

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

CARRERA: PSICOLOGÍA

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:
PSICÓLOGA**

**TEMA:
ENTRENAMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA GENERAR
HABILIDADES QUE PERMITAN ENFRENTAR LA VIOLENCIA
PSICOLÓGICA, MEDIANTE ESTRATEGIAS COGNITIVO
CONDUCTUALES EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA FE Y ALEGRÍA
GLENDSIDE DURANTE LOS MESES DE ABRIL A JUNIO DE 2018**

**AUTORA:
NANCY DEL CARMEN CEVALLOS ENRÍQUEZ**

**TUTOR:
MARIO ARTURO MÁRQUEZ TAPIA**

Quito, enero del 2019

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo Nancy del Carmen Cevallos Enríquez, con documento de identificación N° 171624386-8, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy/somos autor/es del trabajo de grado/titulación intitulado: “ENTRENAMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA GENERAR HABILIDADES QUE PERMITAN ENFRENTAR LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA, MEDIANTE ESTRATEGIAS COGNITIVO CONDUCTUALES EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA FE Y ALEGRÍA GLEND SIDE DURANTE LOS MESES DE ABRIL A JUNIO DE 2018”, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicóloga, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.



Nancy del Carmen Cevallos Enríquez

171624386- 8

Quito, 11 de enero del 2019

DECLARATORIA DE COAUTORIA DEL DOCENTE TUTOR

Yo declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el Trabajo de Titulación ENTRENAMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA GENERAR HABILIDADES QUE PERMITAN ENFRENTAR LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA, MEDIANTE ESTRATEGIAS COGNITIVO CONDUCTUALES EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA FE Y ALEGRÍA GLEND SIDE DURANTE LOS MESES DE ABRIL A JUNIO DE 2018, realizado por Nancy del Carmen Cevallos Enríquez, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana, para ser considerados como trabajo final de titulación.

Quito, 11 de enero del 2019


Dr. Mario Arturo Márquez Tapia

170821930-6



Quito, D.M. 10 de septiembre del 2018

Gino Eduardo Grondona Opazo
Director de la Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana
Presente. -

De mi consideración:

En respuesta a la petición de la Sra. Nancy del Carmen Cevallos Enríquez con número de cédula 171624386-8, estudiante de la carrera de Psicología, quien solicita la autorización para la publicación del proyecto cuyo tema es:

“ENTRENAMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA POTENCIAR HABILIDADES QUE PERMITAN AFRONTAR LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA, MEDIANTE ESTRATEGIAS COGNITIVO CONDUCTUALES EN ADOLESCENTES DEL DÉCIMO AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA “FÉ Y ALEGRÍA - GLEND SIDE”, DURANTE ABRIL A JUNIO DEL 2018.

Por lo anteriormente expuesto, **AUTORIZO** a la estudiante la utilización de nuestra información, los datos obtenidos en la aplicación de su tema de investigación, así como la publicación de estos en temas estrictamente académicos.

La estudiante puede hacer uso de la presente autorización para los fines pertinentes.

Atentamente

Lic. Sandra Ayala

Directora



DM Quito, 30 de julio de 2018

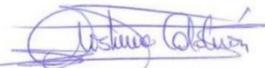
Señorita
NANCY DEL CARMEN CEVALLOS ENRÍQUEZ
Presente.-

Asunto: Certificado de uso de información con fines investigativos

De mi consideración,

En el marco del "CONVENIO DE COOPERACIÓN INTERINSTITUCIONAL ENTRE LA SECRETARÍA GENERAL DE SEGURIDAD Y GOBERNABILIDAD DEL MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO Y LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE QUITO", por medio del presente se AUTORIZA que la información inherente al proyecto "ENTRENAMIENTO DE LA AUTOESTIMA PARA GENERAR HABILIDADES QUE PERMITAN ENFRENTAR LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA, MEDIANTE ESTRATEGIAS COGNITIVO CONDUCTUALES EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA FE Y ALEGRÍA GLEND SIDE DURANTE LOS MESES DE ABRIL A JUNIO DE 2018" sea utilizada por Usted única y exclusivamente con fines investigativos.

Atentamente,



Ab. Cristina Calderón
DIRECTORA METROPOLITANA DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A VÍCTIMAS VIF-G-MI y VS
SECRETARIA GENERAL DE SEGURIDAD Y GOBERNABILIDAD
MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO

Elaborado	E. Guevara	DMGSAV-VIF-G-MI-VS	2018-07-30	
Aprobado	C. Calderón	DMGSAV-VIF-G-MI-VS	2018-07-30	

Dedicatoria

A Dios, por ser esa esencia que siempre está presente en mi vida...

A mi madre, quien siempre me ha dado esperanza y escuchado en los momentos difíciles, por siempre representar bondad, fuerza y energía para levantarse.

A mi padre, por apoyarme y desear que nunca me rinda, quien siempre tiene la fe en que voy a salir adelante.

A mi esposo por reconocer el esfuerzo y la perseverancia en mis metas.

A mi hija, por su tierna paciencia, por ser una estrella que me ha acompañado a seguir adelante y a ser una mejor persona.

Agradecimiento

A la Universidad Politécnica Salesiana, institución que me brindo su espacio y la oportunidad de alcanzar una meta, encontrar conocimientos y tener una experiencia vital en mi historia de vida.

De forma especial, un agradecimiento para mi tutor, Dr. Mario Márquez, quien supo esclarecer dudas y acompañarme en la elaboración de este trabajo.

Mi gratitud al Dr. Iván Acuña, por haberme impulsado a decidirme a empezar de nuevo, quien además me ha asistido en momentos difíciles.

Índice

Introducción	1
Primera parte	2
Plan de Sistematización.....	2
1. Datos informativos del proyecto	2
1.1. Nombre del proyecto.....	2
1.2. Nombre de la institución	2
1.3. Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial)	2
1.4. Localización	2
2. Objetivo de la sistematización.....	3
3. Eje de la sistematización	4
4. Objeto de la sistematización.....	5
5. Metodología de la sistematización	5
6. Preguntas clave.....	18
6.1. Preguntas de inicio	18
6.2. Preguntas de la fase intermedia.....	18
6.3. Preguntas de cierre	19
7. Organización y procesamiento de la información.....	19
8. Análisis de la información.....	24
Segunda parte	26
Experiencia de la Sistematización.....	26
1. Justificación.....	26
2. Caracterización de los beneficiarios.....	29
3. Interpretación.....	31

3.1. Interpretación cualitativa	31
Acerca de cómo ayudó a una óptima comprensión de los temas tratados la técnica cognitiva.....	36
3.2. Interpretación cuantitativa	42
4. Principales logros del aprendizaje	50
Conclusiones	55
Recomendaciones.....	58
Referencias.....	60
Anexos	62

Índice de tablas

Tabla 1: Puntuaciones pre y post intervención. Escala independiente de Autocrítica	43
Tabla 2: Puntuaciones pre y post intervención. Competencia Académica - Intelectual	44
Tabla 3: Puntuaciones pre y post intervención. Relaciones con otros significativos	45
Tabla 4: Puntuaciones pre y post intervención. Autoestima Física	46
Tabla 5: Puntuaciones pre y post intervención. Autoestima General	47
Tabla 6: Puntuaciones pre y post intervención. Autoestima Emocional.....	48
Tabla 7: Puntuaciones pre intervención y post intervención. (EA-Rosenberg).....	49

Índice de figuras

Figura 1. Fórmula estadística t Student.....	43
Figura 2: Gráfico de puntajes pre y post intervención. Autocrítica.....	44
Figura 3: Gráfico de puntajes pre y post intervención. Autoestima de Competencia Académica – Intelectual Elaborado por: Cevallos, N. (2018).	45
Figura 4: Gráfico de puntajes pre y post intervención. Relaciones con otros significativos	46
Figura 5: Gráfico de puntajes pre y post intervención. Autoestima Física.....	47
Figura 6: Gráfico de puntajes pre y post intervención. Autoestima General.....	48
Figura 7. Gráfico de puntajes pre y post intervención. Autoestima Emocional	49
Figura 8: Gráfico pre y post intervención. Autoestima (EA-Rosenberg).	50

Índice de anexos

Anexo 1. Registro de auto refuerzos 1 (reconocer gustos propios)	62
Anexo 2. Registro de auto refuerzos 2(regalarse detalles)	62
Anexo 3. Autoregistro de la técnica de relajación de Shultz	62
Anexo 4. Hoja de tareas conductuales	63
Anexo 5. Registro de situaciones, pensamientos y sentimientos.....	64
Anexo 6. Ficha de aprendizaje de emociones y pensamientos	65
Anexo 7. Hoja de contenido didáctico para análisis	65
Anexo 8. Pensamientos distorsionados u erróneos	66
Anexo 9. Hoja de contenido didáctico para análisis (reestructuración cognitiva).....	67
Anexo 10. Hoja de contenido didáctico para análisis (reestructuración cognitiva)...	67

Resumen

Se describe la experiencia en la ejecución del proyecto “Entrenamiento de la Autoestima para generar habilidades que permitan enfrentar la violencia psicológica, mediante estrategias cognitivo conductuales en adolescentes de la Escuela Fe y Alegría Glend Side”, durante los meses de abril a junio de 2018”. Se aplicaron dos tests psicométricos “Escala de Autoestima de Rosenberg” y “Cuestionario de Evaluación de Autoestima para alumnos de Enseñanza Secundaria”, que miden autoestima física, general, competencia académica-intelectual, emocional, relaciones con los otros y escala independiente de autocrítica. Un grupo de once adolescentes, participó en diez encuentros semanales para entrenamiento de autoestima. Para prevenir violencia psicológica se considera la exclusión social, manipulación, o expresiones verbales de maltrato aprendidas: rechazo y desvaloración personal provenientes de sí mismo o del entorno que afectan la construcción de identidad y bienestar.

Se formulan preguntas clave para la sistematización de experiencia, acerca de cómo se motiva la participación, cómo ayudó la técnica cognitiva a la comprensión de los temas y cómo se proporciona información para el aprendizaje, se contestaron las mismas mediante un análisis comparativo de las acciones ejecutadas, factores que influyeron en la motivación, técnicas aplicadas y recursos de apoyo didáctico. Se concluyó que la motivación es un factor que influye en el desempeño, que la técnica reestructuración cognitiva permite modificar pensamientos distorsionados, y que apoyados de recursos didácticos como auto registros y fichas de aprendizaje se comprenden los contenidos, por lo que fue posible disminuir la crítica autodestructiva y auto rechazo aspectos que disminuyen el nivel de autoestima.

Palabras claves: autoestima, motivación, técnica cognitiva, aprendizaje

Abstract

The experience is described in the execution of the project "Self-esteem training to generate skills to face psychological violence, through cognitive behavioral strategies in teens from Escuela Fe y Alegría Glend Side", during the months of April to June 2018 ". Two psychometric tests were applied: "Rosenberg Self-Esteem Scale" and "Self-Esteem Assessment Questionnaire for Secondary School Students", which measure physical, general self-esteem, academic-intellectual, emotional competence, relationships with others and an independent scale of self-criticism. A group of eleven teens, participated in ten weekly meetings for self-esteem training. In psychological violence, it is considered to prevent social exclusion, manipulation or learned verbal expressions of abuse: rejection and personal devaluation from oneself or from the environment that affect the construction of identity and well-being.

Key questions are asked for the systematization of experience, about how participation is motivated, how the cognitive technique helped the understanding of the topics and how the information is provided for learning, these were answered through a comparative analysis of the actions performed, factors that influenced in the motivation, applied techniques and resources of didactic support.

It was concluded that motivation is a factor that influences the performance that the cognitive restructuring technique allows to modify distorted thoughts and supported by didactic resources such as self-registers and learning files, the contents were understood; so it was possible to reduce the Self-destructive criticism and self-rejection aspects that decrease the level of self-esteem.

Keywords: self-esteem, motivation, cognitive technique, learning.

Introducción

En un proceso de enseñanza – aprendizaje, se desarrollaron estrategias para alcanzar los objetivos del proyecto que buscó entrenar la autoestima a un grupo de adolescentes, mediante la aplicación de acciones tipo lúdicas y de técnicas con enfoque cognitivo conductual, para lograr en los participantes un aprendizaje de relajación, uso de auto registros, detección y modificación de pensamientos distorsionados o erróneos que influyen en la percepción de sí mismo y las creencias acerca de la propia valoración.

En el presente trabajo se especifica la sistematización de la experiencia de la autora durante la ejecución del proyecto, donde la meta de intervención fue en establecer un proceso de instrucción para desarrollar alternativas que mejoren su autoconfianza y su auto valoración, basado en la comprensión de la importancia del uso del pensamiento en relación con el sistema de creencias adquirido y la capacidad personal que determina patrones de comportamientos y formas de relacionarse consigo mismos y los demás.

El presente documento consta de dos partes. En la primera parte se presenta los datos informativos del proyecto, objetivo, eje, objeto y metodología de sistematización, preguntas clave, organización y procesamiento de la información y por último el análisis respectivo de la información. En la segunda parte de la presente sistematización de experiencia se detalla la justificación y caracterización de los beneficiarios, interpretación cualitativa y cuantitativa, principales logros de aprendizaje, conclusiones, recomendaciones, referencias y los anexos correspondientes al trabajo realizado.

Primera parte

Plan de Sistematización

1. Datos informativos del proyecto

1.1. Nombre del proyecto

Entrenamiento de la autoestima para generar habilidades que permitan enfrentar la violencia psicológica, mediante estrategias cognitivo conductuales en adolescentes de la Escuela “Fe y Alegría – Glend Side”, durante los meses de abril a junio de 2018.

1.2. Nombre de la institución

Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría – Glend Side”

1.3. Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial)

Fortalecer elementos relacionados con la autoestima para potenciar diferentes habilidades en los adolescentes del último de año de educación básica de la institución, de manera que permitan afrontar las diferentes situaciones o conflictos que vulneren la buena percepción de sí mismos y les ayude a generar bienestar personal, atendiendo a la intervención sobre aspectos específicos de violencia.

1.4. Localización

El proyecto se llevó a cabo en la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría Glend Side”, que se encuentra ubicada en la provincia de Pichincha en el Barrio Santa Inés ubicada en la calle General Píntag. El espacio donde se permitió ejecutar el proyecto fue en el salón de clases de los alumnos y en la sala de uso múltiple de la institución.

2. Objetivo de la sistematización

El objetivo de la presente sistematización es aprender más profundamente de las acciones que se llevaron a cabo durante la ejecución del proyecto de intervención de entrenamiento de la autoestima en adolescentes, de tal manera que la experiencia realizada, pueda contribuir a potenciar el desempeño en futuras ocasiones o prácticas semejantes. Además es importante señalar que este proceso de aprendizaje permite explorar tanto las oportunidades y los logros alcanzados como las limitaciones presentadas en algunos momentos durante el desarrollo de las diferentes actividades y estrategias planteadas.

Esta sistematización procurará también un conocimiento en los adolescentes del décimo año de básica con respecto a los factores específicos relacionados con la autoestima, y cómo la percepción que tienen de sí mismos puede modificarse en favor puesto que incide en la misma.

Los objetivos del proyecto realizado fueron los siguientes:

- Identificar el nivel actual de autoestima de los adolescentes de la escuela “Fe y Alegría Glend Side”.
- Proponer estrategias con enfoque cognitivo conductual para el elevar los niveles de la autoestima en los jóvenes.
- Potenciar habilidades para afrontar las diferentes manifestaciones de violencia psicológica.

3. Eje de la sistematización

El proyecto de intervención llevado a cabo, tiene un eje de sistematización en función de las diferentes acciones realizadas durante varias sesiones grupales con un grupo de 11 alumnos comprendidos entre 14 y 16 años de edad, quienes fueron beneficiarios de talleres lúdico vivenciales para el entrenamiento de la autoestima mediante estrategias cognitivos-conductuales. El eje de intervención fue cognitivo conductual que proporciona a la experiencia el conocimiento y la aplicación de técnicas, que las personas pueden aprender tanto de observar el comportamiento de otras y de sí mismos, lo que implica procesos de percepción y cognición.

El modelo cognitivo conductual refiere acerca de la personalidad algunas características que son estructuras cognitivas que se desarrollan y funcionan en la persona, como las siguientes:

El sistema de creencias, concepto de vital importancia, que se desarrolla desde la infancia y permite comprender e interpretar la realidad de sí mismo y del mundo, influye en el cómo se siente, se piensa, y se actúa, por otra lado existen las capacidades cognitivas que cada ser humano posee para influir en el propio desarrollo de acuerdo a sus valores, metas, expectativas. Estos elementos que constituyen el proceso cognitivo afectivo, interaccionan con el ambiente, por fenómenos de aprendizaje observacional, motivación, autorregulación y el autocontrol, determinando ciertas conductas, algunas podrían ser producto de cogniciones automáticas o de distorsiones cognitivas para lo cual es posible generar alternativas cognitivo-conductuales adecuadas.

4. Objeto de la sistematización

Se sistematizarán en el presente trabajo las acciones de 9 sesiones de grupo que se realizaron en las instalaciones de la institución educativa, un día a la semana no siempre a intervalos iguales en el horario de 10h10 a 11h20, a partir de abril a junio del 2018 y que constituyó la experiencia del entrenamiento de la autoestima para potenciar habilidades que permitan enfrentar la violencia psicológica, mediante estrategias cognitivo conductuales con los estudiantes el décimo año de básica de la Escuela “Fe y Alegría Glend Side”.

5. Metodología de la sistematización

En la sistematización de esta experiencia se utilizarán las siguientes herramientas e instrumentos:

1. Test psicométricos
2. Tabla de puntuaciones obtenidas de la aplicación de los test psicométricos
3. Bosquejos de tutorías recibidas
4. Apuntes de material bibliográfico
5. Portafolio de planificaciones semanales
6. Registro de auto refuerzos 1 (reconocer gustos propios)
7. Registro de auto refuerzos 2 (regalarse detalles)
8. Auto registro de la técnica de relajación de Shultz
9. Registro de situaciones, pensamientos y sentimientos
10. Ficha de aprendizaje de emociones y pensamientos
11. Hoja de tareas conductuales
12. Hoja de contenido didáctico para análisis
13. Hoja de descripción de sí mismo (espejo social – espejo real)

Test psicométrico

Es oportuno señalar que la aplicación de los instrumentos es fundamental para intervenir clínicamente a fin de luego sistematizar la experiencia, puesto que proporciona la información previa a la ejecución de las técnicas cognitivo conductuales que forman parte del proyecto, ayuda a organizar los criterios del trabajo a realizarse y define el contexto con el grupo.

En una fase inicial y previa a la aplicación de técnicas psicoterapéuticas cognitivas conductuales en la ejecución del proyecto de intervención, se administra los instrumentos a los grupos de octavo, noveno y décimo de básica. Se consideró al último grupo para seleccionarse como el idóneo con 11 participantes al proyecto de entrenamiento de autoestima, principalmente porque correspondía a un grupo de adolescentes con los cambios físicos, psicológicos y sociales propios de la etapa, así mismo atraviesan el último año en la institución, vislumbrándose un cambio más al finalizar este período de sus vidas, que implica dejar de pertenecer al grupo de iguales siendo este parte importante en su formación de identidad.

La aplicación de los test permite valorar el estado de la autoestima y algunas dimensiones relacionadas con la misma, se repite este procedimiento con los participantes del proceso, al final, en la última sesión de cierre, para apreciar los logros alcanzados y obtener datos que se evalúan de forma estadística, estos datos o resultados permiten una comparación antes (pre-intervención) y después del proceso de intervención (post-intervención).

A continuación una descripción de los test utilizados:

A. Escala de Rosenberg para Autoestima (EA-Rosenberg)

La escala de autoestima Rosenberg comparte el nombre de su creador, Morris Rosenberg, quien ha dedicado su estudio a la autoestima y el autoconcepto, su propuesta ha sido esencialmente destinada para aplicarse en adolescentes, el nombre original es Rosenberg Self – SteemScale (Rosenberg S-S), esta escala es frecuentemente utilizada y conocida para medir autoestima, su aplicación resulta de mucha utilidad para evaluar el autoconcepto que una persona tiene de sí misma. Goza de fiabilidad y validez de constructo de gran interés clínico, pero también se usa cuando se desea medir esta variable en un contexto de investigación.

La EA- Rosenberg, es una escala de tipo unimodal o unidimensional, consta de 10 ítems, cinco de ellos están planteados en forma positiva y los otros cinco en forma negativa (para evitar el efecto de aquiescencia y la tendencia a responder afirmativamente). El tiempo de aplicación es breve, está considerado en 5 minutos, para responder con 4 opciones en una escala tipo Likert de 4 puntos (4 a 1) respectivamente según el evaluado considere apropiado: (4) para indicar estar extremadamente de acuerdo, (3) de acuerdo, (2) en desacuerdo, y (1) en extremadamente en desacuerdo, lo que permite obtener una puntuación máxima de 40 puntos y mínima de 10 puntos.

Las afirmaciones de los ítems están planteadas en función del nivel de valoración y la satisfacción que la persona tiene consigo misma, por lo que el resultado de sus puntuaciones permite dar a conocer el estado de la autoestima, un aspecto que se puede trabajar si se encuentra por debajo de los parámetros esperados.

Este instrumento en la sistematización es un elemento importante, porque permitirá identificar el cambio alcanzado en cada uno de los participantes, mediante una descripción organizada de datos y la respectiva representación gráfica, facilitando analizar los resultados.

B. Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria y la Escala independiente de autocrítica

Este instrumento consiste en una forma adaptada y reducida de un cuestionario original denominado “Inventario de Autoconcepto en el Medio Escolar” (IAME) para alumnos adolescentes, en el cual los 19 ítems presentes son aquellos que han mostrado mejores indicadores de fiabilidad y validez del original. Este cuestionario presenta una estructura factorial o de dimensiones de la autoestima física, autoestima general, autoestima de competencia académica-intelectual, autoestima emocional y autoestima de las relaciones con los otros, 16 de los ítems se refieren a cualidades propias de autoestima, y 3 ítems pertenecen a una escala independiente de autocrítica a partir de la versión original, esta última busca evaluar la medida, en que los adolescentes contestan bajo efectos de discapacidad social y sus puntuaciones se consideran de forma separada al suponerse como una escala independiente.

Se responde en una escala tipo Likert de 1 a 4 puntos respectivamente, dependiendo de la respuesta emitida por el evaluado. La puntuación máxima es de 64 puntos y lo mínimo representa 16 puntos. Cada una de las dimensiones evaluadas se describe de la siguiente manera:

Autoestima física: Evalúa como se percibe evaluado con relación a la apariencia física, es decir su presencia corporal.

Autoestima general: Esta dimensión aparece como semejante a lo que Rosenberg entiende por autoestima o auto concepto general, y evalúa la percepción de sí mismo en forma global.

Autoestima de competencia académico-intelectual: Evalúa la propia percepción en cuanto a la propia capacidad y rendimiento académico intelectual.

Autoestima de relaciones con otros significativos: Evalúa la percepción de sí mismo con respecto a la relación con padres o profesores, éstos tienen importancia en la vida de los adolescentes ya que influyen de forma significativa en la autopercepción que se forman.

Escala independiente de autocrítica: No mide algún aspecto específico de la autoestima, sin embargo cuando estas puntuaciones bajan, se dice que las personas presentan fuerte reactancia, y si por el contrario, presentan puntuaciones elevadas, revela un sesgo de aquiescencia. En esta escala los puntos están comprendidos entre 3 y 12, y los ítems que la conforman son el 3, 7, y 11.

Tabla de puntuaciones de la aplicación de los test psicométricos

Se elaboraran tablas para reflejar los datos hallados en la aplicación de los test psicométricos antes del proceso de intervención y al final del mismo. Este procedimiento ayuda al análisis estadístico de las puntuaciones y a hacer las comparaciones respectivas de los cambios alcanzados, se optimiza al graficar la percepción del cambio y esto permite llegar a las conclusiones respectivas.

Apuntes de tutorías recibidas

Corresponde a las notas realizadas durante las sesiones de tutoría llevadas a cabo durante todo el proceso de intervención, ha sido un sumario de ideas y explicaciones teóricas fundamentadas desde el enfoque cognitivo conductual, todo ello ha contribuido a un aprendizaje de la teoría que se plasma en la práctica, es decir en la aplicación de las diferentes técnicas conforme a los temas planificados, por lo que su utilidad radica en la eficiencia de las explicaciones verbales recibidas y que la autora fue plasmando en agenda de apuntes manuscritos con información sobre diseño de auto registros, función y uso, así como la explicación teórica acerca de las diferentes formas de pensamientos distorsionados y la didáctica esencial para la aplicación de Reestructuración cognitiva.

El docente responsable de la tutoría, Dr. Mario Márquez ha asistido de forma constante con el conocimiento oportuno para la sistematización de la experiencia, favoreciendo un aprendizaje motivador y en ocasiones ha facilitado superar los diferentes obstáculos e inquietudes que se presentaron en cada sesión, todo ello ha representado un enriquecimiento exclusivo del trabajo realizado en lo que respecta específicamente a la tutoría.

Apuntes de material bibliográfico

Además de las notas tomadas en cada tutoría, se ha recopilado nombres de autores de textos que apoyan el aprendizaje relacionado con temas y técnicas relacionados con el proyecto, esto ha sido el fundamento teórico conjunto a la sesión de tutoría

permanente que ha permitido el desarrollo de cada una de las acciones propuestas en las planificaciones semanales. En la sistematización este tipo de apuntes fortalece el aprendizaje de la experiencia, debido a que se hará una nueva revisión del modelo cognitivo conductual, se contrastará con las acciones ejecutadas, y se reafirmará el conocimiento al integrar las técnicas seleccionadas con las propuestas teóricas de autores cognitivos como Ellis, Beck y Kelly (Giner , y otros, 2015).

Portafolio de planificaciones semanales

La autora del proyecto ha debido realizar una serie de actividades que han sido planificadas y supervisadas previamente por el tutor, estos documentos forman parte del portafolio de planificación semanal, este recurso fue vital para la organización previa a las sesiones y el desarrollo de cada actividad, además de optimizar el tiempo en cada encuentro para responder a las necesidades del grupo. El desarrollo de cada sesión grupal ha seguido un orden concebido con anticipación, esto con la finalidad de lograr transmitir los temas esenciales de los contenidos, la estructura de cada planificación describe tema, fecha, el tiempo destinado para cada tarea, la descripción de la misma, los objetivos por cada actividad y el material requerido. Este esquema permitió llevar a cabo el proyecto en sesiones ordenadas y que el grupo se mantenga en un marco específico, para que una vez completado se facilite la sistematización organizada del trabajo propuesto

Registro de auto refuerzos 1 (reconocer gustos propios)

Este recurso permite un trabajo autónomo de los evaluados para explorar la capacidad de sentir a través de hacer un reconocimiento de los gustos o intereses que se tiene, y en la sistematización de la experiencia tiene una importancia específica con respecto al tema del proyecto, porque además facilita ordenar en el tiempo las actividades de cada práctica realizada con el grupo.

Esta tabla consiste en registrar de acuerdo a los ítems planteados (ver con mis ojos, qué llevo a mi boca, escuchar con mis oídos, sentir en mi piel, percibir en mi nariz), que son 5 columnas donde puede describir el gusto o el placer que se tiene, se hace énfasis en descartar lo que puede ser perjudicial para sí mismo u otros. En columnas sucesivas se anota una puntuación, según el nivel de agrado de 1 a 10. Es también conformada la tabla por una cantidad de filas en orden, de tal manera que la persona pueda registrar la mayor cantidad de cosas que le agraden de acuerdo a cada uno de sus sentidos, a la vez se busca motivar a cada uno de los participantes en el proceso de intervención a través de la búsqueda interna que hacen de sí mismos. Este instrumento fue diseñado con la guía de mi tutor Dr. Márquez y para la sistematización proporciona en primer lugar el reconocimiento de una de las primeras acciones ejecutadas en las sesiones, donde se buscó que los participantes se familiaricen en el manejo de registros propios, y segundo facilita ordenar la experiencia con sus componentes. Ver anexo 1

Registro de auto refuerzos 2 (regalarse detalles)

Es una tabla denominada “aprendiendo a regalarme detalles”, consiste en realizar un trabajo contiguo al registro anterior, donde la persona de manera previa ha hecho una lista de las cosas que le agradan y le ha asignado un valor específico (puntuaciones subjetivas de nivel de agrado) a cada una. Este auto registro es semejante a un horario, tiene columnas con los siete días de la semana y en cada fila hace anotaciones de los detalles o las cosas que el evaluado ha decidido llevar a cabo ese día, en secuencia de las misma existe una columna denominada puntos, para escribir el puntaje asignado en la tabla anterior, de manera que podrá sumar al final del día cuantos puntos se ha regalado, esto es lo que se llama darse auto refuerzos.

En psicología cognitiva se dice conducta que funciona se repite, caso contrario se extingue, es decir que al reforzar de manera positiva se va a incrementar las respuestas ante el mismo estímulo, entonces si la persona aprende a usar un premio o recompensa (auto refuerzos) para sí mismo, como respuesta a sus propias necesidades, responsabilidades o logros cumplidos, como por ejemplo: dándose un tiempo libre, un pequeño detalle que le diga a sí mismo “disfruta”, produce que mejore su estado de ánimo y evitar aparezcan sintomatologías depresivas (Zanón, Lago, Luque, Moreno, y Aranda, 2015).

Para apoyarse la sistematización de la experiencia, este recurso de manejo continuo al anterior registro denominado de autorrefuerzos 1, también contribuye a ordenar las acciones desarrolladas. Ver anexo 2

Auto registro de la técnica de relajación de Shultz

Para la aplicación del entrenamiento de la Relajación Autógena de Heinrich Shultz (1931), procedimiento que busca alcanzar un estado de relajación profunda y de equilibrio, por medio de representaciones mentales de sensaciones físicas de peso y calor. Se lleva a cabo ejercicios con instrucciones auto administradas con repetición mental y concentración. Es importante cuidar la forma de acabar los ejercicios. La terminación estándar para regresar al estado habitual se realiza en tres etapas: 1) inspiración profunda, 2) fuerte flexión y 3) estiramiento de brazos y piernas y abrir los ojos (Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012, pág. 110). Se elaboró una tabla para llevar a cabo el control de resultados de la sesión de la técnicas de relajación, que es un instrumento para regular las emociones y que tiene beneficios fisiológicos, cognitivos, y emocionales, ayudan a que cada participante puede tener control sobre sí mismo, se facilita el trabajo grupal al disminuir las tensiones que puedan existir. Ver anexo 3 Este documento se denomina “efectos de la técnica de relajación”, tiene en el encabezado una nota que indica sobre 100 ¿cuánto antes y después?, que se refiere a variables subjetivas de ansiedad, 4 columnas en el siguiente orden: fecha, antes, después, observación, el primer ejercicio de relajación de lleva a cabo en grupo, y en lo posterior se da instrucciones para llenar la experiencia en la tabla referida. Este documento se facilita para su uso en casa y que puedan repetir el ejercicio como una tarea conductual anotando la experiencia cada vez que lo realicen, y en la sistematización servirá para identificar características particulares de la sesión con respecto a la aplicación de la actividad, la respuesta del grupo y de cada participante.

Hoja de tareas conductuales

También se elabora hoja de tarea conductual para reforzar los contenidos aprendidos en las sesiones, denominada “una experiencia propia”, se diseña tres columnas para responder preguntas acerca de dónde estaba y qué pasó, qué pensé y cómo me sentí, en esta última se debe identificar el tipo de emoción que subyace, con una valoración subjetiva en un rango de 0 a 10. Ver anexo 4. Este instrumento es un medio semejante a los autoregistros individuales de situaciones, pensamientos y emociones; con el fin de desarrollar el aprendizaje autónomo y un entrenamiento libre de la presión grupal, se manifiesta la disposición individual y el compromiso de los participantes. Permite ordenar en secuencia la aplicación los autoregistros elaborados y sistematizar dentro de la línea del tiempo los trabajos realizados en la sesión y en casa.

Registro de situaciones, pensamientos y sentimientos

En las tutorías recibidas, con el aporte del Dr. Mario Márquez se diseñó una tabla de 3 columnas, en la primera columna expone varios acontecimientos, la segunda plantea una pregunta específica con el pensamiento, y la tercera columna está conformada por símbolos de emociones Ver anexo 5. Este documento se elabora con la finalidad de realizar una exploración de las posibles situaciones que los participantes experimentan cotidianamente y los diferentes pensamientos, emociones y conductas que puedan generarse ante ello, para lo cual se puede facilitar enseñar y aprender a detectar pensamientos automáticos como también las diferentes ideas disfuncionales

considerando a estos como errores cognitivos mediante el empleo de autorregistros individuales, y que una vez identificados se pueda confrontarlos para comprobar su validez o funcionalidad (Bunge , Gomar, y Mandil, 2009). También este registro proporciona una experiencia real para corregir expresiones negativas relacionadas con el autoconcepto y la autoconfianza. En cuanto a la sistematización su importancia radica, en que se visualiza el tipo de ejercicios cognitivos que se llevaron a cabo para la Reestructuración cognitiva relacionada con la propia percepción, a la vez ayuda a comprender como la experiencia de aprendizaje se facilita de manera recíproca es decir se da un intercambio cognitivo la autora con los participantes.

Ficha de aprendizaje de emociones y pensamientos

Es un documento donde se da un espacio autónomo para registrar los contenidos aprendidos durante las sesiones, de manera que los participantes puedan describir y entender por qué en ocasiones sienten alegría, tristeza, enojo o miedo Ver anexo 6.

Mediante el reconocimiento y el registro de las emociones básicas de expresión asociados a formas de pensar o interpretar determinados hechos, se explora la capacidad de expresión emocional, y se facilita la identificación apropiada de las emociones y sentimientos que experimenta cada participante, donde se hace énfasis que las emociones adecuadas son aquellas que no obstaculizan a la persona en su funcionamiento o en alcanzar metas. Este recurso aplicado, sirve a la sistematización, en la medida que aporta información del proceso enseñanza-aprendizaje dentro de la línea del tiempo ejecutado.

Hoja de contenido didáctico para análisis

Es un documento de aprendizaje, que contiene explicaciones cortas para analizar interrelaciones de aspectos inherentes a los acontecimientos, las cogniciones o pensamientos, y consecuencias emocionales o comportamentales Ver anexo 7. A través de breves párrafos escritos se guío en una reflexión individual y grupal los aspectos relacionados con la autoestima. Se buscó dar a conocer en forma resumida conceptos concretos, apoyados de ejemplos, acerca de pensamientos erróneos o irracionales que afectan la valía personal, pero también se formuló una lista de algunos pensamientos alternativos o respuestas cognitivas funcionales para contrarrestar estas maneras de pensar equivocadas, “permitan la filosofía de metas a través de una filosofía racional basada en la aceptación de uno mismo y la tolerancia a la frustración” (Giner , y otros, 2015, pág. 39). Esta herramienta fue elaborada tomando en cuenta criterios de Ellis con respecto a las creencias irracionales vs las creencias racionales, y con el objetivo de reconocer en la sistematización elementos que contribuyeron al proceso de intervención. Ver anexos 8, 9 y 10

Hoja de descripción de sí mismo (espejo social – espejo real)

Es un diseño en los dos lados de la hoja, uno de ellos está descrito como el espejo propio y del otro lado como el espejo social, en cada una de estos espacios se da una oportunidad para que la persona pueda hacer o tener una descripción de sí mismo, haciendo énfasis en sus mejores cualidades Ver anexo 11. En el lado del espejo social los compañeros participantes podrán expresar frases con mensajes positivos de la persona, de tal manera que el ejercicio plasmado en el documento pueda incrementar

la percepción positiva de sí mismo (Covey, Las 6 decisiones más importantes de tu vida, 2009).

Este documento corresponde a un ejercicio escrito compartido en momento para lo grupal y lo individual, es parte de las acciones planificadas y emprendidas, pero que en la sistematización su utilidad se evidencia la secuencia de las acciones emprendidas y sus características particulares.

6. Preguntas clave

En el transcurso de la ejecución del proyecto Entrenamiento de la Autoestima para generar habilidades que permitan enfrentar la violencia psicológica, mediante estrategias cognitivo conductuales en adolescentes de la escuela “Fe y Alegría Glend Side” específicamente el grupo del décimo de básica, surgen algunas interrogantes que la autora busca responder en el presente trabajo. Estas preguntas son las siguientes:

6.1. Preguntas de inicio

Cómo motivar aún más la participación de los integrantes del grupo en las sesiones.

6.2. Preguntas de la fase intermedia

Cómo ayudó a una óptima comprensión de los temas tratados la técnica cognitiva.

6.3. Preguntas de cierre

Cómo proporcionar mejor información para sostener el aprendizaje de los temas propuestos.

7. Organización y procesamiento de la información

La organización y el procesamiento de la información es posible ejecutarse desde el eje de la sistematización que constituyen las acciones llevadas a cabo en el periodo de tiempo determinado.

En base tanto a los ítems y a los instrumentos seleccionados, se procede a diseñar una matriz que contenga verticalmente el orden de las actividades ejecutadas, en una línea de tiempo, que permite la reconstrucción de la experiencia con las correspondientes acciones planificadas o realizadas in situ, cuyas características relevantes consten en las siguientes columnas: título de la tabla, orden numeral, fecha, descripción de las acciones y la fuente de soporte de la información. Este esfuerzo servirá como base para contestar cada una de las preguntas claves generadas.

Matriz de sistematización de actividades

Sistematización de las actividades ejecutadas en la experiencia de aprendizaje desde abril a junio del 2018, en horario de 10h10 a 11h20 una vez a la semana en las instalaciones de la Escuela Fé y Alegría – Glend Side			
Nº. Act.	Fecha	Descripción de las actividades	Fuente
1	03-04-18	Encuentro 1: Evaluación pre intervención Aplicación escalas de autoestima: La autora hizo la entrega individual de hojas impresas con el Test de Rosenberg y el Cuestionario de Evaluación de Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria.	Apunte de sesión de tutoría.
2	06-04-18	Encuentro 2: "Sesión introductoria del proyecto" Dinámica de presentación: La autora y las colaboradoras, se presentaron, se solicitó al grupo salir del aula a un patio, formaron un círculo y se dio la bienvenida, se realizó la dinámica de presentación "Nombres y adjetivos", se pidió presentarse y con la letra inicial dar su nombre acompañado de un adjetivo o característica personal. Ejemplo, la autora dice "Me llamo Nancy y soy novedosa".	Planificación de sesión.
3	06-04-18	Encuentro 2: "Sesión introductoria del proyecto" Explicación introductoria del tema central: Autoestima y su importancia. Se explica que el término refiere a la propia valoración, cuidados, amor, para sí mismo y su importancia se relaciona con el grado de confianza que se posee para cumplir metas, enfrentar desafíos, desarrollar capacidades y sobrellevar situaciones que se presentan.	Planificación de sesión.
4	06-04-18	Normas: La autora solicitó el cumplimiento de normas esenciales para la convivencia saludable, por ejemplo "respeto y participación". El grupo manifestó otros ejemplos a considerarse importantes algunos señalan confidencialidad, atender, hacer silencio y no interrumpir, etc.	Planificación de sesión.
5	06-04-18	Técnica de Análisis General para resumir discusiones: La autora hace uso de papelotes para aplicar la técnica "El papelógrafo", se inició entregando notas adhesivas de tres colores (amarillo, azul y rosa), hubo una cantidad equitativa para crear subgrupos parejos, cada grupo se reunió para debatir y responder que expectativas, temores y compromisos se presentan ante el tema del proyecto planteado, las ideas se plasmaron en papelotes por cada subgrupo para socializar y reflexionar al respecto.	Apunte de sesión de tutoría.
6	18-04-18	Encuentro 3: "Descubriendo las cosas que me gustan" Dinámica de animación: La autora aplicó la dinámica denominada "la canasta revuelta", donde los participantes formaron un círculo, mientras la autora explicó desde el centro, que aquellos que estén a la derecha de cada uno se los identifique con el nombre de piñas y los de la izquierda naranjas, cuando la autora señalaba a cualquiera de los participantes refiriendo piña o naranja, este debió responder con el nombre de su compañero de izquierda o derecha, cuando se equivocaba debió pasar a coordinar la actividad.	Planificación de sesión.
7	18-04-18	Auto registros para explorar gustos: Explicación auto registro1 (descubriendo lo que me gusta por cada sentido), la autora entregó hojas diseñadas a cada participante, se explicó su aplicación con un diseño semejante en la pizarra.	Apunte de sesión de tutoría.
8	18-04-18	Aplicación grupal de la técnica de Relajación Autógena de Shultz: En un espacio cerrado se ubicaron colchonetas individuales, donde los participantes se recostaron, se estableció un área sin interferencias, acompañándose con música instrumental y ambientador, el grupo sigue	Apunte de sesión de tutoría.

		las instrucciones guiadas por la autora para relajar cada parte de su cuerpo. Empezó con la consigna de ojos cerrados, y permitiendo la sensación de calor en manos, se siguió guiando a los brazos, pies y piernas, se solicitó regular la respiración suavemente, igualmente percibirse los latidos del corazón a ritmo calmado, con las manos colocadas en la frente, se guío dar una sensación de frescor o alivio a la mente, al finalizar se solicitó abrir los ojos para salir del ejercicio.	
9	18-04-18	Cierre: Una vez completa la experiencia anterior, la autora solicitó sentarse en sus sitios para compartir la vivencia del ejercicio, se les entregó hojas de auto registro de relajación donde puntuar antes y después de la práctica y hacer una despedida individual.	Auto registro de ejercicio de relajación
10	27-04-18	Encuentro 4: “Aprendiendo a regalarme detalles” Dinámica de animación e integración: La autora dio la bienvenida al grupo y explicó el inicio de la actividad para movilizar a los participantes con la dinámica denominada “las cartas se extraviaron”, mientras todos estuvieron sentados en sus sillas en círculo, recibieron tarjetas individuales para colocar el nombre de un país. La autora explicó que mencionará el nombre de dos de los países descritos y enseguida cambiaron de lugar los nombrados. Al mismo tiempo la autora buscó ocupar una de las sillas, pero al momento que mencionó las “cartas se extraviaron”, todos se cambiaron de puesto.	Planificación de sesión.
11	27-04-18	Encuentro 4: “Aprendiendo a regalarme detalles” Auto registro - auto refuerzos: Se entregó hojas diseñadas previamente por la autora y se refirió auto registro (descubriendo lo que me gusta), se explicó a los participantes ubicar en la lista una actividad u objeto de agrado puntuando su valor conferido, de manera que la lista sea lo más extensa posible.	Apunte de sesión de tutoría.
12	27-04-18	Tarea para casa: Se envió una hoja para la tarea conductual que consistió durante los días siguientes realizarse un auto obsequio u otorgarse un detalle para sí mismo cada día, esto se puntúo de acuerdo al equivalente que tiene en la auto registro anterior (descubriendo lo que me gusta), sumando puntos cada día, la consigna consistió en que debían regalarse muchos puntos.	Auto registro de auto refuerzos
13	27-04-18	Dinámica de cierre: Se solicitó ubicarse a los participantes en círculo, para efectuar la dinámica de final del encuentro llamada “pelota en pie”, todos estuvieron sentados muy de cerca para pasar la pelota de un tamaño mediano con los pies unidos, al compañero de junto, de manera que debió llegar hasta el inicio, todos se concentraron y la mayoría sin dejar caer a su compañero de lado, se apoyaron mutuamente, cuando un participante dejó caer la pelota, este participó comentando su experiencia de la sesión y lo que aprendió ese día, salió de la actividad y continuaron el resto hasta cerrar actividad. La autora al inicio, también manifestó que, en esa actividad la pelota representaría un símbolo “su autoestima”, por lo que era muy importante que no cayera.	Planificación de sesión.
14	09-05-18	Encuentro 5: “Identificando emociones” Dinámica de integración: En esta ocasión ya se conocía los nombres de los participantes, por lo que la autora diseñó tarjetas con los nombres de cada uno de los participantes para ejecutar la dinámica de “los nombres escritos”, y mientras todos estuvieron en círculo recibieron indistintamente las tarjetas de sus compañeros, y cuando la autora mencionó “a la cuenta de tres se pasan a la derecha lo más pronto posible”, las tarjetas procuraron llegar a su dueño, caso contrario cuando la autora refería “alto”, se detuvieron las tarjetas, y “a la cuenta de tres”, se le indicó entregar la tarjeta a su dueño y cambiar de puesto, todos se movilizaron.	Planificación de sesión.

15	09-05-18	Las Emociones: En este ejercicio la autora pidió a los integrantes participar con ideas, para realizar la técnica denominada “lluvia de ideas”, que consistió en expresar situaciones que acontecen y las diferentes emociones que suceden, dio ejemplos como “perder algo importante–tristeza”, o “ganar un premio – felicidad “. Los participantes dieron algunas respuestas semejantes, hasta encontrar otras formas de expresar las emociones como la ira, el miedo, la sorpresa, la alegría, la vergüenza, etc.	Apunte de sesión de tutoría.
16	09-05-18	Encuentro 5: “Identificando emociones” Dibujar la emoción: Se entregó a los participantes hojas, donde se ubicaron cuatro emociones básicas, la autora solicitó dibujar es decir expresar gráficamente emociones, luego describieron de forma escrita al lado del gráfico los pensamientos asociados a la emoción y las situaciones que acontecieron para ello.	Hoja de trabajo
17	09-05-18	Tarea conductual: Se solicitó realizar un auto registro propio, que consistió en escribir situaciones en casa, colegio, amigos, con lo pensamientos y emociones que presentaban, además de especificar la emoción ubicar un puntaje de 0 a 10.	Auto registro - Hoja de tarea conductual
18	09-05-18	Dinámica de cierre: En la dinámica llamada “soltando sentimientos negativos en globo”, la autora entregó un globo individual, al que inflaron depositando miedos o algún malestar, se solicitó con una mano al contar tres, expresar fuerte “yo tengo valor”, y estos reventaron el globo con la punta de un lápiz. Se cerró la actividad con un aplauso para todos.	Planificación de sesión
19	18-05-18	Encuentro 6: “Identificación de emociones que acompañan a las experiencias” Dinámica de animación: Empezó el encuentro solicitando a los participantes ubicarse de pie en círculo, para llevar a cabo la dinámica “expresando emociones”, que consistió en ejemplificar ella mismo el inicio con un saludo, mostró corporalmente y expresó al compañero de su lado ¡hola como estas! de forma alegre, para lo que el participante de junto respondió igual, la autora solicitó seguir el ejemplo con algo propio de la personalidad expresando el saludo a cada, luego se ejecutó el mismo saludo con miedo, enojado y tristes, se acompañó con movimientos corporales para mostrar las diferentes formas de expresar sus emociones.	Planificación de sesión.
20	18-05-18	La autora solicitó recordar lo aprendido en la sesión anterior.	Apunte de sesión de tutoría.
21	18-05-18	Auto registro con viñetas: Se entregó hojas de auto registros con gráficos de los Simpson, y se explicó recordar lo aprendido en la sesión anterior y completar auto registro de situaciones, pensamientos y pensamientos emociones que le pasan a los personajes.	Auto registro ABC
22	18-05-18	Dinámica de cierre: Se aplicó la dinámica con nombre “la corriente eléctrica”, se pidió levantarse y todos en círculo se tomaron de las manos. La autora explicó con ejemplo, dando un apretón de mano al compañero de la derecha, todos repitieron la acción y pasaron rápidamente el apretón de manos, a lo que se llamó “conducir corriente”, a tres participantes se les llamó subestación, ellos decidieron pasar corriente o regresarla con un doble apretón de manos, también se solicitó a un voluntario estar en el centro y adivinar quien está pasando corriente.	Planificación de sesión.
23	22-05-18	Encuentro 7: “Descubriendo los pensamientos de sí mismo” Dinámica para la concentración: La autora aplicó un juego llamado “la pelota en todo el grupo”, ella solicitó que hasta contar tres, la pelota pase por la mano de todos los participantes, todos se integraron y resolvieron en dos oportunidades el juego.	Planificación de sesión.

24	22-05-18	Qué me digo a mí mismo: Se solicitó formar “lluvia de ideas”, con las formas de expresar situaciones, pensamientos y emociones, en esta ocasión sobre sí mismo , pero la autora pidió a los participantes apoyarse con la hoja de aprendizaje y análisis que se les entregó.	Hoja de aprendizaje didáctico
25	22-05-18	Dinámica de cierre: Se aplicó la dinámica “gallos y gallinas”, en los lugares propios se dio la consigna de que los chicos serán gallos y las chicas, gallinas, y cuando se diga glick, se levanten los gallos y gluck gallinas, esto se hizo por un período de tiempo corto.	Planificación de sesión.
26	30-05-18	Encuentro 8: “Pensamientos erróneos” Dinámica para la integración grupal: Se realizó la dinámica el barco”, se solicitó que todos estén de pie, e imaginen estar dentro de un barco, y en un momento apareció una tormenta, todos siguieron la instrucción para subirse primero en lanchas de cuatro, luego de tres, y por último dos personas, entonces la autora dio la oportunidad para interactuar de forma breve y libre con su compañero de lancha.	Planificación de sesión.
27	30-05-18	La autora entregó hojas de contenidos didácticos y se pidió analizar la misma, para luego compartir experiencias propias, que algunos pudieron reconocer.	Hoja de contenido didáctico para análisis.
28	30-05-18	Se pidió ejemplificar formas erróneas de pensamiento sobre sí mismos, pero también se apoyaron con el contenido didáctico para expresar formas alternativas de pensamiento para combatir las primeras expresiones realizadas.	Apunte de sesión de tutoría.
29	30-05-18	Juego grupal, se pidió al grupo para culminar la actividad jugar la “gallinita ciega”, se tapó los ojos a un participante, se dio en este momento una oportunidad para reír libremente.	Planificación de sesión.
30	06-06-18	Encuentro 9: “Pensando cualidades de sí mismo” Dinámica de inicio: La autora acompañada entregó globos individuales y ejecutaron la dinámica “cuidando el globo”, en parejas sujetaron en pie izq. un globo inflado, a la cuenta de tres se le dijo “intentar reventar globo de su pareja, pero cuidando el propio”. Se movilizaron por todo el espacio.	Planificación de sesión.
31	06-06-18	Resumen de lo aprendido: Se solicitó sentarse y se pasó diapositivas acerca de la autoestima, se indicó revisar hojas de contenidos con las misma información, además de un video corto de análisis y reflexión, “el circo de las mariposas”.	Hoja de contenido didáctico para análisis
32	06-06-18	Ejercicio individual y grupal para cierre: Este ejercicio llamado “el espejo verdadero”, se entregó hoja individual diseñada como espejo, donde colocaron el nombre y pasaron a compañero para que escriba una cualidad positiva en lado social, todas las hojas pasaron por cada uno, luego volvieron a recibir la hoja y en el lado del “verdadero yo”, escribieron percepciones positivas de sí mismo. Se estableció un momento para compartir y coordinar el último encuentro.	Planificación de sesión.
33	14-06-18	Encuentro 10: "Evaluación post intervención y despedida" Aplicación de escalas unimodal y multimodal de autoestima: Entrega individual de Test de Rosenberg y Cuestionario de Evaluación de Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria. Post- intervención.	Test aplicados
34	14-06-18	Integración social y cierre: Compartir al aire libre un picnic.	Planificación de sesión

Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

8. Análisis de la información

El análisis de la información se realiza de dos formas: Cualitativo y cuantitativo.

Cualitativamente: Tiene 3 momentos esenciales:

1. **Secuenciación:** En base a los instrumentos seleccionados para la sistematización, se procede a realizar una descripción de las actividades desplegadas que son el eje de la sistematización en un orden lineal en el tiempo, a este procedimiento se lo identifica como “secuenciación”, y se inserta en una matriz específica que da cuenta de las sesiones, actividades, fechas y fuentes de la información asentada en ella.
2. **Comparación:** En un segundo momento se establece un proceso de comparación de elementos relevantes de la matriz para identificar las “tensiones productivas”, relativas a cada pregunta clave, es decir corresponde a una comparación punto a punto entre los elementos confrontados y de los que la autora infiere productivamente que pueden ofrecer respuestas tentativas a la preguntas clave.
3. **Comprensión:** El última instancia se busca comprender las comparaciones encontradas en relación a las tensiones, semejanzas y contradicciones halladas. Además cualitativamente se reportarán verbalizaciones emitidas por los beneficiarios acerca del proceso y de los resultados. Con todo ello se contestará de manera propositiva las preguntas clave planteadas.

Cuantitativamente: La segunda forma de Análisis de información es de tipo Cuantitativo. Estadísticamente se expondrá los cuadros de resultados de puntajes obtenidos de la aplicación de los test en dos momentos: pre y post intervención, para evidenciar valores respectivos que representan datos que serán observados en función de que sus valores se vean modificados o no, lo cual representa un cambio en las variables en estudio.

El análisis estadístico de tipo inferencial, consiste en aplicar la prueba estadística denominada t de Student de medidas repetidas, para observar si la magnitud del cambio cuantitativo logrado en los puntajes de los test psicométricos aplicados desde pre a post intervención, alcanza una significación estadística con probabilidad de error a un nivel $p < 0,05$ con un tamaño de grupo de $N=11$, es decir con 10 grados de libertad.

Segunda parte

Experiencia de la Sistematización

1. Justificación

Los Centros de Equidad y Justicia “Los Chillos”, dentro de sus líneas de acción dirigidas a disminuir los índices de víctimas de violencia, ejecutan diferentes procesos, con la finalidad de dar un servicio preferencial a las personas que puedan estar en condiciones de vulnerabilidad o vivenciar experiencias de violencia y sus consecuencias, busca evitar la expansión de las manifestaciones de abuso, a través de diversas estrategias de atención en sus diferentes áreas, como Trabajo social, Legal, Psicología, y el área de Promoción de derechos.

Desde esta última, existe un trabajo permanente en contextos comunitarios e institucionales, mediante actividades que permitan detectar factores de riesgo en vulneración de derechos, realiza capacitaciones e informa de temáticas de desarrollo y convivencia; busca generar prevención de violencia intrafamiliar, sexual, de género, maltrato infantil, y promover espacios de participación activa mediante sensibilización en grupos de niños, adolescentes, personas adultas y adultos mayores en distintos sectores sociales. “Para prevenir las diferentes violencias es fundamental generar información y fomentar el conocimiento de la temática mediante procesos de sensibilización, capacitación sostenida y con formación continua” (Secretaría General de Seguridad y Gobernabilidad - Dirección Metropolitana de Gestión de Servicios de Apoyo a Víctimas de Violencia Intrafamiliar, Género, Maltrato Infantil y Violencia Sexual , 2015, pág. 44).

Desde esta perspectiva, nace el interés de la autora en contribuir según los principios y enfoques de intervención del Centro de Equidad y Justicia “Los Chillos”, en función del convenio que la Universidad Politécnica Salesiana, a través del acercamiento institucional con la escuela “Fe y Alegría Glend Side”, que ofrece educación media y educación básica, que es parte de una red educativa muy importante en el Ecuador, después del sistema de educación pública y que busca formar a los estudiantes con conciencia de sus potencialidades y de la realidad que les rodea. En este espacio educativo, existe un potencial que puede ser aprovechado de la mejor manera, dado que la institución cumple también una función socializadora para contribuir a los cambios positivos de las diferentes problemáticas de la sociedad, específicamente si beneficia a niños y adolescentes que se encuentran en este entorno.

El adolescente como aquel sujeto de derechos, es un elemento clave a destacar en la aplicación del presente proyecto denominado “Entrenamiento de la Autoestima para generar habilidades que permitan enfrentar la violencia psicológica, mediante estrategias cognitivo conductuales en adolescentes de la Escuela Fe y Alegría Glend Side durante los meses de abril a junio del 2018”. Él a la vez está inmerso en un contexto cultural, que también es cambiante y lo influye en su proceso de construcción de identidad (período psicosociológico que puede extenderse por un largo tiempo). (Lutte y Medrano, 2011). Esta etapa, implica el desarrollo de identidad personal que acompañan los cambios físicos y psicológicos que se manifiestan con una diversidad de reacciones frente a sí mismo y al entorno. La complejidad de los procesos del adolescente contemporáneo, desde las apreciaciones de los autores Lutte y Medrano (2011) se encuentran en una etapa transitoria mediada por cambios de la infancia a la adultez. Bajo estas condiciones buscará tomar datos que le ayuden a evaluarse y

elaborar definiciones de sus características, sus capacidades y habilidades para empezar un proceso de autoafirmación derivando sentimientos de aceptación y autoestima, donde es posible tomar los conceptos de la teoría socio cognitiva en el desarrollo de la personalidad. Así, Cervone y Pervin (2009), precisan que: “la gente desarrolla habilidades y capacidades en determinadas áreas” (pág. 396). Estas generalizaciones cognitivas son aspectos favorables que contribuyen a la autoestima y que generan recursos que sirven para ser aplicados en los distintos contextos.

El desarrollo de la identidad del adolescente vinculado al concepto de autoestima puede apreciarse con los procesos del enfoque sociocognitivo de la personalidad. “La personalidad es entendida como un sistema de procesamiento cognitivo afectivo”. (Cervone y Pervin, 2009, pág. 396). Donde también es posible comprender determinadas actitudes y conductas producto de un sistema de creencias configurado por la construcción de esquemas de sí mismo y del mundo, en este complejo sistema aparecen ideas distorsionadas, pensamientos automáticos, factores derivados de la sociedad y la cultura como cogniciones de la esfera personal, las pérdidas, estándares de evaluación, las metas y expectativas.

El modelo cognitivo, plantea que en el contexto socio-cultural, los seres humanos tienen la capacidad de representar la realidad, no obstante que se dan procesos erróneos o distorsiones de pensamiento casi de forma automática, que alteran esa realidad y su valoración, una de estas es de forma muy importante la concepción que se hace de uno mismo. (Caro, 2007, pág. 36).

Ante ello se propone un trabajo psicológico a través de conceptos claves como auto concepto, autoimagen, autoeficacia y autor reforzamiento para corregir dichas representaciones desajustadas. Esta propuesta posee la finalidad de mejorar procesos de pensamiento y lograr que el adolescente pueda desarrollar sus mejores cualidades, de manera preventiva hacer frente a las manifestaciones psicológicas que produce la violencia psicológica como: frustración, afrontar erróneamente las adversidades, incertidumbre, tristeza, miedo, soledad, dificultades de atención y concentración, entre otras.

2. Caracterización de los beneficiarios

Los beneficiarios directos del presente proyecto fueron un grupo de 11 adolescentes, tres personas masculinas y ocho femeninas, entre 14 y 16 años de edad, que cursaban el décimo nivel de educación básica de la Escuela “Glend Side”. También están considerados los beneficiarios indirectos del proyecto, aquellos docentes del Centro Educativo, las familias de las que provienen los estudiantes y amigos de éstos en el ambiente externo.

El grupo seleccionado, se encontraba cursando el último año de educación básica en la institución, la mayoría provenía de familias que residen en los alrededores de la parroquia de Píntag. La primera impresión que la autora tuvo del grupo es que estaba conformado en su mayoría por mujeres y también en lo que respecta a su edad escolar, algunos de ellos se encontraban cursando un nivel inferior al que les correspondía, estas particularidades pudieron observarse de manera preliminar a la intervención, como también su interés inicial, algunos se mostraban inquietos entre sí, sobre todo

los tres jóvenes masculinos, uno de ellos de 14 años de edad aproximadamente, mientras los dos compañeros eran visiblemente mayores a él, también se pudo observar una diferenciación en uno de ellos, con respecto a su manera de vestir, utilizaba “piercings” y un gorro. Éste subgrupo en minoría interaccionaba frecuentemente entre sí, por ejemplo, hablaban y reían en voz baja. Por otro lado, las participantes del grupo femenino, también presentaban subgrupos espontáneos elegidos dentro del grupo general, mostraron a la vez gestos silenciosos y distanciados para con la ejecutora. Inicialmente no existió mayor participación voluntaria, sino una comunicación limitada, con escasa confianza, pero a pesar de sus particularidades personales todos los participantes estuvieron a la expectativa de las acciones del proyecto.

En la medida que se desarrollaron los encuentros, paulatinamente evoluciona la comunicación y la cohesión grupal, la experiencia individual se amplía sucesivamente en cada una de las sesiones, al relajarse los integrantes, lo que además permitió el acercamiento de la autora. También se presentaron situaciones donde los participantes adolescentes, coincidían en hacer ruidos, distraerse, o mostrar poca iniciativa y colaboración.

El grupo tomó su tiempo para manifestar sus inquietudes en cada sesión, establecer una relación de confianza con la autora, experimentar su experiencia de forma fluida, y vivenciarse así mismo en las actividades de tipo cognitivo, pero estos aspectos mejoraron y el ambiente se volvió más cálido al ofrecer estímulos recreativos mediante dinámicas grupales o juegos de integración, lo que produjo respuestas compartidas de emociones alegres, espontáneas y divertidas.

En los últimos encuentro se pudo evidenciar un fortalecimiento del grupo en sí, mejorando la relación entre pares y para el final del proyecto se dio un intercambio de las vivencias a través del proceso grupal, lo que permitió hacer un reconocimiento del nivel de acercamiento, participación y cohesión alcanzado entre la autora y los participantes, también fue oportuno identificar que al final del trabajo, se dio un espacio para compartir los intereses particulares en algunos temas relacionados con sexualidad, comunicación, noviazgo, violencia, etc. Esto implica hacer un diagnóstico nuevo para abordar las temáticas solicitadas y el tipo de intervención adecuada.

3. Interpretación

3.1. Interpretación cualitativa

En esta fase del presente trabajo, la autora hace una descripción secuencial de los encuentros, las actividades realizadas y la forma que están documentadas, esto permite hacer un análisis comparativo punto a punto de determinadas acciones ejecutadas, los factores y momentos representativos en el desarrollo del proyecto, a fin de contestar las preguntas clave que se plantearon.

Acerca de cómo motivar aún más la participación de los integrantes del grupo en las sesiones

En los diferentes encuentros que se mantuvo con el grupo intervenido, la motivación de sus integrantes fue un factor importante a considerar en los primeros momentos con respecto a los últimos, ya que en estos dos momentos se puede

evidenciar discrepancias llamativas, en cuanto al grado de motivación en la participación de las sesiones.

La autora comparará por tanto el segundo encuentro con respecto al noveno (penúltimo), a fin de comprender que factores pudieron influir en la mayor o menor motivación de los integrantes.

Encuentro #2 (sesión introductoria del proyecto de intervención)

Esta sesión de fecha 6 de abril del 2018, es una de las primeras con las que se inicia la intervención, después del primer encuentro de la evaluación pre intervención.

Para el desarrollo de la actividad la cantidad de personas presentes fue de 14, se contó con la participación de tres personas a modo de facilitadoras, la autora del presente proyecto, una compañera de carrera y la funcionaria representante del Centro de Equidad y Justicia los Chillos, en el grupo a intervenir existió 11 alumnos de la institución, cuatro de género masculino y siete femenino.

En primer lugar se abordó al grupo en el aula de clases de los estudiantes de décimo de básica, y para el desarrollo de la primera actividad que consistió en la dinámica de presentación, hubo que realizarse al aire libre, en un patio de la institución cercano al aula ya que este espacio era muy reducido.

La dinámica de inicio fue primordialmente de presentación, los participantes algunos parecieron forzados y un tanto reservados en esta etapa, algunos se mostraron

callados y tres estudiantes bastante inquietos, buscaron importunar a los compañeros de al lado, a través de conversaciones a los oídos, gestos de burla y risas silenciosas, el acercamiento fue limitado en confianza del grupo y la autora del proyecto, ya que además hubo una iniciativa de la funcionaria del CEJ, en la promoción del proyecto y la dinámica de presentación grupal.

Se hizo un papelote con los acuerdos de convivencia durante las sesiones, se buscó que el grupo manifieste aquellos aspectos que se consideran sustanciales para la participación, como respeto, confidencialidad y participación para el desarrollo de las actividades, acto seguido se socializó verbalmente acerca de la autoestima y la importancia de la misma, esta parte de ilustración debió hacerse en el aula, no hubo apoyo de contenidos didácticos físicos, ni visuales, el grupo no presentó mayor comunicación e interrogantes al respecto.

Se procedió a la creación de tres subgrupos, con la ayuda de notas adhesivas de colores, se les entregó material como papelotes y marcadores, a fin de reunirse, debatir y responder las interrogantes planteadas acerca de que temores, expectativas y compromisos se dieron al respecto del tema propuesto, este trabajo se expuso y publicó en papelotes para el grupo en general, a la vez de forma recíproca respondieron las diferentes inquietudes generadas. La relación con los participantes y la autora en esta etapa, fue un tanto distante, la mayoría del grupo se mantuvo silencioso.

Se finaliza la actividad con una despedida sencilla, invitándoles al próximo encuentro.

Encuentro # 9 (pensando cualidades de sí mismo)

Esta sesión en cambio es la penúltima que lleva a cabo la autora, el 6 de junio del 2018, antes del encuentro para la evaluación post intervención.

En esta ocasión la cantidad de personas fue de 13, la autora tuvo la colaboración de una compañera de carrera, ya no estuvo la representante del Centro de Equidad y Justicia, el grupo estuvo conformado por los 11 integrantes, tres masculinos y ocho femeninos.

Para el desarrollo de esta sesión el lugar de encuentro fue en un salón de la institución, la dinámica de animación de inicio pudo ejecutarse en este lugar, lo suficientemente amplio.

La dinámica consistió en la animación del grupo, en este espacio se mostraron cooperativos en su mayoría a la acción de tipo lúdica, se organizó parejas y se entregó globos de colores a cada uno de los participantes, se sujetaron con cinta adhesiva los globos inflados en el pie izquierdo, para que a la cuenta de tres, busquen reventar el de su compañero, tuvieron una respuesta espontánea, abierta y alegre, en esta actividad se les permitió moverse por todo el lugar e interactuar con mayor libertad de movimientos, también se dio un acercamiento e interacción de la autora con el grupo, quien otorgó una golosina a los participantes, en este espacio la participación de la compañera de la carrera fue de observación participante, por ejemplo en los momentos que se requería entregar material u organizar sitios de trabajo, en esta ocasión no hubo aportación de la funcionaria del CEJ.

En esta parte, ya no fue necesario hablar de los acuerdos, por lo que se dio paso a revisar los contenidos didácticos vistos con anterioridad, se utilizó material de apoyo como diapositivas y video corto motivacional, se entregó hojas de contenidos didácticos, para sostener la información, hubo una explicación didáctica de apoyo y una participación recíproca con el grupo, se hizo uso de la hoja de contenidos didácticos, a la vez hubo espacio para que cada uno pueda preguntar y dialogar al respecto, los participantes tuvieron interés y se mostraron silenciosos, concentrados y colaborativos en este momento de aprendizaje, el tiempo en esta etapa fue optimizado al máximo.

Para la dinámica de cierre del encuentro, se entregó hojas diseñadas denominada los “espejos”, cada integrante recibió una, la instrucción fue que cada uno ponga su nombre en la hoja, y pasará a su compañero de lado para que este escriba en el lado denominado “espejo social-lo que los demás dicen de mí”, una cualidad o una frase de reconocimiento positiva del dueño, lo que generó mucha expectativa, curiosidad y reflexiones acerca de sus compañeros, todos los participantes deliberaron y escribieron en la hojas de todos, hasta que regresó a cada titular, estos tuvieron un momento para reconocer las expresiones referidas acerca de ellos, situación que generó agrado y bienestar. Posterior a ello, debió corresponderse en el lado señalado como “el espejo verdadero-describe a tu verdadero yo”; acción que ocasionó un trabajo cognitivo consigo mismos, y de reconocimiento propio, cada uno respondió para sí, en forma silenciosa e hizo una reafirmación de sus cualidades. Al finalizar se entregó una hoja impresa con un poema acerca de la autoestima “Cuando me amé de verdad”. Uno de

los participantes dio lectura del mismo, estos respondieron al final con aplausos y entusiasmo.

Al realizar un contraste de las dos sesiones realizadas en distinta fecha, con respecto a la motivación para que estos respondan de forma autónoma a participar en las sesiones, existen varios aspectos a considerarse, primero, se toma en cuenta el lugar como un aspecto importante, que destaca la limitación vs la amplitud del espacio, como también salir del lugar cotidiano de instrucción a un área diferentes, parece que también resultó ventajoso utilizar técnicas de participación que dinamicen al grupo activamente, para generar mayor interés, así como también apoyarse de recursos didácticos.

Acerca de cómo ayudó a una óptima comprensión de los temas tratados la técnica cognitiva

Durante el desarrollo del proyecto, como se ha mencionado anteriormente, se ejecutaron varias actividades, para mejorar el nivel de autoestima que tenían los participantes, y con la finalidad de facilitar el aprendizaje se buscan diferentes estrategias a fin de alcanzar el objetivo, en este punto se hace una descripción de las técnicas aplicadas en dos sesiones de diferente fecha:

Técnica en la sesión del encuentro N°5: Llevada a cabo el 9 de mayo del 2018, y denominada “Identificando emociones”, después de la dinámica de integración “los nombres escritos”, donde se entregó tarjetas con nombres de sus compañeros que no pertenecieron a sí mismos, la autora señaló pasarse la tarjeta a su dueño hasta contar

tres entregar la tarjeta y cambiarse de puesto con él mismo”. Esta actividad movilizó a los participantes que inicialmente estuvieron ubicados en puestos que facilitaba la distracción y la conversación con sus compañeros, se logró disminuir la inquietud e inatención a las instrucciones.

El tema a tratarse consistía en las diferentes emociones y cuando acontecen, se buscó participación activa inicialmente a través de lluvia de ideas con ejemplos prácticos cotidianos como ganar un premio y la alegría, perder algo con tristeza, etc. Se explicó verbalmente lo siguiente: las emociones forman parte de la vida afectiva de las personas, estas trascienden en la personalidad y la conducta de las personas; se traducen o pueden verse en algunos estados de ánimo de manera que se manifiestan en gestos, actitudes o expresiones, son consideradas respuestas intensas frente a algunas vivencias, usualmente se confunden con los sentimientos, y aunque se le parecen, se diferencian en el tiempo de duración, la intensidad, y la representación que se les da, son considerados estados afectivos complejos, refieren agrado o desagrado. Ejemplo de emociones alegría, tristeza, ira, miedo...

Con el esclarecimiento del tema, se solicitó dar ejemplos de sinónimos a estas emociones con “lluvia de ideas”. Una vez que hubo quedado definida la importancia de las emociones y en qué momentos suelen aparecer, se procede a dar la instrucción de la técnica principal a ejecutarse en la sesión, que consistió en entregar una hoja con un espacio para la expresión gráfica libre de cuatro emociones (alegría, tristeza, miedo y enojo) con dos columnas seguidas para que describan respecto a que piensan y que situación les acontece, la respuesta de los participantes a esta actividad resultó entretenida y relajante, no exigía mucho esfuerzo cognoscitivo. Una vez concluida la

actividad, se solicitó realizar una tarea a desarrollar en su casa, se entregó una hoja para auto registro conductual denominada “experiencia propia”, de tres columnas para que se desarrolle en el siguiente orden: escribir la situación (responder donde se encuentra, con quien y que pasa en el momento), escribir qué pensó (palabras o ideas que tuvo para sí mismo), escribir que sintió (expresar el tipo de emoción) y qué puntaje le corresponde de cero a diez. Esto fue enviado con la finalidad de ampliar el conocimiento adquirido y relacionarlo con las propias vivencias.

Técnica en la sesión del encuentro N°6: realizada en fecha 18 de mayo del 2018, llamada en esta ocasión “Identificando emociones que acompañan a experiencias”, la dinámica para esta ocasión se denominó “representando las emociones”; hubo interacción entre los participantes donde incluyó movimiento corporal y gestual para expresar diferentes estados de ánimo, con la finalidad de cohesionar al grupo y motivarlo a participar.

En esta sesión se requirió retomar aspectos de la sesión anterior para desarrollar el aprendizaje mediante reestructuración cognitiva, para lo cual se inició haciendo una interrogación acerca de lo aprendido en la sesión anterior, y se abordó en qué consiste pensar al asociarlo con las emociones, como también diferenciar ciertas situaciones con respecto a las emociones y pensamientos; algunos participantes respondieron restringidamente, y se propuso realizar varios ejercicios con ejemplos prácticos en la pizarra, se apoyó esta actividad con hoja de ilustraciones (viñetas) gráficas, que eran auto registros individuales para el reconocimiento de A situaciones, B la descripción del pensamiento y C consecuencias o emociones generadas al respecto, esta actividad se sostenía con la guía y la labor en pizarra generándose un aprendizaje conjunto en

el uso de auto registros individuales, la respuesta de los participantes en esta ocasión fue de mayor atención y concentración, se pudo evidenciar un mejor esfuerzo cognoscitivo. Al término de la actividad ejecutada se entrega una ficha de aprendizaje, que consistía en llenar una hoja denominada “recordando lo que aprendí”, con espacios a ser llenados de manera libre acerca de lo tratado en la sesión, esto permitió reafirmar y manifestar de manera libre el propio conocimiento adquirido.

Al contrastar las dos técnicas aplicadas en las diferentes sesiones, se observó que en la primera técnica de dibujo libre asociado a emociones básicas, algunos de los participantes estuvieron entretenidos y relajados, mientras que otros se tomaron un tiempo y se mostraron con dudas para graficar y relacionar con situaciones o pensamientos propios. En cuanto a la segunda técnica de expresión escrita en los registros de viñetas o ilustraciones “caricaturas de los Simpson”, los participantes ya encontraron varias imágenes con situaciones cotidianas, en donde se produjo interpretaciones individuales del acontecimiento, como también diversas ideas y emociones que se derivaron del hecho, la mayoría no tuvo inconvenientes en observar e interrelacionar las viñetas expuestas, para luego, utilizando su propio lenguaje expresar en el documento algunas formas de pensar y las reacciones afectivas, esto se llevó a cabo en un proceso cognitivo secuencial.

Acerca de cómo proporcionar mejor información para sostener el aprendizaje de los temas propuestos

Para responder a este planteamiento, es importante considerar algunos de los criterios que la autora se ha planteado como significativos para el desarrollo de las

actividades, uno de ellos consistió en el uso de material o recursos de apoyo didáctico para el proceso de enseñanza-aprendizaje, de manera que éstos proporcionen información, sirva de guía instructiva de aplicación, ayude a realizar ejercicios, fortalezcan el conocimiento al revisarlos, presten un espacio para la reflexión, comprensión y expresión, pero sobre todo despierte el interés de los temas tratados. Por lo tanto para abordar esta interrogante, se revisa el tipo de recursos utilizados en dos de las actividades realizadas, y poder comprender que recursos resultaron efectivos, y puedan emplearse en futuras labores profesionales.

Recursos en el encuentro #7: En fecha 22 de mayo del 2018, se llevó a cabo la sesión o el encuentro #7; de nombre “Descubriendo los pensamientos de sí mismo”, en esta oportunidad la dinámica de inicio tuvo un tiempo breve, y con la ayuda de una pequeña pelota, la autora solicitó que hasta contar tres, éste elemento pase por las manos de cada participante, enseguida se creó un espacio para deliberar la solución y se procedió a dar dos oportunidades para lograr la consigna. En lo consiguiente se buscó asociar el aprendizaje obtenido de la reestructuración cognitiva para ajustar las diferentes ideas o pensamientos que conforman el autoestima, mediante el reconocimiento de pensamientos o el lenguaje que se usa para con uno mismo, para esto, se hizo uso de un recurso de apoyo que consistió en analizar la hoja de contenido didáctico de “aprendizaje y análisis”, que contenía varias descripciones de los pensamientos y sentimientos relacionados con uno mismo. El principal recurso utilizado consistió en la didáctica verbal conjunta a la hoja diseñada con contenidos acerca de la percepción propia, con este escrito se propició la lectura reflexiva y crítica, se hizo énfasis en la importancia de comprender la relación con la autoestima, se procuró que los participantes hagan cuestionamientos al respecto, sin embargo

estuvieron silenciosos en el análisis del documento, por lo que también la autora juzgó conveniente no forzar la intervención de los participantes.

Recursos en el encuentro #8: El 30 de mayo del 2018, tuvo lugar la sesión referida como “Pensamientos erróneos”; donde antecedió la dinámica de animación “el barco”, todos estuvieron de pie en distintos lugares del salón, se contó la historia de una tormenta y a la orden ¡subirse en lanchas! Se agruparon de a cuatro, tres, dos y uno. Para el abordaje del contenido central, relacionado con las diferentes formas distorsionadas de pensamientos, fue oportuno hacer uso del recurso didáctico impreso con una clasificación de los diferentes pensamientos erróneos, este documento fue diseñado por la autora y constó de tres columnas, la primera explica de forma breve conceptos de pensamiento catastrofista, dicotómico, exigencias-perfeccionismo, negación, etiquetación o rótulos. En la segunda columna se incluyó a cada término, ejemplos específicos de frases usuales con pensamientos distorsionados o de tipo desadaptado de pensar con uno mismo, pero en la última columna se representa algunos pensamientos alternativos para sustituir a los anteriores, de manera que se pudo ofrecer propuestas para modificar o cambiar este tipo de pensamiento. La temática que contuvo este recurso introdujo al conocimiento de varias formas de pensamientos erróneos y la posibilidad de detectarlos en las expresiones verbales cotidianas o también en el lenguaje automático aprendido, que afecta el estado de ánimo, las relaciones interpersonales, el funcionamiento académico, incrementa el riesgo a situaciones de conflicto, abuso de sustancias, violencia, etc. En definitiva se hizo énfasis que conlleva el deterioro físico y psicológico como también la disminución de la autoestima.

Esta hoja estuvo diseñada con estos patrones de pensamiento negativo que pueden producir malestar y mal funcionamiento, los participante identificaron las expresiones y aportaron con otros ejemplos, respondieron con alternativas de pensamientos para corregir aquellos mencionados como erróneos, esto favoreció la atención, aumentó la concentración, disminuyó la distracción del grupo y promovió la participación. La comparación de los recursos utilizados en estas sesiones permite diferenciar que aunque en los dos momentos hay apoyo didáctico de un medio diseñado con temas relacionados con el autoestima, en el encuentro número ocho se ilustra en la hoja de contenidos didácticos, de manera sencilla, una corta explicación unida a ejemplos, pero de forma principal se ofreció alternativas de aplicación o de solución, que representó situar una pequeña guía de uso, como parte del proceso de Reestructuración cognitiva para modificar el modo de auto percibirse y definirse, es decir provocó un espacio de autoconciencia individual, de manera práctica. En este caso la respuesta de los participantes fue más amplia con respecto al recurso descrito en la sesión anterior, es decir con la número siete, cuya hoja tuvo descripciones pero no presentó ejemplos, ni formas de aplicación.

3.2. Interpretación cuantitativa

Una vez desarrollada la descripción y la interpretación cualitativas, en esta sección se hace una presentación que corresponde al análisis cuantitativo, donde constan tablas con los datos obtenidos en la aplicación de los instrumentos de medición Test de Autoestima de Rosenberg y Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria de tipo multifactorial tanto pre intervención y post intervención. Se aplica la fórmula de una prueba estadística denominada t de Student de medidas repetitivas, que permite observar si existe un cambio significativo

estadístico entre la media de las puntuaciones iniciales vs las medias de puntuaciones finales en las variables estudiadas.

$$t = \frac{\frac{\sum d}{N}}{\frac{\sqrt{\sum d^2 - \frac{(\sum d)^2}{N}}}{N(N-1)}}$$

Figura 1. Fórmula estadística t Student

$\sum d$: Sumatoria de puntuaciones diferenciales. N : Número de casos. $\sum d^2$: Sumatoria de puntuaciones diferenciales cuadráticas. $(\sum d)^2$: Cuadrado de la sumatoria de puntuaciones diferenciales.

Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

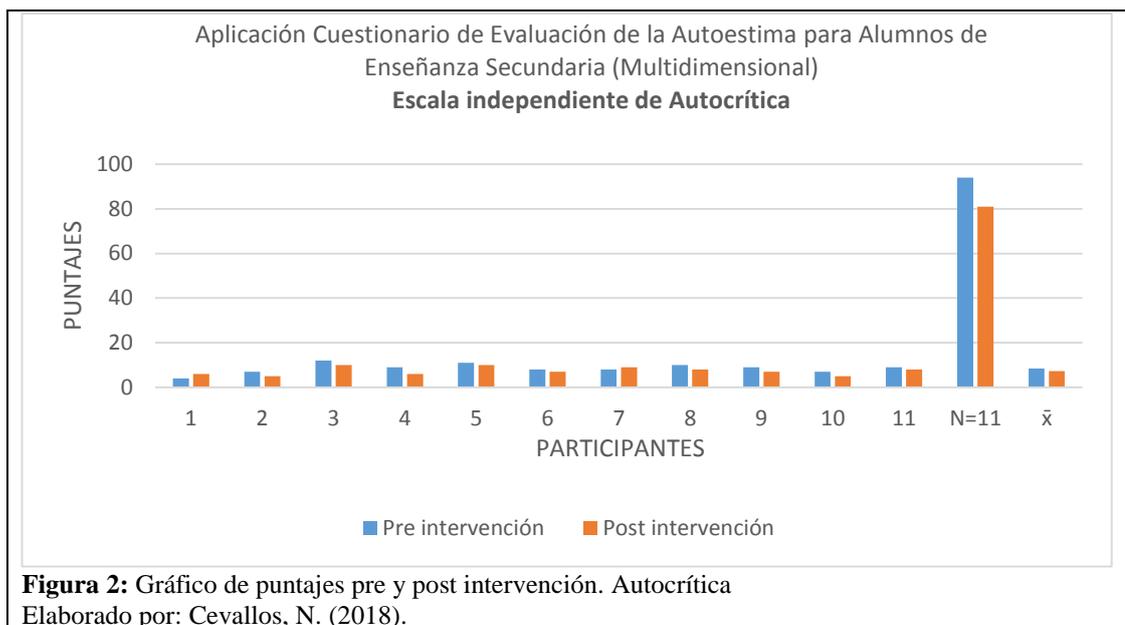
En las siguientes tablas se presentan los puntajes de cada participante en la Escala de Autoestima de Rosenberg (EA-Rosenberg) de tipo unifactorial y los resultados del Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria de tipo multifactorial, cuyos ítems evalúan dimensiones relacionadas con la autoestima, y que a la vez incluye una escala independiente de autocrítica:

Tabla 1.

Puntuaciones pre y post intervención. Escala independiente de Autocrítica

PARTICIPANTES		Aplicación Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (Multidimensional)				
		Escala independiente de Autocrítica				
		PUNTAJES		Puntuación Diferencial		
Sujeto	Edad	Pre intervención	Post intervención	D	(D) ²	D ²
1	15	4	6	2	4	4
2	14	7	5	-2	4	4
3	14	12	10	-2	4	4
4	14	9	6	-3	9	9
5	16	11	10	-1	1	1
6	14	8	7	-1	1	1
7	15	8	9	1	1	1
8	16	10	8	-2	4	4
9	15	9	7	-2	4	4
10	14	7	5	-2	4	4
11	16	9	8	-1	1	1
N=11	Σ	94	81	-13	169	37
Media \bar{x}		8,5	7,3	t Student -2,6		

Nota: N: Total beneficiarios. Σ: Sumatoria de puntajes. \bar{x} : Media obtenida. T Student: resultado de la aplicación de la fórmula. Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

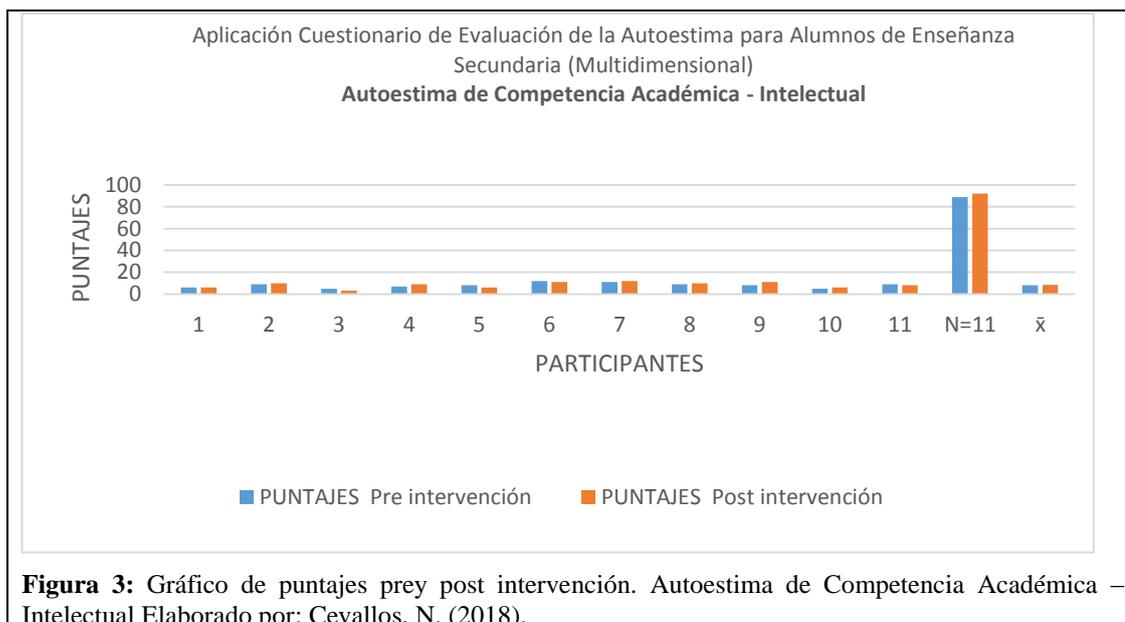


Los resultados de pre y post intervención reflejan los cambios producidos en los participantes. El valor obtenido en t Student -2,6 alcanza una significación estadística con probabilidad de error a un nivel $<0,05$ con 10 grados de libertad, porque su valor absoluto $|-2,6|$ supera el valor crítico de t 2,22.

Tabla 2.
Puntuaciones pre y post intervención. Competencia Académica - Intelectual

PARTICIPANTES		Aplicación Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (Multidimensional)				
		Autoestima de Competencia Académica – Intelectual				
		PUNTAJES		Puntuación Diferencial		
Sujeto	Edad	Pre intervención	Post intervención	D	(D) ²	D ²
1	15	6	6	0	0	0
2	14	9	10	1	1	1
3	14	5	3	-2	4	4
4	14	7	9	2	4	4
5	16	8	6	-2	4	4
6	14	12	11	-1	1	1
7	15	11	12	1	1	1
8	16	9	10	1	1	1
9	15	8	11	3	9	9
10	14	5	6	1	1	1
11	16	9	8	-1	1	1
N=11	Σ	89	92	3	9	27
Media \bar{x}		8,0	8,3	t Student 0,39		

Nota: Resultados de los puntajes obtenidos N: Total beneficiarios. Σ : Sumatoria de puntajes. \bar{x} : Media. t Student: resultado de la fórmula aplicada. Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

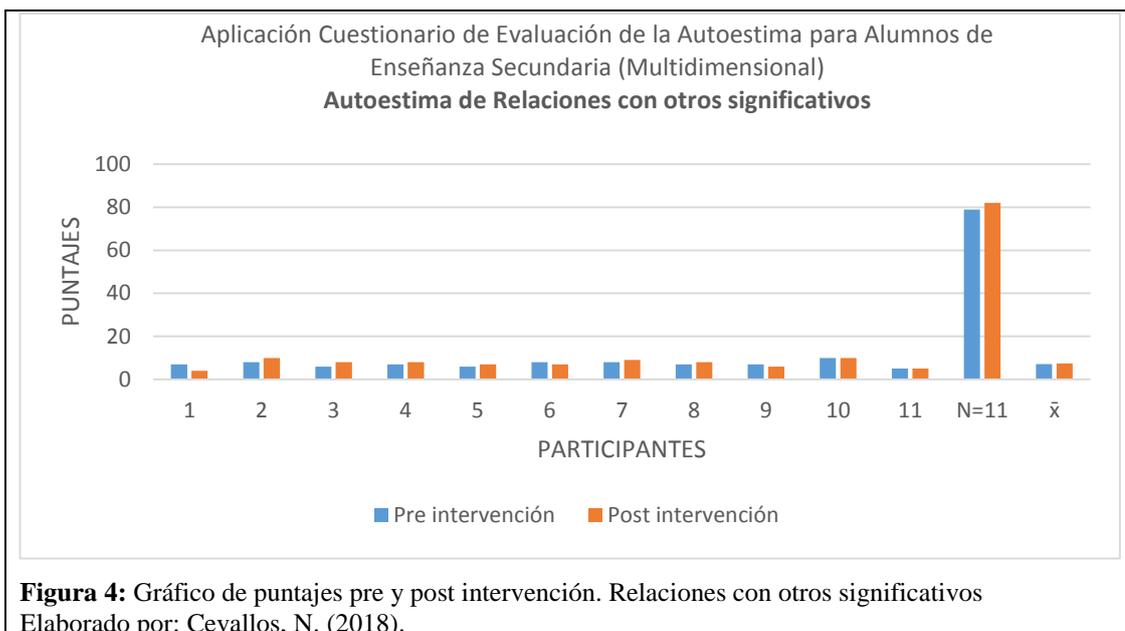


Los valores obtenidos en pre y post intervención reflejan cambios producidos en los participantes. El valor obtenido en t Student 0,39 no alcanza una significación estadística con probabilidad de error a un nivel $<0,05$ con 10 grados de libertad, porque su valor absoluto $|0,39|$ no supera el valor crítico de t 2,22.

Tabla 3.
Puntuaciones pre y post intervención. Relaciones con otros significativos

PARTICIPANTES		Aplicación Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (Multidimensional)				
		Autoestima de Relaciones con otros significativos				
		PUNTAJES		Puntuación Diferencial		
Sujeto	Edad	Pre intervención	Post intervención	D	(D) ²	D ²
1	15	7	4	-3	9	9
2	14	8	10	2	4	4
3	14	6	8	2	4	4
4	14	7	8	1	1	1
5	16	6	7	1	1	1
6	14	8	7	-1	1	1
7	15	8	9	1	1	1
8	16	7	8	1	1	1
9	15	7	6	-1	1	1
10	14	10	10	0	0	0
11	16	5	5	0	0	0
N=11	Σ	79	82	3	9	23
Media \bar{x}		7,1	7,4	t Student 0,6		

Nota: Resultados de los puntajes obtenidos N: Total beneficiarios. Σ: Sumatoria de puntajes. \bar{x} : Media. t Student: resultado de la fórmula aplicada.
Elaborado por: Cevallos, N. (2018).



Los resultados de pre y post intervención reflejan los cambios producidos en los participantes. El valor obtenido en t Student 0,6 no alcanza una significación estadística con probabilidad de error a un nivel $<0,05$ con 10 grados de libertad, porque su valor absoluto $|0,6|$ no supera el valor crítico de t 2,22.

Tabla 4.
Puntuaciones pre y post intervención. Autoestima Física

PARTICIPANTES		Aplicación Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (Multidimensional)				
		Autoestima Física				
		PUNTAJES		Puntuación Diferencial		
Sujeto	Edad	Pre intervención	Post intervención	D	(D) ²	D ²
1	15	11	8	-3	9	9
2	14	14	13	-1	1	1
3	14	12	11	-1	1	1
4	14	10	13	3	9	9
5	16	12	12	0	0	0
6	14	13	16	3	9	9
7	15	14	13	-1	1	1
8	16	15	15	0	0	0
9	15	14	18	4	16	16
10	14	13	9	-4	16	16
11	16	11	14	3	9	9
N=11	Σ	139	142	3	9	71
Media \bar{X}		12,6	12,9	t Student	0,34	

Nota: Resultados de los puntajes obtenidos N: Total beneficiarios. Σ : Sumatoria de puntajes. \bar{x} : Media. t Student: resultado de la fórmula aplicada. Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

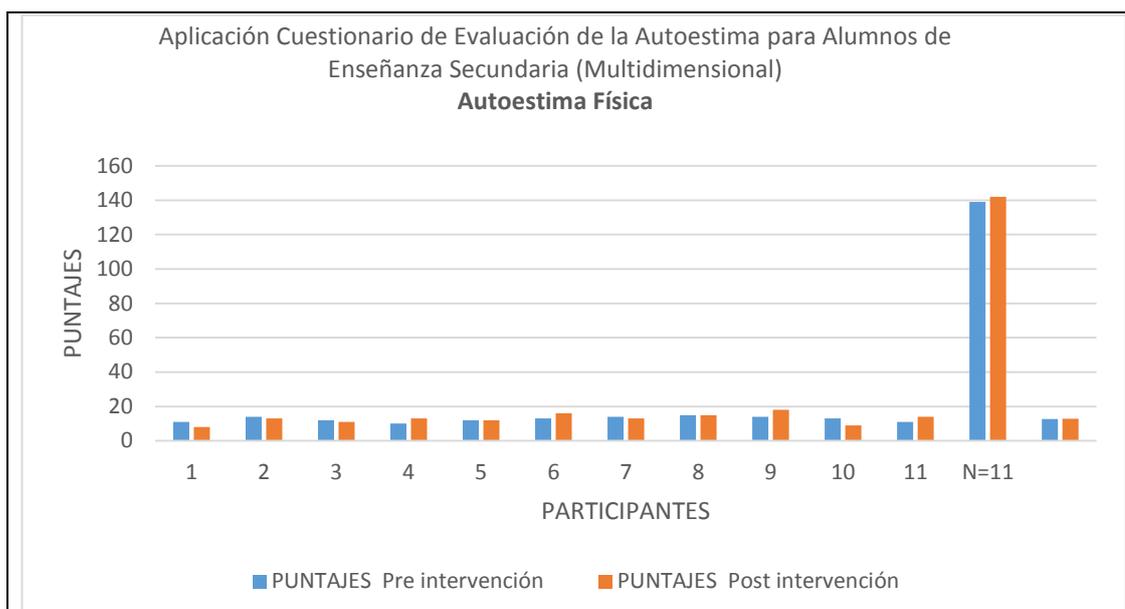


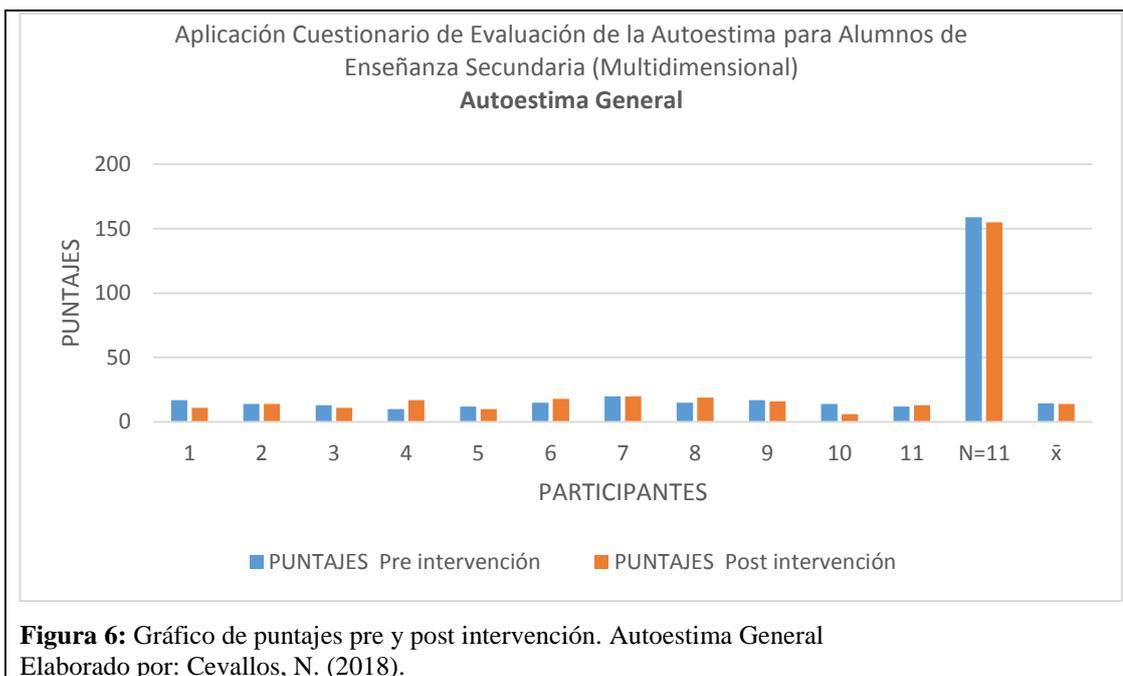
Figura 5: Gráfico de puntajes pre y post intervención. Autoestima Física
Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

Los resultados de pre y post intervención reflejan los cambios producidos en los participantes. El valor obtenido en t Student 0,34 no alcanza una significación estadística con probabilidad de error a un nivel $<0,05$ con 10 grados de libertad, porque su valor absoluto $|0,34|$ no supera el valor crítico de t 2,22.

Tabla 5.
Puntuaciones pre y post intervención. Autoestima General

PARTICIPANTES		Aplicación Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (Multidimensional)				
		Autoestima General				
		PUNTAJES		Puntuación Diferencial		
Sujeto	Edad	Pre intervención	Post intervención	D	(D) ²	D ²
1	15	17	11	-6	36	36
2	14	14	14	0	0	0
3	14	13	11	-2	4	4
4	14	10	17	7	49	49
5	16	12	10	-2	4	4
6	14	15	18	3	9	9
7	15	20	20	0	0	0
8	16	15	19	4	16	16
9	15	17	16	-1	1	1
10	14	14	6	-8	64	64
11	16	12	13	1	1	1
N=11	Σ	159	155	-4	16	184
Media \bar{X}		14,4	14,0	t Student -0,28		

Nota: Resultados de los puntajes obtenidos N: Total beneficiarios. Σ: Sumatoria de puntajes. \bar{x} : Media. t Student: resultado de la fórmula aplicada. Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

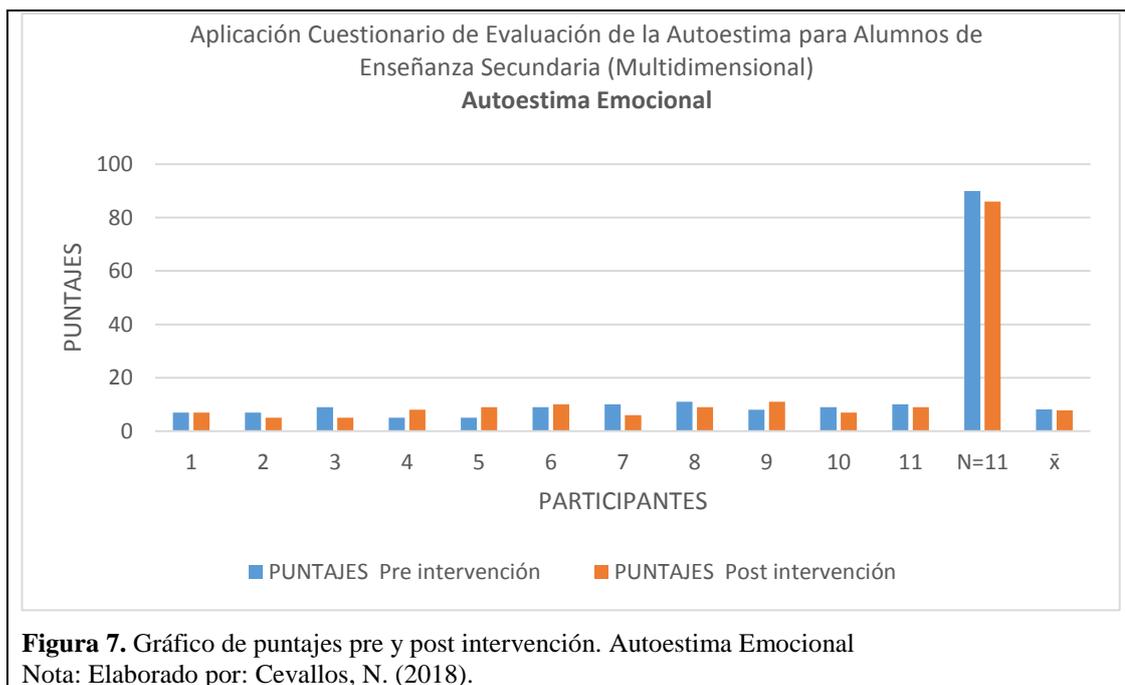


Los resultados de pre y post intervención reflejan los cambios producidos en los participantes. El valor obtenido en t Student $-0,28$ no alcanza una significación estadística con probabilidad de error a un nivel $<0,05$ con 10 grados de libertad, porque su valor absoluto $|-0,28|$ no supera el valor crítico de t $2,22$.

Tabla 6.
Puntuaciones pre y post intervención. Autoestima Emocional.

PARTICIPANTES		Aplicación Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (Multidimensional)				
		Autoestima Emocional				
		PUNTAJES		Puntuación Diferencial		
Sujeto	Edad	Pre intervención	Post intervención	D	(D) ²	D ²
1	15	7	7	0	0	0
2	14	7	5	-2	4	4
3	14	9	5	-4	16	16
4	14	5	8	3	9	9
5	16	5	9	4	16	16
6	14	9	10	1	1	1
7	15	10	6	-4	16	16
8	16	11	9	-2	4	4
9	15	8	11	3	9	9
10	14	9	7	-2	4	4
11	16	10	9	-1	1	1
N=11	Σ	90	86	-4	16	80
Media \bar{X}		8,1	7,8	t Student $-0,43$		

Nota: Resultados de los puntajes obtenidos N: Total beneficiarios. Σ : Sumatoria de puntajes. \bar{x} : Media. t Student: resultado de la fórmula aplicada. Elaborado por: Cevallos, N. (2018).



Los resultados de pre y post intervención reflejan los cambios producidos en los participantes. El valor obtenido en t Student $-0,43$ no alcanza una significación estadística con probabilidad de error a un nivel $<0,05$ con 10 grados de libertad, porque su valor absoluto $|-0,43|$ no supera el valor crítico de t $2,22$.

Tabla 7.
Puntuaciones pre intervención y post intervención. (EA-Rosenberg)

PARTICIPANTES		Aplicación de Escala Unidimensional Autoestima (EA-Rosenberg)				
		PUNTAJES		Puntuación Diferencial		
Sujeto	Edad	Pre intervención	Post intervención	D	(D) ²	D ²
1	15	22	28	6	36	36
2	14	26	28	2	4	4
3	14	22	21	-1	1	1
4	14	22	26	4	16	16
5	16	25	25	0	0	0
6	14	26	25	-1	1	1
7	15	26	25	-1	1	1
8	16	26	30	4	16	16
9	15	25	32	7	49	49
10	14	20	22	2	4	4
11	16	26	25	-1	1	1
N=11	Σ	266	287	21	441	129
Media \bar{x}		24,18	26,09	t Student	0,20	

Nota: Resultados de los puntajes obtenidos N: Total beneficiarios. Σ : Sumatoria de puntajes. \bar{x} : Media. t Student: resultado de la fórmula aplicada. Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

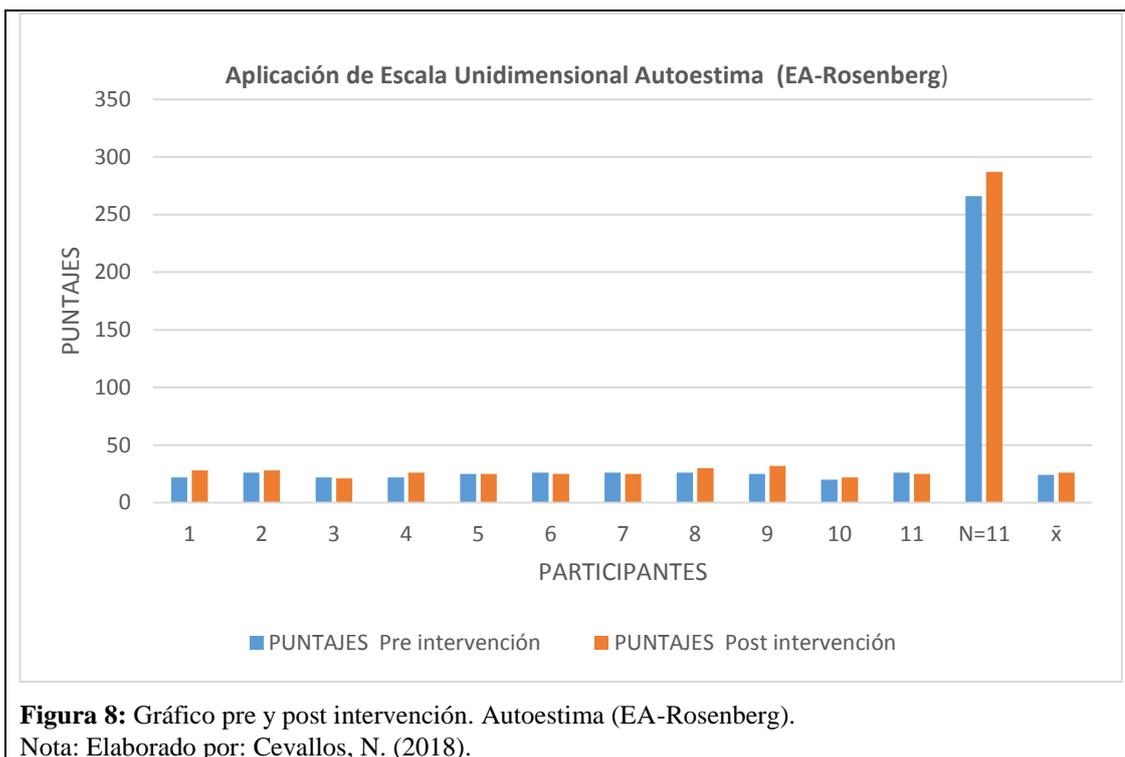


Figura 8: Gráfico pre y post intervención. Autoestima (EA-Rosenberg).
 Nota: Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

Los resultados de pre y post intervención reflejan los cambios producidos en los participantes. El valor obtenido en t Student 0,20 no alcanza una significación estadística con probabilidad de error a un nivel $<0,05$ con 10 grados de libertad, porque su valor absoluto $|0,20|$ no supera el valor crítico de t 2,22.

4. Principales logros del aprendizaje

Realizar un proyecto de intervención específicamente dirigido a favorecer el desarrollo saludable de un grupo de adolescentes, constituyó un desafío para la autora, al considerar que en esta etapa del ciclo vital se manifiestan cambios a nivel físico, psicológico y social, que consolidarán una identidad personal, y que además de trabajar en la autoestima en esta etapa resulta trascendental lograr una aceptación saludable y una valoración apropiada de sí mismos. Por lo tanto, la propia dinámica de este período requería un trabajo adecuado y también de investigación teórica, tomando en cuenta

las características del grupo para llevar a cabo cada sesión puesta, que conformaba una experiencia importante en la formación profesional.

Se presentan a continuación algunos de los aprendizajes obtenidos en el desarrollo del proyecto:

Una enseñanza obtenida al respecto, es el valor de la observación participante, fundamental para la interacción saludable de la autora con los miembros del grupo, pues se ve que promueve el acceso a la información útil para realizar una planificación sistemática de acuerdo a las necesidades del grupo.

Durante el desarrollo del proyecto se debió estudiar acerca de las pertinentes técnicas cognitivas de intervención clínica y como se utilizan para identificar y modificar pensamientos erróneos, distorsionados o disfuncionales, a través de un proceso de cuestionamiento o confrontación de estos, para ello se aprendió a plantear el manejo de auto registros para modificar ciertas creencias relacionadas con la valía personal, de manera que los pensamientos puedan ser manejados a favor de la autoestima.

Desde el aspecto académico y teórico, se pudo conocer mejor las perspectivas del enfoque cognitivo conductual con el cual se llevó a cabo el proyecto de intervención, gracias a ello, se generó la oportunidad de indagar acerca de sus planteamientos, autores y sobre todo la variedad del tipo de técnicas a las que se puede recurrir para una intervención terapéutica, en este caso particular, por ejemplo, elaborar auto registros para lograr la reestructuración cognitiva, fichas de aprendizaje, etc. La autora

pudo descubrir amplia información relacionada con la aplicación de técnicas de intervención cognitivo conductuales, lo que resulta muy atractivo por la variedad de alternativas que existen desde esta perspectiva teórica psicológica para la atención de diversas demandas psicoterapéuticas.

La integración teórica práctica, resultó a juicio de la autora uno de los aspectos más importantes logrados durante esta experiencia, ya que se instauró un interés mayor para investigar y estudiar a futuro el enfoque y sus técnicas, este aprendizaje fue fortalecido gracias a las tutorías del Dr. Mario Márquez, docente con gran conocimiento y experiencia.

Se pudo comprender que la autoestima en la etapa de la adolescencia es trascendental, debido a factores que influyen significativamente sobre ella como: las relaciones con los otros y la presión que ejerce un grupo, la propia aceptación, el grado de autoconfianza que se tiene, la necesidad de sentirse atractivo/a y valorado/a por los demás, etc. Este reconocimiento permite conocer que es un proceso complejo donde los pensamientos juegan un papel fundamental que repercute en las emociones y la conducta.

Se obtuvo aprendizajes en cuanto la aplicación de los instrumentos psicométricos que permiten evaluar la autoestima y los factores relacionados a la misma, estos datos proporcionan una orientación del trabajo a seguir, constituyéndose una experiencia importante para la aplicación de reestructuración cognitiva, herramienta que una vez bien aprendida pueda aplicarse para abordar varios factores relacionados con la percepción del sí mismo, Es importante señalar que corregir las distorsiones

cognitivas propias ayuda a impulsar cambios positivos en diferentes ámbitos de la vida de la persona, y que en esta etapa es oportuno facilitar conocimientos derivados al autocuidado y al amor propio como bases de una estructura mental sana, esta estrategia cognitiva conductual, al parecer de amplia aplicación y manejo, puede ayudar mucho a trabajar en la construcción de conceptos propios saludables (autoesquemas), aprender a crear pensamientos saludables y más adaptativos desde tempranas edades, y prevenir el deterioro emocional por situaciones de conflicto como el caso de la violencia psicológica. Así, se conoce que: “La terapia Cognitiva-Conductual está basada en la interrelación de pensamientos, las acciones y los sentimientos” (Rosselló y Bernal, 2007, pág.4). La configuración de creencias referidas a uno mismo es muy importante aunque también son significativas las actitudes que implican a las otras personas, pero en general las creencias determinaran emociones y conductas manifiestas.

Se pudo conocer más acerca de aspectos básicos asociados a la autoestima, lo que implica varios factores como la auto-imagen, (el aspecto emocional, intelectual, social y familiar), que configuran en auto esquemas derivados de lo que se piensa y se auto percibe, como el grado de satisfacción propia autogenerado, las propias expresiones de afecto, la autoeficacia, etc. Todos estos aspectos pueden manifestarse en comportamientos, ciertas competencias y logros, metas, relaciones interpersonales, etc. La reestructuración cognitiva ayuda a ser eficiente para corregir pensamientos distorsionados, esquemas o exigencias disfuncionales, auto verbalizaciones auto denigrantes, críticas destructivas que disminuyen la valía personal y limitan la capacidad de desempeño académico, social, etc. Relacionándose con posibles sentimientos de vergüenza o auto rechazo, ello se pudo apreciar en los puntajes

obtenidos en el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, instrumento que medía algunos aspectos relacionados a la misma autoestima, en la Escala independiente de autocrítica, donde se ponen de manifiesto cambios cuantitativos en la mayoría de los participantes, al disminuir el puntaje con respecto a la autocrítica destructiva, y donde descubriese hubo un mínimo incremento en los puntajes con respecto a la Autoestima de Competencia Académica – Intelectual; de similar manera en la Autoestima de Relaciones con otros significativos, y no hay un cambio notorio en la Autoestima física y general, en cuanto a los puntajes de la Escala Unidimensional Autoestima (EA-Rosenberg) hay un ligero incremento en sus puntuaciones. Lo que tentativamente hace pensar que hubo efectividad en un proceso inicial de cambio que implica a la autoestima, y esto constituye un logro que favorece al objetivo propuesto de entrenamiento de la misma.

En la experiencia se aprendió a tener un bagaje suficiente de dinámicas grupales o juegos grupales, para aplicar al inicio y al cierre de cada sesión con adolescentes, ya que incrementa el entusiasmo, relaja, despierta en momentos de aburrimiento, pero también ayuda al trabajo cognitivo creativo, es decir forma parte importante en los procesos de aprendizaje.

Conclusiones

- Con respecto a la motivación de los participantes, se concluye la importancia de un tiempo adecuado para el acercamiento institucional, la socialización del tema y el debido contacto con los posibles participantes, en un proceso preliminar a la intervención, que incluya establecer un horario regular para anticipar la disposición a cada encuentro y evitar colisionar con otras actividades planificadas en la institución. La motivación es un factor que influye en el desempeño, y al parecer es determinante considerar el espacio físico durante la intervención, como un factor de tipo ambiental para llevar a cabo las diferentes actividades, ya que unas requieren la mayor concentración de los participantes como la lectura, la discusión, el trabajo en equipo, la observación y en otras es oportuno la animación, el movimiento, la integración, etc.
- Otro componente al parecer fundamental en la motivación en adolescentes es el uso de dinámicas de animación, movimiento e interacción, ya que facilitan la desinhibición y disminuye la tensión de los participantes, además contribuyen a una mejor disposición física y mental. En general las técnicas participativas, dinámicas de grupo, o juegos grupales para la introducción de cada encuentro tiene varios sentidos específicos para la cohesión o la integración de los adolescentes, mejora el desenvolvimiento, crea un ambiente fraterno y participativo, a la vez que permite una mejor aproximación de la facilitadora con el grupo. Por lo tanto resulta necesario esta implementación de estrategias lúdicas que consideren la animación y motivación como un factor importante en la propuesta.

- Las mejores técnicas utilizadas para el proceso enseñanza-aprendizaje y que ayudan a la comprensión de los temas tratados, es seguramente la aplicación de la reestructuración cognitiva, con la elaboración de auto-registros individuales vinculados a hojas de contenidos didácticos como guías o folletos y fichas de aprendizaje reflexivo, así como el desarrollo de ejercicios prácticos durante las sesiones, esto proporciona el conocimiento, el uso y aplicación efectivos en situaciones de la vida diaria.
- Es concluyente que para iniciar un proceso de intervención, resulta necesario la aplicación de instrumentos de medición con variables previamente seleccionadas que sean validados y fiables, estos recursos proporcionan información del estado inicial de cada participante y del grupo y constituye una labor de aprendizaje oportuna para la aplicación de test psicométricos, cuestionarios o escalas adecuadas para determinado colectivo, y además, comprende la calificación e interpretación que orienta el trabajo a seguir. Resulta una fase enriquecedora, por los datos que se obtienen sobre una determinada realidad en la que se va a trabajar.
- También se concluye que es pertinente contar con los recursos indispensables, para el desarrollo de las actividades en proceso de enseñanza aprendizaje, de ser posible la debida logística como un proyector, escritorios, pizarra, marcadores, papelotes, globos, material escolar, hojas, colores, guías didácticas, etc. Éstos materiales facilitan los encuentros, fortalecen el trabajo planificado y sostienen el interés de los participantes en el aprendizaje de la información.
- Es indispensable en la ejecución del proyecto, contar con un tutor profesional asignado por la universidad, ya que proporciona la supervisión y la información

útil, soporta el aprendizaje teórico práctico de la autora apoyando la planificación de las actividades, de manera que se realiza un diseño técnico con el resguardo de la experiencia y el conocimiento del docente.

- El entrenamiento de la autoestima es seguramente un trabajo permanente, para lograr identificar pensamientos distorsionados como la autocrítica destructiva, que afectan el buen auto concepto, la propia valoración y el rendimiento. Es un proceso relevante para modificar auto esquemas negativos, ya que esto incide en el bienestar y el comportamiento de las personas, sobre todo es fundamental hacerlo en etapas tempranas como la niñez y la adolescencia.
- En cuanto al grupo de adolescentes con el que se intervino, dejó una experiencia gratificante por haber alcanzado al final del proceso un acercamiento positivo con el grupo, estimulando su interés en temas semejantes, y promoviendo una relación saludable consigo mismos y los demás, así mismo la facilitadora del proyecto, pudo instruirse de los adolescentes, ya que se rompió la estereotipia o impresión generalizada, relaciona a esta edad referida con algunos conflictos de comportamiento, comunicación, y relación; el tiempo y espacio compartido a pesar de ciertas dificultades, permitió tener la vivencia de empatía, comprensión, y reflexión acerca de lo que piensan y sienten o deben enfrentar hoy en día, razón por la cual resulta necesario una preparación integral permanente, para aportar en prevención en temas de auto aceptación y confianza en sí mismo, apoyando una construcción de esquemas mentales positivos.

Recomendaciones

- Se recomienda a futuras aplicaciones de una intervención similar que previo a la presentación de la propuesta del proyecto de intervención, y a la socialización del mismo con los participantes, se realice un trabajo anticipado de exploración en el lugar, mediante actividades dinámicas y de observación participante para un acercamiento preliminar, donde se genere un diálogo abierto para que los posibles beneficiarios puedan expresar sus inquietudes o necesidades, se pueda promover el interés a actuar, a establecer acuerdos y compromisos que viabilicen de mejor forma la ejecución del proyecto; a la vez, en la fase de difusión y socialización proponer la técnica de economía de fichas con anticipación para generar mayor disposición.
- Es importante poder contar con un día concreto y hora señalada, fijos en un espacio adecuado para este tipo de actividades, a fin de que haya un orden y no coincidan con otras actividades de los participantes, éstos puedan integrarse, participar activamente y cumplir con las tareas conductuales previamente solicitadas.
- Se recomienda establecer un espacio físico adecuado para las diferentes actividades tanto de movimiento corporal y las de aprendizaje cognitivo
- Es necesario tener conocimiento de un número suficiente de dinámicas grupales y técnicas participativas para aumentar la colaboración y mejorar la cohesión grupal. Para la selección de éstas técnicas se recomiendan sean lúdicas, entretenidas y que puedan influenciar positivamente si se relacionan directamente con el tema a trabajarse, también tomar en cuenta en el diseño de la planificación tengan concordancia con el tema central de interés.

- Es recomendable utilizar técnicas de tipo cognitivo conductual con población adolescente, por ejemplo reestructuración cognitiva, relajación, economía de fichas, modelado, etc. Estas herramientas son fortalecidas con el desarrollo conjunto de ejercicios en los encuentros y la implementación de auto registros, fichas, hojas de tareas conductuales, impresiones didácticas como guías o folletos.
- Se recomienda hacer una selección de instrumentos psicométricos idóneos, y una vez considerando la complejidad del tema, se haga una selección de las variables específicas a trabajarse con reestructuración cognitiva y gestión emocional, a fin de potenciar cambios en determinados factores que influyen en aspectos relacionados con el bienestar psicológico percibido.
- También se recomienda que una vez definidas las dimensiones a trabajarse, se elabore o se disponga con anticipación material didáctico de apoyo físico o visual, como videos de reflexión, folletos informativos y fichas o auto registros de aplicación individual. Este material se recomienda para facilitar a los participantes oportunamente como un medio de aprendizaje en grupo e individual.
- Es oportuno recomendar a la institución implementar talleres y actividades semejantes y de seguimiento permanente, con los diferentes grupos de estudiantes a fin de fortalecer capacidades o recursos propios con el objeto de aportar en la construcción de esquemas mentales saludables, esto beneficiará a los niños y adolescentes en la prevención de las diferentes dificultades relacionadas con la propia confianza, resolución de conflictos, manifestaciones de violencia, adicciones, o en algún trastorno.

Referencias

- Barrón, M. (2008). *Adolescentes incluidos - Adolescentes excluidos*. Argentina: Brujas.
- Bunge , E., Gomar, M., y Mandil, J. (2009). *Terapia Cognitiva con Niños y Adolescentes*. Buenos Aires: AKADIA.
- Caro, I. (2007). *Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas*. España: DESCLÉE DE BROUWER.
- Cervone, D., y Pervin, L. (2009). *Personalidad* . México : Manual Moderno.
- Covey, S. (2006). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. México: grijalbo.
- Covey, S. (2009). *Las 6 decisiones más importantes de tu vida*. Colombia: DEBOLSILLO.
- Delgado , A. O. (2015). *Desarrollo Positivo Adolescente*. Madrid: SÍNTESIS.
- Equipo ALFORJA. (1987). *técnicas participativas para la educación popular*. Chile : CIDE.
- Fritzen , S. J. (1999). *Los mejores juegos grupales*. Argentina: LUMEN.
- Giner , N., Iriondo, O., López, T., Avila , E., Russo, C., & Vargas, A. (2015). *FICHAS DE PSICOTERAPIAS MANUALIZABLES* . España: SaludMadrid.
- Kantowitz, B. H. (2011). *Psicología experimental*. México: Cengage.
- Lutte, G., y Medrano, L. (2011). *Liberar la adolescencia: la psicología de los jóvenes de hoy*. Barcelona: Herder.
- ORIENTA RED*. (s.f.). Obtenido de <http://www.orientared.com/>
- Riso , W. (2011). *Aprendiendo a quererse a sí mismo*. Bogotá : Norma.
- Riso , W. (2012). *Enamórate de tí* . Bogotá: Planeta.

Rodríguez, R. T., García Rodríguez, C., y Cruz , P. R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MEDISUR*, 17.

Rosselló , J., y Bernal, G. (2007). Manual de Tratamiento para la Terapia Cognitiva - Conductual de la Depresión. *Adaptación para Adolescentes Puertorriqueños/as*. National Institute on Mental Health de los Estados Unidos.

Ruiz , M., Díaz, M. I., y Villalobos , A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao: DESCLÉE DE BROUWER.

Secretaría General de Seguridad y Gobernabilidad - Dirección Metropolitana de Gestión de Servicios de Apoyo a Víctimas de Violencia Intrafamiliar, Género, Maltrato Infantil y Violencia Sexual . (2015). *Actualización Metodológica de Prevención, Promoción y Atención a personas en situación de violencia intrafamiliar, género, maltrato infantil y violencia sexual de los Centros de Equidad y Justicia en el Distrito Metropolitano de Quito*. Quito : Advant Logic Ecuador S.A.

Anexos

Anexo 1. Registro de auto refuerzos 1 (reconocer gustos propios)

DESCUBRIENDO LAS COSAS QUE ME GUSTAN										
N°	VER CON MIS OJOS	Del 1 al 10 (puntuar cuanto me gusta)	QUÉ LLEVO A MI BOCA	Del 1 al 10 (puntuar cuanto me gusta)	ESCUCHAR CON MIS OIDOS	Del 1 al 10 (puntuar cuanto me gusta)	SENTIR EN MI PIEL	Del 1 al 10 (puntuar cuanto me gusta)	PERCIBO EN MI NARIZ	Del 1 al 10 (puntuar cuanto me gusta)
1										
2										
3										
..										

Nota. En cada columna describir el objeto que aprecia con determinado sentido y junto a ello puntuar de 1 al 10 el nivel de agrado. Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

Anexo 2. Registro de auto refuerzos 2 (regalarse detalles)

Aprendiendo a regalarme detalles														
Voy a regalarme o imaginaré este instante que tengo un presente para mí y pondré los puntos que vale en mi tabla														
Ord	Lunes	Puntos (tabla)	Martes	Puntos (tabla)	Miércoles	Puntos (tabla)	Jueves	Puntos (tabla)	Viernes	Puntos (tabla)	Sábado	Puntos (tabla)	Domingo	Puntos (tabla)
TOTAL PUNTOS														

Nota. Referirse a la anterior tabla y en cada columna del día de la semana escribir que objeto se proporciona al día y cuantos puntos corresponde, sumar al final. Elaborado por: Cevallos, N. (2018)

Anexo 3. Autoregistro de la técnica de relajación de Shultz

Efectos de la técnica de relajación de Schultz			
Sobre 100 ¿cuánto antes y después		N°/100?	
FECHA	ANTES	DESPÚES	OBSERVACIÓN
Día/mes/año			
Instrucciones a tomar en cuenta			
<ul style="list-style-type: none"> Registrar la fecha de ejercicio, escribir como siente su tensión o malestar sobre 100 antes, antes y después de realizar la relajación. Escriba si tiene alguna observación de la experiencia, como sensaciones o pensamientos 			
Debe hacer un seguimiento a las instrucciones en este orden:			
<ul style="list-style-type: none"> Con ojos cerrados iniciar con un chequeo corporal, percibirse el calor en manos, desplazar la misma sensación de calor en brazos y sentir sus brazos livianos, de igual forma calor en pies, calor en piernas, tomar conciencia del ritmo cardíaco y respiratorio, auto instruirse con frases como "siento el latido de mi corazón, y respiro suavemente", proseguir con percepciones de calor en la zona abdominal, para finalizar colocar las manos y aplicar en la cabeza, otorgándole alivio y bienestar a la cabeza, salir del ejercicio abriendo los ojos. 			
Después de completar el ejercicio el por qué no baja la tensión: Usa prendas apretadas, comida abundante y/o café chocolate, té, coca cola, hubo mucho ruido, frío, calor, intrusión de pensamientos, postura incomoda.			

Nota: Revisar las instrucciones. Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

Anexo 4. Hoja de tareas conductuales

Autorregistro propio

<u>Escriba la situación:</u>	<u>Qué pensé</u>	<u>Qué sentí</u> <u>(siento una forma de emoción)</u>	
<u>Responda donde estoy, qué paso, estoy con alguien</u>	<u>(palabras que dije en mi cabeza o ideas que yo tuve)</u>	tipo de emoción	0 a 10 puntos

LAS EMOCIONES

 ALEGRÍA, FELICIDAD, DIVERTIDO, SATISFECHO, PLACER, BIENESTAR, ORGULLOSO, AMOR, EMOCIONADO, ENTUSIASMO,
 TRISTE, PENA, INFELICIDAD, SUFRIMIENTO
 RABIA, IRA, ENOJO
 MIEDO, SUSTO, PREOCUPADO, NERVIOSO, ANGUSTIA, VERGÜENZA, TEMOR
 SORPRENDIDO
TRANQUILIDAD, TERNURA, SERENIDAD, CALM

Nota: Columna de situación responder. Columna de pensar escribir ideas o expresiones que se dice. Columna qué sentí identificar emociones con ayuda de la tabla de emociones.
Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

Anexo 5. Registro de situaciones, pensamientos y sentimientos

<u>A</u> ACONTECIMIENT	<u>B</u> ¿Qué pensó?	<u>C</u> CONSECUENCIA	
		😊	
		😞	
		😡	
		😬	
		😱	
		😊	
		😞	
		😡	
		😬	
		😱	
		😊	
		😞	
		😡	
		😬	
		😱	
		😊	
		😞	
		😡	
		😬	
		😱	
		😊	
		😞	
		😡	
		😬	

Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

Anexo 6. Ficha de aprendizaje de emociones y pensamientos

<u>RECORDANDO LO QUE APRENDÍ</u>
Pensar es:
Una emoción es:
Una situación o acontecimiento es:
¿Cuál es importante que cambie?

Nota: Escribir el aprendizaje obtenido de acuerdo a su criterio.
Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

En esta ficha se da un espacio libre para completar el planteamiento, de manera que pueda recordar ejemplos y aspectos que se aprendieron o considera importantes, puede expresar en sus propias palabras, ya que además no es objeto de calificación.

Anexo 7. Hoja de contenido didáctico para análisis

<u>HOJA DE APRENDIZAJE Y ANÁLISIS</u>
PARA CONOCER... Sentimos según pensamos, y nos comportamos según nos encontramos, esto depende de cómo valoramos una situación.
Los pensamientos llevan a construir creencias o formas de ver la vida, y constituyen las opiniones o ciertas formas de hablar. Son una forma de interpretar las cosas que suceden. Nos pueden hacer sentir bien, nos ayudan a enfrentar las situaciones, y otras nos hacen sentir muy mal y queremos escapar. Algunos pensamientos generan un malestar. Cuando sientes que algo no va bien contigo o te hace sentir mal, primero tienes que descubrir que pensamiento está mal, y como estas usando este pensamiento (tú conducta).
Cómo nos sentimos depende muchas veces, de cómo hemos pensado previamente, es decir “antes pensamos algo”, nos decimos algo a nosotros mismos o nos imaginamos ciertas cosas que dicen o piensan los demás.
Los pensamientos son procesos mentales que permiten reflexionar y expresar opiniones a través del lenguaje. ¿Qué dices de ti?).
El autoestima, es la opinión, la confianza y el respeto que tienes de ti mismo. Todo ello dice cuanto te amas.
Existen pensamientos llamados irracionales, disfuncionales o ilógicos. Son formas de interpretar las cosas con consecuencias negativas, es decir no te ayudan, te limitan, te lastiman, etc. Para los pensamientos alternativos utilizar frases o expresiones que te alivien, te ayuden a superar la situación, estas deben ser con mucho cariño, respeto, comprensibles, de tal manera que siempre te trates bien.

Elaborador por: Cevallos, N. (2018).

Anexo 8. Pensamientos distorsionados u erróneos

PENSAMIENTO ERRÓNEO	Ejemplo	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
Catastrofismo Magnificar el suceso. Se usa la exageración en demasía.	¡Es terrible, lo peor que me haya pasado; ¡no soporto, no resisto..!	Puedo enfrentarlo, no es el fin del mundo. No es para tanto.
Dicotomía Todo o nada. Es blanco o negro	¡Todo lo que yo hago es igual, no sirve para nada! ¡Me equivoco en todo! ¡Nada me sale bien!	En ciertas cosas me va mejor. Puedo hacer mejor esto que lo otro. A veces me equivoco. Las personas cometemos errores mientras aprendemos.
Exigencias y perfeccionismo Exigir como deberían ser los demás y uno mismo. Autocríticas destructivas. Cuando eres exigente contigo, posiblemente es porque crees que es la única forma de conseguir tu aprecio y el de los demás. El resultado es que te frustras, te deprimes o irritas más contigo. Por tanto para combatir tus exigencias o tu perfeccionismo tendrás que ser más flexible y tolerante contigo y los demás.	¡No debo cometer errores! ¡Tengo que gustar a todos! ¡Los demás deben portarse bien conmigo! ¡La vida debería ser fácil! ¡Debería ser perfecto! ¡Debería estar siempre feliz! ¡No debería sentir emociones negativas nunca!	Puedo intentarlo de nuevo. No siempre puedes agradar a todos. Preferiría que los demás se porten bien Voy a esforzarme por hacerlo mejor A veces hay situaciones que son importantes para uno, y por eso tienes derecho a sentir las emociones de agrado o desagrado.
Negación Negar los errores, problemas y responsabilidades.	¡Nunca me equivoco! ¡Me da igual! ¡No me importa! ¡No me pasa nada! ¡Yo no tuve nada que ver! ¡A mí no me corresponde hacer!	Analice la situación Éste fue mi error Si puede afectarme esto Me sucede esto, y me siento... Me correspondía hacer esto porque era mi compromiso
Etiquetas o rótulos	¡Soy muy malo en..! ¡Soy un fracaso! ¡Soy torpe! ¡Soy culpable; o ¡Es mi culpa!	Soy bueno para esto y mejor para lo otro. Me equivoque, voy a intentarlo hasta aprender... Yo tengo buenas cualidades Es mi responsabilidad

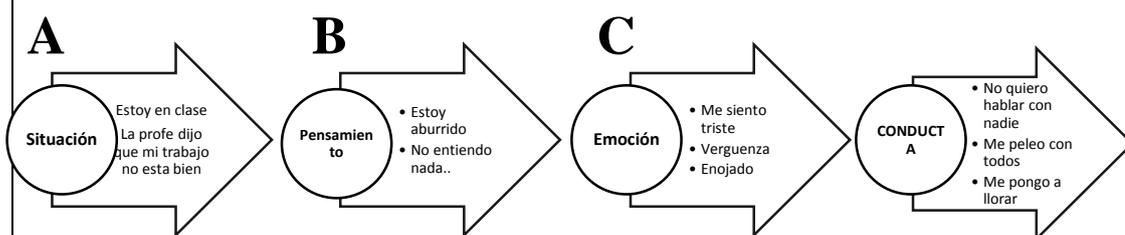
Nota: Esta clasificación señala de forma breve a que se refiere cada concepto, seguido de una columna con ejemplos de formas frecuentes de expresarse, y la última columna ofrece expresiones alternativas para poner en práctica. Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

Anexo 9. Hoja de contenido didáctico para análisis (reestructuración cognitiva)

Proceso para identificar pensamientos

Cada vez que sucede algo (A) es una situación o acontecimiento, también hay una idea o pensamiento que pasa por la cabeza (B), nos hace sentir con diferentes emociones (C), pero también actuamos de acuerdo a ello, es decir entonces hice o dije:

Ejemplo:



Nota: Este esquema gráfico permite comprender el proceso de interpretar experiencias y producir pensamientos que provocan determinada emoción ya sea de malestar o de agrado. Si se identifican los pensamientos negativos se pueden sustituir por otros más apropiados.

Elaborado por: Cevallos, N. (2018).

Anexo 10. Hoja de contenido didáctico para análisis (reestructuración cognitiva)

Aprender a identificar aquellos pensamientos equivocados o que te causan malestar se toman en cuenta las siguientes sugerencias:

Claves para identificar el pensamiento que nos causa malestar:

Evaluar, reflexionar, evaluar acerca de lo que nos sucedió

Buscar el error en la forma de pensar, (pensamiento que no ayuda, es un pensamiento erróneo).

Identificado el pensamiento

Interrumpir el pensamiento de la siguiente manera:

Información que diga lo contrario. Consulta con alguna persona que sepa del tema

Preguntas, hazte muchas preguntas internas para contradecir lo que pensaste Personajes ilustres que hayan superado una situación similar. Einstein por ejemplo se le dijo que no era pésimo para matemáticas.

Humor, no tomarse muy en serio las cosas, aprender a reírse de sí mismo, contagia tu alegría.

Elaborado por: Cevallos, N. (2018).