



Programa Prevención de la Violencia y el Delito
contra Mujeres, Niñez y Adolescencia en Guatemala

Guía a nivel preventivo para el abordaje de las autoagresiones dirigido a niñez y adolescencia

Proyecto

“Restableciendo el proyecto de vida de mujeres, niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia a través de modelos de intervención en prevención y atención en la Costa Sur Guatemala”

VERSIÓN PARA DOCENTES Y PERSONAL
EDUCATIVO



*Proyecto "Restableciendo el proyecto de vida de las mujeres, niñas, niños y adolescentes
víctimas de violencia a través de modelos de intervención en prevención y atención
de la costa sur de Guatemala"*

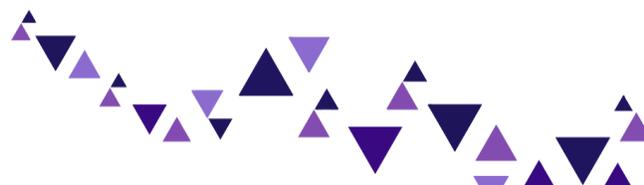
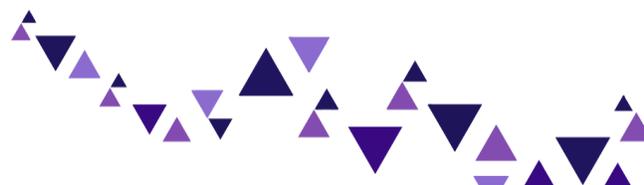


Tabla de contenido

PRESENTACIÓN	4
1. ¿QUÉ ES UNA AUTOAGRESIÓN?	7
2. ¿CÓMO NOTAR SI ALGÚN NIÑO O NIÑA SE AUTOAGREDE?	9
3. ¿QUÉ HACER EN CASO DE ENCONTRAR UN CASO DE AUTOAGRESIÓN?	12
4. ¿QUÉ ACCIONES SE PUEDEN REALIZAR PARA PREVENIR LAS AUTOAGRESIONES?	13
5. PARA FINALIZAR... ALGUNAS RECOMENDACIONES.....	22
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
ANEXOS	26
Anexo 1: Tabla para determinar el perfil de salud mental.....	26
Anexo 2: Escala de depresión para adolescentes de Kutcher: EDAK	27
Anexo 3: Tabla con propuesta para trabajar las habilidades emocionales.....	28
Anexo 4: Instituciones a las que se puede acudir en caso de autoagresión ...	30
Anexo 5: El árbol de las fortalezas, debilidades y logros	31
Anexo 6: Actividades para trabajar la salud mental	32



PRESENTACIÓN

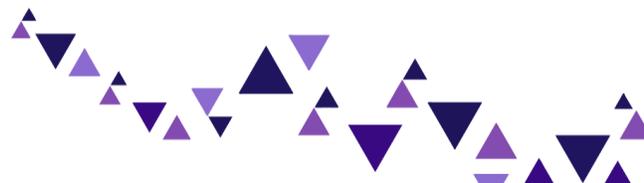
A continuación, se presenta la guía a nivel preventivo para el abordaje de las autoagresiones en niñas, niños y adolescentes, la cual va dirigida especialmente al personal que trabaja en las escuelas.

El objetivo de la guía es disponer de un instrumento metodológico para la intervención desde una perspectiva preventiva, que permita la identificación de casos, contar con una ruta para la atención y abordaje de niñas, niños y adolescentes que presentan conductas de autoagresiones no suicidas (ANS) y brindar sugerencias para su prevención.

Según los datos recabados en el diagnóstico realizado sobre “La atención de autoagresiones en mujeres y niñas con pertinencia cultural en la Costa Sur”, cuatro de los seis centros educativos entrevistados afirmó haber conocido más de algún caso de autoagresión.

El hecho que no se hayan detectado casos en todos los centros entrevistados, no descarta la posibilidad de que hayan existido y no lo notaron, como mencionó una de las personas entrevistadas: “*No me he dado cuenta, pero quizá sí porque se autolesionan en partes del cuerpo que están cubiertas y no se ve.*” (Entrevista No. 18, 2022)

Por ello es muy importante que las personas que interactúan o conviven con niñas, niños y adolescentes estén informados sobre el tema, puedan identificar un caso y conozcan los mecanismos y estrategias para prevenir las conductas autoagresivas a través del cuidado de la salud mental o su atención primaria y derivación.



La guía está dividida en cinco partes. La primera parte da una breve explicación sobre las autoagresiones y amplía un poco acerca del por qué las niñas, niños y adolescentes se auto agreden.

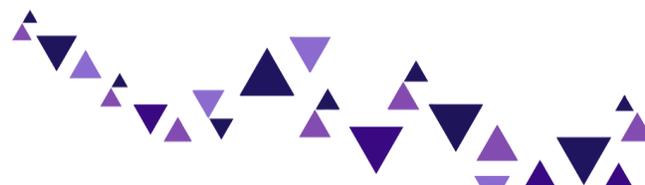
La segunda parte comparte indicadores que pueden observarse para reconocer algún caso de autoagresión. Así, también se mencionarán los factores de riesgos identificados, que pueden provocar este tipo de conductas.

En la tercera parte se propone una ruta para el abordaje de un caso de autoagresión, en la parte de anexos se incluyen los contactos de las instituciones a las cuales acudir. (Anexo 4)

La cuarta parte ofrece una serie de estrategias y acciones que pueden implementarse en los centros educativos, en las familias y en la comunidad en general para prevenir casos de autoagresiones.

La parte final incluye algunas recomendaciones a considerar a la hora de trabajar con niñas y niños adolescentes en general.

Esperamos que le sea de utilidad y que pueda complementarse con la caja de herramientas que brinda elementos más concretos para trabajar en el aula, familia o comunidad.

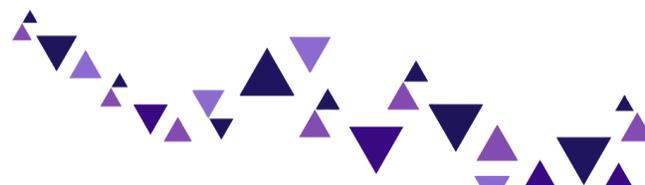


Consideraciones éticas

En el marco de la ética, las personas que abordan e intervienen este tipo de casos, les corresponde ajustarse a los principios y valores propios de sus profesiones y desde la responsabilidad como madres o padres. No se debe divulgar las confidencias que la niña o niño adolescente realice. Es muy importante tratar estos casos con la mayor discreción posible.

Es importante que las niñas, niños y adolescente como los padres de familia y/o cuidadores/as estén informados de los temas a abordar en esta intervención, así mismo las entrevistas se realizarán en lugares privados y seguros, con condiciones físicas adecuados.

Otro de los principios éticos para el abordaje es el trato digno, en todo momento las niñas y niños adolescentes deben de ser tratados con cuidado, respeto, sensibilidad, afecto y empatía, teniéndolo en cuenta lo anterior en cualquier tipo de atención y abordaje que se realice.



1. ¿QUÉ ES UNA AUTOAGRESIÓN?

Es posible que la expresión de “autoagresión” no le sea familiar. Esta palabra se usa para definir el daño que una persona se hace a sí misma. El daño puede ser a través de cortes en la piel, quemaduras, arañones, jalones de pelo o golpes en alguna parte del cuerpo.

Las niñas, niños y adolescentes que se autoagreden lo hacen para sentirse mejor. Aunque parezca extraño o difícil de entender, ellos o ellas están sufriendo mucho en su interior, debido a emociones muy fuertes que no pueden controlar y manejar, lo cual les hace sentir muy mal.



Dibujo de uso gratuito de Freepik.

En su desesperación por sentirse mejor, encuentran en la autoagresión una forma de sentir alivio. Esto se debe a que enfocan su atención en el dolor físico y dejan de percibir el dolor emocional. Por eso creen, **erróneamente**, que es una alternativa para sentir alivio, pero lamentablemente no es una solución efectiva o adecuada, ya que el dolor emocional no se ha curado y va a continuar. Regularmente cuando suba de intensidad, volverán a lastimarse.

Es muy importante comprender que las niñas, niños o adolescentes que se lastiman lo hacen porque no encuentran otra forma de tranquilizarse. Por ello es indispensable que, como adultos responsables, ya sea docentes o personal que labora en un centro educativo estén atentos y

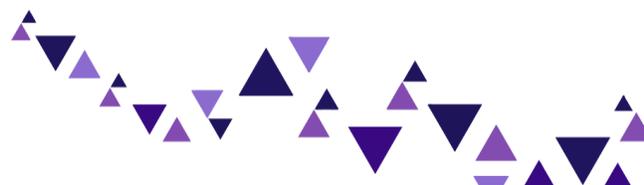
atentas para apoyarles y que puedan encontrar una manera sana de manejar sus emociones y recibir la ayuda profesional necesaria.

¡Datos que llaman la atención!

La Fundación Sobrevivientes realizó una investigación diagnóstica a inicios del 2022 sobre autoagresiones en mujeres y NNA con pertinencia cultural en la Costa Sur y descubrió que, dentro de las instituciones entrevistadas, se atendieron o identificaron casos de autoagresión, como se muestra en la siguiente tabla:

Institución	Casos de autolesiones
Hospital Federico Mora	12 casos al mes
Hospitales y Centros de Salud	20 a 25 casos al año
Escuelas y colegios	7 a 1 casos por año (previo a pandemia)

Estos datos son una alerta para prevenir futuros casos y evitar así que el número de casos aumente.



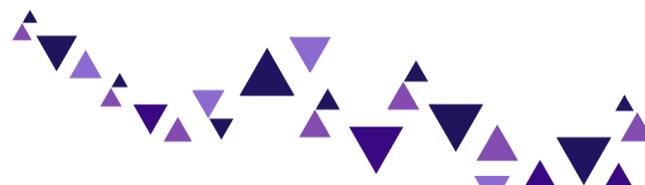
2. ¿CÓMO NOTAR SI ALGÚN NIÑO O NIÑA SE AUTOAGREDE?

Las niñas y niños al entrar en la etapa de la adolescencia sufren una serie de cambios hormonales, los cuales les producen **inestabilidad emocional**, es decir que las emociones, como el enojo, la tristeza, se empiezan a manifestar de manera más fuerte y muchas veces se pueden salir de control.

Es en esta etapa en la que pueden aparecer este tipo de conductas autoagresivas. La niña, niño o adolescente empieza a tomar conciencia de sí y de la forma en la que las demás personas le perciben y si tiene una autoestima baja o sufre alguna situación que le lastime puede ser que le cause más inestabilidad emocional de lo usual.

Dentro de los factores de riesgo o causas que pueden favorecer la aparición de conductas auto agresoras en niñas, niños y adolescentes están:

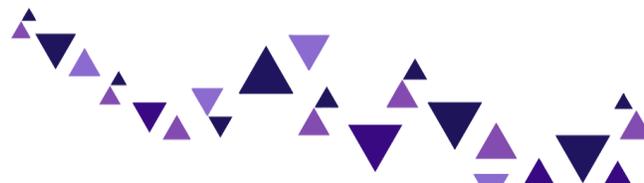
Relacionado con ellas y ellos mismos	Relacionadas con sus padres y otras personas
<ul style="list-style-type: none">❖ Baja autoestima.❖ Miedos.❖ Consumo de drogas.❖ Consumo de alcohol.❖ Angustia por autodefinirse.❖ Poco control emocional.❖ Perfeccionista.❖ Poca o nula aceptación de su cuerpo.	<ul style="list-style-type: none">❖ Falta o poca comunicación con los padres.❖ Malas amistades.❖ Separación o divorcio de padres.❖ Problemas familiares.❖ Problemas de pareja en el noviazgo.❖ Desprecios o problemas entre pares (iguales).



- ❖ Maltrato por parte de los padres de familia.
- ❖ Retos en redes sociales y juegos donde les piden hacer cosas arriesgadas, como aguantar la respiración, colgarse, etc.
- ❖ Ciberacoso.
- ❖ Abandono.
- ❖ Abuso, abuso sexual.



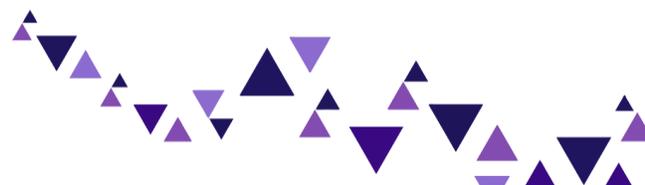
Dibujo de uso gratuito de Freepik.



Si varios de los factores mencionados en la tabla anterior están presentes en la vida de una niña, niño o adolescente, es preciso prestar más atención.

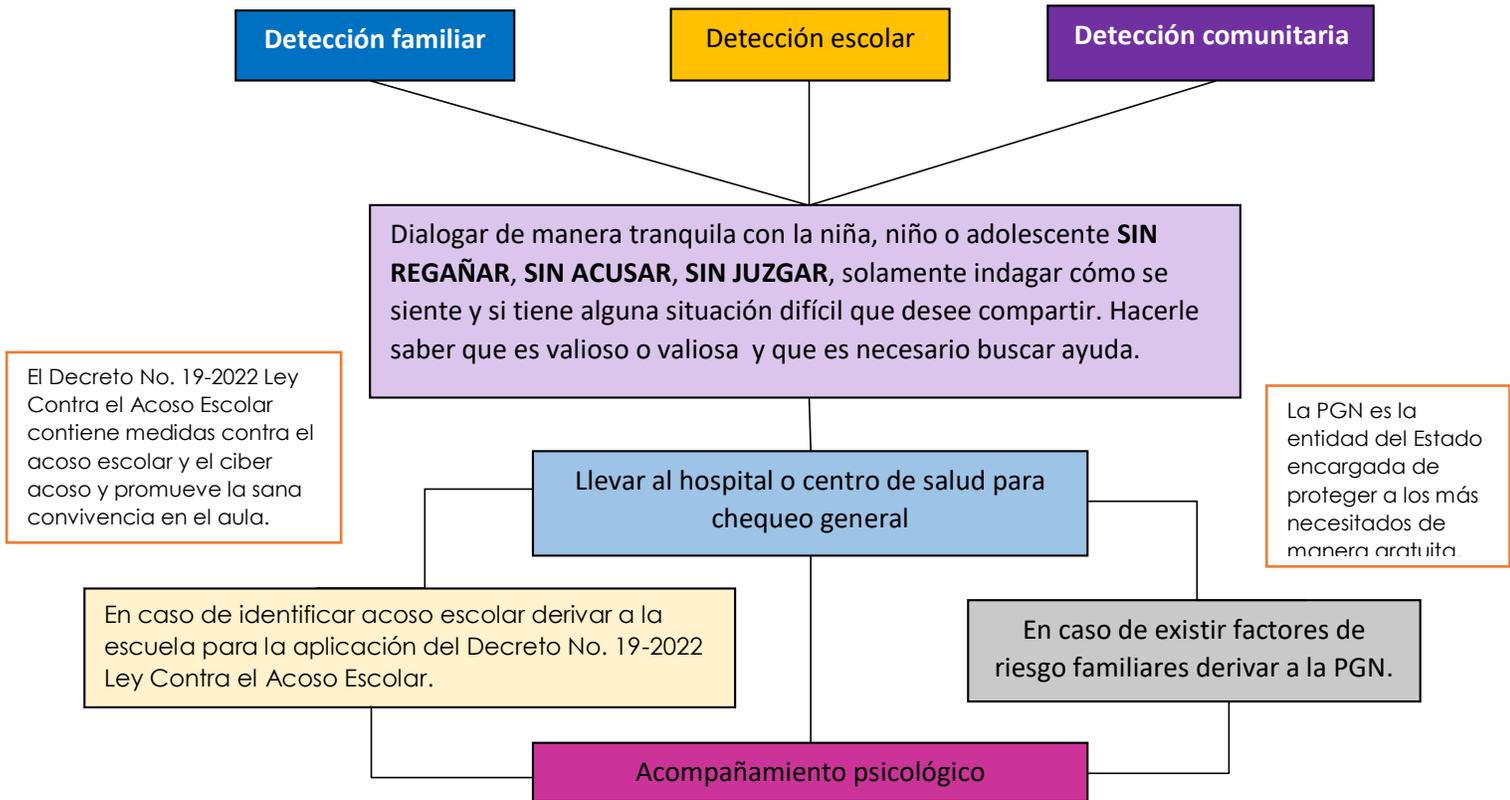
Para la identificación de conductas auto agresoras puede guiarse con los siguientes indicadores:

En el comportamiento	En su apariencia física
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se aísla en la escuela y familia. <input type="checkbox"/> Es agresivo <input type="checkbox"/> Callado, retraído. <input type="checkbox"/> Falta de concentración en clase. <input type="checkbox"/> Manifiesta falta de apetito. <input type="checkbox"/> Tiene cambios en el estado de ánimo. <input type="checkbox"/> Presenta dolores de cabeza sin explicación y golpes externos. <input type="checkbox"/> Tiene mirada ausente y caída. <input type="checkbox"/> Cuando expresan sus emociones (miedo, tristeza, agresividad, etc.) lo hacen de forma no controlada. <input type="checkbox"/> Problemas gástricos y estomacales sin explicación alguna. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nudillos rojos <input type="checkbox"/> Cicatrices en brazos o piernas <input type="checkbox"/> Moretones <input type="checkbox"/> Uso de playeras de manga larga. <input type="checkbox"/> Temor a chequeos médicos y de laboratorio. <input type="checkbox"/> Presentar problemas al caminar y en la postura corporal. <input type="checkbox"/> El uso exagerado de accesorios en las muñecas (pulseras, relojes y/o muñequeras). <input type="checkbox"/> Publicaciones en las redes sociales sobre autolesiones. <input type="checkbox"/> No participar en actividades deportivas (acuáticas, fútbol y basquetbol, entre otras).



3. ¿QUÉ HACER EN CASO DE ENCONTRAR UN CASO DE AUTOAGRESIÓN?

Es posible que a la hora de detectar un caso de autoagresión no se tenga la claridad de qué hacer o a quién dirigirse. Para ello se propone la siguiente ruta:



Es muy importante que el diálogo que se tenga con la niña, niño o adolescente víctima de autoagresión sea **respetuosa, atenta y empática**. Se sugieren las siguientes:

- ✓ No obligar o amenazar para obtener información.
- ✓ No ridiculizar o menos valorar la situación, diciéndole que solo está llamando la atención.
- ✓ No mencionar que debe controlar sus impulsos o que controle sus emociones. Recuerde que si se lesiona es porque no sabe cómo controlarlo.
- ✓ Trate de mencionar que aunque no logra comprender a cabalidad su dolor, sabe que lo está pasando mal.
- ✓ Manifieste en todo momento su deseo de ayudar y apoyar.

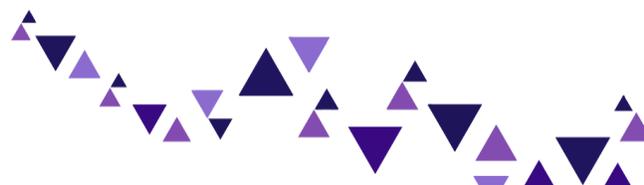
4. ¿QUÉ ACCIONES SE PUEDEN REALIZAR PARA PREVENIR LAS AUTOAGRESIONES?

Para el abordaje de los casos de niñas, niños y adolescentes con un enfoque de prevención, se recomienda un proceso de formación, cuya finalidad sea la atención preventiva de conductas autolesivas y no de atención en crisis.

La metodología para esta atención puede ser de forma individual y grupal, según los espacios donde se desarrolle el proceso. Asimismo, se sugiere que sea una metodología participativa, donde todas y todos tengan la oportunidad de intervenir y de exponer sus ideas, por ejemplo, se sugiere la técnica de la psicoeducación.

La psicoeducación consiste en brindar a las personas la posibilidad de desarrollar, y fortalecer sus capacidades para afrontar las diversas situaciones de un modo más adaptativo. (Bulacio, 2004). Es decir, orientar y ayudar a comprender con mayor claridad la situación y/o problema que se está abordando con las niñas, niños y adolescentes.

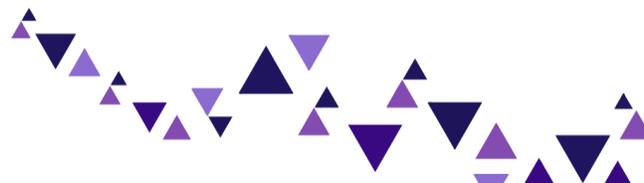
A continuación se presenta la propuesta de sesiones que pueden ser trabajadas por docentes u orientadores en un centro educativo.



SESIONES DIRIGIDAS A DOCENTES Y PERSONAL QUE TRABAJA EN CENTROS EDUCATIVOS

La escuela es un espacio donde conviven niñas, niños y adolescentes buena parte de su tiempo y es importante que aprendan a conocerse, reconocer sus emociones y aprender a manejarlas. En estas sesiones de trabajo encontrará algunas actividades sugeridas para abordar estos temas. Se recomienda que se trabaje en un espacio tranquilo y con el tiempo que cada sesión sugiera, por ejemplo, pueden ser dos horas, sin embargo, podría variar de acuerdo al número de niñas, niños o adolescentes con quienes trabaje.

Estas actividades son de carácter preventivas, es decir que no sirven para controlar crisis a nivel emocional.



Sesión No. 1: AUTOAGRESIONES

Objetivo:

- Conocer qué son las autoagresiones no suicidas en NNA y los factores de vulnerabilidad e indicadores.

Ideas fuerzas:

- ✓ ¿Qué son las autoagresiones?
- ✓ Factores de riesgo
- ✓ Factores de protección

Desarrollo:

Para abordar el tema de las autoagresiones se sugiere que las y los docentes que se encarguen de trabajar este primer encuentro con las y los estudiantes, busquen por el internet ¿qué son las autoagresiones?, ¿cuáles son sus factores de riesgo? y algo muy importante ¿qué formas utilizan las niñas, niños y adolescentes para auto agredirse? Varios de estos datos se encuentran al inicio de la presente guía. Preparen alguna presentación de ser posible.

Cuando hablen del tema se recomienda que abra un diálogo colectivo preguntando si han escuchado hablar sobre “autoagresiones” y que compartan lo que saben y han oído. Se van anotando los aportes en la pizarra. Luego, se pueden complementar las ideas recogidas con lo previamente investigado por parte de quien facilita el taller.

Después, realice una lluvia de ideas, haciendo preguntas sobre cuáles serían las causas que provocan que una niña, niño o adolescente se auto agreda, así como los síntomas y los modos o formas de hacerlo. En la pizarra se va

anotando para luego explicar y profundizar sobre las mismas. Recalque en lo mucho que sufren las personas que se autoagreden y que una forma de apoyarlas es no juzgarlas, ni culparlas.

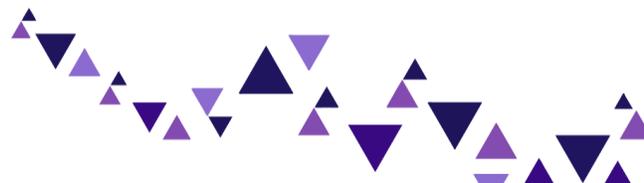
Para cerrar, hable sobre algunos factores de protección a los cuáles pueden acudir, como por ejemplo, platicar con alguien de confianza, buscar apoyo en la familia, realizar alguna actividad deportiva, entre otras. También, se puede compartir la información de las instituciones donde pueden recibir apoyo psicológico o médico, en caso de ser necesario. (Anexo 4).

Tiempo:

1 hora y media, tome en cuenta 15 minutos de receso.

Recursos:

Proyector (en caso de usar una presentación en computadora), sino carteles, papelógrafos o pizarra, marcadores.



Sesión No. 2: AUTOCONOCIMIENTO

Objetivo:

- Identificar y valorar el ser de cada persona.

Ideas fuerzas:

- ✓ Fortalezas y debilidades
- ✓ Logros
- ✓ Metas para mejorar las debilidades

Desarrollo:

En este segundo encuentro, inicie con alguna dinámica de presentación, ayudará a generar confianza en el grupo. Luego, pase un espejo a cada participante. Se les pide que se observen por unos segundos (medio minuto estaría bien). Si el grupo es grande, se recomienda que tenga unos cuatro o cinco espejos. Cada quien anotará en una hoja ¿qué ven? Motive al grupo a que anoten todo lo que vean de sí mismos o mismas. Luego, pida que lean despacio todo lo que escribieron de sí mismos/as y subrayen todo lo que sea positivo. Quienes deseen pueden compartir en plenaria lo positivo que vieron de sí mismos/as. Otra forma de trabajar esta parte del reconocimiento personal es a través de la dinámica del “autoretrato”. (Anexo 6, act. 6.1).

El o la facilitadora puede explicar que todas las personas tienen aspectos positivos y otros que necesitan mejorar. Es importante que refuerce la idea de que debemos aceptar nuestras fortalezas y limitaciones. Para trabajar esta parte, entregue dos hojas de papel a cada participante en las cuales dibujarán sus manos. En la mano derecha las y los participantes escribirán

sus limitaciones, ya sea en la palma o en los dedos, siendo el número de limitaciones el que cada quien quiera. En la mano izquierda, escriben sus habilidades y alcances. Las hojas se pegan en las paredes del salón, para que los demás compañeros las puedan leer. Posteriormente se lleva a cabo una puesta en común donde se explica la importancia que tiene el aceptar nuestras limitaciones y también nuestras habilidades, como parte de nosotros mismos.

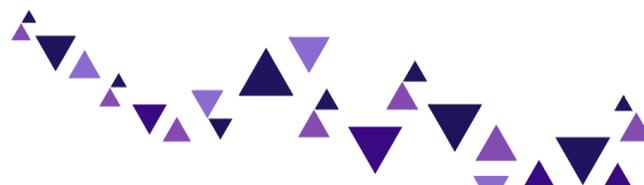
Después se puede trabajar la técnica del árbol de las fortalezas, debilidades y logros (Anexo 5). Se solicita a las y los estudiantes que dibujen en una hoja de papel un árbol con frutos y raíces, después de que hayan terminado de dibujar el árbol, los participantes escriben sus fortalezas y debilidades en las raíces, y los logros que han sido significativos en su vida, en los frutos... (Revisar anexo 5). Los trabajos se pegan en las paredes del salón para que todos las y los compañeros se puedan dar cuenta de los éxitos que los demás tienen. Para cerrar lleve a cabo la puesta en común sobre la importancia de reconocer las fortalezas que todos tenemos así como las debilidades y fallas, pues también son parte de nosotros, sin embargo es importante ponerse metas para trabajar nuestras limitaciones.

Tiempo:

2 horas y media, tome en cuenta 15 minutos de receso.

Recursos:

Espejo, hojas de papel, lápices, crayones, papelógrafos, pizarra, marcadores.



Sesión No. 3: EMOCIONES Y CÓMO REGULARLAS

Objetivo:

- Reconocer las emociones y regularlas.

Ideas fuerzas:

- ✓ Emociones
- ✓ ¿Cómo se expresan las emociones?
- ✓ Pensamientos que alimentan las emociones

Desarrollo:

En este tercer encuentro, es importante que quien dirija investigue previamente sobre las emociones. En una lluvia de ideas pida que nombren las emociones que conocen. Relacione las emociones con la expresión que muchas personas usan en las redes, esto ayudará a comprender mejor. (Anexo 6, act. 6.3) Al finalizar, complementa con el grupo una breve explicación sobre las emociones.

Realice el juego de las tarjetas de las emociones (Anexo 6, act. 6.2). Puede trabajarla por grupos, lo importante es que tenga un juego de tarjetas por cada grupo. Deje un tiempo para que respondan las preguntas de reflexión. Al final, solicite a cada grupo que comparta lo que conversó.

Explique cómo ante una situación, el cerebro genera un pensamiento que activa una emoción y luego una reacción, esto lo puede realizar a través de un esquema o un dibujo para facilitar su comprensión. Después de la breve explicación, realice un ejercicio para ejercitar la comprensión de lo aprendido. Anote en la pizarra unas cinco situaciones (cotidianas) y dibuje la siguiente tabla para que en grupos la trabajen en un papelógrafo.

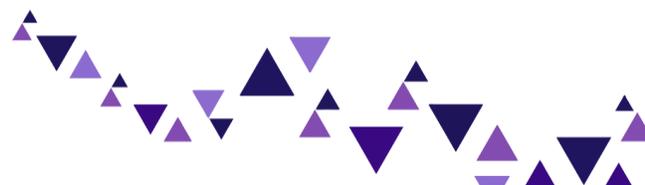
<i>Lo que pasa</i>	<i>Lo que pienso</i>	<i>Lo que siento</i>	<i>Lo que hago</i>
1. En la clase de Matemática saqué muy baja nota.			
2...			
3...			
4...			
5...			

Al finalizar pida que se compartan los papelógrafos en plenaria. Reflexione con el grupo sobre las reacciones y haga una lluvia de ideas sobre cómo podrían modificarse las reacciones. Anote los aportes en la pizarra.

Cierre explicando al grupo de participantes que en la medida en que hagan más consciente cómo se sienten, la reacción que tuvieron y el pensamiento que lo provocó, podrán ir regulando mejor la forma de reaccionar. Sugiera a las y los participantes que lleven un diario de emociones, donde anoten todos los días las situaciones que les hicieron sentir de alguna manera en particular. Podrían usar el cuadro antes trabajado, como una guía para organizar mejor sus ideas. Refuerce la idea de que aprender a regular las emociones es algo que debe trabajarse todos los días, a través de ser conscientes de las situaciones, pensamientos, emociones y reacciones que tenemos.

Tiempo:

3 horas, tome en cuenta 15 minutos de receso.



Recursos:

Tarjetas de emociones, hojas de papel, lápices, crayones, papelógrafos, pizarra, marcadores.

Algunas sugerencias:

- Desarrolle cada sesión en un lugar amplio, por ejemplo en un salón de usos múltiples o bien en el aula.
- Se recomienda iniciar con una encuesta, se sugiere el EDAK (anexo 2), la cual es de fácil aplicación y lo pueden usar tanto personal clínico como docente y/o trabajo social. Al obtener los resultados podrá identificar si la niña, niño o adolescente necesita un acompañamiento psicológico profesional o solamente hay que seguir fortaleciendo sus habilidades sociales y emocionales.
- Cada sesión se trabajará de forma grupal. Se sugiere que no sea un grupo muy grande (30 participantes) para que se pueda acompañar de mejor manera las actividades grupales.
- Cierre cada sesión con una manifestación de afecto, por ejemplo, en el primero un abrazo a sí mismo/a, en el segundo un elogio para el compañero o compañera de la par y en el tercero un gesto que agrade a quien esté a la derecha, etc.

En la parte de los anexos se incluyen algunos materiales que pueden ayudar a identificar cómo está la salud mental de las niñas y niños adolescentes. Se incluye también una propuesta de programa, por si desea desarrollarlo de manera más extensa en el centro educativo, se sugieren temas que fortalezcan las habilidades emocionales de las y los adolescentes. Además, se incluye un listado de instituciones que pueden brindarles apoyo con atención profesional en salud mental si lo requirieran y unas muestras de

actividades sencillas para trabajar el fortalecimiento de la regulación de emociones.

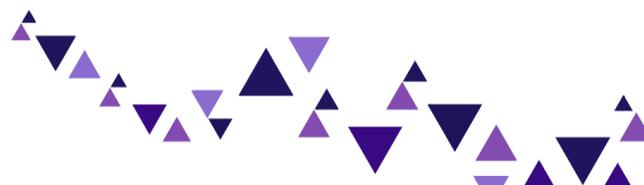
El tiempo establecido para abordar cada sesión dependerá de la profundidad y las actividades que se realicen y que se planifiquen, sin embargo, se recomienda que con las niñas, niños y adolescentes no sea mayor a tres horas, esto incluye actividades de juego y/o lúdicas, que permitan la motivación e interés.

5. PARA FINALIZAR... ALGUNAS RECOMENDACIONES

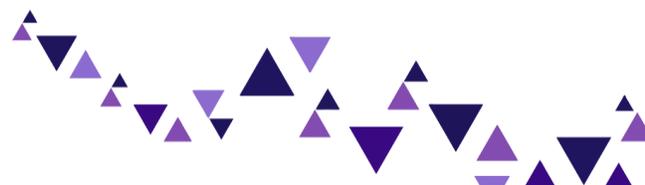
La adolescencia es una etapa de grandes cambios y definiciones en la vida de las niñas y niños adolescentes. Es por ello que esta etapa tiene sus desafíos, tanto para los padres, madres, docentes y para los mismos adolescentes.

En este sentido se finaliza dando algunas recomendaciones generales que puede ayudar a transitar de mejor manera por esta etapa y prevenir cualquier conducta auto agresora.

- ✓ Es importante comprender que la adolescencia es una etapa de cambio, donde las estructuras cerebrales está cambiando. Se toma conciencia del ser y su relación con los demás. Por ello es muy importante tener paciencia y aprender a escuchar.
- ✓ Es una etapa donde se busca un modelo a seguir, una forma de ser pues se está construyendo la identidad. Evite hacer comentarios hirientes sobre la forma de vestir, la música que escucha o la forma en que se ve.

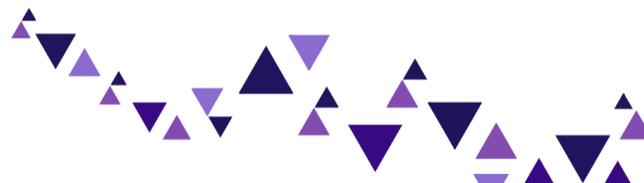


- ✓ En lo posible anime a practicar deporte físico regular, y una buena calidad y cantidad de sueño resulta fundamental para el adecuado desarrollo normal de los procesos cognitivos y conductuales. Un cerebro descansado es un cerebro menos estresado.
- ✓ Promueva nuevos aprendizajes. En esta etapa las niñas y niños adolescentes se sienten atraídos por diferentes cosas, anime a que aprendan y desarrollen sus habilidades.
- ✓ Ayude a gestionar el uso del celular y otras tecnologías (juegos electrónicos). No prohibir pero sí limitar.
- ✓ Escuche con mucha atención, no solamente lo que dicen sino la forma en la que lo hacen. Se comunica más con los gestos que con las palabras. Procure ser una persona abierta, flexible, empática y asertiva (comunica lo que quiere decir).
- ✓ Promueva las negociaciones con sus estudiantes, no imponga las normas. Esto ayuda desarrollar la autonomía y a generar un clima de confianza.
- ✓ Si observa conductas que no son las normales, como bajo rendimiento escolar, distanciamiento, tristeza constante, refiera el caso a un profesional, pero antes informe a al padre o madre de familia, o responsable.
- ✓ Cree una red de apoyo. Mantenga comunicación con los padres, madres o responsables de sus estudiantes sobre cualquier situación que se presente. Esto le permitirá detectar cualquier cambio y buscar el apoyo necesario para abordarlo.



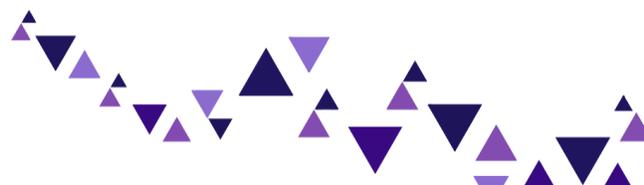


Lo mejor que se puede hacer es acompañar de cerca, las niñas, niños y adolescentes, están caminando hacia la vida adulta y en el trayecto están aprendiendo a gestionar sus emociones, a tomar decisiones y a responsabilizarse de sus actos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegría Cabrera, Blanca Esmeralda. (S.F.) *Propuesta de un programa de salud mental para empleados del ministerio de salud pública y asistencia social*. Capítulo VII. Universidad Tecnológica de El Salvador.
- Bulacio (2004). *Uso de la psicoeducación como estrategia terapéutica*. Fundación ICCAP. Artículo. Recuperado en: www.fundacióniccap.org/poster_4_uso_delapsicoeducacion_como_estrategia.
- Caicedo Vargas, Daniela Fernanda. (2017) *Estrategias de intervención desde el trabajo social frente al cutting (autolaceraciones) en el nivel básico de la unidad educativa Luis a. Martínez del cantón Ambato provincia de Tungurahua*. Tesis de grado. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- González A., Claudia y equipo. (2022) *Documento final de investigación sobre Lineamientos de atención autoagresiones en Mujeres y NNA con pertinencia cultural en la Costa Sur*. Fundación Sobrevivientes. Guatemala.
- Jiménez Pietropaolo, Javier. (2016) *¡No estás solo! Enséñales a vivir*. Guía para la prevención de la conducta suicida. Dirigida a docentes. Comunidad de Madrid. España.
- Ramirez, Yessenia; Chajon, Silvia. (S. F.) *Rutas de Atención y Derivación de Casos de las 5 Situaciones de Desprotección Priorizados del municipio de Nuevo San Carlos, departamento de Retalhuleu*. Fundación Sobrevivientes con el apoyo de Unión Europea y AECL. Guatemala.
- Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educación de las Emociones*. Segunda ed. Mérida, Venezuela.



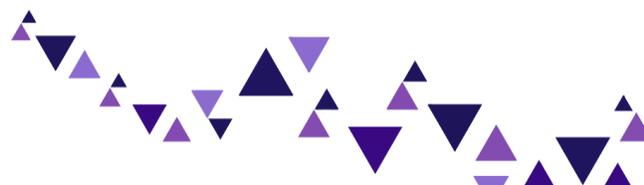
ANEXOS

Anexo 1: Tabla para determinar el perfil de salud mental

Perfil de salud mental		
Características de la persona que está satisfecha consigo misma.	Sí	No
<ul style="list-style-type: none"> No está abrumado(a) por sus propias emociones. 		
<ul style="list-style-type: none"> Puede aceptar sin alterarse las decepciones de la vida. 		
<ul style="list-style-type: none"> Tiene una actitud tolerante, despreocupada, respecto a la propia persona y los demás, capaz de reírse de sí mismo(a). 		
<ul style="list-style-type: none"> No subestima, ni sobre valora sus habilidades. 		
<ul style="list-style-type: none"> Se respeta a sí mismo(a). 		
Características de la persona que se siente bien con los demás.		
<ul style="list-style-type: none"> Es capaz de amar y tener en consideración los intereses de los demás. 		
<ul style="list-style-type: none"> Sus relaciones personales son satisfactorias y duraderas. 		
<ul style="list-style-type: none"> Le gusta confiar en los demás y sentir que los otros confían en ella o él. 		
<ul style="list-style-type: none"> Respeto las múltiples diferencias que encuentran en la gente. 		
<ul style="list-style-type: none"> No se aprovecha de los demás, ni deja que se le utilice. 		
Características de la persona que es capaz de satisfacer las demandas de su propia vida		
<ul style="list-style-type: none"> Enfrenta sus problemas a medida que se van presentando. 		
<ul style="list-style-type: none"> Acepta sus responsabilidades; planifica para el futuro sin temor. 		
<ul style="list-style-type: none"> Modifica su ambiente cuando esto es posible y se ajusta. 		
<ul style="list-style-type: none"> Tiene la mente abierta a nuevas experiencias e ideas. 		
<ul style="list-style-type: none"> Hace uso de sus dotes y aptitudes. Es capaz de tomar decisiones. 		
<ul style="list-style-type: none"> Se fija sus metas ajustándose a la realidad y toma decisiones. 		

Fuente: Blanca Esmeralda Alegría Cabrera. Universidad Tecnológica de El Salvador.

Nota: Si todas salen en la casilla “Sí” hay una buena salud mental. Si hay algunas en la casilla “No” es importante ponerle atención y buscar una opinión profesional para fortalecer estas áreas y descartar cualquier indicador de riesgo.



Anexo 2: Escala de depresión para adolescentes de Kutcher: EDAK

No dé la prueba, solamente pregunte y marque.

NOMBRE: _____

FECHA: _____

EN LA ÚLTIMA SEMANA COMO TE HAS SENTIDO EN PROMEDIO CON RESPECTO A LO SIGUIENTE:

1. ¿Has tenido el ánimo bajo, te has sentido triste, decaído, deprimido o irritable?

Casi nunca A veces Casi todo el tiempo Todo el tiempo

2. ¿Has sentido que vales poco, sin esperanza, que desilusionas a las personas o que no eres una buena persona?

Casi nunca A veces Casi todo el tiempo Todo el tiempo

3. ¿Te sientes cansado, fatigado, con poco energía, sin motivación, te cuesta trabajo hacer las cosas, quisieras descansar o dormir más de lo habitual?

Casi nunca A veces Casi todo el tiempo Todo el tiempo

4. ¿Piensas que la vida no es muy divertida, no te sientes bien cuando normalmente debías sentirte bien, no disfrutas de las cosas como lo haces normalmente?

Casi nunca A veces Casi todo el tiempo Todo el tiempo

5. ¿Te sientes preocupado, nervioso, inquieto, tenso, ansioso o entras en pánico?

Casi nunca A veces Casi todo el tiempo Todo el tiempo

6. ¿Has pensado o planeado suicidarte o dañarte a ti mismo?

Casi nunca A veces Casi todo el tiempo Todo el tiempo

Total: _____

Calificación de cada ítem:

Casi nunca = 0

A veces = 1

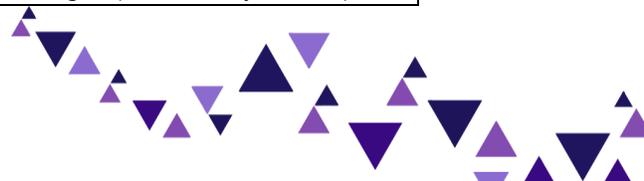
Casi todo el tiempo = 2

Todo el tiempo = 3

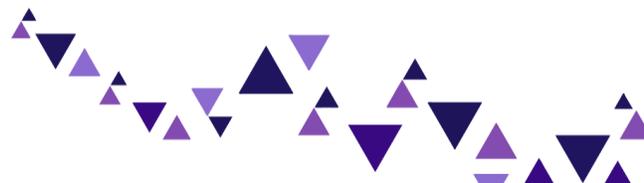
Suma el puntaje de cada ítem para obtener una calificación total. Si la calificación total es igual o mayor a 6 "es posible que este deprimido" y requieras tratamiento y apoyo. Si la calificación total es menor a 6 "probablemente no esté deprimido."

Anexo 3: Tabla con propuesta para trabajar las habilidades emocionales

Programa para trabajar las habilidades emocionales		
Conciencia emocional	Identificación de emociones.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Características de cada emoción. ✓ Diferencia entre una emoción y otra. ✓ Emociones que experimento más frecuentemente. ✓ Identificación de la emoción que estoy sintiendo.
	Situaciones que me provocan las emociones del miedo, la ira, la felicidad y la tristeza.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejemplificación de situaciones y reflexión de lo que cada una me hace sentir. ✓ ¿Por qué algunas situaciones me generan emociones diferentes? ✓ ¿Qué situaciones me provocan miedo, ira, felicidad o tristeza?
	¿Qué pienso cuando siento alguna emoción? (Diálogo interno)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ubicar una situación hipotética y pensar cómo me sentiría. ✓ ¿Qué ideas se me cruzan en ese momento? ✓ Describo lo que pienso cuando me enojo, cuando me siento feliz, cuando me siento triste o tengo miedo.
Manejo de emociones	¿Cómo puedo manejar mis emociones desagradables?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprendo cómo funcionan las emociones en mi cuerpo. ✓ ¿Qué activan las emociones? ✓ ¿Cómo puedo manejar las emociones desagradables?
	Manejo de la ira.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estrategias para trabajar la ira. ✓ Ejercitación de las estrategias en el aula. ✓ Planteamiento de retos para manejar la ira en el aula, la familia y la comunidad.
	Manejo de la tristeza.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estrategias para trabajar la tristeza. ✓ Ejercitación de las estrategias en el aula. ✓ Planteamiento de retos para manejar la tristeza en el aula, la familia y la comunidad.
	Manejo de la frustración.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estrategias para trabajar la frustración. ✓ Ejercitación de las estrategias en el aula. ✓ Planteamiento de retos para manejar la frustración en el aula, la familia y la comunidad.
	Manejo de la culpa.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estrategias para trabajar la culpa.

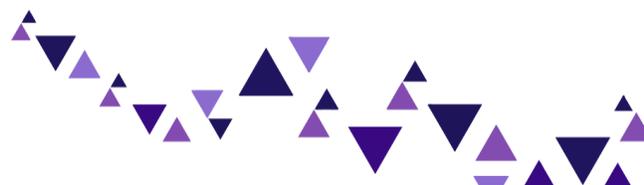


		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercitación de las estrategias en el aula. ✓ Planteamiento de retos para manejar la culpa en el aula, la familia y la comunidad.
Autoconcepto	¿Quién soy? Mis cualidades y limitaciones.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enlisto mis cualidades y limitaciones. ✓ ¿Qué limitaciones realmente lo son? ✓ ¿Cómo me autodefino? ✓ Reflexión sobre lo que me define.
	Me amo y me acepto.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercitación para identificar lo que amo de mí. ✓ ¿Qué no me gusta de mí y por qué? ✓ ¿Qué puedo mejorar para gustarme más? ¿Qué debo aceptar de mí?
	¿Qué me hace feliz?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enlisto lo que me hace feliz. ✓ Reflexión sobre por qué me hace feliz. ✓ Reviso lo que no me hace feliz y el por qué. ✓ ¿De qué depende mi felicidad?
	¿Cómo mejorar mi autoestima?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicios para fortalecer la autoestima. ✓ Práctica de los ejercicios en el aula. ✓ Planteamiento de retos para seguir trabajando en mi autoestima en el aula, la familia y la comunidad.
Mi relación con los demás	¿Cómo me afecta lo que otros piensan de mí?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El chisme. ✓ ¿Qué dicen de mí? ✓ ¿Por qué lo que dicen de mí me afecta? ✓ ¿Qué hacer con los comentarios que no me aportan?
	¿Qué hacer cuando alguien se burle de mí o me moleste?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué son las burlas? ✓ ¿Qué hay detrás de las burlas y molestaderas? ✓ Ejercicios para enfrentar las burlas y situaciones incómodas. ✓ Busco apoyo cuando me molestan.
	¿Quiénes son mis amigos y amigas?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La amistad. ✓ ¿Cómo son los amigos y amigas de verdad? ✓ Revisión de mis amistades. ¿Qué me aportan? ¿Qué les apporto yo?



Anexo 4: Instituciones a las que se puede acudir en caso de autoagresión

Bomberos Municipales Teléfono: 123	Bomberos Voluntarios Teléfono: 122	Centro de Salud más cercano
Hospital Roosevelt Calzada Roosevelt y 5ª. Calle, zona 11, Ciudad de Guatemala. Teléfono: 2321-7400	Hospital San Juan de Dios 1ra. Avenida 10-50 Zona 1. Ciudad de Guatemala. Teléfono: 23219191	Procuraduría General de la Nación Oficinas Centrales: 15 avenida 9-69 zona 13 Ciudad, Guatemala 01013 Teléfono: 1584 / 2414-8787
Hospital Infantil de Infectología y Rehabilitación Dirección 9na. Avenida 7-01 zona 11 Colonia Roosevelt, Guatemala Teléfono: 2247 3800	Hospital Nacional de Escuintla Dirección: Km. 59.5 Carretera a Taxisco, Escuintla. Teléfono: 7931-4151	Hospital Nacional de Mazatenango Dirección: 1a. Ave. Norte y 3era. Calle Zona 1, Mazatenango, Suchitepéquez. Teléfono: 7932-6555
Hospital San Vicente 11ª Avenida "A" 12-30 zona 7 Colonia La Verbena, Guatemala Teléfono 2472-3390.	Hospital Distrital de Tiquisate Dirección: Kilometro 143.5 Finca San Judas Entrada A Tiquisate, Escuintla. Teléfono: 7884-4985	Hospital Nacional de Retalhuleu Dirección: Boulevard Centenario, zona 2 Retalhuleu. Teléfono: 7771-1568



Anexo 5: El árbol de las fortalezas, debilidades y logros

La actividad es muy sencilla, vamos a explicar al grupo que todos sin excepción tenemos fortalezas en nosotros, pero que cada persona tiene unas 3-5 que destacan sobre las demás.

Se presenta el listado para que cada participante identifique cuáles son sus mayores fortalezas:

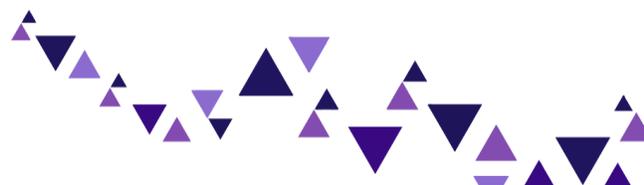
1. Creatividad	9. Autenticidad/ Honestidad.	17. Prudencia
2. Curiosidad	10. Amabilidad/Bondad	18. Perdón
3. Juicio/Mentalidad Abierta	11. Inteligencia Social	19. Modestia/Humildad
4. Deseo de aprender	12. Amor	20. Apreciación de la Belleza y la Excelencia
5. Perspectiva.	13. Trabajar en Equipo	21. Gratitud
6. Valentía	14. Justicia/Equidad	22. Esperanza
7. Perseverancia	15. Liderazgo	23. Sentido del Humor
8. Entusiasmo/Vitalidad	16. Autorregulación	24. Espiritualidad.

Dibujarán un árbol en una hoja de papel, en la copa del árbol colocarán unas hojas verdes y otras cafés, también incluirán frutos, tronco y raíces. En las raíces escribirán al menos tres de las mayores fortalezas que cada quien tenga y tres debilidades o limitaciones. Las debilidades, son esas que se contraponen a nuestras fortalezas o nos limitan a realizar lo que deseamos. Por ejemplo: egoísmo es lo opuesto al trabajo en equipo, miedo es lo opuesto a la valentía, pereza, entre otras. Se explica que estas limitaciones son posibles trabajarlas.

Luego, en las hojas verdes del árbol van a escribir de qué manera muestra esas fortalezas. Por ejemplo: si su fortaleza es la creatividad, en una hoja podríamos escribir: "cuando escribo es cuando soy más creativo/a". O, si su fortaleza es la perseverancia: "soy perseverante practicando la flauta, he mejorado mucho".

En las hojas cafés anotarán sus lo que harán para trabajar las limitaciones que han identificado en su ser. Por ejemplo si soy mentiroso/a, escribiría: voy decir menos mentiras.

En los frutos, escribirán los logros que han tenido en su vida, siendo quienes son, con las fortalezas y debilidades que cada uno/a tiene.



Anexo 6: Actividades para trabajar la salud mental

6.1 Autoretrato

Tema: Autoconocimiento

Objetivo: Que las y los participantes identifiquen en sí mismos las características generales y particulares que les hacen ser quienes son.

Materiales: Hojas de papel, lápices.

Desarrollo: Se le entrega a cada participante una hoja en la que debe "dibujar" su propio retrato, pero éste no debe representar aspectos físicos, sino aspectos de su interior, por ejemplo: estados de ánimo, sentimientos, actitudes y pensamientos.

Al finalizar, las y los participantes entregan la hoja sin nombre. Luego, se reparten los retratos entre toda la clase, cuidando que nadie quede con el propio. Las y los participantes se forman en círculo y cada uno explica lo que entendió del dibujo y su interpretación, para después adivinar de quién es el retrato.

6.2 Tarjetas de emociones

Tema: Las emociones

Objetivo: Que las y los participantes identifiquen sus emociones.

Materiales: Tarjetas con representaciones de varias emociones.

Desarrollo: Coloca en una mesa tarjetas con imágenes de las emociones básicas y tarjetas con preguntas relacionadas, ambas ocultas. Destapa 2 al mismo tiempo, una que representa la emoción y la otra con una pregunta para que las y los niños reflexionen, dialoguen y compartan sus respuestas.

Preguntas:

¿Cómo se llama esta emoción?

¿Qué pasa en mi cuerpo cuando tengo esa emoción?

¿Qué tengo ganas de hacer cuando tengo esa emoción?

¿En qué situaciones puede aparecer esa emoción?

¿Qué puedo hacer para conservar o cambiar esa emoción?



6.3 Emoticones en las redes

Tema: Las emociones

Objetivo: Identificar las emociones que se expresan en las redes sociales y cómo se expresan en la vida real.

Materiales: Tarjetas con representaciones de varias emociones.

Se muestran las tarjetas con emojis y de les explica cómo se representan las emociones las redes sociales y los mensajes de texto actualmente. Se les pide que observen cada imagen, en plenaria cada uno mencionará que emoción le hace expresar al ver el emoji. Y cómo se reacciona ante ellas.

Ejemplo:

☹️ tristeza, miedo, temor, etc.

🤯 desorientación, angustia, etc.

😊 felicidad, positivismo, alegría, etc.

Pregunte cuándo usan o en qué situaciones utilizan esos emojis. En un espacio de confianza, pida que cada quien se identifique con un emoji, que represente en ese momento cómo se siente. Explique las emociones se expresan de diferentes maneras. Realice un diagrama a elección en el pizarrón y escriba acciones que ayuden a las personas a expresar una emoción.

Ejemplo:

Alegría: risas, baile, comunicación, etc.

Enojo: llanto, ejercicio, desahogo en una carta, pintura, etc.

