

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA MANAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA MATAGALPA

UNAN – FAREM MATAGALPA

DEPARTAMENTO DE EDUCACION Y HUMANIDADES



**MONOGRAFIA PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIADAS EN TRABAJO
SOCIAL**

TITULO:

**“AUTO CUIDO EN ADOLESCENTES DE QUINTO Y SEXTO GRADO, ESCUELA
NICARAO, COMUNIDAD LAS BANQUITAS MUNICIPIO DE MATAGALPA,
PERIODO AGOSTO 2015 A DICIEMBRE 2016”**

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN:

Delia Osmara Granados González

Yaritza Sofía García Dávila

TUTORA:

MSc. JULIETA DEL SOCORRO KÜHL BARILLAS

Matagalpa, febrero, 2017

DEDICATORIA

A Dios por darme fortaleza en todo el camino recorrido, por cuidarme y sustentarme cada día de mi vida, por ser motor inspirador en esta investigación porque su palabra dice “Cuida tu mente más que nada en el mundo, porque ella es fuente de vida” “No es solo cuidar que no entre lo malo, si no invertir para sembrar lo bueno” Proverbios. Dejando clara la importancia de cuidar nuestro interior desde los primeros inicios de la vida humana.

A mis padres Martha González y Omar Granados por los grandes sacrificios que han hecho para brindarme una mejor educación, por confiar en mí en cada momento y apoyarme en cada decisión que he tomado a lo largo de este tiempo, gracias a ellos por su amor, comprensión y por inspirarme a luchar por mis sueños y a sentirme orgullosa de mis raíces, gracias a mi madre por acompañarme en cada momento importante y por llegar a tiempo contra viento y marea te amo sos la mejor.

A mi tía Gilma González por ser como una madre para mí todo este tiempo, por aconsejarme, cuidarme y abrazarme siempre que ha podido y recordarme cada que lo olvido en la mujer luchadora en la que me he convertido, gracias por hacerme saber que tengo una familia que me ama y que se siente orgullosa de mi.

A mi prima Thais González por ayudarme a mejorar como persona en estos dos últimos años por ser mi amiga incondicional

A Sofía por acompañarme en este largo proceso y sabernos adecuar a nuestras formas de trabajar siempre comunicándonos y estando juntas como más que compañeras de clase si no como amigas enfrentando cada obstáculo como un nuevo aprendizaje.

A Julieta Kühn por todos sus consejos y su apoyo como maestra, psicóloga y amiga, gracias por ayudarme a sanar y aprender a disfrutar del regalo de la vida, más que mi tutora ha sido mi amiga.

DELIA OSMARA GRANADOS GONZALEZ

DEDICATORIA

Con mucho Amor

A DIOS: Que es amor infinito, fuente de inspiración y fortaleza que me enseña día a día que mi felicidad y futuro depende de su presencia en mí, y que con experiencia de la cual yo aprendo, es una joya que yo añado a mi tesoro de vida eterna, y agradecerle por el regalo que me da día a día, LA VIDA.

A mi papi DOUGLAS JAVIER GARCIA MARTINEZ, por ayudarme y apoyarme siempre en todo momento, por brindarme confianza y comprenderme en lo que hago, para estar aquí conmigo siempre.

A mi mami ROSA IRENE DÁVILA, por su amor, su confianza, su esmero y dedicación para conmigo y creer ciegamente en mis capacidades de vencer las dificultades y retos de la vida, para ser una mejor persona, por estar aquí conmigo siempre.

A mi abuelita Petrona Dávila Pauth, que, aunque ya no está entre nosotros siempre la recuerdo mucho y permanece en mi corazón, con su amor y consejos de que la vida es una y debemos lucharla, que no debía rendirme por nada ni por nadie, ya que ella siempre pedía a Dios verme aquí donde ya estoy por llegar.

A mi tiita Margarita Dávila, quien con su amor, consejos, oraciones y apoyo incondicional siempre ha estado aquí brindándome todo de ella, a quien quiero mucho.

A Delia Osmara Granados González, por ser mi compañera de trabajo y amiga durante todo el transcurso de nuestra carrera, con quien de una u otra manera hemos aprendido a trabajar juntas y a luchar todos y cada uno de muchos obstáculos.

A Julieta, mi psicóloga por regalarme mucho de ella y dedicarme tiempo cuando más lo he necesitado. Ella es genial.

Yaritza Sofía García Dávila

AGRADECIMIENTO

A DIOS, primeramente, porque es nuestro ser supremo y es quien nos tiene aquí hasta el día de hoy, y de su mano hemos aprendido a salir adelante especialmente de los obstáculos que se nos han venido presentando durante todo este proceso.

A nuestra tutora Julieta Kühl, por entendernos, guiarnos y recordarnos siempre lo importante que son nuestras vidas y de lo que estamos hechas para poder realizar lo que mejor nos haga sentir y no lo que deberíamos, por su dedicación y esmero durante todo este tiempo, eres también nuestra amiga y confidente, gracias.

A nuestros profesores: Rosa Isabel Bonilla, Juan Ignacio Alfaro, María Magdalena Espinoza, Francisco Altamirano, Cinthia Rodríguez Portillo, quien con su humildad, esmero, dedicación y esfuerzo han logrado regalarnos el pan de la enseñanza y compartirnos de sus conocimientos, siempre la recordaremos.

Osmara y Sofía

OPINION DE LA TUTORA.

El proceso investigativo que ha dado como resultado la monografía “**Auto Cuido en adolescentes de Quinto y Sexto Grado de la Escuela Nicarao, Comunidad las Banquitas, Municipio de Matagalpa, durante el periodo Agosto 2015 a Diciembre 2016**” realizado por las bachilleras Delia Osmara Granados González, y Yaritza Sofía García Dávila, ha sido acompañado y revisado.

Los aportes realizados a los adolescentes que formaron parte del proceso, las transformaciones promovidas por el equipo investigador, los aportes metodológicos en el proceso de intervención y el desarrollo personal y profesional vivenciado por Delia Osmara y Yaritza Sofía, son méritos de este proceso de Investigación Acción Participativa.

Me place comunicar que este trabajo cumple con los requisitos para ser presentado ante el tribunal académico correspondiente, como vía para optar al título de Licenciadas en Trabajo Social.

MSc. Julieta del Socorro Kühl Barillas

Tutora.

RESUMEN

La presente investigación titulada “Auto cuidado en adolescentes de quinto y sexto grado de la escuela Nicrao, comunidad las Banquitas municipio de Matagalpa durante el periodo agosto 2015 a diciembre 2016”. Se realizó con la metodología de Investigación Acción Participativa (IAP), es un método de intervención social que resalta la participación de la gente y los fines que persigue; la investigación acción participativa supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, por ser investigación constituye un conjunto de procedimientos operacionales y técnicos, para adquirir un conocimiento útil para la población con el propósito de que pueda actuar transformadoramente sobre la realidad social en la que está inserta. Por ser acción, la misma actividad de investigación genera procesos de actuación de la gente involucrada en el programa.

El modo de hacer el estudio ya es acción al menos de organización, movilización, sensibilización y concienciación. Por ser participación supone una complicación en el trabajo de los investigadores social y de la gente involucrada. Si estas relaciones de cooperación se establecen adecuadamente desde las primeras fases del trabajo se puede lograr un cruzamiento fertilizante y enriquecedor entre las experiencias/ vivencias de la gente y los conocimientos teóricos y metodológicos de los investigadores.

La investigación se originó en el compromiso en la construcción de hábitos para fortalecer el auto cuidado en los actores de investigación y con estudiantes de trabajo social, con el objetivo de acompañar un proceso de transformación de las prácticas de auto cuidado en los adolescentes. Entre los principales hallazgos que arrojó la investigación están los factores que a lo interno del grupo contribuyen a un mejor auto cuidado en las y los adolescentes, desde el ámbito personal familiar y social, así validando la pertinencia de las metodologías participativas en los procesos de intervención social.

PALABRAS CLAVES: Auto cuidado, Adolescentes, Prácticas, Manifestaciones.

INDICE DE CONTENIDO

I-	INTRODUCCIÓN.....	1
II-	ANTECEDENTES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	4
	2.1. Antecedentes internacionales.....	4
	2.2. Antecedentes Metodológicos.....	6
	2.3. Antecedentes Actitudinales.....	7
III-	JUSTIFICACIÓN.....	8
IV-	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
V-	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
	Objetivo General:.....	10
	Objetivos Específicos:.....	10
VI-	MARCO REFERENCIAL.....	11
	6.1. Contexto.....	11
	6.1.1. Acerca de las y los adolescentes.....	13
	6.1.2. Acerca de las Autoras.....	14
	6.2. Auto Cuido.....	17
	6.2.1. Origen.....	17
	6.2.2. Principales Teorías Sobre Auto Cuido.....	19
	6.2.3. Manifestaciones.....	21
	6.3. Espacio de intercambio.....	23
	6.3.1. Vivencias.....	23
	6.4. Construcción de hábitos como prácticas de auto cuidado.....	24
	6.4.1. Claves para la Acción.....	25
	6.4.2. Herramientas.....	28
	6.4.3. Acciones.....	28
VII-	PREGUNTAS DIRECTRICES.....	29
VIII-	DISEÑO METODOLÓGICO.....	30
	8.1. Paradigma.....	30
	8.1.1. Paradigma Positivo o Empírico.....	30
	8.1.2. Paradigma Interpretativo.....	30
	8.1.3. Paradigma Socio crítico.....	30
	8.2. Enfoque.....	31
	8.2.1. Cualitativo.....	31

8.2.2.	Cuantitativo.....	31
8.2.3.	Mixto.....	31
8.2.4.	Investigación Acción Participativa (IAP).....	32
8.3.	Tipo de Investigación.....	32
8.3.1.	Acción.....	32
8.3.2.	Participación.....	32
8.4.	Protagonistas de Investigación.....	33
8.5.	Métodos y técnicas de recolección de información.....	33
8.5.1.	Metodología:.....	33
8.6.	Instrumentos de recolección de la información.....	34
8.7.	Técnicas de análisis de la información.....	34
8.8.	Sistema Categorical.....	36
8.9.	Diseño De Investigación.....	37
IX-	ANALISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	40
9.1.	Resultados del diagnóstico.....	40
9.1.1.	Autodiagnóstico.....	40
9.1.2.	Evaluación Inicial.....	45
9.2.	Descripción de resultado del plan de intervención.....	48
9.2.1.	Plan de Acción.....	48
9.2.2.	Diseños Metodológicos.....	50
9.3.	Evaluación.....	91
9.3.1.	Evaluación durante el Proceso.....	92
9.3.2.	Evaluación posterior al proceso.....	94
X-	A MANERA DE CONCLUSIONES.....	97
XI-	A MANERA DE RECOMENDACIONES.....	98
	Bibliografía.....	99

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Diseño de Investigación.....	37
Tabla 2 Diseño de Investigación.....	37
Tabla 3 Diseño de Investigación.....	38
Tabla 4 Resultados del Autodiagnóstico a nivel metodológico.....	40
Tabla 5 Resultados del Autodiagnóstico a nivel metodológico.....	41
Tabla 6 Resultados del Autodiagnóstico a nivel metodológico.....	42
Tabla 7 Resultados del Autodiagnóstico a nivel de Contenido.....	43
Tabla 8 Resultados del Autodiagnóstico a nivel de Contenido.....	44
Tabla 9 Plan de Acción.....	48
Tabla 10 Plan de Acción.....	49
Tabla 11 Diseño Metodológico Taller 1 de la Fase de Sensibilización.....	50
Tabla 12 Diseño Metodológico Taller 1 de la Fase de Sensibilización.....	51
Tabla 13 Diseño Metodológico Taller 1 de la Fase de Sensibilización.....	52
Tabla 14 Diseño Metodológico Taller 1 de la Fase de Sensibilización.....	53
Tabla 15 Diseño Metodológico Taller 2 Fase de Sensibilización.....	54
Tabla 16 Diseño Metodológico Taller 2 Fase de Sensibilización.....	55
Tabla 17 Diseño Metodológico Taller 2 Fase de Sensibilización.....	56
Tabla 18 Diseño Metodológico Taller 2 Fase de Sensibilización.....	57
Tabla 19 Diseño Metodológico Taller 3 Fase de Sensibilización.....	58
Tabla 20 Diseño Metodológico Taller 3 Fase de Sensibilización.....	59
Tabla 21 Diseño Metodológico Taller 3 Fase de Sensibilización.....	60
Tabla 22 Diseño Metodológico Taller 3 Fase de Sensibilización.....	61
Tabla 23 Diseño Metodológico Taller 4 Fase de Sensibilización.....	62
Tabla 24 Diseño Metodológico Taller 4 Fase de Sensibilización.....	63
Tabla 25 Diseño Metodológico Taller 4 Fase de Sensibilización.....	65
Tabla 26 Diseño Metodológico Taller 4 Fase de Sensibilización.....	66
Tabla 27 Diseño Metodológico Taller 5 Fase de Acciones y Proyecto.....	67
Tabla 28 Diseño Metodológico Taller 5 Fase de Acciones y Proyecto.....	69
Tabla 29 Diseño Metodológico Taller 5 Fase de Acciones y Proyecto.....	70
Tabla 30 Diseño Metodológico Taller 6 Fase de Sensibilización.....	71
Tabla 31 Diseño Metodológico Taller 6 Fase de Sensibilización.....	73
Tabla 32 Diseño Metodológico Taller 6 Fase de Sensibilización.....	75
Tabla 33 Diseño Metodológico Taller 7.....	76
Tabla 34 Diseño Metodológico Taller 7.....	78
Tabla 35 Diseño Metodológico Taller 8.....	79
Tabla 36 Diseño Metodológico Taller 8.....	81
Tabla 37 Diseño Metodológico Taller 8.....	82
Tabla 38 Diseño Metodológico Taller 8.....	83

INDICE DE FOTOGRAFÍAS

Fotografía 1	Grupo de Adolescentes Con el que se trabajó. Fuente Propia.	13
Fotografía 2	Construyendo conceptos de Auto cuidado.	¡Error! Marcador no definido.
Fotografía 3	Evaluación del Día. Las y los adolescentes realizando la evaluación del taller.	¡Error! Marcador no definido.
Fotografía 4	Espacio de Reflexión. Espacio de Compartir por medio de conceptos y significados.	21
Fotografía 5	Acompañamiento de Vida Joven. Realizando Vivencias y Actividades con grupo Juvenil.	23
Fotografía 6	Ponencia Herramientas para una mejor calidad de Vida.	25
Fotografía 7	Participación de los adolescentes desde su propia opinión.	45
Fotografía 8	Adolecentes durante la actividad, " Me Escribo todo lo que Conozco".	46
Fotografía 9	Momento de trabajo en Actividad Orientada.	47
Fotografía 10	Etapa en la Dinamica de Relajación.	84
Fotografía 11	Dinámica de la Chalupa con Adolescentes.	86
Fotografía 12	Dinámica Tarjetas Sorpresas.	89
Fotografía 13	Dinámica " La Metida de Pata " Vía Evaluación	90
Fotografía 14	Evaluación Final Mediante una Piñata.	91

Índice de Anexos

Anexo 1	Sistema Categorial
Anexo 2	Taller 1 Auto Cuido
Anexo 3	Taller 2 Retro alimentación Auto cuido
Anexo 4	Taller 3 Auto Cuido físico
Anexo 5	Taller 4 Retro alimentación Auto Cuido Físico
Anexo 6	Taller 5 Cierre de Auto cuido Físico
Anexo 7	Taller 6 Auto cuido Psicológico
Anexo 8	Taller 7 Continuidad de Auto Cuido Psicológico
Anexo 9	Taller 8 Cierre de Auto Cuido Psicológico
Anexo 10	Taller 9 Evaluación y Reflexión

I- INTRODUCCIÓN

El Psicólogo Alberich (2007) expresa que la Investigación Aplicada se define como método de estudio y acción que busca obtener resultados fiables y útiles para mejorar situaciones colectivas, basando la investigación en la participación de los propios colectivos a investigar. Que así pasan de ser objetos de estudio a sujetos protagonistas de la investigación, controlando e interactuando a lo largo del proceso investigador y necesitando una implicación y convivencia del investigador externo a la comunidad a estudiar, para nosotras esto representa una manera de ver al participante desde el ser y no del hacer contribuyendo por tanto la transformación de la población involucrada en el proceso y no utilizándolas como objeto de estudio de investigación si no como accionantes claves para lograr un beneficio individual y colectivo.

El presente documento refleja el resultado de un proceso de investigación desarrollado bajo el método de Acción Participación (IAP), dicha investigación fue llevada a cabo con adolescentes de la escuela Nicarao, comunidad Las Banquitas, municipio de Matagalpa, los cuales expresaban la inquietud de cómo poner en práctica los conocimientos de auto cuidado, tomando como referencia los diferentes talleres y capacitaciones que han recibido sobre violencia, prevención de infecciones de transmisión sexual, métodos de planificación familiar y embarazos en adolescentes de manera generalizadas, estos con el fin de disminuir el índice de embarazos en adolescentes, muertes maternas y otras consecuencias de la falta de comunicación colectiva que existe en el país, pero debido a la presión con que se trabajaron estos temas los adolescentes expresaban que querían algo más algo que los hiciera conocerse y sentirse bien consigo mismos, estar preparados para cuidar a los demás, emergiendo así poco a poco la necesidad de aprender a auto cuidarse.

Es en ese momento donde los adolescentes proponen abordar la temática de investigación "AUTO CUIDO", la que se realiza con el principal objetivo de acompañar un proceso de transformación en las prácticas de Auto cuidado en los adolescentes. Partiendo del origen y teoría del Auto cuidado, así como las diferentes manifestaciones de este, brindando un espacio para interactuar y compartir experiencias, proporcionando herramientas, técnicas y conocimientos que facilitaron la construcción de hábitos de auto cuidado, teniendo como base para el desarrollo del proceso la confianza con la que nos comunicamos desde la primera sesión, siendo esta el sustento del proceso para poder hablar de manera libre y sin límites al momento de compartir vivencias que han impactado nuestras vidas de forma positiva o negativa pero de las cuales hemos aprendido algo.

Como investigadoras consideramos que este tema es de gran importancia, practicarlo y promoverlo como un eje integral que ayude a fortalecer el desarrollo personal y autoestima de los adolescentes involucrados en este estudio. Se ha podido identificar la falta de información y antecedentes sobre el tema, lo que nos parece indignante ya que podría ser este la solución para muchos problemas que aquejan a la sociedad y de los que no estamos aislados, porque nos afecta de manera directa o indirecta.

Las investigaciones que sustentaron la temática son escasas y difícil de encontrar debido a la falta de interés en el tema y abre más la curiosidad de investigar debido a la importancia, que el auto cuidado tiene en la vida de las personas y los cambios favorecientes que la práctica de este causa en la sociedad, más si se aprende a trabajarlo desde temprana edad, haciendo énfasis en que hablar de auto cuidado no se toca el ámbito de salud y bienestar físico si no cuidar el desarrollo integral, atendiendo aspectos como la auto valoración, el auto conocimiento y la auto expresión.

En el desarrollo de este estudio se realizó algunas acciones que nos ayudaron a identificar las actividades que los adolescentes practican su auto cuidado, así mismo ir trabajando en fortalecer estos hábitos y en la construcción de nuevas prácticas y compromisos que nos ayuden a equilibrar el sistema y aportar bienestar a la vida,

trayendo consigo beneficios directos para los participantes, ya que estos son sujetos activos de la investigación lo que permitió darse cuenta de cómo se está ejerciendo el papel de auto cuidarnos así mismo, trabajar esos aspectos en los que no se ha sido conscientes que afectan, pero que han estado ahí impidiendo tener una mejor salud emocional, física, psicológica y espiritual.

La investigación se desarrolló en seis fases que comprendieron: planificación (3 sesiones), convocatoria (1 encuentro), concienciación (2 sesiones), acciones y prácticas (6 talleres), compromisos (2 sesiones), evaluación y reflexión (2 sesiones), análisis y discusión de los resultados y elaboración de informe final.

II- ANTECEDENTES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1. Antecedentes internacionales

En el contexto de la investigación se consultaron diversas fuentes de información, encontrando 5 temas que se pueden considerar como antecedentes.

El primer trabajo corresponde a una Investigación realizada por el Dr. Ignacio Laguna que se tituló Auto cuidado en los pacientes del centro de Salud “Jorge Sinfaroso Bravo” de Granada México dicho estudio trataba de conocer sobre la capacidad 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 la necesidad de mantener la solidaridad con la familia para poder sobre llevar cualquier enfermedad.

Un segundo trabajo corresponde a la investigación realizada por Alfonso Madariaga en la ciudad de México titulada como “Afectividad en las relaciones con los niños y adolescentes “, encontramos que el auto cuidado no puede ser inconstante o parcial; requiere la definición constante y consiente de un plan que contemple integralmente todos los aspectos de la vida personal. Es importante cuidar de los aspectos físicos, emocionales, espirituales, sociales, económicos, académicos-profesionales, laborales, familiares, partiendo del buen aprovechamiento del tiempo, recursos y capacidades personales.

Un tercer antecedente es la revista del Dr. Federico Laurencó realizada en la Ciudad de México donde se refiere al auto cuidado como todas aquellas acciones dirigidas a “cuidar al que cuida”. Cuidar, acompañar, entender, prestar servicios

desde cualquier disciplina humanista demanda la capacidad de mantener la objetividad. Sigmund Freud alertaba sobre la importancia de cuidarnos el riesgo de la transferencia y contra trasferencia.

Un cuarto antecedente refiere al Manual de Salud Sexual y Reproductiva realizado en 1996 por el Ministerio de Salud de Perú, donde encontramos la relación que tiene el auto cuidado con la salud reproductiva, es el estado de completo bienestar físico, mental, social y no solo la usencia de enfermedades, durante el proceso de reproducción, así como en el ejercicio de la sexualidad.

Un quinto Trabajo se refiere a la investigación “Auto Cuido” realizada en México por Carlos Tabón en el año 2003 en ella se define el auto cuidado como las prácticas cotidianas y las decisiones que se toman sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar su salud; refleja que estas prácticas son habilidades aprendidas a través de toda la vida de su uso continuo, que se emplean con libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad, respondiendo a la capacidad de supervivencia y a la practicas de habilidades de la cultura a la que pertenecen.

2.2. Antecedentes Metodológicos

En el transcurso de la carrera se realizaron diversas investigaciones cualitativas con diferentes enfoques metodológicos, al realizar la primera Investigación Acción Participativa (IAP) adquirimos experiencias sentidas que ayudaron en el proceso de nuestra formación personal y profesional, al trabajar IAP nos dimos cuenta que no se trata de investigar al objeto si no de accionar con el sujeto para así poder dar respuesta a sus necesidades. La primera experiencia de IAP fue en la escuela Francisca García del municipio de San Isidro con niños y niñas de cuarto grado, cabe destacar que antes no habíamos trabajado con niños y esto nos ocasionó un poco de temor, a la vez descubrimos que, de ellos podemos aprender bastante y son un reflejo de lo que una vez fuimos y a todos en algún momento tememos encontrarnos con nuestro pasado. No fue nuestra mejor experiencia, pero tampoco la peor en ella expresamos nuestros sentimientos, emociones y algún momento nos sentimos niñas otra vez. Consideramos que esta intervención fue la apertura para interesarnos en este tipo de investigación, ya que los resultados no son porcentajes si no acciones y aprendizajes para la vida.

2.3. Antecedentes Actitudinales

A partir del inicio de la etapa universitaria hemos tenido transformaciones con respecto al auto cuidado, trabajando todos aquellos aspectos que han desequilibrado nuestras vidas y que nos han hecho ver que todos los sucesos traen un aprendizaje como personas. Durante los últimos años nos hemos enfocado en nuestro bienestar físico pero también en pequeños detalles de nuestro interior, a partir de esto hemos conocido lo importante que es mantener un equilibrio de nuestro ser, ya que cuando el corazón está triste el cuerpo se enferma.

Antes de iniciar con este proceso ya conocíamos que era auto cuidado, pero no en realidad a fondo a como lo trabajamos con los adolescentes, trabajar esta temática nos ha ayudado a mejorar mucho la parte física, psicológica y espiritual, sanando lo que hemos tenido que sanar, dándole el espacio necesario a nuestros sentimientos y emociones, el lugar a todo y poniendo en orden a nuestra estabilidad emocional, de esta manera equilibrando nuestra vida por completo y así poder trabajar de la mejor manera con las y los adolescentes, ha sido una de nuestras mejores experiencias donde hemos adquirido conocimientos y prácticas para nuestra vida personal y profesional.

Cabe destacar que producto de las investigaciones documentales que se llevaron a cabo no se encontró antecedentes locales, tampoco nacional que pudieron haber sido útiles durante el proceso.

III- JUSTIFICACIÓN

Ander-Egg (2013) en su libro “Autoconstrucción y Auto ayuda” define el auto cuidado como “La práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar”. El Auto cuidado en nueve adolescentes de quinto y sexto grado, de la escuela Nicarao comunidad las Banquitas municipio de Matagalpa, durante el periodo agosto 2015 a diciembre 2016, se originó con el compromiso de un mejor auto cuidado como estudiantes de trabajo social con las y los adolescentes de la escuela Nicarao de la comunidad Las Banquitas, quienes manifestaron sus inquietudes y lo que consideran dificultades para emprender acción para un buen auto cuidado.

Según planteamientos por las y los adolescentes existen dificultades para realizar una buena práctica de auto cuidado como tal, impidiéndoles reaccionar o actuar de la mejor manera, debido a que en muchas ocasiones no tienen un buen cuidado personal, y esto es visto como algo normal.

Por otra parte el proceso de investigación constituye una primera experiencia dentro de esta escuela sobre auto cuidado en los adolescentes realizado con la metodología de investigación Acción Participativa (IAP), lo que puede generar un aprendizaje significativo para quienes participaron en el proceso y un aporte importante para los miles de adolescentes con dificultades en su auto cuidado personal, y para todos aquellos que están involucrados en programas y proyectos como los de esta escuela, entre otros que han dado su granito de arena para brindarles un buen apoyo a estos adolescentes, brindando también herramienta o pautas para una mejor comprensión de los grupos con los que se realizan las diversas formas de intervención, optimizando los efectos de esta. Este proceso de investigación es también un aporte a la sensibilización y concienciación sobre un fenómeno que no se le da la importancia necesaria como es el auto cuidado, contribuyendo a la transformación personal como punto de partida para la construcción de un mundo más saludable, más capaz, más responsable en equidad y sobre todo más humano.

IV-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante las exploraciones previas al inicio de la investigación las y los adolescentes nos expusieron sus inquietudes y todo lo que ellos deseaban aprender. Atendiendo a estas inquietudes realizamos con ellos una sesión de trabajo en la que de manera conjunta fuimos delimitando las temáticas que podía marcar el inicio de un proceso de reflexión y transformación a lo interno de las y los adolescentes.

Al trabajar la temática de Auto Cuido, identificando la necesidad de trabajar el auto cuido con los adolescentes, ya que según lo que ellos plantean es que existen dificultades para tener un buen auto cuido como adolescentes, impidiéndoles una buena salud física, psicológica y espiritual, debido a que, en muchas ocasiones por situaciones difíciles, aunque quieran no pueden auto cuidarse de la mejor manera posible.

El problema de investigación es: “Auto cuido en adolescentes de quinto y sexto grado de la escuela Nicarao comunidad Las Banquitas municipio de Matagalpa, durante el periodo de agosto 2015 a diciembre 2016”.

En la última sesión diagnóstica respondiendo a las necesidades de los adolescentes construimos la siguiente pregunta de investigación:

¿Por qué las y los adolescentes no adoptan por buenos hábitos de auto cuido?

V- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General:

- Acompañar un proceso de transformación de las prácticas de Auto Cuido en los adolescentes.

Objetivos Específicos:

- Reconocer la importancia del Auto cuidado en nuestras vidas
- Analizar prácticas de Auto cuidado en adolescentes
- Facilitar la adopción de prácticas de Auto cuidado en adolescentes.

VI-MARCO REFERENCIAL

El marco referencial fue elaborado durante el proceso de las y los actores involucrados, con la intención de respetar la historia de vida y la confidencialidad de la manera de auto cuidado de las y los adolescentes de quinto y sexto grado de la escuela de la comunidad Las Banquitas.

6.1. Contexto

Reconociendo el valor del contexto en toda problemática humana, así como en todo proceso de investigación que pretenda aportar a la solución de las mismas y retomando el planteamiento de Ander-Egg (2013) señala que “El auto cuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar”. Desde esta perspectiva cualquier metodología de acción social participativa concibe con el grupo con el que se trabaja, por tal razón describimos a continuación el contexto de nuestra investigación.

El contexto de la investigación abarca desde el lugar donde realizó las intervenciones, todo el recorrido y especialmente como hizo sentir a los sujetos protagonistas o a nosotras como tutoras. Recorriamos un largo camino con el cual al principio de este proceso no compartíamos, porque viajábamos en un micro bus, mas no sabíamos de lo maravilloso que nos estábamos perdiendo, ya que la naturaleza es uno de los mejores regalos que podemos tener y con la que podemos compartir, pero posteriormente ya pudimos recorrerlo y acariciar su grandeza.

La escuela donde trabajamos todo este proceso es un lugar acogedor, bonita y amplia, esto nos hacía sentir bien, pero con el personal docente lamentablemente no siempre todo estaba bien, porque no siempre impartían sus labores y al estar nosotras ahí si lo tenían que hacer, recibíamos malos gestos y sentíamos esas

energías negativas y pesadas para con nosotras, llegamos a sentir que ellas no querían que nos hiciéramos presente porque interrumpíamos.

Pero Aún en contra de obstáculos como estos nos dimos cuenta que sí podíamos continuar y que únicamente dependía de las y los adolescentes y de nosotras mismas, como en todo proceso algunas cosas nos favorecieron y no nos ayudaban a continuar, pero fue así como venimos trabajando durante todo este tiempo.

La comunidad Las Banquitas está ubicada carretera a Jinotega a 45 minutos en bus de la ciudad de Matagalpa, para poder llegar a esta comunidad se pasa por dos comunidades más que son: Aranjuez y Arenal, todo este trayecto se recorrió caminando, ya que solo se cuenta con un medio de transporte que realiza un solo recorrido y este no satisface las demandas de la población. A inicios de este proceso nosotras contábamos con un medio de transporte adicional que nos lo proporcionaban en la universidad, pero por problemas técnicos en determinado momento se dejó de utilizar, fue así como iniciamos nuestro recorrido caminando donde dilatábamos dos horas de ida y dos horas de regreso, debemos reconocer que esto nos ayudó mucho, ya que iniciar a relacionarnos con el medio, disfrutarlo y compartir con la naturaleza fue lo mejor.

El medio fue muy agradable, fresco y muy cálido de zona montañosa y muy arborizada, en esta zona siembran todo lo que es: plantas ornamentales, medicinales y frutales, a este lugar acuden muchas familias a realizar sus compras y se van muy contentos con sus productos. Este lugar no es muy traficado, es solitario, recorren solamente los habitantes de esta comunidad cuando se trasladan a sus labores diarios, y cuando los estudiantes van a la escuela. Existe una sola carretera no de muy buena calidad, pero si posee un kilómetro adoquinado que facilita el transporte de los habitantes.

Trabajar en la escuela Nicrao fue una gran experiencia, esta escuela está construida en un espacio amplio, cuenta con un solo pabellón que contiene dos aulas de clases, un área de pre escolar y la biblioteca, posee tres baños, una

bodega y un área de lavado. El personal docente está formado por la directora, la bibliotecaria, cinco docentes de planta y una docente comunitaria que atienden a las y los niños en el turno matutino y el turno vespertino.

6.1.1. Acerca de las y los adolescentes

Fotografía 1 Grupo de Adolescentes Con el que se trabajó. Fuente Propia.



Fuente Propia.

El grupo de adolescentes está conformado por nueve estudiantes de quinto y sexto grado bajo la tutoría de profesora Blanca, entre las edades de once a catorce años complementarios de sus familias y la escuela. Esta escuela opera en la comunidad Las Banquitas desde 1998, a través del gobierno y ayudas de organizaciones como CARE

Nicaragua, integrado por niñas y niños en edad educativa, según sus edades en el municipio de Matagalpa.

La investigación se realizó dentro del grupo multigrado de quinto y sexto grado, con nueve adolescentes entre los cuales había siete mujeres y dos varones orientados y dirigidos por Profesora Blanca, originaria de la Zona rural. La escuela Nicarao cuenta con la modalidad de primaria completa.

Trabajar con las y los adolescentes ha sido una gran experiencia vivida, en todas y cada una de las intervenciones que se pudo realizar, son muchachos con diferentes estilos de vidas, diferentes experiencias, diferentes manera de pensar y actuar, se trabajó en talleres hasta lograr confianza y compartir situaciones delicadas que se ha venido experimentando, es interesante conocer toda la parte confidencial de muchas personas con que sus familias y profesora desconocen y por tal razón no pueden ofrecer una mano amiga para solucionar situaciones delicadas y más aún en esta etapa de sus vidas.

Los adolescentes lograron identificarse en mucho, pudimos darnos cuenta que algunos de ellos expresaron lo que en realidad son, al inicio de todo este proceso se limitaron únicamente por su timidez, muy poco interés y pocas ganas de continuar, pero luego se fueron identificando, hasta que logramos tener mucho cariño y amor, esperaban ansiosamente las intervenciones, porque siempre algo nuevo había para nosotras y por supuesto para ellos, consideramos que con ellos hemos aprendido mucho, ellos tienen mucho potencial para trabajarse en lo que es auto cuidado.

6.1.2. Acerca de las Autoras

La investigación reúne dos componentes de suma importancia, por un lado el grupo con el que se trabajó, puesto que se reconoce a las y los adolescentes como una fuerza fundamental para la transformación personal. Así mismo el hecho de que sean adolescentes estudiantes, tiene un valor especial para nosotras porque es una etapa de la que nosotras ya pasamos y recordamos siempre.

Por otra parte hemos vivido un mal auto cuidado o situaciones que dañan, afectan y no permite tener una buena calidad de vida que han despertado tanto la conciencia como el interés, profundizar en el estudio del auto cuidado en adolescentes, pero sobre todo contribuir a buenas prácticas dentro de este.

Las historias personales han permitido conectar e identificar con el grupo, puesto que se ha compartido mucho del descuido personal, y de las consecuencias que este deja. Esta temática había sido planteada con gran interés con el grupo de adolescentes en acercamientos previos a la investigación, lo que resultó una gran oportunidad de aprendizaje y una de las experiencias más significativas para el crecimiento y formación personal como profesionales del trabajo social, dado que estar inmersas en un proceso como el que se ha realizado hasta ahora y así revisar, cuestionar y transformar las propias historias de vidas.

Con esta nueva vivencia personal y grupal sobre la temática de auto cuidado y conservando la responsabilidad como investigadoras, se revisan las corrientes teóricas desarrolladas alrededor de auto cuidado, desde la perspectiva de lo que se ve como auto cuidado, lo que la sociedad opina y de qué manera se puede poner en práctica.

La transformación personal y social tiene sus roles que se relacionan con lo que es auto cuidado, de tal manera que se perpetua con la carrera de Trabajo Social, puesto que es la capacidad de transformación del ser humano en la sociedad.

Poder darnos cuenta de cómo hemos venido auto cuidándonos durante todo este tiempo nos ha ayudado mucho para nuestras vidas, hemos aprendido con estos adolescentes, nos hemos puesto límites y cuidados que debemos proporcionarnos para tener una mejor calidad de vida.

Para cuidar la vida y la salud requerimos del desarrollo de habilidades para optar por decisiones saludables, es un componente como promoción que favorece en el desarrollo personal y social en la medida que aporte la información sobre el auto cuidado para tomar decisiones y perfeccionar las actitudes.

Se ha mejorado mucho, especialmente como personas, ya que el auto cuidado es un acto de vida que está permitiendo ser actores de las propias acciones, siendo un proceso voluntario de nosotros para nosotros mismos, nos implica una gran responsabilidad a nosotras mismas relacionadas a nuestras experiencias vividas. Hemos adquirido cierto grado de conocimiento y la elaboración de un saber y damos lugar a relacionarnos mejor con otros adolescentes.

Durante este proceso de IAP atravesamos diferentes situaciones en las que era necesario presentar atención, por lo que se estaban volviendo pequeños obstáculos para desarrollar adecuadamente la investigación, y que tuviera sentido con el fin que se estaba realizando dado que las transformaciones y aprendizajes no son únicamente para las y los adolescentes, sino para todos los involucrados.

Al trabajar auto cuidado estamos conscientes que se debe trabajar con el ejemplo, es por esto que en su momento lo más adecuado fue suspender las sesiones con el grupo, porque estábamos descuidando mucho el propio auto cuidado y por ética lo mejor fue trabajar esos aspectos en lo que la vida nos estaba dando la oportunidad de sanar y así poder continuar con la investigación.

Una vez con el cuerpo y el alma sanos estábamos listas para transmitir amor y energías positivas, este proceso duró aproximadamente dos semanas en las que nos enfocamos en cada uno en colorear, descubrir aquello que nos perjudicaba, sanar y alimentar nuevas esperanzas. Fue un proceso difícil debido a que las transformaciones no se logran de la noche a la mañana y cada día cuidamos y sanamos diferentes aspectos que se presentan.

Algo que fue de mucha ayuda para nosotras, fue el apoyo de la tutora dado que es una excelente psicóloga, sus consejos y terapias nos encaminaron a la sanación y aceptación, esto fue de mucho beneficio en todos aspectos; la comunicación, transparencia y sinceridad entre las investigadoras, hizo todo más fácil al comprender que ambas pasábamos por momentos difícil y nada mejor que darnos el espacio y tiempo para permitimos trabajarlo y sanarlo.

Esta experiencia ha sido una de las mejores que hemos vivido cada día y cada sesión con el grupo la recordamos siempre y sobre todo lo que aprendimos de ellos y de nosotras, trabajar auto cuidado nos abrió las puertas a vivir y disfrutar de los pequeños detalles de la vida y a recordar que no solo el cuerpo se enferma, y si esto pasa constantemente puede que haya algo en tu interior que está pidiendo a gritos nuestra atención.

6.2. Auto Cuido

6.2.1. Origen

Fotografía 2 Construyendo conceptos de Auto cuidado.



Fuente: Osmara Granados

El auto cuidado es una realidad que ha existido desde siempre, uno de los aspectos que ha contribuido a la perpetuación es la naturalización del mismo, que se da cuando un mal auto cuidado y se concibe como normal, esto se sustenta por otra parte en la cultura de la ignorancia,

muchas veces ayuda a facilitar su permanencia y expansión, el auto cuidado según plantea Ander-Egg (2013) “Consiste inicialmente en el 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.

Fotografía 3 Evaluación del Día. Las y los adolescentes realizando la evaluación del taller.



Fuente: Sofía García

La autoestima es la pauta para desarrollar el auto cuidado en las personas, identifica el nivel de vida que las personas tienen logrado, identificar lo bueno y lo malo que hay en cada ser humano, esto ayuda a conocer y afrontar las diferentes situaciones expuestas en la vida. Durante la realización de la fase autodiagnóstico de este proceso de investigación encontramos que las y los adolescentes

expresaron que en la actualidad y en la vida cotidiana el auto cuidado no es visto a como se debería y en cierta manera auto cuidarse de mal manera es visto como normal y es ahí donde se acostumbran a los malos hábitos dentro de medio ambiente en lo personal, en lo familiar, amigos, compañeros de clases y conocidos, no cuidarse correctamente se toma como algo normal dentro del grupo.

Son precisamente estas las diversas expresiones de lo que es auto cuidado, lo que contribuye a que se crea que todas las personas se cuidan de la mejor manera o que auto cuidado solo incluye cuidar el cuerpo, así se puede tomar en cuenta que los afectados son las personas que nos rodean. Debe tomar conciencia de la situación de cómo se trabaja esta parte en la vida y aprender a establecer límites para poder tener una mejor calidad de vida, y así estar contribuyendo a una mejor conciencia crítica de lo que es en realidad un buen auto cuidado.

Cuando se vive en ambientes donde no existe un buen auto cuidado las y los adolescentes aprenden un alto grado de descuido, pueden volverse costumbres que luego se irán repitiendo y realizando constantemente durante sus vidas, al encontrarse en episodios así donde cuidarse no es una prioridad, esto lleva a tener una muy mala calidad de vida, porque luego se van presentando otras situaciones de mayor magnitud.

Según Elton, uno de los adolescentes del grupo aporta que “Debemos respetarnos y cuidarnos unos a otros mutuamente”, es por esta razón que el auto cuidado debe entenderse como un proceso de saber cuidarse e irlo viviendo adecuadamente y mediante cada una de las etapas de la vida y así poder cuidarnos de manera interna y externo.

Como también lo expresa Lembcke (2016), “Un buen auto cuidado nos brinda la capacidad de asegurar un mejor futuro”, es así como día a día encontramos en que se vive en un entorno de malos hábitos de cuidado, o de un mal auto cuidado, donde el cual forma parte de nosotros. Ander-Egg (2013) señala que “Un buen auto cuidado es el que proporciona un orden y un bienestar de las personas más vulnerables de nuestro entorno social”.

Este es otro elemento que da origen a un buen auto cuidado, así nos damos cuenta cuales son los factores de riesgo que pueden contribuir a que se presente este tipo de situación.

Otras veces la sobre carga de trabajo, la falta de autonomía para definir y realizar las tareas cotidianas, falta de injerencia en la toma de decisiones, políticas que afectan el trabajo, aquí incluye también los factores internos de cada persona como la desmotivación personal, autoestima deteriorada, respuestas fisiológicas específicas de cada persona, dificultad para expresar sus emociones.

Si bien se han mencionado varios de los elementos que dan origen o contribuyen a un auto cuidado, es importante entender como este se manifiesta, sobre todo tomando en cuenta que estamos inmersos en el medio en que se da, y como lo estamos trabajando cada una de las personas en todos los ámbitos.

6.2.2. Principales Teorías Sobre Auto Cuido

A lo largo de la historia se ha venido interesando por estudiar y explicar el auto cuidado. A continuación, brevemente algunas de las propuestas teóricas que han intentado comprender sobre esta temática.

Egg (2003) expresa que “El auto cuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar”. Desde esta teoría es el poder de manejar todas estas prácticas para que nos puedan ayudar a una mejor calidad de vida.

La adolescencia es una etapa interesante e importante en la vida, pero algo que debemos saber llevar para poder tener mejores resultados en la adultez, ya que en la adolescencia cuesta y se hace difícil tomar decisiones más aun cuando no se tiene ayuda de alguien con experiencia, en este caso sería genial los padres.

El auto cuidado abarca toda la vida del ser humano incluye la salud física, mental y espiritual y todo lo relacionado entorno a la persona.

En la actualidad está plenamente aceptado que no se puede acompañar apropiadamente procesos de desarrollo humano integral, si no hay capacidad de cuidar de nosotros mismos y brindar con nuestras ayudas a quienes observan de cómo hacer realidad el planteamiento respecto a los derechos de las personas, incluyendo el derecho a condiciones que propician una salud integral que incluya lo emocional, lo físico y lo espiritual.

El auto cuidado parte de la autoestima que posee cada individuo, formando así barreras que ayudan a proteger nuestro cuerpo, mente y alma.

Harvard (2000) plantea que “ El auto cuidado físico es el que ayuda a tener una mejor calidad de vida, que valora el estado de la salud, funcionamiento de la calidad de una persona para llevar a cabo sus actividades necesarias, esta parte es muy importante e interesante, porque de este tipo de auto cuidado depende mucho nuestra vida, para realizar nuestras actividades cotidianas. El auto cuidado físico es una de las partes que más resulta frecuente en las personas.

Como personas en el día a día enfrentamos muchas situaciones ya que somos un todo y debemos saber actuar en cada momento, y así de nosotros dependerá la calidad de vida, porque somos quienes generamos el propio control, es por eso que no siempre se tiene un buen estado de ánimo, pero si se puede ayudar a diario hacer mejores personas cada día.

Harvard (2000) señala “El auto cuidado psicológico es el buen estado afectivo que las personas experimentamos ante diversas situaciones de la vida, la manera en que controlamos y regulamos nuestra propia conducta entre los problemas y adversidades”. Esta parte afecta mucho a las personas en la sociedad, es algo que se descuida completamente y no se le pone ni la más mínima atención, auto cuidar la parte mental de las personas es lo primordial, hoy en día los mayores problemas en las personas son los sentimientos y las emociones, estas están situadas en el cerebro, cuidar esta parte ayuda a mejorar todo tu cuerpo.

Cantero (1980) nos dice que “El auto cuidado espiritual es la capacidad de auto sanación, auto recuperación presente en todos los seres humanos, discernimiento vocacional y toma de decisiones en búsqueda espiritual”. Esta parte genera mucha ayuda en las personas siempre y cuando se le dé un buen uso para la persona misma, conociéndose mejor, realizando un encuentro con uno mismo, respirando un mejor aire, concentrarse y todo lo que ayude en la parte espiritual, esto es necesario en nuestras vidas.

Esta parte muchas veces no se ve, se relaciona mucho con la autoestima, el duelo, la fe o la religión en la que se ha venido creciendo, esto ayuda espiritualmente a sanar heridas, golpes y todo lo que la vida trae, y así poder continuar con mucha fe e incluso en la depresión, la soledad, la tristeza y otros problemas o dificultades con las que un cristiano se enfrenta.

6.2.3. Manifestaciones

Fotografía 4 Espacio de Reflexión. Espacio de Compartir por medio de conceptos y significados.



Fuente: Sofía García

Es muy poco lo que se ha escrito sobre auto cuidado y conocemos pocas formas en la que esta se manifiesta en el caso de este grupo de adolescentes. Quintanilla (2011), advierte que “Los y las adolescentes son personas que determinan y contribuyen a la identidad social del individuo” (pág. 96). En cierto modo entre adolescentes el auto cuidado se

manifiesta de diferentes formas pueden parecer muy bien o simples cuando en realidad son malos hábitos, esto se expresa cuando no existe un buen auto cuidado en los adolescentes, puede ser de alguna manera: no alimentarse bien a su tiempo, no expresar sentimientos y emociones cuando lo amerita, querer alimentarse con cualquier cosa, no dedicarle tiempo a lo que sentimos.

Los adolescentes en las intervenciones señalan que las formas en que se manifiesta un mal auto cuidado son muchas, pero siempre hacían hincapié en cuando te obligan a realizar algo que uno no quiere, que otra persona toque tu cuerpo en contra de tu voluntad, tratar con personas desconocidas cuando no es de agrado, nos ha llamado la atención que esto siempre fuera participación de todas las sesiones, siempre expresaban estas mismas opiniones.

Sin embargo, lo que concierne en este caso es el auto cuidado en sí, este tiene que ver de cómo se encuentra por dentro; para así poder dar lo que se posee y no dejar guiar por lo que muchas veces aparentamos, pero todo está en las actitudes que se puede tomar ante la vida una vez que se identifique lo mal que estamos e incluso cuando lo detectemos en otra persona. Según Ander-Egg, (2013), “Al inicio el auto cuidado se identificaba como una manifestación de verte bien y creer estar sano” (pág. 216). Como plantea el autor, es la medida que se ha venido estudiando y analizando que es verdaderamente el auto cuidado y todo lo que abarca, cuál es su importancia, ya que esto no es tan percibido como algo importante, por lo que debemos analizar la actitud de quien presencia el auto cuidado en sus vidas.

La actitud positiva ante malos hábitos o un mal auto cuidado ayudara a tomar conciencia de lo que se debe mejorar y realizar acciones para la calidad de vida. Es por esto que en una sociedad en la que estamos siendo parte de un mal cuidado, de no saber cuidar. Abordar el tema de auto cuidado implica el reto constante para convertir cada experiencia en un aprendizaje y no en forma de ver las cosas o situaciones como algo normal, por esta razón se plantea como punto de partida para el desarrollo de la investigación, la creación de un intercambio de vivencias, seguro donde el grupo pueda expresarse con libertad y confianza.

6.3. Espacio de intercambio

Proporcionar un espacio adecuado para el intercambio de experiencia es uno de los objetivos planteados por las y los adolescentes de quinto y sexto grado de la escuela Nicrao, comunidad Las Banquitas al inicio de la investigación, donde se puede tener un ambiente de confianza debido a que las y los adolescentes consideran que es un ambiente donde predomina el respeto y la libertad; facilita el compartir las vivencias personales y colectivas relacionadas con lo que es auto cuidado, que es la base fundamental para el proceso investigativo, ya que para proporcionar un aprendizaje significativo es importante que como personas poder relacionar las vivencias facilitando la interiorización y transformaciones de actitudes.

Esto ayudará para todo el proceso de vida, en esta etapa se logra evidenciar mucha confianza, confidencialidad de situaciones vividas por las y los adolescentes en su entorno social y a la vez revivir situaciones semejantes que se experimentan a lo largo de la vida. Realmente momentos como estos, los que ayudan a la investigación, van llenos de sentimientos, tocando lo más profundo del ser.

6.3.1. Vivencias

Fotografía 5 Acompañamiento de Vida Joven. Realizando Vivencias y Actividades con grupo Juvenil.



El intercambio de vivencias en las y los adolescentes constituye un elemento fundamental para el proceso de sensibilización, este es un componente que facilita en gran medida todo el proceso de investigación, ya que en un grupo de personas hay mucho que trabajar, se tiene diferentes caracteres,

Fuente: Osmara Granados

emociones, temperamentos, cada individuo es diferente y esto beneficia, porque hay mucho que trabajar al respecto. Cabrera, (2013), plantea que “La comunicación en un grupo determina no solo la calidad de vida, sino que también una parte importante en la calidad de las relaciones”.

Así que basándonos en una buena comunicación, se construyen pilares de seguridad y confianza en un grupo, además es la mejor manera para resolver dificultades que se vayan presentando durante la interacción en nuestras vidas, es una parte muy importante como personas todo se debe resolver mediante la comunicación, para llevar todo a un buen fin, para aprender a comunicarnos con las demás personas, comunicar y escuchar interiormente y tratar de tomar las mejores decisiones posibles, la comunicación es la base de mucho, de esto depende la estabilidad que se le puede brindar a las demás personas mientras interactúan.

Es importante considerar que las experiencias y vivencias compartidas por las y los adolescentes, así como investigadoras son expresadas desde el significado que cada uno le da a las mismas y desde los conocimientos previos sobre que es auto cuidado.

6.4. Construcción de hábitos como prácticas de auto cuidado.

Referimos a construcción de hábitos a la práctica de auto cuidado, es tocar a fondo la manera en que hemos estado cuidándonos o lo que se nos dice que es correcto o no a la hora de querer cuidarnos a nosotros mismos. Construir estos hábitos y llevarlos a la práctica diaria, es todo un reto porque implica mover las creencias o costumbres, que giran a nuestro alrededor recordando el tipo de cultura de Nicaragua y todos los estereotipos que venimos cargando desde la niñez, especialmente, cuando se trata de cuidar lo que entra a nuestras mentes y corazones, que son base para la buena estabilidad física.

A lo largo de la vida se enseña a cuidar el cuerpo a partir de hábitos de higiene, que son fundamentales para la salud, pero pocas veces se habla de la importancia de cuidar y fortalecer las energías del interior: pensamientos, emociones, sentimientos, límites, fortalezas, incluso del cuidado e importancia de las creencias espirituales; todos estos aspectos son parte importante en nuestro ser y por consiguiente cuidar de esto, ayuda a tener un mejor equilibrio de la vida, ya no ver nada más el problema sino, la solución saber exactamente donde es el punto que está siendo golpeado, aquí mismo encontrar la respuesta para solucionar lo que ha estado afectando.

6.4.1. Claves para la Acción.

Fotografía 6 Ponencia Herramientas para una mejor calidad de Vida.



Fuente: Sofía García.

Jiménez (2011) menciona que El Ministerio de Salud, MINSA, señala "la adolescencia y la juventud, representan dos etapas con enormes oportunidades para la construcción y consolidación de formas de vida saludables, cuyo beneficio puede apoyarse a lo largo de la vida. Es decir, que son en estas etapas donde se

encuentra la posibilidad de construir hábitos y practicar, para beneficios de calidad de vida, sin olvidar que vida saludable no solo es físico si no, todo aquello que se forma como un ser, como un todo, es en este punto donde se recomienda aprender a descubrir desde el mínimo detalle, que hace sentir bien hasta lo mínimo que puede traer heridas o dolor al cuerpo. De esta manera se valora y reconoce, los puntos en los que es importante tratar y sanar, es aquí que inicia la fase de auto cuidarnos y darnos el lugar y espacio que merecemos en la vida. Con respecto a esto Jerling expresa que para ella " es importante lo que se mira, porque en el mundo hay cosas que ensucian la mente y el corazón y esto puede confundir a aparentar ser quienes realmente no somos y así no nos estamos cuidando, nos estamos contaminando".

El punto de la contaminación visual que existe en la actualidad, perjudica grandemente a los adolescentes, porque se crean un concepto erróneo de aceptarse y de ser quienes son y estos pasan hacer mercantilistas y consumistas de un mundo, que les está impidiendo vivir la vida etapa a etapa aprendiendo de los aprendizajes.

Otro aspecto que se tomó en cuenta, es el que plantea Laurencó (2001), quien explica que “se debe que tener sumo cuidado al hacer sugerencias o recomendaciones sobre este tema, porque no es posible recomendar cosas que no se ha aplicado a las vidas, la mejor forma de promover es el ejemplo” (pág. 95). Retomando este aporte como investigadoras, empezamos a observar detenidamente el auto cuidado personal y a trabajar en los aspectos que son saludables.

Este proceso inicio tiempo antes de dar comienzo a la investigación, previamente se realizó un autodiagnóstico para detectar los avances y en que se tenía que trabajar. Para poder hablar de buena nutrición, toma de decisiones, limites, sentimientos, emociones, ofrecer formas, hábitos que se han perdido, esta etapa fue dura; porque sabemos que cuando el alma esta triste el cuerpo se enferma y en algunas ocasiones se nos hace difícil reconocerlo, antes de cualquier intervención se trabaja arduamente para poder dar lo que tiene y obtener buenos resultados, además es importante recordar, que el auto cuidado personal es la clave para empezar a valorar lo que somos y lo que tenemos.

La teoría Laurencó (2001) recalca “No se puede dar lo que no tenemos y no podemos promover lo que no comprendemos”. Es decir que antes de ir a explicar cualquier temática, tenemos que estudiarla y entenderla para poder dar una buena explicación, apropiarnos de buenos hábitos y practicarlos, es la mejor manera de demostrar los conceptos aplicándolos a nuestras vidas si estos son beneficiosos.

Acerca de esto Juan nos comparte que “Además que debemos cuidarnos unos a otros, pero en especial a mí. ” he aquí donde caemos en la importancia de cuidarnos para poder brindar cuidados, haciendo válida la opinión de

Laurenco(2001), la cual fue escuchada de los adolescentes, en otras palabras, lo que asegura que si entran cosas buenas se darán cosas buenas a los demás.

Según lo mencionado anteriormente, es muy importante esclarecer los conceptos de auto cuidado y todo lo que este implica, desde el momento de promoverlos con el ejemplo hasta las acciones, que se pondrán en marcha para mejorar y adquirir hábitos que permitan auto cuidarse de la mejor manera posible. Existen diversos factores que hacen pensar que se necesita a alguien más para cuidar o que es responsabilidad de otros hacerlo, Orem's (2016), en la definición para su Teoría del déficit de Autocuidado expresa "los individuos sometidos a limitaciones a causa de su salud o en relación con ella, no pueden asumir el autocuidado, por lo que necesitan de la intervención de otro individuo para su sustento humano".

En el proceso investigativo se descubren diferentes maneras de auto cuidados, valorando la opinión de Dorothea Orem's, esta inclinada a casos de enfermedades en las que el paciente no puede sostenerse por sí mismo, pero según las investigaciones estudiadas si se desarrollara la habilidad de cuidar como se debe es mínimo el riesgo de adquirir enfermedades, así como si se tratara de estas, desde puntos de vista internos, heridas, golpes, perdidas, que a lo largo de la vida se está expuestos y que por alguna razón no se han trabajado, mejoraría grandemente el bienestar físico y psicológico impidiendo enfermedades, que hacen pensar que se depende de los demás para poder vivir.

Mediante el desarrollo de este proceso se ha organizado las acciones de acuerdo al tipo de grupo que se está trabajando, si bien se sabe hay espacios y temas a los que no se permite acceder por respeto a la raíz y origen de la comunidad y a la manera en que los adolescentes han sido educados. Si se trabaja esta misma temática con otro grupo o comunidad. Los resultados fueran diferentes ya que cada uno posee su propia particularidad, por tanto, se debe de adaptar el proceso y metodología al tipo de grupo con el que se trabaja de esta manera serán ellos quienes decidan hasta donde se nos está permitiendo llegar como investigadoras y donde será el momento adecuado de detenernos para no ser intrusos dentro de sus historias.

6.4.2. Herramientas

Otro aspecto que se tomó en cuenta son todas aquellas herramientas, que ayudan al desarrollo de la investigación, de las cuales muchas fueron adaptadas al tema y tipo de grupo con el que trabaja para lograr mejor comprensión de la temática. Las herramientas son utilizadas con el fin de llevar a cabo procesos de enseñanza y aprendizaje, en los que los individuos forman parte activa del proceso.

Las dinámicas, conversatorios, intercambio de vivencias fueron algunas de las herramientas utilizadas para el desarrollo de la investigación, las que nos ayudaron a crear ambiente de confianza y comunicación asertiva. Estas dieron resultados a las acciones que cada adolescente ejecutará para poner en práctica el autocuidado, muchas de estas herramientas son la base para los diferentes compromisos que se adquirieron durante la investigación.

6.4.3. Acciones

Las acciones y compromisos iniciados por los nueve adolescentes de la Escuela Nicarao, con respecto al auto cuidado, además de beneficiar a sus familias y compañeros de clase de manera indirecta, también constituyen aportes significativos a la transformación personal de cada uno de ellos, debido a que son beneficiarios directos, por ser protagonistas y parte de la investigación, dado que los resultados serán visibles en cada uno. Nuevos aprendizajes y prácticas de conocimientos son parte de las acciones que se implementaron en el proceso, las cuales se trató que fueran dándose de manera espontánea, siendo los adolescentes, quienes aportaran sus compromisos y cumplirlos sin estar forzados u obligados a realizar ciertas actividades, con respecto a estas actividades Suyen comparte "es bonito aprender cómo cuidarse y como comer sano porque así le podemos decir a nuestras mamas, que cocine más sano, ejemplo sin mucho aceite. Este tipo de comentarios son los que dan indicios, que las acciones que se estaban poniendo en practican iban dando resultados buenos.

VII- PREGUNTAS DIRECTRICES

- 1- ¿Las y los adolescentes reconocen la importancia del auto cuidado en sus vidas?
- 2- ¿Cómo las y los adolescentes realizan prácticas de auto cuidado en sus vidas?
- 3- ¿Cómo las y los adolescentes han adoptado nuevas prácticas de auto cuidado?

VIII- DISEÑO METODOLÓGICO

8.1. Paradigma

Kuhn S. T (1962) recalca que “La estructura de las revoluciones científicas” define paradigmas como una concepción general del objeto 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.

Entre los tipos de paradigmas investigativos tenemos:

8.1.1. Paradigma Positivo o Empírico

Kuhn S. T (1962) plantea que “Surge de las ciencias naturales, se le ha denominado cuantitativo, empírico, analítico racionalista”.

8.1.2. Paradigma Interpretativo

Kuhn S. T (1962) expresa que “Se le ha denominado fenómeno tecnológico naturalista, se centra en el estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social en un contexto determinado.”

Intenta sustituir las nociones científicas de explicación, predicción y control del paradigma positivista.

8.1.3. Paradigma Socio crítico

Kuhn S. T (1962) nos dice que “Se encamina al análisis de las transformaciones sociales y a la solución de problemas a partir de la auto reflexión”.

Su objetivo implica la generación de propuestas de cambios, es decir, construir una técnica, se le conoce como la investigación- acción- participativa.

Este paradigma utilizado en la investigación está dirigida a la aplicación, por lo tanto implica la participación directa con los protagonistas de investigación. Por poseer un carácter auto reflexivo, emancipativo, y transformador el paradigma socio crítico, introduce la ideología de forma explícita, es decir requiere del método de modelo de conocimiento y la observación participativa.

8.2. Enfoque

Según los paradigmas existen diferentes tipos de enfoques:

8.2.1. Cualitativo

Sampieri (2005) Expresa “investigaciones cualitativas o descriptivas son sin números y subjetivas, se realiza una interpretación a profundidad es más contextual, se realiza estudios de casos en los que cada quien es cada quien”

La entrevista, grupos focales, diarios de campo, historias de vida que ayudan a recolectar la información y a contrastar la teoría con la realidad y las personas, fue el medio utilizado.

8.2.2. Cuantitativo

Sampieri, (2005) señala “Que con lleva números, objetivos y estadísticas descriptivas, pero estas descripciones suelen ser superficiales y más conceptuales, También se trabaja con técnicas e instrumentos medibles como: las encuestas, que son una prueba medible de los resultados de la investigación”.

8.2.3. Mixto

Bernal (2010) habla sobre “Enfoque 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”.

8.2.4. Investigación Acción Participativa (IAP)

Egg (2003) expresa, “La IAP se caracteriza por ser aplicada a situaciones de la vida real y no a experimentos científicos o simulaciones”

Se entiende que hay enfoques de investigación más efectivos y otros menos efectivos de acuerdo al problema de investigación y al medio en el que trabajemos.

Por estas razones se decidió utilizar este enfoque, ya que el objetivo de ser trabajadores sociales, es realizar una intervención en la que se promueva el cambio.

La interacción con las personas es fundamental en la realización de la IAP, ya que esta promueve la participación activa de la población, cada duda y resultado es producto de todo el proceso en que ellos están involucrados.

Habla de participación y decide que se trata del concepto nuclear de la militancia y el compromiso.

La IAP se considera un proceso en el que los pobres trabajan juntos para superar problemas y ganar más control sobre sus decisiones y su vida.

8.3. Tipo de Investigación

8.3.1. Acción

Debido a que implica lo que en realidad está pasando, trabajando directamente con las problemáticas que presenta la población.

8.3.2. Participación

Lo estamos trabajando con los actores sociales directos, trabajando todos y cada una de las actividades antes dichas valorando los verdaderos problemas que está viviendo la sociedad.

8.4. Protagonistas de Investigación

En esta investigación se está trabajando con nueve adolescentes de la Escuela Nicarao, comunidad Las Banquitas del municipio de Matagalpa. Los cuales oscilan entre las edades de once a catorce años, quienes han sido participantes activos de la investigación, su dedicación y motivación para llevar a cabo este proceso han sido bastante positivo y emprendedor.

8.5. Métodos y técnicas de recolección de información

8.5.1. Metodología:

Taller de Participación: (Sesiones).

Técnicas:

- Dinámicas de integración que faciliten la creación de un espacio comunicativo y confiable entre todos.
- Reflexiones sobre el tema abordado que contribuirá a que los jóvenes mediten y se comprometan con ellos mismos a realizar un cambio.
- Observación utilizamos esta técnica desde el primer acercamiento con el grupo, nos permite adquirir algunos puntos que a los jóvenes se le es difícil expresar.
- Participación, es aquí donde empieza a dar curso la investigación logrando que los participantes desarrollen este proceso con su propias vivencias.

8.6. Instrumentos de recolección de la información

- Lista de asistencia esto es evidencia de participación de los jóvenes en cada una de las sesiones.
- Fotos y videos que nos facilitaran el reconocimiento de la información.
- Memorias son ideas, conclusiones y aportes que se realizan luego de las sesiones con el objetivo de utilizar esta información a favor de la investigación.

8.7. Técnicas de análisis de la información

Egg, (2003) “La investigación acción participativa contiene datos cualitativos, donde se considera una serie de información relativa a las interacciones de los sujetos entre sí” (pág. 121). Los datos son entendidos como interacciones, situaciones, fenómenos u objetos de la realidad estudiada que, como investigadores se recoge a lo largo de este proceso y que poseen un contenido informativo útil para los objetivos perseguidos de la misma. ”

Se han recopilado datos construido y hemos registrado esta información en soportes físicos, con la bitácora de campo y fotos, esto está soportado por la realidad, con una mayor elaboración conceptual de esta, siempre basándonos en la realidad, y por nuestra manera de expresarla se ha hecho posible una mejor comunicación con los jóvenes de la comunidad de las banquitas, donde llevo a cabo esta investigación.

Dado que esta investigación acción participativa se trabajó con la observación, bitácora de campo y grupo focales, donde hemos tenido datos que reflejan la comprensión de este proceso y las situaciones de los propios participantes en este contexto estudiado, sin embargo este concepto de análisis es un conjunto de transformaciones, operaciones y reflexiones que se están utilizando como datos con el fin de extraer significados relevantes en relación a este problema de

investigación, permitió examinar un conjunto de elementos informativos para delimitar y descubrir las verdaderas problemáticas en estos jóvenes.

Se pretendió alcanzar un mayor conocimiento de la realidad estudiada, y en la medida de lo posible se ha avanzado mediante la descripción, y comprensión hacia la elaboración de modelos conceptuales explicativos, esto permite tener minuciosamente información que ayude en este proceso.

Existe una revisión permanente de los datos sobre la realidad, en la cual se centró este trabajo, consistiendo en la simplificación, el resumen y la selección de la información para hacerla más manejable, se descartó y se seleccionó para hacer un mejor análisis como información recogida teniendo siempre en cuenta determinados criterios teóricos y prácticos, que fueron de mucha ayuda.

Se utilizó la separación en unidades, como criterios para dividir la información, en este caso criterios espaciales o contextuales, que fueron donde implementamos la observación y los criterios sociales que es la manera en como la persona se desarrolla y juega su papel social.

De esta manera se identificó y se clasificó en categorías codificando la información, categorizamos concretamente según lo que asignaba cada unidad y así se indicó a que pertenecía cada categoría, como la codificación selectiva donde incluyo todos y cada uno de los casos de estos jóvenes

También el sistema categorial facilitó la parte del análisis de la información que se ha obtenido.

La disposición y transformación de datos ha consistido en facilitar la comprensión y el análisis de la misma, de esta manera se pudo relacionar e ilustrar muchos conceptos y el desarrollo de este estudio realizado. De manera explicativa, porque ha ayudado a entender los fenómenos estudiados, otra herramienta ha sido la matriz que es una tabla con mucha información que contiene una mejor visión global de los datos.

Este análisis del contenido ha tratado de descubrir los significados de las interrogantes expresadas por estos jóvenes como dudas de esta temática y mucho interés de por medio, el propósito en este caso es poner de manifiesto respuestas y darles seguimiento a estas dudas y que juntos hagamos propuestas para mejorar.

Se ha obtenido resultados y conclusiones, aunque no tenemos un todo estructurado bajo la denominación de conclusiones, es hasta ese momento que aparecerán generalmente las conclusiones, que serán por tanto afirmaciones en las que se recogerán conocimientos adquiridos como investigadoras a través de este problema estudiado.

La comparación ha permitido realizar semejanzas y diferencias entre el inicio y el final de este proceso, tomando en cuenta las intenciones que se ha llevado y no perder de vista la percepción de estos jóvenes respecto a esta investigación.

Se ha llegado a un conocimiento no solo explícito de lo observable sino también implícito por cada una de las acciones de esta interacción.

Una vez que se alcance las conclusiones de este estudio se verificara y confirmara, que estos resultados correspondan a las interpretaciones de estos jóvenes y que contribuyan a la realidad y así se comprobara el valor verdadero de los descubrimientos realizados y a la vez su validez en los hallazgos de la realidad.

8.8. Sistema Categorial

A continuación, enumeramos las principales teorías abordadas en el proceso de investigación. (Ver Sistema Categorial Completo en Anexo 1)

1. Auto cuidado
2. Construcción de hábitos como prácticas de auto cuidado

8.9. Diseño De Investigación

Tabla 1 Diseño de Investigación.

Fase	Tiempo Estimado	Actividades	Técnicas
I planificación y Convocatoria	3 Meses (Abril-Junio 2015)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Característica del Grupo ✓ Explicación y objetivos de la IAP ✓ Definición del tema ✓ Construcción de un espacio de confianza ✓ Evaluación inicial de la situación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entrevista libre a informantes claves. ✓ Conversatorios ✓ Juegos.

FUENTE PROPIA

Tabla 2 Diseño de Investigación.

II Concienciación	2 Meses (Marzo-Abril)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Talleres de concienciación 2 secciones aproximadamente Auto Cuido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividades lúdicas ✓ Conversatorio
III Acciones y Practicas	5 Meses (Mayo – Octubre)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Talleres de construcción para la práctica de hábitos de auto cuido 4 aproximadamente 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos y dinámicas grupales e individuales ✓ Conversatorios ✓ Dinámica de

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Planificación de acciones y compromisos individuales ✓ Ejecución y evaluación de acciones y compromisos 	confidencialidad en las que se compartieron vivencias personales.
IV Compromisos	1 Mes Octubre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Talleres de acción y compromisos. 1 sesión. ✓ Talleres de Autoconocimiento y compromisos. 2 sesiones aproximadamente 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos y Actividades lúdicas ✓ Tareas de Reflexión y autoconocimiento. ✓ Conversatorios.

FUENTE PROPIA

Tabla 3 Diseño de Investigación.

V Reflexión y Evaluación	1 Mes Noviembre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Intervenciones de reflexión y evaluación. 2 sesiones aproximadamente 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dinámicas evaluativas y reflexivas ✓ Juegos ✓ Intercambio de vivencias.
VI Análisis y discusión de los resultados		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ordenación y clasificación de la información ✓ Procesamiento de 	✓

		información ✓ Preparación de informe preliminar ✓ Discusión y validación de los resultados y conclusiones.	
VII Informe Final			

FUENTE PROPIA

IX- ANALISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

9.1. Resultados del diagnóstico

La fase de diagnóstico de nuestra investigación estuvo compuesta por dos elementos: El autodiagnóstico y la evaluación inicial, es decir el diagnóstico de las y los adolescentes. El resultado de la fase diagnóstica se presentan a continuación.

9.1.1. Autodiagnóstico

El autodiagnóstico representa para nosotras el proceso de reflexión permanente sobre nuestra implicación en la investigación, para lo que nos apoyamos de las recomendaciones continuas de nuestra tutora, así como de los aportes teóricos relacionados con la metodología y la temática de estudio, con el fin de facilitar la lectura y comprensión del proceso de autodiagnóstico que realizamos, lo presentamos a continuación en forma de tabla.

9.1.1.1. A nivel metodológico

Tabla 4 Resultados del Autodiagnóstico a nivel metodológico

Aportes Teóricos	Reflexión del equipo de Investigación	Tutora
	Contamos con experiencia en el trabajo con jóvenes	Se ha trabajado otra investigación con adolescentes y jóvenes.

Tabla 5 Resultados del Autodiagnóstico a nivel metodológico

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manejamos diversas técnicas y dinámicas para el trabajo con el grupo de adolescentes. ✓ Contamos con el apoyo de personas y organizaciones que pueden ser de mucha ayuda. 	<p>Se hizo revisión de bibliografía y se adaptaron algunas dinámicas para trabajar durante el proceso. Disponían de apoyo externo que facilitó el proceso de la investigación.</p>
<p>Está definida como un método de estudio y acción que busca obtener resultados fiables y útiles para mejorar situaciones colectivas basándola investigación en la participación de los propios colectivos a investigar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Contamos con un experimento anterior con metodología IAP ✓ El proceso debe ser dinámico y atractivo para las y los adolescentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ya tienen experiencia de trabajar una IAP, lo que les beneficiara metodológicamente. ✓ No pueden llegar reflejando energías negativas porque contagiaron a los demás y eso influirá de maneras inesperadas en el proceso.

Tabla 6 Resultados del Autodiagnóstico a nivel metodológico.

	<p>✓ Las actividades y dinámicas que se seleccionan deben de tener mucha relación con las temáticas que se están abordando para no obtener resultados contrarios.</p>	<p>Deben de ser coherentes entre una cosa y la otra, tener opciones por si los resultados no son los esperados.</p>
<p>Los tipos de relaciones representan un aspecto importante en la vida del individuo, son parte del crecimiento y desarrollo de los seres Humanos Quiñones 2011</p>	<p>✓ El grupo de adolescentes ya se conoce y está organizado.</p>	<p>Este es un punto a su favor para establecer lazos de confianza y mejor comunicación en el grupo.</p>

FUENTE PROPIA

9.1.1.2. A nivel de Contenido

Tabla 7 Resultados del Autodiagnóstico a nivel de Contenido

Aportes Teóricos	Reflexión	Tutora
<ul style="list-style-type: none"> No podemos promover para la vida de los demás personas lo que no hemos convertido en práctica para nuestra propia Vida EGG, 2011 	<ul style="list-style-type: none"> Esta parte para nosotras ha sido muy fuerte, auto evaluarnos aceptar y trabajar todo aquello que no nos está haciendo bien ha sido difícil, pero necesario por lo tanto nos esforzamos cada día en mejorar para brindar nuestras prácticas. 	<p>No pueden ir por la vida queriendo aparentar estar bien cuando todo está mal, para promover auto cuidado deben practicarlo, pero no por la investigación, sino hacerlo por ustedes.</p>
<ul style="list-style-type: none"> El auto cuidado dentro del hogar es el que proporciona un orden y un bienestar de las personas más vulnerables de la familia, con la debida relajación y vida sana que estos miembros deben tener. 	<ul style="list-style-type: none"> Es por esta razón que es importante tener comunicación y trabajar este tema de la mano con los miembros de la familia los que pueden ser de ayuda u obstáculos para mejorar. 	<p>Recuerden que si en su familia algo anda mal esto va hacer reflejado en los adolescentes y son indicadores para ustedes para saber que trabajar por eso es necesario incluir a las familias en este proceso.</p>

Tabla 8 Resultados del Autodiagnóstico a nivel de Contenido.

<ul style="list-style-type: none"> • El Auto Cuido no puede ser inconstante o parcial, requiere la definición constante y consiente de un plan que contemple integralmente todos los aspectos de la vida Personal. Madariaga, 2006 	<ul style="list-style-type: none"> • Es incomprendible tratar de trabajar solo algunos aspectos de la vida con respecto a auto cuidarse ya que somos un ser, un todo por lo tanto todo influye de maneras diferentes y debemos de cuidar de cada aspecto para mantener el equilibrio en la vida. 	<p>No se puede trabajar aspectos psicológicos sin trabajar aspectos físicos y viceversa, porque somos un todo siendo nuestro cuerpo es la base.</p>
---	---	---

FUENTE PROPIA

9.1.2. Evaluación Inicial

La fase de evaluación inicial (diagnóstico de las y los adolescentes) se realizó en dos momentos:

9.1.2.1. Construcción de Aprendizajes

Fotografía 7 Participación de los adolescentes desde su propia opinión.



Fuente: Osmara Granados.

El primer momento del diagnóstico tuvo como objetivo conocer sobre auto cuidado de manera generalizada.

Para ello a lo largo de la investigación desarrollamos actividades que se inclinaran a esto y a la práctica de hábitos sobre auto cuidado en la vida. En la primera sesión se realizó la dinámica de la Tela Araña que consistió en que cada uno mencionara sus nombres, edad y una cosa que hicieran para cuidarse, lo que ellos pensarán y se les viniera a la mente sobre auto cuidado, observamos a simple vista que

la mayoría de ellos tienen buenos conocimientos sobre auto cuidado. Los resultados de esta actividad fueron los siguientes.

Auto Cuido: Las y los adolescentes relacionan el auto cuidado como hábitos de higiene, evitar hacer cosas que le hagan daño al cuerpo, y respetar a los demás, Mayelica utilizó como definición de auto cuidado lo siguiente "es cuidarse uno mismo también cuidar a las personas que nos rodean, como nuestra familia y nuestros amigos." esto es lo que considera como auto cuidado.

También se refirieron a que auto cuidado no solo es practicar hábitos de higiene también como dijo Maybol "es cuidarnos uno mismo nuestros pensamientos, nuestro corazón, cuidar a los indefensos, cuidar nuestra vida y la de las demás personas." De esta manera nos damos cuenta que las y los adolescentes están conscientes que el auto cuidado es todo aquello que trae bienestar a la vida y no solo cuidar una parte de nosotros.

Compartieron todo aquello que da definición al auto cuidado pero que pocas practican, Fernanda menciona "es que nos cuidemos a uno mismo externa e internamente, pero esto solo pocas personas lo hacen de verdad." Este aporte refleja la importancia del cuidar lo que entra y sale del cuerpo y la seguridad de que pocas personas son capaces de cuidarse adecuadamente.

Durante la primera sesión, realizamos conversatorios en los que todos participamos y realizamos intercambio de vivencias con el fin de crear un espacio de confianza en el que fuéramos libre se expresar lo que sentimos sin miedo algún tipo de represalia y sin miedo hacer juzgados. Esto nos ayudó mucho porque como investigadoras compartimos muchas vivencias personales y de esta manera las y los adolescentes confían más en cada uno de sus compañeros de clase y en ellos mismos; realizar este primer momento fue de mucha ayuda para mostrar que ellos tenían algunos conocimientos sobre el tema y estaban muy interesados en el desarrollo de la investigación, puesto que la temática es algo que siempre han querido abordar y profundizar.

9.1.2.2. Actitud del Grupo

Fotografía 8 Adolescentes durante la actividad, " Me Escribo todo lo que Conozco".



Fuente: Sofía García.

El segundo momento del diagnóstico tuvo como objetivo conocer como las y los adolescentes manifiestan prácticas de auto cuidado, según lo planificado en esta fase acudiríamos a la ayuda de una informante clave pero esta nunca quiso ser parte de la investigación y menos aportar al desarrollo de la misma, por lo que tuvimos que realizar técnicas de observación y algunas tareas en casa

para conocer sobre lo que ellos hacían para lograr su bienestar uno de estos fue

dibujar sus alimentos preferidos y responder a la pregunta ¿Qué hacemos para alimentarnos bien? Para nosotras es muy importante conocer la manera en la que se están nutriendo.

Los resultados de esta actividad fueron muy favorecedores ya que nos enteramos que la mayoría de la y los adolescentes no se alimentan debidamente, no hacen los tiempos de comida requeridos y muchas veces solo comen una o dos veces al día o simplemente no comen. Este factor es un elemento más para trabajar en este proceso la nutrición y buena alimentación son parte fundamental de un buen auto cuidado además la base es nuestro cuerpo para poder trabajar lo interno, el exterior debe estar fuerte y listo para batallar.

Fotografía 9 Momento de trabajo en Actividad Orientada



Fuente: Osmara Granados

A partir de entonces la alimentación ha sido tema de conversación de la mayoría de sesión haciendo énfasis en que como investigadoras primero tuvimos que trabajar este tema en nosotras porque era algo que estábamos descuidando de manera constante, al empezar a regular y mejorar nuestra alimentación, pudimos iniciar a dar ejemplo al grupo y así emprender medida de acción que favorezcan la nutrición a partir de esto cada uno ha mejorado y los cambios han sido notorios.

9.2. Descripción de resultado del plan de intervención

9.2.1. Plan de Acción

Tabla 9 Plan de Acción

Objetivos	Descriptor	Act. A realizar	Indicadores de logro	Técnicas de Monitoreo	Medios de comprobación	Fechas programadas
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Proporcionar un espacio para el intercambio de experiencia y conocimientos que contribuyan a la reflexión acerca del problema de investigación. 	Espacio para compartir		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencia ➤ Integración de las y los adolescentes en las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Revisión de Lista de Asistencia. ➤ Programar el siguiente encuentro. ➤ Fotografías. ➤ Informes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Listado de asistencia. ➤ Materiales realizados por las tutoras ➤ Memorias de cada intervención. ➤ Evaluaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mes de Agosto del 2016.

Tabla 10 Plan de Acción

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensibilizar a los y las adolescentes de manera que puedan comprender por sí mismo 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Teorías de auto cuidado en las y los adolescentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Talleres de sensibilización . ➤ Auto cuidado ➤ Físico ➤ Psicológico. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencias. ➤ Integración de las y los adolescentes a cada una de las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fotografías. ➤ Lista de Asistencias. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memorias ➤ Evaluaciones 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desde el mes de septiembre al mes de octubre del 2016.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Facilitar herramientas que permitan a las y los adolescentes diseñar y ejecutar límites para ellos mismo en la construcción de un mejor auto cuidado. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Límites en el auto cuidado 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Taller de herramientas para saber poner límites. ➤ Evaluaciones personales de como se ha venido haciendo lo correcto en la vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asistencia ➤ Abrir un campo de confianza donde las y los adolescentes puedan compartir sus experiencias . 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fotografías. ➤ Informe ➤ Lista de Asistencias. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fotos. ➤ Memorias ➤ Videos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mes de Noviembre del año 2016.

Debido a que la fase de diagnóstico específicamente de lo que es Auto cuidado las y los adolescentes reaccionaron a lo que es este tema con las ideas y conocimientos que ellos tenían y que también han escuchado de sus familiares, profesores, y amigos, esto fue utilizado como punto de partida.

9.2.2. Diseños Metodológicos

Consideramos los resultados de la fase de planificación y reconocimiento, específicamente los de la evaluación inicial decidimos abordar, como punto de partida la fase de sensibilización el tema de Auto Cuido.

Taller 1: Auto cuidado.

Tabla 11 Diseño Metodológico Taller 1 de la Fase de Sensibilización

Objetivo de las Actividades	Actividades	Tiempo	Estrategia Metodológica	Recursos	Criterios de evaluación	Observaciones.
✓ Recordar los conocimientos obtenidos en el taller anteriormente mencionado.	✓ Realizamos acuerdos para trabajar la siguiente intervención.	15 minutos	Bienvenida y realimentación del taller anterior.	Lana	Las y los adolescentes se conocen mejor dentro del grupo.	

Tabla 12 Diseño Metodológico Taller 1 de la Fase de Sensibilización

✓ Conocer y practicar el auto cuidado en nuestras vidas y darnos cuenta todo lo que nuestro cuerpo necesita.	✓	15 minutos	La tela de Araña	Papelografo		
✓ Apropriarse de lo que es una IAP y como se utiliza	✓ Ubicación en círculo para que hubiera una mejor atención.	15 minutos	Exponer lo que es la IAP como es utilizado	Papelografo	Las y los adolescentes conocen mucho mejor lo que es una IAP	

Tabla 13 Diseño Metodológico Taller 1 de la Fase de Sensibilización

✓ Generar compromiso de auto cuidado para obtener una mejor calidad de vida.	✓ Separar las y los adolescentes para que cada uno trabaje de la mejor manera posible.	10 minutos	Redactar compromisos de auto cuidado de manera personal.	Hojas Blancas Lapices	Que las y los adolescentes den inicio a un mejor auto cuidado para sus vidas.	
✓ Expresar por medio de una canción lo que saben sobre auto cuidado	✓ Poner el Papelografo en la pared y así todos pudiéramos ver mejor.	5 Minutos	Redactar una canción sobre el auto cuidado	Papelografo	Los indicadores presentados en la canción para con ellos trabajar.	

Tabla 14 Diseño Metodológico Taller 1 de la Fase de Sensibilización

✓ Evaluar los aspectos metodológicos y de contenido del taller	✓ Que las y los adolescentes puedan expresar todo lo bueno y lo malo que paso durante el taller	15 minutos	Evaluación	Hoja de evaluación	Que las y los adolescentes expresen su valoración sobre el taller.	
✓ Acordar la fecha para la siguiente intervención y el lugar donde se trabajara.	✓ Tomar en cuenta la opinión de las y los adolescentes para saber si se podrá llevar acabo la siguiente intervención.	15 minutos	Acuerdos para la próxima sesión.	Calendario	Se define la fecha y hora de la siguiente intervención.	

FUENTE PROPIA

Taller II Retro Alimentación de Auto cuidado.

Tabla 15 Diseño Metodológico Taller 2 Fase de Sensibilización

Objetivo de la Actividad	Actividad	Tiempo	Estrategia Metodológica	Recursos	Criterios de Evaluación	Observaciones
Conocer y practicar hábitos de auto cuidado Físico.	Bienvenida e introducción al tema.	5 minutos	Conversación, respondiendo a las preguntas cómo están? y como se sienten?	Los sentidos	Los y las adolescentes escuchan acerca de cómo se sienten sus compañeros.	

Tabla 16 Diseño Metodológico Taller 2 Fase de Sensibilización

<p>Disminuir la tensión entre los adolescentes e investigadores para estar relajados</p>	<p>Sentarse con los ojos cerrados, mantenerse concentrados y relajados para que la dinámica resulte</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Dinámica de Relajamiento</p>	<p>Sillas Concentración</p>	<p>Los y las adolescentes piensa en lo que hacen durante su día y si esto aporta beneficios a su auto cuidado.</p>	<p>Para esta actividad fue un poco difícil que las y los adolescentes se concentraran, esperamos un tiempo.</p>
<p>Compartir acerca de la experiencia vivida en la actividad anterior</p>	<p>Expresar como se sintieron durante la actividad y que les pareció.</p>	<p>10 Minutos</p>	<p>Conversatorio</p>	<p>Los sentidos</p>	<p>Los y las adolescentes reflexionan sobre aquello que no les aporta beneficios a sus vidas.</p>	

Tabla 17 Diseño Metodológico Taller 2 Fase de Sensibilización

<p>Aprender sobre auto cuidado a través del dinamismo</p>	<p>Tarea</p>	<p>5 Minutos</p>	<p>Los y las adolescentes inventan canción sobre auto cuidado</p>	<p>Canción</p>	<p>Evaluar las habilidades de las y los adolescentes.</p>	
<p>Aportar movimiento al cuerpo como parte de auto cuidado físico</p>	<p>Ponerse en pie y relajarse colocándonos en un espacio amplio y vacío</p>	<p>5 Minutos</p>	<p>Ejercicio Físico, mover el cuerpo.</p>	<p>Disponibilidad</p>	<p>Los y las adolescentes se dividen de la pereza y reflexionan sobre beneficios de ejercitarse</p>	

Tabla 18 Diseño Metodológico Taller 2 Fase de Sensibilización

Recopilar evidencias de las presencia de los y las adolescentes.	Pasar una hoja de asistencia y cada una escribe nombre y apellido y su edad	5 Minutos	Levantamiento de Asistencia	Lápiz y Papel	Tener base de la cantidad de adolescentes que asistieron al taller	
Establecer fecha de encuentro para evitar complicaciones	Conversar para llegar a una fecha que beneficie a todos para el siguiente encuentro	10 Minutos	Conversatorio	Calendario	Los y las adolescentes y las investigadoras acuerdan fecha de siguiente sesión.	
Evaluación y despedida	Evaluar el taller del día	10 Minutos	Hoja de evaluación	Papel y lápiz		

Taller 3 Auto Cuido Físico

Tabla 19 Diseño Metodológico Taller 3 Fase de Sensibilización

Objetivo de la Actividad	Actividad	Tiempo	Estrategias Metodológicas	Recursos	Criterios de Evaluación	Observación
Retro alimentar los conocimientos obtenidos en la intervención anterior.	Bienvenida y recordar lo trabajado en la intervención pasada.	10 Minutos	El Hablante. Lápiz.	Un marcador y un chinchín	Que las y los adolescente pongan en práctica lo aprendido	
Permitir que las y los adolescentes puedan su cuerpo.	Estiramiento y relajación Física.	15 Minutos	Ubicación en círculo para relajación física.		Asegurarnos que las y los adolescentes puedan relajarse.	

Tabla 20 Diseño Metodológico Taller 3 Fase de Sensibilización

Que las y los adolescentes aprendan cantando	Canción de Auto Cuido.	15 Minutos	Poner de pies al grupo y que todas estuvieran unidos.	Papelografo	Que el contenido que se quiere transmitir pueda ser llegado a cada adolescente.	
Lograr agilidad con los dedos de las manos, y agilidad mental	Palo, Palito	15 Minutos	Ubicar grupo en círculo, para lograr una mejor atención		La concentración de las y los adolescentes.	
Poder lograr recuperar las energías positivas que el cuerpo necesita	Yo digo Bum Chiqui Bum	20 Minutos	Cambiar de lugares a las y los adolescentes para que puedan compartir con todos		Como se recuperan esas energías que estamos necesitando.	

Tabla 21 Diseño Metodológico Taller 3 Fase de Sensibilización

<p>Evaluar los aspectos metodológicos y de contenido del taller</p>	<p>Evaluación</p>	<p>15 Minutos</p>	<p>Que las y los adolescente puedan expresar y escribir su canción sobre los aspectos del taller</p>	<p>Hoja de Evaluación</p>	<p>Que las y los adolescentes se expresen con la verdad</p>	
<p>Conocer algunos tipos de alimentación que las y los adolescentes consuman en sus vidas cotidianas</p>	<p>Tarea: en hojas de colores dibujaran frutas favoritas y las colorearon y que ellos consumen</p>	<p>15 Minutos</p>	<p>Que puedan expresar sus frutas favoritas y así dibujarlas.</p>	<p>Hojas de colores Colores Lápices</p>	<p>Que las y los adolescentes puedan tener mucha confianza para expresar la verdad.</p>	

Tabla 22 Diseño Metodológico Taller 3 Fase de Sensibilización

Acordar fecha para poder llevar a cabo el siguiente taller	Acuerdos para el próximo taller	15 Minutos	En plenario se define la fecha apropiada para la próxima sesión	Pizarra Marcadores Calendarios	Ellos mismo establecen la fecha.	
--	---------------------------------	------------	---	--------------------------------------	----------------------------------	--

FUENTA PROPIA

Taller IV Retro Alimentación Auto Cuido Físico. Fuente Propia.

Tabla 23 Diseño Metodológico Taller 4 Fase de Sensibilización

Objetivo de la Actividad	Actividad	Tiempo	Estrategia Metodológica	Recursos	Criterios de Evaluación	Observaciones
Iniciar la sesión recordando los aportes que el auto cuidado físico nos da.	Bienvenida y retro alimentación del tema	10 Minutos	Conversatorio	Preguntas y Respuestas	Los y las adolescentes recuerdan el tema anterior y brindar aportes sobre lo platicado.	
Conocer los alimentos que consumen las y los adolescentes y cuáles son sus preferidos.	Revisión de Tarea.	10 Minutos	Cada una expone sus alimentos preferidos y lo que les aporta al cuerpo	Tareas de dibujos elaborado por ellos.	Conocer lo que consumen y reconocer si estos son saludables.	

Tabla 24 Diseño Metodológico Taller 4 Fase de Sensibilización

Recordar los hábitos de higiene que el cuerpo necesita para estar saludables.	Cada adolescente elige una carta y se le hace una pregunta y el responde colocando una piedrita en la imagen correspondiente	15 Minutos	Juego de la Chalupa de los hábitos de higiene	Piedritas Cartas Chalupa	Los y las adolescentes identifican a través de preguntas los que deberían ser los hábitos higiénicos que se practican diario.	
Cerrar el tema de auto cuidado físico con dinamismo y alegría	Presentación de las muchachas de vida joven Colocar las sillas de modo que todos se vean a la cara	30 Minutos	Dinámica de presentación: Nombre y bendición. Chichigua Limonada La vajilla	Disfraces Caja de Cartón Pañuelos	Las y los adolescentes rompieron el hielo con los invitados y se integraron a las actividades.	Al inicio de la presentación con las muchachas de vida joven y los y las adolescentes se mostraron tímidos pero

	Realizar dinámicas de integración y del tema.		Los animales bailadores	Piedras Vaso Plásticos Celular		lograron integrarse.
Reconocer en que momentos han sentido miedo y porque?	Asignación de tarea, dar repuestas a la siguiente pregunta. ¿Por qué tenemos miedo? ¿En qué momentos hemos sentido miedo?	5 Minutos	Redactar las repuestas para realizar conversatorio en la siguiente sesión.		Las y los adolescentes deberán conocer sus miedos y lo que esta les provoca.	

Tabla 25 Diseño Metodológico Taller 4 Fase de Sensibilización

Evaluación del taller y de la visita de los jóvenes de Vida Joven	Conversatorio para exponer evaluaciones y sugerencias	5 Minutos	Preguntas y Repuestas		Escuchar las opiniones de las y los adolescentes para mejorar futuras intervenciones.	
Compartir y tener una merienda saludable	Refrigerio Ultima Parte			Bananos Galletas Frescos de Naranja	Los y las adolescentes compartieron un tiempo a menos con las investigadoras y los jóvenes visitantes.	

Tabla 26 Diseño Metodológico Taller 4 Fase de Sensibilización

Establecer el tiempo, de encuentro para evitar complicaciones	Establecer fecha de la siguiente sesión	5 Minutos	Hablar sobre tareas y reuniones para evitar falten a estas actividades	Calendario	Los y las adolescentes se ponen de acuerdo mediante conversación para establecer la siguiente fecha de visita.	
---	---	-----------	--	------------	--	--

FUENTE PROPIA

Taller V Cierre Auto Cuido Físico.

Tabla 27 Diseño Metodológico Taller 5 Fase de Acciones y Proyecto

Objetivo de la actividad	Actividad	Tiempo	Estrategias	Recursos	Criterios de Evaluación	Observación
Garantizar que los adolescentes conozcan sobre auto cuidado físico y de esta manera lo lleven a la práctica.	Retro alimentar sobre los conocimientos que tenían los adolescentes acerca del auto cuidado físico.	5 Minutos aproximadamente	Lluvia de ideas por los y las participantes.	Papel Boom Marcadores Maskintape	Los y las adolescentes reconstruyen el tema anterior y comentan cuales fueron los impactos que esta tuvo.	
Aprender a establecer límites físicos, sin utilizar	Dar respuestas a la pregunta ¿Cómo establecer límites físicos?	10 Minutos	Se forman dos grupos y se les pide que hablen del tema y luego	Papel Boom Marcadores	Los y las adolescentes se integran a los grupos y escuchan	

violencia.	A través de ideas y conversatorios.		aporten sus ideas principales	Maskintape	atentamente las diferentes opiniones	
Mostrar cómo se abusa de los límites y se lleva a la violencia.	Observar y analizar porque permitimos que abusen de nuestros límites o porque no los establecemos.	15 Minutos	Ejemplo de socio drama sobre límites por las investigadoras.	Papel Silla Cuaderno	Los y las adolescentes observaron que en pequeños detalles se abusa de los límites y que muchas veces no están establecidos.	

Tabla 28 Diseño Metodológico Taller 5 Fase de Acciones y Proyecto

Despejar la mente de las actividades pasadas y mover el cuerpo	Baile de una canción todos unidos	10 Minutos	Dinámica, Canción de los animales bailadores	Disponibilidad Celular	Los y las adolescentes se distraen un poco y evitamos el aburrimiento	
Establecer fecha para próxima sesión	Ponerse de acuerdo para el siguiente encuentro sin afectar otras actividades	10 Minutos	Conversatorios	Calendario	Los y las adolescentes llegan a un consenso para la fecha de la próxima sesión.	

Tabla 29 Diseño Metodológico Taller 5 Fase de Acciones y Proyecto

<p>Evaluar el proceso y actividades de la sesión</p>	<p>Evaluación y despedida</p>	<p>10 Minutos</p>	<p>Hoja de Evaluación</p>	<p>Papel Lápiz</p>	<p>Los y las adolescentes aportan su opinión sobre el taller para mejorar futuras intervenciones.</p>	
--	-------------------------------	-------------------	---------------------------	-----------------------------	---	--

FUENTE PROPIA

TALLER 6 AUTO CUIDO PSICOLOGICO

Tabla 30 Diseño Metodológico Taller 6 Fase de Sensibilización

Objetivo de las actividades	Actividad	Tiempo	Estrategia metodológica.	Recursos	Criterios de Evaluación	Observaciones
Recopilar los conocimientos adquiridos en el encuentro anterior	Bienvenida y recordar lo hablado en el taller anterior	5 Minutos	Dar repuestas a sus inquietudes sobre el tema	Conversatorio	Los conocimientos adquiridos en el taller	Los adolescentes fueron participes de un concurso sobre la resistencia indígena dentro de su escuela.
Conocer las teorías que tienen los y las adolescentes sobre auto	Que todos los y las adolescentes expresen sus	10 Minutos	Lluvia de ideas	Sillas Conversatorio	El nivel de conocimiento que las y los adolescentes tienen sobre el	

cuido psicológico.	conocimientos				auto cuidado psicológico	
Que las y los adolescentes puedan comprender lo que es auto cuidado psicológico	Explicar el concepto de auto cuidado psicológico	15 Minutos	Concepto de auto cuidado psicológico	Papelografo	La atención que se pudo lograr ante este concepto y el conocimiento que ellos se llevan.	
Que los y las adolescentes puedan sentirse parte del grupo y puedan sentirse queridos	Ubicar a los adolescentes en un círculo y que cada uno pueda dar un relato de ellos a los demás	20 minutos	Me voy de viaje y me lleva		El sentir de las y los adolescentes con esta actividad y el aprecio que se tienen cada uno de ellos	

Tabla 31 Diseño Metodológico Taller 6 Fase de Sensibilización

Que las y los adolescentes conozcan lo que es asertividad y lo puedan llevar a la practica	Explicarle el concepto de asertividad y que ellos mismo puedan leerlos	10 Minutos	Concepto de asertividad	Papelografo	El aprendizaje de las y los adolescentes con este concepto para sus actividades	
Que las y los adolescentes puedan redactar mediante un cuento, sus asertividad	Que los y las adolescentes puedan redactar un cuento de cuando han sido asertivos en sus vidas.	10 Minutos	Redactar un cuento	Hojas de Papel Lápices	La sinceridad de las y los adolescentes al expresarse mediante los cuentos.	
Que las y los adolescentes puedan verse	Que las y los adolescentes puedan verse	5 Minutos	Tarea: Mirarse al espejo y expresar 5	Espejo	La sinceridad que existe en las y los	No lo hicieron

por un momento directa a los ojos a ellos mismos	al espejo de manera directa		minutos buenos y 5 minutos malos vividos en determinado día		adolescentes al verse ellos mismo a los ojos.	
Que las y los adolescentes puedan evaluar todo lo que ha pasado durante el taller	Entregarle una hoja de evaluación a cada adolescentes para que puedan escribir su opinión	5 Minutos	Evaluación	Hojas de Evaluación	Que ellos puedan expresar todo lo que deseen	

Tabla 32 Diseño Metodológico Taller 6 Fase de Sensibilización

Que se puedan quedar de acuerdo para la próxima sesión	En plenario se define la fecha para la próxima sesión, respetando sus opiniones	5 Minutos	Acuerdo para el próximo taller	Cuadernos Lápices	La coordinación que existe en el grupo de las y los adolescentes para poder programar la siguiente sesión.	
--	---	-----------	--------------------------------	--------------------------	--	--

FUENTE PROPIA

TALLER VII CONTINUIDAD DE AUTO CUIDO PSICOLOGICO.

Tabla 33 Diseño Metodológico Taller 7

Objetivo de la Actividad	Actividad	Tiempo	Estrategia metodológica	Recursos	Criterios de Evaluación	Observaciones
Recopilar los conocimientos adquiridos en el taller anterior	Bienvenida y recordatorio de lo aprendido en el taller anterior	10 Minutos	Con la participación de las y los adolescentes se recapitula la sesión anterior y los acuerdos a los que se llego	El dialogo	Los y las adolescentes reconstruyen la sesión anterior y comparten sobre el taller	
Hacer ver a los y las adolescentes lo que en realidad	Cualidades Y	20 Minutos				

poseemos	Defecto					
Poder recrear a los y las adolescentes y mejorar el ambiente	Chuchugua	20 Minutos	Utilizar gran espacio del aula en círculo para poder desplazarnos	Celular como audio	Como las y los adolescentes se desplazan y se divierten	
Es poder darnos cuenta de las ventajas y desventajas que hubieron en el taller	Evaluación	20 Minutos	Entregarle a cada uno de ellos una hoja de evaluación donde se puedan expresar	Hojas de evaluación	Que las y los adolescentes puedan expresarlo que en realidad desean.	

Tabla 34 Diseño Metodológico Taller 7

<p>Poder ponernos de acuerdo para el próximo evento</p>	<p>Acuerdos para la próxima sesión</p>	<p>15 Minutos</p>	<p>Tomar en cuenta cada una de las opiniones para acordar la siguiente sesión</p>	<p>Cuadernos Lápices</p>	<p>Que la siguiente sesión pueda realizarse cuando las y los adolescentes lo consideren mejor.</p>	
---	--	-------------------	---	-----------------------------------	--	--

FUENTE PROPIA

TALLER 8 CIERRE DE AUTO CUIDO PSICOLOGICO.

Tabla 35 Diseño Metodológico Taller 8

Objetivo de la actividad	Actividad	Tiempo	Estrategia metodológica	Recursos	Criterios de Evaluación	Observaciones
Que se pueda recordar los conocimientos adquiridos en el taller anterior.	Bienvenida y recordatorio de taller anterior	5 Minutos	Escuchar y dar repuestas a sus comentarios	Sillas Conversatorios	Los conocimientos que las y los adolescentes han adquirido.	
Que por medio de esta actividad podamos expresar lo que se andan dentro	Explicarle que ubicados en un círculo vamos a compartir de manera confidencial.	10 Minutos	Fortalecer la confianza	Conversatorio	El nivel de confianza que las y los adolescentes se tienen entre ellas y lo que han aprendido a tenernos a	

					nosotros	
Que aprendamos a disculparnos con las demás personas cuando es necesario	Que puedan escribir en un papelito los momentos en que hemos sentido mal con otra persona y pedirle disculpas	15 Minutos	Escribir en papelitos	Papel Lápices	La sinceridad que pueda existir en las y los adolescentes para con sus compañeros.	
Que puedan expresar todo lo que sienten y desean para sus compañeros	Realizar tarjetas por cada uno de ellos para sus compañeros dedicarles todo lo que le desean.	10 Minutos	Tarjetas sorpresas	Hojas Blancas Hojas de colores Lápices	El nivel de expresividad que existe para ellos mismo y para sus compañeros.	

Tabla 36 Diseño Metodológico Taller 8

Que todo lo que hemos llegado a conocer de las demás personas podamos expresarlo	Que todos podamos ponernos hoja de papel a nuestras espaldas para que todos podamos escribir lo que deseamos	15 Minutos	Escribir lo que se piensa de la otra persona a sus espaldas.	Lápices Hojas Blancas	Todos y cada uno de las cosas escritas expresadas para el grupo.	
Que las y los adolescentes puedan relajarse y realizar un estiramiento.	Por medio de un circulo todos jugamos yo tengo un tips y podemos realizar todo lo que se oriente.	10 Minutos	Yo tengo un Tips	El espacio El cuerpo	Evaluar la destreza del grupo al jugar y divertirse juntos.	

Tabla 37 Diseño Metodológico Taller 8

Que las y los adolescentes puedan sentirse motivado al saber que están trabajando bien	Que podamos cantar esta canción cuando algo salga bien y de tal manera animarles.	10 Minutos	Bravo, Bravo, Bravo	El cuerpo El espacio	Como las y los adolescentes perciben este acto de estimulación dentro del grupo.	
Que el taller se pueda evaluar de manera concreta haciendo uso de las hojas de evaluación	Se les entrego una hojita de evaluación para que puedan expresar todo lo sucedido en el taller	5 Minutos	Evaluación	Hojas de evaluaciones Lápices	Lo que las y los adolescentes expresan mediante lo que escriben	

Tabla 38 Diseño Metodológico Taller 8

Que las y los adolescentes se puedan poner de acuerdo para la próxima sesión	Ponerse de acuerdo para el próximo encuentro según la fecha de disponibilidad	5 Minutos	Acuerdos para la próxima sesión	Calendario Cuadernos Lápices.	Lo que las y los adolescentes puedan definir	
Conocer cómo se siente en este momento del proceso de los y las adolescentes.	Entregarle a cada uno de los adolescentes una hoja de color para que den repuestas a las preguntas	5 Minutos	Me siento	Hojas de Colores Lápices	Descubrir cómo se han venido sintiendo las y los adolescentes en este proceso	

FUENTE PROPIA

Taller 1: Auto Cuido

Actividad: La tela de araña

Esta actividad fue utilizada con el objetivo de conocer a las y los adolescentes, de esta manera existió una mayor comunicación, fue así como pudimos romper el hielo, donde cada uno de ellos fue diciendo su nombre, su edad y algún conocimiento que tuvieran sobre auto cuidado. Consideramos que obtuvimos muy buenos resultados mediante esta actividad, ya que por medio de ella iniciamos a establecer lazos de amistad y confianza.

Taller 2: Retroalimentación Auto Cuido

Actividad: Dinámica de relajación

En esta dinámica las y los adolescentes fueron ubicados en círculo con sus ojos cerrados de manera que dispusieron a relajarse, respiraron de la mejor manera es decir inhalando de forma que el aire estuviera inflando el estómago hacia afuera y cuando salga metiendo el estómago hacia dentro, esto permitió que el oxígeno entrara y saliera de la mejor manera. Esta dinámica tenía como objetivo la relajación absoluta del cuerpo y de la mente, nos resultó muy bien porque cuando se les oriento abrir sus ojos pudieron expresar de cómo se sentían y todo lo que habían experimentado mediante la dinámica.

Fotografía 10 Etapa en la Dinamica de Relajación.



Fuente: Osmara Granados.

Actividad: Conversatorio

En esta actividad pudimos conversar sobre todos los conocimientos que las y los adolescentes tenían hasta ese momento, fue muy interesante, ya que también descubrimos muchas inquietudes que ellos tenían, actividades como esta fueron

las que resultaron grandemente y nos arrojaron mucha información para trabajar durante todo este proceso.

Taller 3: Auto Cuido Físico

Actividad: El lápiz hablante

Con esta actividad teníamos como objetivo evaluar los conocimientos previos del adolescente sobre la temática a tratar, de esta manera se reconoció que existía un buen aprendizaje de las interrogantes.

Actividad: Canción de Auto cuidado

Se decidió orientar esta canción como tarea para retroalimentar los conocimientos que existían en las y los adolescentes sobre auto cuidado, obtuvimos muy buenos resultados mediante este instrumento, ya que por medio de ella observamos indicadores que ellos expresaban para poder trabajarlos y hacer hincapié en lo que se necesitaba.

Dinámica: Palo, palo, palo, palito

En esta dinámica se tenía como objetivo realizar un entre mes y que así las y los adolescentes pudieran distraerse y divertirse un poco, en esta dinámica se necesita agilidad con los dedos de las manos, pero ellos lo hicieron muy bien, les gustó mucho y la practicamos muchas veces.

Dinámica: Bum chiqui Bum

Nuestro objetivo con esta actividad era continuar con esas energías positivas y esas ganas de seguir en la intervención, esta dinámica nos ayudó mucho porque ellos podían expresar todo lo que deseaban, realizar sus mejores movimientos y expresar todo lo que querían con toda la libertad del mundo. Debemos mencionar que era una de sus dinámicas favoritas.

Taller 4: Retroalimentación Auto Cuido Físico

Actividad: Juego de la chalupa

Fotografía 11 Dinámica de la Chalupa con Adolescentes.



Fuente: Osmara Granados.

Este juego se realizó con cartas de imágenes de hábitos de higiene, se tenía como objetivo conocer todos y cada uno de los hábitos que estos adolescentes practicaban en su vida cotidiana, fue pasando uno a uno y así pudimos observar todo lo que ellos hacen en sus hogares, como se cuidaba, como se protegían y que es lo que más les gustaba hacer, fue una muy buena herramienta, ya que pudieron expresar todo lo que mejor les parecía.

Dinámica: Animales bailarines

En esta dinámica se tenía como objetivo liberar el estrés en las y los adolescentes moviendo su cuerpo y siguiendo las instrucciones de quienes lo dirigían, funciono de lo mejor porque al terminar la actividad todos estábamos diferente, hubo muchas rizas, mucha alegría y sobre todo se puso en práctica el hábito de la escucha.

Taller 5: Cierre de Auto Cuido Físico

Actividad: Lluvia de ideas

Con esta actividad comprobamos una vez más los conocimientos que poseían estos adolescentes, nos alegró mucho que todos ellos participaron activamente, participaron muchas veces y además compartieron sus inquietudes, esta es una de las dinámicas que más nos ayudan a obtener información y a cumplir con nuestros objetivos.

Dinámica: socio drama sobre limites

Esta dinámica resulto de lo mejor, todo el drama se realizó con experiencias vividas, experiencias reales de cómo poner límites en la vida, fue muy interesante, descubrimos casos vividos en estos adolescentes que nunca nos imaginábamos, pero también esta fue otra herramienta para saber cómo continuar en este proceso. Este era el objetivo de esta dinámica que las y los adolescentes se dieran cuenta de cómo estaban viviendo y como han venido actuando durante todo este tiempo, como por ejemplo todo lo que han venido realizando de manera obligada.

Dinámica: Presentación nombre y apellido

Esta dinámica fue realizada con el objetivo de que unos jóvenes que nos acompañaron en una intervención conocieran a las y los adolescentes, fue un poco diferente, ya que estos jóvenes pasaban por cada uno de los lugares para que la presentación fuera mutua, funciono de lo mejor esta parte, así existió un poco más de confianza.

Dinámica: Baile de Chuchu Gua

Esta dinámica consistió en des estresar el cuerpo, divertirse y repetir lo que se iba diciendo, ese era nuestro objetivo que las y los adolescentes se distrajeran un momento y pudieran conservar las energías positivas, obtuvimos muy buenos resultados porque ellos se la disfrutaron mucho.

Dinámica: La Limonada

Otra dinámica para relajarse y para divertirse, esta fue dirigida también por los jóvenes que nos acompañaron en la intervención, uno de ellos vendía la limonada y los demás repetían con el tono que él lo dirigía, fue muy divertido, los adolescentes disfrutaron mucho y nosotras también.

Taller 6: Auto Cuido Psicológico

Dinámica: Me voy de viaje y me llevo

El objetivo que se tenía con esta dinámica era la unidad del grupo, ya que todos se regalaban sentimientos y emociones y se llevaban consigo mismo, pudimos ver todo lo que estos adolescentes son capaces de dar y los sentimientos que pueden expresar, se obtuvo muy buenos resultados con esta actividad porque nos dimos cuenta que a pesar de todos los problemas existe la unidad entre ellos y que están dispuestos a continuar y a dar todos por ellos.

Actividad: Redactar un cuento

Este cuento fue orientado en una intervención donde se trabajó asertividad, el objetivo de esta actividad era que redactaran un cuento si alguna vez en sus vida han sido asertivos o no, en este caso no obtuvimos buenos resultados, ya que las y los adolescentes no escribieron lo que se les oriento, evadieron completamente el proceso y escribieron otras cosas que ni imaginamos.

Taller 7: Retroalimentación de Auto Cuido Psicológico

Actividad: Cualidades y defectos

Esta actividad tenía como objetivo hacerse ver las cualidades, pero también los defectos a las personas y de manera oral podérselos hacer ver, pero con toda la humildad del mundo, esta estrategia resulto muy bien porque hubo un aprendizaje significativo de manera personal, no hubieron enojos ni molestias todos aceptaron y reconocieron lo que se hizo saber.

Taller 8: Cierre de Auto Cuido Psicológico

Dinámica: Fortalecer la confianza.

Con esta actividad teníamos como objetivo compartir experiencias vividas y situaciones difíciles con las y los adolescentes de manera que pudiéramos tenernos confianza cada vez más, este espacio resulto de lo mejor se obtuvo muy

buenos resultados y también aprendimos mucho de ellos, ya que descubrimos cosas que ni siquiera sus familiares más cercanos conocían, también expresamos y compartimos parte de nuestra vida ayudándonos mucho en el proceso trabajado, aquí se pudo dar cuenta de que si ha valido la pena el trabajo que se ha venido realizando.

Dinámica: Escribir en papelitos

El objetivo para esta actividad era la sinceridad, consistía en que cada uno adquiriría un papelito que contenía el nombre de otro compañero de grupo y le describía un momento en el que se ha sentido mal, incomodo, con problemas y enfrentamientos durante han compartido, y si lo ameritaba pedirse disculpas, así sanaron muchas heridas para poder continuar trabajando en este proceso. Obtuvimos muy buenos resultados en esta dinámica se logró cumplir con el objetivo.

Dinámica: Tarjetas sorpresas

En esta dinámica se regalaron tarjetas sorpresas hechas con mucha creatividad entre ellos mismos, donde expresaron todo lo bonito que se le conocía de esa persona, tenía como objetivo hacer saber lo bueno que se posee y conocer lo que se lleva dentro, fue una actividad muy sentimental y emocionante, hasta lágrimas y abrazos enormes hubieron, fue un cambio total en las y los adolescentes al terminar.

Fotografía 12 Dinámica Tarjetas Sorpresas.



Fuente: Sofía García.

Dinámica: La espalda

Esta dinámica mantenía el objetivo de colocar una hoja en la espalda de cada uno de los adolescentes y escribirle todo lo que deseaba en ese momento de manera que todos se escribieran entre sí, luego cada quien le dio lectura a sus hojas y pudieron encontrar palabras muy bonitas expresadas por sus compañeros.

Dinámica: Yo tengo un Tips

Esta dinámica fue una herramienta muy buena durante todo el proceso, ya que tenía como objetivo la relajación de todo el cuerpo, las y los adolescentes repetían lo que la persona que lo dirigía y a la vez podía mover todo su cuerpo como mejor le parecía, esta fue otra de sus dinámicas preferidas siempre querían hacerla, había mucha diversión cada vez que se practicaba.

Dinámica: Bravo, bravo, bravo

Esta dinámica fue utilizada únicamente con el objetivo de motivar a las y los adolescentes cuando realizaban lo que se les orientaba, y como un estímulo de que lo habían hecho muy bien, se sentían de lo mejor cuando sus compañeros se lo cantaban.

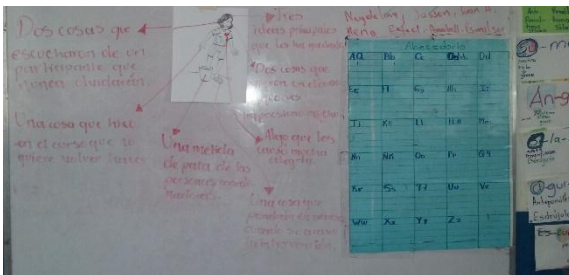
Dinámica: Me siento

Esta dinámica tenía por objetivo dar respuesta con sinceridad a unas preguntas orientadas, de cuando se sentían tristes, cuando tenían miedo, cuando se preocupaban por algo, etc., pudimos conocer muchas situaciones y experiencias vividas que no teníamos ni la más mínima idea, se obtuvo muy buenos resultados de esta actividad, compartir este tipo de respuestas con ellos ha sido una de nuestras mejores experiencias.

Taller 9: Evaluación y Reflexión

Actividad: La metida de pata

Fotografía 13 Dinámica " La Metida de Pata " Vía Evaluación



Fuente Propia.

Esta dinámica fue realizada con el objetivo de que nos hicieran ver a nosotras lo mal que habíamos hecho durante este proceso, pero también pudieron expresar su conocimiento y lo que se llevaban para toda la vida, esto fue escrito en una hoja que se les

entrego, esta actividad estuvo muy llena de nostalgia, pero aprendimos mucho, especialmente a no volver a cometer de nuevo el mismo error.

Actividad: La mosca en la pared

Esta era otra actividad que permitió que las y los adolescentes nos evaluaran, ese era el objetivo conocer lo bueno y lo malo que nosotras habíamos hecho durante el proceso, en hojas que se les entregó escribieron lo que les había gustado, lo que no, y lo que nos recomendaban, fueron muy sinceros y eso fue lo que nos ayudó mucho a nosotras, la realidad con que se expresaron.

Actividad: La piñata

Fotografía 14
Evaluación Final
Mediante una
Piñata



Fuente: Osmary
Granados

Esta actividad contenía doble objetivo, primeramente, que cada uno de ellos se divirtiera quebrando la piñata y a la vez pudiera sacar un papelito de ella y dar respuesta a lo que se le pedía, todo fue relacionado a lo que se trabajó durante el proceso, estaban satisfecho con todo este trabajo porque si llevaron muy buenos conocimientos para ellos mismos, para sus familias y su sociedad, es agradable saber y apreciar esto, nosotras terminamos muy alegres y contentos.

9.3. Evaluación

Durante el proceso de investigación Acción Participativa se realizó en tres momentos evaluativos, el que se abordó anteriormente, una evaluación intermedia y la evaluación posterior al proceso se realizó una vez completa la investigación.

9.3.1. Evaluación durante el Proceso

Una vez concluido la fase de los primeros cuatro talleres de investigación; la evaluación intermedia consistió en trabajar algunos aspectos personales de las investigadoras que estaban aportando algunas energías negativas al proceso por lo cual era preciso trabajar estos aspectos como parte de nuestro auto cuidado y para poder seguir con la intervención de la manera más adecuada exponiendo con el ejemplo.

9.3.1.1. Opinión de la Tutora

A partir de las últimas sesiones que tuvimos con la tutora, ella observó que había algunas contradicciones entre nosotras y que algunos aspectos de nuestras vidas estaban siendo afectados por algo o por alguien y que era importante trabajarlos pero que solo con nuestra voluntad y permiso podíamos trabajar profundamente.

Es de mi interés conocer la secuencia con la que se va a trabajar y la coherencia con la que se va a realizar cada intervención, de esta manera le estaremos dando seguimiento a todo este proceso.

Recordamos perfectamente estas palabras “no lo hagan por ellos si no, por ustedes auto cuidado mujeres”. Nuestra primera impresión al escuchar esto simplemente fue sonreír, pero en el fondo sabíamos que teníamos muchas cosas que mejorar para continuar con las intervenciones. A partir de esto hablamos de lo que estaba pasando y empezamos a trabajar estos aspectos guiados por nuestra psicóloga y tutora, dándonos un tiempo de tres semanas para luego regresar a la comunidad en el momento que estábamos mejor preparadas para hacerlo. Ella consideraba que esto era lo más adecuado para fortalecer el proceso aprender de nosotras para luego dar lo mejor de lo que estábamos construyendo.

9.3.1.2. Opinión de las y los adolescentes

La mayoría de los talleres también fueron evaluados sesión por sesión y en dos de ellos nos encontramos con este tipo de opiniones:

“Me sentí triste porque Sofía estaba enojada y casi no participo de las actividades”.

“Las muchachas hoy vinieron raras como enojadas y eso no me gusto del día de hoy.”

“Osmara siempre viene alegre pero hoy esta triste y siento que nos pasó la tristeza”.

Opiniones como esta nos llevaron a tomar decisiones de trabajar esos aspectos que estaban obstaculizando nuestras vidas y el proceso. Al trabajar con adolescentes todas las emociones, sentimientos, actitudes son fácil de percibir y también son fáciles de adquirir por las energías que se transmiten al momento de estar juntos y esto paso en una ocasión las energías de las y los adolescentes disminuyeron y se sentían tristes y algunos molestos. Razones para mejorar la situación sobran por lo que fue necesario suspender la intervención por un tiempo para poder trabajar estos aspectos en las investigadoras.

Mediante este proceso de investigación acción participativa donde se trabajó la temática de auto cuidado, pudimos darnos cuenta que no todo estaba bien con nosotras y que esto afectaba nuestro trabajo y el del grupo, no solo nosotras pudimos notarlo, sino también las y los adolescentes con los que compartíamos en cada sesión por tal razón decidimos dedicar tiempo para nosotras mismas, con un tiempo determinado, así trabajarnos y darnos cuenta que era lo que verdaderamente nos afectaba, para esto hicimos un alto a mitad del camino y realizamos una evaluación intermedia que nos ayudó a darle el espacio a lo que sentíamos, a lo que nos preocupaba y a lo que desequilibraba nuestro bienestar, prestando atención a cada uno de nuestros problemas y a saber auto cuidarnos de la manera correcta, atendiendo la parte física, psicológica y espiritual de todo

nuestro ser; fue de esta manera como pudimos empezar a sentirnos bien y estables, fue así como pudimos ofrecer bienestar, estabilidad y amor a lo que se hace con los adolescentes.

9.3.2. Evaluación posterior al proceso

La evaluación posterior fue realizada con un último taller en el que se realizaron solo actividades y dinámicas de evaluación del proceso.

9.3.2.1. Lo que recuerdan y les gusto del proceso

- La idea de auto cuidado físico
- Cuidarnos bien
- Hacer ejercicios
- Comer sano
- La mata gallina
- La agüita de limón
- Respetar las decisiones de los demás
- Asear nuestro cuerpo
- Comer a como se debe
- Cuidarme de personas desconocidas
- Hablar a tiempo para que no nos hagan daño

Nosotras como facilitadoras:

- Cambiaron mucho su estado de ánimo
- Les interesaban los talleres
- La sinceridad con que decían las cosas
- Terminaron expresándose tal y a como ellos querían ser

9.3.2.2. Lo que recuerdan y no les gusto

- Te regalo un beso, una lágrima
- Tela de araña
- Quedarme sin participar en las actividades
- Me llevo un beso, un abrazo
- La vecina mata gallina

9.3.2.3. Lo que aprendieron la y los adolescentes

- A decir la verdad
- A trabajar en equipo
- A auto cuidarnos mejor
- Las dinámicas
- Estar bien
- A expresar lo que sentimos

Para nosotras:

- A darle el espacio necesario a nuestras emociones
- Aprender a compartir con la naturaleza
- A revivir nuestra adolescencia
- A trabajar con adolescentes
- A compartir con personas las, las cuales no somos de su agrado
- A luchar por nuestras metas
- Saber que tenemos una gran lucha en nuestra vida diaria por trabajar
- Para trabajar con los demás debemos trabajarnos primeramente a nosotras mismas

9.3.2.4. Los planes a futuro

Para las y los adolescentes:

- Trabajar en beneficios de otros estudiantes para que aprendan a auto cuidarse
- Mejorar las relaciones y la comunicación con nuestras familias
- Tener más amigos
- Aprender a decir lo que me está pasando
- Ayudar a las personas que lo necesitan
- Compartir lo que hemos aprendido

Para nosotras:

- Continuar auto cuidándonos
- Continuar sensibilizando sobre auto cuidado
- Generar apoyo a otros adolescentes que no tienen conocimientos sobre auto cuidado
- Continuar trabajándonos a nosotras mismas.

X- A MANERA DE CONCLUSIONES

Para responder a la estructura establecida por la Universidad desarrollaremos a continuación las conclusiones de este proceso, sabiendo que un proceso de Investigación Acción Participativa (IAP) no concluye, solo se transforma.

- En relación a nuestro primer objetivo comprendimos sobre el poder reconocer la importancia del auto cuidado en nuestras vidas, y que auto cuidarnos únicamente depende de nosotros como personas, esto también lo fuimos aprendiendo a través de las dinámicas y actividades que nos ayudaron mucho.
- Respecto a nuestro segundo objetivo fuimos durante el proceso analizando aquellas prácticas de auto cuidado que hemos venido realizando en nuestras vidas, pero también lo que verdaderamente debemos practicar, mucho más las y los adolescentes.
- Respondiendo a nuestro tercer objetivo compartimos herramientas y conocimientos orientados para facilitar la adopción de prácticas de auto cuidado en las y los adolescentes.

A través del cumplimiento de nuestros objetivos específicos contribuimos a la transformación de un mejor auto cuidado como base para la construcción de una mejor calidad de vida, respondiendo así al objetivo general de nuestro proceso de investigación.

XI-A MANERA DE RECOMENDACIONES

A la Universidad:

- Motivar a las diferentes carreras para que realicen trabajos de investigación con metodologías participativas y a la vez preparar a los docentes en esta forma de investigación.

Al Ministerio de Educación:

- Realizar constantes acompañamientos con el fin de asegurar que se cumpla adecuadamente con la planificación y horarios en las escuelas rurales.

Bibliografía

- Alberich, J. C. (15 de junio de 2007). *Articulos Academicos de Alberich investigacion Aplicada*. Recuperado el 12 de agosto de 2015, de <http://scholar.google.com.ni/scholar=alberich>
- Ander-Egg, E. (2013). *AutoConstruccion y Ayuda Mutua*. Buenos Aires: Lumen Argentina.
- Bernal, C. A. (2010). *Metodologia de la Investigacion* (Tercera ed.). Colombia: Pearson Education.
- Cabrera, L. (14 de Diciembre de 2013). *Los actos de Intercomunicacion*. Obtenido de Los actos de Intercomunicacion: <http://es.slideshare.net/leonelacarmen/los-actos-de-intercomunicacion>
- Cantero, J. (1980). *Doctrina Cristiana Directorio Catequistico*. Madrid: Publicaciones Francisco Heradio.
- Egg, E. A. (2003). *Repensando la Investigacion Accion-Participativa*. Argentina: Lumen HvManitas.
- Harvard, I. (2000). *Practicas de Auto Cuido en Salud Fisica*. Colombia: Distribuna LTDA.
- Jimenes, D. A. (2011). *Adolescencia y juventud*. Buenos Aires: Boletin Oficial Republica de Argentina.
- Kuhn, S. T. (1962). *Estructura de la Revolucion Cientifica*. Mexico: Fondo De Cultura Economica.
- Laguna, J. I. (2000). *Auto cuidado en los pascientes*. Granada: La Gaceta.
- Laurenco, F. (2001). Cuidar al que cuida. *Cuidar al que cuida, 25-27*.
- Lembcke, F. I. (14 de Agosto de 2016). *Estrategias de AutoCuidado*. Obtenido de Estrategias de AutoCuidado: http://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgna/congreso/21_Estrategias_Autocuidado_FedericoInfanteLembcke.pdf
- Maradiaga, A. (2006). *Afectividad en las relaciones con los niños y adolescentes*. Mexico: Mexico.
- Ministerio de Salud de Peru. (2006). *Manual de Consejeria en la Salud Sexual y Reproductiva*. Lima, Peru: El Peruano.

Orems, D. (18 de Octubre de 2016). *Teoria del Deficit de Autocuidado*. Obtenido de Teoria del Deficit de Autocuidado: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2010e/806/Teoria%20del%20Deficit%20de%20Autocuidado%20de%20Dorothea%20Orem.htm>

Peru, M. d. (12 de Septiembre de 2008). *AutoCuidado de Adulto Mayor*. Obtenido de AutoCuidado de Adulto Mayor: https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2008/adulto_mayor/archivos/rotafolio_autocuidado.doc

Quintanilla, M. (2011). *Identidad en la Adolescencia*. Mexico : McGraw Hill.

Sampieri, R. H. (2005). *Metodologia de la Investigacion* (Quita ed.). Mexico: McGraw Hill.

Sandoval, E. (1999). *Educacion sexual en jovenes*. Costa Rica: San Jose Costa Rica.

Tabon, C. (2003). *Auto cuidado*. Mexico: McGrawHill.

Teddile. (2003). *Proceso Mixto*. Chile.

Anexos

ANEXO 1: Sistema Categorial

Categorías	Dimensiones	Sub-Dimensiones	Aportes Teóricos
Auto cuidado			Es la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de sus propias vidas, salud y bienestar. Ander-Egg (2013).
	- Físico		El auto cuidado físico es el que ayuda a tener mejor calidad de vida, que valora el funcionamiento y buena salud del cuerpo. Harvard (2000). Es atender los propios sueños,

	- Psicológico		deseos, pasiones, encantos y darles un espacio en la rutina diaria. Harvard (2000)
		- Emocional	Marca la capacidad, la habilidad de cada uno para entender, comprender, asimilar e influir no solo las propias emociones si no también la de los demás.
		- Mental	Es el equilibrio que existe entre una persona y su entorno social incluye la autonomía y potencial emocional. Cantero (1980)

		- Espiritual	Es la parte integral del ser humano caracterizado por el significado de vida y la esperanza es la habilidad especial de asumirla responsabilidad personal de un grupo de creyente para su bienestar espiritual. Cantero (1980)
Relaciones de Parejas			Representan un aspecto fundamental en la vida del individuo. Cantero (1980)
		- Comunicación	La comunicación en la pareja determina no solo la calidad de relación, si

	- Identidad	<p>no, que también una parte importante en nuestra calidad de vida. Cantero (1980)</p> <p>Significa que la relación influye en el desarrollo individual de cada uno de los miembros. Cada uno de los miembros influye y facilita el desarrollo personal del otro. Cantero (1980)</p>
--	-------------	--

ANEXO 2: Taller 1: El Auto cuidado

Actividad 1: La tela de araña

En este punto se trabaja la parte de presentación personal, de convivencia para el grupo durante todo este proceso. Esta dinámica fue utilizada para romper el hielo, porque a pesar de que estos adolescentes ya se conocían no se tenían mucha confianza, además que utilizamos una madeja, formamos a las y los adolescentes en un círculo y cada uno se iba presentando diciendo su nombre, su edad, y algo que conocieran sobre auto cuidado, así tiraban la madeja a otro compañero hasta formar una tela de araña, luego al terminar se fue deshaciendo con el mismo orden hasta que la madeja quedara enrollada de la misma manera, así todos opinamos de manera oral sobre cuál es el mensaje que la actividad nos había dejado y sus opiniones fueron: de que podemos trabajar en equipo de una mejor manera y más unidos, que entre todos todo podemos hacerlo mejor, que todos necesitamos de todos, opiniones como estas son las que las y los adolescentes expresaban, estaban muy contentos con la actividad.

Actividad 2: ¿Que es una IAP?

La explicación de este concepto permitió a las y los adolescentes participantes comprender de una una mejor manera que es una IAP. Una IAP es una investigación acción participativa, donde se trabaja el ser de las personas y no el hacer, donde los participantes son el sujeto de estudio y los protagonistas principales durante el proceso. Ellos nos compartían que no habían escuchado hablar antes de este modelo de investigación, pero que les parecía interesante y de esta manera ya conocían algo nuevo y muy importante.

Actividad 3: Redacción de compromisos para un mejor auto cuidado

En esta parte de manera conjunta pudimos realizar un listado de compromisos que pondríamos en prácticas en cada uno de los talleres realizados desde el respeto, solidaridad, pedir la palabra, trabajar en un lugar limpio entre otras y sobre todo auto cuidarnos, desde el primer encuentro estos compromisos, dieron resultados y nos ayudaron hasta nuestro último encuentro.

ANEXO 3: Taller 2: Retro alimentación auto cuidado.

Actividad 1: Dinámica de relajación

La primera actividad del taller consistió en que las y los adolescentes se sentaran en círculos con espacios separados entre ellos, con los ojos cerrados, sin cruzar manos y pies, se dispongan a relajarse y respirar de manera en que la responsable de la dinámica les indique, despacio poco a poco y respirando profundo primero inhalando de manera que el aire este inflando nuestro estomago hacia afuera y cuando salga metiendo el estómago hacia dentro esto permitirá que el oxígeno entre y salga de la mejor manera, además de relajarnos porque estamos utilizando la mayoría del cuerpo pero enfocados en sentirnos bien mientras mantienen los ojos cerrados; siguiendo con esto Sofía les iba indicando que se trasladaran en sus mentes al momento en que abren sus ojos en la mañana cuando despierten y que empiecen a recorrer lentamente su día a partir de ese momento, desde saludar con buenos días, lavarnos boca, manos y cara hasta decir buenas noches, los y las adolescentes estaban muy concentrados y se notaba que estaban siguiendo las indicaciones de Sofía; como siguiente paso se reflexionó sobre la actividad y cada uno dio su opinión, la mayoría expresaron que muchas de las cosas que Sofía decía ellos no las hacían ejemplo saludar al despertar y acostarse, comer, lavarse los dientes tres veces al día, expresar cariño a alguien que aprecien mucho, andar aseados o pequeños hábitos que por una u otra razón no se están poniendo en práctica. Llegaron al punto de reconocer que muchas cosas les hacían falta hacer para su propio bienestar y que era momento de empezar a cambiar esa situación.

Actividad 2: “Conversatorio”

Esta actividad estaba orientada a la dinámica anterior expresar como se sintieron que si les gusto o no y sobre todo que aprendizajes les deja la dinámica, como lo antes expuesto las y los adolescentes encontraron respuestas a muchos de sus malestares físicos, debido a que habían ciertas cosas que no estaban haciendo y que son fundamentales para nuestro cuerpo, compartimos vivencias y dialogamos

mucho de lo que podemos hacer para mejorar y de las ventajas que trabajar autocuidado les va atraer para sustentar y reforzar sus propios compromisos.

Actividad 3: "Ejercicio físico a mover el cuerpo"

Esta dinámica consistía en que las y los adolescentes se pusieran en pie en un círculo bastante amplio, mientras Osmara les iba a guiar una serie de ejercicios que funcionan para estirar, calentar y mantener activo el cuerpo durante el día. primeramente separar las piernas a lo ancho de los hombros y estirar el cuerpo hacia arriba con las manos levantadas, luego el cuerpo hacia abajo con las manos hacia atrás, después realizar movimientos circulares con las rodillas, siguiendo con los pies y tobillos, después mover el torso del cuerpo hacia un lado y luego hacia otro, por último colocarlos como al inicio y poner las manos en las caderas y despacio dar movimientos circulares al cuello y a la cabeza para mantener el equilibrio de todos los ejercicios realizados.

Por último hablamos un poco de la importancia de ejercitarnos dos o tres veces a la semana si no es posible hacerlo diario por una hora. Además de eliminar el estrés ayuda al cuerpo a sentirse activo y en buena condición física y así los huesos se fortalecen y evitamos algunas enfermedades, sin duda realizar ejercicio mejora el ánimo y la calidad de vida en las personas.

ANEXO 4: Taller 3: Auto cuidado Físico

Actividad 1: El lápiz hablante

Con esta actividad logramos que las y los adolescentes puedan compartir sus conocimientos aprendidos, formamos un círculo en el espacio necesario, se hace rotar un lápiz o un marcador y cuando corresponda el turno a cada uno nos comenta lo que ha aprendido, esta es una manera de que todas y todos puedan participar y romper con la timidez, ya que con ellos obtenemos muy buenos resultados.

Actividad 2: Estiramientos y relación física

Esta actividad es muy interesante, ya que permite a las y los adolescentes relajaran su cuerpo, fueron ubicados en círculo y dirigimos los ejercicios que harían, olvidándose en ese momento de todo lo que puede afectar a que las energías negativas puedan salir de sus cuerpos.

Actividad 3: Canción de auto cuidado

Esta actividad fue la presentación de una tarea que se les había asignado en el encuentro pasado donde su contenido era sobre auto cuidado. En un papelógrafo pudieron llevar la canción escrita, donde expresaban que debían realizar todo lo que mejor era posible para sus vidas, el aseo personal, la buena alimentación, y sobre todo algo que en cada sesión compartían que es alejarse de personas desconocidas y proteger la dignidad y protegerse del abuso sexual, la pudieron cantar muy bonita, le dieron un buen tono, en ella expresaron mucho y nos brindaron a nosotras indicadores para trabajar.

Actividad 4: Dinámica Palo, palo, palo palito

Esta dinámica la realizamos como entre mes para las y los adolescentes, ya que permite la distracción y la agilidad de los dedos de las manos y la mente, el propósito de esta dinámica es poder darnos cuenta si se confunden, si no saben lo que están haciendo, o quieren repetir únicamente lo que hacen los demás, en esta

dinámica ellos se divirtieron mucho, pero pudieron entender el procedimiento de una manera rápida.

Actividad 5: Dinámica Bum chiqui bum

Dimos continuidad con esta dinámica porque las y los adolescentes ya estaban bien activos, y aquí podían realizar todo lo que ellos deseaban, cuando fue su turno podían expresar mediante la canción de yo digo bum chiqui bum, todos sus movimientos y alegrías para compartirlas con el grupo, ya que todos las repetían, es una de sus dinámicas preferidas, les emocionaba y así continuaban en ellos las energías positivas.

Actividad 6: Orientar tarea

Se les oriento en esta sesión que en hojas de colores dibujaran colorearan sus frutas favoritas, de esta manera nosotras podríamos darnos cuenta el tipo de alimentación que consumen, ya que muchas veces todo lo que comen no es porque les guste si no porque es lo único que tienen en sus hogares o porque no existe otra opción, aquí sí pudieron expresarlo como siempre han querido.

ANEXO 5: Taller 4: Retro alimentación auto cuidado físico.

Actividad 1: revisión de tarea, dibujar sus alimentos preferidos y responder a la pregunta, Que hacemos para alimentarnos bien. En esta actividad se trató de confirmar si habían realizado la tarea, luego cada uno de los y las adolescentes expuso sus dibujos y respondieron a la pregunta orientada el día anterior.

La mayoría de las respuestas y los dibujos coincidieron de forma de darnos cuenta el descontrol alimenticio que tienen con respecto a su nutrición; esta tarea y exposición ha sido de mucha ayuda porque sabemos que debemos de tratar este punto con sumo cuidado y siempre garantizando el ejemplo por parte de las investigadoras.

Actividad 2: “Juego de chalupa de los hábitos de higiene”

Esta actividad consistió en colocar en una mesa diferentes cartas con imágenes de hábitos de higiene y a un lado de la mesa poner una cantidad de piedritas, seguidamente cada estudiante se levantaba y sacaba un papelito de una bolsa la cual cada papel tenía preguntas dirigidas a los hábitos de higiene que realizamos a diario, la manera de dar respuesta a la pregunta era colocar la piedra encima de la carta que tuviera la imagen correspondiente a la pregunta.

De esta manera uno a uno de las y los adolescentes pasó para participar de la actividad. Al final se premió con abrazos y aplausos a quien obtuvo más aciertos, la actividad fue muy provechosa las y los adolescentes sabían cuáles eran sus hábitos de higiene y lo más importante que si los estaban practicando.

Para esta actividad utilizamos piedritas, papelitos con preguntas, una bolsa plástica pequeña (la que reutilizamos en todo el proceso investigativo), y la chalupa de los hábitos de higiene.

Actividad 3: “conversatorio del tema y la actividad N 2”

La parte de los conversatorios consiste en reflexionar sobre las actividades realizadas y compartir vivencias que vayan de acuerdo a estas. En este caso se

habló sobre los hábitos de higiene las y los adolescentes reconocieron que muchas actividades de estas no las practican y que muchos de sus malestares pueden ser causados por la falta de algunos de estos hábitos en sus vidas

Las y los adolescentes expresaban que para cuidar a los demás primero hay que cuidarse a sí mismos empezando por mantener sus cuerpos aseados y bien alimentados para poder cuidar otros puntos que nunca han sido cuidados y que no les han puesto atención.

Actividad 4: Dinámica “Animales bailadores”

Para finalizar realizamos este baile puestos todos en un círculo, escuchando y cantando la canción.

Esta dinámica sirvió para des estresarnos mover el cuerpo y liberarnos de estrés para cerrar con la sesión.

ANEXO 6: Taller 5: Cierre de auto cuidado físico

Actividad 1 “Lluvia de Ideas”

El objetivo de esta actividad es refrescar los conocimientos de los y las adolescentes y que ellos aporten ideas de lo que han aprendido en estas sesiones sobre auto cuidado físico. Cada uno brindo sus aportes y fueron escritas en un papelógrafo con el objetivo de llevarlas durante las próximas sesiones para que siempre las recuerden y pongan en práctica.

Actividad 2: “Dar respuesta a la interrogante como establecer límites físicos”

Esta actividad se desarrolló mediante preguntas y respuestas a partir de un conversatorio en el que las y los jóvenes expusieron de qué manera han establecidos limites o de qué manera han dejado que algunas personas abusen de esos límites, mientras uno de los adolescentes iba tomando anotaciones de las principales ideas en un papelógrafo.

Actividad 3: “Dinámica de socio drama sobre límites”

Este consistía a los y las adolescentes como pueden ser los abusos de límites o lo que implica no establecer límites físicos en nuestras vidas. Esta dinámica se desarrolló con ejemplos de la vida y fue muy buena porque ellos y ellas observaron que hay muchas que hacemos obligados y dejamos que las personas pasen por encima de nuestra voluntad, algunos de estos puntos fueron tratados en el proceso de la investigación para cambiar la realidad en la que vivimos.

Actividad 4: “Presentación nombre y apellido”

Esta actividad tuvo como fin que el grupo se conociera con Gustavo y Larry amigos de Vida Joven que nos apoyaron a cerrar el tema de auto cuidado físico con dinámicas y momentos de alegría y reflexión. La actividad consistió en que los muchachos pasaron por cada lugar de los niños presentándose y preguntando sus nombres con el fin de romper el hielo.

Actividad 5: “Dinámica “Baile del Chuchu Gua”

La dinámica es muy divertida todos y todas nos colocamos en círculos y repetíamos la canción y los movimientos que esta indicaba al finalizar se terminaron relajados y contentos y brindamos fuertes aplausos para todos.

Actividad 6: Dinámica “Limonada”

Una dinámica corta y divertida, consistía en que uno de los muchachos era vendedor de limonadas y jugos y en el pueblo había un niño con la voz chillona y aguda, entonces el señor le exigía que para pedir lo que quería comprar lo dijera con vos fuerte y gruesa, el niño intentó muchas veces hasta que lo logró pero solo consiguió hacerlo una vez, varios de los y las adolescentes hicieron el papel del niño y luego expresaron que no debemos hacer lo que las demás personas quieren solo porque a estos no les gusta quienes somos.

Actividad 7: Refrigerio

Para cerrar con estas primeras sesiones compartimos un refrigerio rico y saludable que nos aportó energías después de las dinámicas y así logramos conversar un poco más.

ANEXO 7: Taller 6: Auto cuidado Psicológico

Actividad 1: Lluvia de ideas

Se realizó esta actividad con el objetivo de conocer las teorías que las y los adolescentes conocen sobre auto cuidado psicológico, aquí cada uno de ellos pudieron expresar lo que conocía, lo que han escuchado o lo que ellos creían que era, todas sus opiniones fueron muy interesantes y fue el punto de partida para poder explicarles y compartirles lo que en realidad es un auto cuidado psicológico.

Actividad 2: Concepto de auto cuidado psicológico

En esta parte las y los adolescentes prestaron mucha atención, daban ejemplos y aportaban mediante nosotras explicábamos esta parte, ya que dice que es el buen estado afectivo que las personas experimentamos ante diversas situaciones de la vida, la manera en que controlamos y regulamos nuestra conducta ante los problemas y adversidades, ellos pudieron realizar comparaciones sobre cómo han venido viviendo, lo bueno y lo malo que les ha correspondido vivir, fue una de las partes más interesantes, compartieron mucho de sus vidas cotidianas,

Actividad 3: Dinámica me voy de viaje y me llevo

Esta dinámica permitió que el grupo en ese momento se sintiera unido, unos tenían un poco de pena, pero al final todos se sintieron muy bien. La dinámica consiste en que cada uno le regalara al otro un abrazo, una sonrisa, un apretón, entre otros y los demás tienen que regalar todo lo que anteriormente les habían regalado más lo que ellos desean regalar, también se requiere de retención para recordar todo lo que ya ha pasado, es increíble saber todo lo que tenemos para dar y sobre todo lo que podemos darnos a nosotros mismos.

Actividad 4: Concepto de asertividad

Pudimos compartir este concepto de asertividad, para que las y los adolescentes conocieran y aprendieran a ser asertivos en sus vidas y de esta manera puedan llevar a la práctica, decidimos incluir esta parte, porque nos pudimos dar

cuenta que muchas veces las y los adolescentes no saben cómo actuar en sus vidas y como poder tomar las mejores decisiones, compartimos esta temática y mediante lo hacíamos ellos aportaban sus opiniones y sus puntos de vistas.

Actividad 5: Redactar un cuento

Se les oriento redactar un cuento en hojas de colores donde expresaron si en sus vidas han sido asertivos o no, y que nos relataran situaciones en las que se han encontrado y no saben qué hacer, pero lamentablemente no fue así, ya que ellos copiaron y redactaron cosas y situaciones sin sentido y no expresaron lo que deberían, pero también estábamos consiente que no podíamos forzarles a nada.

Actividad 6: Tarea

La tarea asignada en esta ocasión consistía en que las y los adolescentes pudieran verse al espejo y pudieran compartirse a ellos mismos cinco minutos buenos y cinco minutos malos que hayan tenido durante un día determinado y que así lo pudieran redactar y poder presentárnosla a nosotras, pero ninguno de ellos cumplió con la tarea asignada. Luego compartieron que no podían verse al espejo, que tenían mucha pena de ellos mismos y que preferían no hacerlo, porque en sus hogares no les permitían verse en un espejo, porque sus antepasados lo consideraban incorrecto, entonces decidimos no ir en contra de sus creencias y trayectorias.

ANEXO 8: Taller 7: Continuidad de auto cuidado psicológico

Actividad 1: Cualidades y defectos

Esta actividad tiene como objetivo hacer ver lo bueno pero también lo malo que la persona posee, aquí lo que se realizó fue que unos compañeros le escribieron a otros sus cualidades y defectos y de buena manera se las hicieron ver entre ellos mismos, ya que de una u otra manera siempre ocurren indiferencias entre compañeros y hay momentos en los que unos se creen más que otros. Consideramos que fue una muy buena estrategia, porque hubo un aprendizaje significativo de manera personal para cada uno de ellos.

Actividad 2: Dinámica Chuchugua

Esta dinámica fue realizada para levantar los ánimos y reconstruir energías buenas y mejorar el ambiente, esta es una canción que se tiene que repetir todo lo que se dice y es muy divertida, a ellos les gustó mucho y luego querían que fuera realizada durante todos los encuentros

ANEXO 9: Taller 8: Cierre de Auto cuidado Psicológico

Actividad 1: Fortalecer la confianza

Esta actividad fue realizada mediante un conversatorio que tuvimos nosotras con las y los adolescentes, dedicamos un momento del taller para abrir lazos de confianza y descubrimos que no existe con más nadie ni siquiera con sus familiares. Ellos pudieron compartirnos experiencias vividas desagradables y lloraron mucho, de esta manera se desahogaron, claro que nosotras también compartimos con ellos situaciones de nuestras vidas, en donde no todo ha estado bien, fue en esos momentos que nos dimos cuenta que si ha valido la pena todo este proceso.

Actividad 2: Dinámica escribir en papelitos

En esta dinámica se pretendía que las y los adolescentes escriban en papelitos a otros de sus compañeros si en algún determinado momento se han sentido mal o que ha pasado y de esta manera se puedan pedir disculpas, al inicio había un poco de pena, porque como todo adolescente han tenido problemas, enfrentamientos y situaciones incómodas que no ayudan en mucho, pero de esta manera decidieron realizar los papelitos, dar lectura y que maduramente se aceptara lo que se les estaba diciendo, resultó muy bien esta dinámica salieron a la luz muchas situaciones negativas que debían sanar y así poder continuar trabajando en este proceso.

Actividad 3: Tarjetas sorpresas

En esta actividad se repartieron papelitos con nombres de sus compañeros y de esta manera pudieran realizarles unas tarjetitas sorpresas, donde expresaron todo lo bonito que les conocían a esa persona y le dieron lectura de manera pública, fue un momento muy emocionante ya que hubo mucho llanto, sonrisas, abrazos, besos y de todo, expresaron cosas muy bonitas, hasta en forma de poema lo declamaron compuestos por ellos y ellas mismas.

Actividad 4: Dinámica de la espalda

Aquí en esta dinámica se escribe a sus espaldas lo que se piensa y se conoce, es decir que todos tenían una hoja de papel a sus espaldas y todos sus compañeros debían escribir lo que pensaban de ellos, al final cuando ya todos habían terminado cada quien dio lectura a sus hojas y habían muchos detalles expresados en muy bonitas palabras.

Actividad 5: Yo tengo un Tips

Realizamos esta dinámica para que las y los adolescentes pudieran divertirse y realizar estiramiento en sus cuerpos se sintieran bien, ya que estaban un poco melancólicos por la actividad anterior, uno de los integrantes dirigía y repetía lo que él decía y a la vez podía mover su cuerpo como el mejor deseara, esta dinámica era muy preferida por las y los adolescentes.

Actividad 6: Dinámica Bravo Bravo

Esta dinámica fue realizada para motivar a las y los adolescentes y así darle continuidad al trabajo como un estímulo de que lo hicieron muy bien.

Actividad 7: Me Siento

En esta dinámica las y los adolescentes se encargaron de dar respuestas a unas preguntas escritas en hojas de colores, eran preguntas como:

¿Me siento triste cuándo?

¿Me da miedo cuando?

¿Me siento alegre cuándo?

¿Me preocupo cuándo?

Describir como es una persona en la que confían

Las y los adolescentes dieron respuesta a cada una de estas interrogantes según cada una de las situaciones vividas.

ANEXO 10: Taller 9: Evaluación y reflexión

Actividad 1: La metida de pata

Esta actividad la realizamos en el último encuentro, donde les entregamos a las y los adolescentes una lámina donde había dibujada la silueta de una niña y de un niño con uno de sus pies en una cubeta y las y los adolescentes debían escribir a la par de sus oídos algo que habían escuchado atentamente, al lado de su corazón algo que les haya causado emoción, al lado de sus ojos algo pudieron observar durante el proceso, y a la par de la cubeta una metida de pata por parte nuestra las investigadoras, y así poder ver en que habíamos fallado.

Actividad 2: La mosca en la pared

En esta actividad se les entrego a las y los adolescentes una hoja para que nos evaluaran a nosotras, la hoja contenía las siguientes interrogantes: ¿Cómo me sentí con las muchachas? ¿Qué te gusto? ¿Qué recomiendas?, dieron respuestas y luego nos hicieron entregas de las hojas para que pudiéramos dar lectura.

Actividad 3: La piñata

Esta actividad consistía en que cada una de las y los adolescentes pudieran pasar a quebrar la piñata y cada uno de ellos pudieran sacar un papelito de los que habían dentro y así darles respuestas, por ejemplo: Escriba seis cosas que le gustaría aprender, ¿Que me llevo?, dibujar como me sentí en los talleres, ¿Cómo poner límites a una persona?, entre otras ellas y ellos escribían según sus conocimientos adquiridos durante el proceso.

Actividad 4: Refrigerio y entrega de recuerdos

Aquí en esta parte del taller compartimos un rico arroz a la valenciana con jugo y unos pequeños recuerdos que realizamos con mucho amor para las y los adolescentes, de esta manera pudimos compartir y sentirnos en un ambiente agradable, aunque unos pocos melancólicos porque ya era el último encuentro que tendríamos.