



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE: PSICOLOGIA EDUCATIVA**

**MODALIDAD: PRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
Obtención del Título de Psicóloga Educativa Orientadora Vocacional**

**TEMA:**

---

LA AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS  
AUTODESTRUCTIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE  
EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO  
BAÑOS DEL CANTÓN BAÑOS PROVINCIA DE TUNGURAHUA

---

**Autor:** Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Tutor:** Psic. Edu. Mg. Danny Rivera Flores

**Ambato - Ecuador**

**2014**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Yo, Psic. Edu. Mg. Danny Rivera Flores CC180401296-9 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BAÑOS DEL CANTÓN BAÑOS, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, desarrollado por la egresada Hilda Elizabeth Jerez Chimbo, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....

Psic.Edu. Mg. Danny Rivera Flores

C.I 180401296-9

TUTOR

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora quien basada en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

.....  
Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

CC. 160078966-1

**AUTORA**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BAÑOS, DEL CANTÓN BAÑOS, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

CC. 160078966-1

**AUTORA**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL**

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias  
Humanas y de la Educación:

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BAÑOS DEL CANTÓN BAÑOS PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentado por la Srta. Hilda Elizabeth Jerez Chimbo, egresada de la Carrera de Psicología Educativa promoción septiembre 2012, febrero 2013, una vez revisada la investigación, **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

### **LA COMISIÓN**

.....

Psi. Edu. Mg. Luis Rene Indacochea Mendoza

**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

.....

Dra. Mg. Carmita del Rocio Nuñez López

**MIEMBRO TRIBUNAL**

.....

Dr. Mg. Marcelo Wilfrido Nuñez Espinoza

**MIEMBRO TRIBUNAL**

## **DEDICATORIA**

Dedico este esfuerzo y este logro académico y profesional:

A Dios por ser el principio y fin de cuanto existe, por ser el inspirador de mi vocación hacia la psicología y el desarrollo humano.

A mi madre Anita Chimbo pilar fundamental en mi vida. Sin ella, jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora. Su tenacidad y lucha insaciable han hecho de ella el gran ejemplo a seguir y destacar, no solo para mí, sino también para mis hermanos y familia en general.

A mi padre Edwin Jerez que sé que desde el cielo guía cada uno de mis pasos.

A mis hermanos Alexandra, Stalin y Katherine por ser mi incentivo para seguir adelante.

A mi novio Pablo Moreira por estar junto a mí en los momentos buenos y malos, por su apoyo incondicional y sus interminables palabras de aliento durante esta investigación.

A mi adorable hijo Dilan, razón suprema de mi existencia por quien luché todos días por ser mejor

*Hilda Elizabeth Jerez Chimbo*

## **AGRADECIMIENTO**

La gratitud es una virtud que nos hace más humanos, gracias a ello se alimenta el amor, la bondad y los buenos recuerdos

Un sincero agradecimiento a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato que abrió sus puertas para acogernos de la mejor manera.

A mis docentes que desde el primer día compartieron junto a mí sus experiencias y sabiduría, buscando no solo hacerme una buena profesional si no una mejor persona

A mis compañeros que hicieron de esta etapa universitaria una de las mejores experiencias de mi vida, acompañándome en aventuras interminables.

De manera muy especial a mi director de tesis Psi. Edu Danny Rivera Flores, por su apoyo incondicional para que este trabajo de investigación se desarrolle de la mejor manera.

Al Instituto Superior Tecnológico Baños de la Ciudad de Baños, a su Rectora Lic. María Freire, docentes y estudiantes por haberme permitido ingresar a las instalaciones de la institución para dar cumplimiento a este trabajo investigativo

***Hilda Elizabeth Jerez Chimbo***

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN .....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL .....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xv
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPITULO I.....	3
EL PROBLEMA.....	3
TEMA DE INVESTIGACIÓN .....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
ARBOL DE PROBLEMAS .....	7
ANÁLISIS CRÍTICO .....	8
PROGNOSIS.....	9
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	9
INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	10
DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	10
JUSTIFICACIÓN .....	11
OBJETIVOS.....	12
OBJETIVO GENERAL .....	12
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
CAPÍTULO II.....	13
MARCO TEÓRICO.....	13
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	13
FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	15



FUNDAMENTACIÓN LEGAL .....	18
CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	21
CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	22
FUNDAMENTACIÓN TEORICA CIENTIFICA .....	23
VARIABLE INDEPENDIENTE .....	23
AUTOESTIMA .....	23
NECESIDADES PSICOLOGICAS BASICAS .....	30
DESARROLLO COGNITIVO .....	31
PSICOLOGIA COGNITIVA .....	33
VARIABLE DEPENDIENTE.....	36
CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS .....	36
CONDUCTAS.....	39
MODELO CONDUCTUAL .....	40
PSICOLOGIA CONDUCTISTA .....	42
HIPÓTESIS.....	43
SEÑALAMIENTO DE VARIABLES .....	43
CAPÍTULO III .....	44
METODOLOGÍA.....	44
ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	44
MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN .....	45
NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	45
POBLACIÓN Y MUESTRA .....	46
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	48
PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	50
PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	51
VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	94
CAPÍTULO V .....	100
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	100
CONCLUSIONES .....	100
RECOMENDACIONES .....	101
CAPÍTULO VI .....	102
PROPUESTA .....	102

DATOS INFORMATIVOS .....	102
JUSTIFICACIÓN .....	103
OBJETIVOS.....	104
GENERAL .....	104
ESPECÍFICOS.....	104
ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD .....	104
FACTIBILIDAD TECNOLÓGICA .....	104
FACTIBILIDAD TÉCNICA.....	104
FACTIBILIDAD ECONÓMICA .....	105
FACTIBILIDAD OPERATIVA ORGANIZACIONAL .....	105
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	105
METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO.....	110
DINÁMICA 3: COLLAGE "TODO SOBRE MÍ" .....	116
DINÁMICA 4: LISTA DE COSAS BUENAS Y MALAS .....	117
DINÁMICA 5: TODO ESTÁ EN UN NOMBRE .....	117
AUTOESTIMA: Mira en el espejo, que es lo que ves?.....	124
ADMINISTRACIÓN.....	210
PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN .....	210
ANEXO 1 .....	216

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Muestra de estudio .....	6
Cuadro N° 2: Variable Independiente Autoestima .....	8
Cuadro N° 3: Variable Dependiente: Conductas autodestructivas .....	9
Cuadro N° 4: Recolección de Información .....	50
Cuadro N° 5: Le gusta su forma de ser .....	52
Cuadro N° 6: Tiene buenas ideas, sus aportaciones son valiosas.....	53
Cuadro N° 7: Al estar con sus amigos, su tema de conversación es interesante...	54
Cuadro N° 8: Lo que usted hace está bien hecho .....	55
Cuadro N°9: La gente busca su compañía porque es bien popular?.....	56
Cuadro N°10: Siempre se comporta tal cual es, sin importar si otros la rechazan	57
Cuadro N°11: Si algo no le sale bien es que debe esforzarse más y no porque los otros son mejores .....	58
Cuadro N°12: Si se equivoca en algo, los demás lo siguen aceptando y valorando .....	59
Cuadro N°13: Se esfuerza mucho para ser aceptado entre sus amistades .....	60
Cuadro N°14: Es feliz aun sin la aprobación de los demás.....	61
Cuadro N°15: Equivocarse es parte de la vida y no un fracaso .....	62
Cuadro N°16: Se acepta como es .....	64
Cuadro N°17: Le preocupa la impresión que causa.....	65
Cuadro N°18: Averigua lo que la gente prefiere .....	66
Cuadro N°19: Me he sentido herido alguna vez por las críticas .....	67
Cuadro N°20: Expresar ideas o sentimientos que considere le pueden dejar en ridículo .....	68
Cuadro N°21: Cuando esta triste reprocha sus actos .....	69
Cuadro N°22 Se deprime por cualquier situación .....	70
Cuadro N°23: Momentos de coraje .....	71
Cuadro N°24: Cambios bruscos de humor .....	72
Cuadro N°25: Atraviesa una situación difícil.....	73
Cuadro N°26: Se aceptan como son .....	74
Cuadro N°27: Se preocupan por la impresión que causa sobre los demás .....	75
Cuadro N°28: Averiguan lo que la gente prefiere o dice de él.....	76

Cuadro N° 29: Los estudiantes se ha sentido heridos alguna vez por las críticas .	77
Cuadro N° 30: Evitan expresar sus ideas o sentimientos.....	78
Cuadro N° 31: Los estudiantes están tristes, reprochan sus actos, hasta provocarse daño.....	79
Cuadro N° 32: Se deprimen por cualquier situación .....	80
Cuadro N° 33: Los estudiantes golpean su cuerpo .....	81
Cuadro N° 34: Cambios bruscos de humor .....	82
Cuadro N° 35: Los estudiantes atraviesan una situación difícil, buscan dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento .....	83
Cuadro N° 36: Se aceptan como son .....	84
Cuadro N° 37: La impresión que causa sobre los demás .....	85
Cuadro N° 38: Lo que la gente prefiere o dice de él .....	86
Cuadro N° 39: Herido alguna vez por las críticas que le ha hecho otra persona ..	87
Cuadro N° 40: Evitan expresar sus ideas o sentimientos.....	88
Cuadro N° 41: Se reprocha sus actos, hasta provocarse daño.....	89
Cuadro N° 42: Se deprime por cualquier situación .....	90
Cuadro N° 43: Golpean sus cuerpos .....	91
Cuadro N° 44: Cambios bruscos de humor .....	92
Cuadro N° 45: Una situación difícil, busca dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento .....	93
Cuadro N° 46: Tabla de Distribución del Chi-cuadrado.....	95
Cuadro N° 47: Frecuencias observadas .....	96
Cuadro N° 48: Calculo de Frecuencias esperadas .....	96
Cuadro N° 49: Calculo del chi cuadrado .....	98
Cuadro N° 50: Metodología. Modelo operativo.....	110
Cuadro N° 51: Evaluación .....	210

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de problemas.....	7
Gráfico N° 2: Categorías fundamentales .....	20
Gráfico N° 3: Subordinación conceptual: Variable Independiente .....	21
Gráfico N° 4: Subordinación conceptual: Variable dependiente .....	22
Gráfico N° 5: Le gusta su forma de ser.....	52
Gráfico N°6: Tiene buenas ideas, sus aportaciones son valiosas .....	53
Gráfico N°7: Al estar con sus amigos, su tema de conversacion es interesante ...	54
Gráfico N°8: Lo que usted hace está bien hecho.....	55
Gráfico N°9: La gente busca su compania porque es bien popular .....	56
Gráfico N°10: Siempre se comporta tal cual es, sin inportar si otros lo rechazan.	57
Gráfico N°11: Si algo no le sale bien es que debe esforzarse mas y no porque los otros son mejores .....	58
Gráfico N°12: Si se equivoca en algo, los demás los siges aceptando y valorando .....	59
Gráfico N°13: Se esfuerza mucho para ser aceptado entre sus amistades .....	60
Gráfico N°14: Es feliz aun sin la aprobación de los demas .....	61
Gráfico N° 15: Equivocarse es parte de la vida y no un fracaso .....	22
Gráfico N°16: Se acepta como es .....	64
Gráfico N°17: Le preocupa la impresión que causa .....	65
Gráfico N°18: Averigua lo que la gente prefiere.....	66
Gráfico N°19: Me he sentido herido alguna vez por las críticas .....	67
Gráfico N°20: Expresar ideas o sentimientos que considere le pueden dejar en ridículo .....	68
Gráfico N° 21: Cuando esta triste reprocha sus actos.....	69
Gráfico N° 22: Se deprime por cualquier situación.....	70
Gráfico N° 23: Momentos de coraje .....	71
Gráfico N° 24: Cambios bruscos de humor .....	72
Gráfico N° 25: Atraviesa una situación difícil .....	73
Gráfico N° 26: Se aceptan como son .....	74

Gráfico N° 27: Se preocupan por la impresión que causa sobre los demás .....	75
Gráfico N° 28: Averiguan lo que la gente prefiere o dice de él .....	76
Gráfico N° 29: Los estudiantes se ha sentido heridos alguna vez por las críticas. 77	
Gráfico N° 30: Evitan expresar sus ideas o sentimientos .....	78
Gráfico N° 31: Los estudiantes están tristes, reprochan sus actos, hasta provocarse daño.....	79
Gráfico N° 32: Se deprimen por cualquier situación .....	80
Gráfico N° 33: Los estudiantes golpean su cuerpo.....	81
Gráfico N° 34: Cambios bruscos de humor .....	82
Gráfico N° 35: Los estudiantes atraviesan una situación difícil, buscan dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento .....	83
Gráfico N° 36: Se aceptan como son .....	84
Gráfico N° 37: La impresión que causa sobre los demás .....	85
Gráfico N° 38: Lo que la gente prefiere o dice de él .....	86
Gráfico N° 39: Herido alguna vez por las críticas que le ha hecho otra persona ..	87
Gráfico N° 40: Evitan expresar sus ideas o sentimientos .....	88
Gráfico N° 41: Se reprocha sus actos, hasta provocarse daño .....	89
Gráfico N° 42: Se deprime por cualquier situación.....	90
Gráfico N° 43: Golpean sus cuerpos.....	91
Gráfico N° 44: Cambios bruscos de humor .....	92
Gráfico N° 45: Una situación difícil, busca dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento .....	93

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Tema:**

LA AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS  
AUTODESTRUCTIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE  
EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO  
BAÑOS DEL CANTÓN BAÑOS PROVINCIA DE TUNGURAHUA

**Autora:** Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Tutor:** Psic. Edu. Mg. Danny Rivera Flores

**Fecha:** abril 2014

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo busca analizar la autoestima y su relación con las conductas autodestructivas en los estudiantes del décimo año de educación básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños de la Provincia de Tungurahua.

En el Instituto Superior Tecnológico Baños, se han presentado casos de adolescentes con baja autoestima que han mostrado conductas autodestructivas, siendo las más conocidas el consumo de drogas, cambios comportamentales no adecuados e incluso llegando al intento de quitarse la vida.

El ser humano es un ser racional y por lo tanto no todas las personas se comportan del mismo modo. Por lo mismo tenemos que aclarar que en la vida de todo ser humano existen muchas conductas que el mismo se forma o le forman cuando es todavía un niño es así como

una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentara el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso. La autoestima es importante porque nuestra manera de percibirnos y valorarnos moldea nuestras vidas. Las conductas autodestructivas están enmarcadas dentro de la adopción de comportamientos que buscan atentar contra la integridad física, es así como una buena autoestima bien fomentada disminuirá las conductas que buscan destruir la integridad propia del adolescente.

**Descriptor:** autoestima, drogas, autoconcepto, autolesiones, conductas autodestructivas, habilidades, comportamientos, depresión, suicidio, integridad física

## INTRODUCCIÓN

El estudio pretende analizar la autoestima y su relación con las conductas autodestructivas en los estudiantes del décimo año de educación básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua

**Capítulo I**, Problema, se realiza una introducción a la problemática, en base al contexto Macro, Meso y Micro, el análisis crítico que analiza las causas y efectos del problema de las conductas autodestructivas, se incluye la prognosis como la visión a futuro sino resuelve el problema, la delimitación del problema, la justificación que establece la importancia, los beneficiarios, el interés, la utilidad, además de los objetivos tanto general como específicos.

**Capítulo II**, Marco Teórico, permite conocer a detalle los Antecedentes de Investigación, la Fundamentación legal en base la constitución de la Republica 2008, las categorías fundamentales de las variables tanto de la autoestima como las conductas autodestructivas, la fundamentación teórica con los conceptos de varios autores según lo bibliográfico, la hipótesis a comprobarse y la señalización de variables.

**Capítulo III**, Metodología, analiza el enfoque que se utiliza en este caso cuali - cuantitativo, la modalidad básica de la investigación, en la metodología se aplicó un estudio de campo, bibliográfico y documental, el tipo de investigación fundamentado es Correlación de Variables, descriptivo y exploratorio, la muestra es de 74 estudiantes, 74 padres de familia, y 10 docentes, también se incluye se operacionalización las variables se incluye la recolección de información y las técnicas e instrumentos a utilizarse, en base a las fases de la investigación.



**Capítulo IV;** Análisis e interpretación de resultados, se incluyen las tablas y gráficos resultados de la encuesta aplicada padres de familia, estudiantes y docentes, la verificación de la hipótesis.

**Capítulo V;** Conclusiones y Recomendaciones, se establece las principales Conclusiones y recomendaciones en base a los objetivos.

**Capítulo VI,** Propuesta, tiene como fin realizar una Guía educativa para la implementación de actividades y talleres vivenciales que desarrollen la autoestima para prevenir las conductas autodestructivas en los estudiantes del décimo año de educación básica del Instituto Superior Tecnológico Baños, del cantón Baños, provincia de Tungurahua

**Anexos;** Se incluye test para medir los niveles de autoestima, encuesta realizada a estudiantes, docentes y padres de familia y fotografías que la comprueban.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN**

“LA AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BAÑOS DEL CANTÓN BAÑOS PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

#### **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1. Contextualización.**

De acuerdo con la **ORGANIZACIÓN MUNDIAL** de la Salud (OMS), el suicidio se ha convertido en la segunda causa de muerte entre los adolescentes (12 a 18 años) en el mundo y la primera entre los jóvenes (18 a 24 años).

Un registro de la OMS con la Red de Información Tecnológica de Brasil, muestra que en Latinoamérica, Ecuador ocupa el cuarto lugar en las tasas de suicidios con el 13,1 por cada 100.000 habitantes. Nicaragua encabeza la lista con una media de 14,6 jóvenes que se quitan la vida al año, le siguen Uruguay (14,2) y finalmente Chile (13,2).

Muy aparte de quienes mueren a causa del suicidio, hay otros millones silenciosos que realizan intentos de autoeliminación bajo un contexto de estrés emocional y cuyos casos no son registrados o ignorados por los médicos. (VISTAZO, 2010)

La cifra de suicidios en los adolescentes ha crecido en el país. De acuerdo con el Observatorio de los Derechos de la Niñez y Adolescencia (ODNA) se ha convertido en la segunda causa de muerte en los jóvenes de 12 a 17 años. El estudio, citando las cifras del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), indica que entre 1997 y 2009, un poco más de 1.400 adolescentes a nivel nacional se quitaron la vida intencionalmente. “Se estimaría que cada tres días un adolescente de 12 a 17 años perdió su vida por esta causa”, señala el documento.

La Organización Mundial de Salud (OMS) va más allá sobre el tema y advierte que el problema es más grave. “Por cada joven suicida hay por lo menos 40 más que intentan hacerlo”, existen varias razones por las que los adolescentes podrían quitarse la vida. Entre ellas: baja autoestima, víctimas de bullying (acoso estudiantil), problemas familiares, bajo rendimiento escolar, embarazos no deseados. (LA HORA, 2012)

En **ECUADOR**, según la última encuesta sobre las condiciones de vida del INEC (Instituto Nacional Ecuatoriano de Censos) en 2008, las lesiones autoinfligidas intencionales fueron la tercera de las 10 causas de muerte más comunes entre los jóvenes. Además, la tasa de suicidios juvenil en Ecuador en el mismo año alcanzó el 6,7 por cada 100 mil habitantes. A finales de los 90, la tasa de suicidios era de 4,8.

Para el psicólogo clínico, Lenin Salmon, que el suicidio sea la tercera causa de muerte de adolescentes en la mayoría de países, sin importar su nivel socioeconómico, es muestra de las circunstancias de depresión en que viven los jóvenes. “La adolescencia es una etapa depresiva y es bastante común que los chicos de países del primer o tercer mundo consuman drogas para elevar o decrecer su ánimo, situación que en exceso conduce al suicidio”, explica Salmon. La OMS señala además que el 20 por ciento de los adolescentes sufren de algún problema mental como depresión y ansiedad. Se estima que unos 150 millones de jóvenes consumen tabaco y sustancias adictivas.

Una estimación de la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales indica que las provincias con las tasas más altas de suicidios son Azuay, Cañar, Carchi e Imbabura. Precisamente, las dos primeras son poblaciones donde se registra una alta emigración en relación a otras provincias. Hasta el año pasado, la Secretaría Nacional del Migrante, reportaba que unos 300 mil azuayos habían emigrado a Estados Unidos y Europa. (VISTAZO, 2010)

Una encuesta del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en 2007, identificó que el 30,86% de la población ecuatoriana se sentía “muy feliz” con su vida; el 3,9% era “muy infeliz, y el 14,65%, “infeliz”. Pero en el periodo más reciente, el promedio de felicidad en el Ecuador aumentó hasta 6,43%. Dentro de los índices de confianza, el INEC ubicó a Cuenca como la ciudad que más confía en sus conocidos, vecinos y amigos con 4,28 puntos, en contraposición con Ambato (3,53%). El mapa de felicidad elaborado por la Senplades indica que las provincias con mayores porcentajes de personas “muy felices” son: Tungurahua, Guayas, El Oro, Pichincha y Azuay. Las provincias con menor porcentaje son Cotopaxi, Esmeraldas, Loja, Cañar, Chimborazo y Bolívar. Mientras en Tungurahua el 38% de su población se siente “muy feliz” con la vida, en Cotopaxi llega al 20,5%. (EL TELEGRÁFO , 2013)

A pesar de ello los jóvenes son quienes más padecen de un bajo autoestima, según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en el 2009 **TUNGURAHUA** registró 47 suicidios y en el 2010, otros 55. La Policía Judicial de Tungurahua ha registrado un promedio de cuatro suicidios por mes. Según las investigaciones preliminares, en la mayoría de casos se trató de jóvenes de entre 14 y 30 años, por problemas familiares y deudas. (EL COMERCIO , 2012)

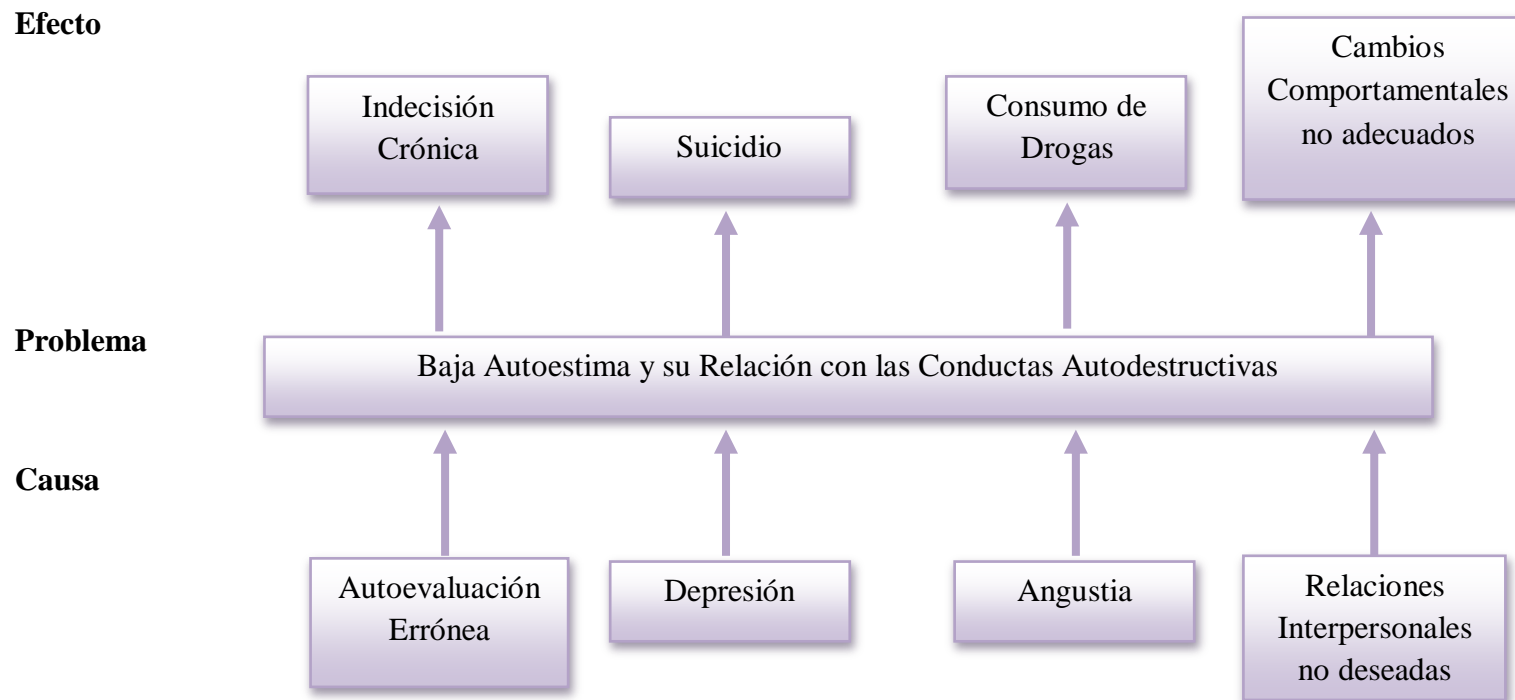
Para Ruth Cobo Caicedo, investigadora y terapeuta ambateña, estos incidentes retratan una realidad en la que deberían intervenir las autoridades con campañas gratuitas de ayuda. “La salud mental es todavía un tabú en el país. En el extranjero las personas acuden con naturalidad y periódicamente a un psicólogo clínico sin que eso signifique que estén locas”. (EL COMERCIO , 2012).

De este grupo el de mayor riesgo son los adolescentes quienes al no contar con una buena guía deciden quitarse la vida, pero antes presentaron conductas autodestructivas como consumo de alcohol, daño físico y psicológico, depresión, que son factores iniciales antes de llegar a tomar esta decisión.

Con decreto No. 582 publicado en el Registro Oficial NO. 208 del 21 de Abril de 1971, el Doctor José María Velasco Ibarra, crea el Colegio de Ciclo Básico Baños, que funcionó a partir del año lectivo 1970-1971, como consecuencia de la separación del Ciclo Básico y Ciclo Diversificado del Normal Oscar Efrén Reyes, misma que se dio según Resolución Ministerial No. 5134 del 2 de octubre de 1970. En la actualidad trabaja en la formación integral de los jóvenes según la Constitución y LOEI (Ley de Educación Intercultural).

En el **INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BAÑOS**, del Cantón Baños Provincia de Tungurahua, se ha presentado casos de niños con baja autoestima, que han tenido conductas autodestructivas desde el abuso al alcohol como intentos de suicidio, hace poco se presentó un caso de joven que intento quitarse la vida, se detectó que padecía depresión y un autoconcepto malo de sí mismo, como este caso varios jóvenes por problemas familiares, con sus amigos, han tenido dificultades en su desarrollo socioemocional, se lastiman así mismos tanto de manera psicológica como física, por ello es necesario una solución oportuna al problema, en una encuesta realizada por la Dirección de la institución se estableció que por lo menos el 25% de los jóvenes se sienten infelices y desmotivados por los problemas familiares.

## ARBOL DE PROBLEMAS



**Grafico N° 1:** Árbol de Problemas

**Elaboración:** Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

### **1.2.3. Análisis Crítico**

Las conductas autodestructivas están enmarcadas en la adopción de comportamientos que atentan contra la integridad física a corto plazo entre las que se destaca la indecisión crónica, el consumo de drogas, cambios comportamentales no adecuados e intentos de suicidio, los cuales se manifiestan por la baja autoestima de los adolescentes.

Una de las causas es la autoevaluación errónea de sí mismos, no se valoran, tienen un bajo autoconcepto, no aceptan sus virtudes y defectos, se sienten temerosos de su entorno, susceptibles a dejarse persuadir por sus pares y los medios que aunado a un trato ambiguo y contradictorio por parte de su familia y la sociedad, no se les permite comportarse como niño pero tampoco obtiene los privilegios de un adulto, trae consigo sentimientos extremos; haciendo una verdadera tragedia de las dificultades.

Se presentan situaciones de depresión, encontrando en los adolescentes una alteración fundamentalmente de su estado de ánimo, en el sentido de una disminución del mismo y en el que la sintomatología se centra sobre la vivencia de la tristeza llegando así a tener ideas recurrentes de suicidio.

Se presentan estados de angustia el cual es un estado afectivo de carácter penoso que suele estar acompañado de distintos malestares como elevación del ritmo cardíaco, temblores sensación de opresión del pecho o falta de aire, durante los cuales los adolescentes buscan refugiarse en las drogas para calmar estos malestares.

El hombre actual es un ser social pues para satisfacer sus necesidades se relaciona con otros seres humanos, teniendo a la vez la oportunidad de satisfacer las necesidades de ellos, darnos a conocer con otros individuos dentro de una sociedad se llaman relaciones interpersonales, tomando en cuenta que en el nivel

en que esta sea adecuada o no, se nos hace fácil o difícil vivir en armonía, una mala canalización de sentimientos por parte de las relaciones interpersonales con lleva a que sufran cambios comportamentales no adecuados

#### **1.2.4. Prognosis**

Al no existir una solución a corto y largo plazo se manifestaran riesgos de presencia de conductas autodestructivas, para los jóvenes en riesgo el hacerse daño podría convertirse en un ritual para expresar sus emociones y depresiones, se agudizarán los sentimientos de soledad que le hace pensar que sus pares no lo aceptan, serán muy susceptibles a comentarios tendrán pensamientos erróneos, como por ejemplo que sus amigos critican por su comportamiento y los rechazan por pesar diferente o por algunas características físicas

Existe riesgo del consumo de drogas hasta llegar al suicidio, se presentaran dificultades en el afrontamiento de problemas, agudizando la depresión y la baja autoestima en el grupo en estudio, por ello es una necesidad de la investigación establecer una propuesta para la solución del problema, que permita el desarrollo del autoestima y la prevención de las conductas autodestructivas, que son un riesgo para la integridad física y mental de los jóvenes.

#### **1.2.5. Formulación del Problema.**

¿De qué manera la autoestima influye en las conductas autodestructivas en los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua?



### **1.2.6. Interrogantes de la Investigación**

- ¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua
- ¿Cómo se manifiesta las conductas autodestructivas presentan los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del cantón Baños Provincia de Tungurahua?
- ¿Qué alternativa de solución permita mejorar la autoestima y prevenir las conductas autodestructivas en los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del cantón Baños Provincia de Tungurahua?

### **1.2.7. Delimitación del objeto de investigación**

#### ***De contenido***

***Campo:*** Psicología Educativa

***Área:*** Autoestima

***Aspecto:*** Conductas autodestructivas

#### ***Espacial:***

El estudio se delimitó a los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior tecnológico Baños, del cantón Baños, provincia de Tungurahua  
Dirección: Baños- Tungurahua, Avenida Amazonas desvió al Salado.

#### ***Temporal:***

El estudio se delimito temporalmente marzo 2013 – agosto 2013.

### 1.3. JUSTIFICACIÓN

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación de la autoestima con las conductas autodestructivas en los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua

La investigación es de **utilidad** puesto que permitirá conocer la autoestima de los estudiantes, realizando un análisis detallado de la percepción que tienen de sí mismos, estableciendo los riesgos a los cuales están expuestos.

El presente trabajo es **importante** puesto es necesario establecer el tipo de conductas autodestructivas a los cuales están expuestos, por una baja autoestima, o la influencia negativa de sus pares, como sus amigos o compañeros, de manera estadística cualitativa y cuantitativa se conocerá el problema para establecer la mejor solución.

Es de **impacto** puesto que será un documento técnico científico para el análisis psicopedagógico de la autoestima y las conductas autodestructivas que pueden ser varias, pero se establecerán las de mayor riesgo según los resultados obtenidos.

Los **beneficiarios** de la investigación son: los estudiantes quienes corren el riesgo de presentar conductas autodestructivas que pueden ocasionarle dificultades en su desarrollo físico y mental, los padres de familia puesto que podrán conocer la autoestima de sus hijos, los maestros de la institución que aportaran en el mejoramiento del desarrollo socioemocional motivando a los jóvenes.

Este trabajo es **factible** porque se cuenta con el apoyo y la aprobación de las autoridades para su ejecución, desde la etapa de recolección de datos, hasta el desarrollo de la propuesta para solucionar el problema.

Utilidad **teórica** es detectar los posibles problemas en los estudiantes, docentes para mejorar la calidad de educación.

#### **1.4. OBJETIVOS**

##### **1.4.1. Objetivo General**

Fundamentar la relación de la autoestima con las conductas autodestructivas en los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua

##### **1.4.2. Objetivos Específicos.**

- Determinar los niveles de autoestima de los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua
- Analizar las conductas autodestructivas que presentan los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua
- Diseñar una propuesta que mejore la autoestima e intervenga para la prevención de las conductas autodestructivas en los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Para el desarrollo de la investigación, la información fue recopilada en tesis como fuente de ayuda para su elaboración, obteniendo antecedentes de campos cercanos al área de estudio, luego de realizar las debidas consultas en la Biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, en lo que se refiere a la existencia de alguna tesis que se haya elaborado con el tema: “La autoestima y su relación con las conductas autodestructivas en los estudiantes del décimo año de educación básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua”

Se puede incluir las siguientes investigaciones relacionadas con las variables de la investigación.

**Tema:** “Las Estrategias Motivacionales y su influencia en la baja autoestima de los niños de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa —Americano de la Ciudad de Ambato”, investigación correspondiente a la carrera de Educación Básica.

**Autor:** Rujel Tubon Lorena Mariela

**Año:** 2012

**Tutor:** Dr.MSc Cevallos Edgar

**Conclusiones:** La baja autoestima causa la depresión de los estudiantes lo que les permitirá que se aislen de los demás y llegan a tomar soluciones negativas a los problemas, la falta de cariño hacia el niño se ve gravemente afectada en su autoestima lo que le causara que se sienta impotente a realizar una tarea en clase,

la baja autoestima no ayuda a fomentar la integración por lo que los niños se sentirán aislados de la sociedad.

**Tema:**“El desarrollo de la autoestima y su influencia en la comunicación interpersonal de los niños y niñas de primer año de educación básica del centro de desarrollo integral “Los Girasoles” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua”, correspondiente a la Carrera de Parvularia.

**Autor:** Garcés Mayorga, Gabriela Tatiana

**Año:**2012

**Tutor:** Dr. Mg. Raúl Rodríguez Morales

**Conclusiones:** Los maestros no están capacitados para resolver problemas emocionales, no brindan el suficiente apoyo para que sus alumnos tengan confianza en ellos. La baja autoestima afecta el aprendizaje en los niños y puede perjudicar a su desarrollo escolar. La falta de estimulación a un niño le afecta directamente en el desarrollo comunicativo

**Tema:** “La autoestima y su incidencia en el desarrollo integral de los niños del sexto año de educación básica de la Escuela Mixta “Gran Bretaña” de la ciudad de Quito, periodo 2009 – 2010, correspondiente a la Carrera de Parvularia

**Autor:** García Aragón María Eugenia

**Año:** 2010

**Tutor:** Dr. MSc. Marcelo W. Núñez Espinoza

**Conclusiones:** Hay valoración de reconocimiento logros y esfuerzos por parte de los maestros hacia los niños contribuyendo afianzar una responsabilidad exitosa. Los padres deberán darse cuenta por medio del comportamiento de sus hijos si estos son agresivos, demasiados tranquilos es señal de que algo está mal. Para poder ayudar a un niño con baja autoestima hay que concienciar el problema y buscar ayuda profesional para un mejor desarrollo. La convivencia familiar ayuda a tener una buena autoestima para fortalecer en el aprendizaje permitiendo en que ellos sean positivos en sus actividades. La poca preocupación de los padres al no ayudar en sus tareas repercute en el bajo rendimiento escolar del niño.

## **2.2.FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

Este se fundamenta en el paradigma critico-propositivo representante que promueve el análisis crítico del problemas, para lograr soluciones, el objetivo llevar a la práctica soluciones que motiven un mejoramiento de la realidad, el crítico que establecer las causas, efectos del problema, ayuda la justificación y definir los objetivos según las características de las dos variables de investigación.

Mediante procesos definidos por el investigador, con la participación activa de los encuestados y entrevistados, que darán su criterio sobre la problemática, logrando datos reales sobre el tipo de relaciones interpersonales y la inteligencia emocional, identifican la realidad con un todo puesto que los factores externos e internos influyen en el modo en que los jóvenes se relacionan con su entorno de manera integral, es propositivo puesto que establecerá una propuesta como solución que permitirá mejor la realidad, para que los jóvenes tengan mejores relaciones interpersonales y por ende se desarrolle una inteligencia emocional más proactiva.

Este paradigma es introducido por la Escuela de Frankfurt en busca de una alternativa al positivista e interpretativo. Cuenta entre los autores representativos (ya clásicos): Horkheimer, Marcuse, Appel y Habermas, Giroux, Car y Kemmis, Freire, etc. (RICOY, 2006)

### **2.2.1. Fundamentación Axiológica**

Indica que se tiene que ingresar en el interior de cada uno de nosotros para poder descubrir la belleza que yace en nosotros o que en todo caso todavía no escapamos de ese oscuro mundo en el cual algunos nos encontramos sumergidos. La axiología no sólo trata de los valores positivos, sino también de los valores negativos, analizando los principios que permiten considerar que algo es o no valioso, y considerando los fundamentos de tal juicio.

La investigación se basa en este enfoque porque se fundamenta en los valores basados en la ética, y como se manejarán los datos basados en un criterio activo, teniendo en cuenta que influirán en las opiniones y conclusiones los criterios establecidos y valores que tiene el investigador, los beneficiarios y sujetos de estudio.

### **2.2.2. Fundamentación Ontológica**

La palabra 'ontología' es relativamente moderna. Representante de la filosofía que define el concepto de 'ontología' como "la parte de la metafísica que trata del ser en general y de sus propiedades trascendentales". La ontología, como subdisciplina de la filosofía, se ocupa de la naturaleza y organización de la realidad, e intenta encontrar respuestas para preguntas sobre las características comunes a todos los seres. Es la ciencia de "lo que es, de los tipos de objetos y sus estructuras, propiedades, eventos, procesos y relaciones en cada área de la realidad".

Con esta fundamentación se pretende indicar las reflexiones hechas siguiendo un camino filosófico hacia la búsqueda de interrogantes sobre las bases que constituyen los análisis del fenómeno de investigación.

### **2.2.3. Fundamentación Epistemológica**

Es necesario para establecer la relación del conocimiento científico con las variables de la investigación, permitirá la búsqueda del porqué sucede la problemática, desarrollando conocimientos a través de los datos extraídos de las herramientas de investigación, potencia la capacidad de razonamiento, análisis, reflexión, crítica y transformación sin necesidad de repetir los esquemas.

### **2.3.FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA**

(ESCUADERO, 2008) considera que los presupuestos más característicos del paradigma sociocrítico son los siguientes:

- Visión holística y dialéctica de la realidad educativa. La educación no es aséptica ni neutral y en ella influyen las condiciones ideológicas, económicas, culturales, etc. que la rodean, influenciándola de modo positivo y negativo.
- Asume una visión democrática del conocimiento. Todos los sujetos participantes en la investigación son participantes activos comprometidos, que comparten responsabilidades y decisiones.
- La investigación trata de plantearse y generarse en la práctica y desde ella, partiendo de la contextualización de ésta y contando con los problemas, las necesidades e intereses de los participantes.

### **2.4. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA**

Se fundamenta en el modelo conductual y el psicoanálisis clásico se ha venido estudiando un tipo llamativo de carácter, en el que aparentemente se busca el dolor y se niega la experimentación de sensaciones agradables o placenteras. Desde su denominación original de "masoquista", esta personalidad ha pasado a convertirse en "autodestructiva", con tal de eliminar la supuesta necesidad de castigo o el placer en el dolor que se habían sugerido como hipótesis etiológicas desde la tradición psicodinámica.

Actualmente este concepto se considera como un trastorno de la personalidad, caracterizado por: mantenimiento de relaciones interpersonales de subordinación; rechazo de ayuda o elogios; estado de ánimo disfórico y/o ansioso; minusvaloración de los logros; tendencia a emparejarse con personas explotadoras; escasa evitación del dolor; asunción del papel de víctima; etc... Además, poseen escasas habilidades sociales como la asertividad, tienden a padecer trastornos depresivos su autoestima es muy baja, y apenas experimentan



placer en sus vidas. De acuerdo con el presente trabajo, se ha relacionado la personalidad autodestructiva con la sociotropía y con apegos ansiosos. (CASTELLO, 2008)

## **2.5. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

### **CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR**

#### **TÍTULO II**

#### **DERECHOS**

##### **Capítulo segundo**

##### **Derechos del buen vivir**

##### **Sección quinta**

##### **Educación**

Art. 27.-La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

##### **Capítulo tercero**

##### **Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria**

##### **Sección quinta**

##### **Niñas, niños y adolescentes**

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas.

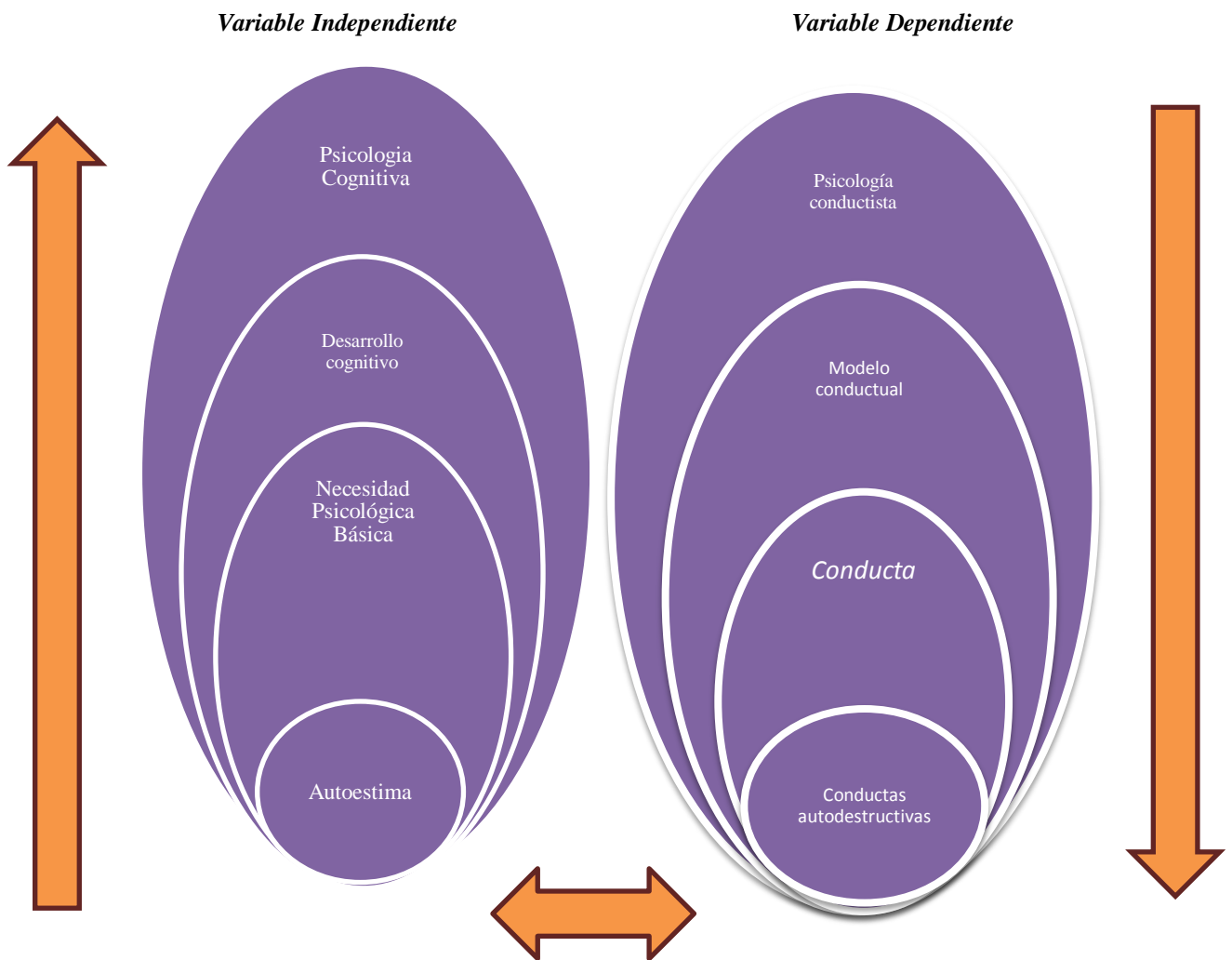
Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo Integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar

El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas.

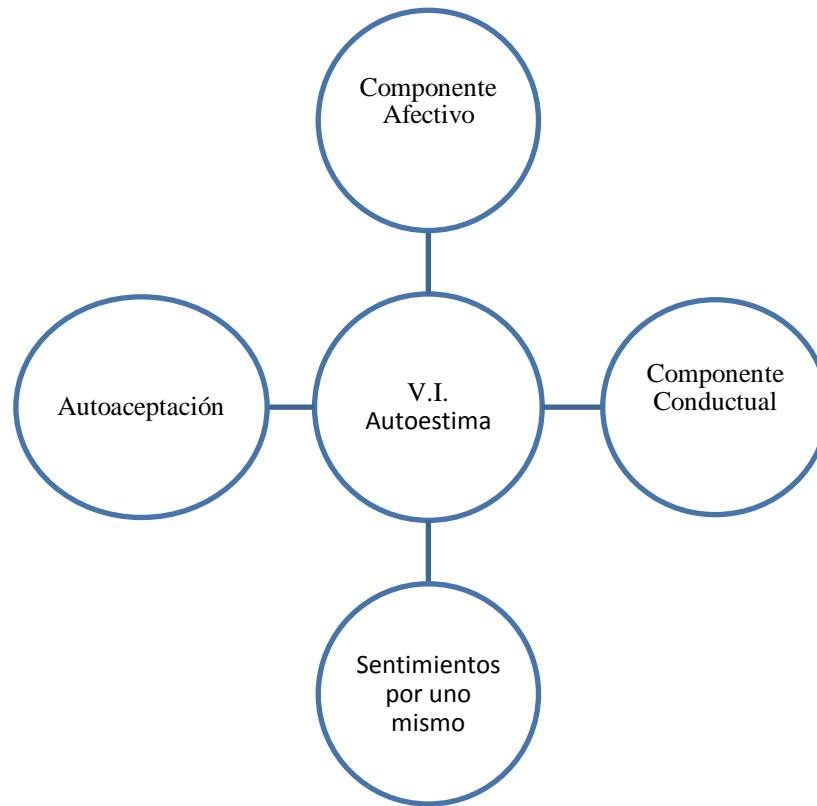
## Categorías fundamentales



**Gráfico N° 1:** Categorías fundamentales

**Elaboración:** Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

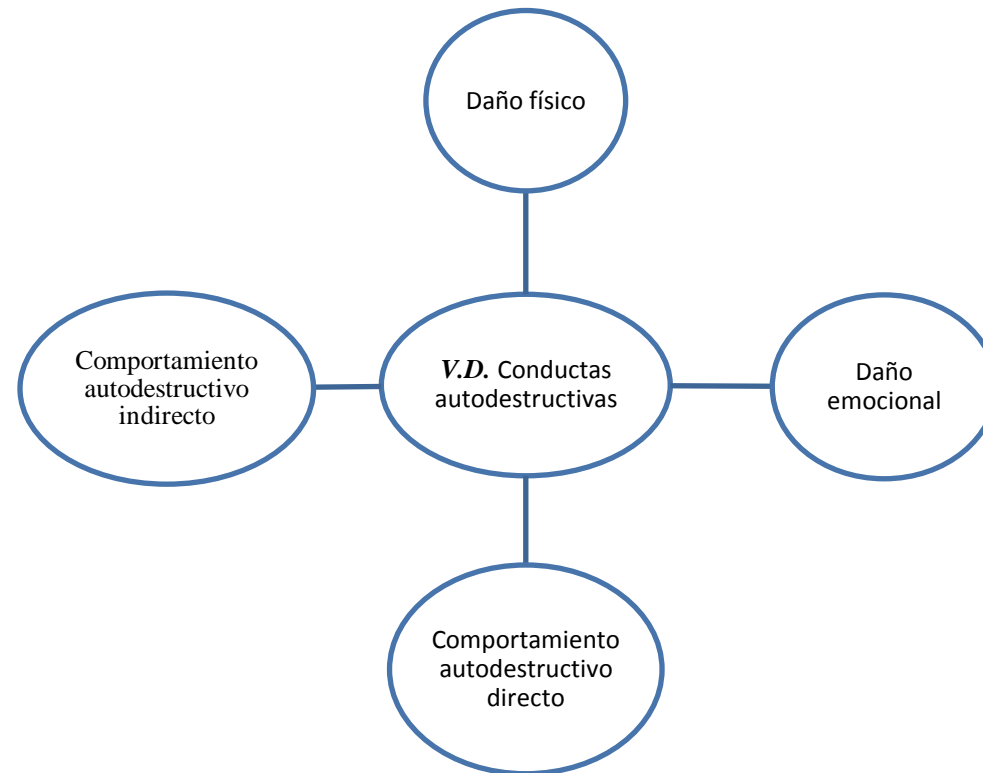
## CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE



**Gráfico N°3:** Constelación de Ideas de la Variable Independiente

**Elaboración:** Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

## CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE



**Gráfico N°4:** Constelación de Ideas de la Variable Dependiente  
**Elaboración:** Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

## **2.6. FUNDAMENTACIÓN TEORICA CIENTIFICA**

### **VARIABLE INDEPENDIENTE**

#### **LA AUTOESTIMA.**

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.(BONET, 2008)

La autoestima es la idea que tienen de su valor personal y el respeto que sienten por sí mismos. Si tienes una buena autoestima, te tratas con respeto, atiendes tus necesidades y defiendes tus derechos. Si tienes baja autoestima, te humillas, pones las necesidades de los demás antes de las tuyas, o piensas que no tienes nada que ofrecer. La otra parte importante de la autoestima es la autoaceptación. Esto significa que reconoces y admites todas tus partes, las deseables y las indeseables, las positivas y las negativas los puntos fuertes y los débiles y aceptas todo eso como un bloque que te hace un ser humano normal y valioso.(LARRABURU, 2010)

La autoestima no es innata, sino que se genera como resultado de la historia de cada persona. El aprendizaje de la autoestima no es intencional generalmente, ya que se nos modela desde contextos informales educativos, aunque a veces es el fruto de una acción intencionalmente proyectada a su consecución. Es una

estructura consistente pero no es estática. Puede crecer o decrecer, es pues dinámica. Es funcional y engloba y orienta todo el dinamismo humano. Es la raíz de nuestra conducta y posee dos cualidades muy importantes: la transferencia y la generalización. Gracias a ellas podemos responder a múltiples y diferentes operaciones. (SERRATE & BARRADO, 2011)

La “autoestima” es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. (MARCUELLO, 2012)

En opinión de Maslow, citado por Santrock (2008), la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse. De Mezerville (2004), menciona que Abraham Maslow ha sido uno de los representantes de la psicología humanista quien más ha difundido el papel que la autoestima desempeña en la vida de la persona, al incluirla dentro de su conocida jerarquía de necesidades. Para Maslow existen dos tipos de necesidades de estima, la propia y aquella que proviene de las otras personas. Ambas necesidades las ubica jerárquicamente por encima de las necesidades fisiológicas, las de seguridad personal y las de amor y pertenencia. (NARANJO, 2007)

La autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros padres, maestros, compañeros y las experiencias que vamos adquiriendo.

El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos escolares.

Para White en Courrau (2010), la autoestima es el valor del yo, el valor de la persona ante los ojos de las otras. Esta autora la define como un proceso dinámico y multidimensional que se va construyendo a lo largo de la vida y en el cual se involucra el contexto social, físico, emocional y cognitivo de la persona.

Al respecto también Molina en Olivares (2008) considera que la autoestima tiene un significado complejo, y que precisa de cuatro componentes en su definición:

- Es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas.
- Tiene un componente cognitivo, pues se refiere a las ideas, opiniones, creencias percepciones y procesamiento de la información que posee la persona respecto de sí misma.
- Tiene un componente afectivo, que incluye la valoración de los positivo y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben de sí mismas.
- Tiene un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

Alcántara en Molina, Baldares y Maya (1996, p. 24) expresa: La autoestima es la meta más alta del proceso educativo y quicio y centro de nuestra forma de pensar, sentir y actuar, es el máximo resorte motivador y el oculto y verdadero rostro de cada hombre esculpido a lo largo del proceso vital.

Las ideas anteriores pueden relacionarse con la neurociencia, específicamente con algunos de los principios de aprendizaje del cerebro. Algunos de estos principios son señalados por Caine y Caine, en Salas (2009). Entre estos pueden mencionarse:

- El cerebro es un complejo sistema adaptativo. Pensamientos, emociones, imaginación, predisposiciones y fisiología operan concurrente e interactivamente en la medida en que todo el sistema interactúa e intercambia información con su entorno.



- El cerebro es un cerebro social. Las personas empiezan a ser configuradas a medida que sus cerebros receptivos interactúan con el entorno y se establecen relaciones interpersonales. Está claro que a lo largo de la vida los cerebros cambian en respuesta a los compromisos con las demás personas, de tal modo que estas pueden ser vistas siempre como partes integrales de sistemas sociales más amplios. En realidad, parte de la propia identidad depende del establecimiento de una comunidad y de la posibilidad de pertenecer a esta. En consecuencia el aprendizaje y el desarrollo de la autoestima están influidos por la naturaleza de las relaciones sociales dentro de las cuales se encuentran las personas.
- La búsqueda de significado es innata. En lo esencial, la búsqueda de significado está dirigida por metas y valores personales. La búsqueda de significado se ordena desde la necesidad de alimentarse y encontrar seguridad, mediante el desarrollo de las relaciones interpersonales y de un sentido de identidad, hasta una exploración del propio potencial y búsqueda de lo trascendente.
- El aprendizaje implica tanto una atención focalizada como una percepción periférica. Es decir, el cerebro absorbe información de lo que está directamente consciente, y también de lo que se encuentra más allá del centro inmediato de atención. Incluso las señales inconscientes que revelan actitudes y creencias interiores tienen un efecto poderoso en las personas.
- El aprendizaje es un proceso de desarrollo. En muchos aspectos, no existe el límite para el crecimiento ni para las capacidades de los seres humanos para aprender más las neuronas siguen siendo capaces de realizar y reforzar nuevas conexiones a lo largo de toda la vida.

La baja autoestima puede venir de la excesiva crítica de los padres. Algunos padres, con muy buena intención, utilizan la comparación con otros niños, o la costumbre de dar etiquetas a los hijos o se olvidan de premiar las buenas acciones y solo se acuerdan de desaprobar las malas. Esto es una manera de educar que a

final logra efectos contrarios a los deseados y provoca inseguridad en los hijos.

El problema viene cuando llegas a creerte las críticas y piensas que vales menos que los demás. Cuando pasa esto, puedes transformarte en alguien que solo está pidiendo ser aprobado y valorado por los otros, y esta necesidad de evitar el rechazo hace que te humilles y des más de lo que se merecen para que te quieran. (LARRABURU, 2010)

### **Importancia de la autoestima**

La autoestima tiene un influjo decisivo en todo el proceso de maduración personal y es un objetivo fundamental en la educación ya que condiciona el aprendizaje y el rendimiento académico (baja autoestima = peor rendimiento = peor autoestima) y se proyecta en todo el comportamiento escolar, familiar y social. Una alta autoestima hace que la persona sea capaz de enfrentar los fracasos y los problemas que le sobrevengan al tiempo que encuentra en su interior los recursos necesarios para superar las dificultades inherentes a su compromiso, en definitiva, fundamenta la responsabilidad. Asimismo para poder ser creativo, la persona debe autovalorarse positivamente y tener autoconfianza.

La alta autoestima permite que la persona elija las metas que quiere conseguir, que decida qué actividades y conductas son significativas para ella y que asuma la responsabilidad de conducirse a sí misma sin dependencia de otros ni apoyos del medio. Además es la plataforma adecuada para relacionarse con el resto de las personas debido a que al irradiar un ambiente positivo en nuestro entorno, seremos mejor aceptados y podremos estimar mejor a los otros. Por otra parte hace que la persona se autoimponga unas aspiraciones más altas, alimentadas por la esperanza, haciendo posible ser agente de cambio social.

Siguiendo la corriente humanista, la fuerza más profunda del hombre es su tendencia a llegar a ser él mismo, captarse a sí mismo, la autorrealización. El

problema del hombre moderno es su vacío existencial. Por todo ello uno de los principales objetivos en la educación es promover la autoestima. (SERRATE & BARRADO, 2011)

### **Componentes de la autoestima**

Los componentes centrales de la autoestima son la autovaloración y la autoaceptación y amor propio.

**Autovaloración.** La autovaloración se vincula con la autopercepción de la persona que creemos ser (responde a la pregunta “¿quién soy?”), con el sentimiento valorativo que tenemos de nuestro ser, de nuestra imagen corporal, de nuestras habilidades y características de personalidad..., en general con el conjunto de elementos que configuran nuestra personalidad. La adecuación de nuestra autovaloración dependerá en buena medida del nivel de conciencia (autoconocimiento) que tengamos acerca de los rasgos y características principales de identidad y personalidad, es decir, de nuestra manera de ser.

**Autoaceptación y amor propio.** La autovaloración, sobre todo cuando resulta adecuada, nos brinda un cuadro de las principales características, peculiaridades, rasgos físicos, en fin, de los puntos fuertes y débiles. Sobre esta valoración o imagen personal erigimos nuestra autoaceptación y amor propio, que en definitiva expresa los sentimientos de aprecio y de amor que sentimos por nuestra persona, o lo contrario (sentimientos de rechazo y desprecio).

Aceptarse a sí mismo significa aceptar la persona que somos, valorando las cualidades y defectos, no con el afán de desvalorizarnos por estos últimos, sino para trabajar a partir de ellos en nuestro desarrollo y mejoramiento como sujeto.

Quererse a sí mismo resulta fundamental para poder querer y estimar a los demás. (Universitasorientacion, 2009)

Otros concluyen que tienen otros componentes:

La autoestima tiene tres componentes:

- a) Cognitivo.
- b) Afectivo.
- c) Conativo.

Estos operan íntimamente correlacionados, de modo que si uno de ellos se deteriora, los otros dos también quedarán negativamente afectados, y a la inversa. Hay que tener esto en cuenta a la hora de plantear la pedagogía de la autoestima. (SERRATE & BARRADO, 2011)

- a) Componente Cognitivo. Es el autoconcepto definido como opinión que se tiene de la propia personalidad y sobre su conducta. Es el conjunto de autoesquemas que organizan las experiencias pasadas y son usadas para reconocer e interpretar estímulos relevantes en el ambiente social. Este es el más importante de los tres componentes y es también acompañado por la autoimagen o representación mental que un sujeto tiene de sí mismo en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras. El valor de la autoimagen es determinante para la vitalidad de la autoestima. El vigor del autoconcepto está basado en nuestras creencias entendidas como convicciones, convencimientos propios.
- b) Componente Afectivo. Conlleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo. Es sentirse a gusto o a disgusto consigo mismo. Una ley fundamental por la que se rige la autoestima es "a mayor carga afectiva, mayor potencia de la autoestima".
- c) Componente Conductual. Es la intención, la decisión de actuar. Es el proceso final de toda la dinámica interna de la autoestima. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás.
- d) La autoestima nace de dos causas:

- La autoobservación en diferentes evaluaciones con referencia a los realizados previamente.
- De la asimilación e interiorización de la imagen y opinión que los demás tienen y proyectan en nosotros. (SERRATE & BARRADO, 2011)

## **NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS**

Maslow nos cuenta en su teoría de la motivación que los seres humanos tenemos 5 necesidades básicas, ordenadas en una pirámide de importancia, y que únicamente cuando somos capaces de satisfacer un piso de la pirámide podemos pensar en el piso siguiente.

**1.- Necesidades Fisiológicas:** estas incluyen las necesidades que tenemos de oxígeno, agua, proteínas, sal, azúcar, calcio y otros minerales y vitaminas. Otras necesidades que se incluyen aquí son aquellas dirigidas a mantenernos activos, dormir, a descansar, a eliminar desperdicios, a evitar el dolor y a tener sexo

**2.- Necesidades de seguridad y reaseguramiento:** cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas entran en juego estas necesidades. Empezando a preocuparse en hallar cuestiones que proveen seguridad, protección y estabilidad, de contar con un ambiente ordenado y justo.

**3.- Necesidad de amor y pertenencia:** Los seres humanos necesitamos sentirnos integrados dentro de un grupo social, como la familia, o un grupo de compañeros. Tenemos necesidad de pertenencia a algún grupo social y de afecto dentro de ese grupo. Esto es lo que hace que sea tan importante para nosotros sentirnos acogidos por una familia, nuestros amigos, nuestros compañeros. Esta necesidad se frustra con frecuencia. Aquí es vital la ayuda que nos presta utilizar la inteligencia emocional para que nuestras relaciones sean satisfactorias y podamos recibir ese afecto que nos resulta básico para sentirnos bien.

Después de las necesidades fisiológicas y las de seguridad, la necesidad de pertenencia es vital para los seres humanos.

**4.- Necesidad de estima:** Todos necesitamos tener una imagen positiva de nosotros mismos, basada en la aprobación y el reconocimiento por parte de los demás. Con ella conseguiremos sentimientos de confianza en nosotros mismos, de dignidad, de fuerza, de competencia y de capacidad. Si no somos capaces de reforzar nuestra autoestima con el apoyo de los demás no podremos satisfacer esta necesidad vital y surgirán en nosotros sentimientos de inferioridad, y de fracaso, lo que provoca la inactividad y el abandono. Es vital también que nuestras relaciones funcionen para que podamos sentirnos satisfechos de nosotros mismos

**5.- Necesidad de autorrealización:** Llegar a ser lo que se es capaz de ser. Es la cima de las necesidades de los seres humanos. Hacer aquello para lo que la persona se siente dotada y desarrollar sus propias posibilidades, lo que le hace sentirse contento y satisfecho cuando tiene la oportunidad de desplegar esas posibilidades dentro de su vida familiar, escolar o profesional.

## **DESARROLLO COGNITIVO**

El desarrollo cognitivo (también conocido como **desarrollo cognoscitivo**), por su parte, se enfoca en los procedimientos intelectuales y en las conductas que emanan de estos procesos. Este desarrollo es una consecuencia de la voluntad de las personas por entender la realidad y desempeñarse en sociedad, por lo que está vinculado a la capacidad natural que tienen los seres humanos para adaptarse e integrarse a su ambiente.

La modalidad más frecuente de analizar los datos y de emplear los recursos cognitivos es conocido como estilo cognitivo. Cabe destacar que esto no está vinculado a la inteligencia ni al coeficiente intelectual, sino que es un factor propio de la personalidad.

Otro concepto relacionado es el de prejuicio cognitivo, una distorsión que afecta al modo en que una persona capta lo real. A nivel general, se habla de distorsiones cognitivas cuando se advierten errores o fallos en el procesamiento de información.

La **terapia cognitiva** o terapia cognitiva-conductual, por último, es una forma de intervención de la psicoterapia que se centra en la reestructuración cognitiva, ya que considera que las distorsiones mencionadas anteriormente producen consecuencias negativas sobre las conductas y las emociones.

### **Fases del desarrollo cognitivo**

Las fases del desarrollo cognitivo surgen de trabajos llevados a cabo y analizados por Jean Piaget, que vivió desde 1896 a 1980. Descubrió cuatro etapas diferentes del desarrollo cognitivo y conciencia: sensoriomotora, pre operacional, concreta y operaciones formales. El trabajo de Piaget se basaba en Lev Vygotsky, que creía que la capacidad de un niño de interactuar socialmente con otros aceleraba su desarrollo.

#### **Sensorimotora**

Las habilidades sensoriales y motoras afectan a los niños desde los dos años de edad. En esta etapa del desarrollo del niño, se enfoca en dos áreas: las capacidades sensoriales y motoras. Los pequeños aprenden de los mensajes que el cerebro envía respecto de estas capacidades. Los bebés y los niños responden mejor al juego que se enfoca en mejorar estos dos comportamientos. Es de esperar que los niños a esta edad reconozcan a sus padres al tercer mes, de acuerdo a babycenter.com. Los niños en esta edad aprenden cuál es su juguete favorito y quiénes son sus personas favoritas. El niño adquiere el conocimiento de que es diferente del ambiente en el que existe.

#### **Preoperacional**

La etapa preoperacional dura desde el momento en que el niño dice sus primeras palabras hasta cuando alcanza los 7 años de edad. En esta edad, los niños no pueden decir la hora porque existen en el presente. Piensan a medida que imaginan, de acuerdo a Honolulu Community College. Piensan acerca de lo que quieren. Por ejemplo, si el niño pide un pony, está pensando en términos imaginarios porque no está considerando factores como el costo, alimento y

tierras disponibles. Enséñales a los niños en esta edad con palabras pronunciadas en tonos neutrales y permíteles tocar a los animales, juguetes y libros para aprender acerca del ambiente.

### **Concreto**

La fase concreta dura desde los 6 años hasta que el niño alcanza la adolescencia. Los niños aprenden cómo pensar racionalmente cuando se encuentran en esta fase cognitiva. Deja que tu niño explique las respuestas a las preguntas, en caso de que las sepan, para ayudarlos a procesar mentalmente la información.

### **Operaciones formales**

La etapa de las operaciones formales afecta a los adolescentes. Ellos pueden pensar racionalmente y se les pueden ocurrir respuestas hipotéticas a preguntas que se les formulan. No necesitan un objeto concreto delante de ellos para completar una tarea mental. Expande las actividades de aprendizaje porque, mientras se encuentran en este grupo etario, los adolescentes pueden procesar información a una tasa mayor a la que podían hacerlo antes de alcanzar la adolescencia.

## **PSICOLOGÍA COGNITIVA**

La psicología cognitiva es el estudio de aquellos procesos mentales que posibilitan nuestro diario desenvolvimiento en el reconocimiento de objetos familiares, personas conocidas, manejo del mundo que nos rodea, incluyendo las habilidades de lectura, escritura, programación, realización de planes, pensamiento, toma de decisiones y memorización de lo aprendido Manning, L. (1992)

La Psicología cognitiva es una rama de la psicología que se ocupa de los procesos a través de los cuales el individuo obtiene conocimiento del mundo y toma conciencia de su entorno, así como de sus resultados. El origen de la psicología cognitiva está estrechamente ligado a la historia de la psicología general. La psicología cognitiva moderna se ha formado bajo la influencia de disciplinas



afines, como el tratamiento de la información, la inteligencia artificial y la ciencia del lenguaje.

La psicología cognitiva aborda los procesos mentales implicados en el conocimiento, así como el estudio de los mecanismos mediante los que se elabora dicho conocimiento. Entre ellos está la percepción, la memoria y el aprendizaje, pasando por la formación de conceptos y el razonamiento lógico..

Piaget (1.896 – 1.980): dedicó prácticamente toda su obra al estudio del desarrollo cognitivo, sobre todo del pensamiento y de la inteligencia. Para Piaget el individuo va organizando su experiencia y conocimiento en esquemas cognitivos que a través de dos procesos fundamentales (asimilación y acomodación) se va modificando. El proceso de desarrollo se inicia a partir de esquemas sensorio motrices donde el conocimiento está ligado a la acción directa, y termina en los esquemas de las operaciones formales donde se han logrado niveles de abstracción más desligados de la experiencia inmediata.

El interés de la psicología cognitiva es doble. El primer interés es estudiar cómo las personas entienden el mundo en el que viven y también se abordan las cuestiones de cómo los seres humanos toman la información sensorial entrante y la transforman, sintetizan, elaboran, almacenan, recuperan y finalmente hacen uso de ella. El resultado de todo este procesamiento activo de la información es el conocimiento funcional en el sentido de que la segunda vez que la persona se encuentra con un acontecimiento del entorno igual o similar está más segura de lo que puede ocurrir comparado con la primera vez.

Cuando las personas hacen uso de su conocimiento construyen planes, metas para aumentar la probabilidad de que tendrán consecuencias positivas y minimizar la probabilidad de consecuencias negativas. Una vez que la persona tiene una expectativa de la consecuencia que tendrá un acontecimiento, su actuación conductual se ajustará a sus cogniciones.

El segundo interés de la psicología cognitiva es cómo la cognición lleva a la conducta. Desde un enfoque motivacional, la cognición es un "trampolín a la acción". Para los teóricos cognitivistas, la acción está principalmente en función

de los pensamientos de la persona y no de algún instinto, necesidad, pulsión o estado de activación

La psicología cognitiva estudia los problemas relacionados con 6 estructuras y procesos:

- a) Atención: Cómo se capta y selecciona la información
- b) Percepción: Cómo los datos sensoriales se transforman en experiencias perceptivas.
- c) Memoria: Cómo se almacena y se recupera la información
- d) Pensamiento: Cómo razono para crear la información
- e) Lenguaje: Cómo se comprendió la información a partir de la organización lingüística de la misma.
- f) Aprendizaje: Cómo se adquieren conceptos, competencias y habilidades cognitivas.

## **VARIABLE DEPENDIENTE**

### **CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS**

Una conducta autodestructiva es cualquier acto o actitud con la que la persona se hace daño a sí misma, consiste en aliviar el dolor emocional, con la finalidad de causar alguna lesión o daño físico o emocional, pasa desapercibido, frecuentemente negado, menospreciado o deformado tanto por el sujeto que lo realiza como por la gente que lo rodea. La diferencia entre comportamiento autodestructivo directo e indirecto es que el directo es consciente e intencionalmente autodestructivo, mientras que el indirecto no.

La finalidad de la conducta autodestructiva consiste en aliviar el dolor emocional y esto es algo que, frecuentemente, la persona que la presenta no lo identifica como tal. La persona materializa esta conducta, a través del daño a la integridad física, esto es, al provocarse un daño físico, el dolor está focalizado, lo que trae como resultado cierto placer, “alivio” y “control” a la persona. Es decir, “coloca” su sufrir en la lesión física. Sin embargo, esto lo hace para evadir el verdadero conflicto que es emocional. (LÓPEZ, 2009)

Existen diferentes tipos y grados de conductas autodestructivas, algunas son incluso socialmente aceptadas y todos, en algún momento de la vida, hemos presentado, al menos en una ocasión, este tipo de conducta al fumar o tomar bebidas alcohólicas, pues a pesar de saber que tienen consecuencias nocivas para la salud, lo seguimos haciendo. No obstante, existen otro tipo de conductas, como practicar deportes extremos, la adicción a las drogas, los trastornos de la alimentación y las autolesiones como cortarse, quemarse, golpearse y mutilarse, que representan una forma aparentemente involuntaria de estar provocándose un daño constante.

El origen de todas las conductas es inconsciente, por lo que tenemos que analizar cada caso en particular para descubrir su significado. No obstante, lo que detona la conducta autodestructiva, la mayoría de las veces, es una depresión, pues en ésta la agresión se vuelca contra la propia persona. Estas conductas se presentan cuando existen sentimientos de desesperanza, tristeza, desamparo, llanto, retraimiento, aislamiento, baja autoestima y pérdida de interés en actividades que se consideraban placenteras. Todo ello provoca una pérdida de interés en los estudios y/o trabajo, aburrimento, deterioro en el autocuidado y dificultad para concentrarse. Asimismo, pueden existir sentimientos de menosprecio, culpa y ansiedad, mismos que se reflejan en trastornos en el sueño y en el apetito.

Estas conductas representan un medio para controlar la ansiedad, a través del dolor físico o como una forma de autocastigo por sentirse culpables. O, por el contrario, esta conducta puede presentarse con una intención, inconsciente, de agredir al otro, casi siempre a los padres o a la pareja. Sin embargo, es importante hacerle ver a la persona que se autoagrede que el principal daño es a uno mismo y que la agresión está volcada contra sí y que en caso extremo puede llegar a la autodestrucción, esto es, el suicidio.

En este tipo de conductas predomina el pensamiento omnipotente. Es el caso de las personas a las que les gusta manejar muy rápido o a las que les gustan los deportes extremos. En ellos impera el pensamiento de que “nunca me va a pasar nada” y el hecho de tener cercanía con la muerte provoca excitación y puede generar adrenalina, solo que ésta se produce por el impulso de muerte. A este tipo de personas les atrae “comprobar” que nada les pasó, les gusta poner sus vidas en manos del destino, desafiando el peligro hasta cierto punto, esto es, la persona se pone “al filo de la muerte” pero siempre con cierta distancia para poder salvar su vida. Sin embargo, puede haber una falla en el control de impulsos, provocando un accidente mucho más grave o la propia muerte. En casos más graves, las conductas autodestructivas pueden servir para conocer los propios límites corporales, de ahí que algunas personas se peguen o se corten, como una forma de sentirse vivos: “si siento dolor, significa que estoy vivo”.

### **Comportamiento autodestructivo directo**

El comportamiento autodestructivo pasa desapercibido, frecuentemente negado, menospreciado o deformado tanto por el sujeto que lo realiza como por la gente que lo rodea. La diferencia entre comportamiento autodestructivo directo e indirecto es que el directo es consciente e intencionalmente autodestructivo, mientras que el indirecto no.

Distintos autores han reconocido a la depresión como la causa principal para actuar de este modo; otros sentimientos relacionados son la desesperanza, baja autoestima, frustración, y la ansiedad que éstas generan. Éstas son las mismas causas que llevan a una persona a suicidarse. Los Comportamientos Autodestructivos son una actividad sustitutiva del suicidio, solo que en éstas se busca morir poco a poco. La mayoría de estos comportamientos están motivados por el placer a corto plazo, el alivio de la tensión y el evadir un conflicto

El instinto de muerte se manifiesta en suicidio encubierto y comportamiento autodestructivo. Anteriormente se consideraba a una persona suicida si hablaba de suicidio, lo intentaba o tenía éxito, pero estudios posteriores indicaron que había más factores interactuando como el comportamiento, el tiempo, la intención y la actividad. También se introdujo el concepto de tendencias suicidas inconscientes porque el sujeto parecía no darse cuenta o negar que sus acciones tenían el propósito de dañarse.

### **Comportamiento autodestructivo indirecto**

Es una forma de vida, un rasgo de carácter repetitivo, un hábito. Se presenta lentamente, de forma inconsciente y las consecuencias se manifiestan a largo plazo. Es una manera de evitar el dolor. Es un intento de mantener el control y la predicción; locus de control interno contra externo.

En el comportamiento autodestructivo indirecto el dañarse a sí mismo no es la meta principal, sino un efecto indeseado e incluye errores relativamente insignificantes, auto-castigo y pequeños riesgos que sumados aumentan la posibilidad de lesiones serias y la muerte.

Las personas que presentan Conductas Autodestructivas Indirectas presentan las siguientes características de personalidad:

Búsqueda de placer inmediato y poca tolerancia a la frustración:

- Tendencia a la negación
- Angustia de pérdida del objeto
- Omnipotencia
- Falta da planeación a largo plazo
- Necesidad de estimulación constante
- Relaciones interpersonales superficiales
- Fuerte sentimiento de individualismo

## **CONDUCTA**

La conducta está relacionada a la modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida. Esto quiere decir que el término puede emplearse como sinónimo de comportamiento, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno.

A la hora de hablar de conducta y del ser humano es muy frecuente que dentro de lo que es la inteligencia emocional se establezcan tres diferentes tipos del término que nos ocupa. Así, por ejemplo, en primer lugar se habla de lo que se da en llamar conducta agresiva que es la que tienen aquellas personas que se caracterizan por tratar de satisfacer sus necesidades, que disfrutan del sentimiento de poder, que les gusta tener la razón, que tienen la capacidad de humillar a los demás y que suelen ser enérgicas.

El segundo tipo de conducta establecida es el pasivo. En este caso concreto, quienes se caracterizan por tenerla son personas tímidas, que ocultan sus

sentimientos, que tienen sensación de inseguridad y de inferioridad, que no saben aceptar cumplidos, que no cuentan con mucha energía para hacer nada y que los demás se aprovechan de ellos con mucha facilidad.

La conducta asertiva es el tercer tipo citado. Las personas que la poseen tienen entre sus principales señas de identidad el que siempre cumplen sus promesas, que reconocen tanto sus defectos como sus virtudes, se sienten bien consigo mismos y hacen sentir también bien a los demás, respetan al resto y siempre acaban consiguiendo sus metas.

Podría decirse que la conducta es entendida a partir de los comportamientos de un sujeto que pueden observarse. En su conformación entran en juego las actividades del cuerpo (como hablar o caminar) y de la mente (pensar), en especial aquellas que se desarrollan para interactuar con otras personas.

Si la persona respeta aquellas reglas que, en el marco de una comunidad, se consideran como aceptables o valiosas, se dirá que tiene una conducta formal

La conducta está regida por tres principios, el de casualidad porque supone que toda conducta obedece a una causa concreta, es decir, ante una situación determinada, los seres humanos tendemos a comportarnos siempre de una manera y no de otra. **Motivación**, que implica que toda conducta siempre estará motivada por algo, una respuesta a un estímulo determinado que recibimos y por último el principio de **finalidad** que reza que todo comportamiento siempre persigue un fin.

En tanto, para entender, comprender la conducta de una persona será necesario tener en cuenta otros factores como ser los hechos que la provocaron, el contexto en el cual se dio y las condiciones particulares de la persona de la cual procede, como ser aptitudes, temperamento, carácter, experiencia previa, entre otros y dentro de este último podemos ubicar a la socialización que es la influencia de la familia, de los amigos y la sociedad en su conjunto, los cuales también ocupan un lugar trascendental en la determinación de esta. Entonces, de esto se desprende que una conducta no es universal entre los distintos sujetos ya que debemos actuar de manera diferente aún ante un mismo estímulo.

## MODELOS CONDUCTISTAS

Constituye una manera de estudiar lo psicológico desde la perspectiva de una ciencia de la conducta, sin mentalismo (atribuciones dualistas extramateriales como el alma o la mente), ni reduccionismos (utilizar explicaciones tomadas de disciplinas como la neurología, la lógica, la sociología o el procesamiento de información).

Actualmente la terapia o modificación de conducta tiene aplicación en un rango muy amplio de problemas (neurosis, depresión, trastornos de pareja, toxicomanías, trastornos psíquicos infantiles, medicina, etc); y es reconocida como uno de los enfoques más influyentes y prestigiosos en el terreno de la salud mental.

Algunos autores destacan como su último desarrollo las llamadas terapias cognitivas. Para otros autores (p.e Beck) las terapias cognitivas se basan en un modelo del hombre y la terapia distinto al mantenido en la terapia de conducta más tradicional. Sin embargo en la terapia cognitiva se utiliza con profusión las técnicas conductuales como procedimiento de cambio de significados cognitivos. Nosotros trataremos estas terapias en otro punto por tener algunas características distintivas a estos modelos conductuales.

Los postulados básicos del modelo conductual (Kazdin, 1975; Skinner, 1975) son:

- 1.-La conducta anormal o desviada no es el producto de procesos mentales o biológicos alterados. No es un síntoma "superficial" de una estructura subyacente. Ella misma conforma la anormalidad. Los llamados procesos mentales son actividades conductuales encubiertas, no observables directamente.
- 2.-La evaluación o diagnóstico conductual consiste en la determinación de la conducta objeto de estudio, sus antecedentes y sus consecuencias.
- 3.-La intervención psicoterapéutica conductual consiste en la modificación de los antecedentes y consecuencias de la conducta afín de modificar esta.
- 4.-La conducta puede ser manifiesta (actos motores y conducta verbal) o encubierta (pensamiento, imágenes y actividad fisiológica). Los llamados procesos mentales subjetivos son conductas encubiertas regidas por los mismos principios de aprendizaje que la conducta manifiesta.
- 5.-El estudio del "sujeto conductual" consiste en el análisis de su conducta manifiesta y encubierta.
- 6.-El conductismo y la terapia de conducta no niegan la existencia de los procesos subjetivos llamados mentales, como se suele malinterpretar, sino más bien los considera actividad mental, actividades conductuales, conducta (Skinner, 1974).
- 7.-La terapia de conducta estudia la conducta encubierta a través de la conducta manifiesta. La conducta manifiesta no está causada por la conducta encubierta, sino que ambas se explican en función de la historia de aprendizaje del sujeto conductual y las variables antecedentes y contingencia les actuales.



8.-El terapeuta de conducta "siente" un profundo respeto por la persona de su paciente, y le informa de sus intervenciones, de las que suele pedir consentimiento. La terapia conlleva un rol activo del paciente y del terapeuta. Los terapeutas de conducta están profundamente interesados en mantener una adecuada relación terapéutica con sus clientes.

## PSICOLOGÍA CONDUCTISTA

Se conoce como conductismo a la corriente que dentro de la psicología fue desarrollada primeramente por el psicólogo John B. Watson hacia finales del siglo XIX y que consiste en el empleo de **procedimientos** estrictamente experimentales para estudiar el **comportamiento** humano observable, es decir, lisa y llanamente la conducta que despliega una persona y lo hará entendiendo al entorno de esta como un conjunto de estímulos-respuesta.

La psicología conductista observa al individuo como alguien que reacciona de una manera concreta ante ciertos estímulos. A partir de ahí, modificando el comportamiento, se considera que es posible influenciar su conciencia para lograr los cambios deseados. En otras palabras; la reacción viene condicionada por el estímulo, de modo que según sea el estímulo inducido se posibilitará la reeducación

Probablemente, el eslabón más débil de la psicología conductista se encuentra en la consideración del ser humano como algo parecido a una máquina, pues si bien el principio de acción-reacción debe tenerse en cuenta, lo mismo sucede con aspectos tan importantes e influyentes como las emociones o los sentimientos.

El conductismo es una corriente psicológica que afirma que la conducta humana es adquirida y no innata. Las reacciones o respuestas que un individuo tiene ante los estímulos son aprendidas.

## **2.8. HIPÓTESIS.**

La autoestima influye en las conductas autodestructivas de los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua.

## **2.9. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

**2.9.1. Variable Independiente:** Autoestima

**2.9.2. Variable dependiente:** Conductas Autodestructiva

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de la investigación es cualitativo – cuantitativo, se trabajará con ambos puesto que no solo se necesita de datos estadísticos sino de un discernimiento estableciendo las características de la problemática, detallando las conductas autodestructivas más frecuentes en los jóvenes y el nivel de autoestima que pueden incidir en las mismas:

**Cuantitativo:** Según Hernández Sampieri, Roberto (2003), sostiene: “Se fundamenta en un esquema deductivo y lógico, busca formular preguntas de investigación e hipótesis para posteriormente probarlas, confía en la medición estandarizada y numérica, utiliza el análisis estadístico es reduccionista y pretende generalizar los resultados de sus estudios mediante muestras representativas” (pág. 23). “Un estudio cuantitativo regularmente elige una idea, que transforma en una o varias preguntas de investigación relevantes; luego de éstas deriva la hipótesis y variables desarrolla un plan para probarlos; mide las variables en un determinado contexto, analiza las mediciones obtenidas (con frecuencia utilizando métodos estadísticos), y establece una serie de conclusiones respecto de la hipótesis” (pág. 6)

**Cualitativo:** Según Hernández Sampieri, Roberto (2003: pág6), afirma: “Se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones...Se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica como: las descripciones, las observaciones, las preguntas e hipótesis surgen como parte del proceso de investigación” (HERNÁNDEZ, 2008)

## **3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

La modalidad de investigación es de carácter bibliográfica – documental y de campo.

**3.2.1. Investigación de campo:** Permitirá la realización de la investigación en el mismo lugar donde se produce la problemática, en este caso el Instituto Superior tecnológico Baños, del cantón Baños, provincia de Tungurahua, con los actores que son los padres, los jóvenes, y los docentes, para la recolección de la información a través de la encuesta.

**3.2.2. Investigación bibliográfica – documental:** Apoyará a la investigación teórica de las definiciones, conceptos, componentes y características de las variables de la investigación obtenidas de diversas fuentes, libros, revistas, páginas web científicas, tesis y manuales.

## **3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

**3.3.1. Investigación Exploratoria:** Tiene con fin indagar las características del fenómeno basado en la realidad actual, según las necesidades del grupo en estudio, con la intervención de la investigadora.

**3.3.2. Investigación Descriptiva:** Ayudará al análisis descriptivo del problema, estableciendo los componentes de la autoestima como parte fundamental para el discernimiento de las principales causas, se definirán el tipo de conductas autodestructivas, que se presentan y el nivel de autoestima de los jóvenes.

**3.3.3. Investigación correlacional:** Permitirá relacionar las dos variables de investigación tanto la independiente como la dependiente, es decir, el autoestima con las conductas autodestructivas, en base a los resultados obtenidos en base a la comprobación de la hipótesis a través del chi cuadrado.

**3.3.4. Investigación explicativa:** Permitirá obtener una adecuada relación causal ; no solo describiendo el problema, sino acercándose al mismo e intentar encontrar las causas del mismo, desde un punto de vista estructural, reconociendo cuatro elementos presentes en la investigación sujeto, objeto, medio y fin.

### **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.4.1. Población:**

La población de estudio son los estudiantes, docentes y padres de familia del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua.

#### **Muestra de estudio**

	<b>MUESTRA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Total estudiantes	74	47%
Total Padres de Familia	74	47%
Total docentes	10	6%
Total	158	100%

**Cuadro N° 1:** Muestra de estudio

**Realizado por:** Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

Por ser una población pequeña se trabajara con 74 alumnos, 74 Padres de Familia y 10 Docentes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños.

### 3.5. Operacionalización De Variables

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS INSTRUMENTOS
La autoestima conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia uno mismo, hacia la manera de ser y de comportarse, y hacia los rasgos del cuerpo y el carácter, es la percepción evaluativa, el valor personal y el respeto que se sienten por uno mismo, se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras, evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito.	Percepciones  Sentimientos  Tendencias de comportamiento  Valor personal  Interacción humana  Éxito	Evaluativa Autoobservación Asimilación e interiorización de la imagen y opinión que los demás tienen y proyectan en nosotros.  Autoafirmación Autovaloración Autoaceptación Amor propio. Autoconcepto <i>Respeto a uno mismo</i>  Decisión de actuar Relaciones interpersonales  Valoración negativa. Valoración positiva  Relaciones sociales Reconocimiento por parte de los demás  Logros personales Logros educativos?	<i>¿Me acepto como soy?</i>  <i>¿Me preocupa mucho la impresión que causo sobre los demás, si les caigo bien o no?</i>  <i>¿Pregunto, indago, averiguo lo que la gente prefiere de mí y lo que no?</i>  <i>¿Me he sentido herido alguna vez por las críticas que me ha hecho otra persona?</i>  <i>¿Evito expresar ideas o sentimientos que considere me pueden dejar en ridículo delante de mis compañeros?</i>	<i>Test para medir el nivel de autoestima</i>  <i>Encuesta</i>

**Cuadro N° 2:** Variable Independiente Autoestima

**Elaboración:** Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

<i>CONCEPTUALIZACION</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>ITEMS</i>	<i>TECNICAS INSTRUMENTOS</i>
<p>Una conducta autodestructiva es cualquier acto o actitud con la que la persona se hace daño a sí misma, consiste en aliviar el dolor emocional, con la finalidad de causar alguna lesión o daño físico o emocional, pasa desapercibido, frecuentemente negado, menospreciado o deformado tanto por el sujeto que lo realiza como por la gente que lo rodea. La diferencia entre comportamiento autodestructivo directo e indirecto es que el directo es consciente e intencionalmente autodestructivo, mientras que el indirecto no.</p>	<p>Acto - Actitud</p> <p>Daño físico</p> <p>Daño emocional</p> <p>Comportamiento autodestructivo directo</p> <p>Comportamiento autodestructivo indirecto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positivo</li> <li>• Negativo</li>   <li>• Intento de suicidio</li> <li>• Suicidio</li> <li>• Abuso de Drogas</li> <li>• Cambios comportamentales no adecuados</li>   <li>• Baja autoestima</li> <li>• Sentimiento de culpa</li>   <li>• Daño físico</li> <li>• Gestos suicidas</li> <li>• Los intentos de suicidio</li> <li>• Suicidio</li>   <li>• Abuso del alcohol</li> <li>• Abuso de drogas.</li> <li>• Tendencia a la negación</li> <li>• Angustia de pérdida del objeto</li> <li>• Falta da planeación a largo plazo</li> <li>• Relaciones interpersonales superficiales</li> <li>• Fuerte sentimiento de individualismo.</li> </ul>	<p><i>¿Cuándo estoy triste reprocho mis actos, hasta provocarme daño?</i></p> <p><i>¿Me deprimó por cualquier situación?</i></p> <p><i>¿En momentos de coraje, golpeo mi cuerpo?</i></p> <p><i>¿Tengo cambios bruscos de humor?</i></p> <p><i>¿Cuándo atravieso una situación difícil, busco dejar una huella en mi cuerpo que me recuerde el mal momento?</i></p>	<p><i>Test para medir el nivel de autoestima</i></p> <p><i>Encuesta</i></p>

**Cuadro N° 3:** Variable Dependiente: Conductas autodestructivas

**Elaboración:** Hilda Elizabeth Jerez Chimbo



### 3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

**Cuadro N° 4: Recolección de Información**

¿Para qué?	Lograr los objetivos del estudio	
¿A quiénes?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estudiantes, padres de familia y docentes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior tecnológico Baños, del cantón Baños, provincia de Tungurahua.</li> </ul>	
¿Sobre qué aspectos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoestima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conductas autodestructivas</li> </ul>
¿Quién va a recolectar?	Hilda Elizabeth Jerez Chimbo	
¿Cuándo?	Marzo 2013 hasta agosto del 2013	
¿Dónde?	Instituto Superior Tecnológico Baños, del Cantón Baños, Provincia de Tungurahua.	
¿Cuántas veces?	1 vez	
¿Con que técnicas de recolección?	<p><b>Test:</b> Se realizará a jóvenes con preguntas cerradas</p> <p><b>Encuesta:</b> Se realizará a jóvenes, docentes y padres de familia, con preguntas cerradas.</p>	
¿Con que instrumentos?	Guía de encuesta y test	

**Fuente:** Observación directa

**Elaboración:** Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

### **3.7. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Una vez aplicadas las encuestas se procederá de la siguiente manera:

- **Revisión y Codificación de la información.**- Después de un análisis de la información obtenida con el programa tabulador SPSS, se procederá a su respectiva codificación, que comprende en señalar un número para cada una de las categorías incluidas en las preguntas que se realizará a través de la encuesta.
- **Tabulación de la información.** - Permite conocer el comportamiento repetitivo del fenómeno objeto de estudio, determinando la frecuencia con el que aparece y cuál es su impacto en las variables.
- **Análisis de datos.** - Es necesario presentar un análisis de los resultados, el cual dependerá del grado de complejidad de la hipótesis y del cuidado con el que se haya elaborado la investigación.
- **Presentación de los datos.** - Con la tabulación de los datos estamos en capacidad de presentarlos, para lo cual se realizará de una manera gráfica de barras verticales.
- **Interpretación de los resultados.** - Para poder comprender la magnitud de los datos, se estudiará cada uno de los resultados por separado para relacionarlos con el marco teórico.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### Análisis del test para medir el nivel de autoestima

##### 1. ¿Le gusta su forma de ser?

Cuadro N° 5

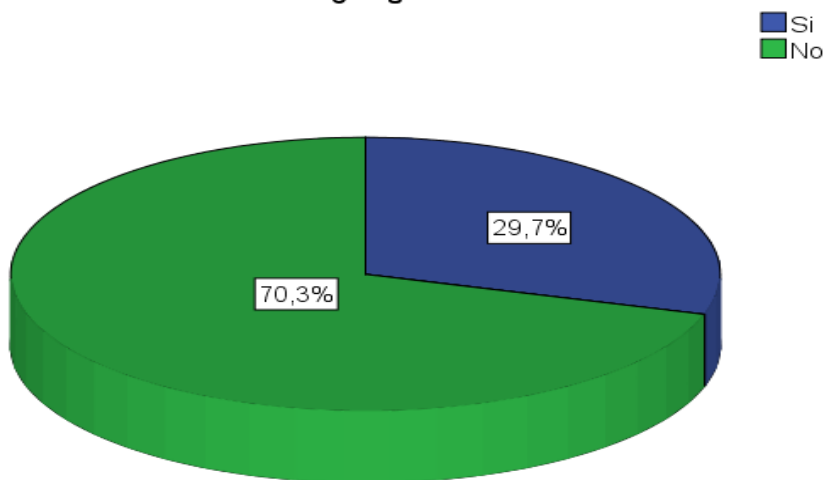
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	22	29,7	29,7	29,7
Válidos No	52	70,3	70,3	100,0
Total	74	100,0	100,0	

FUENTE: Test aplicado a estudiantes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

Gráfico N° 5

##### 1. ¿Le gusta su forma de ser?



#### Análisis e interpretación

El 29,7% respondió que Si le gusta su forma de ser, el 70,3% contestó que No.

La mayor parte de estudiantes no les gusta su forma de ser, tienen prejuicios sobre sí mismo, presentan rasgos de inseguridad.

## 2. ¿Tiene buenas ideas, sus aportaciones son valiosas?

Cuadro N° 6

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	32	43,2	43,2	43,2
Válidos No	42	56,8	56,8	100,0
Total	74	100,0	100,0	

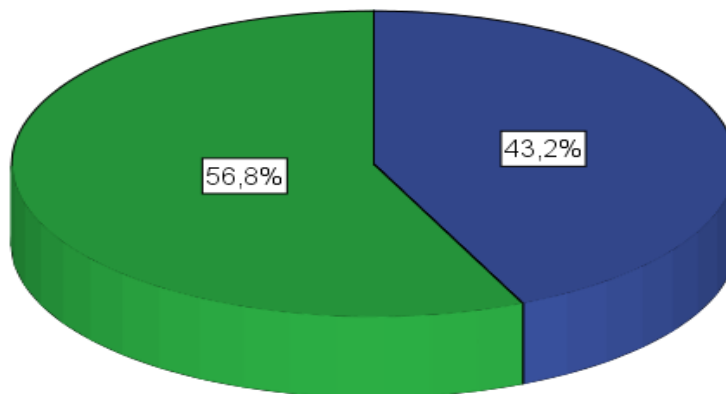
FUENTE: Test aplicado a estudiantes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

Gráfico N° 6

## 2. ¿Tiene buenas ideas, sus aportaciones son valiosas?

■ Si  
■ No



### Análisis e interpretación

El 43,2% respondió que Si tienen buenas ideas y sus aportaciones son valiosas, el 56,8% contestó que No.

Se determina que los estudiantes piensan que sus ideas no son valiosas, es por ello que prefieren omitir sus aportaciones y evitar ser criticados

### 3. ¿Al estar con sus amigos, su tema de conversación es interesante?

**Cuadro N° 7**

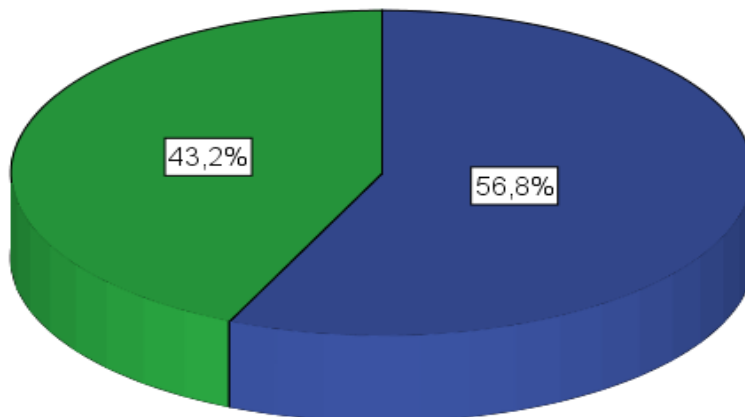
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	42	56,8	56,8	56,8
Válidos No	32	43,2	43,2	100,0
Total	74	100,0	100,0	

FUENTE: Test aplicado a estudiantes  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 7**

### 3. ¿Al estar con sus amigos, su tema de conversación es interesante?

■ Si  
■ No



#### **Análisis e interpretación**

El 56,8% respondió que al estar con sus amigos, su tema de conversación Si es interesante, el 43,2% contestó que No.

Se puede interpretar que los estudiantes no se sienten aceptados por sus pares, buscan ser integrados de alguna manera ya que sus temas no son aceptados por los demás

#### 4. ¿Lo que usted hace está bien hecho?

**Cuadro N° 8**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	26	35,1	35,1	35,1
Válidos No	48	64,9	64,9	100,0
Total	74	100,0	100,0	

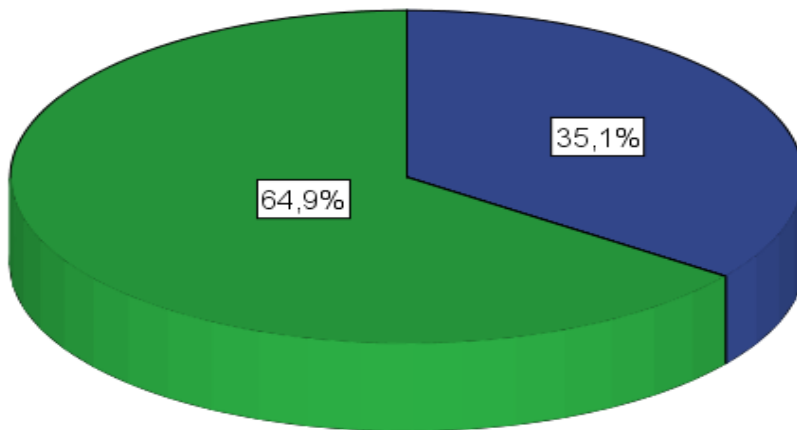
FUENTE: Test aplicado a estudiantes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 8**

#### 4. ¿Lo que usted hace está bien hecho?

■ Si  
■ No



#### **Análisis e interpretación**

El 35,1 % respondió que lo que hace si está bien hecho, el 64,9 % contestó que No.

Se establece que hay estudiantes que consideran que lo que ellos hacen está mal hecho, esto se debe a múltiples críticas que reciben de sus pares

## 5. ¿La gente busca su compañía porque es bien popular?

Cuadro N° 9

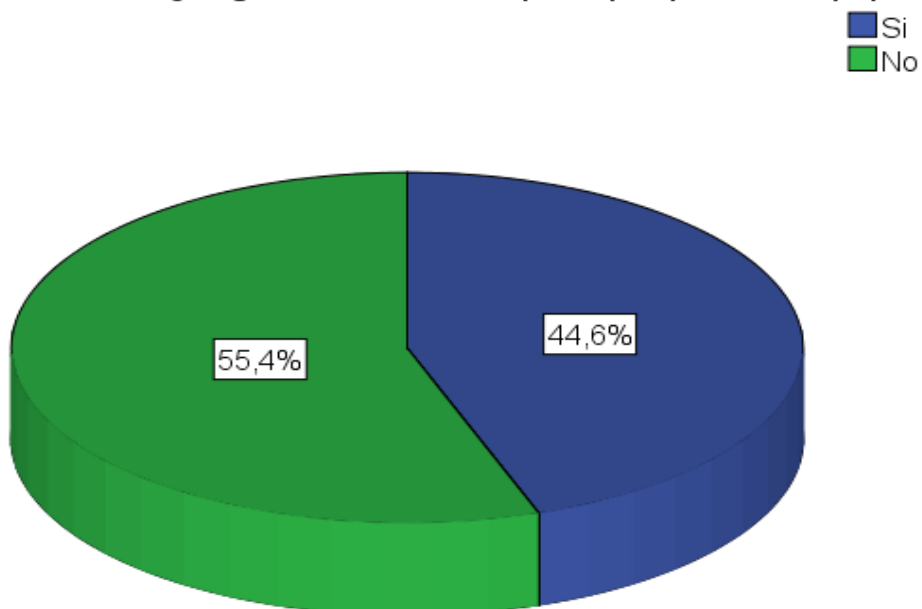
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	33	44,6	44,6	44,6
Válidos No	41	55,4	55,4	100,0
Total	74	100,0	100,0	

FUENTE: Test aplicado a estudiantes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

Gráfico N° 9

### 5. ¿La gente busca su compañía porque es bien popular?



### Análisis e interpretación

El 44,6 % respondió que la gente busca su compañía porque si son populares, el 55,4 % contestó que No.

Existen estudiantes que sienten que sus pares no buscan su compañía por ser populares, si no por otras situaciones que podrían ser conveniencia

**6. ¿Siempre se comporta tal cual es, sin importar si otros la rechazan?**

**Cuadro N° 10**

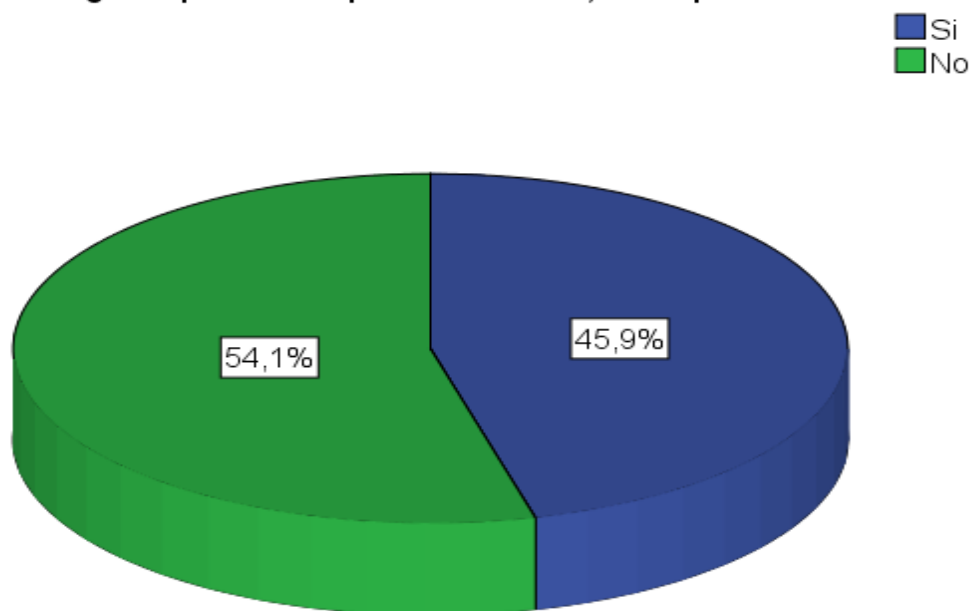
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	34	45,9	45,9	45,9
Válidos No	40	54,1	54,1	100,0
Total	74	100,0	100,0	

FUENTE: Test aplicado a estudiantes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 10**

**6. ¿Siempre se comporta tal cual es, sin importar si otros la rechazan?**



**Análisis e interpretación**

El 45,9 % respondió que Sí que siempre se comporta tal cual es, sin importar si otros personas lo rechazan, el 54,1 % contestó que No.

Los estudiantes manifiestan que no se comportan tal y como son, todo esto lo hacen para ser aceptados por sus pares



**7. ¿Si algo no le sale bien es que debe esforzarse más y no porque los otros son mejores?**

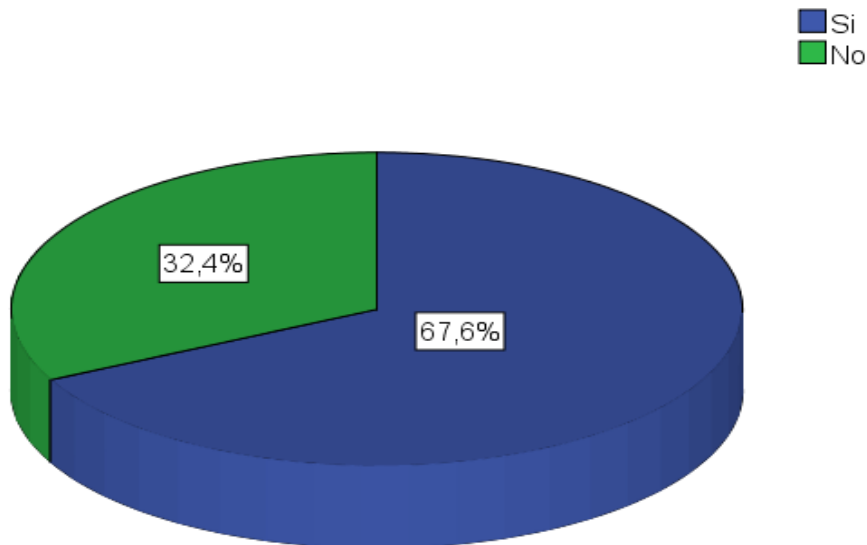
**Cuadro N° 11**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	50	67,6	67,6	67,6
Válidos No	24	32,4	32,4	100,0
Total	74	100,0	100,0	

FUENTE: Test aplicado a estudiantes  
 ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N°11**

**7. ¿Si algo no le sale bien es que debe esforzarse más y no porque los otros son mejores?**



**Análisis e interpretación**

El 67,6% respondió que Sí, cuando algo no les sale bien debe esforzarse más y no porque los otros son mejores, el 32,4% contestó que No.

Existen estudiantes que piensan que algo no sale bien porque los demás son mejores que ellos, se sienten, se sienten inferiores a sus pares

### 8. ¿Si se equivoca en algo, los demás lo siguen aceptando y valorando?

Cuadro N° 12

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	44	59,5	59,5	59,5
Válidos No	30	40,5	40,5	100,0
Total	74	100,0	100,0	

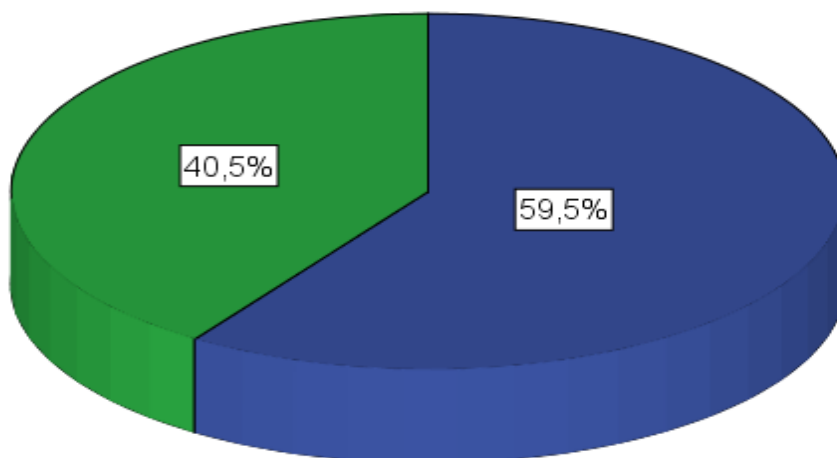
FUENTE: Test aplicado a estudiantes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

Gráfico N° 12

### 8. ¿Si se equivoca en algo, los demás lo siguen aceptando y valorando?

■ Si  
■ No



### Análisis e interpretación

El 59,5 % respondió que Sí, que cuando se equivocan en algo, los demás lo siguen aceptando y valorando, el 40,5 % contestó que No.

Se establece que hay estudiantes que sienten que cuando se equivocan los demás dejan de valorarlos y aceptarlos, es decir que se sienten inseguros de ellos mismos.

### 9. ¿Se esfuerza mucho para ser aceptado entre sus amistades?

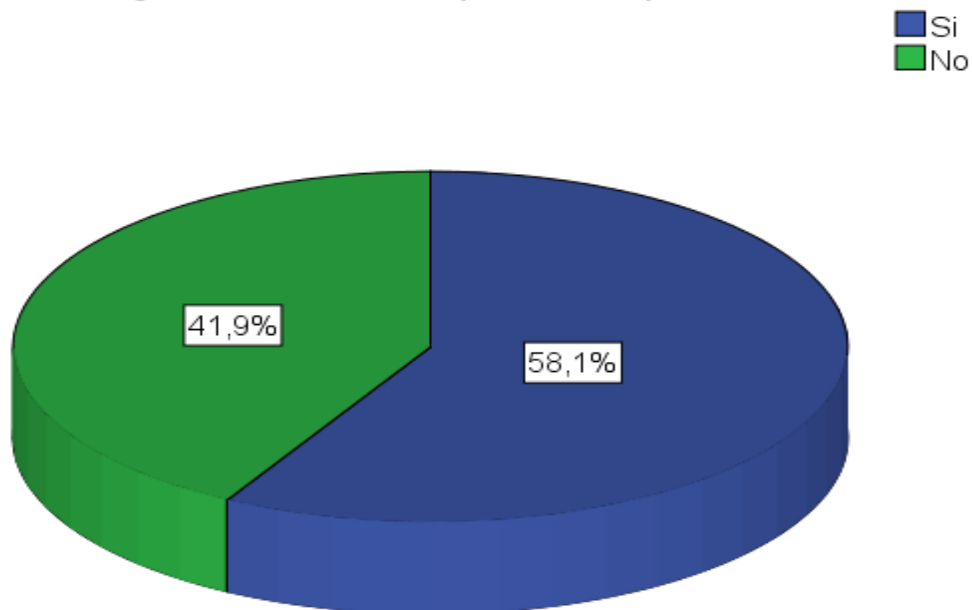
Cuadro N° 13

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	43	58,1	58,1	58,1
Válidos No	31	41,9	41,9	100,0
Total	74	100,0	100,0	

FUENTE: Test aplicado a estudiantes  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

Gráfico N° 13

### 9. ¿Se esfuerza mucho para ser aceptado entre sus amistades?



#### Análisis e interpretación

El 58,1% respondió que Sí, se esfuerzan mucho para ser aceptados entre sus amistades, el 41,9% contestó que No.

Se establece que hay estudiantes que si suelen esforzarse mucho para ser aceptados por sus pares, sienten desmotivación en su entorno escolar y social.

### 10. ¿Es feliz aun sin la aprobación de los demás?

Cuadro N° 14

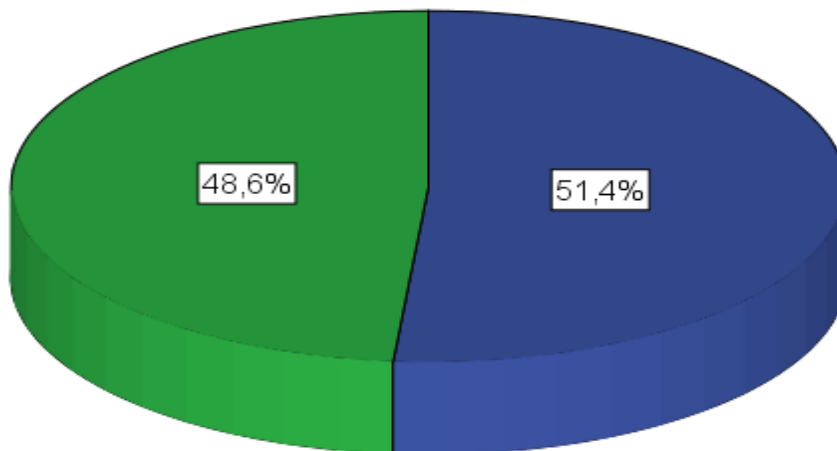
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	38	51,4	51,4	51,4
Válidos No	36	48,6	48,6	100,0
Total	74	100,0	100,0	

FUENTE: Test aplicado a estudiantes  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

Gráfico N° 14

### 10. ¿Es feliz aun sin la aprobación de los demás?

■ Si  
■ No



#### Análisis e interpretación

El 51,4 % respondió que Sí, es feliz aun sin la aprobación de los demás, el 48,6 % contestó que No.

Se determina que existe un grupo de estudiantes que no es feliz sin la aprobación de los demás, les preocupa demasiado la impresión que causan en sus pares y el rechazo de los mismos, mostrando cambios comportamentales no adecuados

### 11. ¿Equivocarse es parte de la vida y no un fracaso?

Cuadro N° 15

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	30	40,5	40,5	40,5
Válidos No	44	59,5	59,5	100,0
Total	74	100,0	100,0	

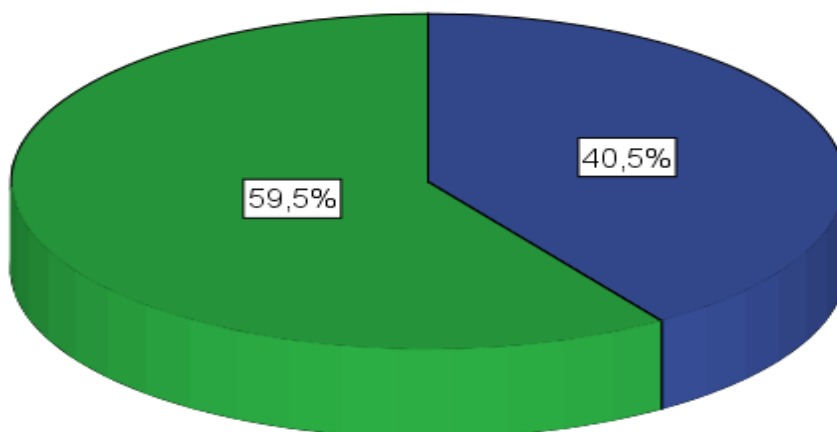
FUENTE: Test aplicado a estudiantes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

Gráfico N° 15

### 11. ¿Equivocarse es parte de la vida y no un fracaso?

■ Si  
■ No



#### Análisis e interpretación

El 40,5 % considera que equivocarse si es parte de la vida y no un fracaso, el 59,5 % contestó que no.

Se establece que la mayoría de estudiantes piensa que equivocarse es un fracaso, sienten inseguridad de sí mismos y de sus actos, creando sentimientos de angustia

**Interpretación:**

Según la evaluación aplicada, se llega al diagnóstico que los estudiantes, poseen baja autoestima siendo personas que aunque no se creen inferiores al resto consideran a los demás en una posición más elevada a la suya. Esto supone que, inconscientemente, se sienten en una posición retrasada en relación a los que le rodean a la hora de iniciar o realizar alguna acción. Las personas con poca autoestima carecen de confianza sobre sus propios actos considerando como un fracaso cualquier pequeño bache que tengan, suelen oprimir sus opiniones buscando de esta manera evitar quedar en ridículo ante sus compañeros, ya que piensan que su punto de vista será objeto de burla por parte de los demás.

Al sentirse de ésta manera están creándose un efecto de derrota que no les ayudará a conseguir sus metas. Por otro lado, son inconformistas puesto que siempre desean conseguir una perfección en todos sus trabajos debido a esa situación de relativa derrota en la que se ven sumidos. Quizás por ello, el éxito en cualquier tarea les complace de tal forma que les puede ayudar a olvidar los posibles errores cometidos en el pasado.

## Análisis de la encuesta a estudiantes

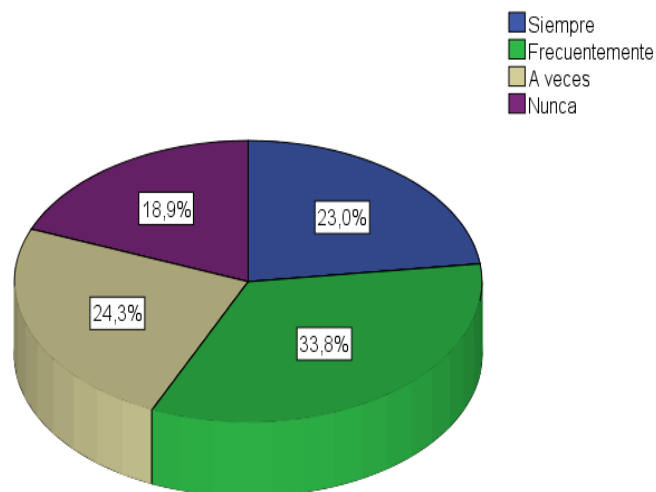
### 1. ¿Me acepto como soy?

**Cuadro N° 16**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	17	23,0
Frecuentemente	25	33,8
Válidos A veces	18	24,3
Nunca	14	18,9
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 16**



### Análisis e interpretación

En la primera pregunta, 17 que constituye el 23% respondió que Siempre se acepta como es, 25 que representa el 33,8% contestó Frecuentemente, 18 el 24,3% considera que A veces, 14 es decir el 18,9% se expresó por la opción Nunca.

Se establece que parte de los estudiantes no se aceptan como son, tienen ciertos prejuicios de sí mismos, por su inseguridad, muchos de esos sentimientos son frecuentes o poco habituales.

## 2. ¿Me preocupa la impresión que causo sobre los demás?

**Cuadro N° 17**

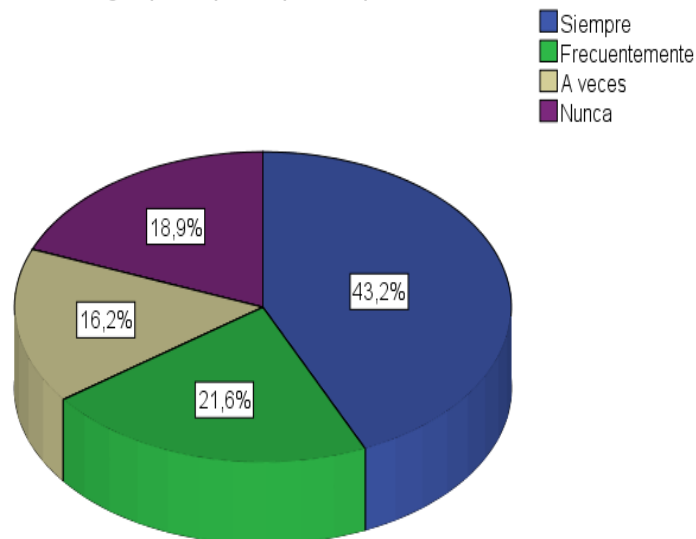
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	32	43,2
Frecuentemente	16	21,6
Válidos A veces	12	16,2
Nunca	14	18,9
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 17**

### 2. ¿Me preocupa la impresión que causo sobre los demás?



### Análisis e interpretación

En la segunda pregunta, 32 que constituye el 43,2% respondió que Siempre se preocupa por la impresión que causa sobre los demás, 16 que representa el 21,6% contestó Frecuentemente, 12 el 16,2% considera que A veces, 14 es decir el 18,9% se expresó por la opción Nunca.

Se establece que los estudiantes se preocupan por la impresión que causan sobre los demás, esperan la aceptación de las personas de su entorno, y no su rechazo, lo cual puede motivar sentimientos de inseguridad.



### 3. ¿Averiguo lo que la gente prefiere o dice de mí?

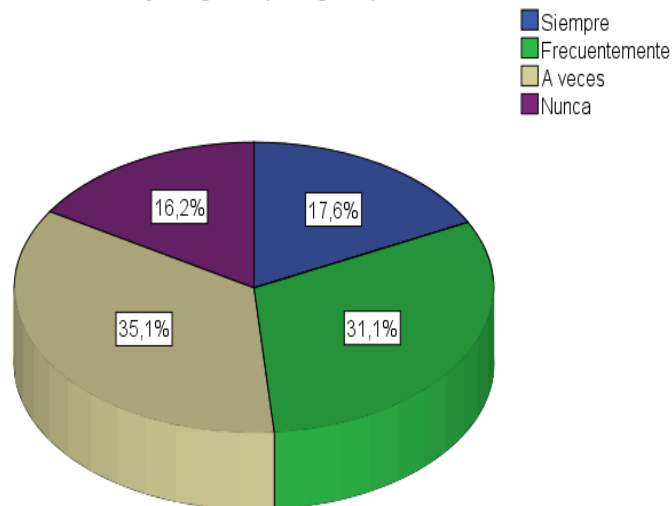
**Cuadro N° 18**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	13	17,6
Frecuentemente	23	31,1
Válidos A veces	26	35,1
Nunca	12	16,2
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 18**

3. ¿Averiguo lo que la gente prefiere o dice de mí?



#### **Análisis e interpretación**

En la tercera pregunta, 13 que constituye el 17,6% respondió que Siempre averigua lo que la gente prefiere o dicen de ellos, 23 que representa el 31,1% contestó Frecuentemente, 26 el 35,1% considera que A veces, 12 es decir el 16,2% se expresó por la opción Nunca.

Se determina que los estudiantes desean conocer lo que los demás prefieren o dicen de ellos, hay quienes viven de la opinión de los demás, lo cual es algo poco saludable para la motivación y seguridad.

**4. ¿Me he sentido herido alguna vez por las críticas que me ha hecho otra persona?**

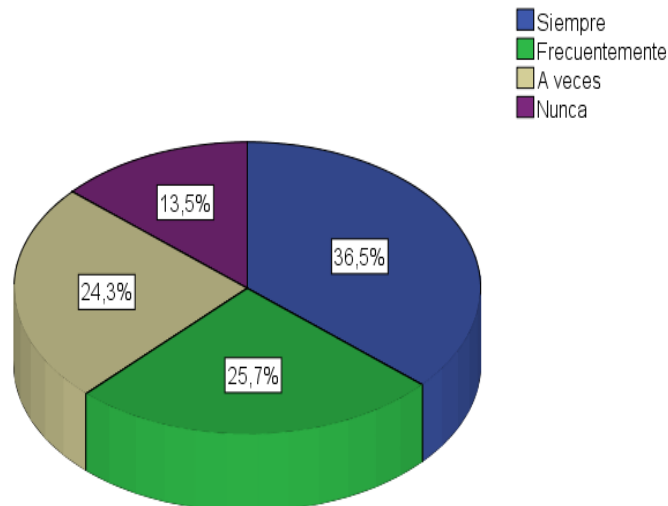
**Cuadro N° 19**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	27	36,5
Frecuentemente	19	25,7
Válidos A veces	18	24,3
Nunca	10	13,5
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 19**

**4. ¿Me he sentido herido alguna vez por las críticas que me ha hecho otra persona?**



**Análisis e interpretación**

En la cuarta pregunta, 27 que constituye el 36,5% respondió que Siempre se han sentido herido alguna vez por las críticas que le han hecho otra persona, 19 que representa el 25,7% contestó Frecuentemente, 18 el 24,3% considera que A veces, 10 es decir el 13,5% se expresó por la opción Nunca.

Se determina que las críticas negativas han herido a los estudiantes, se sienten inseguros de si mismos, por lo cual se sienten desmotivados en su entorno escolar y familiar.

**5. ¿Evito expresar ideas o sentimientos que considere me pueden dejar en ridículo delante de mis compañeros?**

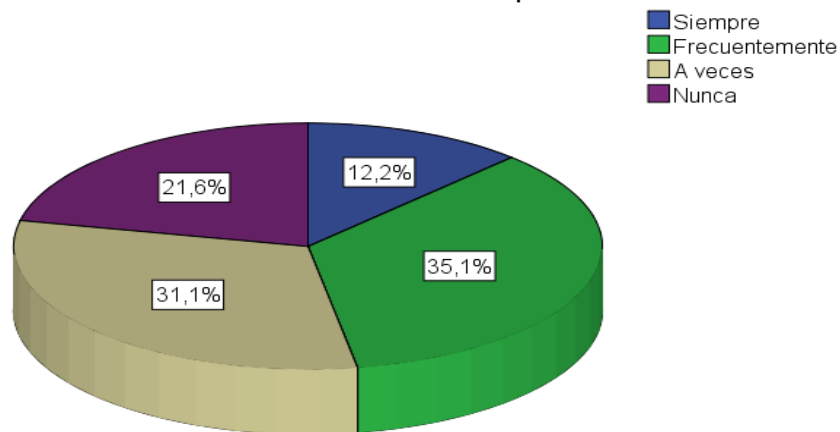
**Cuadro N° 20**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	9	12,2
Frecuentemente	26	35,1
Válidos A veces	23	31,1
Nunca	16	21,6
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 20**

5. ¿Evito expresar ideas o sentimientos que considere me pueden dejar en ridículo delante de mis compañeros?



**Análisis e interpretación**

En la quinta pregunta, 9 que constituye el 12,2% respondió que Siempre evita expresar ideas o sentimientos que consideran que pueden dejarle en ridículo delante de sus compañeros, 26 que representa el 35,1% contestó Frecuentemente, 23 el 31,1% considera que A veces, 16 es decir el 21,6% se expresó por la opción Nunca

Se establece que los estudiantes a veces o frecuentemente evitan expresar ideas o sentimientos que puedan ridiculizarlos, no se desarrollan adecuados canales de comunicación, tienen miedo a su manera de pensar y actuar frente a los demás.

## 6. ¿Cuándo estoy triste reprocho mis actos, hasta provocarme daño?

**Cuadro N° 21**

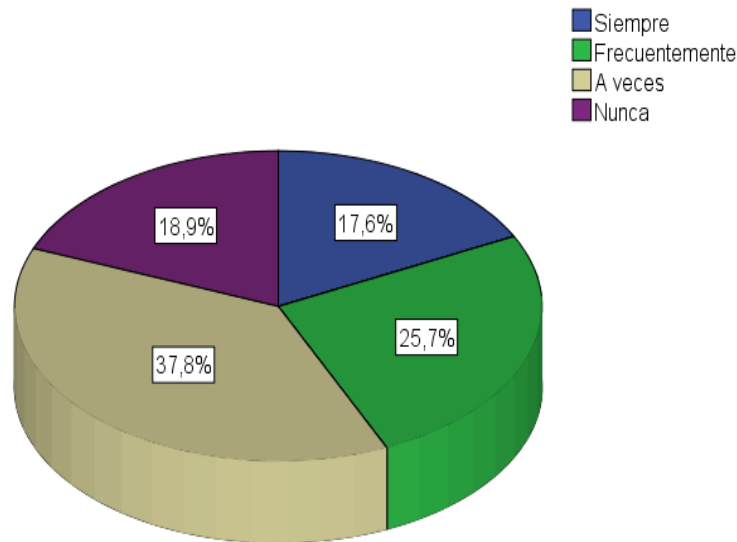
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	13	17,6
Frecuentemente	19	25,7
Válidos A veces	28	37,8
Nunca	14	18,9
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 21**

### 6. ¿Cuándo estoy triste reprocho mis actos, hasta provocarme daño?



### Análisis e interpretación

En la sexta pregunta, 13 que constituye el 17,6 % respondió que Siempre que cuándo están tristes reprochan sus actos, hasta provocarse daño, 19 que representa el 25,7 % contestó Frecuentemente, 28 el 37,8 % considera que A veces, 14 es decir el 18,9% se expresó por la opción Nunca.

Se determina que algunos estudiantes reprochan sus actos, se pueden provocar daño físico o emocional, sobre todo cuando se sienten tristes o deprimidos por problemas que se presentan en su entorno.

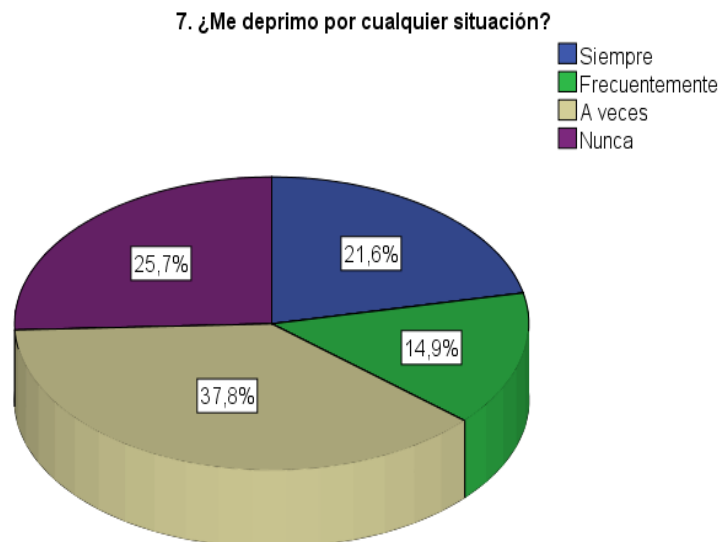
## 7. ¿Me deprimó por cualquier situación?

**Cuadro N° 22**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	21,6
Frecuentemente	11	14,9
Válidos A veces	28	37,8
Nunca	19	25,7
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 22**



### **Análisis e interpretación**

En la séptima pregunta, 16 que constituye el 21,6% respondió que Siempre se deprime por cualquier situación, 11 que representa el 14,9% contestó Frecuentemente, 28 el 37,8% considera que A veces, 19 es decir el 25,7% se expresó por la opción Nunca.

Se establece que hay estudiantes que se deprimen por cualquier situación negativa que se presenta en su entorno, tienen dificultades para el afrontamiento de problemas familiares y escolares.

## 8. ¿En momentos de coraje, golpeo mi cuerpo?

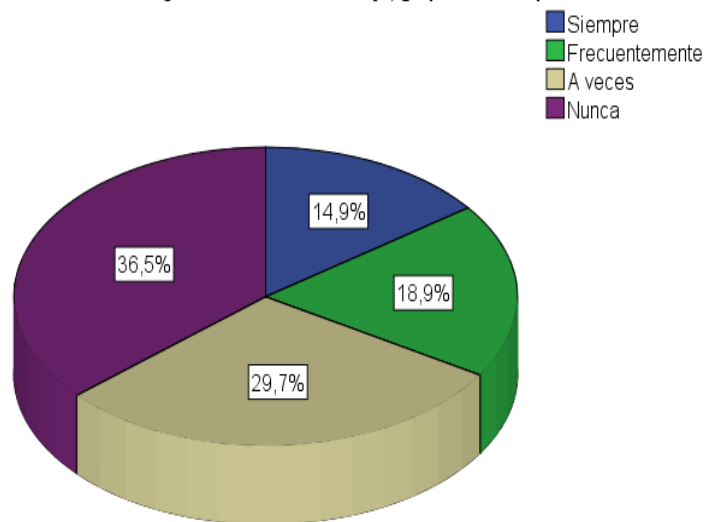
**Cuadro N° 23**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	14,9
Frecuentemente	14	18,9
Válidos A veces	22	29,7
Nunca	27	36,5
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 23**

8. ¿En momentos de coraje, golpeo mi cuerpo?



### Análisis e interpretación

En la octava pregunta, 11 que constituye el 14,9% respondió que Siempre en momentos de coraje, golpea su cuerpo, 14 que representa el 18,9% contestó Frecuentemente, 22 el 29,7% considera que A veces, 27 es decir el 36,5% se expresó por la opción Nunca.

Se establece que hay estudiantes que tienen fuertes conductas autodestructivas, pueden llegar a lastimarse físicamente, auto golpeándose, o haciendo daño a su cuerpo con elementos cortos punzantes.

## 9. ¿Tengo cambios bruscos de humor?

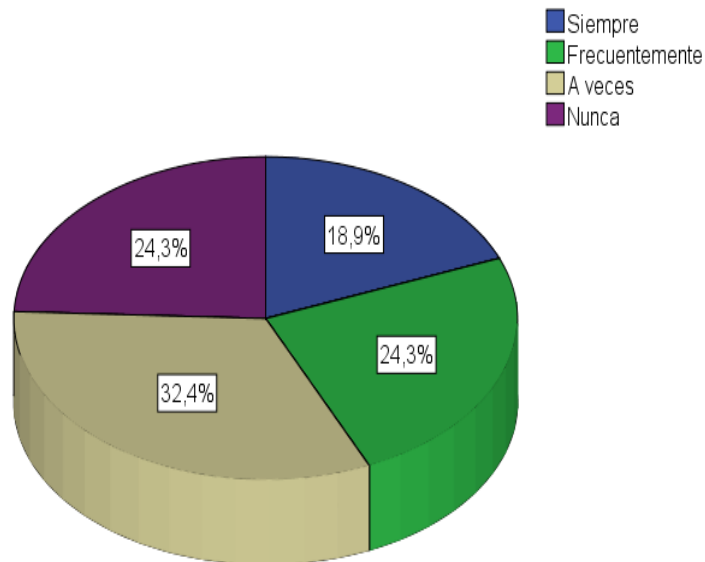
**Cuadro N° 24**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	14	18,9
Frecuentemente	18	24,3
Válidos A veces	24	32,4
Nunca	18	24,3
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 24**

9. ¿Tengo cambios bruscos de humor?



### Análisis e interpretación

En la novena pregunta, 14 que constituye el 18,9 % respondió que Siempre tiene cambios bruscos de humor, 18 que representa el 24,3 % contestó Frecuentemente, 24 el 32,4 % considera que A veces, 18 es decir el 24,3 % se expresó por la opción Nunca.

Se establece que hay estudiantes que tienen a veces cambios bruscos de humor, por diversos problemas familiares o escolares, pueden actuar abruptamente ante ciertas situaciones que están fuera de su control.

**10. ¿Cuándo atravieso una situación difícil, busco dejar una huella en mi cuerpo que me recuerde el mal momento?**

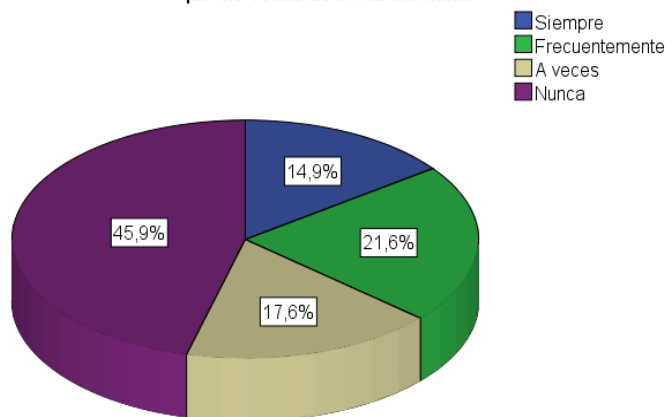
**Cuadro N° 25**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	14,9
Frecuentemente	16	21,6
Válidos A veces	13	17,6
Nunca	34	45,9
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a estudiantes  
 ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 25**

10. ¿Cuándo atravieso una situación difícil, busco dejar una huella en mi cuerpo que me recuerde el mal momento?



**Análisis e interpretación**

En la décima pregunta, 11 que constituye el 14,9% respondió que Siempre que cuándo atraviesan una situación difícil, buscan dejar una huella en su cuerpo que les recuerda el mal momento, 16 que representa el 21,6% contestó Frecuentemente, 13 el 17,63% considera que A veces, 34 es decir el 45,9% se expresó por la opción Nunca.

Se establece que algunos estudiantes se marcan su cuerpo cuando atraviesan problemas y situaciones que no pueden controlar y afrontar, porque no se encuentran motivados y tienen un bajo autoestima.



## ANÁLISIS DE LA ENCUESTA A DOCENTES

### 1. ¿Los estudiantes se acepta como son?

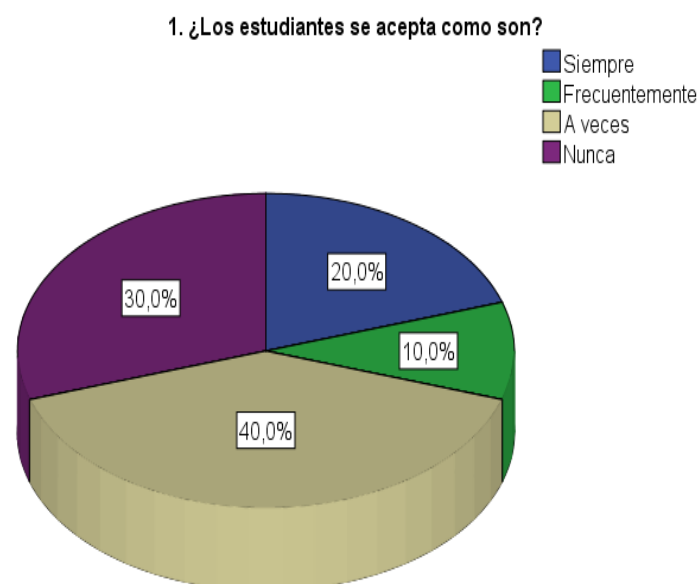
**Cuadro N° 26**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	20,0
Frecuentemente	1	10,0
Válidos A veces	4	40,0
Nunca	3	30,0
Total	10	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a docentes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 26**



### Análisis e interpretación

En la primera pregunta, 2 que constituye el 20% respondió que Siempre los estudiantes se acepta como son, 1 que representa el 10% contestó Frecuentemente, 4 el 40% considera que A veces, 3 es decir el 30% se expresó por la opción Nunca.

Se determina que para parte de los docentes, los estudiantes se aceptan como son, pero también según su criterio hay quienes solo a veces tienen ese sentimiento de seguridad.

**2. ¿Los estudiantes se preocupan por la impresión que causa sobre los demás?**

**Cuadro N° 27**

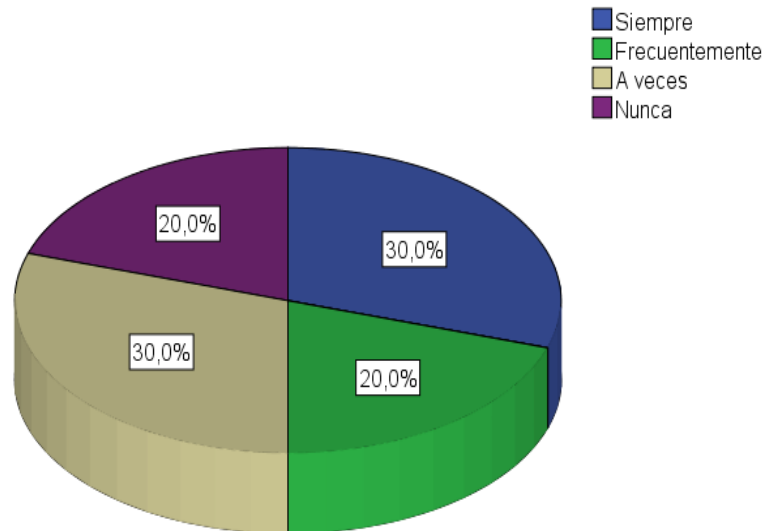
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	30,0
Frecuentemente	2	20,0
Válidos A veces	3	30,0
Nunca	2	20,0
Total	10	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a docentes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 27**

**2. ¿Los estudiantes se preocupan por la impresión que causa sobre los demás?**



**Análisis e interpretación**

En la segunda pregunta, 3 que constituye el 30 % respondió que Siempre los estudiantes se preocupan por la impresión que causa sobre los demás, 2 que representa el 20 % contestó Frecuentemente, 3 el 30 % considera que A veces, 2 es decir el 20 % se expresó por la opción Nunca.

Se establece que para los docentes los estudiantes se preocupan por la impresión que causan a los demás, por ello se cuidan de lo que dicen y se limitan incluso a seguir a sus compañeros para causarles una impresión positiva.

### 3. ¿Los estudiantes averiguan lo que la gente prefiere o dice de él?

**Cuadro N° 28**

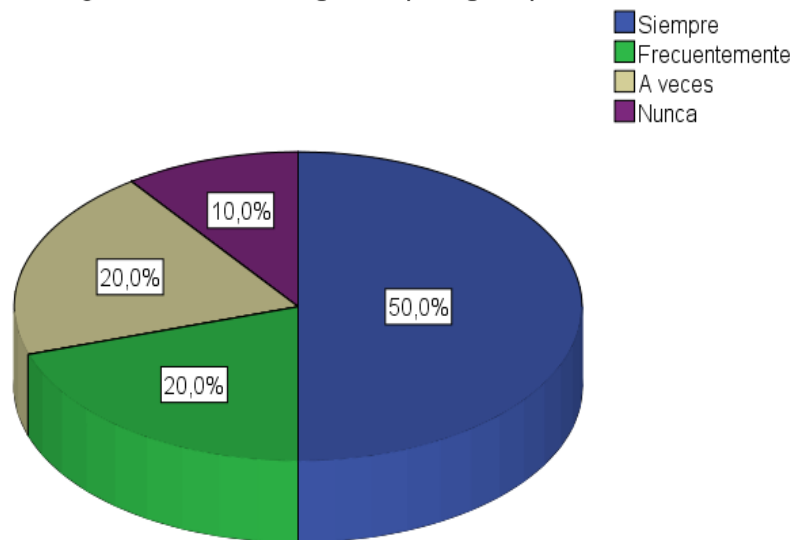
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	50,0
Frecuentemente	2	20,0
Válidos A veces	2	20,0
Nunca	1	10,0
Total	10	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a docentes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 28**

3. ¿Los estudiantes averiguan lo que la gente prefiere o dice de él?



#### **Análisis e interpretación**

En la tercera pregunta, 5 que constituye el 50 % respondió que Siempre los estudiantes averiguan lo que la gente prefiere o dice de él, 2 que representa el 20 % contestó Frecuentemente, 2 el 20 % considera que A veces, 1 es decir el 10 % se expresó por la opción Nunca.

Se establece que según criterio de los docentes los estudiantes desean tener conocimientos acerca de lo que la gente busca o prefiere de ellos, muchas formas de actuar tienen que ver con lo que buscan las personas de ellos.

**4. ¿Los estudiantes se ha sentido heridos alguna vez por las críticas que le ha hecho otras personas?**

**Cuadro N° 29**

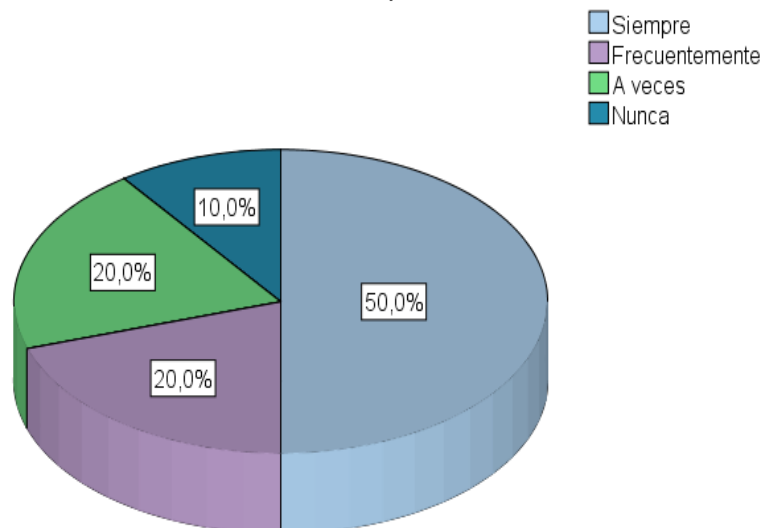
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	50,0
Frecuentemente	2	20,0
Válidos A veces	2	20,0
Nunca	1	10,0
Total	10	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a docentes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 29**

**4. ¿Los estudiantes se ha sentido heridos alguna vez por las críticas que le ha hecho otras personas?**



**Análisis e interpretación**

En la cuarta pregunta, 5 que constituye el 50% respondió que Siempre los estudiantes se ha sentido heridos alguna vez por las críticas que le ha hecho otras personas, 2 que representa el 20% contestó Frecuentemente, 2 el 20% considera que A veces, 1 es decir el 10% se expresó por la opción Nunca.

Se establece que la mayor parte de los estudiantes se han sentido heridos por las críticas de otras personas, se dejan influenciar por lo que piensan los demás de sí mismos.

**5. ¿Los estudiantes evitan expresar sus ideas o sentimientos que considera que le pueden dejar en ridículo delante de sus compañeros?**

**Cuadro N° 30**

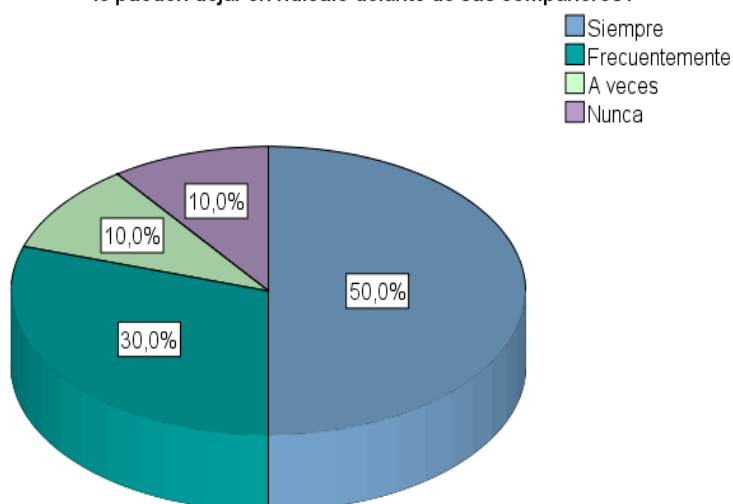
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	50,0
Frecuentemente	3	30,0
Válidos A veces	1	10,0
Nunca	1	10,0
Total	10	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a docentes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 30**

5. ¿Los estudiantes evitan expresar sus ideas o sentimientos que le pueden dejar en ridículo delante de sus compañeros?



**Análisis e interpretación**

En la quinta pregunta, 5 que constituye el 50 % respondió que Siempre los estudiantes evitan expresar sus ideas o sentimientos que considera que le pueden dejar en ridículo delante de sus compañeros, 3 que representa el 30 % contestó Frecuentemente, 1 el 10 % considera que A veces, 1 es decir el 10 % se expresó por la opción Nunca.

Se determina que muchos de los estudiantes evitan expresar sus ideas o sentimientos, por miedo al qué dirán sus compañeros, demuestran la inseguridad y la baja autoestima que tienen.

**6. ¿Cuándo los estudiantes están tristes, reprochan sus actos, hasta provocarse daño?**

**Cuadro N° 31**

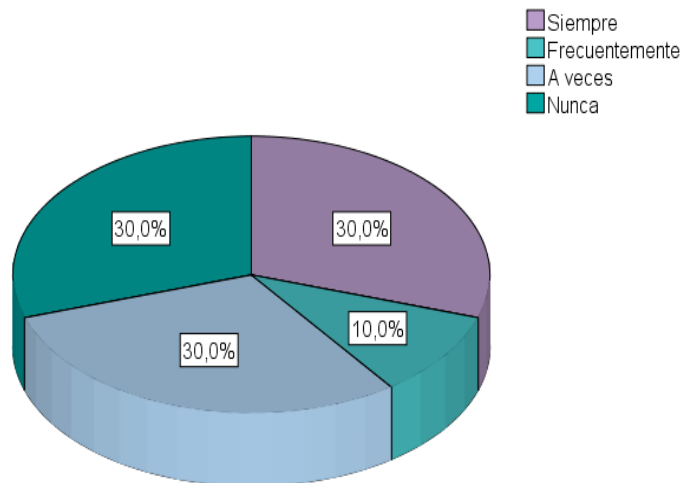
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	30,0
Frecuentemente	1	10,0
Válidos A veces	3	30,0
Nunca	3	30,0
Total	10	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a docentes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 31**

6. ¿Cuándo los estudiantes están tristes, reprochan sus actos, hasta provocarse daño?



**Análisis e interpretación**

En la sexta pregunta, 3 que constituye el 30% respondió que Cuando los estudiantes están tristes, Siempre se reprochan sus actos, hasta provocarse daño, 1 que representa el 10% contestó Frecuentemente, 3 el 30% considera que A veces, 3 es decir el 30% se expresó por la opción Nunca.

Se determina que según el criterio de los docentes los estudiantes pueden llegar a reprochar sus actos hasta lastimarse emocionalmente y psicológicamente, teniendo dificultades para el afrontamiento de sus problemas.

## 7. ¿Los estudiantes se deprimen por cualquier situación?

**Cuadro N° 32**

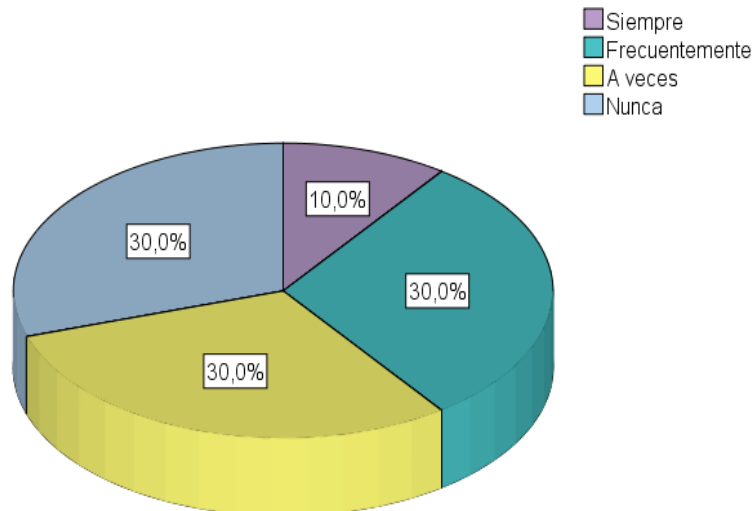
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	10,0
Frecuentemente	3	30,0
Válidos A veces	3	30,0
Nunca	3	30,0
Total	10	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a docentes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 32**

7. ¿Los estudiantes se deprimen por cualquier situación?



### **Análisis e interpretación**

En la séptima pregunta, 1 que constituye el 10 % respondió que Siempre los estudiantes se deprimen por cualquier situación, 3 que representa el 30 % contestó Frecuentemente, 3 el 30 % considera que A veces, 3 es decir el 30% se expresó por la opción Nunca.

Se determina que los estudiantes llegan a afrontar situaciones de depresión, los problemas llegan a rebasarlos, se sienten tristes y frustrados por las situaciones que tienen que pasar en su hogar o la escuela.

## 8. ¿En momentos de coraje, los estudiantes golpean su cuerpo?

**Cuadro N° 33**

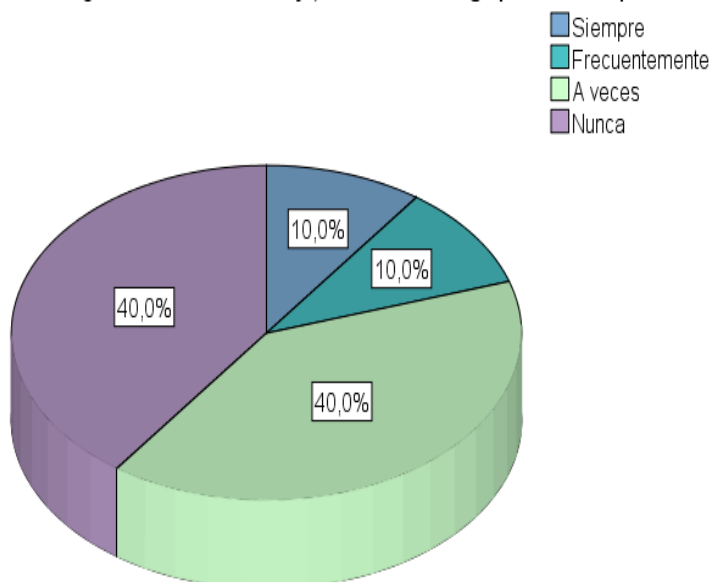
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	10,0
Frecuentemente	1	10,0
Válidos A veces	4	40,0
Nunca	4	40,0
Total	10	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a docentes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 33**

8. ¿En momentos de coraje, los estudiantes golpean su cuerpo?



### **Análisis e interpretación**

En la octava pregunta, 1 que constituye el 10% respondió que Siempre en momentos de coraje, los estudiantes golpean su cuerpo, 1 que representa el 10% contestó Frecuentemente, 4 el 40% considera que A veces, 4 es decir el 40% se expresó por la opción Nunca.

Se determina que algunos estudiantes llegan a autolastimarse y provocarse daño físico, porque pierden el control en momentos de coraje, lo cual provoca que se golpean su cuerpo.



## 9. ¿Los estudiantes tienen cambios bruscos de humor?

**Cuadro N° 34**

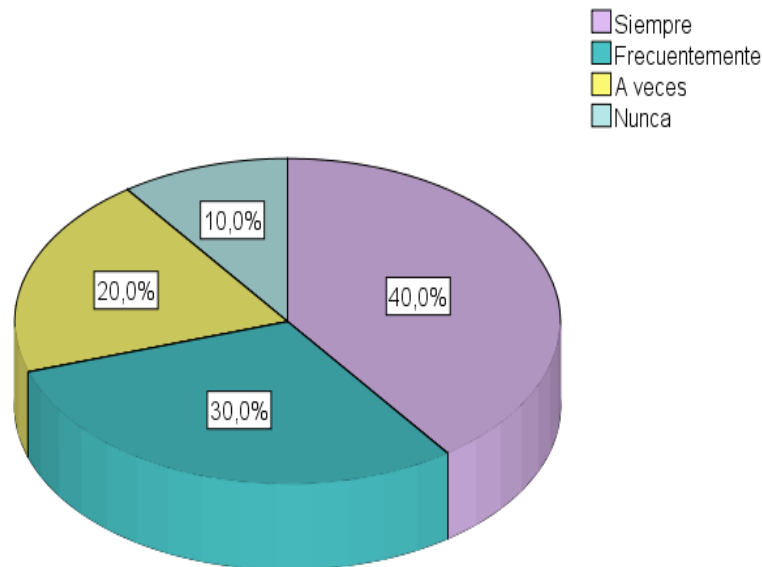
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	40,0
Frecuentemente	3	30,0
Válidos A veces	2	20,0
Nunca	1	10,0
Total	10	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a docentes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 34**

### 9. ¿Los estudiantes tienen cambios bruscos de humor?



### Análisis e interpretación

En la novena pregunta, 4 que constituye el 40% respondió que Siempre los estudiantes tienen cambios bruscos de humor, 3 que representa el 30% contestó Frecuentemente, 2 el 20% considera que A veces, 1 es decir el 10% se expresó por la opción Nunca.

Se establece que los estudiantes tienen fuertes cambios de humor, lo cual puede causar que tengan conductas autodestructivas que perjudican su salud física y mental.

**10. ¿Cuándo los estudiantes atraviesan una situación difícil, buscan dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento?**

**Cuadro N°35**

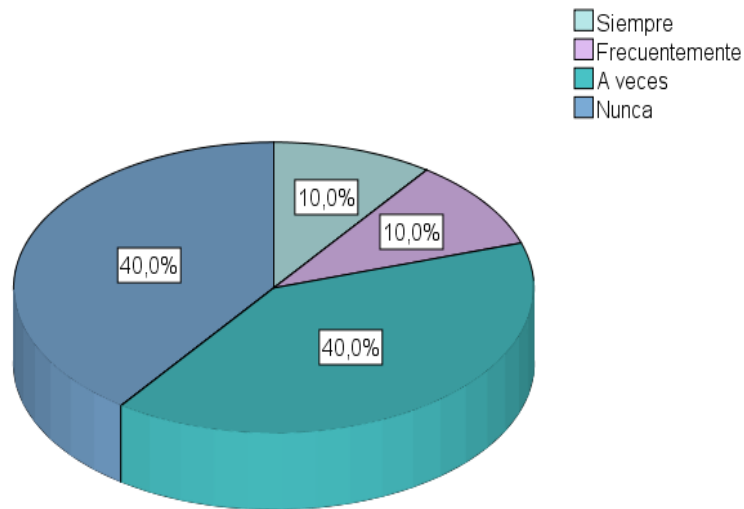
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	10,0
Frecuentemente	1	10,0
Válidos A veces	4	40,0
Nunca	4	40,0
Total	10	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a docentes

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 35**

10. ¿Cuándo los estudiantes atraviesan una situación difícil, buscan dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento?



**Análisis e interpretación**

En la décima pregunta, 1 que constituye el 10 % respondió que cuándo los estudiantes atraviesan una situación difícil, Siempre buscan dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento, 1 que representa el 10% contestó Frecuentemente, 4 el 40% considera que A veces, 4 es decir el 40 % se expresó por la opción Nunca.

Se establece que según el criterio de los docentes los estudiantes buscan lastimarse físicamente, porque no pueden afrontar los problemas que se presentan en su entorno.

## ANÁLISIS DE LA ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA

### 1. ¿Su hijo se acepta cómo es?

**Cuadro N° 36**

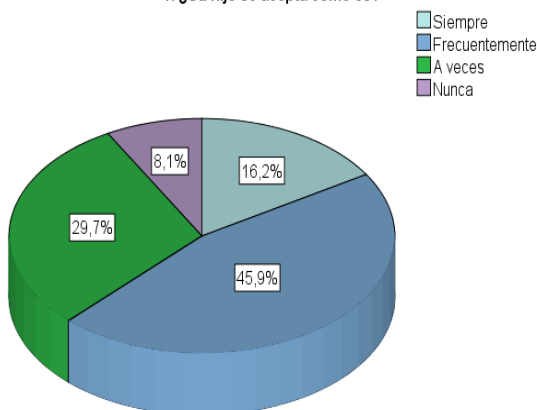
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	16,2
Frecuentemente	34	45,9
Válidos A veces	22	29,7
Nunca	6	8,1
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a Padres de Familia

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 36**

1. ¿Su hijo se acepta como es?



### Análisis e interpretación

En la primera pregunta, 12 que constituye el 16,2% respondió que Siempre sus hijos se aceptan cómo son, 34 que representa el 45,9% contestó Frecuentemente, 22 el 29,7% considera que A veces, 6 es decir el 8,1% se expresó por la opción Nunca.

Se establece que los estudiantes se aceptan como son, de manera frecuente aunque hay quienes tienen un bajo autoestima, son inseguros de sí mismos, no valoran sus habilidades y virtudes.

## 2. ¿Su hijo se preocupa por la impresión que causa sobre los demás?

**Cuadro N° 37**

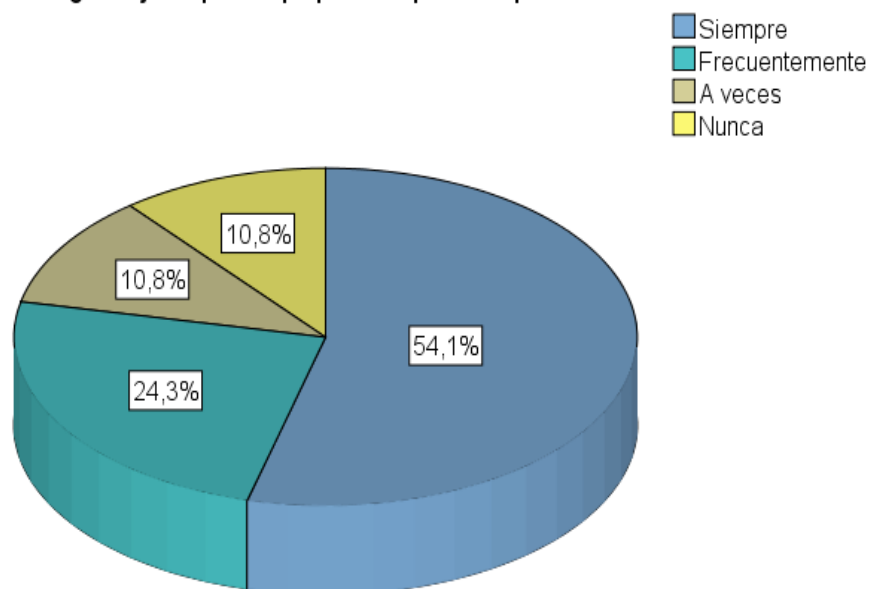
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	40	54,1
Frecuentemente	18	24,3
Válidos A veces	8	10,8
Nunca	8	10,8
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a Padres de Familia

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 37**

### 2. ¿Su hijo se preocupa por la impresión que causa sobre los demás?



### **Análisis e interpretación**

En la segunda pregunta, 40 que constituye el 54,1% respondió que Siempre sus hijos se preocupa por la impresión que causa sobre los demás, 18 que representa el 24,3% contestó Frecuentemente, 8 el 10,8% considera que A veces, 8 es decir el 10,8% se expresó por la opción Nunca.

Se determina que según el criterio de los padres a sus hijos les interesa la impresión y opinión que tienen los demás sobre ellos, por ello su forma de actuar se ve influenciada por su entorno.

### 3. ¿Su hijo averigua lo que la gente prefiere o dice de él?

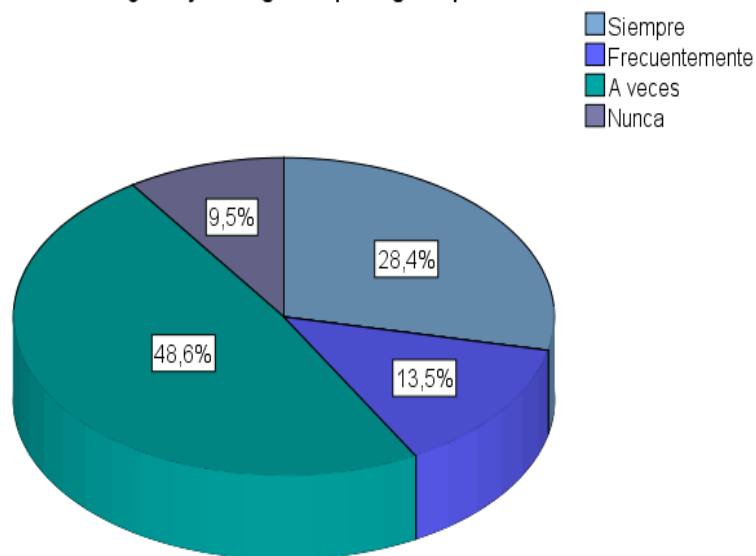
**Cuadro N° 38**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	21	28,4
Frecuentemente	10	13,5
Válidos A veces	36	48,6
Nunca	7	9,5
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a Padres de Familia  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 38**

### 3. ¿Su hijo averigua lo que la gente prefiere o dice de él?



#### **Análisis e interpretación**

En la tercera pregunta, 21 que constituye el 28,4 % respondió que Siempre sus hijos averiguan lo que la gente prefiere o dice de él, 10 que representa el 13,5 % contestó Frecuentemente, 36 el 48,6 % considera que A veces, 7 es decir el 9,5 % se expresó por la opción Nunca.

Se establece que para los padres sus hijos averiguan a veces lo que la gente busca de ellos o prefieren, por lo cual se ven influenciados por su entorno, por lo piensan los demás.

**4. ¿Su hijo se ha sentido herido alguna vez por las críticas que le ha hecho otra persona?**

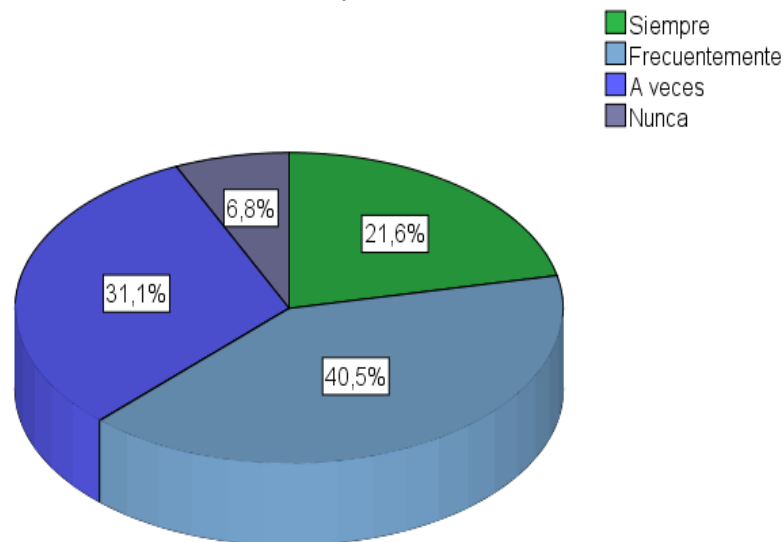
**Cuadro N° 39**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	21,6
Frecuentemente	30	40,5
Válidos A veces	23	31,1
Nunca	5	6,8
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a Padres de Familia  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 39**

**4. ¿Su hijo se ha sentido herido alguna vez por las críticas que le ha hecho otra persona?**



**Análisis e interpretación**

En la cuarta pregunta, 16 que constituye el 21,6 % respondió que Siempre sus hijos se han sentido herido alguna vez por las críticas que le ha hecho otras personas, 30 que representa el 40,5 % contestó Frecuentemente, 23 el 31,1 % considera que A veces, 5 es decir el 6,8 % se expresó por la opción Nunca.

Se establece que los estudiantes se han sentido heridos por las críticas negativas de otras personas, presentando problemas de depresión y conductas autodestructivas.

**5. ¿Su hijo evita expresar sus ideas o sentimientos que considera que le pueden dejar en ridículo delante de sus compañeros?**

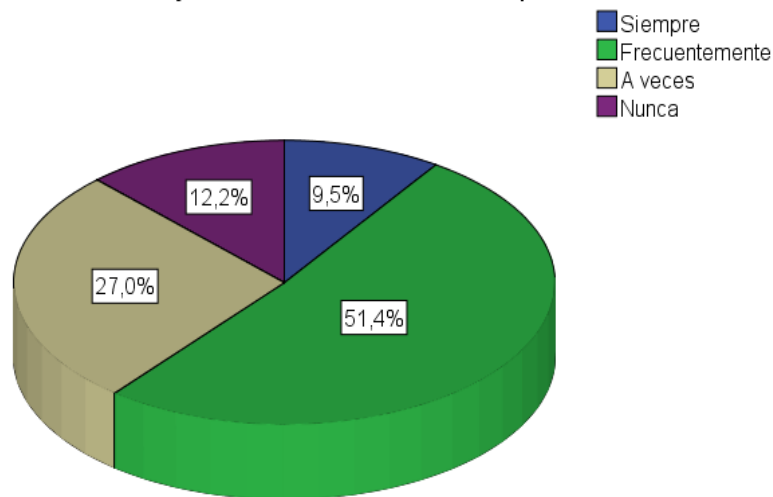
**Cuadro N° 40**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	9,5
Frecuentemente	38	51,4
Válidos A veces	20	27,0
Nunca	9	12,2
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a Padres de Familia  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 40**

5. ¿Su hijo evita expresar sus ideas o sentimientos que considera que le pueden dejar en ridículo delante de sus compañeros?



**Análisis e interpretación**

En la quinta pregunta, 7 que constituye el 9,5% respondió que Siempre sus hijos evitan expresar sus ideas o sentimientos que considera que le pueden dejar en ridículo delante de sus compañeros, 38 que representa el 51,4% contestó Frecuentemente, 20 el 27% considera que A veces, 9 es decir el 12,2% se expresó por la opción Nunca.

Se establece que para la mayor parte de los padres sus hijos frecuentemente evitan expresar de manera libre, por miedo a lo que piensen los demás, o porque creen que harán el ridículo, lo cual representan un alto nivel de inseguridad en sí mismos.

**6. ¿Cuándo su hijo esta triste, se reprocha sus actos, hasta provocarse daño?**

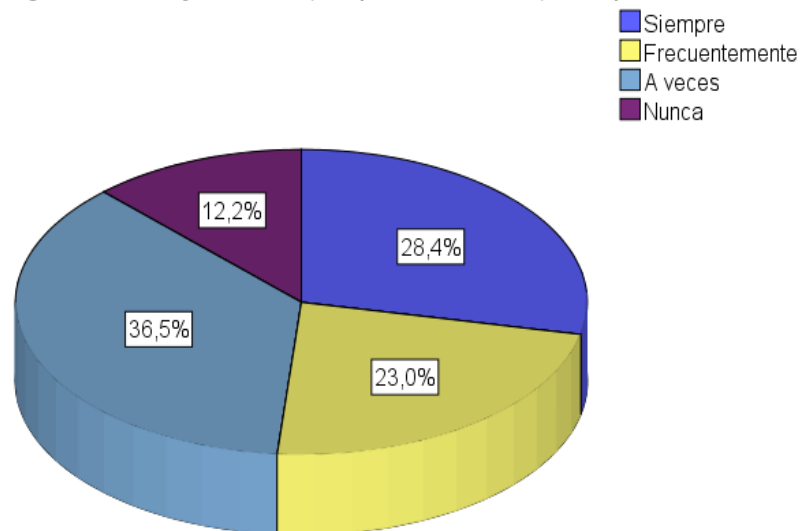
**Cuadro N° 41**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	21	28,4
Frecuentemente	17	23,0
Válidos A veces	27	36,5
Nunca	9	12,2
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a Padres de Familia  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 41**

**6. ¿Cuándo su hijo esta triste, elreprocha sus actos, hasta provocarse daño?**



**Análisis e interpretación**

En la sexta pregunta, 21 que constituye el 28,4 % respondió que Cuando su hijo esta triste, Siempre se reprocha sus actos, hasta provocarse daño, 17 que representa el 23 % contestó Frecuentemente, 27 el 36,5 % considera que A veces, 9 es decir el 12,2 % se expresó por la opción Nunca.

Se establece que algunos estudiantes se reprochan a sí mismos, lo cual puede tener una alta incidencia en su forma de actuar, son altamente inseguros, no confían en sí mismos, por ello llegan a perder el control, se lastiman y auto infringen físicamente.



## 7. ¿Su hijo se deprime por cualquier situación?

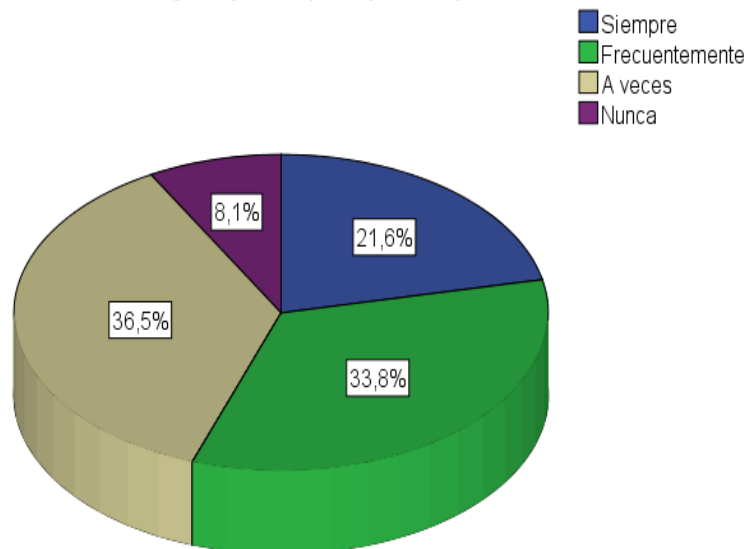
**Cuadro N° 42**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	21,6
Frecuentemente	25	33,8
Válidos A veces	27	36,5
Nunca	6	8,1
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a Padres de Familia  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 42**

### 7. ¿Su hijo se deprime por cualquier situación?



### Análisis e interpretación

En la séptima pregunta, 16 que constituye el 21,6 % respondió que Siempre sus hijos se deprimen por cualquier situación, 25 que representa el 33,8 % contestó Frecuentemente, 27 el 36,5 % considera que A veces, 6 es decir el 8,1 % se expresó por la opción Nunca.

Se establece que para los padres, sus hijos se deprimen frecuentemente y a veces, presentándose angustiados, tristes por los problemas que se presentan en su hogar o en la institución educativa.

## 8. ¿En momentos de coraje, su hijo golpea su cuerpo?

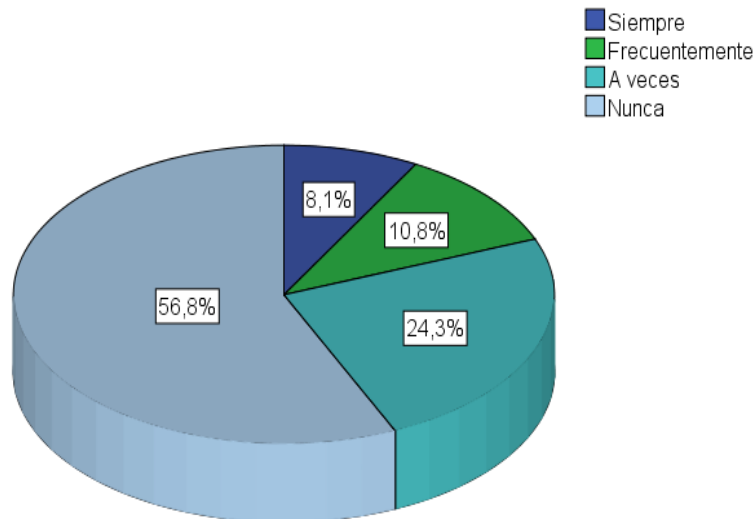
**Cuadro N° 43**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	8,1
Frecuentemente	8	10,8
Válidos A veces	18	24,3
Nunca	42	56,8
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a Padres de Familia  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 43**

8. ¿En momentos de coraje, su hijo golpea su cuerpo?



### Análisis e interpretación

En la octava pregunta, 6 que constituye el 8,1 % respondió que Siempre en momentos de coraje, sus hijos golpean su cuerpo, 8 que representa el 10,8 % contestó Frecuentemente, 18 el 24,3 % considera que A veces, 42 es decir el 56,8 % se expresó por la opción Nunca.

Se establece que la mayor parte de los padres consideran que sus hijos no se golpean a sí mismos en sus momentos de coraje, aunque hay quienes que si lo hacen, por ser inseguros de sí mismos.

## 9. ¿Su hijo tiene cambios bruscos de humor?

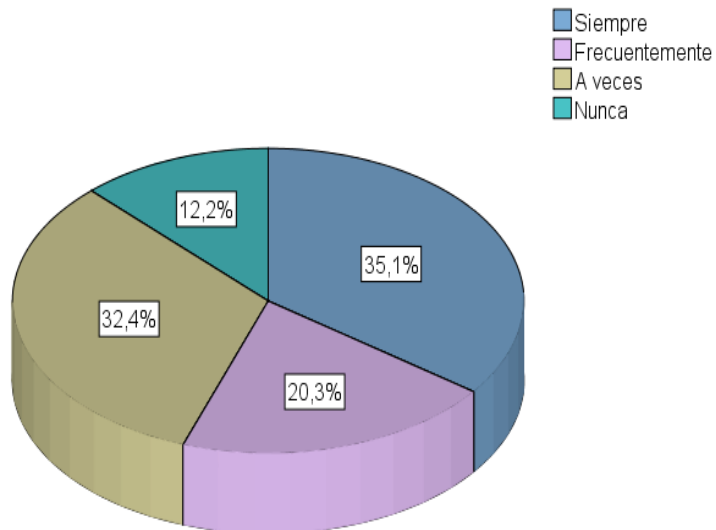
**Cuadro N° 44**

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	26	35,1
Frecuentemente	15	20,3
Válidos A veces	24	32,4
Nunca	9	12,2
Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a Padres de Familia  
ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 44**

9. ¿Su hijo tiene cambios bruscos de humor?



### Análisis e interpretación

En la novena pregunta, 26 que constituye el 35,1 % respondió que Siempre sus hijos tienen cambios bruscos de humor, 15 que representa el 20,3 % contestó Frecuentemente, 24 el 32,4 % considera que A veces, 9 es decir el 12,2 % se expresó por la opción Nunca.

Se determina que algunos estudiantes presentan cambios de humor, se enojan con mucha facilidad, tienden a romper cosas, objetos, a mostrar conductas autodestructivas que puede afectarles emocional, física y psicológicamente.

**10. ¿Cuándo su hijo atraviesa una situación difícil, busca dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento?**

**Cuadro N° 45**

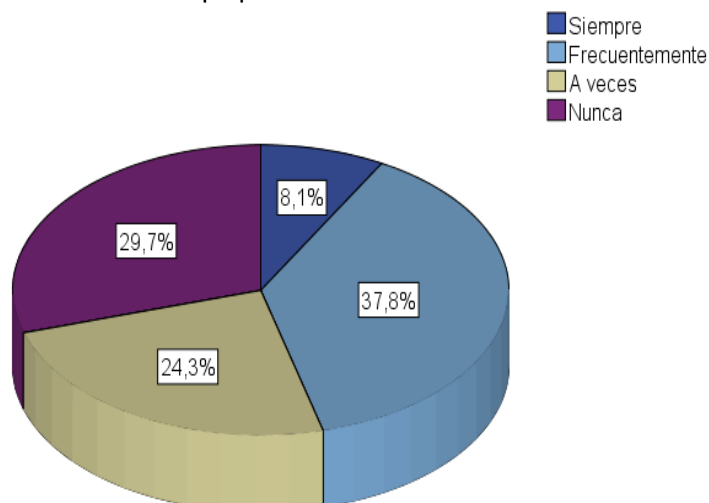
		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Siempre	6	8,1
	Frecuentemente	28	37,8
	A veces	18	24,3
	Nunca	22	29,7
	Total	74	100,0

FUENTE: Encuesta dirigida a Padres de Familia

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

**Gráfico N° 45**

10. ¿Cuándo su hijo atraviesa una situación difícil, busca dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento?



**Análisis e interpretación**

En la décima pregunta, 6 que constituye el 8,1 % respondió que Cuando su hijo atraviesa una situación difícil, Siempre busca dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento, 28 que representa el 37,8 % contestó Frecuentemente, 18 el 24,3 % considera que A veces, 22 es decir el 29,7 % se expresó por la opción Nunca.

Se establece que algunos estudiantes se llegan a lastimarse físicamente, con diferentes objetos corto punzantes, no pueden afrontar situaciones difíciles, o traumáticas.

## 4.2. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

### 4.2.1. Planteamiento de la hipótesis

**H<sub>0</sub>:** La autoestima NO influye en las conductas autodestructivas de los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua.

**H<sub>1</sub>:** La autoestima SI influye en las conductas autodestructivas de los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua.

### 4.2.2. Nivel de significancia

El nivel de significación es de 5% = 0.05

$\alpha = 0.05$  (nivel de significancia)

$1 - \alpha = 1 - 0.05 = 0.95$

### Grados de libertad

$gl = (f-1)(c-1)$

gl = grado de libertad

c = columna de la tabla

h = fila de la tabla

$gl = (6 - 1) (4 - 1)$

$gl = (5) (3)$

$gl = 15$

**Cuadro N° 46: Tabla de Distribución del Chi-cuadrado**

<b>v/p</b>	<b>0,001</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,005</b>	<b>0,01</b>	<b>0,025</b>	<b>0,05</b>
1	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415
2	13,8150	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915
3	16,2660	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147
4	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877
5	20,5147	18,3854	16,7496	15,0863	12,8325	11,0705
6	22,4575	20,2491	18,5475	16,8119	14,4494	12,5916
7	24,3213	22,0402	20,2777	18,4753	16,0128	14,0671
8	26,1239	23,7742	21,9549	20,0902	17,5345	15,5073
9	27,8767	25,4625	23,5893	21,6660	19,0228	16,9190
10	29,5879	27,1119	25,1881	23,2093	20,4832	18,3070
11	31,2635	28,7291	26,7569	24,7250	21,9200	19,6752
12	32,9092	30,3182	28,2997	27,6882	24,7356	22,3620
13	34,5274	31,8830	29,8193	27,6882	24,7356	22,3620
14	36,1239	33,4262	31,3194	29,1412	26,1189	23,6848
<b>15</b>	<b>37,6978</b>	<b>34,9494</b>	<b>32,8015</b>	<b>30,5780</b>	<b>27,4884</b>	<b>24,9958</b>
16	39,2518	36,4555	34,2671	31,9999	28,8453	26,2962

El valor  $X^2_c$  es 24,9958

**Cálculo de Chi Cuadrado ( $X^2_c$ )**

## Frecuencias observadas

PREGUNTAS	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca	TOTAL
1. ¿Me acepto como soy?	17	25	18	14	74
6. ¿Cuándo estoy triste reprocho mis actos, hasta provocarme daño?	13	19	28	14	74
4. ¿Los estudiantes se ha sentido heridos alguna vez por las críticas que le ha hecho otras personas?	5	2	2	1	10
8. ¿En momentos de coraje, los estudiantes golpean su cuerpo?	1	1	4	4	10
1. ¿Su hijo se acepta cómo es?	12	34	22	6	74
10. ¿Cuándo su hijo atraviesa una situación difícil, busca dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento?	6	28	18	22	74
Total	54	109	92	61	316

CUADRO N°47: Frecuencias observadas

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

## Calculo de Frecuencias esperadas

PREGUNTAS	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca
1. ¿Me acepto como soy?	12,65	25,53	21,54	14,28
6. ¿Cuándo estoy triste reprocho mis actos, hasta provocarme daño?	12,65	25,53	21,54	14,28
4. ¿Los estudiantes se ha sentido heridos alguna vez por las críticas que le ha hecho otras personas?	1,71	3,45	2,91	1,93
8. ¿En momentos de coraje, los estudiantes golpean su cuerpo?	1,71	3,45	2,91	1,93
1. ¿Su hijo se acepta cómo es?	12,65	25,53	21,54	14,28
10. ¿Cuándo su hijo atraviesa una situación difícil, busca dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento?	12,65	25,53	21,54	14,28
Total	54	109	92	61

CUADRO N°48: Frecuencias esperadas

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

## **Fórmula de chi cuadrado**

Chi cuadrado

$$\mathbf{X^2} = \Sigma \left[ \frac{(\mathbf{O} - \mathbf{E})^2}{\mathbf{E}} \right]$$

En donde:

$\mathbf{X^2}$  = Chi Cuadrado.

$\Sigma$  = Sumatoria.

$\mathbf{O}$  = Frecuencia Observada.

$\mathbf{E}$  = Frecuencia Esperada.

$\mathbf{FO-FE}$ = Frecuencia observada – frecuencias esperadas

$\mathbf{FO-FE^2}$ = Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado.

$\mathbf{FO-FE^2/ E}$ = Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas.



### Calculo del chi cuadrado

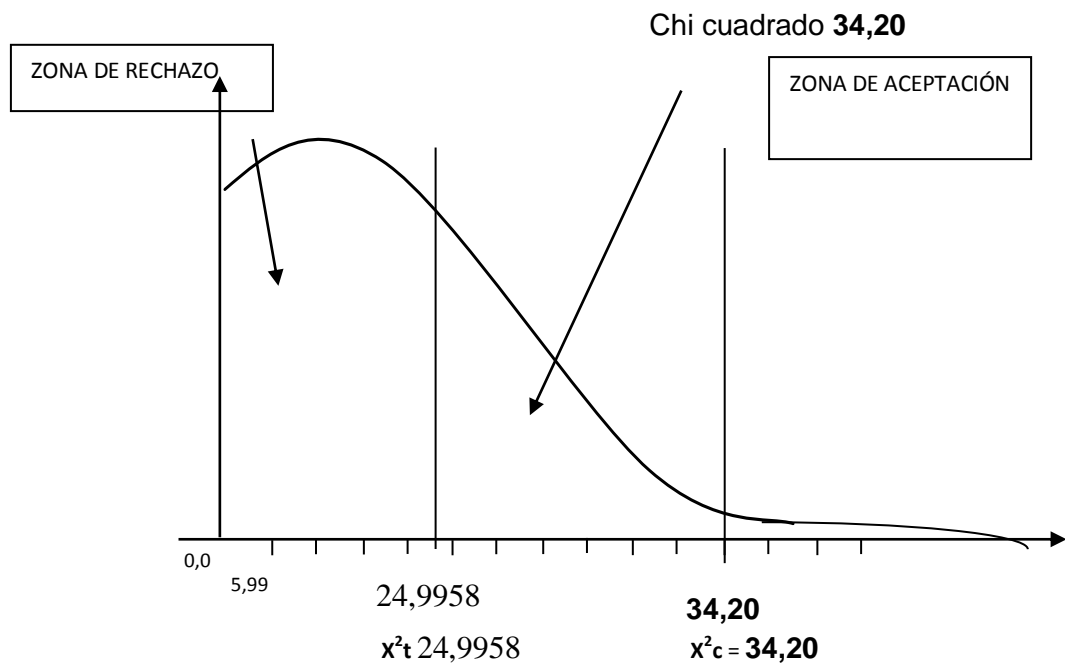
pregunta	Frecuencias observadas	Frecuencias esperadas	FO-FE*	(FO-FE) <sup>2</sup>	(FO-FE)/FE
	FO	FE			
1	17	12,65	4,35	18,96	1,50
1	25	25,53	-0,53	0,28	0,01
1	18	21,54	-3,54	12,56	0,58
1	14	14,28	-0,28	0,08	0,01
6	13	12,65	0,35	0,13	0,01
6	19	22,53	-6,53	42,58	1,67
6	28	21,54	6,46	41,68	1,93
6	14	14,28	-0,28	0,08	0,01
4	5	1,71	3,29	10,83	6,34
4	2	3,45	-1,45	2,10	0,61
4	2	2,91	-0,91	0,83	0,29
4	1	1,93	-0,93	0,87	0,45
8	1	1,71	-0,71	0,50	0,29
8	1	3,45	-2,45	6,00	1,74
8	4	2,91	1,09	1,19	0,41
8	4	1,93	2,07	4,28	2,22
1	12	12,65	-0,65	0,42	0,03
1	34	25,53	8,47	71,82	2,81
1	22	21,54	0,46	0,21	0,01
1	6	14,28	-8,28	68,64	4,80
10	6	12,25	-6,65	44,16	3,49
10	28	25,53	2,47	6,12	0,24
10	18	21,54	-3,54	12,56	0,58
10	22	14,28	7,72	59,52	4,17
					<b>34,20</b>

CUADRO N°49: Calculo del chi cuadrado

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

## Regla de Decisión

Como  $X^2_c = 34,20 >$  (Mayor que)  $X^2_t = 24,9958$  se rechaza el  $H_0$  y se acepta la hipótesis de investigación ( $H_1$ ): La autoestima SI influye en las conductas autodestructivas de los estudiantes del décimo año de Educación Básica del Instituto Superior Tecnológico Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua.



FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

- Se establece que quienes tienen una baja autoestima, no se aceptan como son presentan más riesgo de conductas autodestructivas, siempre están buscando la aceptación de los demás, aproximadamente el 30% está en riesgo de autolesiones, y causarse daño sobre todo de carácter psicológico.
- El nivel de autoestima de los estudiantes es medio, hay quienes son seguros de sí mismos, pero también hay quienes se deprimen con facilidad, se reprochan por su actos, tienen dificultades en expresar sus sentimientos de manera abierta, y su autoconcepto se ve afectado por las críticas de los demás.
- Algunos estudiantes presentan diversas conductas autodestructivas, como hacerse daño físico, aunque son pocos algunos golpean su cuerpo, y buscan dejarse huellas mediante cortaduras o heridas de algún tipo, además se autocrítica demasiado, e incluso hay quienes no se sienten queridos por los demás, por ello tienen dificultades en el área afectiva y en desarrollar sus habilidades sociales.
- En la institución existe desconocimiento sobre las conductas autodestructivas, que pueden ser un riesgo es los estudiantes, no se cuentan con herramientas preventivas desde el área vivencial y de aprendizaje.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Es necesario desarrollar actividades para mejorar la autoestima, en estas actividades se involucraran los padres de familia, maestros y compañeros servirá para mejorar la calidad de vida y fundamentar la seguridad de los estudiantes, y así promover un crecimiento integral, desarrollando la seguridad en sí mismos y la autoaceptación.
- Desarrollar dinámicas para la autoestima y sensibilización mediante lecturas de crecimiento personal, permitiendo un mejor desarrollo de las relaciones interpersonales, obteniendo estudiantes capaces de afrontar sus problemas personales, emocionales, con decisiones propias, que no se dejen llevar por las críticas de los demás.
- Sensibilizar a los padres de familia, docentes y estudiantes sobre el riesgo de las conductas autodestructivas, mediante videos y materiales que ayuden a evitarlas mejorando la motivación de los estudiantes, su autovaloración y autoestima.
- Diseñar e implementar una Guía educativa que permitirá una adecuada ejecución de actividades y talleres vivenciales que desarrollen la autoestima, que ayuden a la prevención de conductas autodestructivas, los talleres están enfocados en las relaciones interpersonales para la participación y el trabajo en colectividad dentro de cada clase sin ninguna exclusión, permitiendo un adecuado desarrollo personal y emocional.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1. DATOS INFORMATIVOS**

**Título:**

Guía educativa vivencial para desarrollar la autoestima y mitigar las conductas autodestructivas en los estudiantes del décimo año de educación básica del Instituto Tecnológico Superior Baños del Cantón Baños Provincia de Tungurahua

**Institución:** Instituto Superior Tecnológico Baños

**Ubicación:** Zona centro

**Cantón:** Baños

**Provincia:** Tungurahua

**Beneficiarios:**

- Autoridades de la institución
- Estudiantes de del décimo año de educación básica del Instituto Superior Tecnológico Baños
- Maestros

## 6.2. JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta tiene como diseñar una guía educativa para la implementación de actividades y talleres vivenciales que desarrollen la autoestima para prevenir las conductas autodestructivas en los estudiantes del décimo año de educación básica del Instituto Superior Tecnológico Baños, del cantón Baños, provincia de Tungurahua.

Es de **interés** para lograr que los adolescentes tengan mayor seguridad en sí mismos para afrontar los problemas, sin actitudes violentas hacia sí mismos y las personas que los rodean, por lo cual deben tener un mejor manejo de sus emociones.

Es **necesario** para promover actividades constructivas para el desarrollo integral de los estudiantes, según sus necesidades, mejorando la autovaloración de las habilidades, actitudes, y las características de personalidad, en búsqueda de su propia identidad.

Los **beneficiarios** de la propuesta son tres grupos: los adolescentes, los padres de familia y docentes.

Los adolescentes, son quienes deben aprender afrontar sus problemas, logrando la confianza en sí mismos, evitando conductas autodestructivas que pueden dañarlos física y emocionalmente.

Los padres de familia que necesitan conocer como apoyar a sus hijos/as en el desarrollo de su autoestima, mediante actividades que pueden desarrollar desde el hogar.

Los docentes que pueden aportar con actividades y dinámicas en el aula para el fortalecimiento de la autoestima.

Es **factible** porque se cuenta con el apoyo de la institución de los docentes, padres y autoridades para el desarrollo de la guía según el modelo operativo sugerido.

### **6.3. OBJETIVOS.**

#### **General**

Diseñar una Guía educativa para la implementación de actividades y talleres vivenciales que desarrollen la autoestima para prevenir las conductas autodestructivas en los estudiantes del décimo año de educación básica

#### **Específicos**

- Socializar la propuesta con autoridades, docentes y padres de familia donde se trate la importancia de su implementación.
- Planificar los componentes y contenidos de la guía educativa para los tres grupos beneficiarios, estudiantes, padres de familia y docentes.
- Evaluar la planificación y ejecución de la propuesta.

### **6.4. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

#### **Factibilidad Tecnológica**

Se cuenta con las herramientas tecnológicas para su diseño, búsqueda de informático, dinámicas, con proyector, y material en video para completar cada actividad propuesta para hacerla más vivencial

#### **Factibilidad Técnica**

Se cuenta con la información teórica, práctica para el diseño de las actividades según las necesidades de los estudiantes, y cada tema que se enfocará en las unidades, según las variables de autoestima y conductas autodestructivas.

### **Factibilidad Económica**

No representa un valor económico alto porque solo se puede entregar el material en cd, lo cual resulta económico, al igual la guía puede ser impresa o en PDF.

### **Factibilidad Operativa Organizacional**

Se factible porque se cuenta con el apoyo de la autoridades, padres de familia y maestros para la realización de la guía. Proporcionaran espacio para su desarrollo según las necesidades de los estudiantes, previsto para su ejecución en horas curriculares.

## **6.5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **Talleres vivenciales**

Un taller es un espacio donde la experiencia vivencial de encuentro, aprendizaje y crecimiento, favorecen el desarrollo personal. Cada taller focaliza una temática en particular a partir de la cual se desarrolla la experiencia a través de ejercicios individuales y grupales que ocurren dentro de una dinámica grupal. (Asociacion Soles, 2014)

Está basado en una serie de Técnicas Psicocorporales (Psicodrama, visualizaciones guiadas, etc.) que permiten a los participantes el desarrollo de las potencialidades personales. (Asociacion Soles, 2014)

Los Talleres Experienciales o Talleres Vivenciales utilizan una metodología plenamente adaptable a la entrega de múltiples programas de formación y entrenamiento, procurando desarrollarlos en el marco de un proceso de aprendizaje. Se pueden desarrollar talleres con cientos de participantes simultáneos o talleres muy productivos con un mínimo de 12-15 participantes consecutivamente. (Yturralda, 2012)



El aprendizaje se logra mediante los tradicionales procesos y además con el aporte de la metodología del Aprendizaje Experiencial con la cual se implementan talleres vivenciales que permitan fortalecer Sentido de Pertenencia, el liderazgo, el teambuilding, la comunicación, la confianza, la orientación hacia las metas, la tolerancia, el compromiso, para permitirnos ser lo suficientemente ágiles y sólidos frente a los desafíos y a las situaciones de cambio. (Yturralde, 2014)

Los talleres vivenciales tienen como objetivo favorecer la comunicación con uno mismo y con los otros en un espacio confiable que permita entrar en contacto con aspectos propios conocidos y no tan conocidos, propiciando el darse cuenta y el desarrollo de las propias potencialidades de cambio. En cada encuentro se abre y se cierra en el aquí y ahora del tiempo-espacio compartido en el taller. Las actividades teóricas están destinadas a dar información (general o no) sobre los temas que se trabajan, mientras que las actividades prácticas buscan movilizar la experiencia de los participantes en tres niveles integrados de acción: mental, emocional y corporal. (Asociación Soles, 2014)

Un espacio distinto para conocerse, encontrarse y crecer. (Asociación Soles, 2014)

El Taller es una metodología de trabajo, proviene del francés atelier y hace referencia al lugar en que se trabaja principalmente con las manos. El concepto tiene diversos usos: un taller puede ser, por ejemplo, el espacio de trabajo de un pintor, un alfarero o un artesano, entonces observamos que utilizamos “Taller” para nombrar a una cierta metodología de enseñanza que combina la teoría y la práctica... (Dalmolín, 2012)

“Vivencial”, significa que requiere de “experimentar” y no de enseñar, entonces vemos que Es una experiencia integradora donde se une la vida, mediante los procesos intelectuales y afectivos de los miembros del grupo (Dalmolín, 2012)

En un “Taller” se procura trabajar no solamente sobre lo intelectual sino, sobre los aspectos personales y afectivos, de manera que logren provocar cambios en cada

uno de los miembros. Es una experiencia desde lo personal, realizada en un grupo y que definitivamente nos direcciona hacia una mayor libertad de acción en nuestras propias vidas.....Cuando la persona percibe y acepta las experiencias de manera integrada, necesariamente comprende más a los demás y los acepta como personas diferentes a ella y a su vez reemplaza su sistema de valores basado en sus incorporaciones anteriores por una vivencia psicológica sentida a nivel físico y corporal en el Aquí y Ahora. El objetivo buscado es el reencuentro con nuestro propio yo, la revalorización de nuestra persona y la superación de un bloqueo interno generado por el dolor, los miedos, la angustia , la soledad ,el abandono, las pérdidas, provenientes del exterior. (Dalmolín, 2012)

Los Talleres Vivenciales son ícono de integración, conocimiento del otro, superación, de perdón y aceptación del otro y en el otro.... Abordar diferentes líneas de terapias mediante esta modalidad es sin duda saber que se arribará a un resultado diferente, el grupo será sin dudas el hacedor del cambio de su propia esencia, partiendo del cambio que desde “adentro” perciba cada miembro... (Dalmolín, 2012)

La coordinación de un taller vivencial, tiene que estar a cargo de profesionales que tengan formación en lo grupal (Es decir: relacionado a la coordinación de grupos y la psicología de grupos). Los talleres donde se abordan temáticas relacionadas a la salud tienen que ser coordinados por profesionales de la salud. También hay talleres con temáticas relacionadas a la educación y pueden estar coordinados por profesionales del campo educativo, teniendo éstos la formación que previamente habíamos mencionado.

Fundamentalmente lo que más aporta un Taller Vivencial, es la experiencia emocional que se obtiene de la participación en un espacio de estas características.

- Aumenta la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Ayuda a valorarnos y valorar a los demás.
- Permite otras miradas, aumenta la creatividad.

- Desarrolla y nos ayuda a explorar los sentimientos, conociéndonos más.

Los temas que se pueden trabajar con este método son muy amplios como:

- Autoestima
- Coodependencia
- Autosanación
- Los Roles en la familia (padres y límites)
- Nutrición
- Adicciones
- Vínculos
- Arte terapia
- Cursos teóricos vivenciales

Se lo utiliza mucho en el campo de la salud y educación, pero no hay que descartar otros espacios como el de recursos humanos, relaciones laborales, protocolo y organización de eventos. etc. (Asociacion Soles, 2014)

### **Baja autoestima**

La autoestima podemos definirla como la valoración que hacemos de nosotros mismos a partir de las experiencias y sensaciones que hemos experimentando a lo largo de la vida. De ella dependen en gran medida las expectativas que tenemos sobre nosotros mismos y el autoconcepto, ese aspecto fundamental para triunfar en aquello que nos proponemos.

### **El desarrollo de la autoestima**

Nadie nace con un nivel de autoestima determinado. La autoestima se va desarrollando a lo largo de nuestra existencia. Para ello intervienen diversos factores que se podrían clasificar en dos grandes grupos:

- **Factores ambientales o experienciales (el contexto):** los acontecimientos, anécdotas, circunstancias, etcétera que vivimos a lo largo

de nuestra vida son algunos de los componentes principales que influyen de manera determinante en nuestro nivel de autoestima, haciendo que esta sea alta o baja. Dentro de este grupo se incluye también nuestra forma de resolver los problemas y el resultado de la misma, que nos hará sentirnos personas más o menos competentes ante la adversidad. También dentro de este grupo de factores destacan las personas que nos rodean. La gente que forma parte de nuestra vida, su manera de tratarnos, los mensajes que nos dan... pueden hacer que aprendamos a vernos de una forma determinada. Ejemplo de ello es cuando muchas veces nos damos cuenta de estar repitiéndonos los mismos mensajes que nos daban nuestros padres o profesores o que nos dan en la actualidad nuestros amigos o nuestra pareja. En muchos casos, ellos son la voz interior de nuestra autoestima.

- **Factores cognitivos (nuestra mente):** tan importante es lo que nos pasa en la vida como la interpretación que le damos a lo ocurrido. En este sentido, la explicación que damos a nuestros éxitos y fracasos influirá de forma muy importante en nuestra autoestima. Todo ello tiene que ver con el terreno de las atribuciones. Por ejemplo, no es lo mismo creer que hemos aprobado un examen por suerte, que creer que lo hemos conseguido gracias a nuestro esfuerzo. Al mismo tiempo, la forma de ver el mundo influirá enormemente en cómo nos sintamos y dicho sentimiento afectará a su vez a nuestros niveles de autoestima. Por ejemplo, hay personas que ante un mínimo error ya consideran que todo lo hacen mal dejando su autoestima a niveles muy bajos.

Estos elementos dan lugar por lo tanto a nuestra autoestima, la cual se compone a su vez de diferentes partes, que no tienen por qué estar relacionadas entre sí, y que tienen que ver con “lo que es una persona”: la autoestima intelectual, física, social, familiar, profesional, etcétera. Estos componentes tienen que ver con cómo nos vemos en distintos ámbitos de nuestra vida. (Fernández López, 2013)

## 6.6. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO	PRODUCTO
<b>Socialización y diseño</b>	Socializar la propuesta a través de reuniones estratégicas con autoridades, padres de familia y docentes Diseño de la guía	Presentación Reuniones  Borrador de diseño de la guía	Materiales de oficina. Proyector Computador  Borrador de la guía	Investigadora	Un mes	3 reuniones de trabajo con maestros  1 borrador
<b>Planificación</b>	Planificar la implementación de la guía	Cronograma de implementación de actividades en horas extracurriculares	Materiales de oficina. Plan Propuesta Computador.	Investigadora	Dos meses	5 talleres planificados para docentes y padres de familia 5 talleres planificados para estudiantes
<b>Ejecución</b>	Ejecutar las actividades planificadas	Ejecución de talleres definitiva Realizar 5 talleres mediante la guía educativa	Materiales de oficina. Propuesta Computador. Guía educativa	Investigadora	Cuatro meses	5 talleres para estudiantes 5 talleres para docentes/padres de familia
<b>Evaluación</b>	Evaluar las actividades implementada Evaluar la guía diseñada Comprobar los logros	✓ Seguimiento de las actividades Desarrollo de ✓ Observación. ✓ Mesas de discusión	Proyector Computador Diseño preliminar Materiales de oficina. Videos Hojas de remisión	Investigadora	Dos meses	1 evaluación

**Cuadro N°50:** Metodología. Modelo operativo

**Guía educativa vivencial para  
desarrollar la autoestima y  
mitigar las conductas  
autodestructivas en los  
estudiantes del décimo año de  
educación básica del Instituto  
Superior Tecnológico Baños  
del Cantón Baños Provincia de  
Tungurahua**

**ELABORADO POR:** Hilda Elizabeth Jerez Chimbo

## ÍNDICE GENERAL DE LA GUIA

Tabla de contenido

<b>UNIDAD I: Actividades dirigidas a estudiantes .....</b>	<b>1</b>
TALLER 1: TÍTULO: ¿CÓMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA? .....	2
TALLER 2: TÍTULO: AUTOCONCEPTO Y AUTOVALORACIÓN .....	2
TALLER 3: TÍTULO: EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES Y LA AUTOESTIMA .....	2
TALLER 4: TÍTULO: ¿HAN TENIDO CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS? .....	2
TALLER 5: TÍTULO: LA IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD Y LA MOTIVACIÓN PERSONAL EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA .....	2
<b>UNIDAD II: Actividades dirigidas a padres de familia .....</b>	<b>4</b>
TALLER 1: TÍTULO: ¿CÓMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES? .....	5
TALLER 2: TÍTULO: LA IMPORTANCIA DEL FORTALECIMIENTO DEL AUTOCONCEPTO, LA AUTOVALORACIÓN Y EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES EN LOS ADOLESCENTES .....	2
TALLER 3: TÍTULO: ¿CÓMO INCENTIVAR LA MOTIVACIÓN Y LA SEGURIDAD DE LOS JÓVENES? .....	2
TALLER 4: TÍTULO: LAS CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS EN LOS ADOLESCENTES .....	2
TALLER 5: TÍTULO: ¿CÓMO IDENTIFICAR LAS CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS EN LOS ADOLESCENTES? .....	2
BIBLIOGRAFÍA .....	2

## UNIDAD I: Actividades dirigidas a estudiantes

### Taller 1: Título: ¿Cómo fomentar la autoestima?

#### **TÉCNICA:**

Participativa vivencial para interactuar con los estudiantes

#### **ESQUEMA ADMINISTRATIVO**

**Tiempo:** 3 horas

#### **Materiales:**

- Proyector
- Computador
- Lápices
- Esferos

#### **N° de facilitadores:**

1 facilitador

#### **Objetivos:**

Fomentar el desarrollo de la autoestima en los estudiantes mediante dinámicas para la formación de actitudes positivas.



**Descripción:**

Se realizarán una serie de talleres y actividades para mejorar le autoestima de los estudiantes como parte de su desarrollo psicosocial.

**PROCEDIMIENTO:**

Para iniciar se presentará el facilitador, quien explicará a los jóvenes sobre la autoestima se les presentará los siguientes videos:

**Tú eres una Maravilla - Video de Motivación y Autoestima**

Tú eres una Maravilla - Video de Motivación y Autoestima

<http://www.youtube.com/watch?v=wuA3NJLzWKM>



<http://www.youtube.com/watch?v=yn7udWjt6s0>

El facilitador preguntará a los asistentes lo siguiente: ¿se consideran personas motivadas?

Luego se iniciarán las siguientes dinámicas:

### **Dinámica 1: Carteles de inspiración**

1. El facilitador hará que el grupo haga carteles de inspiración para colgarlos en el aula o para llevar a casa y colgarlos en su habitación.
2. Se reunirán los materiales de arte, tales como cartulina, marcadores, pintura, papel de colores, cinta adhesiva y pegamento.
3. Se pedirá al grupo que compile una lista de citas de inspiración, como "Porque la vida es un don, todos nosotros estamos dotados".
4. Una vez que los estudiantes hayan llegado con la lista, pueden decorar los carteles con las palabras de inspiración.

## **Dinámica 2: Capas de Autoestima**

1. El facilitador dará a cada persona una hoja de papel grande, de aproximadamente 4 pies de ancho por 4 pies de alto (121,92 cm por 121,92 cm).
2. Este papel servirá como una capa, por lo que tendrás que cortar un agujero en éste para la cabeza.
3. Una vez que el agujero se haya hecho, se pedirá al estudiante que escriba su nombre en la capa en letras grandes y gruesas.
4. Luego, se pedirá a los estudiantes a llenar sus capas contra la pared.
5. Se dará a cada niño un marcador y se le pedirá que vaya a cada capa y escriba en ésta dos o tres cumplidos agradables acerca de esa persona. Esta actividad es un gran refuerzo de la autoestima y les ayuda a sentirse cerca de los otros estudiantes también.(Sheehan, 2013)

## **Dinámica 3: Collage "Todo sobre mí"**

1. Se pedirá a los estudiantes que reúnan una gran pila de revistas y que recorten las fotos de cualquier cosa que se relacione positivamente con su vida. Pueden recortar fotos de sus comidas favoritas, deportes o pasatiempos.
2. Pueden cortar una imagen de una celebridad que idolatren o de una carrera que anhelan.
3. Después de que las imágenes han sido seleccionadas, se pedirá que hagan un collage con sus fotos.
4. Una vez que los collages se hayan completado, permite que cada niño presente su collage al grupo.

5. Esto no sólo ayudará a fortalecer el sentido de sí mismo, sino que puede promover nuevas amistades mientras estudiantes aprenden lo que tienen en común unos con otros.(Sheehan, 2013)

#### **Dinámica 4: Lista de cosas buenas y malas**

Se pedirá a los estudiantes que hagan una lista de a de 10 cosas que le gusten de sí mismo, lo que es la "lista buena" y

Luego, que escribirán una lista de cinco cosas que no le gusten de sí mismo, lo que es la "lista mala

<b>Cosas que me gustan de mí</b>	<b>Cosas que no me gustan de mí</b>

Después de que hayan completado sus listas, se les solicitará que compartan las listas con otro niño.

Se pedirá a los dos niños que trabajen juntos y que obtengan formas en que puedan cambiar las cosas en sus "listas malas". Por ejemplo, si un niño dice que a él no le gusta que no puede lanzar una pelota de béisbol todo el camino a la segunda base, una posible solución sería la de practicar con amigos o unirse a un equipo de béisbol. A menudo te darán cuenta de que una vez que hablan de sus problemas con los demás y encuentran soluciones válidas, se vuelven más seguros de sí mismos y confiados.(Sheehan, 2013)

#### **Dinámica 5: Todo está en un nombre**

Se les dará a cada estudiante un pedazo grande de papel se les pedirá que escriban su nombre de pila en el papel en forma vertical. Al lado de cada letra, se

solicitará que escriban elogios sobre sí mismos que comiencen con esa letra. Por ejemplo, una chica llamada Laura puede escribir: "Leal, artística, útil, responsable, amigable". También puedes dejar que lo hagan con su nombre del medio y apellido si lo prefieres. Una vez que lo realicen, se les permitirá que presenten los carteles entre sí. Pueden colgar los carteles en un aula o en el dormitorio como un recordatorio constante de estos elogios.(Sheehan, 2013)

### **Dinámica 6: Mi escudo**

Inicie haciendo una rápida introducción en torno al tema de la autoestima  
Entregar a cada estudiante una hoja de papel y pedir que sobre ella dibujen un escudo personal, en el que puedan representar los aspectos más positivos de su personalidad. Sugerir que el dibujo sea lo suficientemente grande como para poderlo dividir en 4 partes y escribir sobre cada una de ellas.

Pedir que en el primer espacio anoten todo lo que consideran lo mejor de sí mismo. Por ejemplo: "LO MEJOR DE MÍ MISMO..." Y en el cuarto espacio "LOS DEMÁS DICEN QUE SOY..."

Dé tiempo suficiente para que los chicos puedan hacer varias anotaciones en cada espacio.

Para ganar tiempo, divida al grupo general en pequeños grupos y permita que los niños compartan lo anotado; sin embargo, si tiene tiempo suficiente, haga que cada niño lea lo anotado frente al grupo en general, agradezca y pida aplausos después de cada intervención.

Sugerir que los niños pinten su escudo y luego lo sigan arreglando a través de un collage resaltando las características más importantes de cada espacio.

Una vez terminado el collage elija una pared del aula para armar una galería de arte y permita que todos los niños asistan y observen la exposición.

**Fuente:** (Sicolog.com, 2007)

## **Dinámica 7: El cofre mágico**

Se pregunta al grupo:

¿Quién es para ustedes la persona más especial en el mundo entero?

Tras las respuestas del grupo, se continúa diciendo:

“Yo tengo una caja mágica, en el interior de la cual tendréis la oportunidad de mirar a la persona más importante en el mundo”

Se pide a cada persona que se acerque y mire el interior de la caja mágica y que después regrese a su sitio y que mantenga en secreto este hallazgo (nadie puede hablar después de mirar la caja).

Cuando todo el grupo ha mirado la caja, se pregunta:

¿Quién fue la persona más importante que vimos en la caja mágica?

Se pregunta al grupo:

- ¿Cómo se siente cada uno de ellos al ver que son las personas más importantes?

3. Lectura de la historia:

“Cuentan que en una antigua tribu primitiva apareció un hombre civilizado que llamó la atención de sus habitantes: gallardo, apuesto, hábil cazador, fuerte guerrero, inteligente estratega, amable conversador,...

Vivía en la tienda del jefe de la tribu, siempre acompañado de un cofre que contenía un misterioso objeto de cristal, ante el cual el extranjero, todas las noches, pasaba grandes ratos.

Después de muchas lunas, el extranjero desapareció inesperadamente. Y olvidó su cofre: misterioso amuleto.

El jefe lo encontró casualmente y lo escondió, para poder contemplarlo también él, largamente al anochecer, cosa que su mujer dedujo, pues lo notaba cada vez más parecido al admirado extranjero: prudente, hábil, fuerte, ilusionado... Se convirtió en un jefe magnánimo, en un esposo delicado y en un padre cariñoso.

Esto le hizo sospechar de que el cofre poseía la imagen de una bella mujer, de la que, enamorado, sacaba fuerzas e ilusiones escondidas antes. Un día logró arrebatárselo sin ser vista y, ella también, pasaba horas de la noche, adorando la prodigiosa estatua: fue cambiando de carácter y trato, y sus maneras fueron cada vez más femeninas, solidarias y comprensivas.

También el hechicero sospechó y temió que el extranjero hubiera dejado un amuleto o un ungüento mágico, de fuerzas superiores a las por él conocidas. No le costó hacerse con el cofre, con cuya contemplación reiterada consiguió mejorar sus artes sanadoras y sus proféticas intuiciones...

A las pocas lunas, apareció de improviso el desaparecido dueño del milagroso cofre y dijo sencillamente:

“Por favor, ¿alguien podría decirme si ha visto un cofre con un espejo dentro? Porque, si no logro ver, cada poco, el fondo de mí mismo, nunca lograré saber dónde ir, ni que hacer de mí”

Finalmente se pregunta:

- ¿Para qué ha servido hacer este ejercicio?
- ¿Qué relación tiene con los conceptos autoestima, autoimagen positiva, introspección, autovalía?

Fuente: (López, 2013)

Finalmente se pedirá que los estudiantes escriban en su cuaderno la siguiente frase:

“Yo soy hermoso(a) y bello(a) porque soy  
único en el mundo y porque Dios me quiere  
así; no soy ni mejor, ni peor que nadie, Solo  
soy yo”

**Recomendaciones:**

- Es necesario que el docente o facilitador desarrolle las actividades de manera adecuada, según el procedimiento dinámica
- Evitar la teoría por ello es mejor las dinámicas que fortalecen la autoestima, que solo conceptualizar la temática.
- Utilizar videos y diapositivas con música.

**Evaluación:**

Autoevaluación, determinar fortalezas y debilidades en los valores.



## **Taller 2:**

# **Título: Autoconcepto y autovaloración**

### **1.-TÉCNICA:**

Participativa vivencial con los estudiantes para lograr el compromiso de quienes son parte de los talleres.

### **2.- ESQUEMA ADMINISTRATIVO**

**Tiempo:** 3 horas

#### **Materiales:**

- Proyector
- Computador
- Lápices
- Esferos
- Hojas “El autoconcepto” y “¿Qué es la autoestima?” para cada participante.
- Bolígrafos.
- Un folio en blanco, un bolígrafo y un diploma para cada participante.
- Una hoja “Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos” para cada participante.
- Varios juegos de las tres hojas de casos y bolígrafos.

#### **N° de facilitadores:**

1 maestro/facilitador

**Objetivos:**

- Ejercitar habilidades para el mejoramiento de la autovaloración y autoconcepto
- Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo / a.
- Analizar los conceptos sobre la autoestima.
- Aprender a descubrir los pensamientos erróneos y cómo vencerlos

**Descripción:**

Se desarrollará una serie de dinámicas activas con la participación de los estudiantes.

**Espacios requeridos:** Aula de clases

**3.-PROCEDIMIENTO:**

De manera rápida se hablará el significado de autoconcepto y autovaloración

Se presentará los siguientes videos

Quiérete mucho. Autoconcepto y autoestima.wmv



<http://www.youtube.com/watch?v=O0fW1Dfoy9k>

## **AUTOESTIMA: Mira en el espejo, que es lo que ves?**



link del video: <http://www.youtube.com/watch?v=0veDyRVv9KE>

# **Desarrollo de dinámicas**

A continuación se desarrollarán las siguientes dinámicas:

## **Dinámica 1: Descubriendo pensamientos erróneos**

### **Duración aproximada**

De 40 a 50 minutos.

### **Descripción**

Se explica al gran grupo la hoja “Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos”.

Se dividen en pequeños grupos. Cada grupo estudiará una hoja de casos, indicando los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos y escribirá en cada bocadillo un pensamiento positivo alternativo.

En gran grupo, puesta en común.

Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo.. Siempre... Nadie...
Designación global.	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un... Soy muy...
Filtrado negativo.	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	Esto está mal... y esto... y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente... Es totalmente...
Autoacusación.	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo...
Personalización o autoatribución.	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...
Hipocontrol.	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal... Es guay, luego está bien...

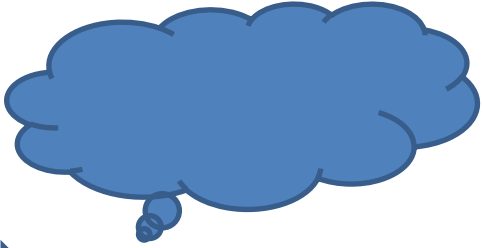


(Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Gobierno de España, 2012)

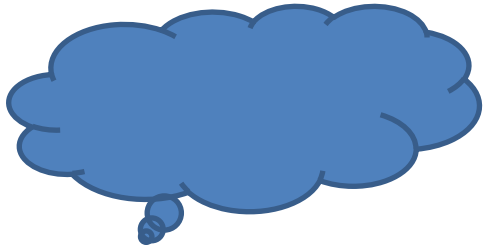

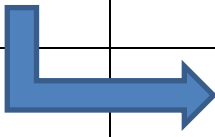

### Cómo vencerlos

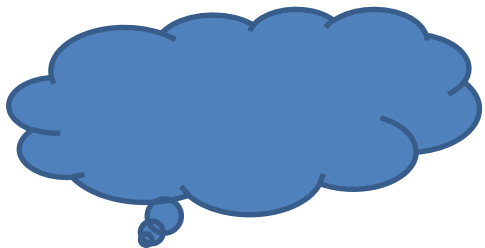
- Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad...
- Desenmascarar el mecanismo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.
- Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.

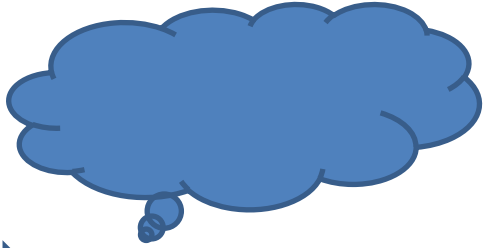

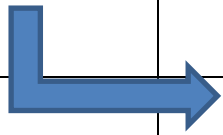

### Actividades 2.1. Escribe la frase positiva

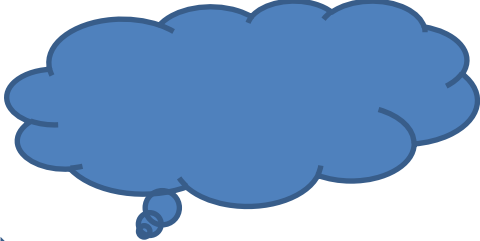


Desarrollarán la siguiente actividad, se pedirá que transformen las frases negativas en frases positivas para sí mismos, las caritas tristes representan la frase negativa, las felices las positivas.




<p><b>He derramado sobre mi compañera Sofía un vaso de Coca-Cola en una fiesta. Soy un torpe. Estropeo todo lo que toco.</b></p>	
	

<p>Los chicos mayores del barrio se meten conmigo y yo me dejo para que no me peguen. No sé hacer otra cosa. Mi padre dice que soy un “cobarde”. Me siento mal</p>	
	 

<p>Mi nariz es enorme. Con lo fea que soy, ¿Qué chico se fijará en mí?</p>	
	 

<p>Mi nariz es enorme. Con lo fea que soy, ¿Qué chico se fijará en mí?</p>	
	 

<p><b>Seguro que no apruebo la evaluación.</b>  <b>Soy un desastre y no me acordaré de nada. Ya lo verás, me saldrá fatal.</b></p>	
	

<p><b>Me ha salido mal un problema de “mates”. No sé hacer ninguno. Todos me salen mal.</b></p>	
	

**Fuente:** (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Gobierno de España, 2012)

### **Dinámica 2: “El autoconcepto”**

#### **Descripción**

Cada participante dibuja expresión a las caras de la hoja “El autoconcepto” y escribe en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo.

Las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades.

A continuación deberán escribir cómo se siente dibujando la expresión y la frase relacionada

*Como me encuentro  
en la familia*



*Como me encuentro  
en la escuela o instituto*



*Como me relaciono  
con los demás*



*Como considero que  
me ven los demás*



*Lo que más me molesta  
de mi mismo*



*Lo que más me gusta  
de mi mismo*





Respecto a mi presente  
y mi futuro



(Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Gobierno de España, 2012)

### **Danamica 3:“Anuncio publicitario de uno mismo”**

Se pedirá a los estudiantes que escriban las cualidades positivas, desarrollando un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás. Deberá hacerlo en veinte minutos.

Puesta en común de los anuncios. Entrega de diploma acreditativo a cada adolescente que haya presentado anuncio.

1) Se pedirá que hagan una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas,...) y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegan a 5, podrá leer la guía de ejemplos(Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Gobierno de España, 2012)

### **Guía de ejemplos**

<b>Determinación</b>	<b>Capacidad de hacer amigos</b>	<b>Entusiasmo</b>
<b>Perseverancia</b>	<b>Simpatía</b>	<b>Valentía</b>
<b>Dinamismo</b>	<b>Confianza en sí mismo / a</b>	<b>Cortesía</b>
<b>Capacidad de</b>	<b>Fuerza de voluntad</b>	<b>Paciencia</b>

<b>observación</b>		
<b>Previsor / a</b>	<b>Sensibilidad</b>	<b>Capacidad de disfrute</b>
<b>Comunicativo</b>	<b>Sentido del humor</b>	<b>Comprensivo / a</b>
<b>Fiable</b>	<b>Alegre</b>	<b>Responsable</b>
<b>Capacidad de escucha</b>	<b>Expresivo / a</b>	<b>Animoso /a</b>
<b>Organizado</b>	<b>Buena voz</b>	<b>Capacidad de concentración</b>
<b>Iniciativa</b>	<b>Ecuánime</b>	<b>Generosidad</b>
<b>Cordialidad</b>	<b>Franqueza</b>	<b>Adaptable</b>
<b>Auténtico / a</b>	<b>Honesto</b>	<b>Abierto / a</b>
<b>Afectuoso / a</b>	<b>Trabajador / a</b>	<b>Persistente</b>
<b>Independiente</b>	<b>Creativo / a</b>	<b>Original</b>
<b>Solidario / a</b>	<b>Marcar un gol</b>	<b>Conseguir ligar</b>
<b>Mantener un secreto</b>	<b>Conseguir hablar en público</b>	<b>Escribir sin faltas</b>
<b>Leer bien</b>	<b>Resolver un problema</b>	<b>Aprenderme una lección</b>
<b>Habilidades manuales</b>	<b>Controlar mis impulsos</b>	<b>Cantar</b>
<b>Bailar</b>	<b>Meter una canasta</b>	<b>Ayudar a otros</b>
<b>Ojos grandes</b>	<b>Tengo fe</b>	<b>Pensamiento lógico</b>
<b>Capacidad para intimar</b>	<b>Escribir poesías</b>	<b>Otros</b>

2) A partir de la lista anterior, escribirán un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que se vendan bien y muestren sus cualidades y logros de los que estás satis- fecho. Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o una cuña radiofónica.

Consejo: Repítelo en voz baja cuando quieras darte ánimos. Y compártelo con gente de confianza.

(Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Gobierno de España, 2012)

**Espacio:** Aula de clases

**Recomendaciones:**

- Lograr la participación activa de los estudiantes en cada actividad.
- Dar apoyo en las actividades que desarrolle cada estudiante
- Lograr dar una explicación de lo que es el autoconcepto pero sin centrarse demasiado en la parte teórica, fomentando lo vivencial.

**Evaluación:**

Se pedirá a los alumnos que hagan una reflexión sobre las dinámicas que influyeron en el taller.

## **Taller 3:**

### **Título: El desarrollo de las emociones y la autoestima**

#### **TÉCNICA:**

Participativa vivencial con los estudiantes sobre los sentimientos y emociones.

#### **ESQUEMA ADMINISTRATIVO**

**Tiempo:** 4 horas

#### **Materiales:**

- Proyector
- Computador
- Lápices
- Esferos
- Pequeñas tarjetas de papel
- Masking
- Hojas de papel

#### **N° de facilitadores:**

1 maestro/facilitador

#### **Objetivos:**

- Mejorar la autoestima de los jóvenes mediante la imagen positiva de sí mismos
- Fomentar la identificación de los aspectos positivos de los demás

- Ayudar a los jóvenes a admitir sus debilidades y limitaciones

**Descripción:**

Implementar una serie de dinámicas que logren fomentar las emociones en los jóvenes, para evitar conductas autodestructivas logrando expresarse durante las actividades propuestas.

**Espacios requeridos:** Aula de clases

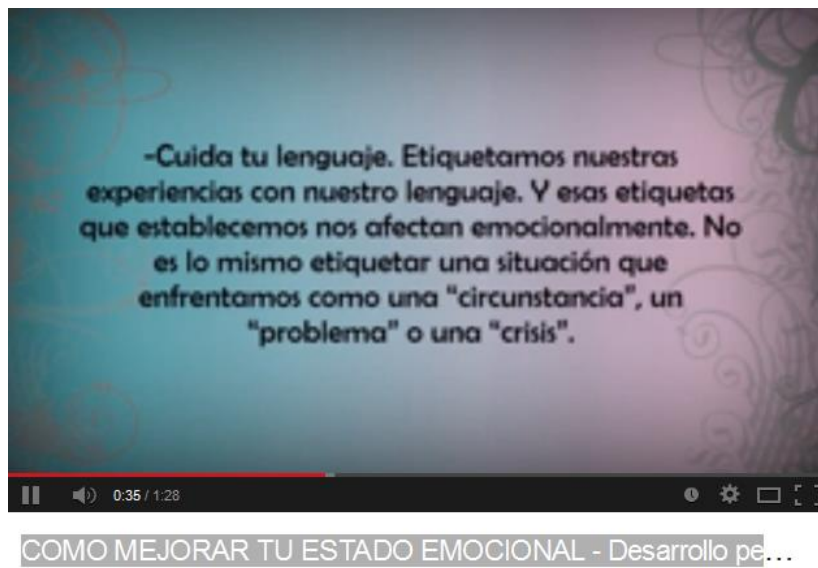
**PROCEDIMIENTO:**

Se inicia con una explicación sobre las actividades propuestas, el desarrollo de las emociones.

Para ello se propone evaluar las cualidades y debilidades.

Antes se verá los siguientes videos.

COMO MEJORAR TU ESTADO EMOCIONAL - Desarrollo personal, Tener éxito, Motivación



<http://www.youtube.com/watch?v=1QD3qmFOeqE>

# Dinámicas

## Dinámica 1: Menú de cualidades

Partiendo de la expresión de sentimientos positivos hacia los otros, los alumnos comprueban que valorar las cualidades de sus compañeros mejora el ambiente y su relación con los demás.

Si en los grupos que establecen los niños se genera un ambiente positivo, es fácil que tomen iniciativas o se propongan actividades enriquecedoras. Decir a otros lo que vemos de bueno en ellos, contribuye a formar una imagen positiva de nosotros mismos en el grupo. Todos admitimos mejor una crítica si viene de alguien que sabemos que, al mismo tiempo, sabe reconocer lo que hacemos bien.

### Ficha N° 1

*Nombre de un amigo.....*

*Lo que más me gusta de ti es.....*

*Me caes muy bien cuando.....*

### Ficha N° 2

*Nombre del plato.....*

*1) Comenzamos con.....y*

*.....*

*2) Lo mezclamos bien y añadimos.....*

*Y luego.....*

*3) Después.....*

*Por último servirlo con.....*

Preguntar a los alumnos si alguna vez prepararon o vieron cómo se prepara una receta de cocina.

¿Qué pasos se siguen en la preparación?

- Selección de ingredientes,
- Se mezclan en determinadas cantidades,
- Se hierven los ingredientes por un tiempo determinado,
- Se deja reposar para que adquieran sabor,
- Se sirven fríos o calientes.

Durante la explicación se relacionará la receta de cocina y un grupo de personas de forma siguiente: un grupo está formado de varias personas al igual que una receta está formada de varios ingredientes. Los ingredientes son cada uno de los miembros del grupo. Por lo tanto:

¿Todos los miembros del grupo son importantes para elaborar la receta?

¿Todos aportan lo mismo?

El facilitador pedirá que se dividan en grupos de 5. Cada grupo debe elaborar la “receta” para formar el grupo cuyos ingredientes serán...**LAS CUALIDADES DE CADA UNO DE SUS MIEMBROS.**

Entregue a cada alumno 5 papeletas, es decir las papeletas para recoger los datos del otro compañero y dé las siguientes instrucciones: Cada alumno debe pensar cuáles son las cualidades positivas de los otros cuatro compañeros del grupo (su manera de ser, sus habilidades, sus virtudes). Después debe anotar esas cualidades de cada compañero en la papeleta No. 1. Recomiende que intenten **LLENAR** la papeleta y solamente **CON CUALIDADES POSITIVAS.**

En cada grupo se nombrará un secretario para moderar y recoger sobre la papeleta 2 las conclusiones del grupo. Para esto, entregue a los secretarios la papeleta número 2.

Indique a cada uno de los grupos que ahora deberán elaborar una receta del grupo y que los ingredientes son las cualidades que constan en la papeleta 1. Recomiendan que los ingredientes –cualidades sean recogidas de los otros compañeros y no de uno mismo.

El resultado final deberá ser una receta similar a las recetas de cocina. Para terminar esta parte pida que le pongan un nombre al plato (el nombre se pone al último de acuerdo a lo que sugiera la receta). Como ejemplo:

### **Cebiche de la amistad**

1) Cogemos...

2 libras de camarones inteligentes que cocinamos a fuego lento por 5 minutos

3 cebollas paiteñas respetuosas picadas amablemente

10 naranjas estudiosas exprimidas con respecto

Etc...

2) Lo mezclamos bien y añadimos

1 taza cariñosa de salsa de tomate

2 ramitas trabajadoras de perejil

1 copita de aceite tuco o chévere

3) Después

Agregamos una pizca de pimienta solidaria...

.....  
.....

Y así se va armando la receta hasta terminarla.

Resulta más bonita la actividad si usted sugiere que la dramaticen un poco...por ejemplo: la persona que hace de secretario puede asumir el rol de un cheff o cocinero es experto y el resto son ayudantes.

Todos los grupos comparten sus trabajos frente a toda la clase.

Se pedirá a los estudiantes que hablen sobre su opinión con relación a la actividad desarrollada.

**Fuente:** (Sicolog.com, 2007)



## **Dinámica 2: Los peluches**

Se pedirá a los jóvenes que se sienten formando un círculo, el facilitador se sentará entre ellos. Se sugiere que los niños vayan pasando de uno en uno al centro y se sienten.

(Todos los niños tienen lápices y un número de tarjetas igual que el número de niños que participan).

(Para agilizar el tiempo, puede dividirse el grupo en dos o tres subgrupos.)

Se pedirá a los estudiantes que están haciendo el círculo que se concentren en el niño que está en el centro, pensando en cómo es, en los momentos bonitos que han pasado juntos, en las cosas que sabe hacer, etc. Se pedirá que todos escriban en una tarjeta eso bonito que están pasando en ese momento de él y a continuación haga que se lo digan de uno en uno y siempre hablando en primera persona. Ejemplos: “Me gusta...”, “Lo que admiro de ti”, “Pase muy bien contigo cuando...”

Cada niño con un pedacito de maskin, se levanta y pega su tarjeta sobre su compañero que está en el centro.

(Estimular a que todos escriban sus tarjetas)

(Tener el maskin recortado previamente)

Ahora pasa otro niño y se hace lo mismo con él, luego pasa otro y así hasta terminar.

Luego todos los estudiantes aplaudirán por participar en la actividad

**Fuente:** (Sicolog.com, 2007)

## **Dinámica 3: El mimo**

Cada una de los/las participantes actuará como si fuera un “mimo”, es decir, se entregara a cada uno una tarjeta con el nombre y la descripción de una emoción. Posteriormente tendrán que expresarla lo mas fielmente posible, sin hablar ni escribir, tan solo utilizando la expresión de la cara y los gestos.

Mientras uno/a representa las/los demás anotan lo que creen que ponía en la tarjeta.

Las instrucciones de las tarjetas serán del tipo:

- “Te han contado un chiste y te ha hecho mucha gracia”
- “Te has caído y te has hecho daño”
- “Estás viendo una serie en la tv: que te encanta”
- “Llaman a tu puerta una noche y es muy tarde”
- “Ves un animal que te da muchísimo miedo: serpiente, araña, etc.”
- “Estas en una fiesta con tus amigos/as”
- “Un familiar querido se encuentra muy enfermo”

#### **Dinámica 4: Nuestras debilidades**

##### **Tiempo: 20 minutos**

1. El instructor expondrá al grupo lo siguiente: " Todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, esta distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptara sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente.
2. El instructor pedirá que cada participante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto.
3. Cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva.
4. Sentados en el suelo en círculo cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con "yo soy..."
5. Ejemplo: "yo soy muy agresivo", "yo soy floja", etc.

6. Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta.

(Europeo & Equal, 2006)

### **Dinámica 5: Caricias por escrito**

**Tiempo requerido:** 35 minutos.

**Material:** hojas tamaño carta y lápices, mesas de trabajo.

#### **Desarrollo:**

Se solicita que hagan grupos de 7 a 8 personas

Se solicita a los participantes que tomen una hoja carta y las doblen en ocho pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que puedan.

En cada uno de los pedazos tienen que escribir por el reverso, uno a uno, los nombres de sus compañeros.

Por el reverso, escriben en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero designado en el grupo en cada pedazo de papel.

Al terminar son entregados a los destinatarios en propia mano.

Cada subgrupo nombra a un reportero para ofrecer para concluir que lograron con experiencia descrita

**Fuente:** (Comunidad parroquial de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro, 2014)

### **Dinámica 6: Como expreso mis sentimientos**

**Tiempo requerido:** 40 minutos.

**Lugar:** despejado para que puedan trabajar en subgrupos

### **Desarrollo:**

El facilitador pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de Ideas).

En la pizarra anotaran sus sentimientos

Estos suelen ser: Alegría Odio Timidez inferioridad Tristeza Satisfacción Bondad Resentimiento Ansiedad Éxtasis Depresión etc. Amor Celos Coraje Miedo Vergüenza Compasión

El facilitador integra subgrupos de 5 personas y les indica que cada uno de los miembros deberá expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda (10 minutos).

Harán en un cartelón una gráfica donde colocaran todos los sentimientos que se les ocurra, pueden representarlos con gráficos o dibujos.

Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del expondrán a sus compañeros cuales son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad.

El facilitador hablará sobre cada de los sentimientos y cuales se relaciona con: 1. Asertividad: Agresivo, Asertivo y No asertivo. 2.

Se organiza una plática abierta con el grupo sobre los puntos mencionados

**Fuente:** (Comunidad parroquial de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro, 2014)

### **Dinámica 7: Dar y recibir afecto**

**Material:** papel y lápiz.

**Lugar:** una sala suficientemente amplia con sillas, para acomodar a todos los miembros participantes.

### **Desarrollo:**

El facilitador presenta la dinámica, diciendo que para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil.

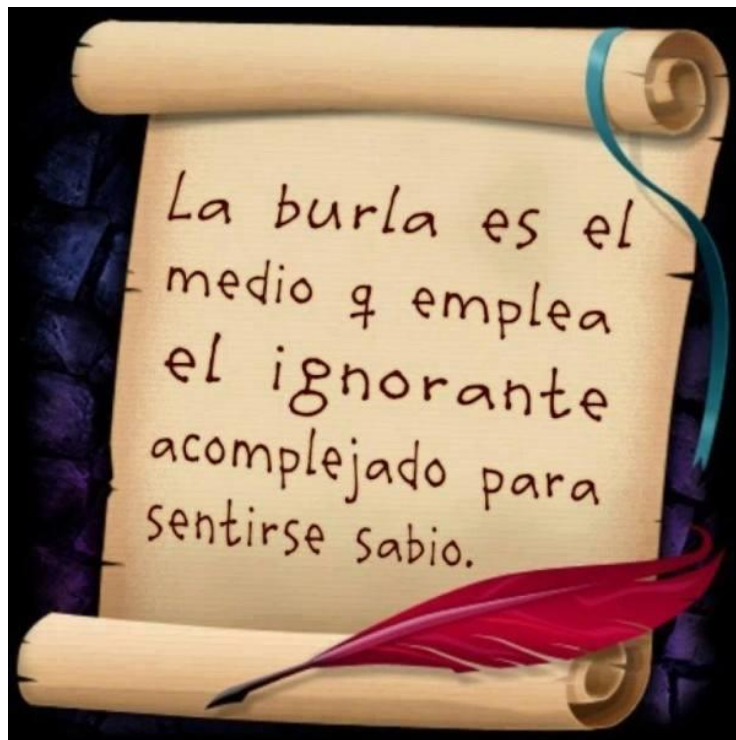
Se elegirá a varias personas, a quienes se le ira colocando en el centro

Las personas del grupo dirán a la persona que es el foco de atención. Que está en el centro, todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella. Ella solamente oye, se realizará con cada persona seleccionada.

El impacto es más fuerte cuando cada uno se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente.

Al final habrá los elegidos hablaran sobre sus experiencia con relación a los sentimientos expresados por su compañeros.

**Fuente:** (Comunidad parroquial de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro, 2014)



Se le pedirá que coloquen esta frase como parte de las actividades de concienciación

Luego para terminar se preguntará a cada estudiante que lograron con el desarrollo de las actividades

Se armará una plenaria

**Recomendaciones:**

- Se desarrollará cada actividad en función de las necesidades de los jóvenes
- Se buscará que los estudiantes hablen de sus emociones de manera abierta y espontánea.

**Evaluación:**

Se formaran parejas, las cuales escogerán una de las actividades realizadas, harán un resumen y emitirán una reflexión de lo que sintieron y como les ayudo.

## **Taller 4:**

### **Título: ¿Han tenido conductas autodestructivas?**

#### **TÉCNICA:**

Participativa vivencial con los estudiantes para concienciar y prevenir las conductas autodestructivas

#### **ESQUEMA ADMINISTRATIVO**

**Tiempo:** 3 horas

#### **Materiales:**

- Proyector
- Computador
- Lápices
- Esferos

#### **N° de facilitadores:**

1 maestro/facilitador

#### **Objetivos:**

- Evaluar la presencia de conductas autodestructivas en los estudiantes, mediante dinámicas de grupo
- Sensibilizar sobre las conductas autodestructivas y sus tipos
- Motivar para evitar la presencia de conductas autodestructivas

**Descripción:**

Se establecerá la presencia de conductas autodestructivas y cómo prevenirlas, mediante la motivación.

**Espacios requeridos:** Aula de clases

**PROCEDIMIENTO:**

Se inicia con el siguiente video

Motivación a los jóvenes



Motivación a los jóvenes

[http://www.youtube.com/watch?v=NTShZVV0\\_1Q](http://www.youtube.com/watch?v=NTShZVV0_1Q)

Lección de Motivación



Lección de Motivación

<http://www.youtube.com/watch?v=A2iq8VEP6go>



Luego se expone:

La Definición de conductas autodestructivas

## **El individuo ejerce violencia contra sí mismo**

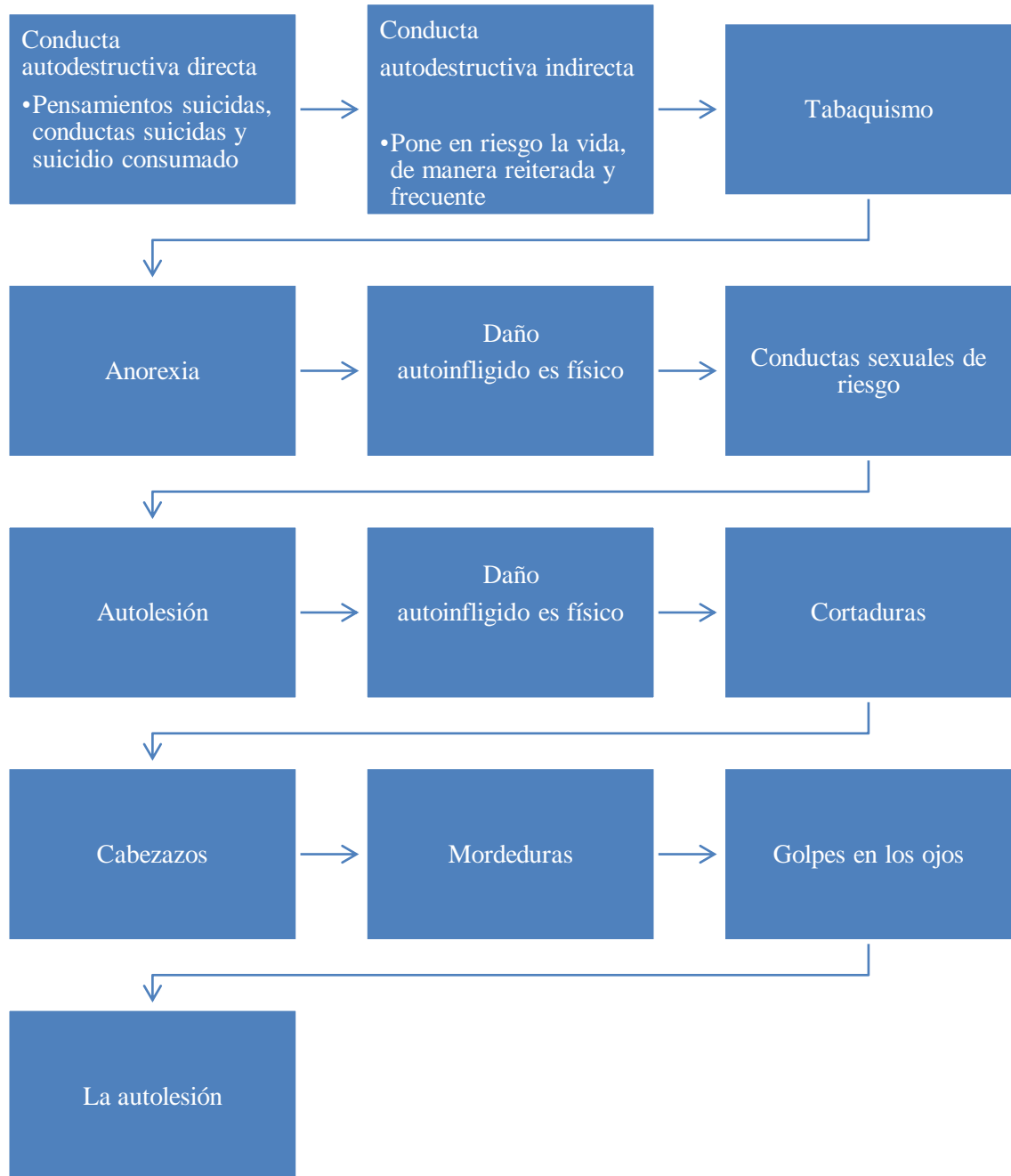
### **Casos de conducta autodestructiva**

El daño del comportamiento autodestructivo se produce poco a poco cada vez que se presenta la conducta como como por ejemplo:

- Cuando aquel chico o chica que se involucra constantemente en relaciones sentimentales dañinas
- El consumo excesivo de tabaco o de alcohol o de drogas
- El llamado cutting, cortarse por placer por sentir dolor, considera adicción

Actividad 1: Se pedirá a los niños que intervengan y den su opinión sobre las conductas autodestructivas

Actividad 2: Se pedirá a los niños que hagan carteles sobre el tipo de conductas autodestructivas y cómo prevenirlas






Los estudiantes explicarán, cuales son las características de las conductas autodestructivas en base a la gráfica.



Realización de la primera dinámica

**Dinámica 1: ¿Qué estoy sintiendo?**

Los participantes se sientan formando un círculo. Cada persona toma un turno actuando una emoción. Los otros participantes tratan de adivinar qué sentimientos está actuando esa persona. La persona que adivina correctamente actúa la siguiente emoción.

**Dinámica 2:** Se entregará a cada estudiante una gráfica deberán reconocer que tipo de conducta autodestructiva representa:

Conducta autodestructiva Imagen	Identificar	¿Conoces personas con este tipo de conductas?	¿Has padecido algunas estas conductas?
	Nombre de la conducta autodestructiva		
			
			
			

**Luego contestarán las preguntas:**

- ¿Has tenido algunos de estos tipos de conducta autodestructivas?
- ¿Cómo calificarías este tipo de conductas?
- ¿Qué aconsejarías a tus compañeros para evitar este tipo de conductas?

## Si te autolesionas

- Decidir dejar de hacerte daño es una decisión que solo tu puedes tomar, un primer paso podría ser controlar tus lesiones.
- Busca ayuda, de preferencia alguien confiable y maduro, un amigo, tus padres, profesores, etc., pueden ser una buena opción
- Infórmate. Es importante saber que hacer en caso de una emergencia.



**Actividad 3:** Se pedirá a los estudiantes que construyan cartees para prevenir conductas autodestructivas, se sugeriría que las expongan en el establecimiento.

### **Dinámica 3: ¿Qué estamos haciendo?**

Dos equipos se alinean a los dos extremos del salón. El Equipo A son los Mimos y el Equipo B son los Tigres. El Equipo A decide secretamente qué actividad va a actuar. Caminan hacia el Equipo B, acercándose lo más que se atrevan y actúan. El Equipo B trata de adivinar qué es lo que están actuando. Cuando lo adivinan, tratan de atrapar a los miembros del Equipo A antes de que puedan regresar a su base. Todos los que han sido tocados, se unen al grupo de los Tigres. Después del primer turno, haga que los equipos cambien de papeles.

Luego para terminar se preguntará a cada estudiante que lograron con el desarrollo de las actividades

Se armará una plenaria

#### **Recomendaciones:**

Hablar del tema abiertamente con los estudiantes sin miedo,

Lograr que los estudiantes habrán su corazón sobre los problemas que han tenido con las conductas autodestructivas.

#### **Evaluación:**

Los adolescentes anotarán los sentimientos que desean controlar y los expondrán a sus compañeros

**Taller 5:**  
**Título: La importancia de la seguridad y  
la motivación personal en el desarrollo  
de la autoestima**

**TÉCNICA:**

Participativa vivencial de los estudiantes con dinámicas de desarrollo socioemocional.

**ESQUEMA ADMINISTRATIVO**

**Tiempo:** 2 horas

**Materiales:**

- Proyector
- Computador
- Lápices
- Esferos
- Unasilla
- Un pañuelo
- Una caja o una papelería que haga de canasta
- 10 pelotitas de ping-pong.

**N° de facilitadores:**

1 maestro/facilitador

**Objetivos:**

Fomentar la autoconfianza para la consecución de resultados mejorando el comportamiento de los adolescentes, para su formación integral.

### Descripción:

Se trata de una serie de actividades, para fomentar la motivación y la seguridad, mediante el descubrimiento de quienes son los jóvenes con mensajes positivos

**Espacios requeridos:** Aula de clases

### PROCEDIMIENTO:

Se desarrollarán una serie de actividades:

Inicialmente el tutor/facilitador analizará el tema de seguridad y motivación presentará los siguientes videos:

El Mejor Video De Motivación Desafiando Gigantes



<http://www.youtube.com/watch?v=xxkHw2h5Pfg>

!!! NO TE RINDAS, PUEDES LOGRARLO !!!



<http://www.youtube.com/watch?v=Veh0vJc6H9c>

### **Dinámica 1: “Baloncesto a ciegas”**

#### **Materiales**

- Unasilla
- Un pañuelo
- Una caja o una papelería que haga de canasta
- 10 pelotitas de ping-pong.

**Duración: 20 minutos**

#### **Descripción**

El facilitador pedirá 3 voluntarios que salen del aula de clases para no escuchar. Para el grupo restante se le da la explicación del juego



**Procedimiento:**

Es un juego que consiste en cepear con los ojos tapados por un pañuelo, pero con algunas circunstancias

El primer voluntario, le gritaran, los confundirán con indicaciones erróneas, con el segundo el grupo se mantendrá en silencio, aunque pregunte que está haciendo, al tercero se le dará ánimos, motivándolo, se le dará información con indicaciones correctas para dirigir el tiro.

Se coloca una silla en el centro del aula de clases, donde se sentarán los voluntarios y a un metro y medio la canasta. Se hace pasar al primer voluntario y se le explica que debe intentar encepear 10 pelotitas de ping-pong a ciegas. Se le vendan los ojos y el resto del grupo actúa según las indicaciones anteriores. Una vez ha terminado los 10 lanzamientos se le indica el número de aciertos y se le invita a sentarse con el resto del grupo pero advirtiéndole que tiene prohibido hablar, aunque lo haga el resto del grupo, hasta que no hayan tirado todos los voluntarios.

Una vez hayan lanzado todos los voluntarios, se dan los resultados.

Usualmente quien encepeará es el tercer voluntario, y menos el primero,

El facilitador preguntará lo siguiente:

- ¿Qué conclusiones obtienen de la actividad?
- ¿En su hogar les ayudan a desarrollar su confianza?
- ¿Por qué las personas con mayor seguridad en sí mismas soportan la presión de los demás?

**Dinámica 2: Collage II**

**Material:** un cartoncillo para cada participante. Papel, tijeras, pegamento, revistas y plumones para cada subgrupo.

**Lugar:** un salón suficientemente iluminado, amplio y con mesas de trabajo.

**Desarrollo:**

El facilitador les pide a los participantes que realicen un collage, donde exprese ¿Quién soy? Con recortes pegados al cartoncillo, cada participante debe contestar a la pregunta: ¿Quién soy? (Tiempo ilimitado de 20 a 25 minutos).

El facilitador divide al grupo en equipos.

Cada uno de los integrantes del equipo interpreta el "COLLAGE" de cada participante. Sólo cuando 4 o 5 compañeros han expresado su punto de vista, el autor explica o aclara su obra.

Una vez que los equipos han terminado se hace una mesa redonda general con el objeto de evaluar la experiencia y de aflorar los sentimientos de los participantes.

Fuente: (Comunidad parroquial de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro, 2014)

**Dinámica 3: ¿Cómo es mi situación actual?**

**Tiempo requerido:** 15 minutos.

**Material:** un cuestionario "¿cómo es mi situación actual?" para cada participante.

**Lugar:** salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.

**Desarrollo:**

El facilitador reparte a los participantes los cuestionarios ¿Cómo es mi situación actual?, uno por cada participante.

El facilitador solicita voluntarios que quieran comentar sus resultados con el cuestionario entregado.

Luego se pedirá la participación de ustedes y que lograron con las actividades

## HOJA DE TRABAJO

Responder con sinceridad

### **¿CÓMO ES MI SITUACIÓN ACTUAL?**

**1. ¿Cómo es mi vida actual en relación conmigo mismo?**

\_\_\_\_\_

**2. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi familia?**

\_\_\_\_\_

**3. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi trabajo?**

\_\_\_\_\_

**4. ¿Cómo es mi vida actual en relación con el mundo?**

\_\_\_\_\_

**5. ¿Qué interrelaciones guardan entre sí las cuatro áreas anteriores?**

\_\_\_\_\_

Fuente: (Comunidad parroquial de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro, 2014)

# Lecturas a utilizarse en el aula

Luego hará que el grupo lea las lecturas que se les entregará, para que entiendan la motivación como parte fundamental del desarrollo de las metas personales.

## PLANEACIÓN DEL CAMINO HACIA LAS METAS

Una vez que se ha dejado correr la imaginación, sueños e ideales que se anhelan, habrá que seleccionar los que en realidad se quieren y puedan realizar, planear y definir objetivos, decisiones y acciones que los lleven a su logro. "La definición de objetivos fluye hacia la toma de decisiones y a la planeación. Es importante no confundir los objetivos con las actividades o tareas que se realizan para lograrlo. Esta distinción es fundamental en el proceso de definir objetivos, si no se puede decir el "por qué" se está haciendo algo, es que no se ha definido el objetivo, sino únicamente lo que se está realizando, la "actividad", por ejemplo: un jugador de pelota puede hacerlo para divertirse, ganar dinero, sobresalir en algo y ser famoso.

La actividad de jugar pelota es lo que lo lleva a obtener uno o todos los objetivos anteriores, pero existen otras actividades que lo podrían llevar a obtener los mismos objetivos. El jugar a la pelota es lo que realiza, su actividad, no el porqué lo realiza, su objetivo" (A. Kirn).

Los ejercicios anteriores han proporcionado claridad y conocimiento consciente de los objetivos que se pretenden lograr. La definición de objetivos aporta también una oportunidad de valorar la eficiencia personal. "Si usted logra lo que desea a

través de lo que hace, entonces hay una efectividad" (A. Kirn). Como ejemplo podría citarse a una persona que es muy eficiente (un vendedor que cumple más allá de sus metas de ventas). Si su objetivo es tener una situación económica desahogada y armonía en su hogar, no será eficiente su actividad si tiene "un montón" de facturas que pagar y malas relaciones con su esposa. Dentro de los objetivos hay: objetivos generales y subobjetivos. Los primeros son los que abarcan todo: ser feliz, tener éxito y ser famoso entre otros. Son difícilmente medibles. Los segundos son los que especifican con exactitud lo que para cada persona significa ser feliz y tener éxito. Frederick Herzberg propone esta división: Un objetivo general sería: tener un empleo satisfactorio. Los subobjetivos: a. Que sea interesante b. Que de un margen de responsabilidad. c. Que brinde reconocimiento por el trabajo realizado. d. Que dé un sentido de logros alcanzados a través del trabajo mismo. e. Que ofrezca una oportunidad de progresar. f. Que brinde ocasión para el desarrollo personal y profesional.

Como guía para una definición de objetivos, un objetivo:

1. Debe estar enmarcado dentro de un periodo de tiempo.
2. Es un resultado y no una actividad.
3. Tiene que contestar el porqué y para qué se hace lo que se hace.
4. Debe ser tan específico como sea posible: fecha exacta, lugar, costos máximos o mínimos, ¿con quién?, ¿cuándo?, ¿cómo?, ¿en dónde?
5. Debe ser medible ya sea objetivo cuantificable o subjetivo.
6. Debe ser claro y entendible para todos aquellos que colaboren en obtenerlo.
7. Debe ser enunciado utilizando verbos en infinitivo.
8. Debe ser realista y alcanzable, pero que represente siempre un reto.
9. En el ambiente empresarial, que se relacione directamente con su papel y su misión dentro de la institución, así como los papeles y objetivos de sus superiores, los de su mismo nivel y los de sus subalternos.
10. Que logre un balance apropiado entre objetivos positivos (alcanzar, optimizar...), negativos (evitar, minimizar...) y estabilizadores (mantener, conservar...).
11. Que sea compartido y delimite responsabilidades.

12. Que planee los pasos, tareas y actividades que tendrán que realizarse para obtenerlo.

13. Puede ser personal en cuanto atañe a la vida propia, y de grupo en cuanto implica al mismo.

Fuente. (Comunidad parroquial de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro, 2014)

Dinámica 4: Se pedirá a los estudiantes que han una lista de sus metas de vida, actitudes para lograrlas y sus sueños de toda la vida, en base a la lectura y la tabla que se le entregará a cada uno

Metas	Actitudes	Sueños de su vida

Luego colocarán estas pegadas en uno de sus cuadernos.

A continuación se procederá a la siguiente lectura de trabajo recomendada para elevar la seguridad y la motivación

# LA FÁBULA DE LAS DOS RANAS



Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo.

Todas las demás ranas se reunieron alrededor del hoyo. Cuando vieron cuán hondo era, dijeron a las dos ranas que estaban en el fondo, que para efectos prácticos, se debían dar por muertas.

Las dos ranas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas. Las otras ranas seguían insistiendo que sus esfuerzos serían inútiles. Finalmente, una de las ranas puso atención a lo que las demás decían y se rindió. Se desplomó y murió. La otra rana continuó saltando tan fuerte como le era posible.

La multitud de ranas le gritaba que dejara de sufrir y simplemente se dispusiera a morir. Pero la rana saltaba cada vez con más fuerza hasta que finalmente saltó fuera del hoyo. Cuando salió, las otras ranas le preguntaron:

- ¿No escuchaste lo que te decíamos?

La rana les explicó que era sorda. Ella pensó que las demás la estaban animando a esforzarse más para salir de allí.

Esta historia contiene dos lecciones:

Primero: La lengua tiene poder de vida y muerte. Una palabra de aliento compartida con alguien que se siente desanimado puede ayudar a levantarlo y finalizar el día.

Segundo: Una palabra destructiva dicha a alguien que se encuentra desanimado puede ser que acabe por destruirlo. Cualquiera puede decir palabras que roben a los demás el espíritu que les lleva a seguir en la lucha en medio de tiempos difíciles.

Tengamos cuidado con lo que decimos. Pero sobre todo con lo que escuchamos, no siempre hay que prestar atención, utilicemos sólo lo que es bueno.

Hablemos de vida, de alegría, de esperanza, a todos aquellos que se cruzan en nuestro camino. Ese es el poder de las palabras. . . A veces es difícil comprender que una palabra de ánimo pueda hacer tanto bien ¿no te parece?

Fuente: (Pensamientoconsciente.com, 2010)

Luego para terminar se preguntará a cada estudiante que lograron con el desarrollo de las actividades

Se armará una plenaria

### **Recomendaciones:**

- Las actividades debe desarrollarse con la colaboración activa de los estudiantes para lograr su comprensión, y el desarrollo motivacional.
- Utilizar los videos para motivar de manera integral, para lograr estudiantes más seguros de sí mismos.

### **Evaluación:**

Se hará una exposición en la que cada estudiante escogerá una emoción apuntada en el cartel, y expresara porque la sintió, cuando y quien la provoco



## **UNIDAD II: Actividades dirigidas a padres de familia**

### **Taller 1:**

#### **Título: ¿Cómo fomentar la autoestima de los estudiantes?**

##### ***CONSEJO PARA PADRES Y DOCENTES***

##### **TÉCNICA:**

Participativa vivencial con los padres y docentes, los docentes serán de apoyo y esenciales para lograr entender los problemas de los estudiantes.

##### **ESQUEMA ADMINISTRATIVO**

**Tiempo:** 2 horas

##### **Materiales:**

- Proyector
- Computador
- Lápices
- Esferos
- Un juego de hojas “Ejercicio CÓMO FACILITAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS” para cada padre.
- Una hoja “dinámica de la autoestima”, un bolígrafo y una silla para cada participante.

**N° de facilitadores:**

1 maestro/facilitador

**Objetivos:**

- Desarrollar una actitud positiva de los padres hacia sus hijos
- Fomentar el desarrollo de la autoestima mediante actividades dirigidas a padres de familia y docente a través de lecturas

**Descripción:**

Se desarrollaran actividades para lograr que los padres mejoren la autoestima de sus hijos.

**Espacios requeridos:** Aula de clases

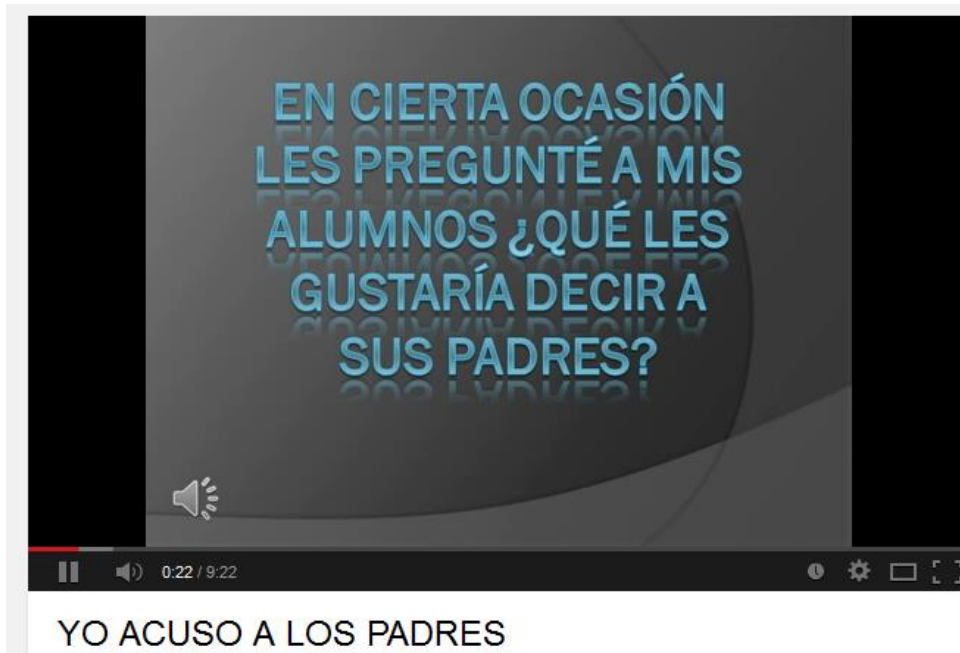
**PROCEDIMIENTO:**

Se iniciará con un saludo a los padres, se les explicará el motivo de los talleres. Luego se presentará una serie de videos sobre la autoestima para brindar apoyo a los padres.



<http://www.youtube.com/watch?v=LqmcViPtkhU>

## YO ACUSO A LOS PADRES



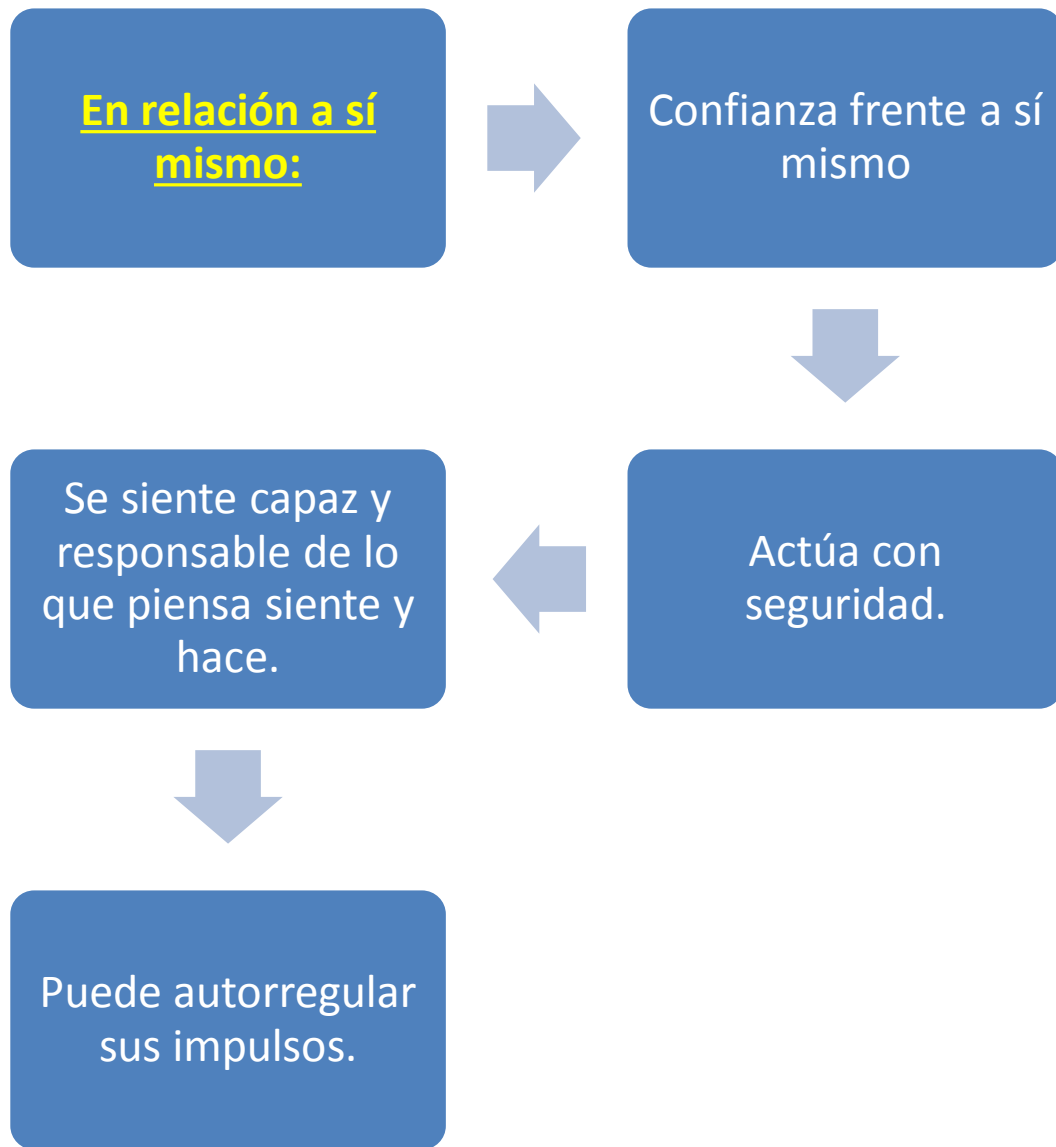
<http://www.youtube.com/watch?v=9NQRzJBCGs8>

**Se desarrollará una lista de las características de una persona con autoestima:**

Se trabajará en conjunto con padres y docentes se formaran tres grupos, a cada uno se le entregara un gráfica, deberán evaluar en qué nivel están los adolescentes con respecto a cada punto planteado, la calificación será de 0 a 5,

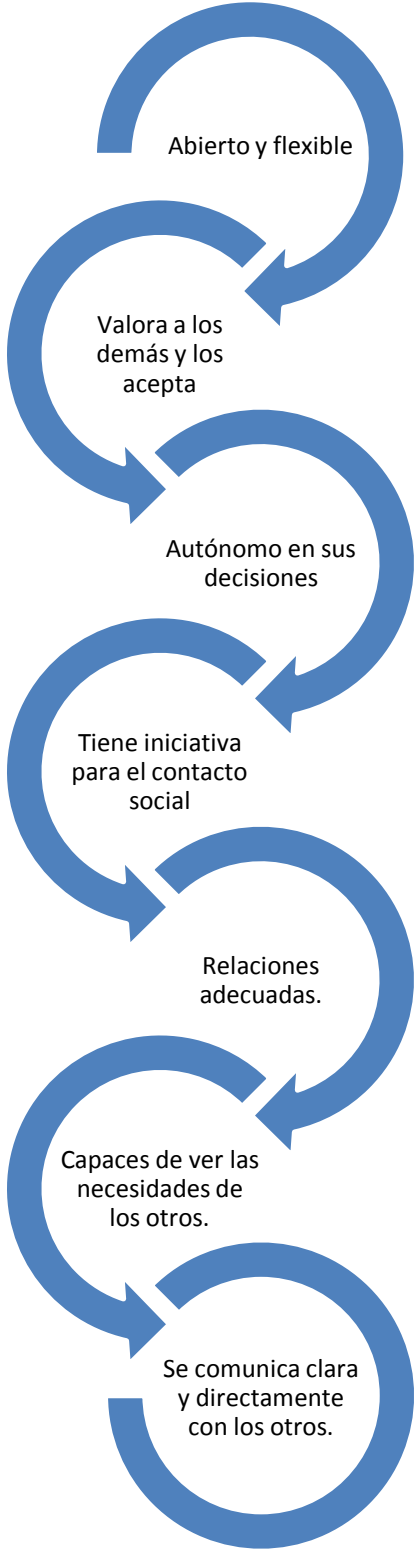
Cero= mínima calificación

5= máxima calificación



**Calificar cada punto del 1 al 5**

En relación a los demás:



**Calificar cada punto del 1 al 5**

**Frente a las tareas y obligaciones:**

Se compromete, se interesa por la tarea y se orienta a las metas que se propone.

Es optimista

Se esfuerza y es constante a pesar de las dificultades.

Reconoce sus errores y es capaz de enmendarlos.

Es creativo, capaz de asumir riesgos nuevos.

Es capaz de trabajar en grupo con sus pares.

**Calificar cada punto del 1 al 5**

**Se pedirá que analicen las siguientes expresiones**

- “Eres un inútil”
- “No sirves para nada”
- “Como siempre nos traes problemas”
- “Que mal te queda ese vestido”
- “No piensas, por gusto tienes cabeza”
- “Tonto”,
- “mejor no hables”
- “Tu hermano es mejor que tú”,
- “nunca haces nada bien”
- “siempre te equivocas “
- “lloras por tonterías”,
- “Gritas como loca”.

Se expondrá las siguientes preguntas:

- ¿Ha utilizado algunas de estas expresiones en contra de sus hijos o alumno?
- ¿Por qué las ha utilizado?
- ¿Cuántas de estas frases he dicho en mi vida?
- ¿A quién se la dije? ¿en qué circunstancias?
- ¿Qué sentí cuando selasdije?

Se pide a los padres/docentes que hagan una lista de los mensajes positivos que brindan a los jóvenes, luego que hagan otra lista de los mensajes negativos.

<b>Mensajes positivos que he dicho</b>	<b>Mensajes negativos que he dicho</b>

Se reparte el juego de hojas “¿Qué es la autoestima?” y se explica qué es la autoestima y sus bases.



De uno en uno, puntúan de 0 a 10 las características de sus hijos, su autoconcepto como persona sexual y su autoaceptación.(Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Gobierno de España, 2012)

## **¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

- Es la percepción evaluativa de uno mismo.
- Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta.
- Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades. (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Gobierno de España, 2012)

## **¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?**

- a) El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).
- b) La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).(Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Gobierno de España, 2012)

## **EFECTO PYGMALIÓN**

Es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en otra persona con la que aquella se relaciona.

La clave del efecto es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del

pygmalión emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona.(Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Gobierno de España, 2012)

### **¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA?**

1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que llevamos a cabo.
2. Sobre el comportamiento.
3. En el aprendizaje.
4. En las relaciones y recibe también la influencia de éstas.
5. En la creación y la experimentación

### **SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA**

#### **La persona con baja autoestima:**

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
2. Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.

3. Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
4. Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.
5. Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.
6. Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.
7. Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar sentimientos pertinaces contra sus críticos.
8. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
9. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
10. Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
11. Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y / o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
12. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.
13. Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
14. Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma

(Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Gobierno de España, 2012)

### **“Dinámica de la autoestima”**

Población diana

Padres de adolescentes.

Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.

### **Descripción**

Se colocan los participantes por parejas en dos filas de sillas enfrentadas.

Comparten con el otro respecto a preguntas sobre cómo se ven, cómo creen que les ven los demás y en qué les gustaría que les ayudasen. Si se comprometen a ayudarse a mejorar firman en la hoja del que van a ayudar dejando constancia en qué. Cuando terminan van cambiando de pareja hasta haberlo hecho todos con todos.

**Fuente:** (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Gobierno de España, 2012)

### **Dinámica de la autoestima**

Nos colocamos por parejas en dos filas de sillas enfrentadas. Compartimos con el otro las respuestas a las siguientes preguntas y si se compromete a ayudarnos en algo, lo firma y escribe en qué. Cuando hemos terminado, cambiamos de pareja.

**Fuente:** (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Gobierno de España, 2012)

**Se trata de hacerlo todos con todos.**

<b>Me gusta que me llamen...</b>
<b>Soy...</b>
(+) 1.
(+) 2.
(+) 3.
<b>Me gustaría ser más...</b>
1.
2.
3.
<b>Mi familia piensa que soy....</b>
1.
2.
3.
<b>Mis compañeros piensan que soy....</b>
1.
2.
3.
<b>Me gustaría que me ayudaran a....</b>
1.
2.
3.
<b>Firma de las personas que se comprometen a ayudarme y en qué....</b>
<b>Docente</b>
<b>Facilitador</b>

## “Cómo facilitar el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos”

### Descripción

Lectura de un texto y subrayado de las frases que más le llaman la atención a cada uno. Se comparte en gran grupo las frases subrayadas y los sentimientos vivenciados al leer el texto.

**Fuente:** (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Gobierno de España, 2012)

### Ejercicio

## CÓMO FACILITAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS

1º Reflexión personal: Leemos cada uno el texto (adaptado de José V. Bonet) y subrayamos las frases que más nos llaman la atención.

2º Compartimos en gran grupo las frases subrayadas y los sentimientos vivenciados al leer el texto.

Texto:

### 1. Influencia de los padres:

Todos, querámoslo o no, tenemos una influencia, positiva o negativa, en aquellos con quienes convivimos, sobre todo en nuestros hijos, para quienes solemos ser figuras significativas por excelencia. Es el efecto Pigmalión: cuando nos relacionamos con una persona, le comunicamos las esperanzas que abrigamos acerca de ella, las cuales pueden convertirse en realidad; las expectativas que una persona concibe sobre el comportamiento de otra pueden convertirse en una

"profecía de cumplimiento inducido". Los padres son para sus hijos espejos psicológicos a partir de los cuales ellos van construyendo su propia imagen. Desde que nace, el hijo se mira en sus padres y va aprendiendo lo que vale por lo que siente que ellos le valoran. Si tú, padre o madre, crees de verdad que tu hijo es "más torpe que los demás" y que "no tiene iniciativa", le comunicarás, aún sin pretenderlo, estas expectativas negativas a través de tus gestos y de tus palabras. No te extrañe, pues, que tu hijo acabe comportándose torpe y sin maña. Por el contrario, si eres una persona que confía en su hijo y estás convencido de que puede crecer y mejorar, tu "espejo" le infundirá confianza y seguridad en sí mismo, y tu hijo asimilará positivamente tu mensaje: "Puedes hacerlo si lo intentas seriamente... Verás cómo lo consigues". Aprenderá a confiar en sus propios recursos y en sí mismo.

2. Factores que contribuyen decisivamente a la formación del auto-estima positiva o negativa de un hijo:

2.1. El primero en importancia es el LENGUAJE CORPORAL, NO VERBAL, con que le "hablan" y se comunican con él quienes le rodean. Es el lenguaje de las miradas, de las caricias, del tono de la voz... y también de los silencios, las caras largas, las ausencias, los gritos, los golpes...

2.2. Otro factor importante en el desarrollo de la autoestima es la propia EXPERIENCIA DEL HIJO. Se trata de que el hijo vaya descubriendo y "conquistando", con su propio esfuerzo y en la medida de sus posibilidades, el mundo que le rodea.

Conviene no hacer por él lo que él ya es capaz de hacer. Conviene, en suma, enseñarle a valerse por sí mismo, para que vaya tomando conciencia de sus recursos y aprenda a valorarse. Los padres que desean que sus hijos aprendan a descubrir sus propios recursos y confiar en sí mismos, conviene que se pregunten a menudo: ¿Qué puede hacer ya él o ella sin mi ayuda?; y deben animarles a que lo hagan y, en lugar de prohibiciones, ofrecerles oportunidades para que actúen por cuenta propia.

2.3. La PALABRA es un tercer factor que influye poderosamente en la autoestima de nuestros hijos. No basta con quererles y estar satisfechos con ellos; hay que decírselo claramente, para que ellos se sientan realmente queridos y apreciados. Las palabras son armas de dos filos: pueden reforzar o debilitar la autoestima del muchacho, según sean el contenido, el tono de voz y el gesto que las acompañen. La corrección (y las sanciones apropiadas) forma parte normal y saludable de la educación de los hijos. Pero, para que sea constructiva y duradera, en lugar de destructiva y efímera, conviene aprender a corregir comportamientos concretos sin descalificar globalmente a la persona del muchacho. Jamás debemos utilizar epítetos denigratorios o descalificadores de la persona cuando nos dirijamos a nuestros hijos. La descalificación personal fomenta el sentimiento de culpa. que constituye el núcleo de una baja autoestima... y de muchos desórdenes psíquicos. En la relación padres-hijos, debemos utilizar con sumo cuidado la reprensión, desterrar las descalificaciones e incrementar, sin excesivo temor a propasarse, "las caricias verbales", las palabras amables, laudatorias y alentadoras.

2.4. Por encima de todo, tratemos de mantener la COHERENCIA entre nuestras palabras y los gestos no verbales que las acompañan; entre nuestras recomendaciones verbales y nuestros comportamientos reales.

### **3. Pautas a seguir:**

3.1. No basta con querer a nuestros hijos; es necesario que ellos se sientan queridos y valorados. Hay, pues, que expresárselo, verbal y no verbalmente, con claridad meridiana. Si hacen algo bien, hay que reconocérselo y animarles. Si hacen algo mal, también hay que decírselo (pues la mentira es enemiga de una autoimagen sanamente positiva), corrigiendo sus fallos serenamente y sin descalificar a su persona (no confundir un error puntual con una característica de la personalidad). Nuestras críticas deben ser constructivas.



3.2. Debemos esperar de nuestros hijos lo mejor que puedan de sí; creer de veras en su capacidad para el bien y la verdad; proponerles metas elevadas, para que tengan que esforzarse y descubran su capacidad de mayor rendimiento, pero también accesibles a sus posibilidades reales, y respetando su ritmo de maduración, para que no se desanimen; proporcionarles oportunidades de que, con sus talentos y habilidades, puedan experimentar el éxito.

3.3. No abrumar al hijo con alabanzas desmesuradas e infundadas, que pueden hacerle creer que es un ser superior y propiciar una dependencia morbosa de la aprobación de los demás. Esa hipervaloración y esa dependencia le dejan indefenso ante la crítica y la desaprobación que, tarde o temprano, encontrarán fuera del ámbito familiar.

3.4. No proyectemos en nuestros hijos nuestros propios temores y experiencias negativas. Hay que intentar que nuestro hijo no se vea "predestinado" a curar nuestras frustraciones o a cumplir nuestras esperanzas. Debemos aceptar a nuestro hijo con sus ideas y actitudes y dejarle tener las experiencias a él. Analicemos nuestras propias ideas y temores y reflexionemos si hay alguna que pueda ser "irracional", fruto de alguna experiencia dolorosa que el muchacho no tiene por qué pasar. Esa idea es la que no tenemos derecho a intentar "colar" a nuestro hijo sin que él nos lo haya pedido ni sus experiencias nos lo hayan hecho necesario transmitir. Si podemos darle consejos o contarle nuestras experiencias, pero nunca de forma categórica ni estableciendo reglas ("todo el mundo es así", "nadie te va a ayudar", "no te fíes de nadie", etc.)

### **3.5. Esforzarnos en crear en nuestro hogar un ambiente caracterizado por:**

- **LIBERTAD** de equivocarse, para que nuestros hijos aprendan a tomar decisiones por su cuenta, sin miedo a que les rechacen o les humillen. Al hijo hay que darle oportunidad de que manifieste su capacidad de decisión, su posibilidad de equivocarse, su riesgo a errar en sus criterios, porque sólo eso le

llevará a la madurez. Hay que admitir la competencia del hijo mientras no demuestre lo contrario.

- DISCIPLINA, porque se ha comprobado que los jóvenes educados en un entorno excesivamente permisivo suelen tener menos autoestima que los formados en un entorno razonablemente estructurado, firme, exigente y, a la vez, cordial.
- RESPETO visceral hacia la persona de nuestro hijo, porque, si le tratamos con verdadero respeto, su autorrespeto aumentará, y él aprenderá a respetar a los demás. Ello supone que nunca el padre o la madre hable en lugar del hijo, que nunca suplanten al hijo en decisiones que puede tomar por sí mismo, ni impongan lo que ha de hacer, decir o pensar, ni invadan el campo de lo que ha de hacer el hijo.
- ACEPTACIÓN de los aspectos positivos y negativos propios y de los demás.

**Fuente:** (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Gobierno de España, 2012)

### **Recomendaciones**

- Desarrollar las lecturas con los padres de familia con el fin de que la entiendan por lo cual todos los padres y maestros intervendrán.
- Utilización de videos para explicar las actividades y la autoestima para lograr mejorar la educación en los hogares

### **Evaluación**

Cohevaluacion, en parejas se revisaran los libros de emociones y al final emitirán una reflexión sobre los valores que intervinieron en las actividades o taller.

## **Taller 2:**

### **Título: La importancia del fortalecimiento del autoconcepto, la autovaloración y el desarrollo de las emociones en los adolescentes**

#### **TÉCNICA:**

Participativa vivencial de los padres y docentes en las actividades.

#### **ESQUEMA ADMINISTRATIVO**

**Tiempo:** 3 horas

#### **Materiales:**

- Proyector
- Computador
- Lápices
- Esferos

#### **N° de facilitadores:**

1 maestro/facilitador

#### **Objetivos:**

Fomentar el autoconcepto de sus hijos, reconociendo el valor de la familia, y de las necesidades de sus miembros.

Familiarizar a los padres con los sentimientos y emociones de las otras personas.

#### **Descripción:**

Se desarrollará varias dinámicas con padres y docentes.

Los docentes para poder entender a sus alumnos deben establecer como un padres debe tratar de sus hijos, muchas dinámicas pueden ser desarrolladas en el aula de clases.

**Espacios requeridos:** Aula de clases

### **PROCEDIMIENTO:**

Se inicia con la bienvenida al taller para proceder a la primera dinámica

#### **Dinámica 1: el Lazarillo**

Después de acoger a las madres y padres de familia, se desarrolla la dinámica “El lazarillo”. En parejas, uno hará de “ciego” y la otra persona de “lazarillo”. El “ciego” (con los ojos cerrados o vendado) será conducido por el “lazarillo” a través de las instalaciones. A los cinco minutos, el tutor indica que todos regresen al ambiente de trabajo y comparten lo experimentado.

Fuente: (Junta de Andalucía, 2013)

#### **Luego se presentan la siguiente lista de videos:**

Mensaje de un hijo a sus Padres



<http://www.youtube.com/watch?v=4TD-K7mitj4>

### **Dinámica 2: Situaciones que vivieron:**

Las madres y los padres se dividen en grupos y realizan el siguiente trabajo:

- Piensan en dos situaciones que recuerdan en las que su estado emocional transmitió seguridad o inseguridad a sus hijas e hijos.
- Indican cómo se sintieron y actuaron en esas situaciones.
- Indican cómo vieron la reacción de sus hijas e hijos, y cómo se sintieron frente a esa reacción.
- Se puede escribir las conclusiones en un papelote usando el siguiente esquema:

Situación que vivieron	que actuaron	Forma en que	que Efecto producido en las hijas e hijos	Sentimientos producidos en ellos (madres y padres)

Fuente: (Junta de Andalucía, 2013)

### **Dinámica 3: Completar el refrán**

A cada madre y padre se le entrega una tarjeta con la mitad de un refrán. Luego se les invita a formar un círculo y a leer su parte del refrán en voz alta para que encuentren a su pareja.

Cada refrán se basará en la familia

Quienes no sepan leer deben ser ayudados. Una vez formada, la pareja tendrá unos minutos para presentarse entre sí, respondiendo a estas preguntas:

- ¿Cómo te llamas?
- ¿Dónde vives?
- ¿Cómo se llama tu hija o hijo?
- ¿Qué te gusta hacer?

Al cumplirse el tiempo establecido, cada integrante presenta a su compañera o compañero de refrán

Fuente: (Junta de Andalucía, 2013)

### **Dinámica 4: “Mi bandera personal”**

#### **Duración aproximada**

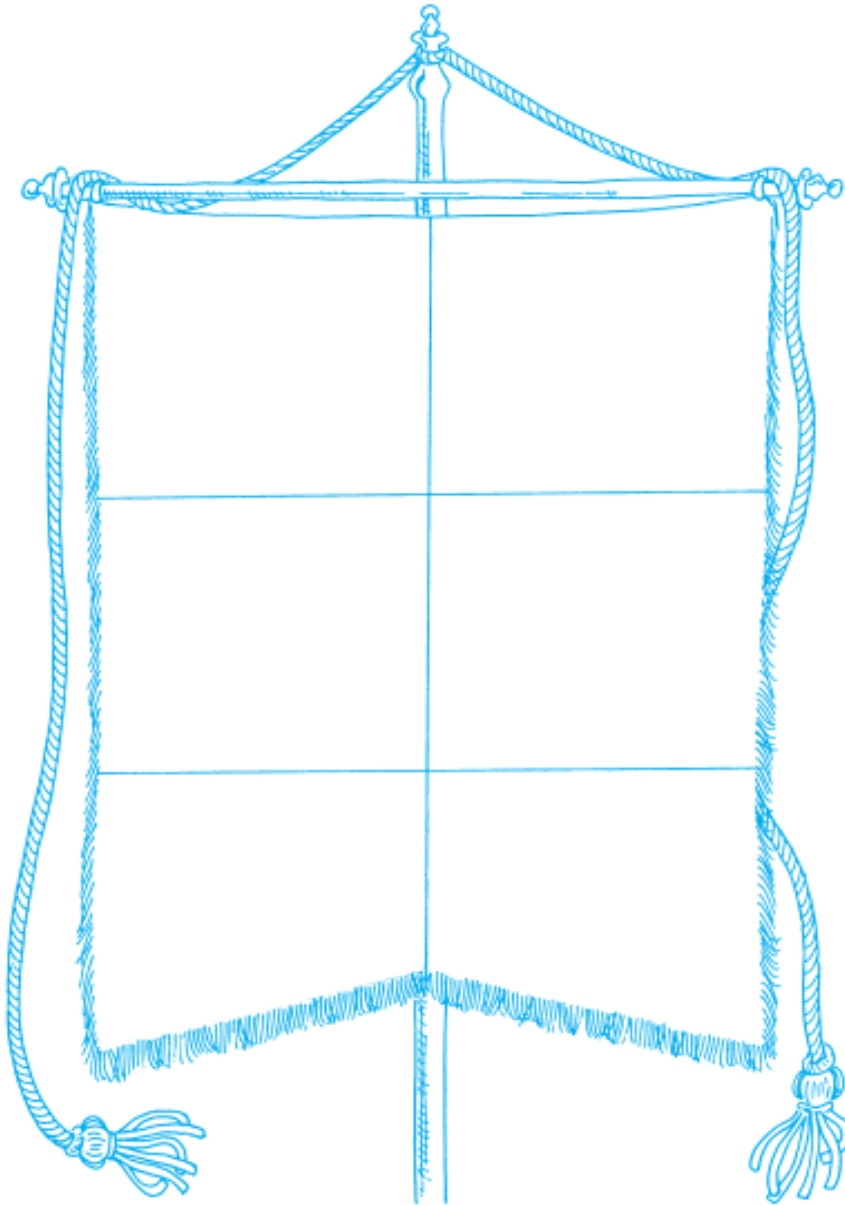
- Seis minutos para rellenar los campos de la bandera.
- Dos minutos por cada padre para la exposición.

#### **Materiales necesarios**

- Una fotocopia para cada padre de la hoja “Mi bandera personal”.
- Un bolígrafo para cada participante.

### Descripción

Cada padre o tutor escribirá en los 6 campos de una bandera: qué es lo que más le gusta de su familia, tres cualidades de su hijo, necesidades de su hijo, cómo son los adolescentes de hoy, tres cualidades suyas como padre o madre y qué espera del taller. A continuación, se van presentando uno a uno los participantes y explicando lo escrito en su bandera personal.



Casilla 1: ¿Qué es lo que más me gusta de mi familia?

Casilla 2: Tres cualidades de mi hijo / a

Casilla 3: Necesidades de mi hijo / a

Casilla 4: ¿Cómo son los adolescentes de hoy?

Casilla 5: Tres cualidades mías como padre o madre

Casilla 6: ¿Qué espero de este taller?

**Fuente:** (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Gobierno de España, 2012)

### **La tarjeta de visita que encontró el detective**

#### **Tiempo estimado**

Alrededor de una hora.

#### **Materiales y recursos**

Folios en blanco y rotuladores o bolígrafos por cada alumno/a

Primer paso: con un tiempo máximo de quince minutos. Se indica a los participantes que escriban, con letras grandes en el centro de un folio doblado de la forma que se indica en el dibujo, el nombre por el que le gustaría que le llamasen durante el curso; y entre paréntesis, su apellido, el nombre de su hijo por el cual está en el taller

En el ángulo superior derecho debe escribir dos adjetivos que cree que le describen con bastante exactitud (curioso, sincero, atlético...). En el ángulo superior izquierdo debe escribir palabras que indiquen lo que le gusta a sus hijos (nadar, ver cine, leer...). En la parte inferior, a todo lo largo, debe escribir -y por este orden- un lugar que le gustaría visitar con sus hijos, el espacio de televisión que más le gusta a su familia. El actor o actriz favoritos de sus hijos, alguna cosa que ha hecho y de la que se siente orgulloso que ha hecho su hijos , cualquier aspecto o actividad de su personalidad poco conocido por su familia que le parece interesante dar a conocer.



Por la parte de atrás escribirán aquellas preguntas que les gustaría hacer a sus hijos (sobre su forma de ser, estilo de llevar la clase, etc...).

Alrededor de diez minutos. Todos/as colocan sobre la mesa su papel en la posición que indica el dibujo. Se les pide que durante unos diez minutos dejen todas las tarjetas porque, el paso siguiente será una especie de prueba de detectives basada en la atención que hayan puesto a los datos de todas ellas.

Aproximadamente unos veinte minutos. El facilitador recoge las tarjetas. El facilitador desordenará las tarjetas, y al azar elegirá una, ira preguntando al grupo sobre las cualidades descritas de los jóvenes. A partir de una cualidad de una tarjeta (sincero, por ejemplo) o de una afición, los padres deberán adivinar la persona de la que se trata, en un máximo de ocho preguntas. Servirá para entender si los padres conocen de verdad los sentimientos, y características de sus hijos.

Si el que hace de detective acierta, escoge otra tarjeta y padres de familia voluntario/a pasa a ser detective tratando de adivinar el nuevo nombre mediante las ocho preguntas. Caso de no acertar, se continúa con la misma tarjeta hasta que se acierte. Es importante que una vez que se acierte el nombre de alguna de las tarjetas, se lea entera, como resumen.

Cuarto paso: tiempo de duración de quince minutos.

Se pedirá a los padres que escriban en una tarjeta las preguntas que tienen a sus hijos.

**Fuente:** Adaptado de (Sites.google.com, 2014)

**Recomendaciones:**

- Lograr que los padres y docentes compartan las actividades para lograr una mejor relación entre las familias en los hogares.

- Utilización de videos para fortalecer la concienciación.

**Evaluación:** autoevaluación, se hará un listado de los miembros de la familia y junto se pondrá una emoción que los represente.

## **Taller 3:**

### **Título: ¿Cómo incentivar la motivación y la seguridad de los jóvenes?**

#### **TÉCNICA:**

Participativa vivencial para mejorar la motivación

#### **ESQUEMA ADMINISTRATIVO**

**Tiempo:** 1h30

#### **Materiales:**

- Proyector
- Computador
- Lápices
- Esferos

#### **N° de facilitadores:**

1 maestro/facilitador

#### **Objetivos:**

Fomentar estrategias para que los padres motiven a los sus hijos ser más seguros de sí mismos.

#### **Descripción:**

Se desarrollará actividades concienciación para lograr fortalecer la seguridad al nivel integral desde los hogares.

**Espacios requeridos:** Aula de clases

**PROCEDIMIENTO:**

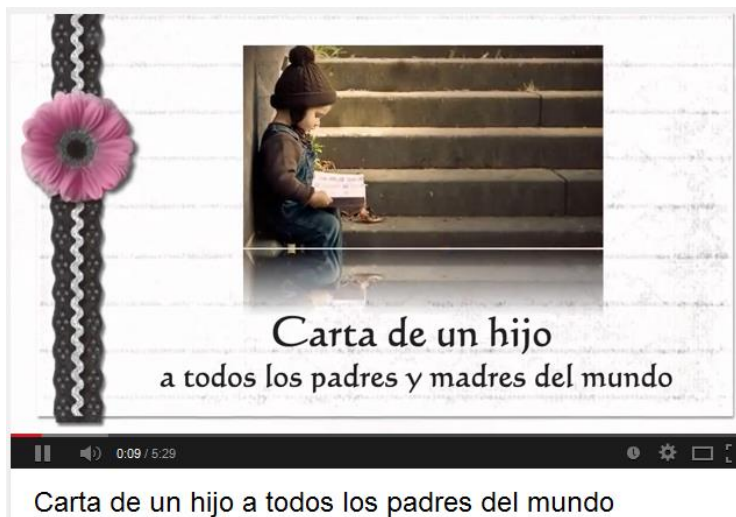
Inicialmente se presentará estos videos.



El Arte de ser padres; impactante reflexión

<http://www.youtube.com/watch?v=agnfPCQCvBs>

Carta de un hijo a todos los padres del mundo



Carta de un hijo a todos los padres del mundo

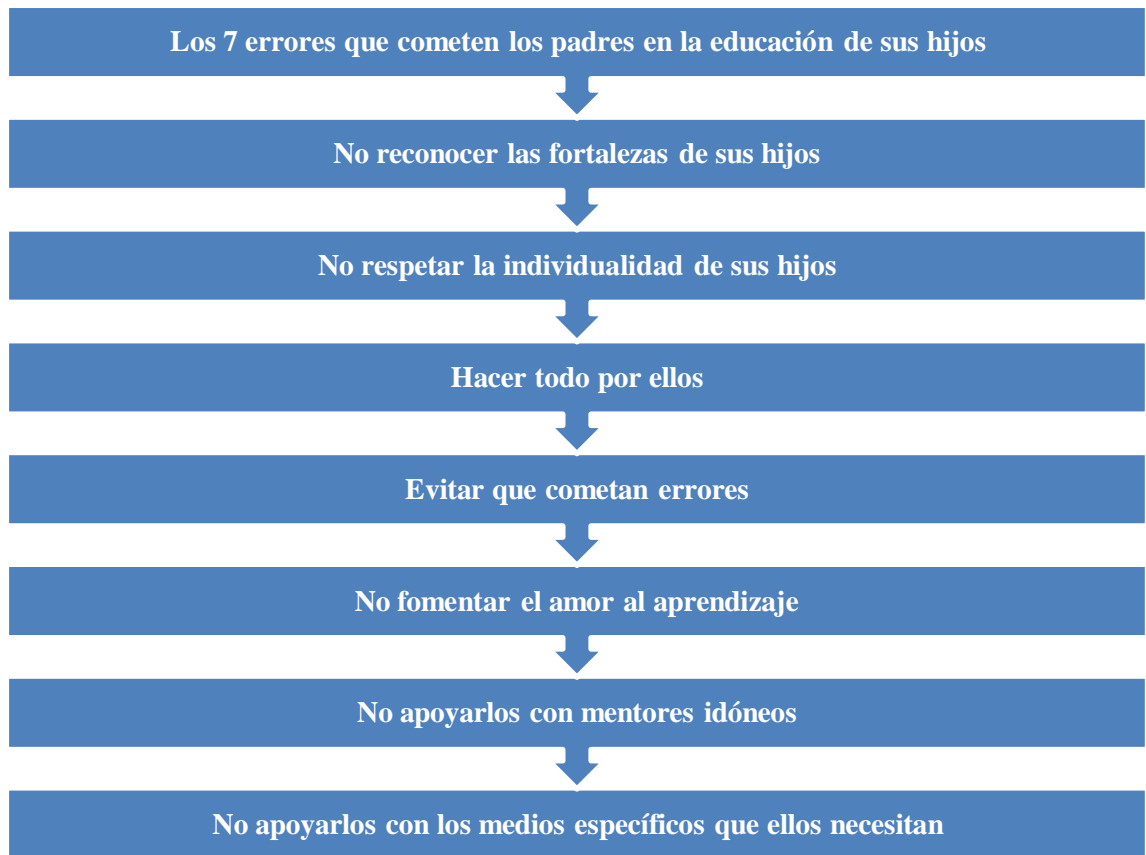
<http://www.youtube.com/watch?v=buWA4SvbZOE>

### **Preguntas sobre los videos.**

- ¿Qué criterio les dejó los videos?
- ¿Se considera un buen padre?

### **Para motivar a los hijos hay que saber cómo educarlos**

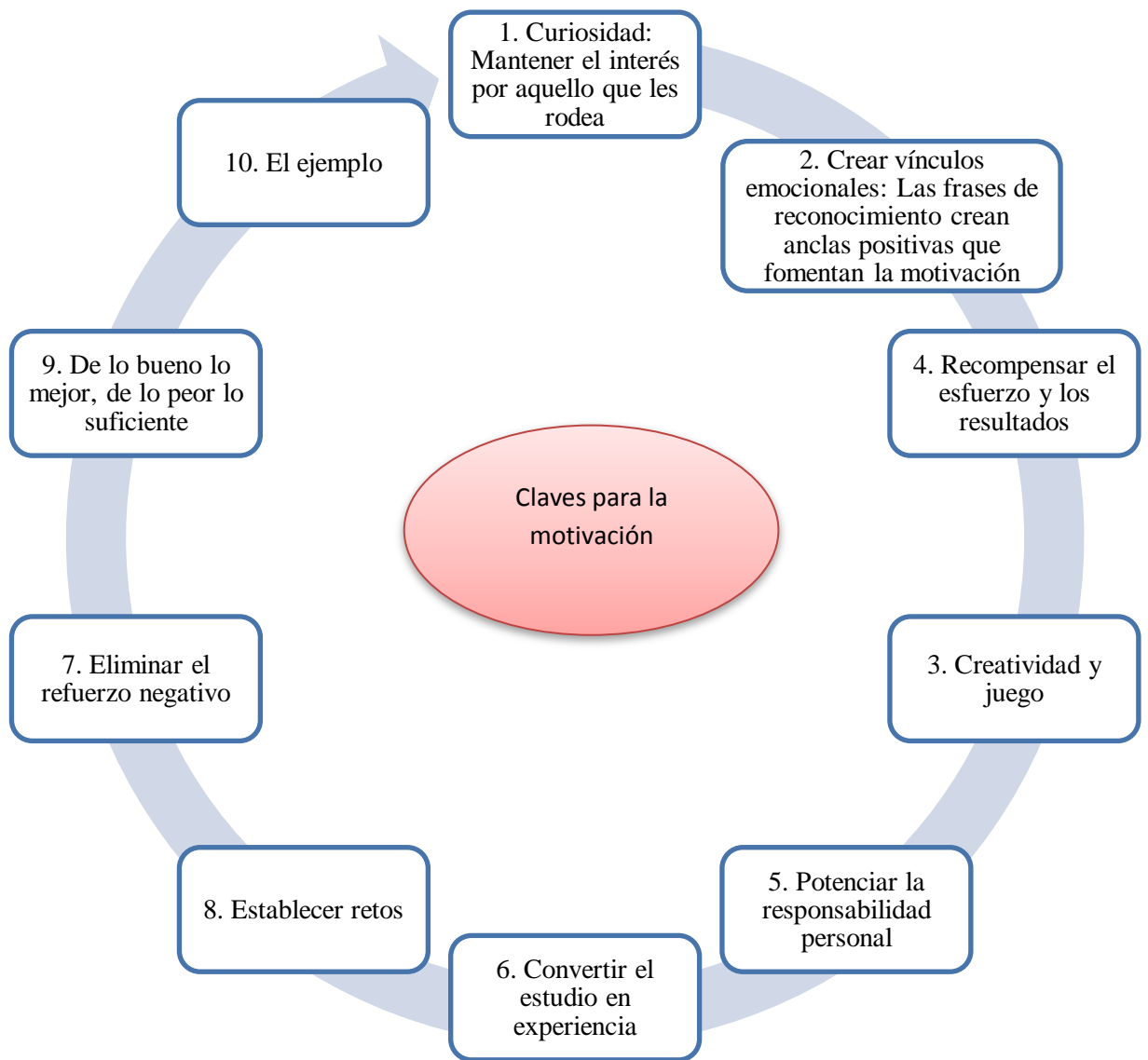
Se pedirá a los padres que establezcan que errores cometen en la educación de sus hijos



Se hará grupos entre los padres para que expliquen cada punto referido en la gráfica.

**Dinámica: ¿Cómo motivar a sus hijos?**

Se presentará una gráfica sobre las claves esenciales, que luego padres y maestros explicarán según su criterio personal, para lo cual se armarán grupos de 3 o 4 personas.



Los padres realizarán carteles en grupos, explicarán cómo podrán realizar cada aspecto según el desarrollo de sus hijos.

Para finalizar se desarrollan las siguientes dinámicas

**Dinámica 1:** “Las lanchas “

**Desarrollo:** Todos los participantes se ponen en pie. El monitor entonces cuenta una historia.

El grupo entonces tiene que formar círculos en los que estén el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha y esos participantes se tienen que sentar.

Inmediatamente se cambia el número de personas que pueden entrar en cada lancha: se realizan distintos tipos de lancha y se van alienando a los ahogados, que forman los peces. Hasta que quede un pequeño grupo de supervivientes del naufragio.

**Observaciones:** El número de participantes ha de ser elevado. Debe darse unos segundos para que formen las lanchas, antes de declararlos hundidos.

**Fuente:** (La animación sociocultural, 2007)

**Dinámica 2:** “Pollo pía “

**Desarrollo:** Los participantes se ponen en un círculo, sentados en sillas; a una persona le tapamos los ojos. Ésta se tiene que sentar encima de alguien y decir: “pía pollo”, el que está debajo tiene que piar y la persona que está sentada encima tiene que adivinar quién es. También le palpa. Si acierta quien es el que ha piado, se coloca en su sitio y el que ha piado pasa al centro; y así sucesivamente.

**Material:** Sillas y pañuelo.



**Observaciones:** En vez de piar puede cantar una canción, recitar un poema, hacer el ruido de otro animal, etc... De esta técnica el resto de participantes se encuentran distendidos al ver lo que realiza el compañero.

**Fuente:** (La animación sociocultural, 2007)

**Recomendaciones:**

- Fomentar actividades motivaciones desde el hogar y el aula
- Socializar con videos motivacionales
- Buscar historias sobre motivación de casos reales que han logrado superar los retos de la vida.

**Evaluación:** los padres anotarán en un papel las características NEGATIVAS de su familia de manera anónima, otros padres leerán en voz alta lo escrito por sus compañeros y el resto de padres sacaran una reflexión sobre lo que poseen dentro de su familia

## **Taller 4:**

### **Título: Las conductas autodestructivas en los adolescentes**

#### **TÉCNICA:**

Participativa vivencial con los padres de familia para lograr incentivar sobre el riesgo de las las conductas autodestructivas

#### **ESQUEMA ADMINISTRATIVO**

**Tiempo:** 2 horas

#### **Materiales:**

- Proyector
- Computador
- Lápices
- Esferos

#### **Nº de facilitadores:**

1 maestro/facilitador

#### **Objetivos:**

- Sensibilizar sobre las conductas autodestructivas y sus tipos
- Motivar para evitar la presencia de conductas autodestructivas

**Descripción:**

Se realizará actividades de sensibilización para conocer las conductas autodestructivas, definiéndolas según lo previsto en la guía.

**Espacios requeridos:** Aula de clases

**PROCEDIMIENTO:**

Se iniciará con el siguiente video introductorio



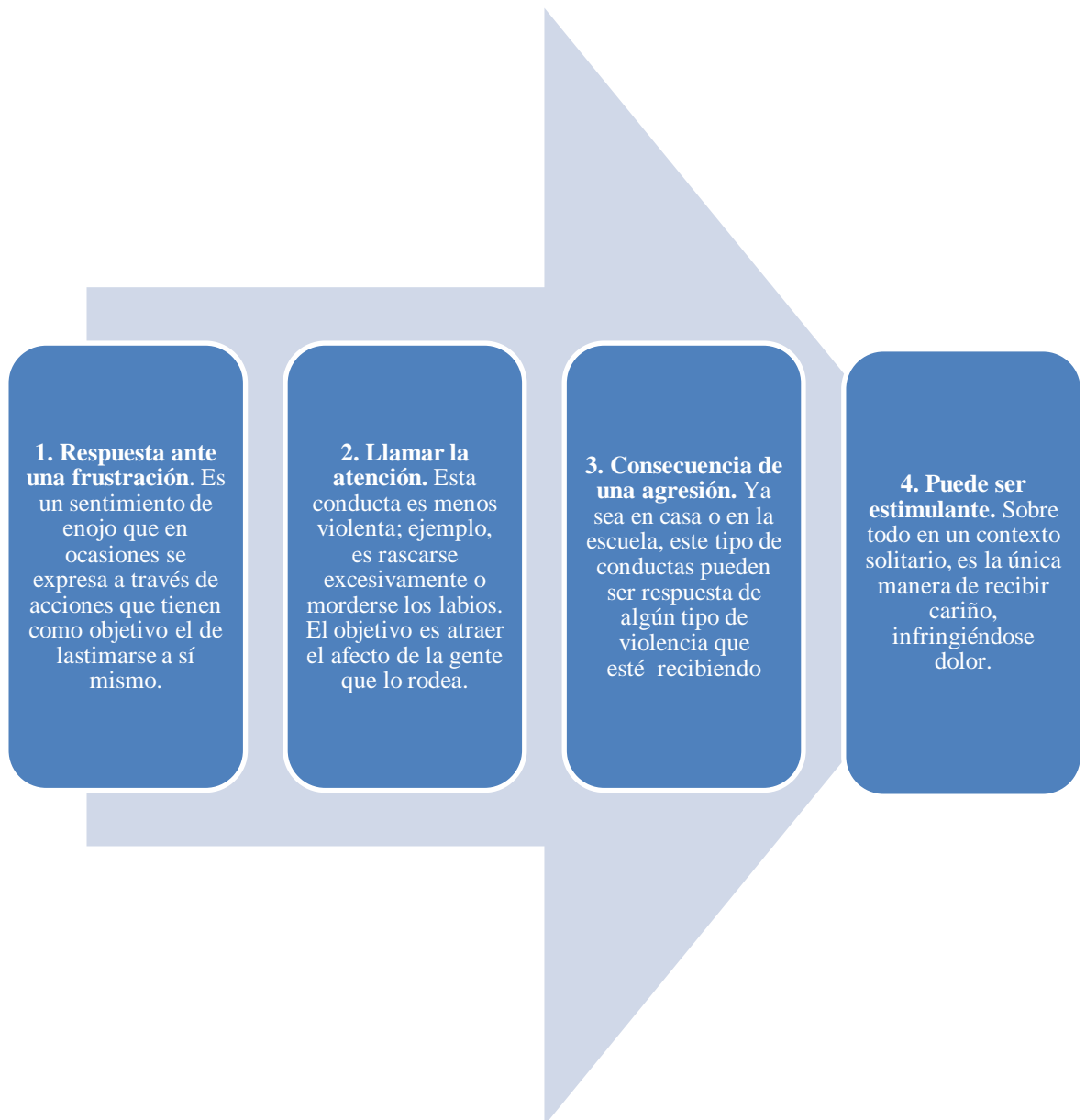
COMO FORMAR DELINCUENTES (Para PADRES de...

<http://www.youtube.com/watch?v=EA8hU5xzbXM>

Se analizará la definición de conductas autodestructivas según lo expuesto en los talleres de los estudiantes.

**El individuo ejerce violencia contra  
sí mismo**

## Causas de las conductas autodestructivas



Fuente: (Oliva, 2014)

Preguntas para los padres

- ¿Cuáles de estas causas tener mayor incidencia sobre las conductas autodestructivas?, se armará grupos para analizar el tema

### **Actividad 1: Tipos de conductas autodestructivas**

#### **Analizar**

El facilitador realizará las siguientes preguntas

¿Ha detectado algunas de estas características en sus hijos?

A continuación se analizará cómo se controla las conductas autodestructivas en los adolescentes la lectura permite analizar la realidad actual con respecto al problema:

## **Cuento Disparador: “PAPEL ARRUGADO”.**

### Actividad 2: Lectura

En cierta oportunidad en un encuentro similar a éste un padre, se me acercó y me comentó lo siguiente:

“Mi carácter impulsivo me hace estallar a la menor provocación y ni que hablar cuando estoy cansado... La mayor parte de las veces después de uno de esos incidentes, me siento avergonzado y me esfuerzo por consolar a quien he dañado...”

Un día un psicólogo, quien me vio dando excusas después de una explosión de ira, me entregó un papel liso y entonces me dijo: ---

Estrújalo...

Asombrado, obedecí e hice una bola con el papel y se lo entregué: -

Ahora déjalo como estaba antes de arrugarlo- me dijo sin siquiera hacer el gesto de recibirlo de vuelta.

Por supuesto que no pude dejarlo como estaba. Por más que traté, el papel quedó lleno de arrugas...Entonces el psicólogo me miró casi con ternura y me dijo: -“El corazón de las personas es como ese papel. La impresión que dejás en ese corazón que lastimaste, será tan difícil de borrar como esas arrugas en el papel.

Aunque intentemos enmendar el error, ya estará **MARCADO**.

Por impulso no nos controlamos y sin pensar arrojamos palabras llenas de odio y rencor, y luego, cuando pensamos en ello nos arrepentimos. Pero no podemos dar marcha atrás, no podemos borrar lo que quedó grabado... Y lo más triste es que dejamos arrugas en el corazón de nuestros hijos.

Desde hoy, dijo el psicólogo, sé más comprensivo y más paciente y cuando sientas ganas de estallar recuerda el **PAPEL ARRUGADO**

Al finalizar la lectura se establece que muchas conductas se relacionan con el ejemplo, los padres que brindan un ejemplo destructivo dañan a sus hijos, su personalidad y su desarrollo psicococial.

Fuente: (Guadalupe Esteban, 2008)

### **Actividades dirigidas solo a los padres de familia**

#### **Actividad 3:**

**Inicialmente se les pedirá que analicen la siguiente frase:**

**EL GRAN RETO DE LA PATERNIDAD CONSISTE EN  
CÓMO DAR EL MEJOR EJEMPLO A LOS HIJOS Y  
CÓMO TRATARLOS AMABLEMENTE.**

Con los padres se desarrollará carteles que establezcan las cualidades que tienen cada uno como padres y como estas pueden motivar el desarrollo integral del estudiante.

### **El trabajo en equipo**

#### **Las cualidades de una buena educación**

##### **1.-RAZONABLE –**

**a) con Paciencia = a) Ser pacientes**

**b) con Talento = b) Ser talentosos**

##### **2.-RESPETUOSA**

##### **3.-ÍNTEGRA**

##### **4.-DESINTERESADA**

##### **5.-ADECUADA**

#### **NO EXISTEN PERSONAS PERFECTAS, SINO PERFECTIBLES.**

El facilitador hará equipos de cinco personas, si en las actividades intervienen los docentes se hará grupos donde los líderes sean ellos, porque el respaldo del docente será vital para la prevención de conductas autodestructivas.

### **Análisis de las siguientes frases:**

- Los hijos no son de su propiedad, son seres humanos dotados de libertad y entendimiento
- La educación debe tomar en cuenta cuerpo, inteligencia y espíritu
- Hay que educar a los hijos por el bien de ellos y no en provecho de sus padres }
- Lo que para un niño puede ser bueno, para otro puede ser terrible.

**Saber educar es saber exigir, pero también debe incluirnos a nosotros como padres, debemos exigirnos ir mejorando junto con nuestros hijos, luchando por combatir nuestros defectos y ésta actitud nuestra será un estímulo para que nuestros hijos hagan lo mismo.**

### **La palabra mueve... el EJEMPLO arrastra...**

Se pedirá a los padres que trabajen sobre las frases de referencia como un buen ejemplo puede evitar las conductas autodestructivas de sus hijos: Realizaran un listado de las actividades preventivas, en base a lo visto en las frases anteriores.

### **El facilitador preguntará ¿Qué significa para ustedes estas frases?**

**Siempre es tiempo de aprender.**

**Siempre es tiempo de cambiar.**

**Se lo debemos a nuestros hijos.**



### **Reflexión crítica**

**DEDICACIÓN, ENERGÍA Y DETERMINACIÓN, SON NECESARIOS PARA LOGRAR HIJOS FELICES, QUE PUEDAN VIVIR UNA VIDA PLENA EN PAZ, ARMONÍA Y AMOR.**

**Se sugiere un debate entre el grupo**

Fuente: (Guadalupe Esteban, 2008)

### **Dinámica 1: Aguantar el muro:**

Se trata de que los padres aprendan a resistirse a la manipulación mediante este juego recreativo para adulto. Una persona, al azar, será la encargada de crear distracciones, manipular y tratar de convencer al resto de los jugadores. Estos, deberán mirar fijamente a una pared y deberán evitar caer en las palabras del *manipulador*. A medida que van girándose los jugadores, estos se convierten en *manipuladores* liderados por el primero y todos tratarán de convencer a los demás. El objetivo de este juego es, tanto desarrollar las capacidades de manipulación, como las de resistencia a estas formas de proceder

**Fuente:** (Gómez, 2012)

### **Recomendaciones:**

- Se recomienda explicar de manera clara el concepto
- Presentar imágenes de ejemplo, que no sean muy fuertes
- Ampliar con videos y ayuda de un psicólogo si se requiere.

**Evaluación:** se pedirá que los estudiantes realicen una rueda de atributos enunciando los valores encontrados en los videos revisados

**Taller 5:**  
**Título: ¿Cómo identificar las conductas autodestructivas en los adolescentes?**

**TÉCNICA:**

Participativa vivencial de los padres para lograr su sensibilización

**ESQUEMA ADMINISTRATIVO**

**Tiempo:** 1h45

**Materiales:**

- Proyector
- Computador
- Lápices
- Esferos

**Nº de facilitadores:**

1 maestro/facilitador

**Objetivos:**

- Educar y sensibilizar a los padres para identificar el tipo de conductas autodestructivas
- Prevenir las conductas autodestructivas en los estudiantes.

**Descripción:**

Explicar el tipo de conductas autodestructivas que se presentan en los niños y jóvenes, con el fin de prevenirlas.

**Espacios requeridos:** aula de clases

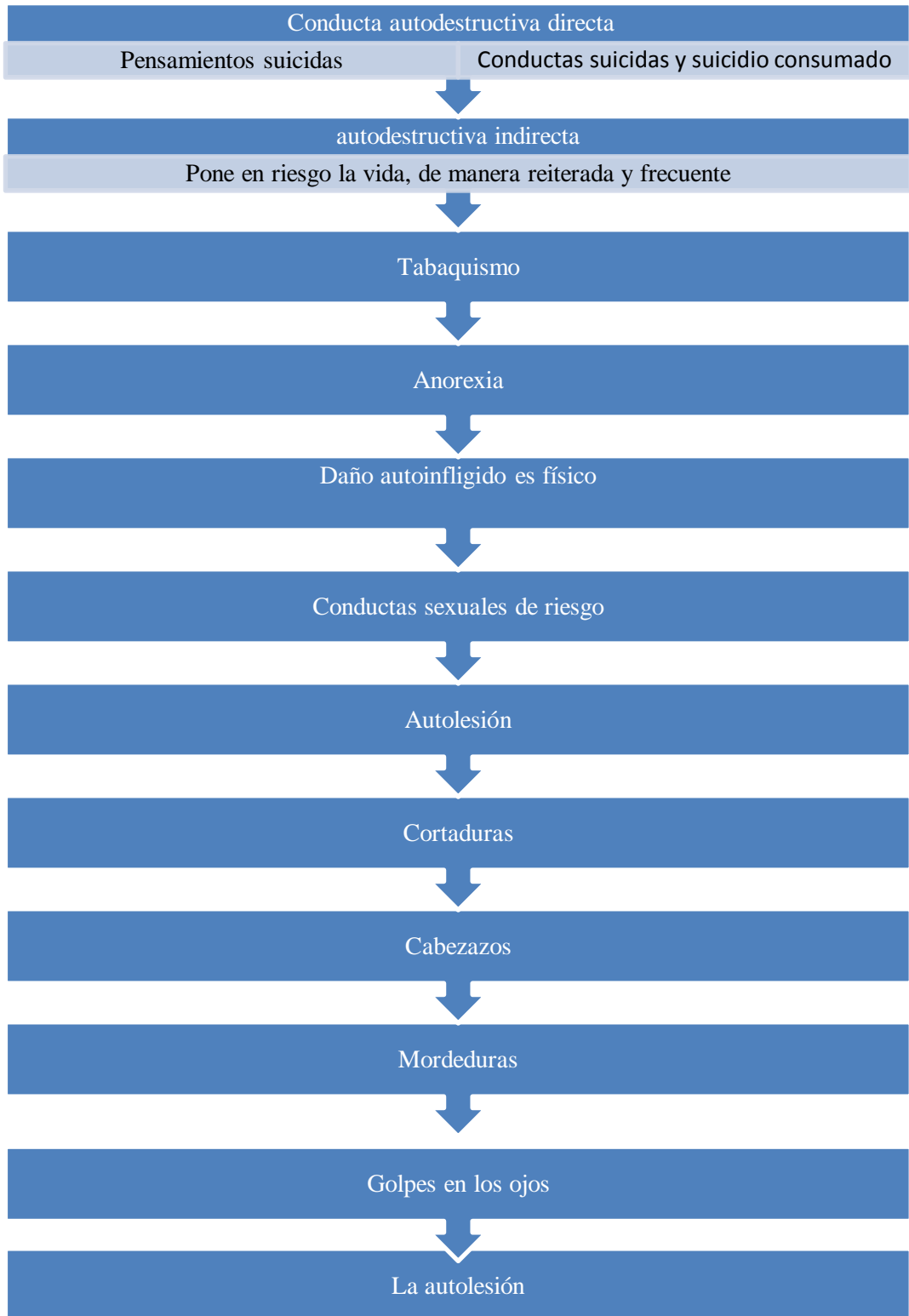
**PROCEDIMIENTO:**

Se inicia con una explicación clara del tipo de conductas autodestructivas, según la edad de cada estudiante, luego se procede a presentar un ejemplo con el siguiente video.

Se pedirá a los asistentes que miren el siguiente video



<http://www.youtube.com/watch?v=ndm4vIAwT3o>



**Actividad 1: Se pedirá a los padres que platique sobre este tipo de conductas en sus hijos explicada en la grafica**

Se pedirá a los padres que respondan:

¿Consideran que sus hijos están en riesgo?

**Actividad 2: Actividad Factores que inciden en las conductas autodestructivas**

**Violencia en el hogar**

Tiempo: aproximadamente 50 minutos

**¿ES VERDAD QUÉ...?**

**Los mitos sobre la Violencia.**

Se dividirá la clase en grupos de cuatro/seis personas, y se les da un listado de afirmaciones sobre el tema de la Violencia con el fin:

1. Valorar si son verdaderas o falsas dichas afirmaciones;
2. Poner en común lo que opinan sobre cada una de las frases que se les asignen, justificando la valoración de verdadera/falsa atribuida.

Al final el/la facilitador/a pondrá en común los hechos que lo confirman.

<b>¿ES CIERTO LO QUE SE DICE....?</b>	
<b>1. La violencia que se da en el hogar no es un problema social</b>	
<b>VERDADERO</b>	<b>FALSO</b>
<b>2. La violencia es producida por el alcohol y las drogas</b>	
<b>VERDADERO</b>	<b>FALSO</b>
<b>3. La violencia es un comportamiento que se aprende</b>	

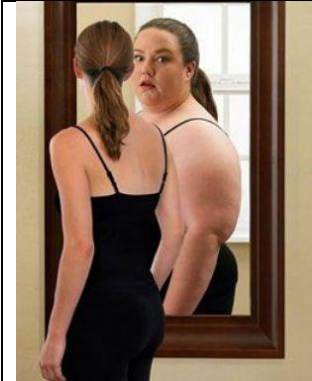
<b>VERDADERO</b>	<b>FALSO</b>
<b>4. Determinadas agresiones sexuales dentro de la pareja no se tienen por qué considerar violación</b>	
<b>VERDADERO</b>	<b>FALSO</b>




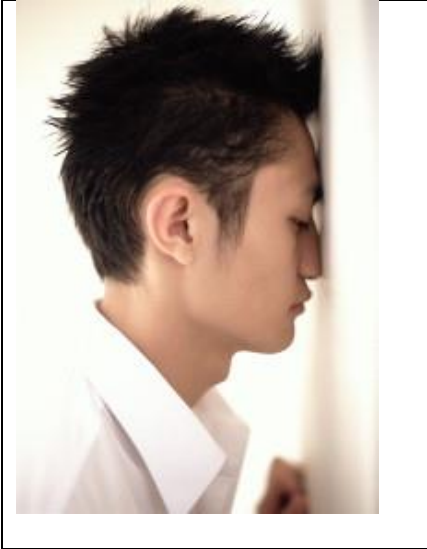

Fuente: (Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (Ceapa), 2014)

Se dividirá en grupos a los padres para que expongan sobre las recomendaciones para prevenir conductas autodestructivas en sus hijos.

### Actividad 3: Tipos de conductas autodestructivas

Se entregará a cada padre una hoja donde identificará el tipo de conductas autodestructivas

<b>Conducta autodestructiva Imagen</b>	<b>Identificar</b>	<b>¿Conoce personas con este tipo de conductas en su entorno?</b>	<b>¿Su hijo ha padecido algunas estas conductas?</b>
	<b>Nombre de la conducta autodestructiva</b>		
			

Sobre todo deberán ser sinceros para reconocer si alguien de su familia está en su problema, para la búsqueda apoyo inmediato.

Luego se abrirá un debate sobre las recomendaciones para la prevención, se formarán grupos de cinco para defender cada punto, con carteles, exposición y debate.

### **Recomendaciones para padres y maestros para detectar conductas autodestructivas**

Vigile las acciones de automutilación como cortes, quemaduras y heridas para liberar tensión. Esto es más común en adolescentes que dañan su cuerpo intencional y repetidamente. La depresión, ansiedad y baja autoestima usualmente acompañan esta conducta

Es necesario saber si el adolescente se siente triste o ansiedad

Su alumno o hijo tienen actitudes agresivas

Observe si el adolescente está en una relación que es abusiva física o emocionalmente.

Como padres o docente vigile los hábitos alimenticios para comprender si el adolescente come demasiado para suprimir sus emociones negativas, es fácil detectar el docente puede hacerlo en el recreo y el padre en el hogar

### **Recomendaciones:**

- Desarrollar las actividades de manera clara
- Presentar videos de referencia
- Buscar la ayuda de un psicólogo para una charla complementaria

**Evaluación:** los padres darán su criterio, y anotaran en una hoja el mensaje que les dejo el video, al final el maestro recolectara los informes.



## 6.7. ADMINISTRACIÓN

Se harán cargo los docentes de la institución y los maestros junto con el facilitador

## 6.8. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Cuadro N°51: Evaluación

<b>PREGUNTAS BASICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
<b>¿Quiénes solicitan evaluar?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Autoridades</li><li>• Estudiantes</li><li>• Maestros</li><li>• Padres de familia</li></ul>
<b>¿Por qué evaluar la propuesta?</b>	Para establecer si se ha logrado éxito con la implementación de la guía educativa y si los niños han logrado mejor su autoestima de manera integral
<b>¿Para qué evaluar?</b>	Para establecer el cumplimiento de los objetivos de las unidades de la guía, según lo establecido por cada actividad y dinámica propuesta
<b>¿Qué evaluar?</b>	Se evaluará las actividades del modelo operativo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Contenidos de la guía</li><li>• Dinámicas</li><li>• Nivel de aceptación</li><li>• Participación de estudiantes</li><li>• Materia utilizada</li><li>• Utilidad en el crecimiento emocional</li><li>• Utilidad practica</li><li>• Procedimientos de los 10 talleres</li></ul>
<b>¿Quién evalúa?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hilda Elizabeth Jerez Chimbo</li></ul>
<b>¿Cuándo evaluar?</b>	La evaluación será permanentemente, y en cada taller programado

<p><b>¿Cómo evaluar?</b></p>	<p>Mediante una investigación sobre la ejecución del proyecto con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Encuestas</li> <li>✓ Grupos focales</li> </ul>
<p><b>¿Con qué evaluar?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Con los instrumentos para la investigación:</li> <li>Guía de encuesta</li> <li>Fichas</li> <li>Grabadoras y cámara de video</li> </ul>

## BIBLIOGRAFÍA

1. Acuña, (2012)Obtenido de Orientar, Asociación Civil :  
<http://wwworientar.blogspot.com/2012/01/porque-los-grupos-se-mueven-mas-y-mas.html>
2. Asociacion Soles. (2014). *¿Qué es un Taller Vivencial?* Obtenido de Centro Integral para el bienestar: <http://www.asociacionsoles.com.ar/taller-vivencial/>
- 3 Bonet, (2008)*Psicología Social Definición: Definiciones principales de la psicología Social y Sus enfoques mas importantes.* Obtenido de Psicólogos en Línea 2013: <http://psicologosenlinea.net/226-psicologia-social-definicion-definiciones-principales-de-la-psicologia-social-y-sus-enfoques-mas-importantes.html>
4. Castellano, (2008) Investigación-acción. *Educ Med Super*, 21 - 4. Obtenido de Escuela Nacional de Salud Pública.
5. Comunidad parroquial de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro. (2014). *Dinámicas para fomentar el Autoestima.* Obtenido de Parroquia de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro. México:  
[http://www.pjcweb.org/Biblioteca/Dinamicas/Dina\\_nuevas\\_AUTOESTIMA.htm](http://www.pjcweb.org/Biblioteca/Dinamicas/Dina_nuevas_AUTOESTIMA.htm)
- 6.Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (Ceapa). (2014). Curso nº 17: APRENDIENDO EN FAMILIA. *CURSO SOBRE PREVENCIÓN DEL CONFLICTO FAMILIAR N EL MARCO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES*, 77. Obtenido de  
[http://www.ceapa.es/c/document\\_library/get\\_file?uuid=9e63ffbf-1426-4f1f-8eca-a3828e767a3d&groupId=10137](http://www.ceapa.es/c/document_library/get_file?uuid=9e63ffbf-1426-4f1f-8eca-a3828e767a3d&groupId=10137)
7. Dalmolín, N. (2012). *Porqué los grupos se mueven mas y mas con "Talleres Vivenciales"?* Obtenido de Orientar, Asociación Civil :  
<http://wwworientar.blogspot.com/2012/01/porque-los-grupos-se-mueven-mas-y-mas.html>
8. Europeo, F. S., & Equal, D. P. (2006). *Material didactico: motivacion y autoestima.* Obtenido de [http://www.diputoledo.es/global/ver\\_pdf.php?id=4989](http://www.diputoledo.es/global/ver_pdf.php?id=4989)
9. Fernández López, V. (2013). *¿Baja autoestima? Aprende a mejorarla .* Obtenido de <http://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/salud-y-mente/baja-autoestima-aprende-mejorarla-2655>

10. Gómez, S. (Abril de 2012). *Juegos recreativos para adultos*. Obtenido de <http://www.eliceo.com/juegos-y-dinamicas/juegos-recreativos-para-adultos.html>
11. Guadalupe Esteban, A. M. (2008). Taller de padres. (Á. d. Adicciones, Ed.) Obtenido de [http://www.buenosaires.gob.ar/areas/des\\_social/adic/pdf/aprendiendo\\_a\\_crecer\\_cuadernillopadres.pdf](http://www.buenosaires.gob.ar/areas/des_social/adic/pdf/aprendiendo_a_crecer_cuadernillopadres.pdf)
12. Junta de Andalucía. (2013). *Actividades para trabajar con madres y padres de familia* Obtenido de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishareservlet/content/6e239ff5-2f34-4ddf-9cb5-8183be3158dc>
13. Larraburu, (2010) *Desarrollo Psicosocial de los niños y las niñas*. (c. d. Julia Simarra, Ed.) Colombia: Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.
14. La animación sociocultural. (Enero de 2007). *Juegos de motivación y creación de clima*. Obtenido de Recursos para animación sociocultural, gestion de grupos y liderazgo grupal: <http://animacionsociocultural.wordpress.com/2007/01/11/juegos-demotivacion-y-creacion-de-clima/>
15. López, S. (Julio de 2013). *Taller: La resiliencia en los procesos de recuperación*. Obtenido de [http://www.iniciativacomunitaria.weebly.com/uploads/2/5/6/2/2562722/material\\_didctico\\_-\\_dr\\_sebastian\\_lopez.pdf](http://www.iniciativacomunitaria.weebly.com/uploads/2/5/6/2/2562722/material_didctico_-_dr_sebastian_lopez.pdf)
16. Marcuello, (2012) *Introducción a la Educación para la Salud*. (P. F. Salud, Ed.) Costa Rica: Caja Costarricense de Seguro Social. Centro de Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social (CENDEISSS).
16. Manning, L. (1992). *Introducción a la neuropsicología clásica y cognitiva del lenguaje*. Madrid: Trotta. p. 73
17. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Gobierno de España. (2012). *Taller para adolescentes* . Obtenido de 1ª Parte: “Yo valgo la pena: la autoestima”: [https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5\\_1.pdf](https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_1.pdf)
18. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Gobierno de España. (2012). *Taller para padres o tutores* . Obtenido de “Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”:

[https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado4\\_2.pdf](https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado4_2.pdf)

19. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Gobierno de España. (2012). *Taller para padres o tutores “Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes” (fichas 1 a 21)*. Obtenido de PROMOVIENDO LA ADAPTACIÓN SALUDABLE DE NUESTROS ADOLESCENTES:[https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado4\\_1.pdf](https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado4_1.pdf)

20. Naranjo, (2007) *Desarrollo cognitivo del niño*. Obtenido de <http://www.innatia.com/s/c-el-desarrollo-infantil/a-desarrollo-cognitivo-nino.html>

21 Oliva, D. (Febrero de 2014). *4 causas de conductas autodestructivas en niños* . Obtenido de <http://bienestar.salud180.com/maternidad-e-infancia/4-causas-de-conductas-autodestructivas-en-ninos>

22 Pensamientoconsciente.com. (23 de Marzo de 2010). *LA FÁBULA DE LAS DOS RANAS*. Obtenido de Destellos de Inspiración, Otro Mundo es Posible: <http://www.pensamientoconsciente.com/?p=5058>

23 . Ricoy, 2006 Ambiente familiar y dificultades de adaptación de los hijos. *Suma Psicológica*,

24. Serrate y Barrado (2011) Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 780 - 795.

25Sheehan, K. (2013). *Actividades de autoestima en grupo para los jóvenes*. Obtenido de Traducido por Enrique Pereira Vivas: [http://www.ehowenespanol.com/actividades-autoestima-grupo-jovenes-sobre\\_79902/](http://www.ehowenespanol.com/actividades-autoestima-grupo-jovenes-sobre_79902/)

26 Sicolog.com. (24 de Agosto de 2007). *Sugerencias de talleres para fortalecer la autoestima en niños y niñas, Talleres y Dinámicas Actividades con su descripción*. Obtenido de <http://sicolog.com/?a=344>

27 Sites.google.com. (2014). *Dinámicas de grupo en Inteligencia emocional*. Obtenido de Inteligencia emocional en el trabajo docente:

<https://sites.google.com/site/actividadinteligenciaemocional/dinamicas-de-grupo-en-inteligencia-emocional>

28 Yturalda, E. (2012). *El Aprendizaje*. Obtenido de <http://www.aprendizajesignificativos.com/>

29 Yturalde, E. (2014). *Metodología Experiencial* /. Obtenido de <http://www.talleresvivenciales.com/>

## ANEXO 1

### INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BAÑOS

#### TEST APLICADO A ESTUDIANTES

Instrucciones: Lea detenidamente cada una de las preguntas. Todas las preguntas deben responderse de la forma más sincera posible. Encierre en un círculo su respuesta

1. ¿Le gusta su forma de ser? SI NO
2. ¿Tiene buenas ideas, sus aportaciones son valiosas? SI NO
3. ¿Al estar con sus amigos, su tema de conversación es interesante? SI NO
4. ¿Lo que usted hace está bien hecho? SI NO
5. ¿La gente busca su compañía porque es bien popular? SI NO
6. ¿Siempre se comporta tal cual es, sin importar si otros la rechazan? SI NO
7. ¿Si algo no le sale bien es que debe esforzarse más y no porque los otros son mejores? SI NO
8. ¿Si se equivoca en algo, los demás lo siguen aceptando y valorando? SI NO
9. ¿Se esfuerza mucho para ser aceptado entre sus amistades? SI NO
10. ¿Es feliz aun sin la aprobación de los demás? SI NO
11. ¿Equivocarse es parte de la vida y no un fracaso? SI NO

*GRACIAS POR SU COLABORACION*

## **RESULTADOS**

Si contesto a la mayoría de las preguntas con SI, su autotestima es elevada. Se acepta como es y se sabe valorada por otros. Actúa según sus principios y no se preocupa si eso le genera el rechazo de otros pues se siente segura

Si predominan los NO, en sus respuestas, hay que trabajar en esa área.

Pida retroalimentación a sus familiares y amigos y descubra que hay personas que si lo quieren y lo acepta tal cual es, con sus cualidades y defectos

Nadie es tan perfecto que todo le sale bien y nadie es tan incapaz que todo lo hecha a perder. No se vaya a los extremos. Todos tenemos cosas buenas y malas. Valórese por las cualidades y trate de corregir sus defectos

Cuide su arreglo personal atreva a ser como es, vera que se ganara la amistad y el reconocimiento de nuevos amigos. Confíe en sus capacidades, a lo mejor necesita un poco más de esfuerzo, pero si va a lograrlo



## ANEXO 2

### INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BAÑOS

#### ENCUESTA ESTUDIANTES

Instrucciones: lea detenidamente cada una de las preguntas. Todas las preguntas deben responderse de la forma más sincera posible.

1. ¿Me acepto como soy?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

2. ¿Me preocupa mucho la impresión que causo sobre los demás, si les caigo bien o no?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

3. ¿Pregunto, indago, averiguo lo que la gente prefiere de mi y lo que no?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

4. ¿Me he sentido herido alguna vez por las críticas que me ha hecho otra persona?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

5. ¿Evito expresar ideas o sentimientos que considere me pueden dejar en ridículo delante de mis compañeros?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

6. ¿Cuando estoy triste reprocho mis actos, hasta provocarme daño?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

7. ¿Me deprimó por cualquier situación?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

8. ¿En momentos de coraje, golpeo mi cuerpo?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

9. ¿Tengo cambios bruscos de humor?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

10. ¿Cuando atravieso una situación difícil, busco dejar una huella en mi cuerpo que me recuerde el mal momento?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

## ANEXO 3

### INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BAÑOS

#### ENCUESTA A DOCENTES

1. ¿Los estudiantes se acepta como son?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

2. ¿Los estudiantes se preocupan por la impresión que causa sobre los demás?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

3. ¿Los estudiantes averiguan lo que la gente prefiere o dice de él?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

4. ¿Los estudiantes se ha sentido heridos alguna vez por las críticas que le ha hecho otras personas?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

5. ¿Los estudiantes evitan expresar sus ideas o sentimientos que considera que le pueden dejar en ridículo delante de sus compañeros?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

6. ¿Cuándo los estudiantes están tristes, reprochan sus actos, hasta provocarse daño?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

7. ¿Los estudiantes se deprimen por cualquier situación?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

8. ¿En momentos de coraje, los estudiantes golpean su cuerpo?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

9. ¿Los estudiantes tienen cambios bruscos de humor?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

10. ¿Cuándo los estudiantes atraviesan una situación difícil, buscan dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

## ANEXO 4

### INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BAÑOS

#### ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA

1. ¿Su hijo se acepta cómo es?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

2. ¿Su hijo se preocupa por la impresión que causa sobre los demás?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

3. ¿Su hijo averigua lo que la gente prefiere o dice de él?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

4. ¿Su hijo se ha sentido herido alguna vez por las críticas que le ha hecho otra persona?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

5. ¿Su hijo evita expresar sus ideas o sentimientos que considera que le pueden dejar en ridículo delante de sus compañeros?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

6. ¿Cuándo su hijo esta triste, se reprocha sus actos, hasta provocarse daño?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

7. ¿Su hijo se deprime por cualquier situación?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

8. ¿En momentos de coraje, su hijo golpea su cuerpo?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

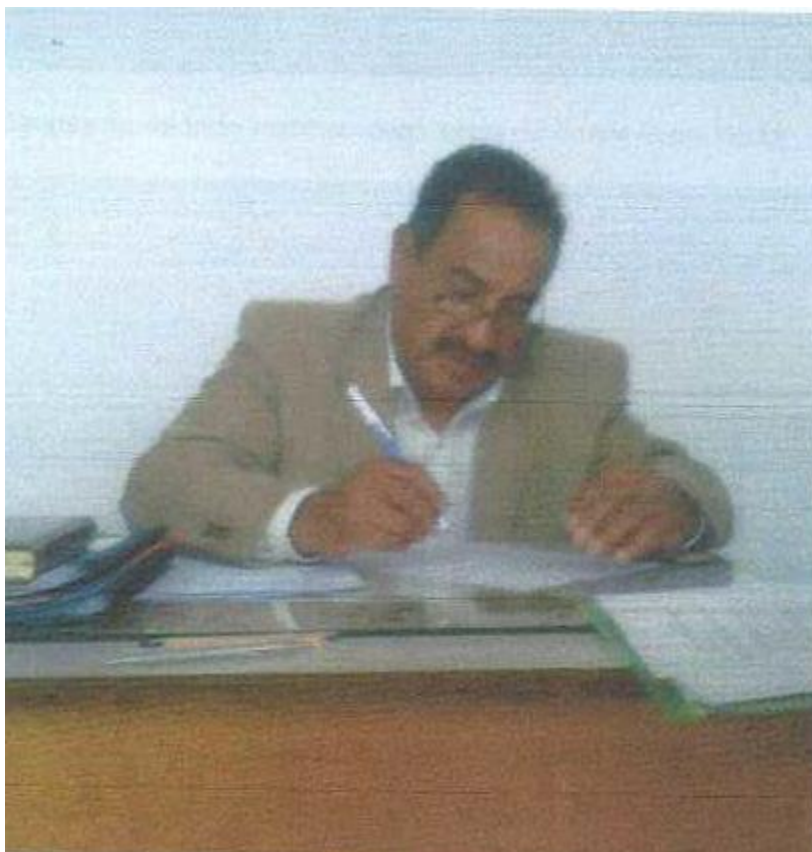
9. ¿Su hijo tiene cambios bruscos de humor?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

10. ¿Cuándo su hijo atraviesa una situación difícil, busca dejar una huella en su cuerpo que le recuerde el mal momento?

Siempre		Frecuentemente		A veces		Nunca	
---------	--	----------------	--	---------	--	-------	--

## FOTOGRAFIAS



**Lic. Gonzalo Quinga Orientador de la Institución realizando la encuesta a docentes**



**Estudiantes recibiendo instrucciones antes de llenar la encuesta**



