



**UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA**

UNAN - MANAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA MATAGALPA

UNAN-FAREM—MATAGALPA

Departamento de Educación y Humanidades

MONOGRAFIA

PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL

**Estrategias de auto cuidado físico y emocional con adolescentes del Centro
Promocional las Hormiguitas, ciudad de Matagalpa, II semestre 2017.**

AUTORAS:

Br. Adriana Rebeca Álvarez Escoto.

Br. Noelia del Carmen Castillo Lumbi.

TUTOR:

MSc. Francisco Ramón Altamirano Hernández.

Enero, 2018.



**UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA**

UNAN - MANAGUA

**FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA MATAGALPA
UNAN-FAREM—MATAGALPA**

Departamento de Educación y Humanidades

MONOGRAFIA

PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL
Estrategias de auto cuidado físico y emocional con adolescente del Centro
Promocional las Hormiguitas, ciudad de Matagalpa, II semestre 2017.

AUTORAS:

Br. Adriana Rebeca Álvarez Escoto.

Br. Noelia del Carmen Castillo Lumbi.

TUTOR:

MSc. Francisco Ramón Altamirano Hernández.

Enero, 2018.

DEDICATORIA

A DIOS primeramente quien es mi razón de existir, ha sido mi guía en cada decisión que he tomado, ha sido mi soporte, fortaleza y mejor compañía en los momentos más difíciles de mi vida y me ha colmado de paciencia y sabiduría para avanzar en este arduo proceso y culminar mis estudios universitarios.

A mis padres quienes han cuidado de mí durante todos estos años, me han brindado apoyo y ayuda incondicional sin esperar nada a cambio, me han inspirado y motivado para seguir adelante y cumplir mis sueños y metas.

A mis hermanos quienes han sido un ejemplo e inspiración para mí, me han brindado su apoyo y ayuda durante todos estos años.

A mi esposo mi compañero de vida, quien me ha acompañado y apoyado en todos estos años y me ha motivado a seguir adelante cuando las fuerzas se me han agotado.

A Noelia Castillo mi compañera y amiga durante estos años y en especial este proceso el cual nos ha costado mucho, pero juntas hemos sabido luchar para seguir adelante y cumplir nuestra meta.

Adriana Rebeca Álvarez Escoto

DEDICATORIA

A mi padre celestial **Dios**, que hasta el día de hoy me ha dado la fuerza, sabiduría y humildad para luchar cada día y dar cada paso confiando en que sólo él abre puertas que nadie puede cerrar.

A mis padres **Jeaneth Lumbi** y **Noel Castillo (qepd)** por haberme dado la vida, por todo su esfuerzo y sacrificio para guiarme por el buen camino con el mejor de los ejemplos, los amo.

A **Katherine** y **Yahir Ballesteros Castillo** mis pequeños y grandes amores, el mejor regalo que me dio la vida, mi razón de vivir. Por confiar en mí, por ser el motor que me impulsa a seguir, por caminar conmigo, apoyarme, animarme en mis momentos de debilidad, porque de su inocencia he obtenido el mejor de los aprendizajes, su amor, apoyo y comprensión en todo este proceso ha sido el mejor impulso para lograr lo que nos proponemos mis pequeños gigantes.

NOELIA DEL CARMEN CASTILLO LUMBI

AGRADECIMIENTO

A Dios por su infinito amor, por darme la fortaleza, sabiduría, paciencia, protección, mostrarme el lugar donde mis pies deben pisar, abrir puertas de oportunidades, por poner personas de gran corazón dispuesto a ayudar en transcurso de mi vida y por darme la oportunidad de culminar mis estudios universitarios, pues sin su intervención esto no hubiese sido posible.

A mis padres quienes han sido mi apoyo incondicional, por cada uno de sus consejos, palabras de aliento y comprensión que me han brindado durante el transcurso de mi vida por haberme enseñado el camino de la rectitud, por cada sacrificio que han hecho para que yo pueda seguir adelante y sobre todo por el amor y la confianza que han depositado en mí.

A mis hermanos por ser parte importante de mi vida, por el cariño y comprensión brindada en todos estos años, y por motivarme cada día a seguir adelante.

A mi esposo por el amor, comprensión y paciencia brindada y por apoyarme cada día en este proceso de formación universitaria.

A Noelia Castillo por la confianza, comprensión, paciencia brindada durante este proceso, por ser mi amiga y compañera de trabajo y compartir buenos y malos momentos.

A todas las personas que han aportado en la elaboración de este documento.

Maestro Francisco Altamirano nuestro tutor por orientarnos, guiarnos y ayudarnos en el proceso de nuestra investigación.

Maestra Cynthia Rodríguez Portillo por compartir sus conocimientos, y brindarnos su ayuda incondicional en este proceso.

Carlos Herrera por el aporte brindado en este proceso

Fanor por su apoyo ayuda y paciencia que nos ha brindado durante este proceso.

Joselyn Blanchard por su aporte en este proceso.

A todos los compañeros que compartieron conocimientos y participaron en este proceso

Al Centro promocional Las Hormiguitas por abrirnos las puertas y permitirnos llevar a cabo este proceso.

A la maestra Sandra Peña por su acompañamiento en este proceso.

Al grupo de adolescente por su apoyo en este proceso el cual no hubiese sido posible sin su participación.

Adriana Rebeca Álvarez Escoto

AGRADECIMIENTO

Primeramente, a **Dios** por darme los medios y la fortaleza para lograr mis sueños

A **Adriana Álvarez** por ser mi compañera, por su amistad, consejos, esfuerzo y dedicación durante todo este tiempo, sin su ayuda nada hubiese sido posible, Gracias por tu paciencia.

A mi tutor **Francisco Altamirano** por todo el apoyo brindado, por compartir sus conocimientos estos últimos años los cuales han sido muy significativos.

A **mi familia** quien con sus consejos me han ayudado a ser quien soy, ¡Dios me los Bendiga Siempre!

Al **grupo de adolescentes de la IAP** quienes, con su participación, trabajo en equipo y entusiasmo hicieron posible la realización de esta investigación. De igual manera a la maestra **Sandra Peña** por confiar en nosotras y apoyarnos durante todo el proceso, así como el resto de la directiva del Centro promocional las Hormiguitas que nos abrieron las puertas del Centro y nos brindaron información clave para nuestra investigación.

A la Lic. **Cyntia Rodríguez P.** Mi apreciada maestra por estar siempre a la orden apoyándonos y proporcionarnos técnicas para desarrollar nuestro trabajo como investigadoras.

A **mis amigos (a) y compañeros de clase** por todo este tiempo compartiendo momentos juntos, llenos de alegría; éxitos; frustración; logros; etc. Pero siempre con fe y esfuerzo para culminar nuestros estudios.

Gracias a todos por su apoyo incondicional.

NOELIA DEL CARMEN CASTILLO LUMBI

CARTA AVAL DEL TUTOR

Tengo a bien informar en mi carácter de tutor del trabajo monográfico ***“Estrategias de auto cuidado físico y emocional con adolescentes del Centro Promocional las Hormiguitas, ciudad de Matagalpa, II semestre 2017”***, presentado por las egresadas **Noelia del Carmen Castillo Lumbí y Adriana Rebeca Álvarez Escoto**, que cumple con todos los requisitos establecidos en el Reglamento vigente de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN-Managua, y con las metodologías y estructura requeridas para ser presentado ante el honorable Comité Académico Evaluador para optar al título de Licenciado en Trabajo Social.

Las referidas autoras del trabajo de investigación, durante la tutoría demostraron dedicación, constancia y compromiso, pero también el deseo de aprender, cambiar y aportar de manera discreta en el tema de las estrategias de auto cuidado físico y emocional durante la adolescencia para su puesta en práctica en las aulas de clases y en la vida cotidiana.

Es un trabajo investigativo que servirá de apoyo para estudiantes, docentes e interesados en la temática.

Francisco Ramón Altamirano (h)

Tutor

UNAN-FAREM Matagalpa

RESUMEN

La presente investigación titulada “Estrategias de auto cuidado físico y emocional con adolescentes del Centro Promocional Las Hormiguitas, ciudad de Matagalpa, II semestre 2017” se realizó con la metodología de Investigación Acción Participativa (IAP), la que permite una transformación personal y un involucramiento directo de los participantes del proceso.

La investigación se origina con el compromiso de mejorar el auto cuidado tanto física como emocionalmente en las adolescentes del Centro Promocional las Hormiguitas debido que ellas no tienen el hábito de cuidar de la manera correcta de sí mismas ni física ni emocionalmente, por lo tanto nosotras como estudiantes de la carrera de Trabajo Social nos hemos propuesto como objetivo general brindar un acompañamiento en el proceso de aprendizaje de estrategias de auto cuidado físico y emocional en adolescentes del Centro Promocional Las Hormiguitas.

Entre los principales resultados de esta investigación encontramos que las adolescentes tenían conocimiento acerca de auto cuidado físico y de alguna manera lo aplicaban en sus vidas, sin embargo, no sabían lo que es auto cuidado emocional y tenían muchos conflictos personales que afectan su diario vivir por lo que decidimos enfocarnos en auto cuidado emocional a fin de desarrollar una conciencia en el asunto que facilite la toma de decisiones.

ÍNDICE

CAPITULO I	1
1.1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.3. JUSTIFICACIÓN	5
1.4. Objetivos de investigación	7
1.4.1. Objetivo general	7
1.4.2. Objetivos específicos.....	7
CAPITULO II	8
2.1. MARCO REFERENCIAL	8
2.1.1 Antecedentes	8
2.1.2 MARCO CONTEXTUAL.....	13
2.1.3. Marco epistemológico.....	17
2.1.4. Marco jurídico	18
2.1.5 Marco Teórico	19
a. Auto cuidado	19
a.1. Salud	22
a.2.1 Inteligencia Emocional.....	29
a.2.1.1 Características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:.....	29
a.2.2. Autoestima	30
a.2.3 Los sentimientos.....	31
b. Estrategia	33
b.2 Estrategias para mejorar el autocuidado	34
b.2.2 Estrategias para mejorar el autocuidado físico	36
2.1.6 Preguntas directrices	38
CAPITULO III	39

3.1. Diseño metodológico	39
CAPITULO IV.....	44
Análisis y discusión de resultados.....	44
CAPITULO V.....	91
5.1. CONCLUSIONES.....	91
5.2. RECOMENDACIONES.....	92
Bibliografía	93
Anexos	96

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 Autodiagnóstico.....	44-48
Tabla 2 Diagnóstico participativo.....	50
Tabla 3 Dinámicas utilizadas.....	51
Tabla 4 dificultades encontradas.....	53
Tabla 5 Cronograma de cierre de la fase diagnóstica.....	55-56
Tabla 6 dificultades del cierre de la fase diagnostica.....	58
Tablas 7 Plan de intervención.....	60-61
Tabla 8 Hallazgos aprendizajes resultados taller 1.....	64
Tabla 9 Hallazgos aprendizajes resultados taller 2.....	68
Tabla 10 Hallazgos aprendizajes resultados taller 3.....	72
Tabla 11 Hallazgos aprendizajes resultados taller 4.....	76
Tabla 12 Matriz de plan de vida.....	78
Tabla 13 Hallazgos aprendizajes resultados taller 5.....	82
Tabla 14 Evaluación lo que les gustó.....	89
Tabla 15 Evaluación lo que no les gustó.....	90

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1 Centro promocional las Hormiguitas.....	14
Imagen 2 Directiva del Centro Promocional las Hormiguitas.....	15
Imagen 3 Grupo de adolescentes.....	16
Imagen 4 Dinámica Merequetengue.....	51
Imagen 5 Diagnóstico lluvia de ideas.....	52
Imagen 6 Cierre de diagnóstico lluvia de ideas.....	54
Imagen 7 Dinámica La tempestad.....	62
Imagen 8 Opinión de las adolescentes de auto cuidado.....	63
Imagen 9 Dinámica La silla pica.....	65
Imagen 10 Video El patito feo.....	66
Imagen 11 Momento de reflexión La limpia.....	69
Imagen 12 Dinámica de relajación La limpia.....	69
Imagen 13 Video “Inteligencia emocional”	70
Imagen 14 Dinámica “El ciempiés”	73
Imagen 15, 16,17” caja Evaluativa.....	75
Imagen 18,19, 20 “Plan de vida.....	79
Imagen 20 Despedida “Piñata”	81

ÍNDICE DE ESQUEMAS

Esquema 1 elemento facilitadores y obstaculizadores.....	85
Esquema 2 Aprendizajes.....	85
Esquema 3 Aprendizajes.....	90

CAPITULO I

1.1. INTRODUCCIÓN

El tema que se aborda en la presente investigación es: Estrategias de auto cuidado físico y emocional con adolescentes del Centro Promocional Las Hormiguitas debido a que los responsables del centro mostraban preocupación por la actitud de algunas de las adolescentes las cuales abandonan el reforzamiento escolar y en muchas ocasiones sus centros de estudio, debido a que toman malas decisiones que interfieren en el desarrollo de habilidades comunicativas y el logro de aprendizaje significativo afectando de manera negativa su futuro, algunas de las problemáticas identificadas por los responsables son: noviazgos a temprana edad, embarazos precoz, deserción escolar, consumo de sustancias alucinógenas entre otros.

Consideramos de gran importancia abordar esta temática ya que es una problemática de gran impacto porque afecta tanto a las familias como a la sociedad, por lo tanto nos planteamos como objetivo general acompañar el proceso de aprendizaje de estrategias de auto cuidado físico y emocional a las adolescentes con el fin de disminuir los problemas mencionados anteriormente y permitir una transformación personal en las adolescentes y de igual manera en nosotras como Trabajadoras Sociales debido, a que el auto cuidado es una serie de acciones que las personas asumen en beneficio de su propia salud sin supervisión médica, además de permitirnos identificar y controlar nuestras emociones, por lo que es una temática de gran interés para el ser humano y las distintas instituciones de carácter social.

Para el desarrollo de este proceso fue necesario la realización del diagnóstico participativo para determinar la problemática de investigación y de esta manera dar inicio a la fase de intervención, donde impartimos cinco mini talleres divididos de la siguiente manera tres de intervención, donde se desarrollaron estrategias para mejorar el auto cuidado tanto físico como emocional con el fin de incidir de manera positiva en las vidas de las adolescentes. Uno de pre evaluación donde se realizaron dinámicas para evaluar si

el proceso fue de su agrado y los aprendizajes obtenidos y finalmente uno para cerrar y evaluar el proceso de la IAP.

Este documento está estructurado por: Introducción donde se da a conocer el contenido del diseño y una breve descripción del contenido, posteriormente la justificación la cual se construye a partir del diálogo previo con los sujetos, seguida del planteamiento de problema el cual retoma el objeto de estudio de la investigación, se continua con los objetivos que fueron la base para la ejecución de este proceso, sucesivamente el marco referencial, antecedentes de investigaciones similares, luego marco epistemológico y marco legal, donde se explica el medio donde se desarrolló la investigación y las leyes que sustentan la temática, seguido del marco teórico donde se presenta las distintas teorías que respaldan el objeto de estudio.

Más adelante se ubican, las preguntas directrices las cuales se formulan de acorde los objetivos específicos, consecutivamente el diseño metodológico que contiene el tipo de estudio realizado según sus paradigmas, enfoque, población, técnicas de recolección de información, instrumentos y técnicas de análisis de la información, posteriormente análisis y discusión de resultados donde se detalla la fase diagnóstica, intervención y de evaluación del proceso de la (IAP), por último las conclusiones que dan a conocer los resultados obtenidos en la investigación en relación a los objetivos específicos y recomendaciones basada en los resultados y como se puede mejorar en ciertos aspectos, ubicando finalmente bibliografía y anexos.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema de investigación surge de una visita al Centro Promocional Las Hormiguitas donde tuvimos la oportunidad de entablar una conversación con la maestra Sandra Peña quien nos proporcionó información sobre el centro y el funcionamiento del mismo, además de hacer mención en distintas problemáticas que se presentan a diario en los niños, niñas y adolescentes que asisten al reforzamiento escolar haciendo énfasis en la atención a las adolescentes del centro, ya que muchas de ellas son obligadas a renunciar a sus estudios debido a que entran a una nueva etapa de sus vidas como es el embarazo precoz, vida conyugal y por adicción a las drogas.

En un primer momento con las adolescentes, llevamos a cabo el diagnóstico con el objetivo de obtener información acerca de los problemas y necesidades más sentidas, para ello utilizamos como herramienta la lluvia de ideas, en la cual cada una de ellas lograron expresar los principales problemas que enfrentan, identificándose los siguientes: problemas económicos, conflictos familiares, falta de atención de los padres, noviazgo a temprana edad, falta de higiene personal, después de un proceso de análisis y reflexión colectiva se define la falta de estrategias de auto cuidado físico y emocional como el principal problema de IAP. También se obtuvo información de la responsable del centro y de informantes claves, se hizo una recopilación y análisis de la información obtenida durante la fase diagnóstica constatando de esta manera que había dificultad al aplicar auto cuidado físico y emocional.

El centro brindó las puertas para relacionarnos con las adolescentes, y realizar esta investigación, conocer su historia de vida, de esta manera brindarles técnicas para amarse, valorarse y respetarse para que puedan responsabilizarse de su futuro y las decisiones que mejoraran su calidad de vida.

Algunas de las sintomatologías que se pudieron observar son: falta de aseo personal, falta de cuidado en la alimentación, falta de integración en las actividades realizadas con las adolescentes en el proceso y dificultades en la toma de decisiones entre otras donde se puede determinar la falta de auto cuidado físico y emocional.

Los factores antes mencionados se presentan en la vida de las adolescentes por múltiples razones como falta de preocupación por su aseo personal, falta de atención de los padres y madres, baja autoestima y problemas personales lo cual afecta de manera negativa la vida de las adolescentes.

Como equipo investigador se pretende incidir de manera positiva en las actitudes de las adolescentes frente al auto cuidado físico y emocional proporcionándole pautas para que ellas puedan mejorar su calidad de vida y las de sus familias.

A través de esta experiencia, como grupo de investigación nos surgió la siguiente pregunta:

¿Qué estrategias pueden utilizar las adolescentes para mejorar el autocuidado físico y emocional?

1.3. JUSTIFICACIÓN

La investigación centra su interés en las estrategias de auto cuidado físico y emocional en adolescentes del Centro promocional las Hormiguitas, ciudad de Matagalpa, II Semestre 2017. Porque es necesario que las personas puedan realizar acciones que les permita controlar los factores internos y externos, que influyen en su vida y su desarrollo personal.

Según lo planteado por las adolescentes la principal problemática es el no cuidado de la salud física y emocional de ellas, lo que les genera consecuencias negativas y las conlleva a abandonar el reforzamiento que reciben y en muchos casos sus centros de estudios. Por tanto, consideran que es fundamental trabajar el tema del auto cuidado físico y emocional, porque están más propensas a explotación sexual, uso de sustancias alucinógenas y embarazos a temprana edad.

El trabajo de investigación ha retomado la temática antes mencionada, por cuanto consideramos desarrollar estrategias para el auto cuidado tanto físico como emocional en las adolescentes, que les permita conocer y aprender a amarse, cuidarse, sobre todo que las demás personas respeten sus pensamientos, sentimientos y de esta manera aprender a tomar decisiones para un mejor vivir.

Es de suma importancia desarrollar estrategias participativas que favorezca los procesos de aprendizajes, haciéndolo más efectivo, lo que permita que el grupo aprenda, conozca y ponga en práctica los conocimientos adquiridos, y que permita mejorar la salud tanto física como emocional de cada uno de los participantes.

Pretendemos lograr un impacto positivo en las adolescentes, desarrollando estrategias de auto cuidado físico y emocional a través de una investigación acción participativa lo que proporcionaría un aprendizaje significativo, lo que contribuye a la disminución en las consecuencias que tiene la falta de auto cuidado en la vida de todo ser humano, además de mejorar la estabilidad del centro de reforzamiento escolar en cuanto al abandono.

Esta investigación beneficiará al grupo de adolescentes y al Centro Promocional Las Hormiguitas, porque se les brindarán estrategias, que les ayudará a su desarrollo y crecimiento personal, así también a la universidad y estudiantes que realicen o pretendan investigar estudios similares a este, porque es un problema de todos, por tanto,

brindamos un aporte hacia la sensibilización y concienciación sobre este tema, lo que permite una transformación tanto personal como grupal.

1.4. Objetivos de investigación

1.4.1. Objetivo general

- **ACOMPañAR** el proceso de aprendizaje de estrategias de auto cuidado físico y emocional a adolescentes del Centro Promocional las Hormiguitas Matagalpa en el año lectivo 2017.

1.4.2. Objetivos específicos

- **IDENTIFICAR** los conocimientos de auto cuidado físico y emocional en adolescentes del Centro Promocional Las Hormiguitas en el año lectivo 2017.
- **ANALIZAR** la importancia del auto cuidado físico y emocional en adolescentes del Centro Promocional Las Hormiguitas en el año lectivo 2017.
- **DESARROLLAR** estrategias de auto cuidado físico y emocional con adolescentes del Centro Promocional Las Hormiguitas en el año lectivo 2017.
- **EVALUAR** el proceso de aprendizajes de las adolescentes del Centro Promocional Las Hormiguitas en el año lectivo 2017.

CAPITULO II

2.1. MARCO REFERENCIAL

2.1.1 Antecedentes.

A continuación, presentamos los principales antecedentes en los que hemos dividido en: teóricos, tanto a nivel latinoamericano, nacional y local, donde se presentan los diferentes estudios realizados similares al tema del auto cuidado físico y emocional. A nivel metodológico, las investigaciones que realizamos a nivel de grupo. A nivel actitudinal, donde demostramos el aporte y la importancia que tiene para nosotras este tema.

Al hacer una revisión bibliográfica con respecto al tema se encontraron los siguientes estudios:

2.1.1.1 A Nivel latinoamericano.

En la Universidad del Valle de México realizaron un estudio basándose en el Manual de Curso de Afectividad en Relaciones con niños y la adolescencia, donde se concluyó que el auto cuidado no puede ser inconstante o parcial; requiere la definición constante y consciente de un plan que contemple integralmente todos los aspectos de la vida personal. Es importante cuidar los aspectos físicos, emocionales, espirituales, sociales, económicos, académicos, profesionales y familiares, partiendo del buen aprovechamiento del tiempo, recursos y capacidades personales (Maradiaga, 2006).

En la Universidad de Córdoba, Argentina, realizaron un estudio acerca de conductas de auto cuidado de la salud en estudiantes de 18 a 25 años que asisten al examen preventivo de la UNC (Universidad Nacional de Córdoba) cuyo objetivo era conocer a través de un estudio descriptivo, prospectivo y transversal las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de 18 a 25 años que asisten al examen preventivo de salud de la UNC durante los meses de agosto a octubre de 2010.

El auto cuidado es un comportamiento aprendido y las actividades de auto cuidado se aprenden de acuerdo a creencias y prácticas que caracterizan las formas de vida cultural del grupo al cual pertenece el individuo, el cual aprende primero sobre estándares culturales dentro de la familia, ya que los grupos de seres humanos poseen relaciones estructuradas, agrupan las tareas y reparten las responsabilidades para promover cuidado de los miembros que tienen privaciones en el autocuidado.

En este contexto se destaca el estudio del autocuidado en los jóvenes, ya que son un grupo en etapa de crecimiento y desarrollo, que les da una especial vulnerabilidad a enfermedades por exposición a factores de riesgo y la ausencia de capacidades del individuo para realizar actividades de autocuidado. (Choque & Malvana, 2010)

Por otra parte, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú, se realizó un estudio acerca de Prácticas de Auto cuidado en Adolescentes de la I.E “Virgen del Varmen”. El presente estudio da a conocer las prácticas de autocuidado de los adolescentes en su aspecto físico, social y psicológico, siendo esto de mucha importancia, pues la incidencia de enfermedades en la adolescencia es debido a la escasa educación sobre prácticas de cuidado que fomenten su salud.

Se llegó a la siguiente conclusión: La mitad de los adolescentes tienen prácticas de auto cuidado adecuadas en relación a su aspecto físico, una mayoría relativa de adolescentes realizan prácticas de autocuidado adecuadas en cuanto a su aspecto social y una mayoría relativa de adolescentes tienen prácticas de autocuidado inadecuadas en su aspecto psicológico (Juarez & Veronica, 2014).

En la Universidad Austral De Chile Facultad De Medicina, Escuela De Enfermería se hizo un informe acerca de Conductas de Auto cuidado en estudiantes universitarios residentes del complejo de hogares Huacho copihue de la UACH, 2006. La presente investigación, tiene como principal objetivo determinar el nivel de Auto cuidado que presentan los jóvenes que residen en el complejo de hogares Huacho copihue de la Universidad Austral de Chile (UACH), durante el período 2006.

El trabajo con estudiantes universitarios en la promoción de la salud no es tarea fácil, debido a que éstos tienen arraigados los estilos de vida modernos. Además, existen factores que influyen en la calidad de vida de estos jóvenes como son la lejanía con la familia, la falta de recursos económicos, la sobrecarga en mallas curriculares y otros factores que también inciden y que son propios de esta etapa del desarrollo.

Con los resultados que se obtuvieron se concluye que el Auto cuidado, de esta población se encuentra en un nivel regular, no existiendo diferencias entre sexos. Las mayores falencias se encuentran en el área de hábitos de vida saludable como sueño y descanso, alimentación, actividad física, consumo de alcohol y tabaco, y también en las áreas de

responsabilidad sexual y conocimientos sobre autoexámenes de salud preventivos. Los factores que principalmente influyen en que los estudiantes tengan un nivel regular son: la etapa del desarrollo psicológico en que se encuentran, la lejanía del hogar, el nivel económico y el ambiente en que viven. (Martinez & Saez, 2007).

Por otra parte, en la Universidad de Concepción, Chile, se realizó una investigación con el objetivo de determinar la agencia de auto cuidado en los estudiantes del nuevo ingreso de la unidad académica multidisciplinaria zona médica. El tener conocimiento de auto cuidado hoy en día es un tema de valiosa importancia, la población juvenil tiene características que conllevan a no buscar asesoría en cuestiones de salud, higiene, alimentación, sexualidad, embarazos, abortos, infecciones de transmisión sexual, incapacidades, accidentes de tráfico, muertes, consumo de alcohol y adicciones.

Brumal Moore, menciona que el desarrollo de habilidades como: razonar dentro de un sistema de auto cuidado, estar motivado para cuidar a uno mismo, tomar decisiones y llevarlas a cabo, emplea un repertorio de aptitudes cognitivas, perceptuales y de comunicación, para llevar a cabo un estado de autocuidado favorable para su salud, pero es importante mencionar que el ser humano se caracteriza por realizar pocas acciones de autocuidado a pesar de tener los conocimientos.

La investigación se llevó a cabo en la Unidad Académica Multidisciplinaria Zona Media, la cual se trabajó con 281 alumnos de nuevo ingreso que están dispersos en las distintas carreras que imparte la institución lo que permitió conocer cómo son las capacidades y acciones de autocuidado de los jóvenes universitarios. (Rocha, Gonzalez, & Olivera, 2015).

La Universidad Autónoma de Nayarit, México, realizó un estudio cuyo objetivo principal es profundizar en los conocimientos sobre la práctica de auto cuidado de la salud, como una de las responsabilidades del profesional de Enfermería para contribuir con la educación en el fomento del auto cuidado para una vida sana de las personas, y que estas puedan optar por prácticas favorables para su salud.

El Auto cuidado se define como las acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las prácticas de personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir

enfermedades en conclusión el autocuidado va encaminado a modificar las conductas no saludables en saludables, que incluye incrementar el conocimiento, adquirir habilidad y sobre todo tener motivación para el autocuidado, esto incluye también mejorar el ambiente en el que se desenvuelve la persona. Debemos asegurarnos de que nuestras expectativas como enfermeras sean razonables atendiendo a las características de cada persona. (Silas & Lourdes, 2011).

2.1.1.2. A nivel nacional

Se realizó un estudio en la ciudad de Granada en el centro de salud Jorge Sinfaroso Bravo cuyo objetivo era conocer las capacidades de auto cuidado que tienen los pacientes de este centro, se demostró que esta población comparte responsabilidades del cuidado de sus enfermedades con sus familiares. Desde el punto de vista cultural este dato confirma el fuerte lazo familiar que caracteriza a los seres humanos.

Este hallazgo concuerda con otros estudios, quienes reportan que los pacientes tienen necesidades de mantener la solidaridad con la familia para poder sobrellevar cualquier enfermedad (Josè, 2000).

2.1.1.3. A nivel local

En la universidad nacional autónoma de Nicaragua UNAN- Managua FAREM-Matagalpa se realizó una investigación acerca del auto cuidado cuyo objetivo principal fue acompañar un proceso de transformación de las prácticas de auto cuidado en los adolescentes.

El auto cuidado consiste inicialmente en la autoestima que posee cada individuo, formando así barreras que ayudan a proteger nuestro cuerpo, mente y alma, recordando que auto cuidado abarca esto y mucho más”, es decir que principalmente consiste en cómo se sienten las personas en sus habilidades psicológicas más importantes que se pueden desarrollar con el fin de tener éxito en la sociedad, tener autoestima significa estar orgulloso de sí mismo y experimentar ese orgullo desde el interior.

Con los resultados obtenidos se llegó a la conclusión que a través del cumplimiento de los objetivos específicos se contribuyó a la transformación de un mejor auto cuidado como

base para la construcción de una mejor calidad de vida, respondiendo así al objetivo general del proceso de investigación. (Granados & Garcia, 2016)

2.1.1.4. A nivel metodológicos

Hemos realizado investigaciones a lo largo de nuestros estudios universitarios las cuales han sido cualitativa, cuantitativas e investigación acción participativa en la que trabajamos en el mismo equipo, con el tema incidencia de la violencia intrafamiliar en niños y niñas que asisten al programa de reforzamiento escolar de Hope Project del Barrio Sor María Romero, Matagalpa I semestre 2015.

2.1.1.5. A nivel actitudinal

Esta investigación es de gran aporte para nuestra carrera y nuestro crecimiento como investigadoras, también nos permite aprender más sobre el tema y ponerlo en práctica ya que es algo indispensable en todo ser humano, además de permitirnos la satisfacción de poder ayudar al grupo investigador a mejorar su estilo vida a través del auto cuidado.

Cabe destacar que bajo la tutoría de la docente Magdalena Espinoza coordinadora de la carrera de trabajo social de la UNAN FAREM Matagalpa, Adriana Álvarez realizó las prácticas de especialización en el centro promocional las hormiguitas, lo cual permitió establecer un vínculo amistoso con las adolescentes y trabajadores del centro, además de conocer el funcionamiento y gestión del mismo.

Durante el periodo de las prácticas realizadas se hicieron visitas a padres de familia, apoyo en el reforzamiento escolar, participación en la escuela móvil, apoyo en las distintas actividades realizadas en el centro, acompañamiento en el área de rincón de cuentos, visitas a los centros de estudio donde asisten los niños, entre otras actividades, lo cual beneficia nuestra investigación pues se puede corroborar mediante lo observado la temática de investigación actual además que el haber compartido tiempo con las adolescentes dio lugar al fortalecimiento de los lazos de confianza.

2.1.2 MARCO CONTEXTUAL

2.1.2.1 Acerca del Barrio Guanuca

En la parte norte de la ciudad de Matagalpa, se ubica un verdadero “emporio comercial”: el Barrio Guanuca, considerado como el “corazón económico” de La Perla del Septentrión. El barrio indígena de Matagalpa, Guanuca, fue poblado por frailes misioneros y por aborígenes caribes traídos de las montañas del Oriente de Matiguás y del Cerro Musún.

El investigador e historiador Alfonso Valle, en su obra “Interpretación de Nombres Geográficos Indígenas de Nicaragua”, describe Guanuca como un “paraje y quebrada de lecho rocoso al Norte de la ciudad de Matagalpa”. Según Valle, el nombre Guanuca es de origen sumo y su etimología corresponde a “Wan”, que se traduce como “Ceniza” y “Uka” que significa “casa”; interpretándose esta combinación como “Casas de Cenizas” o “Casas Quemadas”.

Algunos investigadores señalan que la población de Guanuca no formó parte del pueblo indígena de Matagalpa y estuvo asentada sobre las pedregosas tierras y quebradas del altiplano de “Las Minitas” y la cañada de “Los Congós”.

Los pobladores “gvanuqueños” nunca se mezclaron con los indios y ladinos de Matagalpa. Sus descendientes, durante la independencia, abandonaron el lugar de su antiguo asiento y se fincaron en la región donde actualmente es el Barrio Guanuca de Matagalpa.

2.1.2.2 Acerca de la Hormiguitas

¿Quiénes somos?

Somos un grupo de niños, niñas y adolescentes que organizados/as en el centro de promoción social “Las Hormiguitas”. Trabajamos como lustradores, vendedores, etc. en la calle, mercados, Cotrán, campo, casa, etc. Realizamos diferentes actividades que contribuyen a mejorar el desarrollo de nuestras capacidades y habilidades.

Somos parte del Movimiento Comunal de Matagalpa organización de carácter civil, comunitario y popular sin fines de lucro y de cobertura nacional.

Imagen 1 Centro Promocional las Hormiguitas- fachada del centro promocional, ubicado en el Barrio Guanuca costado norte terminal de buses.



Imagen 1

Fuente: Noelia Castillo

Visión

Centro de promoción social de los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes trabajadores.

Movimiento de niñas, niños y adolescentes trabajadores, organizados y empoderados en la promoción y defensa de sus derechos como sujetos sociales, parte de una sociedad a la que propone alternativas y contribuye a transformar y desarrollar.

Misión

Incidir en la sociedad, promoviendo actividades que faciliten el protagonismo de niñas, niños y adolescentes trabajadores para dar apoyo a los más marginados por la pobreza, para potenciar sus posibilidades y acceso a la educación escolar tener relaciones humanas equitativas, respeto a todos los derechos humanos, equidad de género y justicia social.

Promover los derechos y deberes de las niñas, niños y adolescentes trabajadores de la zona urbana de Matagalpa.

Facilitar espacios de participación, integración, e incidencia a niñas, niños y adolescentes trabajadores para la demanda del cumplimiento de sus derechos.



Imagen 1 directiva del Centro Promocional las Hormiguitas.

Conformado por: Lic. Sandra Peña (encargada del reforzamiento escolar)
Lic. Isabel Gutiérrez (encargada del centro)
Glenda (promotora del centro y maestra del reforzamiento)
Merling Bermúdez (secretaria del centro)
Lic. Liseth Rivera. (Psicóloga del centro)
Alexis López (encargado de deporte y pintura)

Fuente: Daniel Ordoñez

2.1.2.3. Acerca del grupo de adolescentes

El grupo está conformado por 12 adolescentes que asisten al reforzamiento escolar del Centro promocional las Hormiguitas entre las edades de 12 y 16 años, las cuales fueron seleccionadas por la maestra Sandra Peña tomando en cuenta la edad de las adolescentes y el turno en que ellas asisten al reforzamiento.

Trabajar con las adolescentes ha sido una experiencia muy bonita y enriquecedora pues hemos aprendido mucho de ellas, nos han aportado sus opiniones durante el proceso y han brindado su apoyo en cada una de las actividades, además de mostrar interés en los mini talleres realizados.

Las adolescentes lograron obtener nuevos conocimientos y se pudo observar que durante el proceso las algunas de ellas, presentaban algunos problemas y dificultades



que afectaban su vida personal por esta razón el proceso de IAP fue de gran aporte para su diario vivir.

Imagen 2 Grupo de adolescentes – siete adolescentes de las que formaron parte del Grupo de Investigación de las Hormiguitas.

2.1.2.4. Acerca de las autoras

A lo largo de los años de estudio de la carrera de Trabajo Social hemos realizado distintos trabajos investigativos los cuales han sido de gran aporte para mejorar nuestro conocimiento y en especial esta investigación ya que nos identificamos con el tema debido a que nos hizo reflexionar acerca de la falta de auto cuidado en algunas de las áreas de nuestra vida, porque no hemos aplicado de la manera correcta el cuidado tanto físico como emocionalmente, esperamos que este trabajo sea de gran ayuda tanto para nosotras como para las adolescentes y así mejorar nuestros hábitos de auto cuidado físico y emocional.

El auto cuidado físico y emocional es muy importante para la vida diaria de todo ser humano ya que nos permite tomar acciones por uno mismo, cuidar de nuestro cuerpo y nuestra mente y de esta manera tomar las decisiones que formarán nuestro futuro. El proceso de IAP, permite que haya una transformación personal en los involucrados. Cabe señalar que nosotras consideramos que después de haber llevado a cabo cada uno de los mini talleres hemos mejorado mucho en nuestro auto cuidado físico y emocional.

2.1.3. Marco epistemológico

El realizar esta investigación nos llevó a comprender la importancia que tiene el auto cuidado físico y emocional, para la salud y toma de decisiones de todo ser humano, dando lugar a la solución de problemas, estableciendo buenas relaciones interpersonales y mejorando de esta manera su calidad de vida.

Aprender a cuidar de nuestro cuerpo desde temprana edad es lo más indicado, por tanto, como trabajadoras sociales, asumimos el compromiso de intervenir en esté y demás problemas sociales que afecten nuestro entorno social para mejorar la calidad de vida de los afectados y verificar de esta manera que se cumplan sus derechos, dando lugar a una transformación personal en los involucrados.

Al respecto conviene decir que el tema abordado en esta investigación tiene mucha relación con el Trabajo Social, dado que el auto cuidado tanto físico, como emocional es una problemática que afecta a niños, adolescentes, jóvenes y adultos, dañando su entorno social. Si bien es cierto que el auto cuidado es una acción personal, la interrogante sería ¿porque afecta el entorno social de la persona? El hecho de aplicar auto cuidado físico y emocional no es solamente estar limpio y de buen humor todo el tiempo, va mucho más allá de eso, implica mantenerse saludable, toma de decisiones, control de nuestras emociones y si no se aplica de la manera correcta afecta toda nuestra personalidad y de esta manera incide de manera negativa en nuestra vida social.

Como futuras trabajadoras sociales pretendemos incidir de manera positiva tanto en el grupo seleccionado como en el resto de la sociedad, promoviendo estrategias para la aplicación correcta de auto cuidado físico y emocional en todo lugar y en cada etapa de nuestras vidas, debido a que el mantener un equilibrio físico y emocional permite que la personas tengan la capacidad de tomar mejores decisiones que podrían ayudar al desarrollo social de nuestro país.

A lo largo del tiempo podemos ver a personas pasando por situaciones difíciles a las que no les encuentra salida y optan por tomar decisiones que afectan su vida a largo plazo, como consumo de drogas, vida conyugal a temprana edad, prostitución entre otros, si todos aplicáramos auto cuidado de la manera correcta evitaríamos tomar este tipo

de decisiones tan extremas, por lo tanto, es la responsabilidad de todo Trabajador Social ayudar a los individuos a mejorar su funcionamiento en la sociedad.

Con este estudio se pretende dar respuesta a algunas de las problemáticas antes mencionadas ya que nos permite compartir experiencias y aportar un poco de lo que hemos aprendido en la carrera de trabajo social además de obtener nuevos aprendizajes a través de los involucrados en el proceso.

2.1.4. Marco jurídico

En Nicaragua actualmente no se cuenta con un marco jurídico que explícitamente aborde el tema del auto cuidado, sin embargo, nosotros como equipo de investigación consideramos pertinente la inclusión de las estrategias de auto cuidado en la Ley General de Salud (Ley 423), y por qué no, en la Ley General de Educación (Ley 582).

En el caso del cuerpo jurídico que regula lo referente a la salud, es importante incorporar las estrategias de auto cuidado como una política de salud pública que debe promoverse a todos los niveles, y en todos los espacios, puesto que contribuye en gran manera a la prevención de enfermedades que van desde lo físico, hasta lo psicológico, es decir que el enfoque de estas es curativo pero también preventivo, si se incorporase y se articulasen esfuerzos con otros actores como el ministerio de educación a través de las escuelas, añadiéndolas como una asignatura más a los estudiantes, en pocos años Nicaragua podría tener un buen porcentaje de la población aplicándose a sí misma, las estrategias de auto cuidado. Consecuentemente, esto derivaría en una sustancial reducción de muchas enfermedades que hoy día aqueja la sociedad nicaragüense.

2.1.5 Marco Teórico

a. Auto cuidado

El auto cuidado se define como las acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las prácticas de personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades y desarrollar la responsabilidad que un individuo debe tener para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud, es el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior.

Estas acciones requieren de conocimiento, habilidad y motivación, que se pueden desarrollar a lo largo de la vida y con el apoyo del personal de salud, es decir la actividad de auto cuidado es definida como la compleja habilidad adquirida por las personas maduras, o que están madurando, que les permite conocer y cubrir sus necesidades continuas con acciones deliberadas e intencionadas, para regular su propio funcionamiento y desarrollo humano.

En la adquisición del auto cuidado se deben tener en cuenta elementos denominados factores condicionantes básicos (FCB). Los factores son condiciones internas y externas de la persona que afectan, a la cantidad y calidad de cuidados que requiere la persona y las manifestaciones de los requerimientos y la capacidad de auto cuidado, entre los que se encuentran: la edad, el sistema familiar, el género, patrón de vida, estado de salud (físico y psicológico) y estado de desarrollo, además se requiere precisar que toda acción de Autocuidado debe ser razonada e intencionada para ser realizada y contar con los recursos requeridos para ello. (Tobon, 1995).

Es así como las personas aprenden y desarrollan prácticas de auto cuidado que se transforman en hábitos, que contribuyen a la salud y el bienestar. Todas estas actividades son mediadas por la voluntad, son actos deliberados y racionales que realizamos como parte de nuestra rutina de vida. Cada una de las actividades refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la

promoción de la salud. Lo anterior motiva a reflexionar sobre el desarrollo de la práctica profesional, considerando que va más allá de una actuación puramente basada en la atención en salud, no debe limitarse a la prescripción médica o la prestación de cuidados sanitarios, implica la puesta en marcha de procesos con carácter interpersonal.

El auto cuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por lo tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.

El auto cuidado implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana se apoya en un sistema formal como es el de salud e informal, con el apoyo social, tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interrelaciones. Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas siempre las desarrollan con la certeza de que mejorarán su nivel de salud. (Delia Sillas, 2011)

El auto cuidado es un sin número de acciones que una persona debe realizar para cuidar de sí mismo tanto en lo físico como en lo emocional es acto de prevención para la salud y se debe aplicar en las diferentes etapas de la vida, es un acto voluntario de toda persona que se da durante su proceso de madures que da lugar a satisfacer sus necesidades y formar parte de su rutina diaria de vida, en si el auto cuidado es un proceso que todo ser humano aprende en su desarrollo que permite que la persona tome las decisiones que formaran su futuro y es una acción de iniciativa propia y de acuerdo a las posibilidades económicas que una persona tenga.

El concepto es muy asertivo ya que el auto cuidado son todas aquellas acciones realizada por las personas para cuidarse y mantenerse saludables y deben aplicarse en nuestra vida diaria, todo ser humano es capaz de aplicar el autocuidado en sus vidas ya que es una actividad innata de toda persona que le permite cuidar de su salud y de las decisiones que marcaran su futuro. Es de gran aporte para nuestra investigación porque nos brinda información pertinente sobre lo que es y en lo que influye el autocuidado como parte de nuestra rutina de vida.

Importancia del auto cuidado

Es importante tener una educación para el auto cuidado, ya que se debe facilitar al sujeto la propia definición de su condición de salud, es decir, debe conocer y reconocer sus problemas, identificando estos en la medida que se presentan, todo esto para lograr soluciones entre las cuales este presente el cuidado de sí mismo y la solicitud de ayuda pertinente, esta educación debe partir con un diagnóstico de la situación individual que incluye el entorno del cual procede la persona, los estilos de vida, experiencias, forma de relacionarse, creencias, valores y motivación a cambios de conducta.

Existen factores determinantes en las conductas de auto cuidado y la variabilidad entre las personas se acentúa con los años, por lo que se debe considerar que la conducta de auto cuidado es aprendida de padres a hijos, por lo tanto, la familia constituye la base de la educación, en su rol formador el niño adquiere valores y normas de vida que lo marcarán a futuro.

La educación formal va a contribuir a las formas de auto cuidarse, motivo por el cual es aconsejable interactuar con instituciones educativas, tanto formales como informales, con organizaciones sociales y otros, si lo que se quiere es obtener cambios de actitud en las personas. También debemos considerar la posición que ejerce el individuo en la familia, en los roles que desempeña, su estado de salud, los sistemas de apoyo, los valores y grados en que están satisfechas sus necesidades, son razones determinantes de prioridad para establecer la actitud de auto cuidado.

El individuo se cuidará adecuadamente, si posee conocimientos, capacidades, confianza y motivo para ello. La información en sí, por muy buena que sea, no es suficiente para el fomento de la salud, la cual se consigue con la participación activa de la población informada y motivada. (Vasquez, 2003).

El auto cuidado es importante porque es un acto previo para un buen desarrollo y permite que el ser humano este consiente de su condición fisiológica, que se conozca y se quiera así mismo ya que su condición de salud dependerá de la manera en que aplique el autocuidado, además de que esté influye también en la toma de las decisiones que este deberá poner en práctica ya que el auto cuidado nos da la oportunidad de identificar los problemas que nos afectan y si lo aplicamos de la manera correcta nos dará la solución

para mejorar nuestra calidad de vida, para poder emplear de manera correcta el autocuidado debemos estar conscientes de lo que queremos y deseamos, el autocuidado es una actividad que se aprende desde que somos niños en el núcleo fundamental que es nuestro hogar.

Este concepto es claro y conciso el auto cuidado se aplica en todas las áreas de nuestra vida y tiene gran influencia e importancia para la supervivencia de todo ser humano al aplicarlo de la manera correcta el autocuidado nos permite alargar el buen funcionamiento de nuestro organismo y sobre todo mejorar nuestra calidad de vida. Todo ser humano tiene la responsabilidad de cuidar de sí mismo por lo tanto es de gran importancia tener conocimiento sobre el autocuidado y no sólo conocerlo si no aplicarlo a diario en su vida para poder alargar su esperanza de vida.

a.1. Salud

Es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo. (Merino, 2005).

Una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social y una dimensión importante de la calidad de vida. Los factores políticos, económicos, sociales, culturales, del medio ambiente, de conducta y biológicos pueden intervenir bien en favor o en detrimento de la salud, el objetivo de la acción por la salud es hacer que esas condiciones sean favorables para poder promocionar la salud.

La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana; en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo, es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. El cuidado del prójimo, así como el planteamiento holístico y ecológico de la vida, son esenciales en el desarrollo de estrategias para la promoción de la salud. De ahí que los responsables de la puesta en práctica y evaluación

de las actividades de promoción de la salud deban tener presente el principio de la igualdad de los sexos en cada una de las fases de planificación. (OMS, 1986).

La salud es la que permite que el ser humano se mantenga libre de enfermedades y buen estado físico, emocional y psicológico, esta se da a diario en nuestra vida cotidiana y sin distinción de raza o sexo. El cuidar de la salud es una responsabilidad y un derecho irrenunciable de ser humano y el estado debe garantizar el cuidado de la salud sin excepción alguna.

La salud es un aspecto que se ve a diario en la vida de todas las personas y es un aspecto fundamental de todo ser viviente, por lo tanto, todas y todos tenemos la responsabilidad de cuidar de ella para poder alargar y mejorar la calidad de vida de no hacerlo estaremos propensos a distintas y enfermedades e incluso la muerte.

a.1.1 Salud física

La Salud Física, debe entenderse como el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, ya que tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte. Para asegurarnos de que sí vamos a llegar lo más lejos posible en la vida, tenemos que cuidar a nuestro cuerpo de la mejor manera. Dicha salud física, se logra con ejercicio o deporte, buena alimentación y con una buena salud mental. (cortes, 2003)

Nuestro cuerpo debemos ejercitarlo, cuidar, mantenerlo limpio y alejado de toxinas a la mayor medida posible y acudir al médico para la prevención y tratamiento de accidentes y enfermedades que pueden llegar a mermar la calidad de nuestra vida. (cortes, 2003)

La actividad física y su incidencia en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre, desde el punto de vista de su salud y el desarrollo psicosocial, constituyen uno de los temas de estudio más importantes en la actualidad, no únicamente por expertos en temas de la cultura física y los deportes, sino también por médicos, especialistas en psicología, profesores de la especialidad y la población de forma general. La sociedad actual es consciente de la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación básica aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que relacionadas con el cuerpo y su

actividad motriz contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. (Cantarero, 2014).

La salud física es el buen funcionamiento de nuestro organismo y es lo que permite el crecimiento y buen desarrollo desde pequeño, nuestro cuerpo debe de mantenerse saludable pues como menciona el autor es nuestro vehículo, si nuestro cuerpo no está sano no podremos actuar de la manera correcta ni con la energía adecuada y por esta razón se debe cuidar a través de una rutina de ejercicios, buena alimentación etc. para poder desempeñar de manera eficaz nuestras actividades diarias sin ninguna afectación fisiológica.

Este concepto es muy influyente porque da pautas de auto cuidado como medidas de prevención de enfermedades fisiológicas y nos presenta un panorama real de lo que es una buena salud física donde se refleja de manera concreta la importancia de la práctica del ejercicio y el cuidado del organismo como clave para mantener sano nuestro cuerpo el ser saludablemente físico nos permite ser personas fuertes, razonables y activas en todo tiempo y lugar.

a.1.1.1 Nutrición, alimentación y dieta

La nutrición es el estudio de los alimentos, sus nutrientes y otros constituyentes químicos, así como los efectos de los componentes de los alimentos sobre la salud. La nutrición es una ciencia interdisciplinaria y sus recomendaciones nutrimentales para el público cambian a medida que surgen nuevos conocimientos sobre nutrición y salud.

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas.

Las sustancias nutritivas son conocidas como nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación”. (Otero Lamas, 2012).

La alimentación consiste en “la obtención, preparación e ingestión de Alimentos”, la dieta es todo aquello que consumimos en alimentos y bebidas en el transcurso de un día. Así pues, todos los seres humanos estamos a dieta a diario la diferencia radica en el tipo de

dieta que debe consumir cada persona con base a la edad, el sexo, la estatura, el peso, la condición clínica, económica, y social. (Otero Lamas, 2012).

La alimentación adecuada constituye un reto para muchas personas que prefieren disfrutar de los alimentos agradables pero riesgosos para la salud antes que cambiar sus hábitos erróneos y con ello mejorar su estado. Los antecedentes de la alimentación adecuada se encuentran en la Macrobiótica que se considera un arte y una ciencia de la salud y la longevidad.

La educación nutricional es muy importante para lograr transformar la conducta alimentaria indebida, de ahí la intención de proporcionar conocimientos sobre la alimentación adecuada, sus características y relación con diferentes enfermedades crónicas. Se enfatiza el valor nutricional del arroz integral, la importancia del equilibrio entre los alimentos ácidos y alcalinos, con una mayor proporción de estos últimos y las formas de cocción de estos alimentos.

Es recomendable que las personas ingieran alimentos que contengan fibra dietética como cereales integrales, legumbres, vegetales y frutas, con lo que pueden contribuir a reducir el riesgo de desarrollar el síndrome metabólico y enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2. (Garcia, 2010)

La nutrición es un proceso muy importante mediante el cual la persona tiene la capacidad de nutrir alimentar y proteger su organismo y sobre todo prevenir enfermedades, una buena alimentación mejora el sistema inmunológico del ser humano permitiendo alargar y mejorar su calidad de vida. Es de gran importancia conocer sobre la importancia que tiene el mantener una buena nutrición, visitar a un nutriólogo frecuentemente permite que la persona pueda cuidarse y contribuir al buen funcionamiento de su proceso digestivo además de que podrá tener una dieta adecuada de acorde a sus peso y tamaño.

El autor explica de manera clara lo que es y la importancia de la nutrición expresa que este es un proceso fundamental para la supervivencia del ser humano y es un aporte de gran importancia ya que proporciona información concreta, fácil de entender y sobre todo asertiva puesto a que las personas acostumbran alimentarse conforme a su posibilidades

económicas y en algunas ocasiones por gustos en particular si la comida tiene un sabor agradable las personas la consumen sin importar si es o no buena para la salud, muchas veces no se cuenta con una buena nutrición por ignorancia, falta de información o por las situación económica de la personas.

a.1.1.2 Ejercicio

Actividad física: se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico. (Borgoña, 2005).

Ejercicio físico: es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas. (Borgoña, 2005).

Condición física: es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física. También se le llama Fitness. (Borgoña, 2005).

¿Por qué es tan importante la actividad física? Hacer ejercicios y actividades físicas con regularidad es importante para la salud física y mental de casi todas las personas, inclusive los adultos mayores. Ser activo físicamente puede ayudar a seguir haciendo las cosas que disfruta y a mantenerse independiente a medida que va envejeciendo. Hacer actividades físicas con regularidad a través de largos períodos de tiempo puede producir

beneficios a largo plazo. Es por eso que los expertos de la salud dicen que los adultos mayores deben ser activos todos los días para mantener su salud.

Una de las grandes ventajas de la actividad física es que hay tantas maneras de ser activo. Por ejemplo, se puede hacer un poco de actividad física durante varios momentos del día, programar horas específicas durante días específicos para hacer ejercicio. Muchas de las actividades físicas, tales como caminar rápido, rastrillar las hojas en el jardín o usar las escaleras siempre que pueda, son gratuitas o de bajo costo y no requieren equipo especial. (Borgoña, 2005).

La actividad física y ejercicio físico es lo que permite mejorar la fuerza y la energía del cuerpo por tanto es fundamental para mantener una buena salud física y mental es de gran importancia hacer una rutina diaria para ejercitar el cuerpo y la mente.

El autor explica que al realizar ejercicio físico también ejercita la mente, asimismo la importancia que este tiene, para un buen funcionamiento tanto del organismo como del cuerpo lo permite mejorar el ritmo de vida de cada persona. Es de gran importancia que todo ser humano practique a diario una rutina de ejercicio que le permita al ser humano cuidar su cuerpo y mantenerse saludable.

a.2 Salud emocional

Las personas que emocionalmente son sanas tienen control sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Se sienten bien consigo mismas y tienen buenas relaciones interpersonales. Pueden poner los problemas en perspectiva. También tiene que ver con la manera en que equilibramos nuestros deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para hacer frente a las múltiples demandas de la vida. (Cortes, 2006).

La salud emocional es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores. Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera asertiva y se

sienten bien acerca de si mismo, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana. (Cortes, 2006).

Es importante recordar que personas que tienen buena salud emocional algunas veces tienen problemas emocionales o enfermedades mentales. La enfermedad mental con frecuencia tiene una causa física tal como un desequilibrio químico en el cerebro. El estrés y los problemas en la familia, trabajo o el colegio a veces pueden desencadenar una enfermedad mental o hacer que esta empeore. Sin embargo, las personas que están emocionalmente sanas han desarrollado maneras de hacerle frente al estrés y los problemas. Ellas saben cuándo necesitan buscar ayuda de parte de su médico o de un asesor psicológico. (Cortes, 2006).

La salud emocional es tener un equilibrio entre lo que piensa, lo que siente y cómo actúa, mejorando las relaciones interpersonales y permite afrontar sus problemas y conflictos de manera positiva, además, que la persona emocionalmente sana tiene la capacidad de organizar su tiempo e ideas disminuyendo el estrés y los pensamientos negativos. Cuando una persona es emocionalmente sana puede solucionar rápidamente sus problemas ya que tiene la capacidad de mantenerse equilibrada evitando que dicha situación afecte su vida cotidiana.

Según el concepto una persona emocionalmente sana es aquella que puede entablar relaciones positivas, desarrollar sus actividades diarias de una manera eficaz y proponerse metas a futuro que mejoren su calidad de vida este es un concepto muy asertivo y concreto porque indica las cualidades que muestra una persona sana emocionalmente. A diario podemos observar personas que se estresan con frecuencia, y que tienen problemas constantes y se queja de todo, al permitir que todas estas situaciones se apoderen de sus vidas hacen que su salud emocional disminuya, es por esta razón que las personas deben manejar el concepto de salud emocional y la importancia que esta tiene para la felicidad y tranquilidad del ser humano.

a.2.1 Inteligencia Emocional

De la misma manera que se reconoce el CI (cociente intelectual), se puede reconocer la Inteligencia Emocional. Se trata de conectar las emociones con uno mismo; saber qué es lo que siento, poder verme a mí y ver a los demás de forma positiva y objetiva. La Inteligencia Emocional es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada. (Goleman, 1996).

a.2.1.1 Características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:

- Poseer suficiente grado de autoestima.
- Ser personas positivas
- Saber dar y recibir
- Empatía (entender los sentimientos de los otros)
- Reconocer los propios sentimientos
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos
- Motivación, ilusión, interés
- Tener valores alternativos
- Superación de las dificultades y de las frustraciones
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.

Goleman explica que la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental. Justo las cualidades que configuran un carácter con una buena adaptación social. (Goleman, 1996).

Las personas con inteligencia emocional conocen y manejan sus emociones, reconocen las emociones de los demás y se relacionan de manera eficiente con sus semejantes,

son aquellas que tienen la capacidad de ver sus sentimientos e internalizarlos. (Suarez & Mendoza, 2008).

La inteligencia emocional tiene aplicaciones en la prevención inespecífica, una persona con competencias emocionales está más preparada para no aplicarse en el consumo de drogas, comportamientos de riesgo (conducción temeraria, violencia, delincuencia, etc.). Hay evidencia de la importancia de la necesidad de adquirir competencias emocionales por parte de la infancia y la adolescencia de cara al desarrollo personal y profesional una conclusión es clara: en educación emocional hay que iniciar lo más pronto posible. Incluso durante el embarazo ya es muy importante el estado emocional de la futura madre por las repercusiones que tiene en el feto. (Punset, Mora, Garcia, & Lopez, 2012).

La inteligencia emocional son todas aquellas habilidades que permiten el control de las emociones y permite mejorar las relaciones interpersonales además de que la persona puede expresar sus emociones de una manera más apropiada permitiéndole de esta manera tener una vida satisfactoria. Toda persona que posee capacidades de inteligencia emocional evitará al máximo posible los problemas en sus vidas, podrá controlar con sabiduría sus deseos, por esta razón será una persona sana no sólo emocionalmente si no física y psicológicamente.

Según la explicación que da el autor sobre la inteligencia emocional son todas las habilidades que tenemos los seres humanos para expresar nuestras emociones, reconocer lo que sentimos y saber controlarlo, además de mantener la confianza en uno mismo favoreciendo de esta manera a la toma de decisiones, por esta razón la inteligencia emocional está presente en la vida diaria de todo ser humano ya que forma parte de su sobrevivencia. En la actualidad podemos ver muchos casos de drogadicción, enfermedades de transmisión sexual y otros tipos de situaciones negativas que perjudican al ser humano, esto es debido a que las personas no ponen en práctica su inteligencia emocional dando lugar a tomar decisiones que dañan su bienestar.

a.2.2. Autoestima

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias, se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales.

En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás. Subjetivamente la autoestima se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades que provienen de la individualización: la autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia, la asunción de decisiones propias. Y todo ello conduce al desarrollo de experiencias relacionales y subjetivas primordiales para las mujeres: a la vivencia de tener límites personales, es decir, a la diferenciación en relación con los otros y a la posibilidad de la autonomía entendida como definición y delimitación del yo.” (Naranjo, 2007)

a.2.3 Los sentimientos

El sentimiento es el resultado de una emoción, a través del cual, la persona que es consiente tiene acceso al estado anímico propio. El cauce por el cual se solventa puede ser físico y/o espiritual. Esta respuesta está mediada por neurotransmisores como la dopamina, la noradrenalina y la serotonina. Forma parte de la dinámica cerebral del ser humano y de los demás animales, que les capacita para reaccionar a los eventos de la vida diaria al drenarse una sustancia producida en el cerebro. (Punsete, 2006).

Charle Lalo mencionó en su libro: “Los sentimientos estéticos”: “En realidad, nuestra vida sentimental se nos aparece legítimamente como constituyendo de algún modo nuestra personalidad misma..., por lo tanto, es diferente en cada uno, todo sentimos de maneras diferentes, lo que a algunos podría causar un sentimiento bello, a otros podría disgustarles. Sentir es parte importante del ciclo de nuestras vidas. “Sin sensaciones no hay sentimientos, y sin sentimientos no hay ser humano”. (Punsete, 2006).

De buena o mala forma todos en este mundo sentimos. Hay muchos sentimientos que se pueden experimentar, y dependiendo mucho de la forma en que hemos crecido es como encontramos aquellos que son frecuentes, y aquellos que inevitablemente

podríamos dejar a un lado ya que conforme los días avanzan, por medio de nuevas sensaciones, emociones y experiencias, invaden nuestros cuerpos.

Se puede hablar de que los sentimientos son estados del ánimo, estos estados no son intervenidos por la conciencia, lo que significaría que éstos surgen inesperadamente sin que se quiera que así suceda. (Punsete, 2006).

Los sentimientos son los que se presentan después de una emoción, es la forma como demostramos lo que sentimos y todas las personas tienen sentimientos, de no tenerlos no se le podría llamar humano, pues esto es una característica que identifica al ser humano y son completamente indispensable en la vida. Los sentimientos identifican a las personas ya que cada quien siente de manera diferente, los sentimientos no son controlados por la conciencia por lo tanto no se pueden controlar simplemente aparecen cuando es conveniente.

El concepto es concreto y representa el diario vivir de las personas pues explica el significado de los sentimientos y como todas las personas son distintas y expresan sus sentimientos de formas diferentes, todas las personas somos capaces de sentir ya sea para bien o para mal, a diario tenemos sentimientos distintos como felicidad, enojo, satisfacción entre otros y en muchas ocasiones más de una vez al día, pero eso forma parte del ser humano es totalmente inevitable sentir.

a.2.3.1 Aspectos afectivos

El desarrollo afectivo puede entenderse como el camino a través del cual las personas establecen unos afectos y una forma de vivir y entender los mismos. Es un proceso continuo y complejo, con múltiples influencias. Este proceso va a determinar el tipo de vínculos interpersonales que establezca la persona y va a marcar el estilo de relacionarse con los demás. Desde que nacemos las personas mostramos un marcado interés y curiosidad por aquellos seres de nuestra especie que nos rodean. Los niños y niñas nacen con la necesidad de establecer vínculos afectivos, estos son fundamentales para la supervivencia. Los afectos son los sentimientos que tenemos hacia los demás (cariño, amor, amistad, compasión, pena, etc.).

Estos son inherentes a las personas, es decir no podemos separarlos del individuo, todos convivimos con estos sentimientos. Por lo tanto, podríamos decir que el desarrollo

afectivo, es un proceso de evolución de unas cualidades innatas del ser humano (cualidades con las que nacemos). El desarrollo de estas cualidades es necesario y al mismo fundamental que se produzca de forma positiva, ya que las personas vivimos en sociedad, nos relacionamos con los demás constantemente y establecemos vínculos de diversa índole afectiva, incluyendo figuras de apego en nuestras vidas. La calidad de estas relaciones y vínculos va a venir determinada por el desarrollo afectivo que cada persona haya tenido. (Punset E. , 2006).

La afectividad, es pues no una función psíquica especial, sino un conjunto de emociones, estados de ánimo, sentimientos que impregnan los actos humanos a los que dan vida y color, incidiendo en el pensamiento, la conducta, la forma de relacionarnos, de disfrutar, de sufrir, sentir, amar, odiar e interaccionando íntimamente con la expresividad corporal, ya que el ser humano no asiste a los acontecimientos de su vida de forma neutral. (Punset E. , 2006).

Los aspectos afectivos es la necesidad de establecer vínculos con las personas que nos rodean es algo que todos los seres humanos traemos desde que nacemos y que permite facilitar nuestra forma de vivir ya que nos da la oportunidad de ver las cosa y actuar de manera positiva. Los afectos son la manera en que nosotros demostramos a las demás personas nuestros sentimientos, nos permite adaptarnos a la sociedad y a la situación en la que se encuentra, son aspectos indispensables para el diario vivir.

El concepto refleja una realidad que se vive a diario desde que nacemos hasta que morimos pues la afectividad nos permite sentirnos amados, vivos e importantes. Permite establecer relaciones con las personas que nos rodean y son aspectos propios inherentes no se pueden separar de la persona, el demostrar y recibir afecto es una necesidad de todo ser humano.

b. Estrategia

Se considerará la estrategia como resultado del Planeamiento Estratégico, la cual servirá para alcanzar los objetivos y metas propuestas. Consiste en determinar los objetivos y las metas fundamentales a largo plazo, adoptar las políticas correspondientes y asignar los recursos necesarios para llegar a cumplir las metas planteadas.

Las estrategias son secuencias de procedimientos o planes orientados hacia la consecución de metas, mientras que los procedimientos específicos dentro de esa secuencia se denominan tácticas de aprendizaje. En este caso, las estrategias serían procedimientos de nivel superior que incluirían diferentes tácticas o técnicas de aprendizaje". Las estrategias son una guía flexible y consciente para alcanzar el logro de objetivos, propuestos en el proceso. (Marín José, 2010)

b.1 Actividad lúdica: contribuye en gran medida a la maduración psicomotriz, potencia la actividad cognitiva, facilita el desarrollo afectivo y es vehículo fundamental para la socialización de los niños y niñas. Por eso, el juego se convierte en uno de los medios más poderosos que tienen los niños para aprender nuevas habilidades y conceptos a través de su propia experiencia. (García, 2009)

La Actividad lúdica propicia aprendizaje significativo porque facilita el afecto como vínculo fundamental en la socialización debido a que permite una interacción mutua entre los participantes.

b.1.1 El método lúdico: es un conjunto de estrategias diseñadas para crear un ambiente de armonía en los estudiantes que están inmersos en el proceso de aprendizaje. Este método busca que los alumnos se apropien de los temas impartidos por los docentes utilizando el juego. (ZUÑIGA, 1998)

El método lúdico son pautas diseñadas para dar lugar a un proceso de aprendizaje donde el ambiente en el que se desarrolla es el principal factor para garantizar el aprendizaje motivando a los estudiantes saliendo de lo habitual.

b.2 Estrategias para mejorar el autocuidado

b.2.1 Estrategias psicofisiológicas de autocontrol emocional

Son aquellas técnicas que, actuando sobre los estados psíquicos del sujeto, provocan modificaciones del estado o del funcionamiento biológico y las que incidiendo sobre el estado o función fisiológica del organismo inducen a ciertos estados psíquicos.

Dentro de las técnicas psicofisiológicas tenemos las técnicas bioenergéticas, basadas en técnicas respiratorias que activan la función fisiológica de algún sistema orgánico para

elevant el nivel energético del organismo y desarrollar la capacidad de control consciente de los estados de ese sistema, proporcionando el control de la movilización de las energías biológicas para los fines conscientes de la actividad.

Sus beneficios:

- Constituyen un antídoto para el estrés.
- Contribuyen a una adecuada oxigenación de la sangre, lo que a su vez permite mejorar los estados de ansiedad, depresión, fatigabilidad e irritabilidad.
- Contribuye a disminuir la tensión muscular.
- Se utilizan en el tratamiento y prevención de la apnea, de la hiperventilación, la respiración superficial y la frialdad de las manos y los pies.
- Pueden ser utilizadas con carácter preventivo profiláctico ante factores de riesgo para contraer algunas enfermedades. (Rodríguez & Clara, 2005)

Las técnicas respiratorias que vamos a exponer han sido tomadas fundamentalmente de las culturas orientales, ya que en el mundo occidental es relativamente reciente el conocimiento de la importancia que tienen los hábitos respiratorios correctos. Sin embargo, en el Oriente, y especialmente en la India, se utilizan hace siglos los ejercicios de respiración y se ha comprobado el bienestar antes expresado. Mencionando que el tiempo de entrenamiento es importante, ya que mientras que el ejercicio puede aprenderse en cuestión de minutos y experimentarse los resultados de forma inmediata, los efectos más profundos del ejercicio no se aprecian plenamente hasta después de varios meses, por lo que una vez que se haya intentado su realización, es conveniente elaborar un programa eligiendo aquellos que le resulten más beneficiosos. (Rodríguez & Clara, 2005).

El tener una buena salud emocional es de suma importancia es por esta razón que se han creado herramientas para mejorar la salud emocional de las personas, permitiéndoles relajarse y evitar las frustraciones del diario vivir y así mejorando su calidad de vida.

En estos tiempos la economía, el trabajo, las drogas etc. hacen que las personas se preocupen y se enfermen emocionalmente con mucha frecuencia y por este motivo es

de gran importancia la formulación y aplicación de técnicas que permitan mejorar su salud emocional.

b.2.2 Estrategias para mejorar el autocuidado físico

La práctica de ejercicio físico regular es una de las principales estrategias no farmacológicas para envejecer de forma más saludable y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las personas. La actividad física traducida como acondicionamiento físico debe hacer parte de los estilos de vida saludable, juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Para que se obtengan los beneficios debe hacerse diariamente, por lo menos durante 30 minutos que pueden ser continuos o en intervalos. Es importante que el ejercicio físico se maneje como un medicamento; por tanto, en lo posible lo debe prescribir un médico especialista en ejercicio. (Maradona, Gonzalez, Pastor, & Gregorio, 2010).

La práctica de actividad física de manera regular y adaptada a las capacidades y características individuales de las personas conlleva patentes efectos beneficiosos para la salud orgánica y fisiológica, por esta razón se proponen unas recomendaciones generales básicas y prácticas de cómo mantener una buena salud emocional:

b.2.2.1 Planificación de actividad física para la salud

Cuando queremos practicar actividad física, sea el tipo que sea tenemos que estar presentes que vamos a someter a nuestro organismo a una serie de estímulos que requerirán una adaptación fisiológica a corto y largo plazo. El objetivo deberá ser que dichas adaptaciones repercutan de manera positiva en nuestras vidas.

b.2.2.1.1 Mantenerse activo

Tomar parte de una actividad física regularmente ayuda al cerebro a liberar las llamadas hormonas de la felicidad (endorfinas), que ayudan a mejorar la sensación de bienestar. (Maradona, Gonzalez, Pastor, & Gregorio, 2010).

b.2.2.1.2 Descansar

En ocasiones, puede sentirse que el mundo se le viene encima y que es incapaz de alcanzar una meta. La clave es relajarse, incluso meditando, para así manejar las

emociones y reducir los niveles de estrés. (Maradona, Gonzalez, Pastor, & Gregorio, 2010).

b.2.2.1.3 Dormir bien

Sentirse cansado afecta a la concentración, nos desmotiva y nos deja sin energía. Esto puede afectar, a su vez, a la salud mental, por lo que es importante dormir lo suficiente lo recomendado son ocho horas diario para sentirse descansado y sentirse capacitado para realizar las actividades cotidianas. (Maradona, Gonzalez, Pastor, & Gregorio, 2010).

b.2.2.1.4 Seguir una dieta sana y equilibrada

Llevar una dieta sana y equilibrada ayuda a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes, enfermedades del corazón o un derrame cerebral. (Maradona, Gonzalez, Pastor, & Gregorio, 2010).

La salud física es totalmente necesaria para sobrevivir si no tenemos salud física somos incapaces de tener una vida normal pues la salud de nuestro cuerpo es la que permite realizar nuestras actividades cotidianas, por este motivo los expertos en la temática han proporcionado técnicas y pautas para mejorar la salud física para que todo ser humano tenga la capacidad de tener un buen funcionamiento fisiológico.

La salud física es fundamental en todo ser vivo, hoy en día es muy común ver personas con problemas de obesidad, dolencias musculares y problemas en los huesos, todo esto se debe a que las personas no practican un cuidado de su salud física. Debido a lo antes mencionado el proporcionar pautas para mejorar la salud física es importante y sobre todo muy necesaria.

2.1.6 Preguntas directrices

¿Cuáles son los conocimientos que las adolescentes tienen acerca del auto cuidado físico y emocional?

¿Cuál es la importancia de que las adolescentes practican auto cuidado físico y emocional?

¿Cuáles son las estrategias más adecuadas para mejorar el auto cuidado físico y emocional?

¿Qué aprendizajes tuvieron las adolescentes durante el proceso de la IAP

CAPITULO III

3.1. Diseño metodológico

3.1.1. Paradigma

La estructura de las revoluciones científicas, define paradigmas como una concepción general del objetivo de estudio de una ciencia, de los problemas que deben estudiarse, del método que debe emplearse en la investigación y de las formas de explicar, interpretar o comprender, según el caso, los resultados obtenidos de la investigación. (Kuhm, 1971).

3.1.1.1. Paradigma positivista o empírico

Surge de la ciencia natural, se le ha denominado cuantitativo, empírico, analítico racionalista. (Sampieri, 2014).

3.1.1.2. Paradigma interpretativo

Se la ha denominado fenómeno tecnológico naturalista, se centra en el estudio de los significados de las acciones humanas y de vida social en un contexto determinado (Sampieri, 2014).

3.1.1.3. Paradigma socio-critico

Se encamina al análisis de las transformaciones sociales y a la solución de problemas, recoge como uno de sus características fundamentales la intervención o estudio sobre la práctica local generando cambios y transformación en los protagonistas a través de la auto reflexión a nivel social y educativo, debe estar comprometido no sólo con la explicación de la realidad que se pretende investigar, si no con la transformación de la realidad, desde una dinámica liberadora y emancipadora de las personas. (Melero, 2011)

Nosotras utilizamos el paradigma socio-critico ya que es una herramienta que ayuda a los seres humanos a encaminarse hacia una acción transformadora partiendo de la crítica y dando lugar a un entendimiento auto reflexivo lo cual permitirá un cambio en la realidad de los involucrados.

3.1.2. Tipo de enfoque de la investigación

Los enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto constituyen posibles elecciones para enfrentar problemas de investigación y resultan igualmente valiosos. Son, hasta ahora,

las mejores formas diseñadas por la humanidad para investigar y generar conocimientos. (Sampieri, 2014).

3.1.2.1. El enfoque cuantitativo: Es secuencial y probatorio, parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, de las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones. (Kuhm, 1971).

3.1.2.2. Mixto: Es un proceso que recolecta, analiza, y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio, en una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema. (Pereira, 2011).

3.1.2.3. El enfoque cualitativo: También se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos (como en la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después, para perfeccionarlas y responderlas. La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio. (Kuhm, 1971).

Se utilizó el enfoque cualitativo dado a que está sustentado en experiencias vividas y en el significado que cada individuo le da de acuerdo a su percepción y nivel de conocimiento procedente de su propia realidad, fue necesario el uso de métodos cualitativos para la recolección de información y comprender el comportamiento de los involucrados y las razones del mismo.

3.1.3. Tipos de investigación

3.1.3.1. Investigación explorativa

En los estudios exploratorios se abordan campos poco conocidos donde el problema, que sólo se vislumbra, necesita ser aclarado y delimitado. Las investigaciones exploratorias suelen incluir amplias revisiones de literatura y consultas con especialistas. (Jimenez Paneque, 1998)

3.1.3.2. Investigación descriptiva

Los estudios descriptivos se sitúan sobre una base de conocimientos más sólida que los exploratorios. En estos casos el problema científico ha alcanzado cierto nivel de claridad pero aún se necesita información para poder llegar a establecer caminos que conduzcan al esclarecimiento de relaciones causales. (Jimenez Paneque, 1998)

3.1.3.3. Investigación explicativa

Los estudios explicativos parten de problemas bien identificados en los cuales es necesario el conocimiento de relaciones causa- efecto. En este tipo de estudios es imprescindible la formulación de hipótesis que, de una u otra forma, pretenden explicar las causas del problema o cuestiones íntimamente relacionadas con éstas. (Jimenez Paneque, 1998).

3.1.3.4. Investigación acción participativa

La investigación acción participativa (IAP) ha sido conceptualizada como “un proceso por el cual miembros de un grupo o una comunidad oprimida, colectan y analizan información, y actúan sobre sus problemas con el propósito de encontrarles soluciones y promover transformaciones políticas y sociales” (Balcazar, 2003).

Nuestra investigación es de acción participativa por que promueve la participación activa de la población, donde los involucrados son protagonista del cambio que mejorará su calidad de vida. La IAP permite una interacción mutua tanto del investigador como de los investigados, dando lugar a una transformación personal e integral para ambos, lo cual

nos facilitó el análisis y comprensión de la realidad de los involucrados en el proceso permitiendo de esta manera la planificación de acciones y medidas para mejorar su realidad.

3.1.4. Población

Conjunto de “individuos” al que se refiere nuestra pregunta de estudio o respecto al cual se pretende concluir algo. Es el conjunto total de individuos, objeto o medida que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado. (Súarez Gil, 2011).

La población con la que se realizara el proceso de investigación es de 12 adolescentes entre las edades de 12 y 16 años que asisten al centro promocional las hormiguitas-Matagalpa.

3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de información

La investigación acción participativa, trabaja con datos cualitativos, descripciones, valoraciones que expresan cualidades, lo que interesa es que el objeto observado ofrezca información relevante. Las técnicas son la observación, el análisis profundo. Los instrumentos son poco estructurados todos se van construyendo progresivamente, la idea es que el instrumento sea abierto, genérico y facilitador. (Súarez Gil, 2011).

Técnicas

- Dinámicas de integración. Esto permitió abrir un espacio de confianza e interacción mutua entre las adolescentes y nosotras como investigadoras.
- Observación. Fue una técnica utilizada durante todo el proceso de la IAP, lo cual permitió analizar la reacción de las adolescentes ante cada actividad realizada.
- Charlas. A través de ellas se pudo proporcionar la información necesaria para llevar a cabo este proceso.

Instrumentos de recolección de información

Los cuestionarios se utilizan en encuestas de todo tipo (por ejemplo, para calificar el desempeño de un gobierno, conocer las necesidades de hábitat de futuros compradores

de viviendas y evaluar la percepción ciudadana sobre ciertos problemas como la inseguridad). (Sampieri, Metodología de la Investigación., 2014).

Se utilizó el cuestionario para adquirir información necesaria para la investigación.

La pregunta de un cuestionario es tan variada como los aspectos que mide. Básicamente se consideran dos tipos de preguntas: cerradas y abiertas. (Sampieri, 2014, pág. 219).

Las preguntas fueron necesarias durante el proceso para conocer la opinión de los participantes y obtener información requerida para la investigación.

Las entrevistas implican que una persona calificada (entrevistador) aplica el cuestionario a los participantes; el primero hace las preguntas a cada entrevistado y anota las respuestas. Su papel es crucial, resulta una especie de filtro. (Sampieri, 2014).

Fue utilizada para obtener información que necesaria para la evaluación del proceso de la IAP.

Análisis de resultados

La técnica utilizada para el procesamiento de la información es narrativa, se hace una descripción de todos los elementos que se dieron en las intervenciones y a partir de ahí se presentan aprendizajes, hallazgos y resultados.

CAPITULO IV
Análisis y discusión de resultados

4.1. Fase diagnóstica

Para la fase diagnóstica de nuestra investigación se requirió de dos elementos el autodiagnóstico y el diagnóstico participativo, los resultados de ambos se reflejarán a continuación.

4.1.1. Autodiagnóstico

Matriz de autodiagnóstico

Tabla 1 Autodiagnóstico

Primera pregunta

Dirigida	Equipo Investigador		Expertos		
Dimensión	¿Qué es auto cuidado?				
Conceptual	Adriana Álvarez	Noelia Castillo	MSc: Julieta	MSc: Juan Ignacio Alfaro	Prof. Estopiñan
	El auto cuidado es todo lo que nos permite cuidar de nuestro cuerpo, son todas las acciones que las personas realizamos para mejorar nuestra	El auto cuidado es parte de nuestro diario vivir, como nos alimentamos, como cuidamos de nuestro cuerpo físicamente y como protegernos. También forma	Es cuidarse uno mismo es crear hábitos para tu propio bienestar y tiene que ver con la autoestima como buscar también	Conocerse y amarse y respetarse.	Lo que las personas realizan para cuidar de su cuerpo.

	salud y nos permite tomar decisiones y controlar emociones.	parte de nuestros sentimientos y mejorar nuestra autoestima.	la forma de sentirse bien.		
--	---	--	----------------------------	--	--

Elaborado por: fuente propia

Segunda pregunta:

Dirigido	Equipo Investigador		Experto		
Dimensión	¿Qué es auto cuidado emocional?				
Conceptual	Adriana Álvarez	Noelia Castillo	MSc: Julieta	MSc: Juan Ignacio Alfaro	Prof. Estopiñan
	Es cuidar de nuestras emociones, saber controlar nuestros sentimientos.	Es un reflejo de bienestar emocional, aprender a controlar nuestras emociones.	Es tener uno mismo una estabilidad emocional donde tenemos que tomar en cuenta varios factores ejemplo: valores, respeto, vida social, alimentación adecuada y saludable o sea ver con el estilo de vida que llevamos el hacer ejercicio es muy saludable.	Conocer nuestras heridas del alma, aceptar nuestra sombra, abrazarnos tal y como somos.	Cuidado de las acciones de la mente esto es salud mental.

Elaborado por: fuente propia

Tercera pregunta:

Dirigida	Equipo Investigador		Expertos		
Dimensión	¿Qué es auto cuidado físico?				
Conceptual	Adriana Álvarez	Noelia Castillo	MSc: Julieta	MSc: Juan Ignacio Alfaro	Prof. Estopiñan
	Es cuidar de nuestro cuerpo, nuestra salud, buena alimentación.	Una buena salud, es una buena manera de tener un cuidado físico, cuidando nuestro cuerpo con una alimentación balanceada y una rutina de ejercicios, caminata, es la mejor manera de protegerlo.	Es estar atento a nuestra integridad, si nuestros órganos, cuerpo están funcionando bien, para tratar de brindar atención.	Nutrición saludable, ejercicio caminar, respirar, estirarse, descanso, dormir.	Cuidado del cuerpo y todos los órganos vitales.

Elaborado por: fuente propia

Cuarta pregunta

Dirigida	Equipo Investigador		Expertos		
Dimensión	¿Considera que el auto cuidado es un trabajo de todos los días? ¿Por qué?				
Conceptual	Adriana Álvarez	Noelia Castillo	MSc: Julieta	MSc: Juan Ignacio Alfaro	Prof. Estopiñan
	Si porque el cuidado del ser humano es de todos los días para tener vida plena y segura. Esto nos permite tener una vida duradera.	Sí, porque cuidando diario nuestro cuerpo nos protegemos.	Si debería ser a diario para evitar sentirse mal consigo mismo, pero hay que tomar en cuenta los obstáculos que se pueden presentar para no hacerlo todos los días.	Cada día es un regalo el auto cuidado lo honra	Si porque la vida es continúa.

Elaborado por: fuente propia

Quinta pregunta:

Dirigida	Equipo Investigador		Expertos		
Dimensión	¿Qué estrategias utilizaría para mejorar el auto cuidado?				
Conceptual	Adriana Álvarez	Noelia Castillo	MSc: Julieta	MSc: Juan Ignacio Alfaro	Prof. Estopiñan
	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar ejercicio • cuidar nuestra nutrición • tratar de mantener la autoestim a alto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir bien • alimentarse adecuadamente. • Caminar • Bailar • asear nuestro cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia de la importancia de cuidarse uno mismo. • Mejorar los estilos de vida. • Divulgar la importancia del auto cuidado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Frenar observase atentamente. • Escuchar al cuerpo y a la vida. • Actuar cada día. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentarse bien. • Ejercicio físico y mental. • Aseo personal y dental, todo lo relacionado con el diario vivir.

Elaborado por: fuente propia

4.1.1.1. Hallazgos

Durante el proceso del auto diagnóstico obtuvimos los siguientes hallazgos:

- ✓ Las personas entrevistadas tienen grandes aportes para nuestra investigación.
- ✓ Cada persona tiene su propio concepto acerca de auto cuidado.
- ✓ Hay distintas formas de aplicar el auto cuidado dependiendo de la personalidad de cada quien.

4.1.1.2. Resultados.

En cuanto a los resultados obtuvimos información de gran aporte tanto para nuestro tema de investigación como para nuestra vida diaria, lo que nos permitió reflexionar en neutras actitudes e identificar en que estamos fallando en cuanto al tema y darnos cuenta si estamos preparadas para este proceso.

4.1.1.3. Aprendizaje del autodiagnóstico.

Durante el proceso nos dimos cuenta que teníamos debilidad en cuanto a lo conceptual acerca del tema y a través del autodiagnóstico, se nos dio la oportunidad de reforzar nuestros conocimientos, además de analizar nuestra capacidad de realizar esta investigación, ya que el tema de auto cuidado es algo que se debería de presentar a diario en la vida de todo ser humano, sin embargo muchos de nosotros no lo aplicamos de la manera adecuada y descuidamos alguna área de nuestra vida lo que afecta nuestro futuro de manera negativa, basado en la información obtenida llegamos a la conclusión que este era un tema con el que nos identificamos en algunos aspectos de nuestra vida, y que nos sentíamos bien tanto físico como emocional para llevar a cabo este proceso y dar nuestro aporte y opinión al grupo seleccionado.

4.1.2. Diagnóstico:

Se realizó una actividad con las adolescentes para determinar las problemáticas que se presentaban y se llevó a cabo un conversatorio con la maestra Sandra Peña para identificar los problemas más sentidos y que temas les gustaría tratar.

Objetivo	Actividades	Indicadores de Logro	Medios de Verificación	Técnicas de Monitoreo
<p>Determinar el grupo de intervención e identificar las problemáticas que afectan a las adolescentes del centro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Dinámica de Presentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Que las adolescentes nos conozcan • Establecer una relación con ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Listado de Participante. • Fotos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación. • Diario de Campo
	<p>Lluvia de ideas</p>	<p>Que las participantes puedan expresar sus opiniones acerca de las problemáticas que se presentan.</p>		

Tabla 2 diagnostico participativo

Plan diagnostico (lunes 01/nov/2016) Elaborado por: fuente propia

Durante el proceso el primer paso fue establecer un diálogo con la maestra Sandra Peña encargada del área de reforzamiento escolar, donde nos expresaba las distintas problemáticas que afectaban al Centro, luego se realizó un conversatorio con las adolescentes donde ellas pudieron expresar sus opiniones a través de una lluvia de ideas para determinar los problemas que se presentaban, constatando así lo expresado por la maestra Sandra y la lluvia de ideas se llegó a la conclusión de que la mayor problemática que les aqueja es la falta de auto cuidado físico y emocional, lo cual abarca muchos aspectos de la vida de todo ser humano y de no ser practicado de la manera correcta afecta la vida de la persona a corto y largo plazo.

Medios de verificación

Como investigadoras aplicamos la observación durante el proceso de la actividad realizada para determinar el ambiente en que las adolescentes se desarrollan, la actitud tomada ante nuestra presencia y aceptación que ellas tuvieron en el primer momento.

Dinámica utilizada

Tabla 3: dinámicas utilizadas

Dinámica de presentación	Dinámica de integración
<p>Conocer a las participantes y el nombre de cada una de ellas y que ellas nos conozcan a nosotras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Merequetengue <p>Romper el hielo y crear lazos de confianza Se realiza un círculo y se canta una música al detener la música una de las personas señala a la otra y todos los del círculo tendrán que imitar la posición de la persona que se señaló y cantar de nuevo mientras bailan e imitan a la otra así se hace sucesivamente.</p>

Elaborado por: fuente propia



Imagen 3 Dinámica Merequetengue
Fuente: Adriana Álvarez

Momento de la dinámica donde las adolescentes participaban con emoción, lo que nos ayudó a romper el hielo y familiarizarnos con las adolescentes.

Lluvia de ideas

Recursos

Se utilizó papelógrafos y marcadores.

Como lo hizo el equipo

Se preguntó cuáles eran los problemas que más les afectaba y los temas que les gustaría tratar, las adolescentes expresaron sus ideas y fueron anotando en el papelógrafo una por una sus aportes al final en consenso se determinó el tema de investigación.

4.1.2.1. Hallazgos

Durante el proceso de la etapa diagnóstica obtuvimos los siguientes hallazgos:

- Casos de noviazgos a temprana edad.
- Violencia intrafamiliar.
- Casos de uso de sustancias alucinógenas.
- Falta de aseo personal.
- Problemas personales.



Imagen 5, Dinámica “lluvia de ideas” momento donde las adolescentes dan su opinión acerca de las problemáticas que se presentan en el Centro.

Fuente: Adriana Álvarez

“La vida es un desafío; afróntalo, la vida es amor; compártelo, la vida es sueño; hazlo realidad” proverbio Hindú.

Dificultades encontradas.

Tabla 4: dificultades encontradas

A nivel de equipo	A nivel del centro	A nivel de las niñas
El tiempo que nos facilitaron en el centro para intervenir era de 1 hora. Lo cual teníamos que ajustar las actividades para poder realizarlas.	Poco tiempo disponible.	Falta de participación por algunas adolescentes. Falta de confianza al expresar sus ideas.

Elaborado por: fuente propia

En el transcurso de las actividades nos encontramos con algunas dificultades que obstaculiza el proceso de desarrollo de las mismas. Debido al factor tiempo.

4.1.2.2. Aprendizajes

Durante el proceso del diagnóstico se obtuvieron una serie de aprendizajes:

A nivel equipo investigador

Se pudo determinar el problema de investigación y conocer los puntos de vista de algunas de las adolescentes además de enriquecer nuestras habilidades como investigadoras.

A nivel grupo

Expresar sus ideas de las problemáticas que les afectan y aportar sus puntos de vista acerca de lo planteado, además de tener una integración mutua con el equipo investigador.

4.1.3. Cierre de diagnóstico

Se realizó un segundo encuentro con las adolescentes del Centro con el objetivo de reforzar lazos de confianza determinar si se seguía presentando la misma problemática y si ellas estaban de acuerdo en continuar con el mismo tema, donde las adolescentes se mostraron muy emocionadas y atentas, ellas expresaron que el tema era de mucho interés para ellas y que estaban de acuerdo a continuar y apoyarnos en el proceso, no mostraron ningún interés en cambiar el tema de investigación pues el tema seleccionado sigue siendo una problemática latente en el Centro.

Como realizó el equipo la actividad

Para realizar esta actividad, se levantó una lista de participantes para determinar si seguían las mismas adolescentes con las que comenzamos y si se habían integrado otras al grupo, se realizó una dinámica de integración para romper el hielo y compartir un momento de interacción mutua con las adolescentes, seguido de la dinámica se dio una pequeña introducción a cerca del tema de interés, por último se realizó una lluvia de ideas para determinar cuáles eran sus temas de interés y cuál de todos seleccionaban para iniciar el proceso de intervención, ellas expresaron que el tema de auto cuidado físico y emocional era un tema que aún se encontraba presente y que era de mucho beneficio para ellas por lo tanto quería seguir con el mismo tema y estaban dispuestas a apoyar en el proceso de IAP, al finalizar la actividad se obtuvo información de informantes claves lo cual fue de gran aporte para nuestro diagnóstico.



**Imagen 6 Cierre de diagnóstico
Lluvia de ideas**

Momento en el que las adolescentes participan, anotando en un papelógrafo los problemas más sentidos y en el que les gustaría trabajar.

Para finalizar la etapa diagnóstica, tuvimos un nuevo encuentro el día viernes 22 de septiembre a las 10 am. Con el grupo de adolescentes del centro, para el cual realizamos un cuadro de actividades, el cual se presenta a continuación:

Tabla 5 Cronograma del cierre de la fase diagnóstica.

Cronograma de actividades viernes 22 septiembre 2017

Momento	Objetivos	Procedimiento Metodológico	Materiales	Tiempo	Responsable	Medios de verificación
<ul style="list-style-type: none"> Inscripción Bienvenida. 	Conocer a las y los adolescentes que asisten al reforzamiento escolar, en el Centro las Hormiguitas.	Se levanta la lista de las y los participantes, el equipo de trabajo social brinda palabras de bienvenida y da a conocer los objetivos del encuentro.	<ul style="list-style-type: none"> Hojas blancas Lapiceros Lista de asistencia 	15 Minutos	Noelia Castillo	<ul style="list-style-type: none"> Observación Lista de participantes Fotografías.

Dinámica de integración	Promover la confianza y el respeto entre los adolescentes.	Se realiza una dinámica de presentación para promover la integración de un espacio de alegría y entre los participantes y el equipo .se invita a formar un círculo y realizar la dinámica..... Merequetengue.	Dinámica	15 minutos	Adriana Álvarez	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Lista de participantes • Fotografías.
Diagnostica	Identificar la problemática más sentida por los adolescentes del centro.	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelgrafos • Marcadores. • Sellador. 	15 minutos	Equipo de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Lista de participantes • Fotografías.

Momento de familiarizar y palabras de agradecimiento.		Dinámica		15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de trabajo y adolescentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Lista de participantes • Fotografías.
DESPEDIDA						

Elaborado por: fuente propia

4.1.3.1. Hallazgos obtenidos

- Una de las adolescentes con las que iniciamos la etapa diagnóstica ya no asiste al centro debido a que tomó la decisión de comenzar una vida matrimonial a su corta edad.
- Las adolescentes decidieron continuar el tema de auto cuidado físico y emocional puesto a que es un tema de interés para ellas.
- Se pudo observar falta de auto cuidado físico en algunas de las adolescentes.
- Se obtuvo información de informantes claves lo cual permitió verificar la falta de auto cuidado emocional en algunas adolescentes.

4.1.3.2. Aprendizajes

A nivel de equipo

Se logró determinar que las adolescentes estaban dispuestas a apoyar en el proceso y seguir trabajando el tema de auto cuidado físico y emocional.

A nivel de grupo

Las adolescentes se sintieron motivadas a cambiar su estilo de vida y aprendieron a identificar los problemas que les aquejan.

Tabla 6 Dificultades encontradas en el cierre de la fase diagnóstica

A nivel de equipo	A nivel del centro	A nivel de las adolescentes
Tiempo limitado destinado para la realización de las actividades.	Poca disponibilidad de tiempo debido a las actividades diarias del centro	Poca participación por parte de alguna de las adolescentes.

Elaborado por: fuente propia.

El tiempo que el centro nos proporcionó para la ejecución de la IAP era muy limitado por tanto, teníamos que adecuar las actividades al tiempo disponible de manera que no afectara el proceso de la IAP lo cual dificultaba un poco el trabajo, pues nos impidió realizar más actividades y profundizar en la temática abordada.

4.1.4. Fase de Intervención

Para llegar a esta fase se llevó a cabo un proceso de autodiagnóstico y diagnóstico los cuales son de importancia en nuestra investigación para dar lugar a las intervenciones, las cuales se realizaron a través de cinco mini talleres, donde se impartieron los siguientes temas: Auto cuidado físico y emocional, autoestima, control de emociones y plan de vida, cada uno planificado de acorde a la problemática y objetivos planteados en la investigación, donde se desarrollaron estrategias para lograr dar respuesta a la problemática.

Me quiero, me cuido

Las personas debemos aprender a aceptarnos y querernos tal y como somos.

Debemos aprender que hay algunos cambios que son posibles sobre todo cuando tienen que ver con nuestra forma de ser, pero lo más importante es hacer esos cambios cuando nos benefician y nos hacen sentir bien como personas.

Cuidarnos a nosotros/as mismos/as es una forma de querernos y ser responsables por nuestra vida, tomando decisiones que nos ayuden a estar mejor.

El Auto cuidado puede evitarnos muchas situaciones que pongan en riesgo nuestra salud y nuestro desarrollo personal.

(Palabras de reflexión para dar inicio a los talleres con el grupo IAP)

**PLAN DE INTERVENCION.
CENTRO PROMOCIONAL LAS HORMIGUITAS.
MATAGALPA II SEMESTRE 2017.**

Tabla 7 Plan de intervención

Categoría	Objetivo	Actividades a realizar	Indicadores de logro	Técnicas de monitoreo	Medios de verificación.	Fecha.
El Auto cuidado	Introducir de manera conceptual el auto cuidado físico y emocional y la importancia que tiene para todo ser humano.	Charla de auto cuidado físico y emocional.	Que los participantes conozcan la importancia del auto cuidado físico y emocional.	Memoria.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación ▪ Fotografías 	29 de septiembre 2017
El Autoestima.	Conceptualizar El Autoestima para el mejoramiento de la salud emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de Diapositivas. Tema: autoestima. • Presentación de video. • “El patito feo” 	Que los participantes conozcan qué es autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Computadora ▪ Cámara ▪ Parlantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación. ▪ Fotografía. 	06 de octubre 2017
Las Emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre el control de 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica la limpia. • Video de reflexión: “INTELIGENCIA 	Que los participantes controlen sus emociones de	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora. • Video. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación. Fotografía. 	13 de octubre 2017

	las emociones.	EMOCIONAL”	manera efectiva.			
Caja de evaluación.	Evaluar del proceso de aprendizaje de las adolescentes durante los mini talleres.	<ul style="list-style-type: none"> • Caja de preguntas evaluativas. 	Que las adolescentes		<ul style="list-style-type: none"> • Fotografías • Preguntas. 	20 de octubre 2017
Plan de vida/ Despedida.	Establecer una línea de acción para el alcance de la autorrealización.	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de plan de vida. 	Que los participantes Cuenten con plan de acción para la autorrealización.		<ul style="list-style-type: none"> • Fotografía 	27 de octubre 2017
Diario de reflexión personal evaluación final	Conocer la implementación de las estrategias y conocimiento de auto cuidado físico y Emocional en las niñas.	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de diario de reflexión 	Que las niñas practiquen el auto cuidado en la vida cotidiana.		<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de reflexión 	

4.1.4.1. Mini taller #1

Tema: Auto cuidado.

Como se realizó la actividad. (Ver cronograma en anexo 2)



Imagen 7 Dinámica La tempestad. Con el objetivo de promover la integración de todo el grupo y de esta manera participar en el resto de las actividades. Fuente: Noelia Castillo

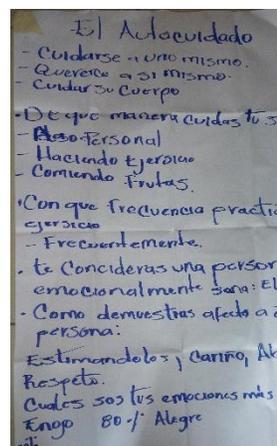
Se dio la bienvenida para agradecer su asistencia y apoyo en el proceso, se pasó lista de asistencia para verificar la presencia de los participantes.

Se realizó la dinámica de integración "La tempestad" para garantizar un espacio de diversión con las adolescentes y promover la interacción grupal de manera entretenida. Para el desarrollo de la dinámica deberán sentarse en unas sillas formadas en un círculo, la coordinadora podrá gritar " olas a la izquierda u olas a la derecha" y

todos deben girar, cuando se diga "tempestad" todos tendrán que moverse de silla y sentarse de frente y quedando un participante sin asiento y esta persona ocupara el rol que antes tenía el facilitador.

Este primer mini taller fue la base fundamental para dar lugar a las siguientes intervenciones ya que en ella se dieron a conocer los conceptos de auto cuidado físico y emocional, la importancia que este tiene para la vida del ser humano en su diario vivir, además de permitirnos compartir con las adolescentes un momento grato, de diversión e intercambio de información lo cual nos hizo sentir en confianza y ver en el semblante y actitud de las adolescentes la aceptación que ellas tuvieron en cuanto a nosotras y el tema impartido

Para llevar a cabo esta actividad se dio una charla acerca de auto cuidado impartido por el grupo facilitador y luego se procedió a anotar en papelográficos los aportes de cada una de las participantes permitiendo de esta manera obtener un concepto más amplio acerca de auto cuidado. Así también se les brindo a las adolescentes una serie de preguntas reflexivas con el propósito de auto evaluarse tales como:



1. ¿Lo que me gustaría mejorar de mi forma de ser para sentirme mejor conmigo misma/ lo que voy a hacer para lograrlo?

Me gustaría mejorar en el cuidado de mi cuerpo.

Cuidar de los alimentos que ingiero.

2. ¿Para estar saludable y no enfermarme voy a?

Cuidar de mi salud.

Mantener aseo personal

3. ¿Lo que me gustaría mejorar en mi es?

Práctica de ejercicio.

Cuidar mejor de mi cuerpo y mi salud.

Imagen 8 Opinión de las adolescentes acerca del auto cuidado en el primer mini taller.

Fuente: Noelia castillo.

Los aportes de las adolescentes acerca de auto cuidado físico fueron muy asertivos, ellas lo relacionaron con el cuidado del cuerpo, de la alimentación, la salud y el ejercicio, pero tenían dudas acerca de lo que es el auto cuidado emocional lo cual fue aclarado en el transcurso de la actividad, cabe destacar que esta actividad fue de gran aporte tanto para las participantes como para el grupo facilitador ya que este permitió compartir opiniones y aumentar conocimientos acerca del tema.

Esta primera intervención les permitió a las adolescentes conocer cómo cuidar de su cuerpo y de esta manera mejorar sus hábitos de auto cuidado también tuvieron la oportunidad de compartir experiencias con nosotras y de conocernos mutuamente lo cual favorece a que ellas puedan tener la confianza de expresar sus opiniones y punto de vista. En este primer momento también se les entregó a las adolescentes una hoja con

una serie de parámetros acerca de auto cuidado llamada diario de reflexión personal la cual entregarían el último día de intervención para evaluar su proceso de transformación personal.

Tabla 8 Hallazgos, aprendizajes, resultados del mini taller #1

Hallazgos	Aprendizaje	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> Las adolescentes tenían conocimiento acerca de auto cuidado físico. No estaban claras acerca de lo que es auto cuidado emocional. Las participantes tenían interés en el tema impartido. 	<p>A nivel de grupo. Las adolescentes reforzaron sus conocimientos acerca de auto cuidado físico.</p> <p>A nivel de grupo investigador. Nos dimos cuenta que las adolescentes tenían algo de conocimiento acerca del tema y a través de las opiniones de las participantes se pudo constatar que había dificultad al aplicar auto cuidado físico y emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Se logró cumplir con el objetivo de la primera intervención. Hubo un intercambio de conocimientos. Las adolescentes se sintieron cómodas y satisfechas con la actividad realizada. Se logró aclarar algunas dudas acerca del tema.

Elaborado por: Fuente propia

“Tengo muchas características y cualidades que me identifican como persona”

(Frase que se utilizó para dar cierre al primer mini taller)

En esta primera actividad se logró observar el interés de las adolescentes en el tema abordado y nos permitió compartir y conocernos mutuamente, nos dimos cuenta que las adolescentes son muy accesibles, lo cual nos motivó más a continuar este proceso además de que se pudo conocer las distintas opiniones e ideologías de cada una de ellas en cuanto al auto cuidado y la importancia del mismo lo que nos permitió realizar el cuadro de hallazgos y resultados del taller.

4.1. 4.2. Mini taller # 2. (ver cronograma en anexo 3)

Tema: autoestima.

Después de haber dado a conocer el concepto acerca del tema se procedió a realizar el siguiente momento de intervención el cual tenía como objetivo aprender a quererse uno mismo y darse a respetar a través de la autoestima, esta actividad se llevó a cabo de la siguiente manera:

En un primer momento Se tomó lista para verificar la asistencia de participantes, luego realizamos una dinámica llamada “la silla pica” que consiste en realizar un círculo con los participantes, se pone una silla en el centro y se sienta una persona del grupo, luego pasa cada participante y le dice a esa persona que es lo que le gusta o le hace sentir bien de su personalidad y a si van pasando todos sucesivamente a sentarse en la silla, esta actividad se hizo con el propósito de cada una de las adolescentes puedan conocer sus cualidades y aprenda a valorarse por lo que son y aportan a los demás.



Fuente: Noelia Castillo

Imagen 9 Dinámica La silla Pica.

Momento en el que las adolescentes participan en la actividad donde cada una menciona las cualidades que ven en su compañera.

También se les presentó un video titulado el patito feo para que pudieran reflexionar acerca de la importancia de la autoestima y como quererse a uno mismo sin tener que intentar parecerse a los demás o encajar en un entorno, sino dando lugar a nuestra belleza interior. En este momento se pudo observar que el video presentado incidió de manera positiva en cada una de ellas y tuvieron la oportunidad de expresar su aprendizaje.

Se les proporcionó una serie de preguntas para auto evaluar el tema de manera personal a las que ellas dieron respuesta de la siguiente manera:

1. ¿si una persona intenta hacer algo que me ponga en peligro o me haga sentir mal voy a? buscar ayuda con alguien mayor.

No quedarme callada.

2. ¿Las personas en quien buscaría apoyo son?

Mi mamá, papá, maestra Sandra, Liseth.

3. ¿escribo cómo es una persona en la que confió?

Debe cuidar de mí.

Dar buenos consejos y no ofrecernos vicios ni nada malo

Imagen 10 “video El Patito feo”

Fuente: Noelia Castillo.

Momento en el que las adolescentes participan en el segundo mini taller, donde se presenta el video “El patito feo”.



Algunos de los aportes de las participantes durante el taller

- Nosotras somos únicas y no debemos querer parecernos a los demás para ser feliz.
- No debemos escuchar las críticas negativas hacia nosotras porque nos puede llevar a tomar malas decisiones.
- Es importarte quererse tal y como es.

- Si tengo un problema o alguien quiere hacerme daño puedo buscar apoyo con maestra Sandra, Liseth y con mi mamá o mi papá.
- La belleza de cada quien está en el corazón no en la cara o el cuerpo.

Estos fueron algunas de las opiniones de las participantes las cuales expresaron que les gustó mucho el video y que era de gran aporte para ellas.

La autoestima es muy importante para la vida del ser humano el tener una adecuada autoestima beneficia tanto al cuidado físico como emocional, pues nos da la oportunidad de querernos valorarnos y cuidar de nuestro cuerpo y de nuestra salud, una persona con baja autoestima desatiende todas las áreas de su vida por lo tanto no es capaz de cuidar de sí misma.

Este mini taller les aporta información de gran utilidad para que ellas puedan analizarse y cambiar lo que perjudica su autoestima y de esta manera mejorar su forma de vivir, no solamente en el momento de ver el video o participar en la dinámica, sino que puedan aplicarlo en sus vidas a futuro

En nuestra familia compartimos muchas vivencias y experiencias con diferentes miembros de la familia. Todas y todos deseamos estar cerca de las personas que nos aman y nos apoyan, pero a veces necesitamos que algunas cosas cambien en nuestras familias para mejorar nuestras relaciones y vivir más placenteramente.

(Palabras para cerrar el segundo mini taller)

Tabla 9 Hallazgos, aprendizajes, resultados del taller #2

Hallazgos	Aprendizaje	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> • Las participantes mostraron gran interés en el tema. • La dinámica aplicada permitió que las niñas se sintieran motivadas a través de las opiniones que las demás daban de su personalidad. • Las participantes se impresionaron al escuchar las buenas cualidades que ellas tienen que no habían identificado en su persona. 	<p>A nivel de grupo. Aprendieron a cuidarse valorarse y quererse así mismas tal y como son, el concepto y la importancia de la autoestima y que cada quien tienen cualidades que las identifican.</p> <p>A nivel de grupo investigador. En esta intervención logro apreciar que las adolescentes asimilaron de manera eficaz y positiva el concepto y la importancia de la autoestima y a través del video y la actividad de la silla pica se sintieron motivadas a amarse tal y como son. Cabe destacar que siendo el grupo facilitador la actividad tubo impacto positivo en nuestra vida personal pues deja un aprendizaje significativo no sólo para las participantes sino también para el grupo facilitador.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se logró obtener la atención de las participantes. • Se logró incidir de manera positiva en las niñas. • Se compartió experiencias y opiniones.

Elaborado por: fuente propi

4.1.4.3 Mini taller # 3 (ver en anexo 4) Tema: Las Emociones.

Realizamos un tercer taller con el objetivo de aprender acerca de las emociones y como controlarlas.

La actividad comenzó con la toma de lista de participantes para verificar la asistencia de las adolescentes, se desarrolló la dinámica "La limpia" cuyo objetivo es limpiar de nuestro cuerpo las energías que nos provocan dolor y enfermedad, consiste en colocarse en un círculo y hacer 20 respiraciones abdominales, se le pide a cada participante que se frote las manos para energizarse y luego vayan dando un a su cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies cuando ya haya terminado se le entrega una hoja en blanco y un lápices y se le explica que debe escribir las mayores preocupaciones y dolencias que les aqueja y por ultimo hacer el papel pedacito esto con el propósito de desechar todo lo que nos hace mal y no permitir que regresen a nuestra vida.

Imagen 11 Momento de reflexión, donde las adolescentes anotaban en una hoja sus preocupaciones y dolencias.



Imagen 52 Dinámica de relajación, La Limpia,

Momento en el que junto con las adolescentes realizamos una dinámica llamada "La Limpia" la cual fue de provecho para todas porque nos ayudó a liberar de nuestro cuerpo y mente cosas que nos perturbaban. Ya que conecta el cuerpo y la mente.

Fuente: Adriana Álvarez

Se les presentó un video titulado Inteligencia emocional como controlar las emociones. Este video daba a conocer el concepto de inteligencia emocional y presentaba algunas técnicas de cómo identificar las emociones y saberlas controlar. El objetivo de presentar este video era que las adolescentes aprendan a controlar sus emociones para poder evitar tomar malas decisiones y que ellas tuviesen la seguridad de que son capaces de decir sí o no cuando es debido además de evitar conflictos con los demás.



Imagen 13 Video "Inteligencia Emocional

Momento en el que las adolescentes observan con interés el video de cómo controlar las emociones. Para luego dar su aporte al tema.

Fuente: Adriana Álvarez.

Al final se presencié un momento de reflexión donde cada una expresó su aprendizaje e indicaron que harían lo posible para aplicar las técnicas aprendidas en ese momento para controlar sus emociones. Cabe destacar que las emociones son inevitables en todo ser humano y como popularmente se dice las emociones nos traicionan, este momento de reflexión las adolescentes se dieron cuenta que ellas son capaces de controlar sus emociones y que el dejarse llevar por sus impulsos puede llevarlas a actuar de manera incorrecta, afectando negativamente su futuro.

Como tarea se les pidió hacer un ejercicio de auto evaluación al igual que en los talleres anteriores con preguntas dirigidas al auto análisis tales como:

1. ¿Me siento alegre cuándo?
Me valoran
Recibo un regalo
2. ¿Me siento triste cuándo?
Tengo problemas.
Voy mal en clases.
3. ¿Me siento enojada cuándo?
Mi mamá me regaña
Hablan mal de mí.
4. ¿Me preocupa?
Cuando no puedo hacer algo.
Cuando voy mal en clase.

Nuestra forma de ser, pensar y comportarnos forma parte de nuestra identidad, muchas de esas características que nos diferencian, por eso todas las personas tenemos una identidad propia. (palabras para cerrar el taller)

Tabla 10 Hallazgos, aprendizajes y resultados del mini taller #3

Hallazgos	Aprendizaje	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> • El taller fue de gran aporte para las adolescentes, ya que las motivo a aplicar en su vida diaria el control de sus emociones. • Las adolescentes se sintieron un poco más relajadas. • Las adolescentes tienen muchos problemas personales que les afectan. 	<p>A nivel de grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtuvieron nuevos conocimientos. • Aprendieron técnicas que pueden aplicar en sus vidas diarias. • Aprendieron a controlar sus emociones. <p>A nivel de grupo investigador.</p> <p>En este tercer momento como grupo investigador nos dimos cuenta que las adolescentes se sintieron un poco más relajadas y en confianza, que algunas de ellas tenían muchos conflictos y problemas personales que les afectan de manera negativa pero a través de la actividad realizada se dieron cuenta que son capaces de cambiar su entorno y evitar que los problemas afecten su vida social.</p>	<p>Se logró cumplir con el objetivo del taller además de proporcionar a las participantes información de utilidad para una transformación personal y se obtuvo un momento de reflexión tanto para las adolescentes como para el grupo facilitador.</p>

Elaborado por: Fuente propia

4.1.4.4. Mini taller # 4 (ver en anexo 5)

Esta cuarta intervención tenía como objetivo hacer una pre evaluación del proceso de aprendizaje de las adolescentes, cómo se sintieron durante el proceso y que opinión tenían del grupo facilitador.



Imagen 14 Dinamica el “ciempie” momento que se compartio con el grupo de IAP para crear un ambiente de confianza entre las integrante

Cómo se realizó la actividad.

Se tomó lista para verificar la asistencia de las participantes.

Se inició con una dinámica de integración llamada el ciempies la cual consistía en realizar un círculo con todas las participantes todas de espalda lo más juntas posible y la persona que dirige da una serie de orientaciones que el grupo tiene que seguir como girar a la izquierda o a la derecha agacharse y caminar todas en esa posición sin deshacer el círculo.

Para la evaluación se realizó la dinámica

llamando cajita evaluativa esta consistía en una caja de cartón forrada y decorada, la cual en su interior contenía bombones adheridos a unas preguntas acercada de los temas abordados en los distintos talleres y de qué manera le habían aportado a su vida personal.

Esta actividad nos dio la oportunidad de evaluar los aprendizaje que las adolescentes han tenido acerca de información brindada y de qué manera este proceso ha influido en sus vidas, donde las adolescentes expresaron que se sentían muy bien con el proceso, se sintieron en confianza con el grupo facilitador y les agradó la forma en que realizábamos las actividades, también dijeron que las estrategias aplicadas les gustaron mucho, que tenían problemas que las hacían sentir estresadas y después de haber

aplicado las estrategias se sintieron más relajadas y aprendieron a controlar sus emociones.

Preguntas de la caja evaluativa

¿Cómo caracterizan al Grupo facilitador?

- Son muy amables y tranquilas.
- Son confiables.
- Divertidas.

¿Considera que lo aprendido durante este proceso podrá mejorar tu vida diaria?

- Si porque hemos aprendido nuevas cosas.
- Si porque nos han enseñado a cuidar de nosotras.

¿Qué les pareció las actividades realizadas durante este proceso?

- Muy bien y divertidas.
- Súper me encantaron.

¿Qué fue lo que aprendieron?

- Auto cuidado físico es cuidar de nuestro cuerpo, salud y alimentarnos bien.
- Auto cuidado emocional es cuidar de nuestra mente y emociones es saber identificar lo que sentimos y controlarnos.
- Tener una buena autoestima ayuda a cuidarnos física y emocionalmente.

¿Cómo se sintieron con el grupo facilitador?

- Muy bien.
- En confianza.
- Nos sentimos bien con ustedes y nos gustó todo lo que hicieron.

¿Cuál es la importancia del Auto cuidado Físico y Emocional?

- Es importante para mantenernos sanas.
- Es muy importante para nuestro futuro.
- Nos ayuda a tomar mejores decisiones.

¿Están dispuestas a formar parte de otras actividades similares?

- Si.
- Estoy dispuesta a aprender más temas.

¿Cuál es la diferencia entre auto cuidado físico y emocional?

- Físico cuidar de mi cuerpo, emocional cuidar mis emociones.
- Físico hacer ejercicio comer bien, emocional controlar mis emociones.

¿Consideras que ahora han mejorado en la aplicación del Auto cuidado físico y Emocional?

- Si porque me controlo cuando me enojo.
- Ahora pienso antes de decir o hacer algo.

¿Estarías dispuesta poner en prácticas los conocimientos adquiridos en los talleres?

- Si porque es importante para mí.
- Si porque eso me ayudará a ser mejor persona.
- Claro me ayudará para mi futuro.



fuelle: Noelia Castillo

Imagen 15, 16,17. "caja Evaluativa"
momento de la pre evaluación para determinar si las adolescentes han asimilado conocimiento en los diferentes talleres. Donde nos sentimos satisfechas como equipo por que pudimos valorar el impacto que ha tenido el proceso de la IAP.



Tabla 11 Hallazgos, aprendizajes y resultados del mini taller # 4

Hallazgos	Aprendizaje	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> Las adolescentes se han sentido satisfechas con el proceso. Las adolescentes estuvieron dispuestas a continuar apoyando en el proceso. Se observó que las adolescentes presentaron mucho interés en las actividades realizadas en el proceso. 	<p>A nivel de grupo. Las adolescentes. Obtuvieron nuevos conocimientos y estrategias para mejorar sus hábitos de auto cuidado físico y emocional.</p> <p>A nivel de grupo investigador. El proceso ha sido de agrado para las adolescentes y también para nosotras como investigadoras ya que nos brindó información para nuestra IAP.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Se cumplió con los objetivos propuestos. Las participantes expresaron sus aprendizajes. Las adolescentes han asimilado con efectividad la información facilitada.

Mis sueños y metas

Todos los y las adolescentes tenemos derecho a vivir la adolescencia como una etapa de oportunidades, crecimiento y preparación en donde podamos realizar las actividades que más construyen a nuestro desarrollo, como son estudiar y divertirnos. (Palabras de reflexión para finalizar la actividad)

4.1.4.5. Mini taller # 5 (ver en anexo 6)

EVALUACION FINAL.

Para finalizar el proceso de intervención realizamos una actividad la cual tenía como objetivo elaborar un plan de vida con las adolescentes, presentación de un video titulado “guía pedagógica amor propio” y por último realizar una evaluación final a través del diario de reflexión que fue entregado en la primera intervención y una entrevista realizada a la directora del Centro, por último, un momento de diversión, en agradecimiento del apoyo brindado durante el proceso.

Como se realizó la actividad.

Se levantó listado de participantes verificar la asistencia de las adolescentes. Posteriormente una lluvia de ideas sobre lo que sabían en relación a planes de vida, los conocimientos fueron los siguientes: son metas, son propósitos, son sueños, lo que quiero alcanzar en el futuro, para tener éxito, para ser feliz, para ser profesional.

De manera colectiva se conceptualizó Planes de vida:

Esta estrategia de plan de vida se hizo con el objetivo de que las adolescentes puedan aplicarlo a lo largo de sus vidas que ellas puedan recordar cada día que tiene metas propuestas y se sientan motivadas a cumplirlas a todo costo, por lo tanto, deben cuidarse tanto físico como emocional para poder vencer los obstáculos que se les presenten pues se les expresaba que una mala decisión puede llegar a estropear sus planes de vida.

Se realizó dinámica construyendo mi vida, cuyo objetivo es generar planes pequeños de futuro, se invita al grupo entregando una matriz para ser llenada, en el plenario se comparten los pequeños planes contruidos desde los pensamientos y emociones de las adolescentes esta actividad se realizó durante 1 hora,

Se hizo una dinámica del repollo de papel, organizadas en un círculo con las participantes, el repollo paso de mano en mano y al ritmo de la música, al parar la música el repollo de papel le quedaba a una participante y ella tenía que leer su plan de vida.

Tabla 12

A continuación, se presenta un resumen matriz de plan de vida:

CONSTRUYENDO MI HISTORIA				
Dedico tiempo para crecer, soñar y preparar				
Meta	Como lo voy a lograr	Recursos	Quien me acompaña para lograrlo	En cuanto tiempo voy a lograr
Concluir mi educación primaria	Estudiando Asistiendo a clase Siendo disciplinada Cumpliendo con tareas	Útiles escolares Pago de ruta	Mi maestra Mi mamá Maestra Sandra	1 año
Estudiar carrera universitaria	Pasando examen de admisión Estudiando Con disciplina Siendo responsable	Recursos económicos Buenas calificaciones Apoyo familiar	Mi familia Las Hormiguitas	5 años
Mejorar autoestima	Siendo positiva Creer en mi Evitar riesgos Quererme, valorarme, respetarme	Pensamientos positivos Apoyo familiar	Acompañamiento de Prof. Liseth Mis amigas	1 año

Evitar embarazos a temprana edad	Con información Evitando lugares solos con mi novio Pidiendo información sobre métodos anticipativos Estudiando y evitando relaciones sexuales	Autocontrol Autoestima Apoyo familiar	Personal del centro Mis padres	4 años
----------------------------------	---	---	-----------------------------------	--------

18



Imagen 18,19 y 20 elaboraciones de "Plan de vida"

La vida soló puede entenderse conociendo nuestro pasado, pero debe vivirse mirando hacia el futuro.

Fuente: Adriana Álvarez



19



20

Luego de haber terminado esta actividad se les pidió que entregaran el diario de reflexión, en donde se registran actividades de auto cuidado: consumo de agua, lectura, meditación, control de emociones, hacer el bien alguien, oración, que se les había compartido en el

primer encuentro para ver si ellas habían mejorado en su auto cuidado y se dio lugar a la participación de algunas de las adolescentes. Cabe señalar que también se realizó una entrevista a la maestra Sandra Peña para evaluar el proceso de en qué desarrollo la IAP y si había observado algún cambio en las adolescentes que participaron en los mini talleres.

Opiniones de las participantes.

- Yo estoy tratando de hacer más ejercicio.
- He tratado de controlarme cuando me enojo con los demás.
- Ahora sé que soy capaz de controlar mis emociones y tomar mejores decisiones.

Se presentó el video titulado “guía pedagógica amor propio” con el objetivo de reforzar conocimientos acerca de la toma de decisiones, el video explicaba como los adolescentes deben pensar y analizar la situación antes de tomar una decisión ya que, así como puede traer beneficios también puede traer conflictos difíciles de solucionar, por lo tanto, hay que ser cuidadosos con cada uno de los pasos que se vayan a dar en el transcurso de nuestras vidas.

Para finalizar la actividad compartimos con las adolescentes un refrigerio y luego se procedido a reventar una piñata en la cancha de la institución donde se pudo compartir con todos los niños, niñas, adolescentes y responsables del centro.



Imagen 20 "Piñata de despedida con el equipo de IAP y el resto de niños que asisten al centro de reforzamiento escolar en las Hormiguitas.

Fuente: Adriana Álvarez

Tabla 13 Hallazgos, aprendizajes y resultados del mini taller # 5

Hallazgos	Aprendizaje	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> Las adolescentes se mostraron interesadas en la dinámica. Las adolescentes expresaron que la experiencia del proceso ha sido muy bonita y de gran aporte para ellas. Han mejorado en su auto cuidado físico y emocional. 	<p>A nivel de grupo.</p> <p>Las adolescentes aprendieron de la importancia que tiene hacer un plan de vida y de cómo eso puede mejorar su futuro, proponiéndose metas, y analizando cada decisión que se vayan a tomar.</p> <p>A nivel de grupo investigador.</p> <p>Aprendimos la importancia que tiene el plan de vida para todo ser humano, que el proceso de la IAP ha sido de mucha ayuda para los involucrados y que todo ser humano tiene la capacidad de cambiar su vida y mejorar su entorno social.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Se logró cumplir con los objetivos propuestos. Las adolescentes obtuvieron estrategias para mejorar y planificar su diario vivir. Se logró un espacio de interacción con las adolescentes. Se concluyó con el proceso de IAP dejando nuevos aprendizajes y una motivación en las adolescentes para ser sus propios agentes de cambio. Se incentivó a las participantes a proponerse metas y cumplirlas venciendo cada obstáculo que se presente en su camino.

Elaborado por: Fuente propia

4.1.5. Fase de evaluación

Durante nuestra investigación acción participativa se realizaron dos momentos de evaluación para identificar el impacto que el proceso ha tenido en las adolescentes, se realizó una evaluación durante la ejecución de los mini talleres y una evaluación final al concluir el proceso.

4.1. 5.1. Evaluación durante el proceso.

Después de haber comenzado la fase de intervención y proporcionarle a las adolescentes información sobre auto cuidado físico y emocional realizamos una evaluación intermedia en la cual se desarrolló una actividad llamada caja evaluativa esta consistía en una caja que contenía en su interior una serie de preguntas para determinar lo que les gustó, no les gustó y el aprendizaje obtenido durante los mini talleres impartidos también obtuvimos aportes de informantes claves.

Acerca del proceso de la IAP

Opinión de las adolescentes

Según las opiniones de las adolescentes el proceso ha sido de mucho agrado y de gran ayuda para tener cambios que mejoran su forma de vivir, se sienten muy satisfechas con cada una de las actividades realizadas obteniendo nuevos aprendizajes y se han sentido parte del proceso pues ellas expresan que sus opiniones han sido tomadas en cuenta tanto en la conceptualización de los temas impartidos, como para las actividades a realizarse en la siguiente intervención.

Opinión del informante clave

El proceso ha sido muy bonito y de gran utilidad para las adolescentes ya que ellas obtienen nuevos conocimientos y tienen la oportunidad de interactuar con otras personas

pues ellas siempre reciben talleres y charlas impartidas por los responsables del centro y es bueno que pueda haber otros involucrados.

Algunas opiniones de las adolescentes acerca del proceso de IAP

- ❖ Nos han gustado mucho las actividades y los temas tratados.
- ❖ Este proceso ha sido muy bonito
- ❖ Las cosas aprendidas nos sirven para nuestra vida diaria y para nuestro futuro.
- ❖ Nos ha ayudado a mejorar en el cuidado de nuestra salud y nuestro cuerpo.
- ❖ Hemos aprendido a respetarnos y darnos a respetar porque si no nos respetamos nosotras misma quien lo va hacer.
- ❖ Todo estuvo súper.
- ❖ Me gustó conocerlas.

Acerca del grupo facilitador

Opinión de las adolescentes

Las adolescentes expresaron que se sintieron cómodas con el grupo facilitador por la forma en que las trataban y la confianza que brindaban y que les gustaría compartir más experiencia con nosotras, esto nos permitió saber que a ellas les estaba gustando las actividades y nuestra compañía en cada una de ellas, además se observó el cambio en su semblante y actitudes, pues se integraban con alegría a las dinámicas y se expresaban con más facilidad y confianza lo cual despertó en nosotras un sentimiento de satisfacción y empeño en cada mini taller para ayudar a las adolescentes.

Algunas opiniones de las adolescentes.

- ❖ Nos encantó, por la confianza brindada.
- ❖ Sabemos que lo que aquí se dice aquí se queda.
- ❖ Nos gustaría seguir con ustedes y aprender de otros temas.
- ❖ Son amables y buenas personas.
- ❖ Sus palabras me han motivado a querer cambiar.

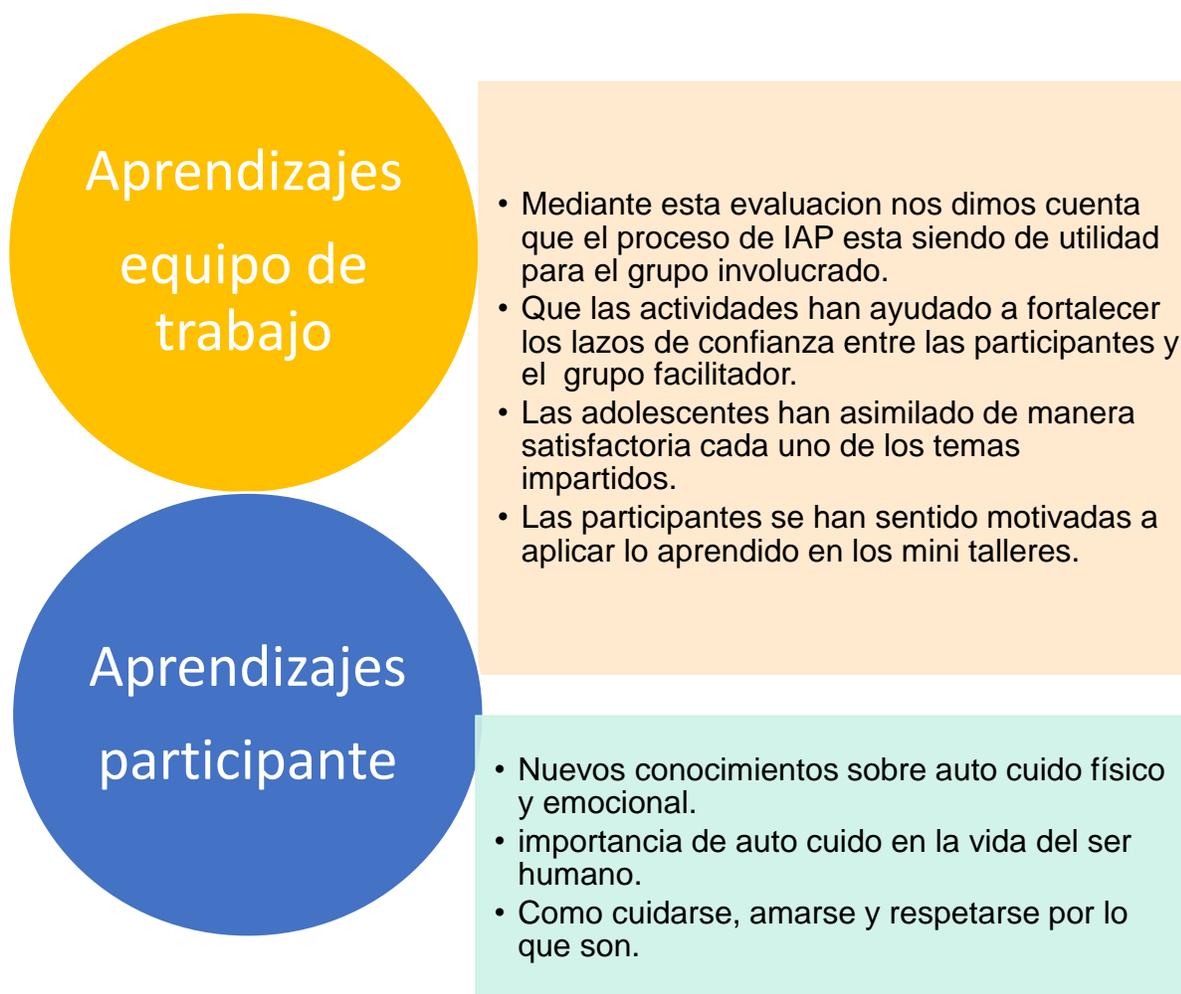
Acerca de las actividades

Opinión de informante clave

Las actividades han sido muy bonitas y acorde al tema y las edades de las adolescentes, y serán de mucha ayuda para ellas, además se han integrado casi todas, lo cual indica que son de agrado para ellas.

Opinión de las adolescentes

- Las actividades realizadas han sido muy bonitas
- Nos han gustado mucho porque nos permiten aprender más fácil evitando que nos aburramos,
- Han toma en cuenta nuestra opinión para realizar algunos juegos y eso nos hace sentir bien y en confianza,
- A través de las dinámicas y técnicas realizadas hemos obtenido nuevas estrategias para cuidar de uno mismo ya que si nosotras no nos cuidamos quien nos cuidará,
- Nos hubiese gustado tener más tiempo para divertirnos y que las actividades sean más duraderas.
- Todas las actividades estuvieron súper bien.
- Nos divertimos y aprendimos mucho



4.1.5.2. Evaluación final

Esta se realizó al concluir con el proceso de evaluación, la cual se llevó a cabo a través de un diario de reflexión realizado por las adolescentes durante el proceso, una entrevista a la maestra Sandra Peña (ver en anexo) y aportes de un informante clave.

Acerca del diario de reflexión

Este consistía en una hoja con una serie de parámetros los cuales las adolescentes debían marcar de acuerdo a sus actitudes diarias, durante el periodo de un mes para identificar si durante el proceso ellas habían tenido algún cambio en su auto cuidado físico emocional. Al entregar sus hojas nos dimos cuenta que ellas habían mejorado en la aplicación de auto cuidado en general lo cual fue muy satisfactorio para nosotras como grupo investigador ya que se pudo apreciar que las actividades realizadas durante el proceso han ayudado a estas adolescentes a mejorar su estilo de vida, modificando de manera positiva su entorno social.

Entrevista realizada a la maestra Sandra Peña.

Al realizar la entrevista a la directora del Centro para evaluar el proceso de la IAP obtuvimos la siguiente información:

Proceso de la IAP

Acompañé y di seguimiento a las estudiantes de la UNAN en el proceso de desarrollo de plan de acción para adolescentes del Centro de promoción social de las Hormiguitas, considero que el proceso de desarrollo del equipo es muy eficiente porque interactuaron con las adolescentes como unas amigas más del grupo y se prepararon bien en la temática haciendo uso de las herramientas tecnológicas necesarias, en cuanto a las actividades realizadas fueron muy puntuales para la problemática que presentan las adolescentes ya que las herramientas brindadas les servirán para la prevención de riesgos sociales a los cuales se afrentan cada día en su diario vivir.

Los objetivos planteados por las facilitadoras se cumplieron es su totalidad por la disponibilidad de las estudiantes y la integración de las adolescentes, además las adolescentes se sintieron identificadas con las estudiantes.

La institución como Centro de Promoción Social en su plan anual incluye 10 talleres de formación y desarrollo personal ligado a la educación, por tanto, uno de sus temas es auto cuidado y seguiremos desarrollando como parte de nuestro quehacer de trabajo anual.

Opinión del informante clave

Las actividades realizadas han sido de mucha ayuda para las adolescentes debido a que la mayoría de las que asisten a este centro tienen problemas y conflictos personales que afectan su vida, muchas vienen de familias disfuncionales, hogares donde reciben maltrato físico y psicológico, otras que sus padres trabajan todo el día por lo que no tienen tiempo para dedicarles a sus hijos lo cual hace que ellas se sientan mal e incluso hemos tenido niños, niñas y adolescentes que no son capaces de demostrar ni recibir afecto por parte de sus compañeras ni de nosotros y estas actividades les ayuda a expresar lo que sienten y a socializar con los demás.

Opinión del grupo investigador

Este proceso de la IAP ha sido de mucha ayuda tanto para las adolescentes como para nosotras como grupo investigador ya que se les proporcionó a las participantes estrategias de auto cuidado físico y emocional para que puedan mejorar su calidad de vida y a través de cada actividad y estrategia que nosotras les facilitábamos obteníamos nuevos aprendizajes no sólo para nuestro trabajo investigativo sino también para nuestra vida personal debido a que nos daban la oportunidad de reflexionar en que área de nuestra vida estábamos fallando y de qué manera solucionarlo.

Como grupo investigador consideramos que a lo largo de este proceso se logró cumplir con cada uno de los objetivos planteados en nuestra investigación, aunque cabe destacar que nuestro tema es estrategia de auto cuidado físico y emocional y el proceso nos dimos cuenta que las adolescentes no tienen mucho problema con auto cuidado físico pues ellas reciben en el Centro muchas charlas sobre aseo personal, alimentación, practican deportes y danza lo cual favorece a que se mantengan saludable, pero si presentan problemas con el auto cuidado emocional puesto que tienen muchos problemas intrafamiliares y conflictos que afectan su vida personal y entorno social por lo tanto a

pesar de que dimos algunas charlas de auto cuidado físico, decidimos enfocarnos en el auto cuidado emocional para que ellas lograran mejorar en esa área de su vida, proporcionándoles estrategias de relajación, control de emociones y toma decisiones ya que cuando una persona se siente afectada emocionalmente no es capaz de analizar y reflexionar en las acciones que va realizar por lo tanto puede tomar decisiones que afectan su futuro. Por lo antes mencionado decidimos ayudarles a realizar su plan de vida basándonos en que muchas de ellas tienen una visión clara de lo que quieren hacer con sus vidas, algunas ni siquiera tienen pensado que les gustaría estudiar, al realizar el plan de vida ellas se proponen metas a futuro que quieren cumplir y saben que tienen que mover los medios posibles para cumplirse.

nuestro criterio consideramos que durante la IAP logramos incidir en las adolescentes teniendo un impacto positivo en el cambio de sus actitudes.

Tabla 14 Evaluación lo que les gustó

Lo que les gustó del proceso	
Grupo investigador	Adolescentes
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Las adolescentes se sintieron en confianza con nosotras y expresaron lo que sentían. ➤ Nos gustó la dinámica de la silla pica pues se observó lo bien que se sentía al conocer sus virtudes. ➤ Nos encantó el cambio de actitud en las adolescentes durante el proceso. ➤ Nos gustó compartir este tiempo con las adolescentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Las dinámicas realizadas por que nos divertimos mucho y aprendimos nuevas cosas. ➤ Los videos presentados porque nos ayudaron a reflexionar en las cosas que hacemos mal ➤ La confianza brindada por las muchachas, nos aconsejaron y sabemos que lo que les contamos no saldrá de aquí. ➤ La dinámica “La limpia” por que hicimos ejercicio y nos divertimos. ➤ La dinámica silla pica porque me di cuenta de mis cualidades.

Elaborado por: Fuente propia

Tabla 15 Evaluación lo que no les gustó

Lo que no les gustó del proceso	
Grupo investigador	Adolescentes
<ul style="list-style-type: none"> ➤ El tiempo disponible para las actividades. ➤ Falta de integración de algunas adolescentes. ➤ Falta de interés por algunas participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No había mucho tiempo para hacer juegos y otras cosas y me gustó mucho el tiempo que compartíamos ➤ Impuntualidad por algunas de nosotras ya que eso hacía que hubiese menos tiempo para las actividades de ese día. ➤ Algunas de las chavalas no querían participar en los juegos y se suponía que era para todas.

Elaborado por: Fuente propia

Como se puede observar en las tablas hubieron cosas positivas y negativas en cuanto al proceso pues uno de los mayores limitantes fue el tiempo que se nos proporcionó en el centro ya que eso evitó que nos relacionarnos más con las adolescentes y pudiésemos aportarles más actividades y estrategias para mejorar en su auto cuidado sin embargo las adolescentes se sintieron satisfechas con lo que nosotras pudimos aportarles y al escuchar cada uno de sus aportes y saber que el proceso les había gustado y ayudado en sus vidas, nos hizo sentir también satisfechas con el trabajo que habíamos realizados, pues nos esforzamos para dar lo mejor de nosotras y que en ellas quedara el deseo de cambiar su estilo de vida.

aprendizajes a nivel de grupo investigador

- Las adolescentes se sintieron motivadas a cambiar su estilo de vida.
- Mejoramos en la aplicación de auto cuidado físico y emocional.
- El proceso de la IAP permitió una transformación personal tanto en las adolescentes como en el grupo facilitador.
- Retroalimentamos conocimientos como investigadoras.
- Fortalecimos nuestras habilidades como Trabajadoras Sociales.

Aprendizajes a nivel de participante

- Las adolescentes aprendieron estrategias de auto cuidado físico y emocional.
- Aprendieron a identificar y controlar sus emociones.
- Elaboración de un plan de vida.
- Identificaron sus habilidades y virtudes.
- Reflexionaron en la importancia que tiene amarse y valorarse tal y como son.

Planes a futuro

Para las adolescentes

- Aplicar en nuestra vida diaria las estrategias aprendidas durante este proceso.
- Evitar que las emociones me controlen a mí.
- Pensar y analizar muy bien antes de tomar una decisión.
- Compartir con mis demás compañeros lo aprendido en este proceso.
- Realizar un plan de vida para saber que esperamos de nuestro futuro.

Para nosotras

- Implementar auto cuidado físico y emocional en nuestra vida diaria.
- Proporcionar información de este tema a otros adolescentes y jóvenes que no tengan conocimiento acerca del mismo.
- Promover auto cuidado físico y emocional en distas instituciones de carácter social.

CAPITULO V

5.1. CONCLUSIONES

A manera de conclusiones:

Para responder a la estructura de la universidad realizamos las siguientes conclusiones de este proceso, a pesar de que la IAP no presenta conclusiones ya que su proceso es de transformación por lo tanto es continuo.

- Respondiendo a nuestro primer objetivo determinamos que las adolescentes tenían conocimiento de lo que es el auto cuidado físico, sin embargo, no conocían acerca de auto cuidado emocional.
- En relación a nuestro segundo objetivo a través de las actividades realizadas en el proceso alcanzamos analizar la importancia que tiene el auto cuidado físico y emocional para todo ser humano, para mejorar su calidad de vida.
- Respecto a nuestro tercer objetivo logramos desarrollar estrategias de auto cuidado físico y emocional, aunque nos enfocamos más en el auto cuidado emocional puesto a que durante el proceso se pudo identificar que había más dificultad en aplicar auto cuidado en el área emocional.
- En relación a nuestro cuarto objetivo se pudo evaluar el proceso de aprendizaje en relación a estrategias de auto cuidado físico y emocional, las adolescentes lograron ejercitar técnicas de autocuidado mejorando su calidad de vida.

5.2. RECOMENDACIONES

A la universidad

- ❖ Divulgar los procesos de investigación acción participativa en otras carreras que la universidad oferta.
- ❖ Promover intercambios de experiencia en relación a IAP y otros tipos de investigación entre docentes y estudiantes.

A las Hormiguitas

- ❖ Seguir motivando a las adolescentes a aplicar auto cuidado físico y emocional en las distintas áreas de sus vidas.
- ❖ Implementar las estrategias y técnicas participativas en sus actividades diarias y talleres impartidos por el Centro.
- ❖ Que sigan brindando el espacio para otras investigaciones similares.
- ❖ Acompañar a las adolescentes que asisten al centro el proceso de elaboración de planes de vida.

Bibliografía

- Balcazar, F. (2003). Investigación acción participativa, aspectos conceptuales y dificultades de la implementación. San Luis: Universidad Nacional de San Luis.
- Borgoña, M. (2005). Ministerio de salud y consumo. *Beneficios de la salud física.*, 5-19. Obtenido de <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Cantarero, y. P. (2014). Aporte, actividad física y salud de los trabajadores su importancia en la productividad de la universidad de ciencias de la informática. *Emasf, revista digital de educación física*, 60.
- CC.OO., F. d. (2009). Aprendizaje: Definición, factores y clases. *Temas para la educación*, 1_4.
- Choque, C., & Malvana, E. (2010). *Conductas de Autocuidado de la salud en estudiantes de 18 a 25 años que asisten al examen preventivo de salud en la UNC agosto a octubre 2010*. Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba facultad de Ciencias Médicas.
- Cortes, s. (2006). *Salud física y emocional*. Hidalgo: Universidad autónoma del estado Hidalgo.
- cortes, S. V. (2003). *salud física y emocional*. Hidalgo.
- Delia Sillas, L. J. (2011). Auto cuidado elemento esencial para la práctica de enfermería. *Desarrollo Científico de Enfermería*, 7-15.
- García, A. (2009). El juego infantil y su metodología. En J. Lull. Madrid: Editex.
- García, C. (2010). Alimentación adecuada para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas. *Medicina general integral*.
- Goleman. (1996). *La inteligencia emocional*. Kairos.
- Granados, D., & Yaritza, G. (2016). *Auto cuidado en adolescentes de quinto y sexto grado, escuela Nicaragua, comunidad las Banquitas Municipio de Matagalpa*. Matagalpa: UNAN- MANAGUA-FAREM-MATAGALPA.
- Jiménez Paneque, R. (1998). *Metodología de la investigación elementos básicos para la investigación clínica*. Habana, Cuba: Ciencias Médicas del Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas, Ciudades de La Habana, Cuba, 1998.
- Jose, L. (lunes de Enero de 2000). Autocuidado en los pacientes granada. *La gaceta*, págs. 1,2.
- Juárez, L., & Verónica, M. (2014). *Prácticas de Autocuidado en Adolescentes de la I.E.*. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Medicina.
- Kuhm, t. (1971). *La estructura de las revoluciones científicas*. Chile: Fondo de cultura económica.
- Laguna, J. (2000). Autocuidado en los pacientes granada. *La gaceta*, págs. 1,2.
- Madariaga, A. (2006). *Afectividad en las relaciones con los niños y adolescentes*. México, México: Universidad del Valle de México.

- Maradona, P., Gonzalez, S., Pastor, C., & Gregorio, F. (2010). Actividad física y hábitos de relajación con la salud en los jóvenes. *Reflexiones*.
- Marín José, M. E. (2010). Estrategia, diseño y ejecución. *Diseño y gestión empresarial*, 1-18.
- Martinez, D., & Saez, P. (2007). *Conductas de Autocuidado en estudiantes universitarios residentes del complejo de hogares Huachocopihue de la UACH*. Chile: Universidad Austral de Chile, Facultad de Medicina, Escuela de Enfermería.
- Martinez, L. d. (2008). *Elemental Oaxaca*. Obtenido de <http://www.elementaloaxaca.com/educacion/aprendizaje-ludico-comoestrategiade-enseñanza/>
- Martinez, V. (2010). Paradigmas de investigación, una visión desde la epistemología dialéctica, crítica. *Manual para el desarrollo de trabajos investigativos*, 5-12.
- Melero, N. (2011). *Paradigma socio crítico y los aportes de la investigación acción participativa en la transformación de la realidad social*. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.
- Merino, B. M. (2005). *Ministerio de Sanidad y Consumo*. Obtenido de <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Naranjo, M. (2007). Autoestima un factor relevante en la vida de las personas. *Revista UNIE*, 1-27.
- OMS. (21 de Noviembre de 1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Ottawa, Canadá: Organización Mundial de la Salud.
- Otero Lamas, B. (2012). *nutrición*. México: Red del tercer milenio.
- Pereira, Z. (2011). Los diseños de métodos mixtos en la investigación en educación: una experiencia concreta. *Revista electrónica Educare*, 16_22.
- Punset, E. (2006). *El alma está en el cerebro*. Barcelona, España: Radiografía de la máquina de pensar, tercera edición.
- Punset, E., Mora, F., García, E., & López, E. e. (2012). *Como educar las emociones, la inteligencia emocional en la niñez y la adolescencia*. Barcelona: Faros Sant Joan de Deu.
- Punsete, E. (2006). *El alma está en el cerebro*. Radiografía de la máquina de pensar, tercera edición.
- Ramos, C. A. (2015). *Los Paradigmas de la Investigación Científica*. Ecuador: Universidad de las Américas, Ecuador.
- Rocha, M. d., González, C., & Olivera, E. (2015). *AGENCIA DE AUTOCUIDADO EN ALUMNOS DE NUEVO INGRESO EN LA UNIDAD ACADÉMICA MULTIDISCIPLINARIA ZONA MEDIA*. Chile: Universidad de Concepción.
- Rodríguez, T., & Clara, G. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *Medisur*, 1-16.
- Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación. En Sampieri, *Metodología de la investigación* (pág. 2_7). México.

- Sampieri, R. (2014). Metodología de la Investigación. México D.F.: Editorial mexicana, Reg. Num.736.
- Silas, D., & Lourdes, J. M. (2011). *Autocuidado elemento esencial para la práctica de enfermería*. México: Universidad Autónoma de Nayarit.
- Súarez Gil, P. (2011). *Población de estudio y muestra*. Asturias: Curso de metodología de la investigación unidad docente de MFyC.
- Suarez, & Mendoza. (2008). Desarrollo la inteligencia emocional y de la capacidad para establecer relaciones interpersonales. *Laurus revista de educación*, 75_95.
- Tobon, B. e. (1995). *El autocuidado una habilidad para vivir*. Caldas: Univesidad de Caldas.
- Tobon, B. e. (1995). *El autocuidado una habilidad para vivir*. Caldas: Univesidad de Caldas.
- Vasquez, c. B. (20 de marzo de 2003). *tendencia salud pública, salud y salud familiar*. Obtenido de http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Vi%F1a%20del%20Mar%202003/Ensayo_Autocuidado_en_el_equipo_de_salud.pdf
- ZUÑIGA, G. (1998). LA ACTIVIDAD LUDICA COMO METODO DE APRENDIZAJE. *FUNLIBRE seccional nariño*, 34 y 35.

Anexos

"

Ámbito temático.	Problema de investigación.	Preguntas de investigación.	Objetivos Generales.	Objetivos Específicos.	Preguntas Directrices	Categorías.	Dimensiones.	Sub Dimensiones	Sub sub dimensiones.
Socio educativo. Centro promoción al las Hormiguillas, Matagalpa .	Son obligadas a renunciar a sus estudios debido a que entran a una nueva etapa de sus vidas como es el embarazo precoz, vida conyugal y por adicción a las drogas, se nos abrieron las puertas del centro para relacionarnos con las adolescentes y conocer su historia de vida.	1. ¿De qué manera protejo mi cuerpo? 2. ¿Qué Estrategias se pueden utilizar para mejorar el auto cuidado físico y emocional?	Desarrollar Estrategias de autocuidado físico y emocional en adolescentes del Centro Promocional las Hormiguillas Matagalpa en el año lectivo 2016-2017.	1. Identificar los conocimientos de auto cuidado físico y emocional en adolescentes del centro promocional las Hormiguillas. 2. Analizar la importancia del autocuidado físico y emocional en adolescentes del Centro	1 ¿Cuáles son los conocimientos que las adolescentes tienen acerca del auto cuidado físico y emocional ? 2 ¿Cuál es la importancia de que las adolescentes practican auto cuidado físico y emocional ?	Auto cuidado Estrategias de auto cuidado físico	Físico Emocional.	Salud. Nutrición. Ejercicio físico. Inteligencia Emocional.	Autoestima Los sentimientos .

			<p>Promocion al las Hormiguitas</p> <p>3.Desarroll ar estrategias de autocuidad o físico y emocional con adolescent es del Centro Promocion al las Hormiguita s.</p> <p>4.Evaluar el proceso de aprendizaje de auto cuid o físico y emocional en adolescent es del centro promociona</p>	<p>3 ¿Cuáles son las estrategia s más adecuada s para mejorar el auto cuid o físico y emocional ?</p> <p>4 ¿Qué aprendizaj es tuvieron las adolescen tes durante el proceso de la IAP?</p>	<p>Estrategia s de auto cuid o emociona l</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

Anexo 2: Primera intervención 29/Septiembre/2017

<i>Hora</i>	<i>Momento</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Procedimiento metodológico.</i>	<i>materiales</i>	<i>Responsables</i>	<i>Medios de verificación.</i>
09:00am	Bienvenida	Agradecer su asistencia.	El equipo de trabajo agradece a los adolescentes por su acompañamiento en el proceso.		Noelia Castillo Lumbi.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación ▪ Fotografías
09:15 am	Lista de asistencia	Garantizar la presencia de los participantes.	Pasar lista.	Hojas de asistencia.	Adriana Álvarez	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Listado de asistencia.
09:25 am	Dinámica de integración. "La tempestad"	Proporcionar un momento de diversión e integración con las niñas		cámara	Adriana Álvarez	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación. ▪ Fotografía.
09:35 am	Charla de auto cuidado físico y emocional.	Dar una introducción de lo que es el auto cuidado físico y emocional y la importancia que tiene para todo ser humano.	Se dio una charla a los adolescentes de auto cuidado físico y emocional, luego se les invitó a pasar al frente a dar su opinión acerca del tema y se procedió a anotarse en un papelógrafo cada uno de sus aportes.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Papelógrafos. ▪ Marcadores. 	Equipo de investigación.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación. ▪ Fotografía.

09:55 am	Aportes.	Que los adolescentes expresen sus ideas.	Aprovechar el momento para que los adolescentes compartan su aprendizaje sobre el tema.	Páginas en Blanco.	Equipo de investigación.	▪ Fotografías.
10:00 am	Despedida	Agradecer al grupo sus aportes.	Motivar al grupo para que reflexionen acerca del tema he invitarlos al próximo mini taller.		Noelia Castillo.	

Anexo 3: Segunda intervención Tema: El Auto estima.

Fecha: 06/Octubre/20017. 06 octubre.

<i>Hora</i>	<i>Momento</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Procedimiento metodológico.</i>	<i>materiales</i>	<i>Responsables</i>	<i>Medios de verificación.</i>
09:00am	Bienvenida	Agradecer su asistencia.	El equipo de trabajo agradece a los adolescentes por su acompañamiento en el proceso.		Noelia Castillo Lumbi.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación ▪ Fotografías
09:15 am	Lista de asistencia	Garantizar la presencia de los participantes.	Anotar los nombres de cada participante.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas de asistencia. 	Adriana Álvarez	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Listado de asistencia.
09:25 am	Dinámica de integración.” La silla pica”	Crear un momento de diversión con las niñas.	Se elige una participante y el resto de las compañeras le expresan lo que les agrada de ella y así sucesivamente.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Silla ▪ Cámara 	Adriana Álvarez	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación. ▪ Fotografía.
09:40 am	Presentación de Diapositivas. Tema: autoestima.	Conceptualizar El Autoestima. Para aprender a quererse uno mismo y darse a respetar.	Se presentaron las Diapositivas donde las adolescentes dieron su aporte al tema.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Computadora. 	Noelia Castillo.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fotografía.

09:50 am	Presentación de video. "El patito feo"	Fortalecer conocimientos acerca del autoestima	A través de un audio video los adolescentes captaran y fortalecerán sus conocimientos sobre el autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Computadora ▪ Cámara ▪ Parlantes. 	Equipo de investigación.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación. ▪ Fotografía.
10:00 am	Aportes.	Que los adolescentes expresen sus ideas.	Aprovechar el momento para que los adolescentes compartan su aprendizaje sobre el tema.	Páginas en Blanco.	Equipo de investigación.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fotografías.
10:15 am	Despedida	Agradecer al grupo sus aportes.	Motivar al grupo para que reflexionen acerca del tema he invitarlos al próximo mini taller.		Noelia Castillo.	

Anexo 4: Tercer mini taller 13/octubre/ 2001

Tema: Las Emociones

Hora	Momento	Objetivo	Procedimiento metodológico	materiales	responsable	Medios de verificación
9:00 a 9:05	Bienvenida y lista de asistencia.	Tener un control de los participantes	Palabras de bienvenida	<ul style="list-style-type: none">• Hoja en blanco	Grupo de investigación.	Observancia. Lista de participantes.
9:05 a 9:35	Dinámica la limpia.	Limpiar de nuestro cuerpo las energías que nos provocan dolor y enfermedad.	A través de una serie de movimientos y ejercicios Se pretende sacar de nuestro cuerpo todo lo que nos bloquea.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas en blanco• lápices.• Música de relajación.	Grupo de investigación.	Observación. Fotografía.
9:35 a 10:00	Video de reflexión. "INTELIGENCIA EMOCIONAL"	Reflexionar y aprender a controlar las Emociones.	Que las niñas capten a través del video, como controlar las Emociones.	<ul style="list-style-type: none">• Computadora.• Video	Grupo de investigación.	Observación. Fotografía.

Anexo5: Cuarta intervención

Evaluación: aprendizaje obtenidos en los mini talleres.

20 de octubre 2017

Hora	Momento	Objetivo	Procedimiento metodológico.	materiales	responsable	Medios de verificación
9:00 a 9:05	Bienvenida y lista de asistencia.	Tener un control de la asistencia de los participantes.	Palabras de bienvenida	Hoja en blanco	Grupo de investigación.	Observancia. Lista de participantes.
9:05 a 9:35	Dinámica ´ El cien pie´	Lograr un espacio de diversión, integración y confianza entre las niñas.	Las adolescentes forman un círculo de espalda donde la persona que dirige da una serie de orientaciones que el resto del grupo tiene que seguir sin deshacer el círculo.		Grupo de investigación.	Observación. Fotografía.
9:35 a 10:00	Caja de evaluación	Evaluación del proceso de aprendizaje.	Cada una de la participante pasa a sacar de la caja un bombón el cual tiene una pregunta para evaluar, la responde y el resto del grupo da su aporte a la pregunta.	Caja de cartón Caramelos y preguntas.	Grupo de investigación.	Observación. Fotografía.

Anexo 6: Cierre del proceso en las etapas de intervención.

27/octubre/ 2017.

Hora	Momento	Objetivo	Materiales	responsable	Medios de verificación
09:00Am	Bienvenida	Agradecer la participación de las niñas.	Hojas Blancas Lápices.	Adriana Álvarez.	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de asistencia.
09: 10 Am	Dinámica "sentido de vida"	Generar esperanza en las niñas para mejorar su futuro.	Plan de Vida.	Equipo Facilitador.	<ul style="list-style-type: none"> • Plan de vida. • Fotografías.
09:35 am	Presentación de video" Guía pedagógica, Amor propio"	Reforzar conocimientos acerca de la toma de decisiones.	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Parlantes • Video. 	Equipo Facilitador.	
09:50 am	Entrevista a la Directora.	Evaluar el proceso en el que se evaluó la IAP.	Guía de preguntas.	Noelia Castillo Lumbi	Entrevista dirigida a la Directora.
10:00 Am	Despedida	Agradecer a cada una de las niñas su participación durante todo el proceso de investigación.	<ul style="list-style-type: none"> • Música. • Piñata. • Refresco. • Caramelos. • Galletas. 	Equipo Facilitador.	Fotografías.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria de Matagalpa

UNAN FAREM – MATAGALPA

Departamento de Educación y Humanidades

Entrevista abierta a la directora del Centro Promocional Las Hormiguitas.

Tema: Estrategias de Auto Cuidado Físico y Emocional en niñas del Centro promocional Las Hormiguitas en el Año Lectivo 2017.

Objetivo: Evaluar el proceso en que se Desarrolló la IAP.

Nombre: _____ Cargo: _____

Fecha: _____

1. ¿Cuál fue su aporte durante el proceso?
2. ¿Cómo considera usted el desarrollo del equipo facilitador durante el proceso de la IAP?
3. ¿Considera que las actividades realizadas dieron respuesta a la problematización? Justifique.
4. ¿Cree usted que se cumplió con los objetivos Planteados? Justifique su respuesta.
5. ¿Considera usted Importante que la institución de seguimiento al proceso de Auto Cuido físico y Emocional en las niñas? ¿Por qué?



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria de Matagalpa

UNAN FAREM – MATAGALPA

Departamento de Educación y Humanidades

Dinámica: Caja de evaluación.

Objetivo: Evaluar el proceso de aprendizaje en las Adolescentes a través de una serie de preguntas.

Fecha: 20 octubre 2017.

¿Cómo caracterizan al Grupo facilitador?

¿Considera que lo aprendido durante este proceso podrá mejorar tu vida diaria?

¿Qué les pareció las actividades realizadas durante este proceso?

¿Qué fue lo que aprendieron?

¿Cómo se sintieron con el grupo facilitador?

¿Cuál es la importancia del Auto cuidado Físico y Emocional?

¿Están dispuestas a formar parte de otras actividades similares?

¿Cuál es la diferencia entre auto cuidado físico y emocional?

¿Consideras que ahora han mejorado en la aplicación del Auto cuidado físico y Emocional?

¿Estarías dispuesta poner en práctica los conocimientos adquiridos en los talleres?