

ANEXOS

Anexo A. MATRIZ DE DATOS

FACTORES DE RIESGO: DEPRESION Y AUTOESTIMA EN LA IDEACION SUICIDA

Sujeto	Sexo	Edad	Nivel de Autoestima	Nivel de Depresión	Intencionalidad Suicida	Desesperanza
1	1	1	1	1	1	1
2	1	2	2	1	1	1
3	1	3	2	1	1	1
4	1	2	1	1	1	1
5	1	2	1	1	1	1
6	1	2	1	1	2	1
7	1	2	1	1	2	1

8	1	1	1	2	2	2
9	1	3	1	1	2	2
10	1	1	1	1	1	2
11	1	2	1	1	1	2
12	1	1	1	2	1	2
13	1	2	1	2	1	2
14	1	2	3	1	1	3
15	1	1	2	1	2	2

16	2	1	1	2	1	1
17	2	1	1	1	1	1
18	2	3	1	1	1	1
19	2	1	1	4	1	1
20	2	2	2	1	2	1
21	2	3	3	3	1	2
22	2	2	1	2	2	2
23	2	3	1	1	1	2
24	2	2	1	3	2	2

25	2	1	1	4	2	4
26	2	2	2	3	2	3
27	2	1	2	3	2	3
28	2	2	1	4	2	3
29	2	1	1	4	2	4
30	1	2	2	2	1	1
31	1	4	1	1	1	1
32	1	2	2	3	1	2
33	1	2	1	1	1	2

34	1	2	1	1	1	2
35	1	3	2	3	2	3
36	1	2	3	4	1	3
37	1	3	2	1	1	3
38	2	2	1	1	1	1
39	2	2	1	2	2	1
40	2	4	1	3	1	2
41	2	4	2	2	2	2
42	2	4	2	3	2	2

43	2	3	1	3	2	4
44	1	5	1	1	1	2
45	1	3	1	4	1	2
46	1	4	2	2	2	2
47	1	3	1	4	2	2
48	1	3	1	2	1	3
49	1	3	1	1	2	3
50	1	4	1	2	1	1
51	1	4	1	2	2	1

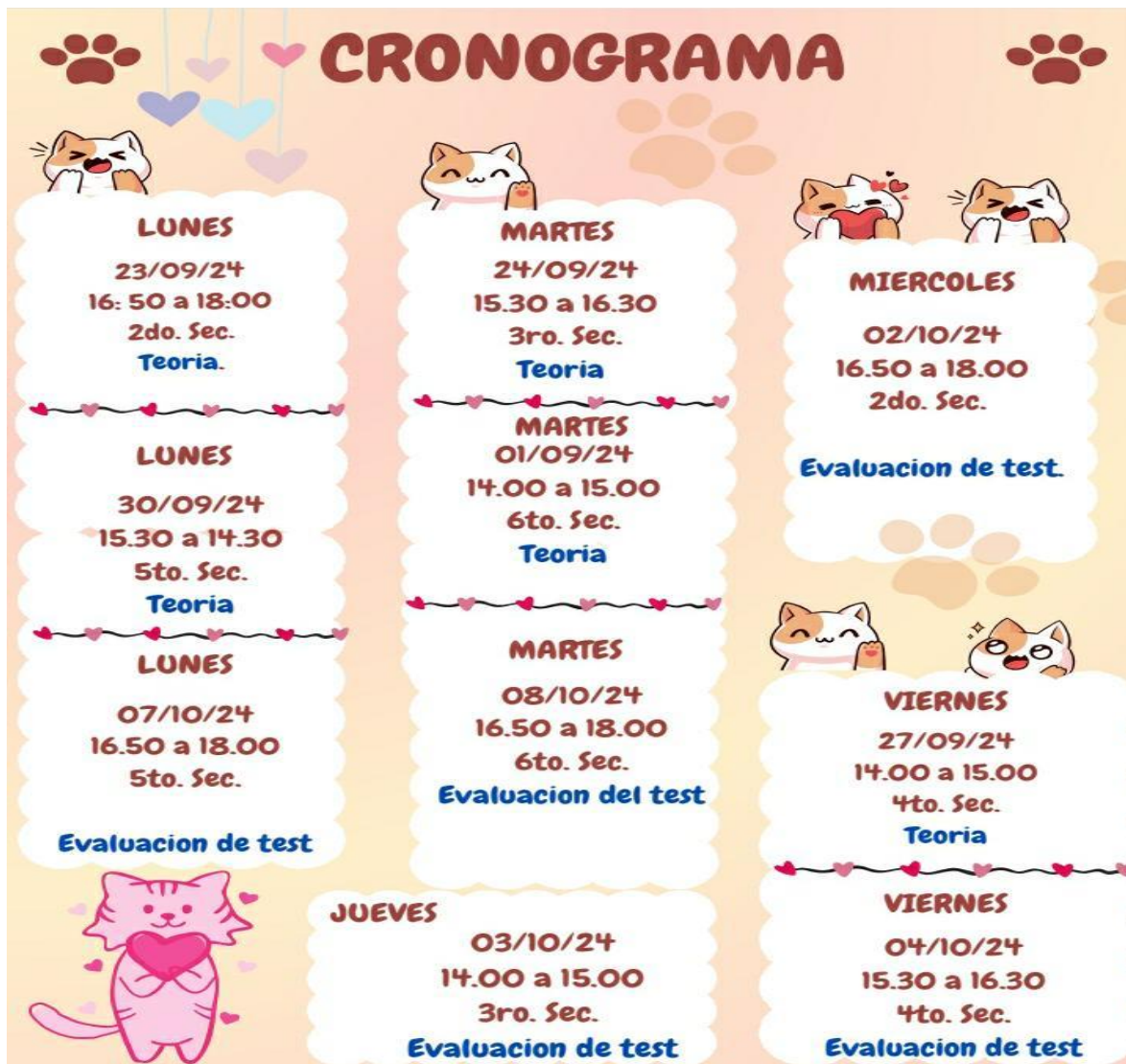
52	1	4	1	2	1	1
53	1	4	3	1	1	2
54	1	3	1	3	1	2
55	2	4	2	3	1	1
56	2	3	2	1	1	1
57	2	3	1	1	1	1
58	2	3	1	2	1	1
59	2	4	2	3	1	1
60	2	5	2	4	1	2

61	2	3	2	4	2	3
62	2	5	1	4	2	3
63	2	4	2	4	2	3
64	1	5	1	2	1	3
65	1	4	1	4	1	3
66	1	3	1	1	2	2
67	1	4	1	1	2	2
68	1	5	1	4	1	2
69	1	5	2	1	1	2

70	2	5	1	1	1	2
71	2	5	1	3	1	2
72	2	5	1	1	1	2
73	2	4	1	1	1	1
74	2	4	1	1	1	1
75	2	4	2	4	1	2

Anexo B. CRONOGRAMA DE TRABAJO CON LOS ESTUDIANTES DE 3ro. Sec.

a 6 to. Sec.



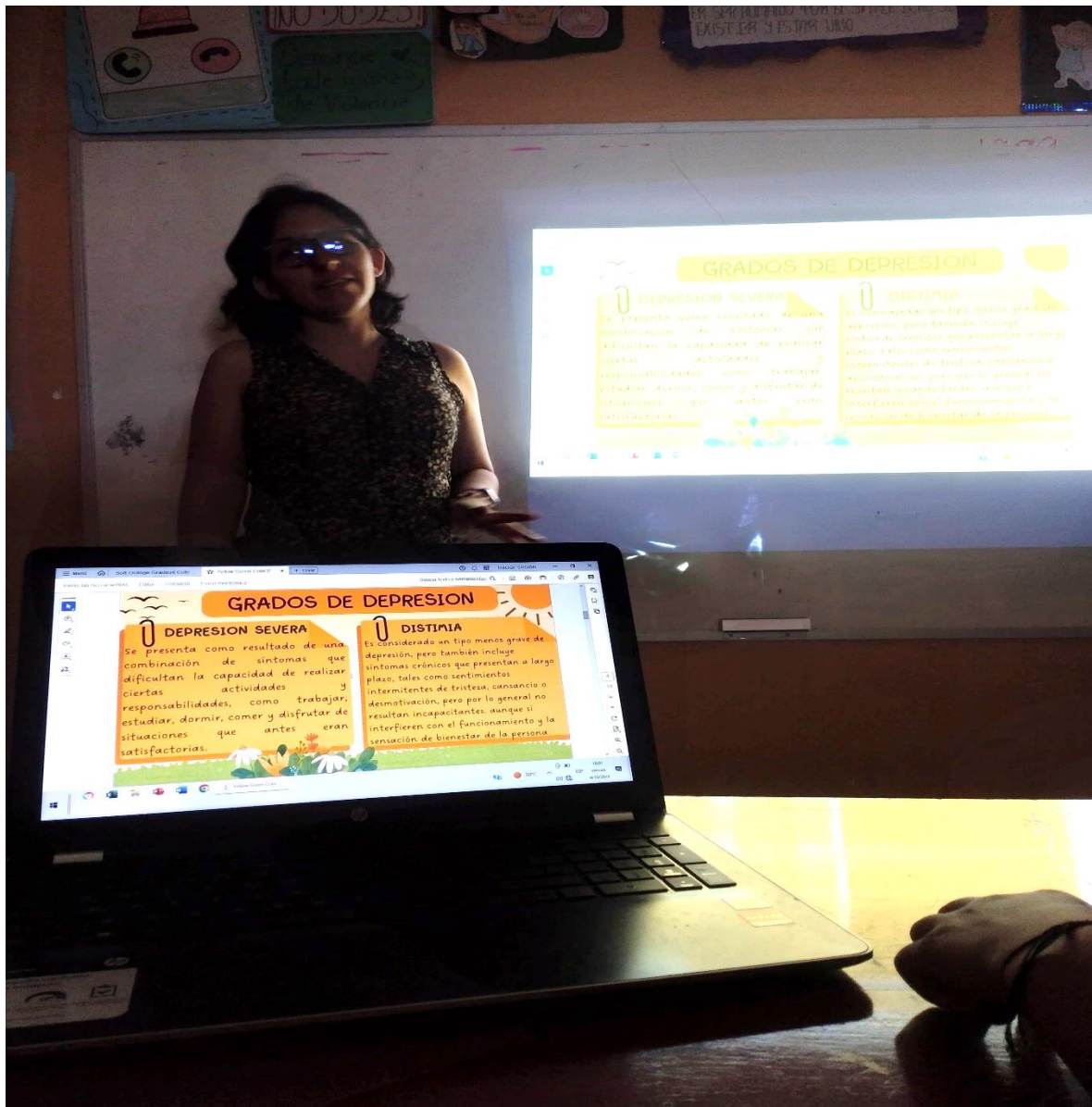
Al momento de iniciar la recopilación de información y aplicación de las diferentes pruebas establecidas a los estudiantes se realizó un cronograma, para cada actividad.

Previamente se tuvo una reunión con los profesores del establecimiento, para la coordinación del horario.

Anexo C. PRESENTACION DEL TEMA:

FACTORES DE RIESGO: DEPRESION Y AUTOESTIMA EN LA IDEACION SUICIDA, EN LOS CURSOS DE 3RO. SEC. A 6TO. SEC.





Se presento el tema establecido a los diferentes cursos con los cuales se iba a trabajar, abarcando temas como: Conceptos de depresión, sintomatología, grados de depresión, concepto de autoestima, tipos de autoestima, características, ideación suicida, cutting, suicidio, niveles de riesgo suicida, manifestaciones externas de un intento de suicidio.

**DIAPPOSITIVAS QUE SE PRESENTO DEL TEMA: FACTORES DE RIESGO:
DEPRESION Y AUTOESTIMA EN LA IDEACION SUICIDA, EN LOS CURSOS DE
3RO. SEC. A 6TO. SEC.**



GRADOS DE DEPRESION



DEPRESION SEVERA

Se presenta como resultado de una combinación de síntomas que dificultan la capacidad de realizar ciertas actividades y responsabilidades, como trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de situaciones que antes eran satisfactorias.



DISTIMIA

Es considerado un tipo menos grave de depresión, pero también incluye síntomas crónicos que presentan a largo plazo, tales como sentimientos intermitentes de tristeza, cansancio o desmotivación, pero por lo general no resultan incapacitantes, aunque sí interfieren con el funcionamiento y la sensación de bienestar de la persona



DEPRESION Y AUTOESTIMA



Se dice que la depresión está relacionada con la autoestima, que se define como el aprecio que una persona tiene hacia sí misma y que está relacionado con el sentimiento de valía, confianza en sí mismo y la capacidad de una persona para enfrentar los desafíos de la vida. Por lo tanto, una baja autoestima combinada con depresión hace que la persona tenga dificultades para adaptarse.

AUTOESTIMA

La autoestima es la capacidad que tiene una persona para valorarse, amarse y aceptarse a sí mismo.

Lo cual se divide en 3 tipos:



Autoestima Baja
Autoestima Alta
Autoestima Inflada

TIPOS DE AUTOESTIMA

Autoestima Alta

La persona se ama, se acepta, se respeta y se valora

Evo gtdy Rivero butarante

Autoestima Baja

La persona se ama, se acepta, se respeta y se valora

Evo gtdy Rivero butarante

Autoestima Inflada

La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades

CARACTERISTICAS

Autoestima Alta

- Se siente bien, feliz y segura.
- Confía en sí misma.
- No teme expresar su opinión frente a otros.
- Identifica y maneja sus emociones correctamente.

- Son organizados y ordenados en sus actividades.
- Preguntan cuando algo no lo saben.
- Defienden su posición ante los demás.
- Son extrovertidos.

Autoestima Baja

- Piensan que no pueden, que no saben nada.
- No valoran sus talentos, miran sus talentos pequeños, y los de los otros los ven grandes.
- Tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.
- Son muy ansiosos y nerviosos, lo que los lleva a evadir situaciones que le dan angustia y temor.
- Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa, son aisladas e introvertidos.



AUTOESTIMA INFLADA

- Piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.
- Creen tener siempre la razón y que no se equivocan.
- Son seguros de si mismo en extremo, pero los hace no ver los riesgos de sus acciones.
- Creen que todas las personas los aman.



IDEACION SUICIDA

La ideación suicida es un síntoma inespecífico y común que refleja el grado de conflicto interno.

Se asocia con desesperanza y baja autoestima, intentos de suicidio, depresión y abuso de sustancias, y es un constructo cognitivo en los adolescentes.



CUTTING

El cutting o autolesiones en la adolescencia, son provocadas principalmente para sanar de manera momentánea el dolor emocional que los o las adolescentes presentan. Se manifiesta a través de cortes que se realizan en la piel de manera intencionada, repetitiva y que tienen que ver con el inadecuado manejo del control del impulso.





SUICIDIO



El comportamiento suicida se define como la acción orientada a causar la propia muerte de manera voluntaria.

La diferencia que existe entre **el suicidio consumado** y **el intento suicida**, es que el intento no tiene como consecuencia la pérdida de la vida.

El intento suicida, en el que no se produce daño físico, está relacionado con los instrumentos utilizados, los cuales no son tan efectivos para llevar a cabo el propósito autodestructivo que la persona tenía en mente.

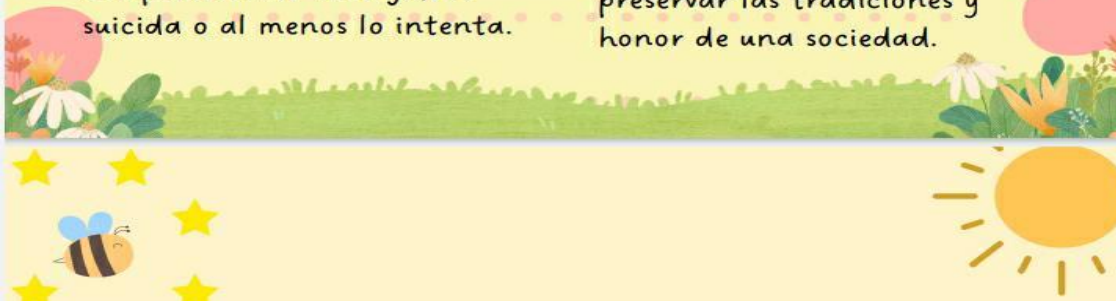


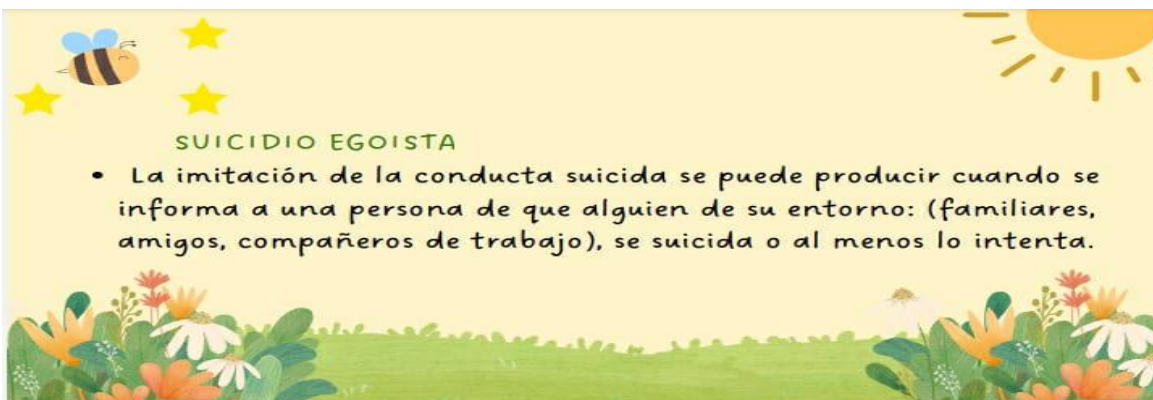
SUICIDIO POR IMITACION

- La imitación de la conducta suicida se puede producir cuando se informa a una persona de que alguien de su entorno: (familiares, amigos, compañeros de trabajo), se suicida o al menos lo intenta.

SUICIDIO ALTRUISTA

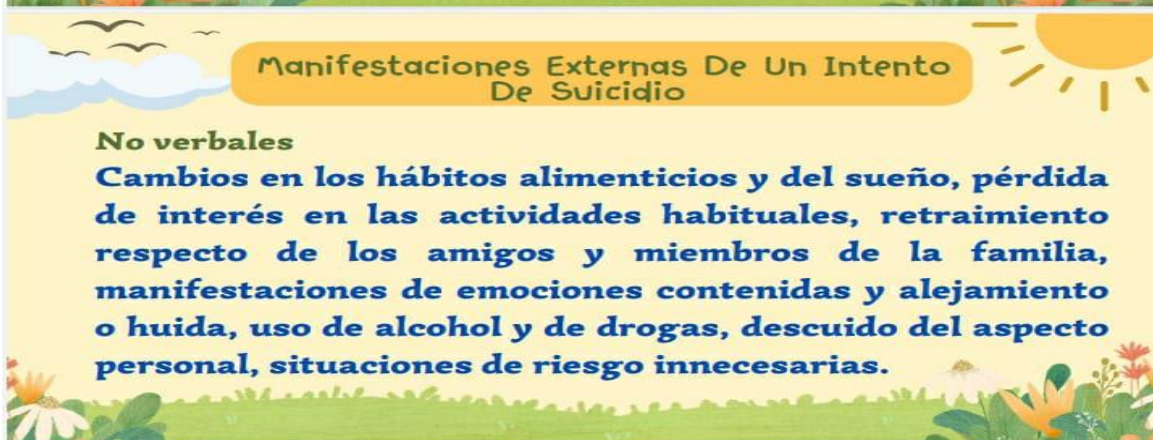
- El suicidio altruista o benévolo es el sacrificio de la propia vida para salvar o beneficiar a otros individuos por el bienestar del grupo o preservar las tradiciones y honor de una sociedad.





SUICIDIO EGOISTA

- La imitación de la conducta suicida se puede producir cuando se informa a una persona de que alguien de su entorno: (familiares, amigos, compañeros de trabajo), se suicida o al menos lo intenta.



Manifestaciones Externas De Un Intento De Suicidio

No verbales

Cambios en los hábitos alimenticios y del sueño, pérdida de interés en las actividades habituales, retraimiento respecto de los amigos y miembros de la familia, manifestaciones de emociones contenidas y alejamiento o huida, uso de alcohol y de drogas, descuido del aspecto personal, situaciones de riesgo innecesarias.



Verbales

Aviso de planes o intentos de suicidarse, incluyendo los siguientes comportamientos: verbaliza: "Quiero matarme" o "Voy a suicidarme".

Da señales verbales como: "No seré un problema por mucho tiempo más" o "Si me pasa algo, quiero que sepan qué". Regala sus objetos favoritos; tira sus pertenencias importantes. Escribe una o varias notas de suicidio.



GRACIAS
POR SU
TIEMPO

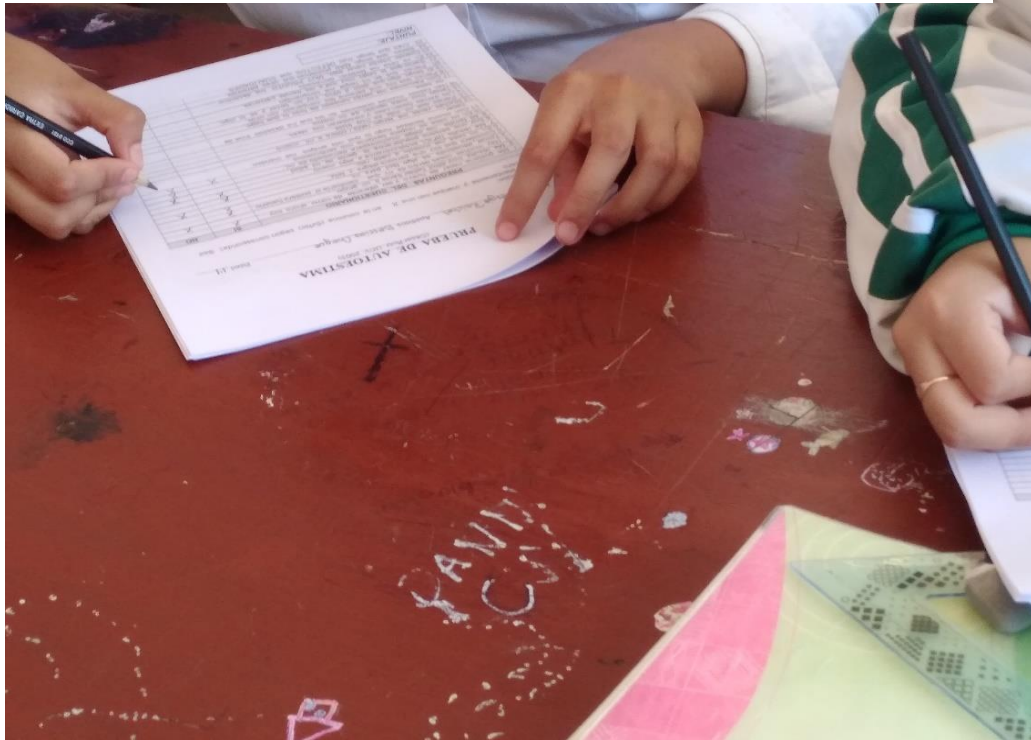
Anexo D. EXPLICACION DE LA REALIZACION DE LAS PRUEBAS ESTABLECIDAS A LOS CURSOS DE 3RO. SEC. A 6TO. SEC.



En los horarios establecidos con cada curso, se entregó a cada estudiante las evaluaciones correspondientes para la aplicación.

Prosiguiendo a la explicación de cómo se deben realizar y respondiendo los interrogantes de cada estudiante para un mejor rendimiento en las pruebas.

**Anexo E. LLENADO DE LAS PRUEBAS PSICOLOGICAS
CORRESPONDIENTES EN LOS DIFERENTES CURSOS DE 3RO.
SEC. A 6TO. SEC.**



Anexo F. FINALIZACIÓN Y DESPEDIDA CON LOS ESTUDIANTES DE 4° Sec



Se realizo una pequeña despedida con los estudiantes, compartiendo una merienda en el curso en el horario establecido.