterior, así mismo se da a conocer el título y el objetivo de la sesión. Luego de ello, se realizará la dinámica: “Reconozco las cualidades de mis compañeros” Primero se solicita a los alumnos que saquen un lápiz o lapicero. Luego, se forman 4 filas de 5 alumnos donde a cada uno se le entrega un post it, donde se indica que van a colocar tres cualidades del compañero, se otorgará 7min para que puedan culminar la actividad. Después, se indica que cada uno le lea lo	- Lápiz o lapicero - Post it	10 minutos	Practicantes pre profesionales

autoconcepto más eficaz a la hora de manejar las emociones negativas.		que ha colocado al compañero.			
	DESARROLLO	<p>La facilitadora expondrá el tema: “El autoconcepto y su importancia en el proceso del manejo de emociones negativas, como se puede incrementar la capacidad de estima, la autoestima, características y componentes de la autoestima, las creencias y valores que tenemos, la autoestima en la adolescencia y de qué manera interfiere en la interacción social”</p> <p>Luego la facilitadora brindará un sobre, en donde los alumnos van a realizar una carta de amor propio, donde describirán cualidades, habilidades, logros y de que están orgullosos.</p> <p>Una vez culminada la carta la facilitadora realiza las siguientes preguntas al grupo: ¿Cómo me sentí realizando su carta?, ¿les costó rescatar algunas habilidades que tienen?, ¿Cuál será la importancia de tener una autoestima adecuada?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina - Imágenes - Sobres (carta) -Hojas bond 	15 minutos	
	FINAL	<p>Se les realizará 2 preguntas: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos?, se pasa la lista de asistencia.</p> <p>Finalmente, se asigna tarea para la casa, esta consiste en que los participantes deberán colocar en su espejo personal, frases motivadoras, para cuando sientan que no pueden realizar algo, eso sea un incentivo para ellos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de asistencia - Post it de colores 	5 minutos	

SESIÓN N° 4: “Los estilos de comunicación”

Fecha: 29-03-2024

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Ayudar a identificar los diferentes estilos de comunicación.	INICIO	<p>Se dará la bienvenida a los estudiantes a la cuarta sesión del programa, dando una pequeña retroalimentación de lo tratado la sesión anterior, así mismo se da a conocer el título y el objetivo de la sesión. Luego de ello, se formarán tres grupos y a cada grupo se les entregará un pequeño sobre donde estará uno de los estilos de comunicación, donde los estudiantes dramatizarán una situación de su vida diaria, al primer grupo se le entregara la comunicación agresiva, al segundo la pasiva y al tercero la asertiva.</p> <p>facilitador preguntara a cada grupo ¿cómo se sintieron al realizar la dramatización?, ¿en algunos momentos hemos actuado de manera agresiva, pasiva o asertiva?, les pide ejemplos cotidianos o situaciones en las que haya pasado.</p>	-Sobres	5 minutos	Practicantes pre profesionales
	DESARROLLO	<p>La facilitadora expondrá el tema: “La comunicación asertiva, los diferentes estilos de comunicación: pasivo, agresivo, asertivo y sus características respectivas de cada estilo, la importancia de la comunicación dentro del desarrollo de las habilidades sociales, estrategias para poder comunicarse entre sus compañeros de forma asertiva.”</p> <p>Luego, la facilitadora asigna 6 grupos con diferentes historias donde se plantean la comunicación pasiva y agresiva, y se piden a los estudiantes que sugieran alternativas de una comunicación asertiva</p>	<p>- Cartulina</p> <p>- Imágenes</p>	15 minutos	

		ante las historias.			
	FINAL	<p>Se les realizará 2 preguntas:</p> <p>¿Qué aprendieron hoy?</p> <p>¿Para qué nos sirve lo que aprendimos?, se pasa la lista de asistencia.</p> <p>Finalmente, se asigna tarea para la casa, esta consiste en que los participantes deberán practicar la comunicación asertiva en casa.</p>	- Lista de asistencia	10 minutos	

SESIÓN N° 5: “Comunicándonos de forma asertiva”

Fecha: 01-04-2024

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fortalecer la comunicación	INICIO	<p>Se dará la bienvenida a los estudiantes a la quinta sesión del programa, dando una pequeña retroalimentación de lo tratado la sesión anterior, así mismo se da a conocer el título y el objetivo de la sesión. Luego de ello, la facilitadora solicitará la participación de un alumno voluntario para la realización de la dinámica “soy entendible”, ha dicho alumno se le entregará una cartilla con un dibujo, el facilitador le dirá al voluntario que tendrá que dar instrucciones a sus compañeros para que estos puedan plasmarlos en la hoja en blanco. A cada alumno se les procederá entregar un plumón con una hoja bond para que puedan realizar el dibujo, asimismo el alumno voluntario ira transmitiendo la información de forma verbal sin poder repetir lo que va observando y nadie puede repreguntar. Una vez finalizado la dinámica el facilitador pedirá algunos ejemplares para que los estudiantes puedan indicar que es lo que dibujaron.</p> <p>Finalmente, la facilitadora comparará el dibujo original con el dibujo que realizaron cada uno alumnos para ver si existe alguna similitud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lápiz o lapiceros - Hojas bond - Cartilla - Cartulina - Imágenes 	10 minutos	Practicantes pre profesionales

asertiva que mejore sus habilidades sociales	DESARROLLO	<p>La facilitadora expone el tema: “la comunicación asertiva, las distorsiones del mensaje cuando este no es preciso, la importancia de la comunicación y el poder expresarse de forma espontánea en diferentes contextos de la vida cotidiana”.</p> <p>La facilitadora entregará a cada uno de los estudiantes un impreso donde cada alumno describirá tres errores más comunes dentro del aula cuando no se me comunican con claridad y precisión. Asimismo, en base a la dinámica aprendida cada estudiante describirá como deberá ser la manera adecuada de corregir esos errores que se presenta en el salón de clase.</p> <p>La facilitadora pregunta a los alumnos: ¿cómo se sintieron realizando esta dinámica?, ¿qué emociones podemos rescatar cuando no nos comunicamos de una forma asertiva?, ¿Qué aprendimos el día de hoy?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina - Impresiones 	15 minutos	
	FINAL	<p>Se les pasará la lista de asistencia.</p> <p>Finalmente, se asigna tarea para la casa, esta consiste en que los estudiantes deberán identificar que frase solían decir mal, y donde no aplicaban su comunicación asertiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de asistencia 	10 minutos	

SESIÓN N° 6: “La importancia de mis relaciones sociales”

Fecha: 05-04-2024

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Identificar las habilidades sociales que llegan a	INICIO	<p>Se dará la bienvenida a los estudiantes a la sexta sesión del programa, dando una pequeña retroalimentación de lo tratado la sesión anterior, así mismo se da a conocer el título y el objetivo de la sesión. Luego, la facilitadora presenta a los estudiantes los objetivos de la dinámica, existen situaciones adversas que muchas veces nos impiden realizar nuestras metas, debemos convertir estos problemas en oportunidades favorables que nos permitan desarrollar y crecer emocionalmente, a través de este video observaremos la idea expresada, mediante el video “La oveja rapada”</p> <p>https://youtu.be/bF4_Xm6RIQQ?si=Zg9C7NxCTj9Ex4Bf</p> <p>A partir de dicha proyección los jóvenes desarrollan individualmente algunas preguntas, las cuales serán compartidas en grupo, formulando conclusiones, estas serán anotadas en una hoja y expuestas ante sus compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Proyector -Cartulina -Imágenes -Hojas bond -Lápiz o lapiceros 	10 minutos	Practicantes pre profesionales

beneficiar su vida diaria	DESARROLLO	<p>La facilitadora expone el tema: “La importancia de las habilidades sociales, que beneficios nos traen y como es que influyen en nuestro desempeño del día a día”.</p> <p>Luego, de la explicación de tema, la facilitadora realizará la dinámica denominada “yo soy”, para esta dinámica se le repartirá una hoja impresa a cada alumno donde aparecerá escrito 20 veces la palabra “yo soy”: _____ cada alumno deberá rescatar o identificar aquellas cualidades positivas que cree poseer como habilidades o destrezas, cognitivas, emocionales o conductuales. Una vez descritas las 20 frases se formarán en parejas donde uno será el vendedor y el otro el comprador y después cambiarán de roles, el vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlo. Después, la facilitadora sacará al frente a algunas parejas voluntarias para que puedan representar su dinámica y tendrán un tiempo adecuado para que el vendedor pueda ofertar al comprador de acuerdo a las cualidades que ha rescatado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina - Imágenes -Impresiones 	15 minutos	
	FINAL	<p>Se les realizará 2 preguntas: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos?, se pasa la lista de asistencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de asistencia 	10 minutos	

SESIÓN N° 7: “Nuestras decisiones determinan nuestro destino”

Fecha: 08-04-2024

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover la	INICIO	<p>Se dará la bienvenida a los estudiantes a la séptima sesión del programa, dando una pequeña retroalimentación de lo tratado la sesión anterior, así mismo se da a conocer el título y el objetivo de la sesión.</p> <p>Seguidamente, la facilitadora realiza la dinámica “trabajando por un objetivo”, donde se formarán dos grupos, cada grupo decidirá quien tiene las características de un “líder”, quien tendrá la responsabilidad de comandar a su equipo, para ello ambos equipos se integrarán en filas de manera equitativa, se le entregará un globo a cada integrante que será colocado a la altura del pecho con espalda del compañero de adelante. Los dos equipos llevaran los globos sin coger a sus compañeros con las manos, empezaran desde la parte posterior y darán una vuelta que será determinada por el facilitador. Si algún alumno deja caer el globo tendrá que empezar desde cero. La labor del líder es comanda al equipo para que se cumpla el objetivo para ello tendrán unos minutos previos para coordinar el trabajo ya que el líder es el que guiara al equipo utilizando frases como: “derecha”, “izquierda”, “lento”, etc.</p>	<p>-Proyector</p> <p>-Cartulina</p> <p>-Imágenes</p> <p>-Hojas bond</p> <p>.</p>	10 minutos	Practicantes pre profesionales

acción centrada en sus objetivos y toma de decisiones	DESARROLLO	<p>La facilitadora expone el tema: “La toma de decisiones, condiciones ambientales y psicológicas para los estudiantes logren sus metas, y la importancia de tener una acción centrada para el logro de sus objetivos”.</p> <p>La facilitadora realiza las siguientes preguntas: ¿Cuál es la importancia del trabajo centrado para el logro de las metas planteadas?, ¿de qué manera influye la toma de decisiones y las condiciones ambientales dentro de las habilidades sociales?</p> <p>Los alumnos destacaran frases importantes acerca de la actividad y las colocaran en un espacio determinado dentro del salón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina - Imágenes -Impresiones 	15 minutos	
	FINAL	<p>Se les realizará 2 preguntas:</p> <p>¿Qué aprendieron hoy?</p> <p>¿Para qué nos sirve lo que aprendimos?, se pasa la lista de asistencia.</p> <p>Finalmente, se asigna tarea para la casa, esta consiste en que los participantes deberán realizar una lista de sus objetivos a corto mediano y largo plazo y que decisiones están tomando para alcanzarlas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de asistencia 	10 minutos	

SESIÓN N° 8: “Mis pensamientos no me dominan”

Fecha: 12-04-2024

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Identificar pensamientos erróneos y reflexionar sobre la influencia en nuestro comportamiento	INICIO	<p>Se dará la bienvenida a los estudiantes a la octava sesión del programa, dando una pequeña retroalimentación de lo tratado la sesión anterior, así mismo se da a conocer el título y el objetivo de la sesión.</p> <p>Seguidamente, la facilitadora realiza la dinámica “Mis pensamientos negativos son”, para esta dinámica se les repartirá unas hojas bond donde cada alumno tiene que recordar y evocar aquellos pensamientos negativos o erróneos que tiene de su persona, que le impiden poder hacer o realizar una acción. Luego de esto la facilitadora llevará un cofre para que todos los escritos de los alumnos puedan introducirlos en este y les refiere una lección donde todos los pensamientos negativos deben estar guardados en el cofre de los recuerdos negativos.</p>	<p>-Proyector</p> <p>-Cartulina</p> <p>-Imágenes</p> <p>-Hojas bond</p>	10 minutos	Practicantes pre profesionales

	DESARROLLO	<p>La facilitadora expone el tema: “Los pensamientos erróneos o equivocados, de qué manera esta distorsión cognitiva influye en nuestras vidas, como se originan los pensamientos negativos, que efectos emocionales surgen a raíz de los pensamientos equivocados, técnicas para transformar pensamientos negativos a positivos”</p> <p>La facilitadora realizará la dinámica denominada “pienso asertivamente”, para esto se les repartirá unas hojas impresas a cada alumno para que puedan escribir la frase asertiva de acuerdo a un caso que el facilitador les otorgará.</p> <p>-Una vez culminada la actividad los alumnos se integrarán en grupos de 5 integrantes para que puedan compartir sus respuestas individuales. La facilitadora indicará que cada grupo escoja a un representante y pueda compartir para todos los grupos sus respuestas y a que conclusión pueden han llegado</p>	<p>-Cartulina</p> <p>-Imágenes</p> <p>-Hojas bond</p>	15 minutos	
	FINAL	<p>Se les realizará 2 preguntas: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos?, se pasa la lista de asistencia.</p> <p>Finalmente, se asigna tarea para la casa, esta consiste en que los participantes deberán practicar la técnica de TREC o la del SPAC.</p>	Souvenirs	10 minutos	

SESIÓN N° 9: “Exteriorizo las cosas negativas”

Fecha: 15-04-2024

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
<p>Lograr que los alumnos implementen estrategias cognitivas para cuando se les presente una situación que no es de su agrado.</p>	<p>INICIO</p>	<p>Se dará la bienvenida a los estudiantes a la novena sesión del programa, dando una pequeña retroalimentación de lo tratado la sesión anterior, así mismo se da a conocer el título y el objetivo de la sesión. La facilitadora realizará la dinámica denominada “digo lo que siento, digo lo que pienso”, a cada alumno se le reparte una hoja de papel bond con un plumón, para que puedan responder cinco oraciones que el facilitador realizará y que estarán incompletas, y cada alumno deber completar con lo que primero que se le venga a la mente sin ser modificado, a continuación, se les indica las cuatro frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Cuando expreso mi enfado me siento.... o Siento que mi enfado es..... o Cuando expreso mi disconformidad con alguien me siento.... o Cuando no estoy de acuerdo con alguien yo..... o Cada vez que me enojo yo.... <p>Cuando haya realizado de completar las frases, la facilitadora los reunirá en grupos de 5 para compartir la información y responder las siguientes preguntas: ¿Me cuesta expresar mi disconformidad o enojo con alguien?, ¿debería ser asertivo aun estando enojado, por qué?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Proyector -Cartulina -Imágenes -Impresiones 	<p>10 minutos</p>	<p>Practicantes pre profesionales</p>

	DESARROLLO	<p>La facilitadora expone el tema: “Las estrategias para poder mantener una conducta asertiva, la importancia de estas estrategias y cómo podemos reaccionar antes una situación desagradable, se enseñan diferentes técnicas”.</p> <p>Al termino de la explicación la facilitadora pide que cada grupo rescate 2 acciones de disconformidad o enfado que comúnmente se repitan dentro del salón de clases, y al mismo tiempo deberán rescatar la forma adecuada de como poder expresar esas mismas situaciones utilizando la asertividad.</p> <p>Finalmente se pregunta a los alumnos, ¿qué estrategias les gustaron más?, ¿Cuál podrían practicar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina - Imagenes 	15 minutos	
	FINAL	<p>Se les realizará 2 preguntas:</p> <p>¿Qué aprendieron hoy? ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos?, se pasa la lista de asistencia. Finalmente, se asigna tarea para la casa, esta consiste en que los participantes deberán practicar las estrategias y decir cual les sirvió más en su semana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de asistencia 	10 minutos	

SESIÓN N° 10: “Me cuido y busco soluciones”

Fecha: 19-04-2024

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Disminuir las conductas de autolesiones y	INICIO	<p>Se dará la bienvenida a los estudiantes a la última sesión del programa, dando una pequeña retroalimentación de lo tratado la sesión anterior, así mismo se da a conocer el título y el objetivo de la sesión.</p> <p>Luego, la facilitadora presenta a los estudiantes el objetivo de la dinámica, existen diversas situaciones adversas que forman parte de la vida de los adolescentes, estas muchas veces pueden abrumar a la persona ocasionando que busquen diversas opciones para solucionar esos obstáculos o incluso emplean acciones contra su bienestar físico, todo por disminuir sus dolores emocionales. Para ello se proyecta un video, donde los enfocara el tema a tratar el día de hoy.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=286h4U5l8Vs&rco=1&ab_channel=RobinFaustoBendezuHuarcaya</p> <p>A partir de dicha proyección los jóvenes desarrollan individualmente algunas preguntas, tales como: ¿Cómo te sientes al ver este video?, ¿Te identificas con alguna parte del video? ¿Consideran que es cierto lo que se plasma en el video? Si o no, ¿por qué?, para responder las preguntas se pedirán 3 voluntarios para ser compartidas ante sus compañeros.</p>	<p>-Proyector</p> <p>-Cartulina</p> <p>-Imágenes</p> <p>-Hojas bond</p>	10 minutos	Practicantes pre profesionales

ofrecer conductas alternativas en situaciones de crisis.	DESARROLLO	<p>La facilitadora expone el tema: “Las autolesiones, tipos de autolesiones, posibles causas, factores y consecuencias. Así mismo se exponen las conductas alternativas que pueden emplear los adolescentes para evitar autolesionarse”</p> <p>La facilitadora realizará la dinámica denominada “expreso lo que siento”, para esto las facilitadoras pasará varias cartulinas, en las que los adolescentes deberán pegar post-it de diferentes colores, con palabras escritas por ellos mismos que les recuerden a las autolesiones, por ejemplo, “corte”, “daño” “dolor” y “rabia”. Posterior a ello, el grupo se dividirá en cuatro grupos, una cartulina por grupo. Cada subgrupo deberá explicar lo que les transmiten las cartulinas y si se sienten o no identificados con las palabras que se muestran en ellas.</p>	<p>-Cartulina</p> <p>-Imágenes</p> <p>-Post it</p>	15 minutos	
	FINAL	<p>Al finalizar la actividad reflexionaremos que tan importante es realizar estas conductas alternativas para poder tener un mejor control de nuestras emociones. Luego, se deja como tarea realizar lo aprendido durante todas las sesiones y se hará entrega de suvenires. Daremos las gracias por haber sido parte del programa y daremos la despedida.</p>	<p>- Lista de asistencia</p> <p>-Souvenirs</p>	10 minutos	

MARCO TEÓRICO

Sesión N°1:

¿Qué es el pensamiento?

Es un fenómeno psicológico racional y complejo que expresa la capacidad mental que todos los seres humanos tenemos para ordenar, dar sentido e interpretar la información disponible en nuestra mente de la realidad percibida, y a partir de ello crear

nuestros conceptos. dependiendo de la interpretación o del sentido otorgado a los pensamientos, éstos podrán conceptualizar nuestra experiencia o realidad de un modo o de otro, e incluso activar determinados sentimientos (Jara, 2012).

¿Qué son las emociones?

Según la Asociación Española Contra el Cáncer (2010) las emociones son mecanismos que ayudan a reaccionar de manera rápida ante sucesos inesperados; es decir, es un impulso para actuar. Cada emoción nos prepara para dar una respuesta; por ejemplo, el miedo puede provocar el aumento del latido cardiaco. Asimismo, todas las emociones son válidas e importantes, no hay buenas o malas, pero es importante que aprendamos a expresarlas para sentirnos libres y tranquilos. De igual manera, nos hablan acerca de las emociones básicas, indicando que existen 6, siendo:

- Miedo: Anticipa de un peligro que puede llegar a producir inseguridad o incertidumbre; sin embargo, es necesario porque ayuda a apartarse del peligro y actuar con precaución.
- Sorpresa: Asombro, ayuda a estar orientados y saber qué hacer ante situaciones nuevas e inesperadas.
- Asco: Disgusto y rechazo que nos produce alejarnos de algo.
- Ira: Enojo que suele aparecer cuando las cosas no salen como teníamos planeado o cuando nos sentimos amenazados por algo o alguien.
- Alegría: Da una sensación de seguridad que se siente cuando se cumple un deseo o cumplimos alguna ilusión, suele inducir para reproducir aquellos sucesos que nos hicieron sentir bien.
- Tristeza: Pena, pesimismo ante la pérdida de algo que fue importante o cuando hay una decepción, la función de la tristeza es la de pedir ayuda para mejorar.

¿Qué es el sentimiento?

El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico. El

sentimiento es la representación y la elaboración cognitiva de determinadas experiencias como: las emociones, las percepciones, el estado del cuerpo, los recuerdos y los pensamientos del estado del cuerpo en un proceso reactivo (Otero, 2006). Por ello Navas (1981) menciona que existe una estrecha relación entre los pensamientos y sentimientos, siendo la diferencia más significativa que la emoción estaría más dirigida a la acción. Sin embargo, ambos interactúan de forma constante y sin fin, de forma que en ocasiones la emoción puede generar un pensamiento o viceversa; en base a ello, explica que, si los pensamientos no son adecuados, los sentimientos pueden perturbar la vida de una persona.

Reacción

O más conocida como acción y esto se da cuando nos enfrentamos a un estímulo, nuestra mente y cuerpo reaccionan de alguna manera. Es importante destacar que existen dos tipos de respuestas: las reacciones y las respuestas. Las reacciones son acciones inmediatas e inconscientes que ocurren en respuesta a un estímulo. Por otro lado, las respuestas son acciones más conscientes y deliberadas que requieren un proceso de pensamiento más elaborado.

la reacción se refiere a una respuesta automática e involuntaria ante un estímulo. Estas reacciones pueden estar condicionadas por experiencias pasadas y asociaciones mentales. Por lo tanto, nuestras reacciones pueden variar según nuestras vivencias y aprendizajes previos.

Tener en cuenta que las reacciones pueden ser tanto físicas como emocionales. Por ejemplo, si alguien nos asusta repentinamente, podemos experimentar una reacción de sobresalto físico y una sensación de miedo o ansiedad. Las reacciones en también pueden ser desencadenadas por estímulos internos, como pensamientos o recuerdos. Por ejemplo, si recordamos una experiencia traumática, es posible que experimentemos una reacción de angustia o malestar emocional (Lorenc, 2014)

Sesión N°2:

Inteligencia Emocional

Según Jiménez (2018) cita a Goleman (1996) refiriendo que la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer nuestros

propios sentimientos y el de los demás, siendo motivados por nosotros mismos para manejar nuestras emociones de manera positiva y poder mantener relaciones sociales saludables.

Para Morón (2010) la inteligencia emocional se va adquiriendo conforme las personas van desarrollándose y adquiriendo nuevas experiencias, es un trabajo continuo que se va consolidando con el pasar del tiempo. Asimismo, la inteligencia emocional va siendo transmitida de padres a hijos, por los modelos que los niños van creando, siendo capaces de captar los estados emocionales de los adultos.

¿Por qué es necesario reconocer nuestras emociones?

- Al identificar con total precisión las emociones que nos suceden a cada momento, para ser capaces de expresarlas ante los demás y alcanzar la capacidad de comunicarnos. También contienen información e influyen en el pensamiento, necesitamos incorporarlas de forma inteligente a nuestro razonamiento, a nuestra forma de solucionar los problemas, a nuestros juicios y a nuestra conducta.

Técnicas de autocontrol emocional

- **Pastel de la calma**

La primera de las técnicas de autocontrol emocional que se puede aplicar es el pastel de la calma. Dicha técnica consiste en dibujar una redonda en un papel (que será la tarta), y dividirla en diferentes trozos. Dentro de cada trozo escribiremos un “truco” o mecanismo para calmarnos cuando estemos excesivamente nerviosos. Ejemplos de “trucos” que podemos utilizar son: respirar profundamente, contar hasta diez, imaginar una escena agradable, etc. La gracia de esta técnica es colaborar juntos, y de esta manera buscar, junto al niño, diferentes estrategias (podemos hacer una lluvia de ideas inicial).

- **El globo**

La segunda técnica recomendada es la del globo (o “ser un globo”). Se trata de imaginarnos, cuando nos enfadamos, nos

ponemos nerviosos o nos irritamos, que somos un globo que se va hinchando poco a poco.

Una vez hinchados, nos imaginamos que volamos alto y que nos relajamos. Podemos utilizar un globo de verdad para ejemplificar la técnica y que sea más visual y comprensible para el adolescente.

- **La técnica de respiración 4-7-8**

La tercera técnica consiste en liberar la tensión o alguna emoción negativa para poder concentrarse, la cual tiene los siguientes pasos:

1. Para comenzar, coloque una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho, al igual que en el ejercicio de respiración abdominal.
2. Respire profunda y lentamente desde el abdomen y cuente en silencio hasta 4 a medida que inhala.
3. Contenga la respiración y cuente en silencio del 1 al 7.
4. Exhale por completo a medida que cuenta en silencio del 1 al 8. Intente sacar todo el aire de los pulmones para cuando llegue a 8.
5. Repítalo entre 3 y 7 veces o hasta que se sienta tranquilo.

Note cómo se siente al final del ejercicio.

Una vez hinchados, nos imaginamos que volamos alto y que nos relajamos. Podemos utilizar un globo de verdad para ejemplificar la técnica y que sea más visual y comprensible para el adolescente.

Sesión N°3:

Autoconcepto

El autoconcepto es el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma. El autoconcepto conlleva al autoconocimiento; éste presupone conocer las propias capacidades y limitaciones personales.

Autoimagen: La autoimagen va más allá de la apariencia física, ya que incluye tanto lo que sientes y piensas sobre ti mismo

como las actitudes y las cosas que haces.

Autoestima: La autoestima es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las elecciones y decisiones que le dan forma. Un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima (Rosal, 2016)

¿Por qué es importante la autoestima?

La autoestima es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las elecciones y decisiones que le dan forma. Un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima.

Cómo puedes mejorar tu autoestima

Elimina las críticas negativas hacia ti mismo. La principal responsable de una autoestima baja es la voz interior con la que nos decimos cosas como: Nunca lo harás bien, ella/él es mejor que tú, no puedo gustarle a esa persona... Haz deporte y cuídate físicamente, esto hará que liberes endorfinas. La apariencia física influye en nuestra autoestima, con una buena forma te verás mejor y tu autoestima subirá. Socializa con gente positiva, estas personas sirven como apoyo emocional, te ayudan, te divierten y aprendes de ellos. Haz una lista de tus logros, con esta lista recordarás que tienes la capacidad de lograr lo que te propones. Ya no seas perfeccionista, sólo esfuérzate. Cuida tu lenguaje corporal, sonreír y mejorar tu postura te hará sentir más feliz y con la autoestima más alta. No te compares, tú eres una persona única, sólo concéntrate en ti y en tu vida. Acéptate y perdónate, piensa en las cosas buenas que te ha traído el día.

Cómo influye el autoconcepto, autoimagen y la autoestima en la gestión de emociones negativas y habilidades sociales

El adolescente que no tenga un buen autoconcepto, va a permitir que las emociones negativas afecten aún más en la forma de

cómo se sienten y cómo actúan a raíz de esa emoción. Así mismo van a presentar dificultad en identificar que tan valioso(a) son y ello va afectar sus habilidades sociales, ya que no se van a ver digna(o) de ser amado por los demás. Además, que de manera inconsciente buscan la aprobación y el reconocimiento de su entorno y suelen tener problemas para poder ser ellos mismos y poder expresar con libertad aquello, que sienten, piensan y necesitan en sus relaciones interpersonales. Así como poder decir que “No” al otro sin sentirse mal por ello.

Sesión N°4:

Los estilos de comunicación

Son la manera global en que nos comunicamos, a todos los niveles de nuestra expresividad en relación con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. Como nos movemos, el tono de voz, la manera de dirigirnos a los demás, la locución, la selección de palabras, la comunicación no verbal... este estilo define en gran manera la forma en que los demás van a tratarnos, ya que nuestra iniciativa, con nuestra actuación, instauramos un patrón que actúa de guía para que los demás sepan a qué atenerse (Gallegos, 2017).

Estilo inhibido, o pasivo

Este es un estilo de comunicación basado en la inhibición de esos pensamientos y sentimientos que en situaciones normales podrían ser expresadas. El propósito último es limitar mucho el flujo comunicativo, ya sea porque hay algo que se esconde dado que es información que incrimina, o bien porque se teme la posibilidad de no agradar a los demás. También existe la posibilidad de que el motivo por el que se adopta esta actitud sea el simple desinterés, o las ganas de zanjar un diálogo cuanto antes. Este tipo de comunicación es típico de las personas inseguras o tímidas en las relaciones personales, o bien de las introvertidas, que tratan de comunicar más con menos.

Estilo agresivo

Los elementos que caracterizan a este estilo de comunicación son las amenazas verbales y no verbales, así como las acusaciones directas y los reproches. En definitiva, el objetivo de este conjunto de iniciativas es entrar en una dinámica de poder en la que uno mismo tenga el dominio y la otra parte quede minimizada. No se intenta tanto comunicar información valiosa que uno tiene, sino más bien tener un efecto concreto en la otra persona o en quienes observan la interacción, para ganar poder. Por otro lado, el uso del estilo de comunicación agresivo también se caracteriza por elementos para verbales y no verbales que expresan enfado o bien hostilidad.

Estilo asertivo

En el estilo asertivo, se comunica de manera directa aquello que uno mismo piensa y siente, siempre que crea que tiene valor y que no incomodará de manera excesiva a alguien. Es decir, se comunica de manera honesta y transparente, pero sin intentar dominar a la otra persona. Así pues, se intenta que las propias habilidades sociales queden estableciendo un equilibrio en el que se tienen en cuenta tanto los propios intereses como los de la otra persona, en pro de que la información relevante fluya sin complicaciones.

Las barreras de la comunicación

Son aquellos factores que dificultan o impiden la recepción e interpretación adecuada del mensaje que queremos transmitir. Estas barreras se pueden dividir en 3 tipos:

- Barreras psicológicas: son las propias de las emociones, los valores, interpretaciones, los hábitos de conducta o las percepciones.

- Barreras conductuales: son las relativas a la falta de empatía, de escucha activa, agresividad, y pasividad.
- Barreras semánticas: son las relativas a las verbales y vocales, las palabras inadecuadas.
- Barreras ambientales: se refieren al contexto físico en el que se da la interacción.

ESTILO DE COMUNICACIÓN AGRESIVO

"Carlos llega a su casa y se da cuenta que su hermano Julio a ingresado a su habitación a utilizar su computadora personal y en un descuido derramo un vaso de agua en el computador, Carlos se enfurece y empieza a gritar e insultar a su hermano por lo sucedido, Julio no responde ante ello y se queda callado".

ESTILO DE COMUNICACIÓN PASIVO

"Juan llega a su trabajo en la mañana, cuando saluda a su jefe este le comienza a llamar la atención y le dice que no sirve para ese puesto y sin reproches lo despide del trabajo sin, un compañero de Juan se acerca donde él y le dice: ahora yo tomare tu puesto, hice todo esto para que te voten del trabajo, Juan no dice ninguna palabra, al contrario, asume como tal todo lo que el jefe le había dicho, Juan es despedido esa mañana y él no hace ni dice nada".

ESTILO DE COMUNICACIÓN ASERTIVO

"Mario llega cansado después del trabajo y encuentra a su esposa María realizando las tareas del hogar, Mario le dice a su esposa porque no había cocinado, María le dice que la bebe que tiene y las tareas del hogar hicieron que perdiera gran tiempo de la mañana, a esto Mario le dice a su esposa que no se preocupara que por el contrario ayudara a su esposa en las tareas domésticas para así trabajar en conjunto y apoyarse el uno al otro".

Sesión N°5:

La comunicación la mejor opción para mejorar nuestras habilidades sociales

La asertividad se entiende como el estilo de comunicación que permite a las personas expresar y defender sus intereses y necesidades sin agresividad y sin someterse a la voluntad de los demás. Existen los siguientes derechos asertivos:

- El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.

- El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
- El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
- El derecho a decir “no” sin sentir culpa.
- El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir “no”.

¿Para qué te servirá ser asertivo?

Ser asertivo sirve para exponer a los demás cuáles son tus verdades deseos y necesidades, y para demostrar dignidad, autoconfianza y respeto por ti mismo. Lo más interesante es que las peticiones que hagas desde la comunicación asertiva tendrán muchas más probabilidades de tener éxito ya que estarás pidiendo legítimamente que se respete tu punto de vista. Habitualmente te será útil para:

- Dar tu opinión, hacer una petición o pedir un favor a alguien de forma natural y no como si le estuvieras pidiendo que te perdonase la vida.
- Expresar tus emociones negativas (quejas, críticas, desacuerdos, etc) y rechazar peticiones sin que los demás se sientan heridos o molestos contigo.
- Mostrar emociones positivas (alegría, orgullo, agrado, atracción) y hacer cumplidos sin parecer demasiado volátil emocionalmente.
- Preguntar por qué y sentirte legitimado a cuestionar la autoridad o las tradiciones.
- Iniciar, continuar, cambiar y terminar conversaciones de forma cómoda y sin la sensación de estar ninguneando o faltando al respeto a nadie.
- Compartir tus sentimientos, emociones y experiencias con los demás y favorecer que ellos compartan las suyas contigo.

- Resolver los problemas cotidianos antes de que aparezcan emociones negativas como la ira y el enfado y la situación se descontrola.

Las 4 etapas del mensaje asertivo

Las 4 fases son las siguientes:

1. **Los hechos.** Primero describe la conducta de la otra persona. La conducta puede ser positiva o negativa, según si pretendes agradecer algo o expresar tu descontento. Recuerda que debes hablar de hechos y no de juicios, y ser lo más específico posible.
2. **Tus sentimientos.** Ahora explica cómo te hace sentir esa conducta. ¿Frustrado? ¿Triste? ¿Satisfecho? Habla desde ti y de tus sentimientos, e intenta mantenerte calmado.
3. **Las consecuencias.** Describe las consecuencias de que tu interlocutor siga manteniendo esa conducta. Aquí también puedes añadir los sentimientos que prevés experimentar, cómo ese comportamiento afectará a otras personas o situaciones, o dar más detalles de esa conducta.
4. **La solución.** Finalmente explica concretamente los cambios que quieres que se produzcan en el comportamiento de la otra persona. De esta forma la gente podrá responder de forma proactiva, al contrario de si tan sólo expusieras un listado de tus problemas sin sugerir soluciones.

Sesión N°6:

Las habilidades sociales

Las habilidades sociales se pueden definir como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas. El concepto de habilidades sociales incluye temas afines como la asertividad, la autoestima y la inteligencia emocional. Destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales (Morales, 2013).

Tipos de habilidades sociales

Según Mudarra (2016) existe un gran número de habilidades sociales, pero a nivel general podemos distinguir dos tipos que engloban y organizan al resto: las habilidades sociales básicas y las habilidades sociales complejas.

➤ Habilidades básicas

- Escuchar. Oír no es lo mismo que escuchar, solo cuando somos capaces de atender de forma activa, cercana y empática a quien tenemos en frente, damos forma a ese primer escalón de nuestras interacciones sociales. Esta dimensión por muy básica que nos parezca, es algo en lo que solemos fallar en muchos casos.
- Iniciar una conversación. Por curioso que nos resulte, saber generar una correcta apertura en una conversación dice siempre mucho de nosotros. Requiere soltura, requiere dotes de cortesía y cercanía, requiere positividad y esas dotes comunicativas donde no parecer amenazante o inseguro, sino todo lo contrario.
- Formular una pregunta. Saber preguntar es saber reclamar y hacer uso también de un adecuado asertividad. Esta competencia social es de las primeras cosas que se enseñan a los niños en las aulas y las que más pueden ayudarnos en nuestro día a día,

en casi cualquier contexto.

- Dar las gracias. ¿Has conocido a alguien que no es capaz de dar las gracias? Saber reconocer al otro es una dinámica básica en cualquier relación personal o profesional. Es civismo y es respeto. No olvidemos nunca este gran tributo de las habilidades sociales.
- Presentarse y presentar a otras personas. Lo hacemos en nuestros contextos de amistad y de familia y también en el ámbito laboral o académico. Saber introducirnos o introducir a otros es una habilidad básica muy importante.

➤ Habilidades complejas

Hay que tener en cuenta que es necesario aprender las primeras para desarrollar el segundo tipo de habilidades sociales y que cada situación demandará unas u otras, dependiendo de las características y dificultad de las mismas.

- Empatía e Inteligencia Emocional. En la actualidad estas competencias son esenciales en cualquier dinámica y circunstancia. Es otra raíz que nutre de forma excepcional nuestras relaciones y que, sin duda, debemos saber practicar con efectividad.
- Asertividad. Hacíamos referencia a ella hace un momento. En un mundo complejo como son las relaciones sociales, saber defendernos con respeto, hablar de nuestras necesidades, comunicar y escuchar, reclamar derechos y cuidar también los ajenos es una habilidad de gran valía.
- Capacidad para definir un problema, negociar y evaluar soluciones. Esta dimensión es algo que todos deberíamos practicar a diario y potenciar al máximo. De este modo, podríamos llegar a acuerdos con mayor facilidad, negociar y establecer metas donde ambas partes ganen.

- Pedir ayuda. Tomar consciencia de que no lo sabemos todo, de que necesitamos consejo, apoyo u otras dimensiones es un acto de madurez. Saber pedirla con efectividad es ejemplo de un buen dominio de las habilidades sociales.
- Convencer a los demás. Saber convencer no es manipular. Es saber argumentar, conectar y llegar a un entendimiento donde hacer ver al otro que determinada conducta o acto le puede ser más beneficioso. Crear impacto y hacerlo con respeto es un arte que vale la pena aprender.

Sesión N°7:

PENSAMIENTOS ERRÓNEOS

Las distorsiones cognitivas son aquellas maneras erróneas que tenemos de procesar la información, es decir, malinterpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias negativas. Las personas que padecen depresión tienen una visión de la realidad en la que las distorsiones cognitivas juegan un papel principal. En mayor o menor medida, todos podemos presentar alguna vez, algún tipo de distorsión cognitiva. Saber detectarlas y analizarlas, nos ayudará a tener una mente más clara, desarrollando actitudes más realistas y, sobre todo, positivas (Díaz, 2015).

Tipos de distorsiones cognitivas

Existen un gran número de errores cognitivos en los que las personas caemos una y otra vez. A continuación, describiré algunos de los más frecuentes, con un ejemplo para que sea más sencillo comprenderlos. Estos son los tipos de distorsiones cognitivas.

- Sobregeneralización A raíz de un caso aislado generalizar una conclusión válida para todo. Ejemplo: “Juan no me ha escrito, la gente siempre se olvida de mí”.
- Abstracción selectiva Enfocarse en modo “visión de túnel” únicamente en ciertos aspectos, normalmente negativos y perturbadores, de una circunstancia o persona, excluyendo el resto de sus características y pasando por alto lo positivo de las mismas. Ejemplo: “me he pasado con la sal en los macarrones, soy una cocinera horrible”.
- Inferencia arbitraria Emitir juicios o extraer conclusiones de manera rápida o impulsiva, basándonos en una información incompleta o errónea. Ejemplo: “me dice que no para hacerse la dura, las mujeres son así”.
- Sesgo confirmatorio Tendencia a interpretar la realidad de manera que confirme nuestras creencias previas. Ejemplo: “me he equivocado, si es que ya sabía que yo no sirvo para esto”.
- Falacia de la recompensa divina Pensar que en un futuro los problemas mejorarán por sí mismos sin tomar una actitud proactiva. Ejemplo: “mi jefe me está explotando, pero estoy tranquilo porque el tiempo pone a cada uno en su sitio”.
- Lectura de pensamiento Presuponer las intenciones o cogniciones de los demás. Ejemplo: “me miran porque estoy haciendo el ridículo”.
- Error del adivino Creer saber cómo será el futuro y actuar conforme a ello. Ejemplo: “no voy a ir a esa entrevista de trabajo porque sé que no me van a contratar”.
- Personalización Suponer que todo lo que la gente hace o dice tiene que ver directamente con uno mismo. Ejemplo: “Marta tiene mala cara, debe de estar enfadada conmigo”.

Características de las distorsiones cognitivas

Se expresan a menudo en términos de imperativos categóricos: “tendría que”, “debería”, “he de...”.

Se vivencian como espontáneos, aparecen de repente en la mente sin ningún desencadenante aparente.

Son mensajes breves, específicos y discretos y a menudo se presentan en forma de imagen visual. o Tienden a ser dramáticos y catastrofistas. Son difíciles de desviar. Son aprendidos.

¿Cómo manejar los pensamientos erróneos?

El primer paso para manejar los pensamientos erróneos es identificarlos y aceptarlos. Puede ser útil expresarlos en voz alta y hablar con otras personas de ellos. El segundo paso es analizar por qué se tienen y reconocer que, como seres humanos, tenemos nuestras propias limitaciones, por lo que debemos marcarnos objetivos realistas y accesibles.

Sesión N°8:

La cognición es la causa principal de las emociones y las creencias irracionales de los trastornos emocionales, por lo que, al transformar las creencias en beneficiosas, mejorarían a su vez las perturbaciones.

A su vez Jimenez (2018), consideran que, en la mayoría de los casos, cuando se cuestionan las creencias irracionales y luego se reemplazan constructivas, se superará el problema de la conducta desadaptativa.

La técnica primordial en el tratamiento de Ellis, fue la terapia de diálogo. El método TREC, incluye determinar: adversidad (A), pensamientos irracionales (B), resultado de emociones y conductas (C), debate de creencias irracionales (D), e impartir nuevas creencias basadas en la razón. La TREC, por lo tanto, no se encarga solo de lidiar con la sintomatología del paciente, sino, va más allá y busca un cambio profundo y personal en su vida, consiguiendo ello mediante el método A – B – C, siendo el punto D,

el momento en el que se instaura la terapia de diálogo, cuestionando las ideas del paciente, con el objetivo de llegar a un punto E, en el cual el paciente se encontrará mentalmente más sano (Gonzales, 2017).

En cuanto a técnicas cognitivas más usadas están:

- 1) Las técnicas de discusión y debate de creencias, en donde el terapeuta abarca diversos estilos eligiendo el que más convenga con las afirmaciones del cliente como por ejemplo “no soy bueno en lo que hago” partiendo del supuesto de que nada lo hace bien, así, el terapeuta entra a discutir con el cliente dichas creencias poniéndolas en debate, sea con evidencia del cliente para que demuestre su veracidad o acudiendo a otros estilos.
- 2) Entrenamiento en auto instrucciones, esta técnica es un recurso de modificación cognitiva cuando al cliente se le dificulta desmontar las creencias irracionales a través de la discusión y el debate.
- 3) Distracción cognitiva e imaginación, se usa en casos concretos de intensidad emocional por medio de técnicas de relajación progresiva y la imaginación, el cliente se somete a una distracción que le permita disminuir el tráfico de emociones que le está produciendo malestar, esto con el fin de mejorar la tolerancia a la frustración (Ruiz et al., 2012).

En cuanto a técnicas más conductuales se usan las siguientes teniendo en cuenta que la discusión de las creencias ya está más avanzada:

- 1) Ensayo de conducta, en donde el cliente expresa situaciones problemáticas y se ensaya formas de comportarse que son más adaptativas y le generan mayor bienestar.
- 2) Inversión del rol racional, como su nombre lo indica, se invierten los roles del cliente y el terapeuta para ayudar al cliente a reflexionar cuál sería la creencia más adaptativa para el problema que se presenta.
- 3) Refuerzo y castigo, el cliente se pone asimismo pequeños refuerzos y castigos con ayuda del terapeuta que incentiven las creencias adaptativas.

4 y 5) Entrenamiento en habilidades sociales y en solución de problemas, son habilidades que se van fortaleciendo en la terapia cuando ya ha habido un proceso importante con el cliente (Ruiz et al., 2012).

Sesión N°9:

Establecimiento de objetivos

Una meta es aquello que la persona se esfuerza en conseguir. Podemos diferenciar entre metas a corto, medio o largo plazo:

- Metas a corto plazo: dentro de un año
- Metas a medio plazo: dentro de 1-5 años
- Metas a largo plazo: más de 5 años

El establecimiento de metas no es tan difícil y nos ayuda a conseguir nuestros objetivos más fácilmente mejorando nuestro rendimiento. Para establecer metas puedes seguir los siguientes pasos:

Anota tus metas. Escribe lo que deseas alcanzar y procura que sean específicas y mensurables. Esto es, que sean concretas y que se puedan medir sus resultados. o **Asígnales fechas límites y clasifícalas en corto, medio y largo plazo.** Establece prioridades según la importancia de cada una de ellas.

Intenta ser realista, fijando metas que se puedan alcanzar Y, finalmente, desarrolla un plan de acción, planea cómo vas a llevar a cabo la ejecución de dicha meta.

¿Cómo lograr nuestras metas planteadas?

- Evalúa tu nivel de compromiso. Antes de empezar a trabajar para lograr una meta difícil, es importante que te preguntes cuán comprometido estás. Tu nivel de compromiso es un componente importante para lograr exitosamente la meta.
- Divide la meta en submetas. El siguiente paso es dividir la meta difícil en partes más pequeñas. Estas también deben ser metas concretas y medibles.
- Establece una línea de tiempo. Una vez que hayas desarrollado un conjunto de submetas, organízalas en una línea de tiempo razonable que refleje cuánto tiempo te tomará lograr cada una.
- Ten en cuenta los obstáculos. Por lo general, lograr la meta más difícil significa superar muchos obstáculos desafiantes. Toma algo de tiempo para pensar en las cosas que puedan interponerse en el camino de lograr tu meta.
- Cambia tu modo de pensar. Una parte importante de lograr tus metas más difíciles es tener un modo de pensar correcto. Es importante recordar que, aunque no puedas controlar algunas cosas, tú forjas tu propio destino.
- Determina el impacto. Otra buena forma de motivarte es tratar de imaginar el impacto que tendrá en tu vida luchar por tus objetivos.
- Crea el entorno adecuado. Una meta desafiante se puede alcanzar de manera más sencilla si creas un entorno que te estimule a permanecer enfocado en la meta.
- Mantente motivado (y sigue haciendo progresos, aunque no lo estés). Debido a que tu meta más difícil va a ser un desafío mayor, será sencillo perder la motivación o darte por vencido.

La toma de decisiones

Cuando tomamos mejores decisiones, vamos a obtener mejores resultados, provocando una vida de bienestar gracias al control emocional. Es por esta razón que el control emocional debe ser algo primario en nuestra vida.

Para poder tomar las mejores decisiones, debes conocer tus derechos como persona y permitirte identificar que es lo mejor

para ti. Respetarte involucra establecer límites que tomen en cuenta tu salud y tus necesidades. Tú eres responsable de ti mismo y de tus propias acciones y sentimientos, no por las de nadie más.

Sesión N°10:

La autolesión

Es el acto intencionado de hacerse daño sin la intención de morir”, lo hacen para tolerar un estado emocional que no puede ser contenido o expresado. También es la intención de luchar y seguir con vida, pues la mayoría de las personas que se autolesiona quieren vivir y no morir (Mosquera, 2009). Por otro lado, este ,ismo refiere que “Las autolesiones son conductas intencionales, auto efectuadas, las cuales producen daño corporal de baja letalidad, producida con el fin de reducir el malestar psicológico. Por lo tanto, es una conducta consiente, intencionada y reductora del malestar”.

Tipos de autolesiones

EL CUTTING: El acto de cortarse, fenómeno de moda entre algunos adolescentes denominado por ellos mismos como “Self Injury” y “Self-Cutting”, predomina entre las más diversas manifestaciones conceptualizadas como conductas autolesivas y autoagresivas, siendo de los actos y síntomas más frecuentes entre los adolescentes con esta problemática. La auto lesión es un acto que intenta alterar un estado de ánimo al infligir un daño físico en los tejidos del cuerpo. El “daño a tejidos” normalmente se refiere a daño que rompe, raspa o quema la piel, algo que cause el sangrado o marcas que no desaparecen en unos cuantos minutos (Agudelo, 2017).

Podemos describir seis grupos de motivos para que alguien se autolesione:

- Para llamar la atención: las autolesiones son muy llamativas y hacen que los demás sientan la necesidad de estar pendientes de la persona por miedo a que lo vuelva a hacer, en algunos casos buscan atención, afecto, que se les escuche y que se haga lo que ellos quieren.
- Para evadir un malestar emocional: el malestar físico (el dolor) tiene prioridad sobre cualquier otra sensación, detiene el proceso del pensamiento, interrumpe los sentimientos. Cuando sentimos dolor no pensamos en nada más, y esto es lo que se busca en estos casos de una autolesión.
- Para castigarse: Una baja autoestima, sentimientos de culpabilidad, de no ser merecedor de algo, de ser responsable por algo negativo pueden llevar a la persona a pensar que son “malos” y que merecen un castigo. Muchas veces representan sentimientos de odio o rechazo o disgusto hacia uno mismo. Suelen ser personas con muy baja autoestima y con una importante dependencia emocional.
- Como conducta parasuicida: muchos suicidas habían llevado a cabo tentativas previamente. Por ejemplo, cortes en las muñecas previos al corte más profundo. A veces es para ver si son capaces, para saber qué van a sentir en el momento. A veces demuestra inseguridad y en el momento frenan la conducta antes de que sea letal. Se calcula que un 15% de las personas que se autolesionan tienen tendencias suicidas.
- Para asumir un control sobre situaciones que sobrepasan a la persona: esto sería similar a lo que ocurre con la anorexia; en este tipo de conductas dañinas para uno mismo pueden influir sentimientos o necesidad de control, aun cuando uno no puede controlar a los demás o lo que le rodea, sí puede controlar su propio cuerpo.

- Por sentimientos de vacío crónico: muchas veces estos sentimientos de vacío, de que falta algo o de que no se puede sentir nada pueden ser muy frustrantes y llevar a la persona a desear sentir algo, por malo que sea. La autolesión causa dolor y sentimientos que pueden hacer que la persona los utilice para suplir esos episodios de vacío existencial, para hacerles sentir “vivo”.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, FERNANDEZ MANTILLA MIRTHA MERCEDES, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa preventivo de autolesiones en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Huamachuco.", cuyos autores son MONZON IBAÑEZ LESLY JAMELY, CASTRO SUYON LIDIA RAQUEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 14 de Junio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
FERNANDEZ MANTILLA MIRTHA MERCEDES DNI: 17927740 ORCID: 0000-0002-8711-7660	Firmado electrónicamente por: FMANTILLA el 20-06- 2024 12:07:36

Código documento Trilce: TRI - 0760464