SESIÓN 6 – Sexto espacio de escucha

1. TEMA DE LA SESIÓN:
Las autolesiones.
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Promover el bienestar emocional y la salud mental en estudiantes de secundaria mediante estrategias de prevención, identificación y abordaje de conductas autolesivas, fomentando la expresión emocional, el desarrollo de habilidades socioemocionales y el acceso a redes de apoyo
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):
El taller se busca desarrolla en un ambiente seguro y empático, pensado para generar confianza y promover la expresión emocional entre los estudiantes de secundaria. Desde el inicio, se cuidaron los detalles para garantizar una experiencia significativa y respetuosa. **Momento 1:** El encuentro comenzó con una cálida bienvenida por parte del equipo facilitador, quienes agradecieron la presencia de cada estudiante y explicaron brevemente los objetivos del taller: comprender qué son las autolesiones, por qué ocurren y cómo podemos pedir ayuda o acompañar a otros. Se establece normas de respeto, confidencialidad y libre participación, con énfasis en que era un espacio libre de juicios. **Momento 2: (***Actividad Rompe hielo)* Para distender el ambiente, se realiza una dinámica titulada **"la telaraña de las emociones"**. Sentados en círculo, los estudiantes se pasan un tubo de lana mientras comparten una emoción que hayan sentido durante la semana. Esta actividad permite comenzar a hablar de emociones en un tono ligero, fomentando la escucha activa y creando un hilo simbólico que representaba la conexión entre los participantes. **Momento 3:** Luego, se invita a los estudiantes a escribir en pequeños papeles anónimos lo que saben o han escuchado sobre las autolesiones. Estas respuestas se recogen y se leen en voz alta (respetando el anonimato), lo cual permite al grupo identificar ideas previas,

mitos o dudas frecuentes. Este espacio sirve como base para abordar el tema con mayor claridad.

Momento 4: Para este momento se hace uso de material visual, carteleres**,** donde se da el abordaje del tema central a los estudiantes.

¿Qué son las autolesiones? Las autolesiones son conductas en las que una persona se hace daño a sí misma de manera intencional, sin la intención de acabar con su vida. Aunque muchas veces se hacen en secreto, y quien las realiza puede sentirse culpable o avergonzado después, son una forma en que algunas personas intentan manejar emociones muy intensas o dolorosas que no saben cómo expresar de otra manera. Este tipo de conductas pueden incluir cortarse la piel, golpearse, quemarse, rascarse hasta sangrar, tirarse del cabello, entre otras. Si bien el daño es físico, las causas detrás de las autolesiones son emocionales. Quienes se autolesionan suelen estar pasando por momentos de mucho estrés, ansiedad, tristeza, confusión o sensación de vacío.

A veces, las personas se autolesionan para sentir alivio, para calmar una emoción que les sobrepasa, o incluso para “sentir algo” cuando emocionalmente se sienten desconectadas o vacías. En otras ocasiones, lo hacen como una forma de castigo hacia sí mismas, especialmente si cargan con mucha culpa o baja autoestima.Es importante entender que las autolesiones no son un capricho, una moda o una forma de manipular a otros, sino un grito silencioso de ayuda. No significa necesariamente que alguien quiera morir, pero sí es una señal de que necesita apoyo y no sabe cómo pedirlo.

Hablar sobre este tema con respeto y sin juicios es fundamental. Si conoces a alguien que se autolesiona, lo mejor que puedes hacer es escuchar sin criticar, estar presente y animarlo a buscar ayuda profesional. También es importante que los adultos familia, docentes, orientadores estén preparados para acompañar estas situaciones con sensibilidad y responsabilidad. Las emociones intensas no son fáciles de manejar, pero existen formas más sanas de expresarlas. Aprender a hablar de lo que sentimos, buscar ayuda, escribir,

dibujar, hacer ejercicio o simplemente compartir tiempo con alguien de confianza, puede marcar una gran diferencia.

Las formas más comunes incluyen:

- Cortarse la piel con objetos afilados.
- Rascarse hasta sangrar.
- Golpearse a sí mismo/a o darse puñetazos.
- Quemarse.
- Tirarse del cabello o las uñas de forma compulsiva.

¿Por qué alguien se autolesiona?

Las autolesiones no son una "búsqueda de atención" superficial, sino una respuesta emocional a situaciones de gran malestar. Algunas razones frecuentes son:

- Liberar tensión emocional o psicológica.
- Sentir algo físico cuando hay adormecimiento emocional.
- Castigarse a sí mismo/a por culpa o vergüenza.
- Recuperar una sensación de control.
- Canalizar emociones como la ira, tristeza, ansiedad o frustración.

Que hacer cuando una persona se autolesiona

1. Mantener la calma: Ver o saber que un joven se autolesiona puede generar angustia, miedo o enojo. Sin embargo, es importante no reaccionar de forma impulsiva ni con juicio. Gritar, castigar o minimizar solo aumenta la vergüenza o el aislamiento de la persona.

2. Escuchar sin juzgar: Ofrece un espacio seguro para que pueda hablar si lo desea. Frases como: "Estoy acá para ayudarte.", "Podéis contarme lo que estás sintiendo.", "No estás solo/a. "Pueden abrir puertas al diálogo. No lo fuerces a hablar, pero mostrarte disponible y presente.

3. Validar la emoción: Las autolesiones no son un “capricho” ni una forma de manipulación. Son una respuesta al dolor emocional. Entender esto es clave para abordar la situación desde el acompañamiento, no desde el castigo.

4. No esconder el problema: Ignorar o tapar el tema no lo resuelve. Es necesario **hablarlo con respeto y delicadeza**, y buscar ayuda de adultos responsables (familiares, docentes, orientadores).

5. Buscar ayuda profesional: Es fundamental contactar a una psicóloga y orientadora escolar. Las autolesiones suelen estar asociadas a otros problemas como depresión, ansiedad, bullying o conflictos familiares, que necesitan atención terapéutica.

6. Acompañar sin invadir: No se trata de controlar cada movimiento, sino de estar cerca, mostrar interés genuino, y fomentar alternativas saludables para canalizar lo que siente (arte, escritura, música, deporte, etc.).

7. Brindar información sobre redes de apoyo: Puedes acercar contactos de líneas de ayuda, centros de salud mental o programas escolares. Saber que hay personas dispuestas a ayudar marca la diferencia.

Momento 5: En pequeños grupos, los estudiantes trabajan sobre situaciones que representaban un riesgo común en adolescentes que atraviesan momentos difíciles. Después de identificar emociones presentes, posibles factores de riesgo y estrategias de apoyo, cada grupo comparte sus reflexiones con el resto del curso, guiados por preguntas que promovían la empatía y la comprensión emocional.

Momento 6: Para cerrar el taller, se propone una actividad de introspección titulada "Carta a mi yo del futuro". Cada estudiante escribe una carta a sí mismo/a, dirigida a un momento futuro en el que pudiera necesitar ánimo, contención o recordarse que no está solo. Esta carta podía contener mensajes de aliento, recordatorios sobre personas que le apoyan, o frases que le ayudaran a seguir adelante. Al final los estudiantes que quieran compartir la experiencia al realizar la carta lo harán de manera voluntaria, como parte del cierre de a

actividad, al final se agradece a los estudiantes por la participación y compromiso en los espacios.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

El desarrollo del taller sobre autolesiones con estudiantes de secundaria dejó resultados altamente significativos tanto a nivel individual como grupal. A través de una metodología participativa, reflexiva y emocionalmente segura, los y las adolescentes no solo adquirieron información relevante sobre las autolesiones, sino que lograron reconocer la profundidad del tema y su impacto en la salud mental propia y de sus compañeros.

Uno de los principales logros fue la activa participación del grupo en todas las etapas del taller. Desde el inicio, los estudiantes se involucraron en las dinámicas propuestas, compartiendo ideas, emociones y experiencias, lo cual permitió crear un ambiente de confianza. Esta apertura facilitó un abordaje más honesto y humano del tema, alejándose del estigma que suele rodear las conductas autolesivas.

Durante las actividades de identificación de presaberes y análisis de casos, los estudiantes mostraron una actitud reflexiva y empática, comprendiendo que las autolesiones no son una moda ni un simple “llamado de atención”, sino una señal de malestar emocional que merece ser escuchada y atendida. Muchos expresaron sorpresa al descubrir la variedad de formas que pueden adoptar estas conductas, lo que evidencia la necesidad de espacios educativos donde se aborden temas de salud mental con claridad y sensibilidad.

Otro resultado relevante fue que los y las participantes reconocieron la importancia de saber identificar este tipo de situaciones tanto en ellos mismos como en sus pares, señalando que contar con información adecuada puede ser clave para brindar apoyo o buscar ayuda a tiempo. Además, se generaron reflexiones profundas sobre el rol de la amistad, la familia y el entorno escolar en la prevención de conductas autolesivas.

La actividad final, en la que cada estudiante escribió una “Carta a mi yo del futuro”, sirvió como un ejercicio de introspección y proyección personal. A través de este acto simbólico,

muchos pudieron expresar sus deseos de autocuidado, esperanza y superación, lo que refuerza la idea de que cuando se ofrece un espacio seguro para hablar de lo que duele, los jóvenes responden con madurez, sensibilidad y compromiso.

En conclusión, los resultados del taller demuestran que trabajar el tema de las autolesiones desde la participación, la escucha y la empatía no solo informa, sino que transforma. Los estudiantes no solo salieron con más herramientas, sino con mayor conciencia emocional y un mensaje claro: el dolor se puede hablar, compartir y sanar.

5. ANEXOS

Del sexto espacio de escucha con los estudiantes de la IE Escuela Normal Superior de la Presentación se anexa la siguiente información.

- Listado de asistencia.
- Certificado expedido por la docente.
- Base de datos.

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL

PSICOLOGA

T.P: 292930