



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN**  
**VOCACIONAL Y FAMILIAR**

**TÍTULO**

**“LA AUTOLESIÓN (CUTTING) Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA  
EN ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
“AMELIA GALLEGOS DÍAZ” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA,  
PROVINCIA DE CHIMBORAZO, EN EL PERIODO FEBRERO- JUNIO  
2015.”**

**AUTORAS**

**JÉSSICA MARLENE BERRONES VALLEJO**  
**MARÍA VERÓNICA YUPA YUPA**

**COAUTOR**

**MSC. JUAN CARLOS MARCILLO.**

**AÑO**

**2016**

## ACEPTACIÓN DEL TUTOR

YO, MSC. JUAN CARLOS MARCILLO, COAUTOR DE LA TESIS Y DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

CERTIFICA:

Que el presente informe de investigación **“LA AUTOLESIÓN (CUTTING) Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “AMELIA GALLEGOS DÍAZ” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, EN EL PERIODO FEBRERO- JUNIO 2015.”**He asesorado la tesis de grado de las señoritas **BERRONES VALLEJO JESSICA MARLENE Y YUPA YUPA MARÍA VERÓNICA** previo a la obtención del título de **LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y FAMILIAR.**



MSC. JUAN CARLOS MARCILLO

## DERECHOS DE AUTORÍA

Yo, BERRONES VALLEJO JÉSSICA MARLENE portadora de la cédula de identidad 060467012-5 Y YUPA YUPA MARÍA VERÓNICA portadora de la cédula de identidad 060446782-9, declaramos ser responsables de las ideas, resultados y propuestas planteadas en el presente trabajo de investigación sobre “LA AUTOLESIÓN (CUTTING) Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “AMELIA GALLEGOS DÍAZ” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, EN EL PERIODO FEBRERO- JUNIO 2015.” Y que el patrimonio intelectual del mismo, pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.

BERRONES VALLEJO JÉSSICA  
MARLENE

CC: 060467012-5

YUPA YUPA MARÍA  
VERÓNICA

CC: 020203895-6

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar el presente trabajo a Dios, ya que él me dio la vida; a mis padres y hermanos por su apoyo incondicional para culminar mi carrera con éxito; también a mi hijo que fue la fuerza para seguir adelante. Y además a cada una de las personas que han sabido brindarme toda la ayuda para poder formarme personalmente y alcanzar mis objetivos.

### **Jessica Marlene Berrones Vallejo**

El presente trabajo dedico a mi hija quien me lleno de fuerza y conseguir las metas propuestas. A mi esposo, quien está a mi lado en los buenos y malos momentos. A mis padres, por enseñarme a crecer y a que si caigo debo levantarme, por apoyarme y guiarme, por ser las bases que me ayudaron a concluir mis metas propuestas.

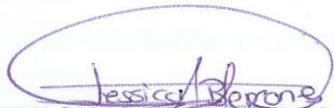
### **María Verónica YupaYupa**

## RECONOCIMIENTO

A la Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, Carrera de Psicología Educativa, por su aporte valioso e incondicional en la formación de profesionales encaminados a la excelencia.

A nuestros distinguidos docentes, perseverantes en su labor, por sus conocimientos y experiencias, los cuales fomentaron el rompimiento de esquemas mentales tradicionales, cimentando estrategias y principios innovadores y actuales.

A nuestras familias por su apoyo y comprensión incondicional.



BERRONES VALLEJO JESSICA

MARLENE

CC: 060467012-5



YUPA YUPA MARÍA

VERÓNICA

CC: 020203895-6

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
ACEPTACIÓN DEL TUTOR	II
DERECHO DE AUTORÍA	III
DEDICATORIA	IV
RECONOCIMIENTO	V
ÍNDICE GENERAL	VI
ÍNDICE DE CUADROS	XII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XIII
RESUMEN	XIV
SUMMARY	XV
INTRODUCCIÓN	XVI

## CAPÍTULO I

1.	MARCO REFERENCIAL	1
1.1	Planteamiento del problema	1
1.2.	Formulación del problema	2
1.3.	Objetivos	2
1.3.1.	General	2
1.3.2.	Específicos	2
1.4.	Justificación e importancia del problema	3

## CAPÍTULO II

2.	MARCO TEÓRICO	4
2.1.	ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	4
2.2.	FUNDAMENTACIÓN	4
2.2.1.	Fundamentación Filosófica	4
2.2.2	Fundamentación axiológica	5
2.2.3.	Fundamentación psicológica	5
2.2.4	Fundamentación social	5
2.3.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	6
2.3.1.	¿Qué es el cutting?	6
2.3.2.	Definición de cutting	7
2.3.3.	Tipos de cutting	7
2.3.4	Causas del cutting	7
2.3.5.	Historia del cutting	8
2.3.6.	Características psicológicas de personas que practican el cutting.	9
2.3.7.	Principales síntomas del cutting	9
2.3.8.	Consecuencias del cutting	10
2.3.9.	¿Por qué los adolescentes practican el cutting?	10

2.3.2.	Definición de autoestima	11
2.3.2. .	Niveles de autoestima	11
2.3.2.1	-Demasiada alta.	12
2.3.2.2.	-Baja	12
2.3.2.3	- Saludable.	13
2.3.2.2.	¿Cómo desarrollar la autoestima?	13
2.3.2.2.1	Construya su autoestima	13
2.3.2.2.2	Deje de criticarse y empiece a apreciarse a sí mismo	14
2.3.2.2.3	Aceptarse le ayuda hacer cambios	14
2.3.2.2.4	Empiece a aprobarse	15
2.3.2.2.5	Deseo permiso para avanzar	16
2.3.2.2.6	Escúchese usted es más provechoso.	16
2.3.2.2.7	Usted merece ser feliz.	17
2.3.2.2.8	Decida tratarse bien	17
2.3.2.3	¿Cómo elevar la autoestima?	18
	10 cosas que se puede hacer para elevar la autoestima.	18
2.3.2.3.1	Sé indulgente contigo mismo cuando cometes errores.	18
2.3.2.3.2	Centra tu atención en habilidades positivas y tus éxitos.	18
2.3.2.3.3	Aprende a decir no	19

2.3.2.3.4	Haz caso omiso de las críticas destructivas dirigidas hacia tu persona.	19
2.3.2.3.5	Piensa que los demás son iguales que tú.	20
2.3.2.3.6	Mira el lado bueno de tus errores	20
2.3.2.3.7	Reconocer sin reparos tus propios errores.	21
2.3.2.3.8	Acostúmbrate a ser feliz	21
2.3.2.3.9	Deja de insultarte a ti mismo	22
2.3.2.3.10	Trabaja algo que te guste.	22
2.3.2.4.	Conducta indicadores de alta y baja autoestima	23
2.3.2.4.1	Conductas indicadores de alta autoestima	23
2.3.2.4.2	Conducta indicadora de baja autoestima	23
2.3.2.5.	¿Cómo afecta la autoestima en los adolescentes?	24
2.3.2.6.	Causas y consecuencias de un autoestima baja.	25
2.3.2.7.	Causas de la baja autoestima	25
2.3.2.8.	Consecuencias de la baja autoestima	26
2.4.	DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS	34
2.5.	VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN	36
2.5.1.	Independiente	36
2.5.2.	Dependiente	36
2.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	36

### **CAPÍTULO III**

3.	MARCO METODOLÓGICO	38
3.1.	Método Científico	38
3.2.	Tipo de la Investigación	38
3.3.	Diseño de la Investigación	38
3.3.2	Tipo de Estudio	39
3.3.3	Población y muestra	39
3.3.3.1	Población	39
3.3.3.2	Muestra	39
3.3.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
3.3.4.1.	Técnica	39
3.3.4.2.	Instrumento	39
3.4.	Análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la encuesta realizada en la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz”	40
3.5.	Datos del test A.E.P realizado en la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” con estudiantes del Décimo año.	45

### **CAPÍTULO IV**

4.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
4.1.	Conclusiones	46

4.2.	Recomendaciones	47
	BIBLIOGRAFÍA	48
	LINCOGRAFÍA	48
	ANEXOS	L
	ANEXO N° Anteproyecto	L
	ANEXO N° 2 Encuesta	LXVII
	ANEXO N° 3 Test Autoestima A.E.P	LXVIII

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	¿En algún momento ha tenido deseos de cortarte o lastimarte con algún objeto cortopunzante? ¿Cuál ha sido el desenlace?	40
Cuadro N° 2	¿Te has cortado intencionalmente alguna vez?	41
Cuadro N° 3	¿Alguna vez te has herido tu piel con algún objeto caliente?	42
Cuadro N° 4	¿Cuándo has tenido algún tipo de daño en tu piel intencional lo has hecho frente a una persona o lejos de ellos?	43
Cuadro N° 5	¿Cuándo te has cortado que has sentido?	44
Cuadro N° 6	Datos del test A.E.P realizado en la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” con estudiantes del Décimo año.	45

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	¿En algún momento ha tenido deseos de cortarte o lastimarte con algún objeto corto punzante? ¿Cuál ha sido el desenlace?	40
Gráfico N° 2	¿Te has cortado intencionalmente alguna vez?	41
Gráfico N° 3	¿Alguna vez te has herido tu piel con algún objeto caliente?	42
Gráfico N° 4	¿Cuándo has tenido algún tipo de daño en tu piel intencional lo has hecho frente a una persona o lejos de ellos?	43
Gráfico N° 5	¿Cuándo te has cortado que has sentido?	44
Gráfico N° 6	Datos del test A.E.P realizado en la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” con estudiantes del Décimo año.	45

## RESUMEN

El tema tiene relevancia mediante las prácticas pre- profesionales observamos que en la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz”, existen estudiantes practicando la autolesión (cutting), el objetivo general manifiesta determinar cómo la autolesión se relaciona con la autoestima de los estudiantes; hemos realizado esta investigación para establecer si hay relación de las dos variables o porque razón practican el cutting, en los antecedente de investigación en la biblioteca de la universidad Nacional de Chimborazo encontramos una tesis del autoestima, además tenemos las fundamentaciones: filosófica, axiológica, psicológica, social y teórica. La teórica nos describe sobre la autoestima y cutting, la definición de términos, de igual forma utilizamos la operacionalización de las variables utilizamos las dos variables dependiente e independiente, para la investigación se utilizó los métodos Inductivo-Deductivo, analítico – Sintético, el tipo de investigación es de campo, cualitativa, explicativa y descriptiva, el diseño de investigación es no experimental, el tipo de estudio es transversal. Se realizó la encuesta y el test a los estudiantes, se interpretó y se analizó los datos. Finalmente se elaboraron las conclusiones y se propusieron las recomendaciones, la conclusión se determinó la autolesión (cutting) si tiene relación con la autoestima porque hay estudiantes con baja autoestima y eso jóvenes son los más propensos a practicar la autolesión (cutting), como recomendación fundamental tenemos proponer a los docentes y psicólogos que pongan más atención en la vida de los adolescentes ya que los jóvenes necesitan desahogarse y no encuentran alguien para sacar ese dolor emocional lo cual ellos sustituyen por el dolor físico.

## SUMMARY

The issue has relevance by pre-professional practices observed in the Educational Unit "Amelia Diaz Gallegos" there are students practicing self-harm (cutting), the overall objective states determine how self-injury is related to the self-esteem of students; we have conducted this investigation to establish whether there is a relationship of two variables or why students practice cutting, in the background research in the library of the Universidad Nacional de Chimborazo we found a thesis of self-esteem, we also have the foundations: philosophical, axiological, psychological, social and theoretical. The theory describes on self-esteem and cutting, the definition of terms, just as we use the operationalization of the variables used both dependent and independent variables to the investigation the inductive-deductive methods, analytic-synthetic were used, the type of research is not experimental the type of study is transversal. The survey and test to students were performed; the data was interpreted and analyzed. Finally, conclusions were drawn up and recommendations were proposed, the conclusion found that self-injury (cutting) it is related to self-esteem because there are students with low self-esteem and these young people are more likely to practice self-injury (cutting), as key recommendation we have to propose to teachers and psychologists to pay more attention to the adolescents' life and young people who need to unburden and do not find someone to talk about that emotional pain and they substitute it for physical pain.

Mgs. Myriam Trujillo B.

**DELEGADA DEL CENTRO DE IDIOMAS**



## INTRODUCCIÓN

En esta tesis presentamos datos importantes y relevantes a cerca de nuestra investigación realizada en la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” con los estudiantes del Décimo año, demostrando que hay estudiantes que practican el cutting o autolesión.

Es necesario comprender varios conceptos como el cutting llamado también autolesión automutilación es una moda entre adolescentes que consiste en hacerse heridas superficiales en diversas partes del cuerpo como: muñecas, brazos, piernas, o en el vientre sin embargo, los jóvenes que lo practican suelen ocultar las heridas con brazaletes, buzos de manga larga o algunos otros accesorios. Esta conducta puede convertirse en una costumbre o incluso en una práctica de moda

Por lo general, se trata de adolescentes con baja autoestima, depresión o ansiedad, debido que han sufrido violencia sobre todo intrafamiliar o acoso escolar, se sienten rechazados; además se caracterizan por una mala relación con sus padres; por haber sufrido abuso físico, psicológico y sexual, por diferentes motivos emocionales ellos tratan de sustituir el dolor psicológico por el físico.

El objetivo del presente trabajo es determinar como la autolesión se relaciona con la autoestima en el cual hay estudiante con un baja autoestima la cual están más propensos a caer en este trastorno de personalidad que es el cutting y estudiante que tenga un autoestima alta no pensará en autolesionarse.

La investigación se encuentra estructurada por capítulos descritos de la siguiente manera:

**Capítulo I Marco Referencial.**- El mismo que contiene planteamiento del problema, formulación del problema, objetivo general, objetivos específicos, justificación e importancia del tema.

**Capítulo II Marco Teórico.**- El mismo que contienen marco teórico, antecedentes de la investigación, la fundamentación: filosófica, axiológica, psicológica, social y teórica, definición de términos, variables de la investigación y operacionalización de variables.

**Capítulo III Marco Metodológico.**- los métodos que se utilizó tenemos deductivo/ inductivo, analítico- sintético, el tipo de investigación: descriptiva, explicativa, cualitativa y de campo, además contiene el diseño de la investigación es no experimental, el tipo de estudio es transversal, además consta del análisis e interpretación de los resultados investigado.

**Capítulo IV Conclusiones y Recomendaciones.**- Establece las conclusiones finales y las respectivas recomendaciones que se desprenden de todo el proceso, bibliografías y anexos.

# CAPÍTULO I

## 1. MARCO REFERENCIAL

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel de Ecuador uno de cada 12 jóvenes, en su mayoría mujeres, se autolesionan mediante cortes, quemaduras ya que esto son riesgos que ponen en juego su vida, es uno de los pronosticadores del riesgo de suicidio. (PATTON, George , 2011)

En la provincia de Chimborazo existen adolescentes que practican el cutting, ya que necesitan sustituir su dolor psicológico por el físico. En el Cantón Chunchi existen niños y adolescentes que se han quitado la vida por la ausencia de sus padres. Las mayores secuelas de los niños es que se quedan solos o al sumo cargo de algún familiar o vecino, por esta razón la mayoría de menores de edad se cumbre a la depresión, ya que debe tomarse en serio cualquier amenaza de autolesión. ( VALDIVIEZO, Cynthia , 2012)

Mediante las prácticas pre profesionales nos hemos podido observar que los adolescentes de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo han venido practicando el cutting ya que esto no podemos especificar si lo hicieron por descargar ciertas situaciones emocionales, que los chicos/as estén pasando o simplemente lo hicieron por moda, ya que ellos se ven influenciados por varios factores, estos pueden ser las diferentes redes sociales que hoy en día por ciertas situaciones se ha vuelto una amenaza para ellos. Actualmente la sociedad vive en un medio cambiante, rodeados de diversos factores como: la falta de comunicación y afectividad de los padres hacia los hijos, la influencia de las redes sociales, el domino de sus sentimientos y emociones.

Hace que los jóvenes practiquen el cutting ya que buscan descargar esa carga emocional, ya sea tristeza, angustia, ira, estrés, o cualquier otra carga emocional que no pueden expresar de otra manera.

Los adolescentes viven una etapa difícil y llena de malas influencias, de ser independientes en sus ideas y decisiones, por lo cual los jóvenes son víctimas fáciles

de caer en un vicio o en una moda ya que el cutting es considerado como una moda, el dolor emocional que sienten los jóvenes puedan ser representado por el dolor físico que además les provoca sentimientos como ira, pánico, fascinación, pero que al mismo tiempo los lleva a una calma, se sienten tranquilos, aliviados y fuertes.

Se lastiman porque no saben otra forma de expresar sus sentimientos, se trata de adolescentes que liberan su carga emocional cortándose sus manos, brazos abdomen, piernas, con cuchillos, tijeras o cortantes ya que ellos no buscan llamar la atención si no liberarse de ese dolor emocional.

Es importante saber detectar el cutting ya que así podemos evitar que un adolescente se autolesione tanto su cuerpo, su mente e inclusive que llegue al extremo de quitarse la vida.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo la autolesión (cutting) se relaciona con la autoestima en los estudiantes del Décimo Año de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la ciudad de Riobamba, Provincia de Chimborazo, en el periodo Febrero – Junio 2015?

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1. GENERAL:**

Determinar cómo la autolesión se relaciona con la autoestima del Décimo Año de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, en el periodo febrero – Junio 2015

### **13.2. ESPECÍFICOS:**

Identificar la autolesión (cutting) en los estudiantes del Décimo Año de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, en el periodo Febrero – Junio 2015

Determinar la autoestima de los estudiantes de Décimo Año la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, en el periodo Febrero – Junio 2015

Determinar como la autolesión (cutting) se relaciona en la autoestima de los estudiantes de Décimo Año de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, en el periodo Febrero – Junio 2015.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Se realiza esta investigación porque hemos descubierto la necesidad en la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” con los adolescentes del Décimos año, donde se busca reconocer si la práctica del (cutting) tiene relación con el autoestima o porque razón lo hacen, puede ser que hagan por moda, depresión, soledad, conflictos en el colegio, estrés, ansiedad por perdida o separación de sus padres, rechazo de los cambios físicos.

Para ir viendo como la autoestima de los chicos/as cambia en el momento que tienen un problema psicológico o emocional. Se dice que el cutting es una práctica extranjera incide en el baja autoestima de los jóvenes, como la tristeza, depresión, timidez extrema, dificultades de interacción social todo esto se presenta, mientras la gente con un autoestima baja no puede defenderse por sí solo, no le deja crecer, desarrollarse, se vuelve impotente.

Por qué el perfil psicólogo es tratar problemas de aprendizaje, problemas de conducta y personalidad ya que el cutting es un trastorno de personalidad. Es importante poder promover para que en la malla curricular se anuncie el conocimiento de diagnóstico y tratamiento para este trastorno de personalidad. La importancia es visualizar el problema de cutting en la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz”, información que puede ser utilizada por los docentes para detectar y tratar el problema de cutting.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

En la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo se encontró el siguiente tema: “INFLUENCIA DE LA AGRESIVIDAD EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DEL JARDÍN ESCUELA NUESTRO MUNDO, AÑO 2012-2013” ELABORADO POR: DANIEL OVIEDO.

En la cual concluye que identifican estudiantes con conductas agresivas severas, leves, los estudiantes con conductas severas tienen baja autoestima y los estudiantes con autoestima leves tienen autoestimas bajo de la normal.

Y recomienda que los estudiantes evaluados que presentan conductas agresivas y muy baja autoestima y sus familias reciban acompañamiento por los psicólogos clínicos.

#### **2.2. FUNDAMENTACIÓN**

##### **2.2.1. Fundamentación Filosófica**

Erich From define a la autoestima como:

“La capacidad de amarse a uno mismo, agregando que es complementaria la capacidad de amar a los demás, de ahí la importancia social que una buena autoestima conformada con variables bio-psico-social tiene a la hora de insertarnos en gran red que es la sociedad” (FROM, Erich, 2013)

Esta definición es importante en nuestra tesis para los adolescentes que piensan que no sirven y que tienen miedo insertarse en la sociedad, ya que con una buena autoestima

tendrá la capacidad de amarse a sí mismo y a los demás, para que se desenvuelva en el medio que lo rodea.

### **2.2.2. Fundamentación Axiológica**

“**Alport ( 1986)**, En su definición de autoestima expresa que ésta no consiste en un engrimiento ruidoso; es un silencio respetuoso de cada quien por sus propios valores; es uno de los principales factores que deciden el éxito o el fracaso de la realización de una persona como ser humano. (ALLPORT, Gordon, 2006)

Como puede evidenciar por los conceptos expuestos; la autoestima es el resultado de vivir con conocimiento de ser uno mismo tanto en lo interno como en lo externo, tener conciencia de los propios valores, el propio cuerpo, los propios sentimientos para luego poder sentirse yo-con-otros.”

### **2.2.3. Fundamentación Psicológica**

Nathaniel Branden define a la autoestima como:

“La experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida y de ser dignos de la felicidad” (BRANDEN, 2005)

Es muy importante en nuestra tesis porque hoy en día se ha visto, que el adolescente es muy vulnerable a las adicciones y no saben cómo enfrentar sus problemas, ya que mediante muchas caídas llegan a tener experiencia de la vida.

### **2.2.4. Fundamentación Social**

Carlos Marx. Define a la autoestima como: “La valoración que nosotros mismos hagamos, depende mucho la armonía que lograremos con nuestros semejantes y con el universo”(MARX, Carlos, 2007)

Por medio de las palabras de este autor podemos dar a conocer a los beneficiarios de nuestra tesis e incluso a la sociedad en general que la autoestima de cada ser humano depende de cómo aprendemos a relacionarnos en el contexto social para así llegar a tener una autoestima equilibrada, el momento que haya un autoestima elevada lograremos que el cutting no se presente.

## **2.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **2.3.1. ¿QUÉ ES EL CUTTING?**

El cutting se trata de un acto compulsivo que inciden adolescentes y jóvenes con alguna inestabilidad emocional para liberaran el dolor, enojo, presión, ansiedad como una forma de llamar la atención, esto consiste en hacerse heridas superficiales en diversas partes del cuerpo con objetos punzocortantes. Es una práctica donde no están exentos los adultos, la mayoría de los casos se presenta en adolescentes de entre 0 y 6 años, se indican la edad promedio en la que comienza a registrarse esa conducta es a los 2 años y también se da en jóvenes de entre 8 y 25 años. Se considerar que la adolescencia es una etapa de búsqueda de identidad, por lo que lastimarse con este tipo de prácticas también puede ser un reflejo de la intención de los jóvenes de poner límites entre su cuerpo y sus padres. (MARTÍNEZ, Ángeles, 2014)

El cutting hoy en día es una moda, lo practican los jóvenes que presentan baja autoestima, depresión o ansiedad, debido a que han sufrido violencia sobre todo intrafamiliar o acoso escolar, también se determina por la mala relación con los padres, o cuando han sufrido abuso físico, psicológico y/o sexual, muerte de algún ser querido, problemas de pareja, etc. El cutting deja huellas en diversas partes del cuerpo: muñecas, brazos, piernas, y vientre, los jóvenes que se cortan suelen esconder las heridas con muñequeras, playeras de manga larga, suéteres entre otros. Quienes practican el primer intento son más vulnerables al segundo, los jóvenes con esta conducta autolesiva inician con cortadas pequeñas, con el paso del tiempo, lo hacen con mayor frecuencia y en ocasiones pueden llegar a la muerte.

### **2.3.2. DEFINICIÓN DE CUTTING**

Winchel y Stanley define a la autolesión o cutting como “el cometido de deliberadamente hacerse daño a su propio cuerpo, la lesión se hace a uno mismo, sin la ayuda de otra persona. La herida es suficientemente severa para causar daño en los tejidos y dar como resultados cicatrices o marcas.(Winchel y Stanley, 1991)

El cutting también conocido como autolesión es la acción de cortarse sobre su propio cuerpo para liberar el dolor emocional, enojo, ansiedad por el dolor físico. Esta práctica deja huellas en el cuerpo.

### **2.3.3. TIPOS DE CUTTING**

El impulso de dañarse intencionalmente a si mismo puede llevarse a cabo de diversas maneras, las más comunes son: quemarse, cortarse o arañarse en la piel, darse golpes en la cabeza o en cualquier parte del cuerpo, perforarse o pegarse objetos en la piel, evitar que sus heridas se curen, tomar sustancias toxicas u otros objetos, la persona que puede estar en peligro bebiendo en exceso, conduciendo de forma imprudente o tomando cualquier tipo de medicamentos sin precauciones.(GEMA DIEZ, 2012)

Existen muchos tipos de cutting por los que los adolescentes caen en una depresión que es muy grande donde no pueden controlarse, en algunos casos llegan hasta suicidarse. A veces lo hacen por diversión, en otros casos por sentirse bien consigo mismo y alivian el dolor psicológico por el físico.

### **2.3.4. CAUSAS DEL CUTTING**

Algunos de las causas del cutting son:

- Acoso escolar
- Mala relación con sus padres
- Estrés, nerviosismo por los exámenes y notas.
- La separación de sus padres.

- Dolor por la muerte de un ser querido.
- Abuso físico y/o psicológico.(ALAN, Rick, 2015)

Cada adolescente tiene su razón por la que sufren problemas y lo hacen para desahogarse ese dolor psicológico, en algunos casos no es por llamar la atención si no porque se sienten aliviados, sienten tranquilidad consigo mismo.

### **2.3.5. HISTORIA DEL CUTTING**

Es una práctica de nuestro tiempo en tanto la cultura profundiza los aspectos segregativos de los lazos sociales; rechazamos al pobre, al discapacitado, al triste, el feo. Y todo hecho de segregación genera universos donde lo que quedo fuera se concentra las tribus urbanas y suburbanas son grupos que se unen para identificarse, para inscribirse de alguna manera en el sistema de vinculación, para obtener un nombre: los punk, los dark, etc. Y para mostrar sus diferencias y sus desacuerdos, sus vivencias y sus rebeliones. Se sienten a la vez víctimas y victimarios: víctima de la sociedad y víctima de otros grupos, otras identidades y hasta de sí mismos. La violencia contra sí mismo es característica de las sociedades en las cuales ser diferente es ser inadaptado o en las cuales la competitividad es una virtud, luego quien no quiere o no puede estar a la altura de las exigencias siente que no hay espacio social para él. Esta práctica se debe en muchas ocasiones por la culpa de los mismos maestros de escuela y universidades que se toman el derecho de superioridad y por debandar a los jóvenes dejándolos en ridículo delante sus compañeros generando daños psicológicos que terminan llevando a los jóvenes a este estado.(TORRES,Beatriz, 2013)

Los inicios del cutting son muy desconocidos, puesto que la autolesión ha sido practicada por todo el mundo, en diferentes épocas. Las causas por la que origina el cutting es la depresión, el consumo de sustancias toxicas, trastornos alimenticios, personalidad antisocial, esto lo hacen por descargar el sufrimiento emocional.

### **2.3.6. CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE PERSONAS QUE PRACTICAN EL CUTTING.**

- Baja autoestima
- Niveles de tensión alto
- Depresión
- Falta de comprensión
- Sentimientos de culpa
- Poco control de impulso
- Aumento de la agresión
- Enojo crónico
- Niveles altos de tensión
- Sensibilidad al rechazo. (ALAN, Rick, 2015)

Los adolescentes se resguardan las heridas para que nadie las vea y usan ropa que cubran los cortes, y no les descubran sobre las heridas. Los chicos que presentan baja autoestima o depresión son más propensos en practicar este trastorno de personalidad.

### **2.3.7. PRINCIPALES SÍNTOMAS DEL CUTTING**

Los síntomas más comunes del cutting son:

- Cortarse la piel con objetos filosos.
- Quemarse la piel.
- Rascarse o auto golpearse
- Picarse con agujas
- Golpearse la cabeza
- Morderse el dedo, los labios o el brazo
- Jalarse los cabellos
- Picarse la piel

Rara vez, en casos muy severos la automutilación puede incluir:

- Huesos rotos

- Amputación
- Castración
- Suicidio. (ALAN, Rick, 2015)

Los padres deben tener presente si sus hijos sufren por alguna causa, de estas pueden pedir ayuda. Si hay algunas manifestaciones como el bajo rendimiento escolar la rebeldía y el silencio. Los advierte nunca será un problema solo del adolescente, si no de la familia en su conjunto. El joven es el síntoma de algo que pasa en el hogar.

### **2.3.8. CONSECUENCIAS DEL CUTTING**

El daño físico es irreversible, ya que las cicatrices difícilmente serán borradas; es importante hacerles entender que cortarse únicamente disminuye la carga emocional, pero no soluciona nada, si esto no se detiene a tiempo, puede llegar a causar la muerte, en el peor de los casos pueden infectarse, si se cortan con algún objeto oxidado o contaminado.(SÁNCHEZ, Mario Enrique, 2008)

Las consecuencias del cutting dejan muchas secuelas no solo en el cuerpo sino también en lo psicológico, porque ya es como una droga que cuando te acostumbras no puedes dejar de hacerlo, incluso puede causar la muerte, los jóvenes solo hacen por aliviar ese dolor emocional, y reemplazan por el dolor físico.

### **2.3.9. ¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES PRACTICAN EL CUTTING?**

El cutting les permite “liberarse” del sufrimiento y sentirse vivos se desahogan su dolor psíquico con lesiones en la piel, los jóvenes utilizan cualquier objeto punzocortante para marcarse brazos, piernas o abdomen.

De esta forma se desahogan el dolor psicológico y también protegerse, sentirse y concentrarse el sufrimiento físico para olvidar el dolor psíquico. El cutting, cortarse la piel, es un mecanismo cada vez más frecuente entre los adolescentes y no se dan cuenta porque ocultan debajo de la ropa donde ninguna persona los vea.(La jornada, 2014)

La edad de la adolescencia es muy difícil de entender ya que por sus cambios hormonales, físicos y sociales, es la etapa donde se encuentran con situaciones nuevas que deben saber cómo enfrentarse, ahí buscan las soluciones y cuando ya no saben cómo enfrentarlo comienzan a desahogarse con su propio cuerpo utilizando cualquier objeto punzocortante que sirve para realizar rayas en brazos, piernas, abdomen: las tijeras, el compás, la punta de la pluma, lo que sea con tal de poder “liberarse”, de sentirse vivos y encontrar la tranquilidad que necesitan siquiera por un rato.

### **2.3.2. DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA**

La autoestima es una actitud hacia uno mismo. La autoestima como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la práctica permanente según nos enfrentemos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro <<yo>>yo personal. Es decir, la autoestima establece las líneas conformadoras y motivadoras que mantienen y dan sentido a nuestra personalidad. (ALCÁNTARA José Antonio, 2003)

La autoestima es la valoración positiva de uno mismo, abarca todos los aspectos de nuestra vida, desde lo físico hasta el interior como nos veamos los rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad, es sentirse bueno y valioso que tenga confianza y seguridad en sí mismo.

La autoestima es la evaluación que la persona se hace de sí mismo, donde implica el valor que supone aceptación o rechazo, diríamos que es también la actitud positiva o negativa hacia uno mismo.

### **2.3.2. NIVELES DE AUTOESTIMA**

Naturalmente, nuestros niveles de autoestima bajan durante el lapso de los años, en función de nuestras propias circunstancias ambientales. Es normal pasar periodos en las que nos valoramos –o no lo hacemos seguidamente-. Sin embargo, la autoestima

suele mantenerse a un nivel promedio que refleja nuestra auto-percepción global, es decir, la opinión general que tenemos acerca de nuestra persona, independiente de las situaciones que vivimos.

Debemos buscar los extremos, y ser capaces de descubrir el equilibrio saludable entre ambos, que se volverá en una autoestima saludable. Los diferentes niveles de autoestima son:

#### **.2.3.2.1. Demasiada alta.**

Si tienes una concepción de ti mismo superior a la que el resto tiene, tal vez te estés valorándote de una manera poco realista y desmedidamente favorable. Cuando tu nivel de autoestima se dispara, normalmente te sientes superior de los que te rodean, lo cual te vuelve orgulloso y vanidoso, te hace que te consideres merecedor de privilegios especiales. (VÈLEZ Laura, 2014)

Muchos piensan de manera errónea que un nivel de autoestima no puede ser negativo. Sin embargo, es fácil sacar que, si no es equilibrio, este nivel nos llevara conflictos personales, etapas de soledad y posiblemente, fracasos y frustraciones.

**2.3.2.2. Baja.-** Cuando tienes la autoestima baja o negativa, no das valor a tus opiniones e ideas. Solo piensas en tus defectos y debilidades, dando escaso consideración a tus propias habilidades y capacidades. Crees firmemente que los demás siempre serán más capaces que tú y obtendrán más éxito. Y estos pensamientos están arraigados en tu cabeza, incluso al recibir refuerzos positivos, encuentra grandes dificultades para aceptarlos. Normalmente sientes un enorme temor al fracaso, en realidad puede truncar la obtención de logros académicos durante, la escuela y la universidad, así como llenar de obstáculos tu carrera profesional. Cuando poseemos un nivel bajo de autoestima, nos olvidarnos de nosotros mismo y nos preocupamos demasiado por cuidar de los demás, en una búsqueda desesperada de aprobación. Este deseo excesivo atraer a los demás se convierte en humillación con consecuencias duras para nuestra propia persona. (VÈLEZ Laura, 2014)

Una autoestima baja puede llevarnos a la depresión, por eso es importante mirarnos desde una perspectiva más real, lo único es dedicarnos tiempo a nosotros mismo, conocernos y descubrir lo que nos hace especiales, solo así evitaremos caer en la depresión.

**2.3.2.3. Saludable.-** La autoestima saludable se encuentra en el punto entre los dos ejemplos descritos anteriormente. Si la tienes, significa que posees una versión de ti mismo equilibrada y precisa; esto es, tu opinión sobre tus propias habilidades es buena y, al mismo tiempo, sabemos reconocer tus defectos. Con esta manera objetiva y equilibrada de valórate, estas mejorando que los demás te respeten y valoren.(VÈLEZ Laura, 2014)

La autoestima saludable conlleva a ciertos de beneficios. Practica una influencia positiva y seguida en tus relaciones personales, ya que al sentirse valioso y seguro de ti mismo, genera una positividad que es transmitida en todas y cada una de tus interacciones. Igualmente, al estar abierto continuamente al aprendizaje y a la crítica anterior, tu capacidad de mejor y adquirir nuevas habilidades para la vida es considerable mayor a la de alguien con baja autoestima.

### **2.3.2.2. ¿CÓMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA?**

#### **2.3.2.2.1. Construya su autoestima.**

¿Se siente a veces dudoso y falta de desconfianza, queriendo cambiar para sentirse más feliz sin saber cómo hacerlo? Sientes que deseas tener más confianza en sí mismo o que te falta algo en su vida puede ser algo importante para ayudarlo a mejorar. Usted no es el único con baja autoestima: casi a todo el mundo le ha pasado en algún momento. La inseguridad y los problemas para relacionarse pueden asociarse directamente con la baja autoestima. Si nota que su vida está fuera de control a causa de rápidos e imprevistos cambios, desarrollar la autoestima le ayudara a percibir una sensación de control y equilibrio. (CLEGHORN Patricia, 2003)

Cuando estés con personas que tienen confianza en sí mismas y se sienten cómodas, usted puede empezar respetando a sí mismo. Esto significa tanto identificar las propias necesidades y deseos. Como aquello que es correcto para uno como individuo.

#### **2.3.2.2.2. Deje de criticarse y empiece a apreciarse a sí mismo.**

Es importante escuchar esa voz interior, como muchas críticas sigue y sigue rebajándole, expresándolo cosas como: no tengo remedio, nunca seré, no puedo, soy tan estúpido, porque yo no, Si usted deja que esa voz auténtica se exprese durante todo el día, al final terminará sintiendo realmente rebajando. En vez de eso, atrevase a decir: ¡Para! Basta. Lo que realmente me gustaría de mí, es: amabilidad con mis amigos, paciencia, valor, carácter. (CLEGHORN Patricia, 2003)

Empieza apreciarte a ti mismo por lo que eres y lo que tienes, esto te permite darte cuenta de la persona valiosa que eres, amante tú mismo, porque en realidad nadie va amarte , empieza hacer cosas que te hacen sentir bien, tanto física como emocionalmente, toma acción y crea una vida hermosa para ti mismo.

#### **2.3.2.2.3. Aceptarse le ayuda hacer cambios.**

A menudo sentíamos que si perdimos una determinada cantidad de kilos de peso o ganáramos más dinero estaríamos a mitad de camino para ser aceptados por los demás. Todos los seres humanos deseamos ser amados y aprobados por otras personas. Es natural que usted quiera esto para sí y que disfrute cuando esto ocurre. La persona más importante debe aceptarle a usted así como es. Es difícil para los demás valorarle y aceptarle tal como es, si usted mismo es quien no se acepta. Si se considera inaceptable e indeseable en ciertos aspectos, concéntrese claramente en aquello que le gusta de sí mismo. Aceptarse y valorarse le ayudara a tener una mejor vida que pueda imaginar. Es más fácil hacer los cambios si se apoya y se da ánimos. Por ello no debe remitir el momento de gustarse y sentirse bien consigo mismo hasta que haya realizado los cambios deseados para mejorar su vida. Si le acepta a usted tal como es, lograra más

fácilmente sus objetivos con respeto, por ejemplo al paso corporal, la delgadez deseada, el mejoramiento en el trabajo, armonía en sus relaciones. (CLEGHORN Patricia, 2003)

Aceptarse a uno mismo requiere enfrentar sentimientos, combatir nuestros miedos, aceptar nuestro físico y aprender a convivir con los aspectos que no podamos cambiar. Con todo esto lograremos sentirnos seguros de nosotros mismos, que enfrentemos la vida de una forma realista.

#### **2.3.2.2.4. Empiece a aprobarse.**

Deje de desaprobarse continuamente, eso es lo más fácil del mundo. Sucede cuando uno siente que debería ser algo diferente de lo que actualmente es; por ejemplo conseguir hacer más cosas y con mayor rapidez, haber progresado más en la propia carrera o bien haber sabido manejar mejor una relación. A veces no es necesario que haya una razón especial. Simplemente nos desaprobamos por cualquier cosa. Sin embargo usted puede exhibir un estoy muy bien, no pasa nada conmigo. Esto no es sorprendente porque, tanto si hemos sido educados con todas las comodidades materiales como si hemos carecido de ellas, casi nunca se nos ha enseñado a tener autoestima y el respeto hacia nosotros mismo. Usted puede emplear una gran cantidad de tiempo preocupándose si la gente en general o alguien en particular le aprueba. Muchas veces perdemos el tiempo preocupándonos por esa desaprobación que tal vez ni existe. También podemos estar realmente intranquilos porque en el trabajo el jefe este desaprobándonos durante una reunión. Que significa su expresión tan seria puede muy bien significar que está preocupado por la impresión que quiera dar. Piense simplemente que la persona cuya aprobación está con usted tratando de conseguir esta, por su parte, intentando ser aprobada por usted, entonces cálmese y apruébese. (CLEGHORN Patricia, 2003)

Apruébese siempre y en todas las circunstancias, usted es la persona más importante de su vida. Apruébese incluso cuando quiera que las cosas sean diferentes. Hágalo especialmente cuando tema que la otra persona no lo hará o cuando haya cometido un

error pues así puede corregirlo o alejarlo más fácilmente. No podemos hacer que la gente nos apruebe, usted debe poder recordar que una vez lo intento. Sin embargo, lo que puede hacer intensificar su propio nivel de aprobación.

#### **2.3.2.2.5. Deseo permiso para avanzar**

Hay una alternativa en el momento actual, cómo debe comportarse o actuar, pero es inútil culparse por lo que considera faltas, omisiones o malas decisiones del pasado. En cierto modo y por norma usted está haciendo las cosas lo mejor que puede. Siempre es a posterior y en retrospectiva cuando nota que lo pudo haber hecho mejor. (CLEGHORN Patricia, 2003)

Culparse se ha convertido en un hábito, si sigue creyendo que todo ha sido culpa suya, dese cuenta disgustada se siente, cómo le deprime esos pensamientos. Libérese suavemente de esos malos pensamientos, sea positivo en las actividades que realice.

#### **2.3.2.2.6. Escúchese usted es más provechoso.**

Concentrar su atención en aquello que realmente es importante para usted resulta necesario para su autoestima. Escuchar esa voz que le indica lo que es más provechoso marcara el inicio del desarrollo de su intuición personal como una guía segura, le señalara lo que es correcto para usted como individuo. Ya la utiliza cuando tiene un presentimiento sobre algo, cuando tiene la sensación de que es importante hacer alguna cosa. (CLEGHORN Patricia, 2003)

Tal vez recuerde algún momento se dejó llevar su intuición y que las cosas sucedieron con facilidad y sin esfuerzo. Si tiene miedo de conseguir su propia intuición, empiece con algo de poca importancia, donde no haya presiones ni por parte suya ni por la de los demás para que se haga correctamente.

#### **2.3.2.2.7. Usted merece ser feliz.**

Usted merece ser feliz. No está aquí para sufrir. Pero a veces, cuando se siente feliz y satisfecho un largo periodo, le parece que eso es demasiado hermoso para ser verdad. En cambio, sucede todo lo contrario cuando se siente deprimido. Por eso es importante darse cuenta de que su estado natural es estar alegre, que ese es el estado normal de su autoestima. También puede creer que si sus circunstancias fueran diferentes usted se sentiría más alegre. (CLEGHORN Patricia, 2003)

Dese cuenta puede decidir sentirse alegre desde ahora mismo. Puede elegir como debe sentirse y averiguar por sí mismo que le haría feliz. Queremos que los demás nos presten atención a fin de sentirnos más felices. Es importante comprender que nadie puede asumir la responsabilidad de su felicidad a largo plazo, ni usted a de los demás. Haga lo que es bueno para usted y siéntase alegre le hace en realidad menos dependiente y menos exigente. Mantenerse feliz le vuelve a uno menos generoso, compasivo y amable con los demás.

#### **2.3.2.2.8. Decida tratarse bien**

De hecho sabemos encontrar la manera de hacer aquello que es bueno para los demás; organizar sorpresas, darle gusto a alguien. Pero tendemos a ser severos hacia nosotros sin pararnos a mirar si podríamos tratarnos bien. Especialmente cuando uno está bajo presión, es de sentido común tratarse amablemente y no decidir, por ejemplo pintar el pasillo de la casa justo cuando se tiene que entregar un trabajo dentro de un plazo límite. Este principio se aplica a todos los ámbitos de la vida, así que trate de hacer día a día, aquello que le resulte placentero. (CLEGHORN Patricia, 2003)

Siempre que hagas cualquier cosas has con amor, todo eso que lograste realizar es muy lindo para ti, recuerda que muchas veces nos sentimos presionados por diversos factores, lo importante es que aprendas a enfrentar estas cosas pero sin afectar tu bienestar mental, emocional. Así lograras sentirte bien todo el tiempo haciendo cosas que te agraden y te sientas bien.

### **2.3.2.3. ¿CÓMO ELEVAR LA AUTOESTIMA?**

#### **10 Cosas que se puede hacer para elevar la autoestima.**

##### **2.3.2.3.1. Sé indulgente contigo mismo cuando cometes errores.**

Evita castigarte a ti mismo por tus errores. No te digas que eres un estúpido. Con eso solo conseguirás arraigar a ti a creencia de tus decisiones son siempre incorrectas, lo que hará que te sientas inseguro e incrementará la posibilidad de que caigas en nuevos errores. Si en lugar de eso, te muestras tolerante contigo mismo cuando cometes algún error, no te sentirás presionado, y las posibilidades que vuelvas a equivocarte reducirán notablemente. Además, si dejas de atormentarte oír aquellas decisiones que no han resultado tan perfectas como esperabas, tendrás la ventaja adicional de mostrarte dispuesto a aprender en que te has equivocado, para así poder evitar errores similares en lo sucesivo. Las decisiones equivocadas nunca son intencionadas; a nadie se le ocurre escribir en su agenda amárgate la vida, como encabezamiento para la página del día. Cada vez que cometas un error, recuerda que equivocarse es algo completamente normal y que para todos los errores incluso para los más graves, existe el perdón. (MINCHINTON, 2005)

Cuando cometas tus errores no te juzgues por lo general trata de corregirlos con una actitud positiva, si hay personas que no te toman en cuenta, no te sientas obligado por hacer algo para que te pongan atención, si te equivocaste acepta y aprende de esos errores, ya que nadie somos perfectos toda persona comete errores pero de eso gana experiencia, así sea el error más grande que hayas cometido será solucionado y perdonado.

##### **2.3.2.3.2. Centra tu atención en habilidades positivas y tus éxitos.**

Aquello en lo que colocamos nuestra atención tiende hacerse más grande. Así, nos fijamos en las cualidades de una persona, veremos cómo estas se multiplican. Si por el contrario, nos fijamos en sus defectos, encontraremos un sin fin de ellos. Si te

acostumbras a dirigir tu atención hacia tus cualidades y hacia los aspectos más positivos de tu vida, podrás comprobar cómo va ganando cada vez más terreno. (MINCHINTON, 2005)

Es fácil vernos nuestros defectos como: no valgo, soy tonta y ver los defectos de otras personas, dejar comentarios negativos de otras personas, y no nos damos cuenta de nuestras cualidades positivas lo mucho que valemos, así hay que cambiar para llegar al éxito.

#### **2.3.2.3.3. Aprende a decir No**

Algunas personas no pueden tratar de convencerte para que hagas lo que ellos quieren, cuando tú no quieras hacerlo o lo encuentres que sea algo difícil. Luego eso te deje resentido, enfadado y con la impresión que ha abusado de ti.

Las excusas cada vez surten efecto para escapar de tales situaciones, porque los manipuladores suelen ser expuestos en contrarrestar hasta lo más débil de los pretextos. La mejor solución basta con decir, No quiero hacerlo. (MINCHINTON, 2005)

Decir No a esa clase de personas no solo es la mejor solución, sino también no tendrás por qué darles ninguna explicación para hacerlo o no. Si ellos no tienen ningún motivo en tratar de obligar a nadie. Tú realizaras algo que se encuentre realmente dentro de tus responsabilidades, no tienes la obligación de realizarlo.

#### **2.3.2.3.4. Haz caso omiso de las críticas destructivas dirigidas hacia tu persona.**

Siempre existe la posibilidad de alguien que nos critique o haga comentarios negativos acerca de nosotros con la intención de hacernos sentir mal. Esas personas trataran de humillarte y de hacerte que te sienta decaído, lo que realmente pretende que entres en su juego para ellos sentirse superiores y aliviar su problema de autoestima. Si respondes enojado o agachado la cabeza, han conseguido lo que quisieron.

No te sientas plenamente contento contigo mismo, evita siempre tener contacto con ese tipo de personas. Cuando tengas verles a esas personas, no intentes devolverle la pelota con una respuesta mordaz. No sonrías y no respondas a sus provocaciones, o bien di algo así como, no me digas y sigue con tus asuntos. No permitas que suban momentáneamente su autoestima. (MINCHINTON, 2005)

En la vida siempre hay una persona que te envidia por lo que eres, y te esta siempre tratando de hacerte quedar mal delante de otras personas, solo tratan de hacer esos comentarios por hacerte sentir mal, para mirar tu reacción frente a ellos cuanto te encuentres, con esas personas mejor tolera todo no caigas en la trampa que ellos tienen preparado para ti.

#### **2.3.2.3.5. Piensa que los demás son iguales que tú.**

Se nos incluyó la idea que existen personas por sus conocimientos, títulos, posición social, económica o por cualquier otra distinción, deberíamos considerar superiores a nosotros. Es cierto que tales circunstancias puede hacer que estas personas sean diferente de ti, pero eso no significa que son mejores que tú. Ese tipo de criterios no son más que distinciones artificiales carentes de valor a la hora de establecer nuestros conceptos de respeto y honor. (MINCHINTON, 2005)

Hay personas que si por sus esfuerzos han obtenido puestos superiores, las posición social y económica esta gente es superior pero no le hace que sean mejores que tú, tu puedes algún momento hasta ser mejores que ellos, todos somos iguales ya que algunos logran ser más que otros.

#### **2.3.2.3.6. Mira el lado bueno de tus errores**

Tus equivocaciones pueden convertirse para ti en un aprendizaje para tu vida. Cada vez que cometes un error estas eliminando una respuesta o una solución incorrecta y estas dando un paso más adelante en la búsqueda de la manera correcta. Si permites a ti mismo la libertad de equivocarte, te verás recompensando con múltiples mejoras en

todas tus destrezas, con lo que aumentarán considerablemente tus posibilidades de éxito. (MINCHINTON, 2005)

Cualquier error que cometas te ayuda a ser mejor y te sirve de experiencia para que no cometas el mismo error, nadie somos perfectos de tus equivocaciones vas aprender y mirar donde estas fallando para rectificarlo y así te formarás como un buen ser humano.

#### **2.3.2.3.7. Reconocer sin reparos tus propios errores.**

Si te equivocas, acepta, no estás obligado a tomar siempre decisiones más acertadas. Equivócate de vez en cuando, no hace que seas peor persona, el hecho que cometas errores no significa que seas un inútil, sino simplemente eres un ser humano. Reconócelos abiertamente es un signo de madurez y una prueba que gozamos de una manera saludable. (MINCHINTON, 2005)

Reconoce cada vez que cometas errores, no siempre hacemos las cosas bien estamos equivocándonos, tratando de ser mejores cada día, el hecho que cometas errores no quiere decir que eres la peor persona, no te critiques lo que haces mal al contrario busca mejorar para que te sientas bien.

#### **2.3.2.3.8. Acostúmbrate a ser feliz**

Tu felicidad depende en la forma de ver las cosas. La felicidad es un estado de ánimo que nace en tu interior, no depende necesariamente de acontecimientos externos, puede parecerte sorprendente, tu felicidad puede incrementarse con un poco de práctica.

Para lograr este estado de ánimo, recuerda cómo te sentiste uno de los días más felices de tu vida e intenta reproducir ese sentimiento en el presente. Practicando esto es posible sentirte feliz por voluntad y notarás día a día como tu felicidad van en aumento. La felicidad, al igual que ocurre con el autoestima, es algo que depende de nosotros

mismo. Aunque los demás puedan influir en determinadas ocasiones sobre ella, pero de ti depende ser feliz. (MINCHINTON, 2005)

La felicidad depende de las personas con quien estas en contacto durante tu vida, de la influencia ya sea positiva o negativa. Es mejor que te encuentres con personas entusiastas, que te contagien esa energía positiva. Pero si existen personas que te hacen daño es preferible alejarse y buscar un bienestar emocional.

#### **2.3.2.3.9. Deja de insultarte a ti mismo**

Cuando hables contigo mismo, hazlo de forma positiva. Si te adviertes por un motivo u otro, te estás dejando arrastrar por la autocrítica. Borra expresiones tales como: soy un inútil, si seré imbécil, estoy atontado, gordo o feo. Como insultarte a ti mismo solo consigues sobresalir aquellos defectos de las cualidades que efectivamente posees. El respeto bien entendido comienza por uno mismo. (MINCHINTON, 2005)

Piensa de una forma positiva, entiéndete, respétate, amate tú mismo conserva tu mentalidad correcta acéptate todos tus defectos, trata de ser mejor en la vida amate tal como eres, háblate de las cosas positivas que realizas, siente bien como persona nunca te faltes al respeto a ti mismo.

#### **2.3.2.3.10. Trabaja algo que te guste.**

Si no estás contento con tu trabajo, lo más duro es tener que enfrentar esa carga durante todo el día. En vez de disfrutar con lo que haces, tratas de distraer tu mente con otras cosas como en las vacaciones, el pago del fin de mes. Cuando amas a tu trabajo, todos salen beneficiado. Tú disfrutas con lo que haces, eres feliz y haces la vida más agradable a quienes te rodean, tus clientes reciben un producto o servicio de calidad y hecho con amor. (MINCHINTON, 2005)

Haz algo que te guste así siempre las cosas te saldrán bien, no tendrás que pensar en otras cosas que te desconcentres, te sentirás más relajado, feliz, realizado y todo te saldrá bien, hay momentos en la vida que necesitamos elogios por algo que nos salió bien.

#### **2.3.2.4. CONDUCTA INDICADORAS DE ALTA Y BAJA AUTOESTIMA**

##### **2.3.2.4.1. Conductas indicadoras de alta autoestima**

- Tener ganas de aprender y probar algo nuevo.
- Ser optimista con respeto al futuro.
- Establecer objetos y metas.
- Estar seguro y ser responsable de los propios aspectos.
- Conocer los puntos fuertes y débiles y aceptar las críticas.
- Ser autocríticos. Aprender de los errores. Enfrentar fracasos y problemas.
- Confiar en uno mismo y confiar en la capacidad para influir sobre los derechos.
- Tener estabilidad emocional. Ser capaces de decir sí o no. Saber amar y hacerse amar.
- Tener facilidad para la comunicación y para tener amistades.
- Ser sensible ante la necesidad de los demás y cooperar. (HERNÁNDEZ María Ángeles, 2013)

Las personas con una autoestima alta no se dejan llevar por los demás, ellos saben lo que quieren y adonde quieren llegar con una autoimagen positiva para alcanzar sus objetivos, estas personas están seguras de sí mismas en todas las actividades que realizan, están dispuestos a aceptar cambios en su vida, reconocen sus errores y lo mejoran.

##### **2.3.2.4.2. Conducta indicadora de baja autoestima**

- Rechazar las actividades de estudio, deportivas o sociales por miedo al fracaso.
- Falta de compromiso.
- Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros.
- Conducta regresivas (hacerse el pequeño).

- No confiar en sí mismo. Creer que no se tiene capacidad del control. Actitud insegura.
- Falta de confianza, de respeto y de valoración de los demás.
- Timidez excesiva. Agresividad, violencia, actitud desafiante o conducta no sociales.
- Necesidad continua de llamar la atención y de aprobación.
- Falta de disciplina (HERNÁNDEZ María Ángeles, 2013)

Las personas con baja autoestima piensa de una manera negativa, lo que se han propuesto no alcanzan por el miedo, se sienten inseguros de sí mismo, miedo a los cambios en sus vidas, son más vulnerable y se dejan llevar por los demás, son tímidos piensan de manera pesimistas y negativos.

### **2.3.2.5. ¿CÓMO AFECTA LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES?**

La autoestima en el adolescente, suele disminuir por los cambios físicos que tu cuerpo tiene. Te empieza importar se aceptado por amigos o el grupo que perteneces. También influyen los cambios: de primaria a secundaria el cambio de centro escolar.

Dos cosas que particular influyen en la autoestima que tengas:

- Como eres visto y tratado por los demás
- Como te percibes a ti mismo.

Si sufriste más críticas que elogios, es menos probable que hayas desarrollado una autoestima sana. También es fácil que los adolescentes que están formando valores y creencias construyan su propia imagen a partir de lo que dicen las personas de su alrededor.

Pero las críticas no siempre vienen de otros. También puede venir de ti mismo cuando te haces una “crítica interior”. Si esta crítica es negativa puedes dañar tu autoestima también si de dijera otras personas. Si te ves con las cualidades positivas,

probablemente tendrás una autoestima alta. Pero si no te das cuenta de esas cualidades positivas, puedes desarrollar una baja autoestima. A veces lo que pasa es que no eres capaz de apreciar las grandes cualidades que tienes.

En la adolescencia los jóvenes presentan cambios como: socio-afectivos, físicos y cognitivos, también desarrollan su capacidad de reflexionar y pensar sobre sí mismo. El joven con una baja autoestima no está interesado en aprender, no confía en alcanzar sus metas, piensa solo que no puede, no supera sus dificultades, está inseguro de lo que realiza.

Un adolescente con una autoestima alta es capaz de enfrentar sus problemas y fracasos, confía y supera todos sus obstáculos, valora y confía en sí mismo y está dispuesto a explorar nuevas posibilidades siempre con un pensamiento positivo.

#### **2.3.2.6 CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE UNA AUTOESTIMA BAJA.**

La autoestima es el aprecio que sentimos hacia nosotros mismos, esto comienza desarrollándose en etapas muy tempranas de nuestra vida en función a la experiencia que vamos experimentando. Una persona con autoestima baja suele pensar de forma negativa sobre sí misma. Aun sin proponerlos, dichas creencias van cambiando de las circunstancias y experiencias que atraviesa la persona.

#### **2.3.2.7 CAUSAS DE LA BAJA AUTOESTIMA**

Cada persona sigue su propio y único camino en la vida, va formando su autoestima. La persona puede no darse cuenta de que está formando creencias negativas sobre sí mismo. Durante los primeros años de la vida, cuando la personalidad se está formando, algunas experiencias pueden dañar la autoestima. La persona, aún no ha desarrollado su capacidad para enfrentarse a ellas, la persona adulta puede vivir experiencias negativas que afecten su autoestima.

Las causas para que una persona presente baja autoestima son:

- Ser víctima de abuso (sexual, físico o psicológico).
- Abandono en la infancia.
- Fracasar en cumplir con las expectativas de sus padres.
- Sentirse el “bicho raro “de la escuela.
- Sufrir discriminación (por discapacidad, estatus social y económico).
- Presión social para seguir determinadas normas.
- Sufrir acoso o bullying laboral.
- Padeecer enfermedades que condicione s sus actividades cotidianas o impacten en su cualidad de vida.
- Sufrir por la pérdida de personas importantes en su vida.
- Sufrir por exclusión social y soledad.( JAMES Kathryn , 2015)

Las personas han sufrido cualquiera de estas causas y no han superado tienden a desvalorizarse y cuando algo hace recordar esas experiencias vividas, adoptada una actitud negativa a la hora de enfrentarse a las nuevas experiencias. La persona puede sentirse mal o incluso fatal a la hora de hablar en público y quizás trate de evadir el tema.

### **2.3.2.8 CONSECUENCIAS DE LA BAJA AUTOESTIMA**

Las consecuencias de la baja autoestima son:

- La persona con baja autoestima puede involucrarse en relaciones personales perjudiciales, destructivas, porque no se da a valer para sea tratada con el respeto y el amor que merecen.
- En su vida social, puede decidir no involucrarse en muchas actividades para evitar las críticas de la gente.

- En el trabajo evita realizar tareas por miedo a no hacerlo perfecto él va a querer escoger algún puesto de trabajo por no verse lo suficientemente buena para el mismo.
- La baja autoestima también puede tener un comportamiento muy negativo por ejemplo, las adicciones, en algunos casos llevar a una persona a desarrollar una personalidad violenta, para ocultar sus vulnerabilidades.( JAMES Kathryn , 2015)

Las consecuencias de una persona con baja autoestima es tener miedo hacer alguna actividad, también puede llevar a tener complejo de culpabilidad, tiene crisis de ansiedad, son indecisos, pesimistas angustia, desanimo, no tiene confianza en sí mismo, piensa que no merece tener logros, es incapaz de enfrentar ciertos problemas, todo esto hace que una persona con baja autoestima este siempre juzgándose por lo que no puede alcanzar.

### **TEST A.E.P**

(Cuestionario para la Evaluación de la Autoestima en Educación Primaria).

Autor: Rodolfo Ramos Álvarez.

### **INTRODUCCIÓN**

Afirmaba William James, padre del estudio psicológico de la autoestima, a finales del siglo XIX, que la valoración de la autoestima de un sujeto dependía de la división cuantitativa del éxito entre las pretensiones. El equilibrio resultante de esta fórmula era signo de seguridad y felicidad (Fernández-Ballesteros, 1995). Desde entonces han pasado algo más que los años. En el terreno de la evaluación psicológica han devenido paradigmas y decenas de instrumentos diferentes de medida del auto concepto, algunos con un mayor grado de éxitos que otros.

Dentro de este recorrido histórico y en toda la investigación desarrollada, los términos auto concepto y autoestima han sido empleados de forma indistinta. Al igual que Fernández-Ballesteros (1995) pensamos que las diferencias entre ambos están solo en las predilecciones que tienen las teorías por una denominación sobre otra. Con este presupuesto hemos trabajado.

Hemos analizado de forma detallada los instrumentos de evaluación de la autoestima publicados en español, para más tarde hacer una revisión crítica de los mismos, de esta reflexión arranca nuestra propuesta de realizar un cuestionario que supla en alguna medida las carencias destacadas hoy en día en la cuantificación del auto concepto, especialmente entre los niños de nueve a trece años.

Nuestra población objetivo es el alumnado de Educación Primaria de segundo y tercer ciclo, realizado dentro del análisis estadístico una barremación propia y única para este rango de edad, transformando las puntuaciones directas en percentiles y puntuaciones típicas derivadas. Este estudio no se había realizado anteriormente de forma exclusiva, pues lo común, incluso en la actualidad, consiste en construir una escala para alumnos de educación secundaria y extender después su aplicación y baremo a primaria.

El alumnado de estas edades comprendía una población marginal dentro de la evaluación de la autoestima, ya que, en nuestro juicio no habían sido construidas escalas apropiadas únicamente para ellos. Los test a aplicar eran largos, con vocabulario enrevesado y con algunos ítems con dobles negaciones, incomprensibles para la mayoría de los escolares.

Como sabemos en nuestro país hay una población cada vez más importante de alumnos con una lengua materna distinta del español, y algunos de estos niños tienen muchos obstáculos para tener una buena comprensión lectora. Estos alumnos presentan los problemas de entendimiento propios de no poseer en casa la lengua vincular de la enseñanza que reciben. Evidentemente este grupo, o más bien el conjunto de los profesionales que les atienden, podría salir muy beneficiado de la existencia de un test que poseyera medios de facilitar la comprensión de la cuestiones que se pide que contesten.

Una vez realizado el cuestionario, siguiendo la consecución de los objetivos marcados y los criterios establecidos, se obtuvieron los datos de mil noventa y seis escolares de entre nueve y trece años. El propósito siguiente fue finalizar sus propiedades

psicométricas (estructura factorial y fiabilidad) y estudiar si existían diferencias debidas al sexo o al curso.

El análisis factorial apoya la estructura del instrumento obtenida en estudios previos. Estas investigaciones, al igual que la nuestra, se basa en el modelo multifactorial u jerárquico de Shavelson ( 1976), se extrajeron cinco factores que explicaban el 50% de la varianza total, si bien tanto el reducido número de ítems que conforman el test ( y por lo tanto sus factores) como los resultados del análisis factorial de segundo orden, que indicaban una confluencia de los cinco factores en un único componente, nos llevan a seguir para la corrección de los resultados una visión global de la autoestima con una única escala percentil.

### **Fundamentación teórica**

#### **LA EVALUCION DE LA INDIVIDUALIDAD**

Podríamos decir que la individualidad es aquel rasgo que nos permite diferenciarnos de los demás sujetos de nuestra especie y al mismo tiempo ser distinguidos de ellos. Esta surge de la variación de elementos que la constituyen.

Si mantenemos esta proposición en nuestra mente al mismo tiempo que la idea de que hoy en la tierra somos más de cinco mil millones de seres humanos a priori una autentica proeza el mantener la singularidad tanto teórica como practica de todos los individuos.

Sin que ello fuera suficiente, dentro del ámbito científico observamos avances psicométricos y metodológicos que permiten la aparición de poderosos programas estadísticos informáticos, como por ejemplo el SPS, en los cuales el sujeto como ser irrepetible no tiene un lugar. Es una variable de tipo cadena, de anchadura igual a ocho, de medida nominal y de alineación derecha por defecto.

Mas el constructo “individualidad” es importante, y saberlo se adquiere de manera intuitiva. A través de la observación diaria, cotidiana y vulgar se llega a un conocimiento precientifico, que nos autoriza pensar de los factores invariables, posee manifestaciones de peculiaridad y originalidad. Ya en el mundo antiguo, cuando los

habitantes de este planeta no superaban los 250 millones de personas, la singularidad era un valor a considerar. Sócrates considero que el yo no se puede construir en el aislamiento sino lo que tiene que hacer en relación con los demás, postura que nos recuerda mucho a la vertiente social, salvando las distancias que Mead mantendrá en 1934.

Podemos asegurar que la preocupación por la diferenciación del yo en las conductas externas realizadas por el mismo ente alcanza sus orígenes en el idealismo y el vitalismo filosófico y esta aceptado que descartes es considerado el primer idealista moderno. De su emplazamiento ideológico que derivan posiciones tan dispares y claves para la psicología como:

**Intelectualistas.-** Para ello el yo es presupuesto y producto de la unidad de la conciencia.

**Sensistas.-** Ubicación teórica seguida por los empiristas, para los que el yo se reduce a la pura corporeidad sensorial.

**Voluntarista.-** Desarrollada por Wundt en el siglo XIX. Desde este posicionamiento el yo es el sentimiento de la conexión de todas las experiencias psíquicas individuales y surge como fenómeno adyacentes los procesos volitivos.

## **NORMAS DE APLICACIÓN Y CORRECCIÓN**

### **NORMAS GENERALES DE APLICACIÓN**

La prueba fue diseñada para que fuese posible tanto su aplicación individual o colectiva. En ambos casos el evaluador debe asegurarse que existen unas condiciones adecuadas para la evaluación (iluminación, temperatura, garantizar que no haya interrupciones, que los niños no estén cansados) y debe procurar crear un buen clima afectivo que permita a los niños responder a la prueba con tranquilidad y seguridad, sin tensiones ni agobios.

En el caso de aplicación individual se seguirán, en una medida de lo posible, las instrucciones para la aplicación grupal (que aparece en el apartado de normas específicas de aplicación). Una vez que el niño comprenda la labor a realizar se puede dejar solo para que avise cuando haya finalizado la prueba. Cuando esta se aplique individualmente a causa de algún problema especial (ceguera, dificultades lectoras) el evaluador seguirá el procedimiento normal de leer las preguntas al sujeto y anotar sus contestaciones en el ejemplar.

En el caso de la aplicación colectiva, se puede realizar conveniente en grupos de 20 a 30 niños aproximadamente. Normalmente no se recomienda hacerla con grupos muy grandes ya que se ve dificultado notablemente el control de la aplicación y el mantenimiento adecuado de evaluación.

La prueba se aplica sin tiempo límite, si bien la mayoría de los niños completan la prueba de 10 o 15 minutos.

### **NORMAS ESPECÍFICAS DE APLICACIÓN**

Sobre los pupitres se colocan los ejemplares de la prueba con la portada mirando hacia arriba. La distribución de los sujetos en las mesas debe hacerse evitando que pueda verse las respuestas unos a otros.

Una vez distribuidos los ejemplares, se le pedirán que anoten en la parte superior sus datos de identificación (nombres y apellidos, edad, sexo, centro) se puede ir leyendo en voz alta cada uno de los apartados de identificación a llenar e ir dando tiempo para que lo complementen.

A continuación se podrá dar unas instrucciones generales al cuestionario como las siguientes:

No se preocupen, porque el cuestionario no es un examen, no hay respuestas buenas o malas por lo que es clave la sinceridad a la hora de responder. No hay tiempo límite para responder las preguntas, pero se aconseja no pensar durante mucho tiempo las contestaciones, se debe marcar con una cruz la respuesta elegida.

Si nadie tiene preguntas se les indica que pasen la página y que vayan respondiendo las preguntas que aparecen. Durante la aplicación se controlara que se mantenga un clima de intimidad y privacidad donde cada alumno pueda dar sus respuestas libremente y sin ser observado por sus compañeros. Es muy importante que se controle que los alumnos no se copien las respuestas unos de otros o se sienten presionados a dar determinadas respuestas.

Durante la aplicación se solventaran las preguntas o dudas que pueda aparecer de forma individual y personal para no influir en el resto de los compañeros.

Una vez que los alumnos haya terminado vayan finalizando la prueba puede ir levantando la mano y el evaluador ira recogiendo los ejemplares. Al recogerlo observar que no haya dejado ninguna pregunta en blanco o que no haya dado dos respuestas en la misma pregunta. Si fuera el caso se procura que el alumno de una respuesta o la aclare.

## **NORMAS DE CORRECCION**

El primer paso a dar para obtener las puntuaciones directas es separar las dos hojas de ejemplar autocopiativo. En la copia aparecerán las respuestas dadas por el sujeto a cada

elemento y es el propio ejemplar que sirve de plantilla de corrección, ya que indica que la puntuación (2, 1,0) corresponde a cada respuesta del niño.

A continuación se debe sumar las puntuaciones que ha dado el niño a los 17 elementos de la prueba y anotar esa puntuación en la casilla de puntuación directa (PDT) en la última página del ejemplar.

Consulte en la tabla de baremos que aparece en el apartado de baremos para obtener la puntuación percentil correspondiente. Para ello en la tabla del baremo deberá localizar la puntuación directa obtenida por el sujeto en la columna de “puntuación directa total” y buscar en la misma fila el percentil correspondiente.

Si lo desea consultar de nuevo la tabla de baremos y buscar en la fila de la puntuación directa obtenida por el sujeto, que puntuación típica derribada (PTD) le corresponde.

Figura 5.1. Ejemplo: Maria, 5º Educación Primaria

**A·EP**

Copyright © 2005 by TEA Ediciones, S.A. - Entes: TEA Ediciones, S.A.; Pizar Borrador de Sotogón, 28. 28015 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados. Printed in Spain.

1

Me gusto como soy

2  
 1  
 0

3

Sé leer bien

2  
 1  
 0

9

Me gusta ir al colegio

2  
 1  
 0

13

Entiendo al profesor

2  
 1  
 0

2

Saco buenas notas

2  
 1  
 0

6

Pienso que soy guapa o guapo

2  
 1  
 0

10

Tengo unos dientes bonitos

2  
 1  
 0

14

Me gusta estudiar

2  
 1  
 0

3

Soy una persona importante

2  
 1  
 0

7

Tardo mucho en hacer mis deberes

2  
 1  
 0

11

Soy feliz

2  
 1  
 0

15

Me gusta mi ropa

2  
 1  
 0

4

Me gustaría ser otra persona

2  
 1  
 0

8

Creo que estoy gordo o gorda

2  
 1  
 0

12

Soy torpe jugando

2  
 1  
 0

16

Sé sumar y restar bien

2  
 1  
 0

17

Soy una persona limpia

2  
 1  
 0

**NO TE DETENGAS, CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE.**

**INSTRUCCIONES**

- Despegue el ejemplar para ver las contestaciones que ha dado el niño.
- Sume las puntuaciones de las 17 cuestiones y anótelas en el recuadro de la puntuación directa total (PDT).
- Consulte la tabla que se presenta aquí debajo y obtenga la puntuación percentil (Pc) y anótelas en la casilla correspondiente.
- Consulte nuevamente la tabla y obtenga la puntuación típica derivada (PTD) y anótelas en la casilla correspondiente.

Puntuación directa total (PDT)      **31**

Percentil (Pc)                              **82**

Puntuación típica derivada (PTD)      **56**

PDT	Pc	PTD
0-14	1	20
15-16	2	25
17-18	4	29
19	6	32
20	8	32
21	11	34
22	13	36
23	17	38
24	25	41
25	32	43
26	37	45
27	45	47
28	54	50
29	64	52
30	74	54
31	82	56
32	89	59
33	96	61
34	99	63

## 2.4. DEFINICIONES DE TÉRMINOS

**Ansiedad.-** La ansiedad es un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos.

**Amputación.-** Es el corte y separación de una extremidad del cuerpo mediante traumatismo (también llamado avulsión) o cirugía.

**Anorexia.-** La anorexia nerviosa es un desorden alimenticio y psicológico a la vez. Esta condición va más allá del control del peso: el enfermo inicia un régimen alimenticio para perder peso hasta que esto se convierte en un símbolo de poder y control.

**Axiológico.-** La axiología es una rama de la filosofía, que tiene por objeto de estudio la naturaleza o esencia de los valores y de los juicios de valor que puede realizar un individuo.

**Bulimia.-** El término hace referencia a alguien que siente un deseo exagerado de comer, sin que logre saciar su apetito. El concepto se utiliza en la medicina y en la psicología, ya que la bulimia nerviosa es un trastorno mental relacionado con la comida.

**Bio-psico-social.-** El Modelo biopsicosocial es un modelo o enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico, el psicológico (pensamientos, emociones y conductas) y los factores sociales, desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad.

**Compulsivo.-** Que se deja llevar por sus emociones o impulsos sin reflexionar ni pensar en las consecuencias de sus actos. "es muy impulsivo y a veces se acaba arrepintiéndose de sus acciones"

**Conducta autolesiva.-** Esta conducta violenta se relaciona con la agresión y se convirtió en un problema de salud pública, generalmente en adolescentes ya que las

características de los actos violentos o desórdenes patológicos cambian rápidamente desconcertando al joven, quien se ve inmerso en la práctica de conductas destructivas, tanto hacia él mismo, como hacia los demás (lesiones, robos, homicidios).

**Castración.-** En los animales domésticos o en los seres humanos, es la técnica quirúrgica destinada a retirar los órganos sexuales, los testículos de un macho o los ovarios en las hembras.

**Depresión.-** Es un trastorno afectivo que varía desde: bajas transitorias del estado de ánimo que son características de la vida misma.

**Engreimiento.-** Actitud o sentimiento de la persona que se enorgullece en exceso de sí misma, creyéndose superior a los demás.

**Exentos.-** Que está libre de cargas u obligaciones.

**Fluctúan.-** Experimentar algo, como un sentimiento o estado del ánimo, una variación de intensidad o cualidad: su actitud fluctúa entre el desprecio y el reproche.

**Imprudente.-** Falta de juicio, sensatez y cuidado que una persona demuestra en sus acciones.

**Indulgente.-** Inclinado a perdonar y disimular los yerros o a conceder gracias.

**Segregativos.-** El término segregado hace referencia a apartar, separar a alguien de algo o una cosa de otra.

**Severa.-** Riguroso o intransigente con las faltas o las debilidades de los demás o las propias.

**Objetos punzocortantes.-** Cualquier objeto que pueda causar una herida en nuestra piel. Cuchillo, tijeras, vidrio, etc.

## 2.5 VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

### 2.5.1. INDEPENDIENTE

Cutting

### 2.5.2 DEPENDIENTE

Autoestima.

## 2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES INDEPENDIENTE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTO
<b>CUTTING</b>	Un acto compulsivo que se puede llevar a cabo para liberarse de dolor emocional, furia o ansiedad, para revelarse.	Compulsivo.	Cortarse lastimarse	<b>TÉCNICA</b> Encuesta
		Dolor emocional.	Ira Tristeza Amenaza y daño.	<b>INSTRUMENTO</b> Cuestionario.

<b>VARIABLES DEPENDIENTE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTO</b>
<b>AUTOESTIMA</b>	Es la capacidad que tiene una persona para valorarse, respetarse y aceptarse a sí misma tal y como es.	Valorarse	Personal familiar Socio-cultural, espiritual y moral.	<b>TÈCNICA</b> Test
		Capacidad	Cognitivas Afectivas Inserción social Relación inter-personal.	<b>INSTRUMENTO</b> Test de Autoestima. A.E.P

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO.

#### 3.1. Método científico

**3.1.1. Deductivo/ Inductivo:** El presente proyecto se realizó partiendo de lo general a lo particular puesto que empezamos con el estudio del cutting para luego establecer su relación con la autoestima.

**3.1.2. Analítico - Sintético:** se realizó un proceso desde el análisis hasta la síntesis es decir analizando la información y los datos adquiridos para luego sintetizar el trabajo.

#### 3.2. Tipo de la Investigación:

**3.2.1 Descriptiva:** describe los hechos que son observados se selecciona una serie de variables y se mide cada una de ellas de manera independiente.

**3.2.2. Explicativa:** se utiliza este tipo de investigación porque tratamos de encontrar el porqué de los hechos, estableciendo relaciones causa- efecto.

**3.2.2.3. Investigación cualitativa:** Tiene como objetivo la descripción de las cualidades de las variables.

**3.2.2.3. Investigación de campo:** La investigación se realiza en el lugar de los hechos, con el fin de obtener información real y precisa.

#### 3.3 Diseño de la Investigación.

**3.3.1. Investigación no experimental:** Porque no intervenimos en las variables, es realizada mediante bibliografía.

### **3.3.2. Tipo de Estudio:**

**Transversal:** Porque la investigación se va a realizar en un tiempo determinado.

### **3.3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.3.3.1 MUESTRA**

No se va a trabajar con muestra trabajaremos con todo el universo.

#### **3.3.3.2. POBLACIÓN**

92 Estudiantes del Décimo año de la Unidad Educativa "Amelia Gallegos Díaz"

### **3.3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### **3.3.4.1. Técnicas**

Encuesta

Test

#### **3.3.4.2. Instrumentos**

Cuestionario

Test de Autoestima A.E.P

### 3.4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE LA ENCUESTA REALIZADA EN LA UNIDAD EDUCATIVA “AMELIA GALLEGOS DÍAZ”

1.- En algún momento ha tenido deseos de cortarte o lastimarte con algún objeto corto punzante? ¿Cuál ha sido el desenlace?

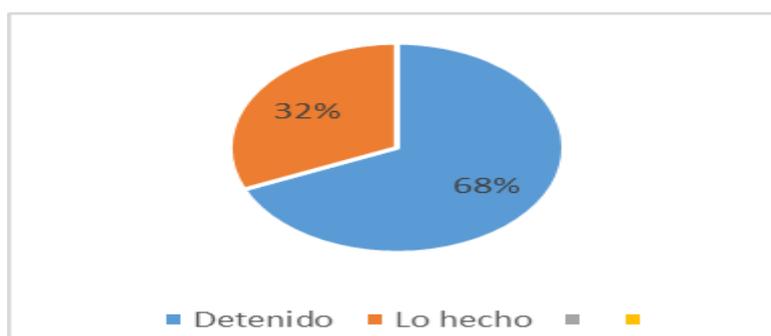
CUADRO N° 1

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Detenido	63	68%
Lo hecho	29	32%
TOTAL	92	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado: Jessica Berrones, Verónica Yupa

GRÁFICO N° 1



Fuente: Cuadro N° 1

Elaborado: Jessica Berrones, Verónica Yupa

#### ANÁLISIS

Mediante la encuesta realizada a los estudiantes se obtuvieron los siguientes resultados. Estudiantes que se han detenido hay un 68%; estudiantes que lo han hecho hay un 32%.

#### INTERPRETACIÓN

Se puede establecer que de todos los estudiantes que han tenido deseos de cortarse o lastimarse con algún objeto cortopunzante, hay una cantidad de estudiantes que si se han cortado, lo que nos da a entender que si existen estudiantes practicando el cutting.

2. ¿Te has cortado intencionalmente alguna vez?

**CUADRO N° 2**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	92	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado:** Jessica Berrones, Verónica Yupa

**GRÁFICO N° 2**



**Fuente:** Cuadro N° 2

**Elaborado:** Jessica Berrones, Verónica Yupa.

## **ANÁLISIS**

Por medio de la encuesta realizada a los estudiantes se obtuvieron los siguientes resultados. Estudiantes que se han cortado intencionalmente hay un 100%.

## **INTERPRETACIÓN**

Mediante los resultados obtenidos de la encuesta realizada hemos podido observar que todos los estudiantes se han cortado intencionalmente, nos da a entender que existen estudiantes practicando el cutting.

**3.- ¿Alguna vez te has herido tu piel con algún objeto caliente?**

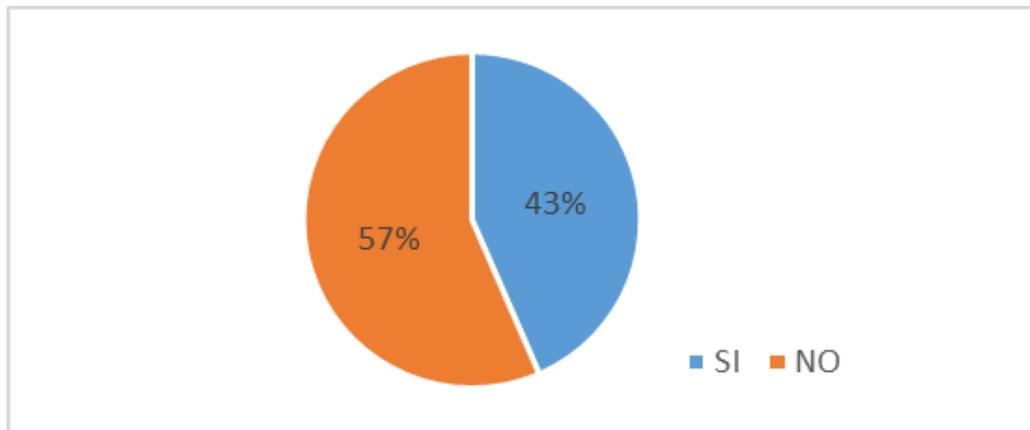
**CUADRO N°3**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	40	57%
NO	52	43%
<b>TOTAL</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado:** Jessica Berrones, Verónica Yupa

**GRÁFICO N° 3**



**Fuente:** Cuadro N° 3

**Elaborado:** Jessica Berrones, Verónica Yupa

### **ANÁLISIS**

Por medio de la encuesta se obtuvieron los siguientes resultados. Estudiantes que se han quemado hay 40%, los que se han cortado hay un 52%.

### **INTERPRETACIÓN**

Se puede establecer que existen varios estudiantes que no se han quemado, por el contrario se pudo obtener estudiantes que se han cortado, lo que deja entender que existen estudiantes practicando el cutting.

4.- ¿Cuándo has tenido algún tipo de daño en tu piel intencional lo has hecho frente a una persona o lejos de ellos?

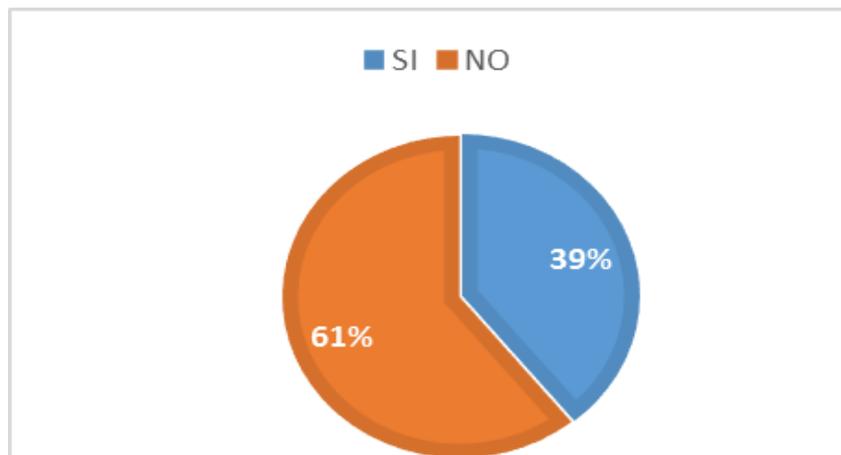
CUADRO N° 4

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	36	39%
NO	56	61%
<b>TOTAL</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Elaborado: Jessica Berrones, Verónica Yupa

GRÁFICO N° 4



Fuente: Cuadro N° 4

Elaborado: Jessica Berrones, Verónica Yupa

## ANÁLISIS

Mediante la encuesta realizada adquirimos los siguientes resultados. Estudiantes que se han herido frente a personas hay un 39% y estudiantes que lo hacen solos 6 %.

## INTERPRETACIÓN

A través de la encuesta se puede establecer que existen estudiantes que se han herido la piel intencionalmente frente a personas, además encontramos estudiantes que se han herido la piel sin ser observados/as por las demás personas, dándonos a entender existen estudiantes que se autolesionan.

**5.- ¿Cuándo te has cortado que has sentido?**

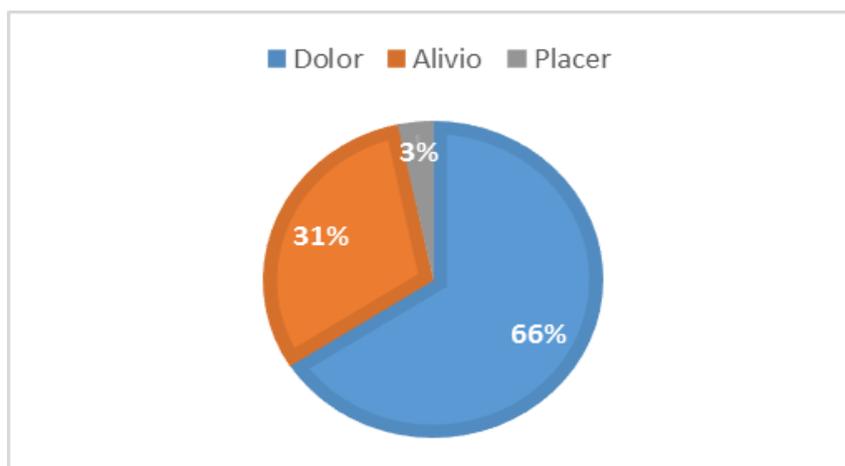
**CUADRO N° 5**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Dolor	60	66%
Alivio	29	31%
Placer	3	3%
<b>TOTAL</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuadro N° 5

**Elaborado:** Jessica Berrones, Verónica Yupa

**GRÁFICO N° 5**



**Fuente:** Cuadro N° 5

**Elaborado:** Jessica Berrones, Verónica Yupa

**ANÁLISIS**

Los resultados obtenidos de los estudiantes que se han cortado son los siguientes: sienten dolor hay 66%, alivio 3 % y placer 3%.

**INTERPRETACIÓN**

En su mayoría existen estudiantes que al cortarse sienten dolor, igualmente hay estudiantes que sienten alivio, placer. Son estudiantes que al autolesionarse sienten un desahogo emocional.

### 3.5. DATOS DEL TEST A.E.P REALIZADO EN LA UNIDAD EDUCATIVA “AMELIA GALLEGOS DÍAZ” CON ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO.

**CUADRO N° 6**

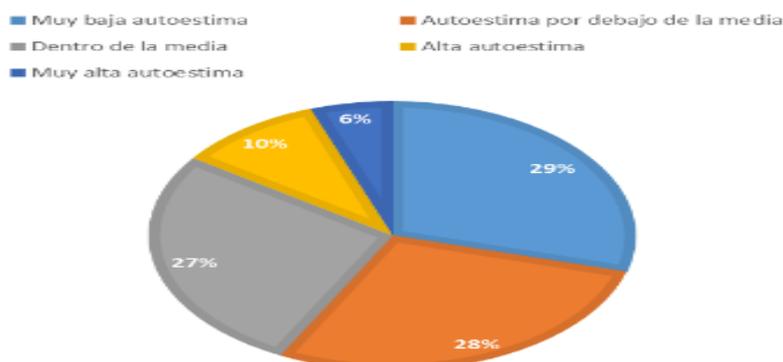
INTERPRETACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy baja autoestima	27	29%
Autoestima por debajo de la media	26	28%
Dentro de la media	25	27%
Alta autoestima	9	10%
Muy alta autoestima	5	6%
<b>TOTAL</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test A.E.P

**Elaborado:** Jessica Berrones, Verónica Yupa

**GRÁFICO N° 6**

#### TEST AUTOESTIMA



**Fuente:** Cuadro N° 6

**Elaborado:** Jessica Berrones, Verónica Yupa

#### ANÁLISIS

Mediante el test A.E.P se ha obtenido los siguientes resultados: estudiantes con Muy baja autoestima 29% , Autoestima por debajo de la media 28% , Dentro de la media 27% , Alta autoestima 10% y Muy alta autoestima 6%.

#### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los resultados hemos encontrado estudiantes que presentan muy baja autoestima, de la misma manera encontramos estudiantes con la autoestima demasiada alta, por lo tanto nos da a entender que el cutting si se relaciona con el autoestima baja.

## **CAPITULO IV**

### **4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1. CONCLUSIONES**

Con la encuesta aplicada a 240 estudiantes se pudo identificar la autolesión (cutting) ha prevalecido en 92 alumnos dejando como conclusión en la unidad Educativa que se realizó la investigación existen chicos/as que se encuentran autolesionándose.

Debido a los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes pudimos identificar la autoestima de los/as chicos/as las cuales son: 84 estudiantes presentan muy baja autoestima y 8 estudiantes alta autoestima.

De acuerdo a la investigación realizada y gracias a los diferentes mecanismos que se aplicó en la unidad Educativa se establece que la autolesión (cutting) y la autoestima tiene relación ya que encontramos estudiantes con baja autoestima, son jóvenes con una inestabilidad emocional tratando de liberar su dolor psicológico por el dolor físico.

## 4.2. RECOMENDACIONES

Por medio de esta investigación hemos visto la necesidad de recomendar a los docentes y psicólogos poner más atención, brindar confianza a los adolescentes y la familia ya que existen jóvenes que necesitan desahogarse y no encuentran alguien para descargar situaciones emocionales por las cuales ellos se encuentran atravesando.

Se recomienda que los psicólogos de la Institución sensibilicen a los estudiantes, padres de familia y docentes con talleres de autoestima ya que los adolescentes de hoy en día están propensos a caer en cualquier tipo de vicios o moda como es el (cutinng), debido a la depresión emocional que los chicos/as tratan de descargar sus sentimientos frustraciones sustituyendo el dolor emocional por el dolor físico.

Es recomendable que el psicólogo realice el seguimiento y acompañamiento familiar a los adolescentes con este tipo de problemas para mejorar las relaciones intrafamiliares motivando con charlas de como elevar la autoestima tanto a los estudiantes como a la familia y de esa manera ayudar a mejorar el autoestima para que los chicos/as no caigan en la depresión y lleguen a cometer actos impulsivos como es el autolesionarse ya que esto puede ser daños irremediables tanto físico como psicológico.

## BIBLIOGRAFÍA

ALCÁNTARA José Antonio. (2003). Educar la Autoestima. España: ceac.

ALLPORT, Gordon. (2006). La educación en valores en la institución escolar: planteamiento- programación. Caracas: texto C.A.

BRANDEN, N. (2005). La psicología de la autoestima. Nueva York. México: S.A.

CLEGHORN Patricia. (2003). Cómo desarrollar el autoestima. Barcelona: robinbook.

FROM, Erich. (2013). ¿Qué vez cuando te ves? argentina: grijalbo.

MARX, Carlos. (2007). Sociología.

## LINCOGRAFÍA

ALAN, Rick. (Marzo de 2015). Autolesión. Obtenido de autolesión: <http://www.autolesion.com/2016/autolesion-definicion-causas-factores-de-riesgo-sintomas-diagnostico-tratamiento-y-prevencion/>.

(HERNÁNDEZ María Ángeles, 2013) (30 de Enero de 2015). Buenos momentos. com. Obtenido de Buenos momentos. com: <http://tusbuenosmomentos.com/2012/09/causas-consecuencias-baja-autoestima/>

GEMA DIEZ. (23 de marzo de 2012). La mente maravillosa. com. Obtenido de la mente maravillosa.com: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-autolesion-o-el-deseo-de-hacerse-dano/>

MARTÍNEZ, Ángeles. (22 de SEPTIEMBRE de 2014). Obtenido de [http://www.jornada.unam.mx/2014/09/22/sociedad/040n\\_soc](http://www.jornada.unam.mx/2014/09/22/sociedad/040n_soc).

PATTON, George. (7 de NOVIEMBRE de 2011). Obtenido de [http://www.oem.com.mx/eloccidental/notas/n23\\_337 .htm](http://www.oem.com.mx/eloccidental/notas/n23_337.htm)

SÁNCHEZ, Mario Enrique. (De septiembre de 2008). Comunicando. Obtenido de comunicando: [https://comunicandoconmario.wordpress.com/2008/09/0 /cutting-cortarse-por-placer/](https://comunicandoconmario.wordpress.com/2008/09/0/cutting-cortarse-por-placer/)

TORRES, Beatriz. (9 de mayo de 2013). Autolesión. Obtenido de Autolesión: <http://www.salud.carlosslim.org/jovenes-que-se-autolesionan/>

VÈLEZ Laura. (20 de noviembre de 2014). Autoestima. Net. Obtenido de Autoestima. net: <http://www.autoestima.net/niveles-de-autoestima/>.

VALDIVIEZO, Cynthia. (7 de SEPTIEMBRE de 2012). Obtenido de <http://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador/chunchi-prefiere-silencio-suicidios-ninos.html>

Winchel y Stanley. (6 de Noviembre de 1999). Winchel y Stanley. Obtenido de Autolesión: <http://www.autolesion.com/2016/autolesion-definicion-causas-factores-de-riesgo-sintomas-diagnostico-tratamiento-y-prevencion/>

## **ANEXOS**

### **ANEXO N° ANTEPROYECTO**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y  
TECNOLOGÌ  
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

#### **TITULO DEL PROYECTO DE TESIS**

**“LA AUTOLESIÓN (CUTTING) Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA  
EN ESTUDIANTES DEL DÉCIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
“AMELIA GALLEGOS DÍAZ” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA,  
PROVINCIA DE CHIMBORAZO, EN EL PERIODO FEBRERO- JUNIO  
2015.”**

Autoras

Jéssica Marlene Berrones Vallejo

María Verónica Yupa Yupa

Coautor

Lic. Juan Carlos Marcillo. MsC.

**AÑO LECTIVO**

2015

## **FICHA TÉCNICA:**

### **TITULO DE LA TESIS.**

“La Autolesión (Cutting) y su relación con la Autoestima en Estudiantes del Décimo Año de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la Ciudad De Riobamba, Provincia de Chimborazo, En El Periodo Febrero- Junio 2015.”

### **ORGANISMO RESPONSABLE**

Facultad de Ciencias De La Educación, Humanas y Tecnologías  
Carrera de Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar.

### **AUTORAS**

Jéssica Marlene Berrones Vallejo  
María Verónica Yupa Yupa

### **LUGAR DE REALIZACIÓN**

Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” parroquia Veloz, Cantón Riobamba, provincia de Chimborazo.

### **BENEFICIARIOS**

Estudiantes del Décimo Año de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz”

### **TIEMPO ESTIMADO DE REALIZACIÓN**

Periodo febrero – junio del 2015

### **COSTO ESTIMADO**

\$ 730 dólares

## **CAPÍTULO I**

### **1. MARCO REFERENCIAL**

#### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

A nivel de Ecuador uno de cada 2 jóvenes, en su mayoría mujeres, se autolesionan mediante cortes, quemaduras ya que esto son riesgos que ponen en juego su vida, es uno de los pronosticadores del riesgo de suicidio.( EL COMERCIO, 2012 )

En la provincia de Chimborazo existen adolescentes que practican el cutting, ya que necesitan sustituir su dolor psicológico por el físico. En el Cantón Chunchi existen niños y adolescentes que se han quitado la vida por la ausencia de sus padres. Las mayores secuelas de los niños es que se quedan solos o al sumo cargo de algún familiar o vecino, por esta razón la mayoría de menores de edad se cumbre a la depresión, ya que debe tomarse en serio cualquier amenaza de autolesión. (EL COMERCIO, 2012)

Mediante las prácticas pre profesionales nos hemos podido dar cuenta que los adolescentes de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo han venido practicando el cutting ya que esto no podemos especificar si lo hicieron por descargar ciertas situaciones emocionales, que los chicos/as estén pasando o simplemente lo hicieron por moda, ya que ellos se ven influenciados por varios factores, estos pueden ser las diferentes redes sociales que hoy en día por ciertas situaciones se ha vuelto una amenaza para ellos. Actualmente la sociedad vive en un medio cambiante, rodeados de diversos factores como: la falta de comunicación y afectividad de los padres hacia los hijos, la influencia de las redes sociales, el domino de sus sentimientos y emociones.

Hace que los jóvenes practiquen el cutting ya que buscan descargar esa carga emocional, ya sea tristeza, angustia, ira, estrés, o cualquier otra carga emocional que no pueden expresar de otra manera.

Los adolescentes viven una etapa difícil y llena de malas influencias, de ser independientes en sus ideas y decisiones, por lo cual los jóvenes son víctimas fáciles de caer en un vicio o en una moda ya que el cutting es considerado como una moda, el dolor emocional que sienten los jóvenes puedan ser sustituido por el dolor físico que además les provoca sentimientos como euforia, terror, fascinación, pero que al mismo tiempo los lleva a una calma, se sienten tranquilos, aliviados y vivos.

Se lastiman porque no saben otra forma de expresar sus sentimientos, se trata de adolescentes que liberan su carga emocional cortándose sus manos, brazos, abdomen con cuchillos, tijeras o cortantes ya que ellos no buscan llamar la atención si no liberarse de ese dolor emocional.

Es importante saber detectar el cutting ya que así podemos evitar que un adolescente se autolesione tanto su cuerpo, su mente e inclusive que llegue al extremo de quitarse la vida.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

¿Cómo la autolesión (cutting) se relaciona con la autoestima en los estudiantes del Décimo Año de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la ciudad de Riobamba, Provincia de Chimborazo, en el periodo Febrero – Junio 2015?

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.3.1. GENERALES:**

Determinar cómo la autolesión se relaciona con la autoestima del Décimo Año de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, en el periodo febrero – Junio 2015

### **1.3.2. ESPECÍFICOS**

Identificar la autolesión (cutting) en los estudiantes del Décimo Año de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, en el periodo Febrero – Junio 2015

Identificar el nivel de autoestima en los estudiantes de Décimo Año la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, en el periodo Febrero – Junio 2015

Determinar como la autolesión (cutting) se relaciona en la autoestima de los estudiantes de Décimo Año de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, en el periodo Febrero – Junio 2015.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

Se realiza esta investigación porque hemos visto la necesidad en la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz” con los adolescentes del Décimos año, donde se busca reconocer si la práctica del (cutting) tiene relación con el autoestima o porque razón lo hacen, puede ser que hagan por moda, depresión, soledad, conflictos en el colegio, estrés, ansiedad por perdida o separación de sus padres, rechazo de los cambios físicos.

Para ir viendo como la autoestima de los chicos/as cambia en el momento que tienen un problema psicológico o emocional. Se dice que el cutting es una práctica extranjera incide en el baja autoestima de los jóvenes, como la tristeza, depresión, timidez extrema, dificultades de interacción social todo esto se presenta, mientras la gente con un autoestima baja no puede defenderse por sí solo, no le deja crecer, desarrollarse, se vuelve impotente.

Por qué el perfil psicólogo es tratar problemas de aprendizaje, problemas de conducta y personalidad ya que el cutting es un trastorno de personalidad. Es importante poder promover para que en la malla curricular se anuncie el conocimiento de diagnóstico y

tratamiento para este trastorno de personalidad. La importancia es visualizar el problema de cutting en la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz”, información que puede ser utilizada por los docentes para detectar y tratar el problema de cutting.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES ANTERIORES CON RESPECTO DEL PROBLEMA QUE SE INVESTIGA.**

En la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo se encontró el siguiente tema: “INFLUENCIA DE LA AGRESIVIDAD EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DEL JARDÍN ESCUELA NUESTRO MUNDO, AÑO 2012-2013” ELABORADO POR: DANIEL OVIEDO.

En la cual concluye que identifican estudiantes con conductas agresivas severas, leves, los estudiantes con conductas severas tienen baja autoestima y los estudiantes con autoestima leves tienen autoestima bajo de la normal.

Y recomienda que los estudiantes evaluados que presentan conductas agresivas y muy baja autoestima y sus familias reciban acompañamiento por los psicólogos clínicos.

#### **2.2. FUNDAMENTACIÓN**

##### **2.2.1. Fundamentación Filosófica.**

Erich From define a la autoestima como:

“La capacidad de amarse a uno mismo, agregando que es complementaria la capacidad de amar a los demás, de ahí la importancia social que una buena autoestima

conformada con variables bio-psico-social tiene a la hora de insertarnos en gran red que es la sociedad” (FROM, Erich, 2013)

Esta definición es importante en nuestra tesis para los adolescentes que piensan que no sirven y que tiene miedo insertarse en la sociedad, ya que con una buena autoestima tendrá la capacidad de amase a sí mismo y a los demás, para que se desenvuelva en el medio que lo rodea.

### **2.2.2. Fundamentación Axiológico**

“Alport ( 986), En su definición de autoestima expresa que ésta no consiste en un engreimiento ruidoso; es un silencio respetuoso de cada quien por sus propios valores; es uno de los principales factores que deciden el éxito o el fracaso de la realización de una persona como ser humano. (ALLPORT, Gordon, 2006)

Como puede comprobarse por los conceptos emitidos; la autoestima es el resultado de vivir con conciencia de ser uno mismo tanto en lo interno como en lo externo, tener conciencia de los propios valores, el propio cuerpo, los propios sentimientos para luego poder sentirse yo-con-otros.”

### **2.2.3. Fundamentación Psicológico**

Nathaniel Branden define a la autoestima como:

“La experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida y de ser dignos de la felicidad” (BRANDEN, 2005)

Es muy importante en nuestra tesis porque hoy en día se ha visto que el adolescente es muy vulnerable a la las adicciones y no saben cómo enfrentar sus problemas, ya que mediante muchas caídas llegan a tener experiencia de la vida.

## **2.2.4. Fundamentación Social**

Carlos Marx. Define a la autoestima como:

“La valoración que nosotros mismos hagamos, depende mucho la armonía que lograremos con nuestros semejantes y con el universo” (MARX, Carlos, 2007)

Por medio de las palabras de este autor podemos dar a conocer a los beneficiarios de nuestra tesis e incluso a la sociedad en general que la autoestima de cada ser humano depende de cómo aprendemos a relacionarnos en el contexto social para así llegar a tener una autoestima equilibrada, el momento que haya un autoestima elevada lograremos que el cutting no se presente.

## **2.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### 2.3.1 Cutting

### 2.3.2 Definición

### 2.3.3 Tipos de cutting

### 2.3.4 Causas del cutting

### 2.3.5 Historia del cutting

### 2.3.6 Características psicológicas de personas que practican el cutting

### 2.3.7 Principales síntomas del cutting

### 2.3.8 Consecuencias del cutting

### 2.3.9 ¿Por qué los adolescentes practican el cutting?

### 2.3.2. Definición de autoestima

#### 2.3.2.1 Niveles de autoestima

#### 2.3.2.2 ¿Cómo desarrollar la autoestima?

#### 2.3.2.3 ¿Cómo elevar la autoestima?

#### 2.3.2.4 Conducta indicadores de alta y baja autoestima

#### 2.3.2.5 ¿Cómo afecta la autoestima en los adolescentes?

#### 2.3.2.6 Causas y consecuencias de un autoestima baja.

#### 2.3.2.7 Causas de la baja autoestima

2.3.2.8 Consecuencias de la baja autoestima.

### **2.3. VARIABLES**

#### **2.4.1. INDEPENDIENTE**

Cutting

#### **2.4.2. DEPENDIENTE**

Autoestima.

## 2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

<b>VARIABLES INDEPENDIENTE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTO</b>
<b>CUTTING</b>	Un acto compulsivo que se puede llevar a cabo para liberarse de dolor emocional, furia o ansiedad, para revelarse.	Compulsivo.	Cortarse lastimarse	<b>TÉCNICA</b>  Encuesta
		Dolor emocional.	Ira Tristeza Amenaza y daño.	<b>INSTRUMENTO</b>  Cuestionario.

<b>VARIABLES DEPENDIENTE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTO</b>
<b>AUTOESTIMA</b>	Es la capacidad que tiene una persona para valorarse, respetarse y aceptarse a sí misma tal y como es.	Valorarse	<b>Personal familiar socio-cultural, espiritual y moral.</b>	<b>TÉCNICA</b> Test
		Capacidad	Cognitivas Afectivas Psicomotrices Inserción social Relación inter- personal.	<b>INSTRUMENTO</b> Test de autoestima. A.E.P

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO.

#### 3.1. Método científico

**Deductivo/ Inductivo:** El presente proyecto se realizó partiendo de lo general a lo particular puesto que empezamos con el estudio del cutting para luego establecer su relación con la autoestima.

**Analítico - Sintético:** se realizó un proceso desde el análisis hasta la síntesis es decir analizando la información y los datos adquiridos para luego sintetizar el trabajo.

#### **Tipo de la Investigación:**

**Descriptiva:** describe los hechos que son observados se selecciona una serie de variables y se mide cada una de ellas de manera independiente.

**Explicativa:** se utiliza este tipo de investigación porque tratamos de encontrar el porqué de los hechos, estableciendo relaciones causa- efecto.

**Investigación cualitativa:** Tiene como objetivo la descripción de las cualidades de las variables.

**Investigación de campo:** La investigación se realiza en el lugar de los hechos, con el fin de obtener información real y precisa.

#### **Diseño de la Investigación.**

**Investigación no experimental:** La presente se realizó mediante libros, escritos y fuentes bibliográficas.

**Tipo de Estudio:**

**Transversal:** Porque la investigación se va a realizar en un tiempo determinado.

**3. MUESTRA**

No se va a trabajar con muestra trabajaremos con todo el universo.

**3.2. POBLACIÓN**

92 Estudiantes del Décimo año de la Unidad Educativa "Amelia Gallegos Díaz"

**3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Encuesta=Cuestionario

Test =Test de Autoestima A.E.P

**3.4. TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS.**

3.4.1 Elaborar el cuestionario

3.4.2 Tomar

3.4.3 Tabular

3.4.4 Graficar

3.4.5 Analizar

3.4.6 Interpretar

## **CAPÍTULO IV**

### **4. MARCO ADMINISTRATIVO**

#### **4.1. RECURSOS HUMANO**

Estudiantes

Promotoras

Autoridades

DECE

#### **4.1.2. RECURSO MATERIAL**

Copias

Esferos

Anillados

Hojas de papel bond

#### **4.1.3. RECURSO TECNOLÓGICO**

Impresora

Computadora

Cámara digital

Flash memory

### **4.2. ESTIMACIÓN DE COSTOS (PRESUPUESTO ESTIMADO)**

\$ 760 dólares.

#### **4.2.1. INGRESOS.**

Ingresos propios.

#### 4.2.2. EGRESOS

<b>DETALLE</b>	<b>VALOR</b>
Útiles de escritorio	USD 0.00
Libros	40.00
Copias	50.00
Reproducción de instrumentos	90.00
Alquiler de computadora	00.00
Anillados	70.00
Impresión	200.00
Empastados	60.00
Imprevistos	40.00
<b>TOTAL</b>	<b>\$ 760.00</b>

### 4.3. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD DE TRABAJO	ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			JUNIO			JULIO			
	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	
1. Diseño del Proyecto	■																		
2. Presentación y aprobación				■															
3. °.Tutoría con el asesor										■									
4. Elaboración del capítulo I				■															
5. 2°. Tutoría con el asesor											■								
6. Elaboración de instrumentos												■							
7. Aplicación de instrumento													■						
8. Tutoría 3														■					
9. Procesamiento de datos															■				
10. Tutoría 4																■			
11. Estructura del 3er capítulo																	■		
12. Reparación del borrador																		■	
13. Tutoría 5																			
14. Redacción final																			■
15. Presentación e incorporación																			

ANEXO N° Encuesta



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

1. En algún momento ha tenido deseos de cortarte o lastimarte con algún objeto corto punzante? ¿Cuál ha sido el desenlace?

Me he detenido  Lo he hecho

2. ¿Te has cortado intencionalmente alguna vez?

Sí  No

3. ¿Alguna vez te has herido tu piel con algún objeto caliente?

Sí  No

4. ¿Cuándo has tenido algún tipo de daño en tu piel intencional lo has hecho frente a una persona o lejos de ellos?

Sí  No

5. ¿Cuándo te has cortado que has sentido?

Dolor  Alivio  Placer

ANEXO N° 2 Test Autoestima A.E.P

# A E P

## INSTRUCCIONES

- No os preocupéis, porque este cuestionario no es un examen.
- No hay respuestas buenas o malas, únicamente tenéis que contestar con sinceridad.
- No hay tiempo límite para responder pero se aconseja no pensar durante mucho rato las contestaciones.
- Debéis marcar con un aspa (X) la respuesta elegida.

## EJEMPLO



MARCA CON  
UN ASPA (X)

Tengo muchos  
amigos

- Sí  
 A veces  
 No



Autores: Ramos, R., Giménez, A. Muñoz-Adell, M. A. y Lapaz, E.  
Ilustraciones: Ramos, R.

RECUERDA QUE DEBES MARCAR  
LA RESPUESTA ELEGIDA  
CON UN ASPA (X)

# A EP

Copyright © 2006 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A.  
Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - Printed in Spain.  
Impreso en España.

**1**



Me gusto como soy

Sí  
 A veces  
 No

**5**



Sé leer bien

Sí  
 A veces  
 No

**2**



Saco buenas notas

Sí  
 A veces  
 No

**6**



Pienso que soy guapa o guapo

Sí  
 A veces  
 No

**3**



Soy una persona importante

Sí  
 A veces  
 No

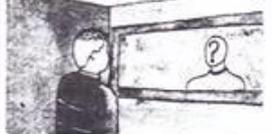
**7**



Tardo mucho en hacer mis deberes

Sí  
 A veces  
 No

**4**



Me gustaría ser otra persona

Sí  
 A veces  
 No

**8**



Creo que estoy gordo o gorda

Sí  
 A veces  
 No

NO TE DETENGAS,  
CONTINÚA EN LA