

Programa Educativo:

**‘’Acompañándote en la adolescencia’’**

Encargada responsable:

* Paola Gaete

Responsables:

* Valeria Fernández Terzan
* Camila Fredes Toro
* Francisca Rivera Muñoz
* Fernanda Salinas Thaler
* Sofía Villarroel Rojas

**ÍNDICE**

**INFORMACIÓN GENERAL**

**INTRODUCCIÓN**

**PROPÓSITO**

**SESIÓN 1: “Caminemos juntos entre el Respeto y la Autoestima’’**

* OBJETIVO GENERAL
* OBJETIVOS ESPECÍFICOS
* CONTENIDOS EDUCATIVOS
* METODOLOGÍA
* Cronograma
* Descripción de las actividades
* Evaluación
* Autoevaluación
* Despedida
* RECURSOS
* CONSIDERACIONES
* CONCLUSIÓN GRUPAL

**SESIÓN 2: “Explorando mi cuerpo y sus cambios’’**

* OBJETIVO GENERAL
* OBJETIVOS ESPECÍFICOS
* CONTENIDOS EDUCATIVOS
* METODOLOGÍA
* Cronograma
* Descripción de las actividades
* Evaluación
* Autoevaluación
* Despedida
* RECURSOS
* CONSIDERACIONES
* CONCLUSIÓN GRUPAL
* BIBLIOGRAFÍA
* ANEXOS

# **INFORMACIÓN GENERAL**

**Tema:** Acompañándote en la Adolescencia

**Comuna:** Cerro Navia

**Grupo objetivo:** Adolescentes de 5to básico

**N° de participantes:**  27 estudiantes

**Lugar:** Escuela Básica Antumalal, Heriberto Rojas #5967, Cerro Navia, Región Metropolitana.

**N° de sesiones:** 5

**Fecha:** Agosto - Noviembre de 2022

**Horario:**

* **Sesión 1:** 10:00-11:20
* **Sesión 2:** 10:00 - 11:20

**Encargada responsable:** Paola Gaete

**Monitores:**

* **Sesión 1:** Paloma Díaz, Rossiel Díaz, Francisca Gálvez, Javiera San Martín, Carla Villa
* **Sesión 2:** Valeria Fernández, Camila Fredes, Francisca Rivera, Sofía Villarroel, Fernanda Salinas

**Presupuesto:**

* **Sesión 1**: $15.000
* **Sesión 2:** $10.000

# 

**INTRODUCCIÓN**

Los humanos son considerados seres sociales: nacen, se desarrollan y actúan dentro de grupos de personas que se organizan y viven bajo determinados estilos y creencias (1). En este contexto, el respeto es considerado uno de los valores morales más importantes para lograr una convivencia sana dentro de la sociedad, fomenta un ambiente de paz y armonía, disminuyendo por lo tanto, cualquier tipo de conflicto.

El respeto es la base de la convivencia social, por ende, debe ser mutuo y recíproco entre los individuos; sin embargo, el respeto hacia los demás inicia por el respeto de uno/a mismo/a (2), y para alcanzar aquello, primero es necesario desarrollar la autoestima (3).

La autoestima, es un elemento que permite a los seres humanos construir una relación saludable a lo largo del tiempo con uno/a mismo/a y con otras personas. Se trata de la percepción positiva que las personas tienen de ellas mismas, la cual es clave para la identidad y el bienestar de aquellas. Este concepto es dinámico a lo largo de la vida, por lo que se va moldeando según vivencias, creencias y actitudes que repercuten en el día a día (4).

Factores que influyen en el nivel de autoestima son las opiniones, la crianza, los estándares de belleza y la moda, las cuales van cambiando a lo largo de la historia y etapas del ciclo vital de cada persona. De hecho, la literatura existente al respecto enfatiza en que la infancia es una etapa crucial para la construcción del autoestima. Por ende, el refuerzo positivo o negativo que haya tenido un individuo desde sus primeros años de vida va a ser determinante en su bienestar psicológico y emocional a futuro (4).

Por otro lado, el ser humano desde que nace, pasa por diferentes etapas dentro de su desarrollo psicosexual. Según la teoría de Freud, hay cinco fases asociadas a ciertos periodos de edad: la etapa oral en los primeros 18 meses de vida, la etapa anal desde el fin de la primera hasta los tres años, la etapa fálica entre los 3 y 6 años, la etapa de latencia desde los 7 años hasta el inicio de la pubertad y finalmente la etapa genital, aparece con la pubertad y se extiende en adelante (5).

De lo anterior, podemos hacer énfasis en la etapa fálica y genital, que es donde comienza a despertar el interés por el cuerpo propio y por el del otro. Aquí es exactamente donde nace y posteriormente se desarrolla lo que conocemos como autoconocimiento.

El autoconocimiento es un concepto que podemos abordar desde la integridad de la persona, entendiendo que puede aplicarse a la esfera física y emocional. Por un lado, el autoconocimiento emocional corresponde a una habilidad de desarrollo personal que reconoce cualidades, defectos, emociones y cambios que experimenta la misma persona, los cuales son fundamentales para lograr un correcto manejo de las emociones, aspecto esencial en etapas de cambios como lo es la pubertad. Por otra parte, el autoconocimiento corporal es entendido como el conocimiento del aspecto, la forma, las limitaciones y el funcionamiento del cuerpo, su importancia surge en la infancia, dado que, a partir de reconocerse a sí mismos/as los/as niños/as evalúan y responden apropiadamente a situaciones personales e interpersonales.

En base a lo mencionado, se genera la necesidad de acompañar la etapa de la adolescencia, educando acerca del desarrollo de la autoestima, el autocuidado y el autoconocimiento enfocado a los cambios corporales y emocionales, elementos que serán la base para poder alcanzar un aprendizaje significativo en torno al respeto hacia ellos/as mismas y hacia sus pares.

El programa se desarrollará en esta escuela, ya que corresponde a una institución vulnerable, donde las familias que conforman la comunidad escolar están principalmente compuestas por jefas de hogar, extranjeros, adultos mayores y tutores con enseñanza básica o media incompleta, lo que podría indicar capacidad cultural limitada, impidiendo un óptimo desarrollo y apoyo para los niños y niñas de la comunidad educativa. Además, cabe mencionar que, según el Proyecto Educativo Institucional realizado por el MINEDUC el año 2021, las necesidades de los/las escolares de esta institución son: mejorar su autoestima, acceder al aprendizaje a través de recursos didácticos y tecnológicos, interactuar entre pares en un contexto aula – escuela, motivador y con condiciones óptimas, mejorar la convivencia escolar, entre otras (6).

El presente programa educativo contempla la realización de 5 sesiones de 80 minutos cada una. Se tratarán diferentes temas en cada sesión con el objetivo de lograr intervenciones que aborden la educación sexual integral a profundidad, comenzando en la primera sesión con las temáticas de respeto y autoestima y en una segunda sesión los temas de autocuidado y autoconocimiento.

**PROPÓSITO:**

“Favorecer el respeto en sí mismo y el de sus pares a través del autoconocimiento del cuerpo y los cambios psicoemocionales durante la pubertad y adolescencia, para ejercer sus derechos y vivir su sexualidad de manera sana y consciente”

**ANEXO:**

El Colegio Antumalal es una escuela de educación básica general, administrado por la corporación comunal del desarrollo de Quinta Normal, comuna a la cual pertenece. La escuela se ubica específicamente en la población Sara Gajardo, considerada resultado de múltiples tomas de terreno ocurridas en la década de los sesenta. Posteriormente, con los cambios sociales de la época y la búsqueda de viviendas dignas, la población Sara Gajardo se regulariza y con ello nace la necesidad desde la comunidad de poseer un centro educativo que acoja a los niños y niñas del sector (6).

# 

# **SESIÓN 1**

# **“Caminemos juntos entre el Respeto y la Autoestima”**

## **OBJETIVO GENERAL**

## Conocer la importancia de una buena autoestima y el respeto hacia sí mismo como elemento fundamental de un paso saludable por la adolescencia.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

* Identificar los conceptos de respeto y autoestima como valores esenciales para una autopercepción positiva.
* Identificar acciones de respeto hacia sí mismos en pro de una autopercepción positiva.
* Valorar cualidades positivas entre pares para fortalecer el desarrollo de la autoestima.

## **CONTENIDOS EDUCATIVOS**

* Respeto
* Autoestima
* Autopercepción positiva

## **METODOLOGÍA**

### **Cronograma**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ACTIVIDAD** | **NOMBRE** | **TIEMPO** |
| Bienvenida | Presentación del equipo y programa educativo | 6 minutos |
| Caldeamiento | Digo arriba o abajo | 2 minutos |
| Formación de grupo | Origami colorido | 1 minuto |
| Integración de grupo | Telaraña | 6 minutos |
| Desarrollo de contenidos | - Árbol de conocimiento  - Respeto en acción  - Me gusta de ti | -15 minutos  -25 minutos  -10 minutos  TOTAL: 50 minutos |
| Evaluación | Tablero misterioso | 10 minutos |
| Autoevaluación | Emojis | 2 minutos |
| Despedida | Explicación del buzón anónimo y cierre | 3 minutos |

### **Descripción de las actividades**

* **Digo arriba o abajo:** Los estudiantes deberán caminar alrededor de la sala y el monitor en primera instancia declarará los dos primeros comandos que serán “arriba” y “abajo”, cuando este indique “arriba”, los estudiantes tendrán que elevar sus manos y mantenerse erguidos mientras se desplazan por la sala de manera aleatoria hasta que diga “abajo” y los estudiantes tendrán que agacharse, así sucesivamente. Luego de unos segundos se invertirán los significados de los comandos, significando “arribar” el “abajo” y “abajo” el “arriba”, esto generará confusión en los estudiantes y se equivocarán. Más adelante en la actividad se pueden agregar otros comandos como “caminar” y “parar”.
* **Origami colorido:** Se presentará al curso una caja con animales de origami en su interior. Cada estudiante deberá ir sacando un origami que se caracteriza por un color (celeste, rosado, verde, beige y púrpura) y animal específico (koala, cerdo, conejo, perro, gato, respectivamente). Los estudiantes que coincidan en sus figuras deberán conformar equipo junto a la monitora del respectivo animal con el que ella se identifique.
* **Telaraña:** Estudiantes y monitoras con sus respectivos equipos, deberán formar un círculo y seleccionar a una persona al azar, a quien se le entrega un ovillo de lana. Luego se le indica que diga su nombre y su pasatiempo favorito, y a continuación que lance el ovillo a alguna de sus compañeras/os (sin soltar el inicio del estambre). La que reciba el ovillo tendrá que repetir el pasatiempo favorito de la compañera/ro que se lo lanzó, después mencionar su propio pasatiempo favorito y volver a lanzar el ovillo a otra persona distinta, sin soltar una porción de la lana. El ejercicio se va repitiendo hasta que todas/os lo hayan realizado. Una vez los participantes se hayan presentado, se debe volver a formar el ovillo devolviendo la lana hasta el estudiante que inició el juego, cada una debe repetir su pasatiempo y el de la persona que le lanzó la lana hasta llegar al punto inicial. El objetivo de esta actividad es que los estudiantes puedan recordar la información de sus compañeras/os, a través de una dinámica simple y recreativa. Además, agrupar las cosas que tienen en común, para crear el nombre del equipo, en conjunto con su animal correspondiente. Ejemplo de esto: Los koalas dormilones.
* **Árbol del conocimiento:** En la pizarra las monitoras pegarán dos árboles de cartulina, y entregarán a cada uno de sus equipos dos hojas verdes, en las cuales cada equipo deberá escribir qué entiende por respeto y autoestima, luego de haber conversado con anterioridad de aquello. Más tarde se deberá elegir un representante de cada grupo para que se dirija a la pizarra y pegue la hoja correspondiente, en el árbol correspondiente. Al final de esta actividad se hará una breve retroalimentación de lo escrito y expuesto por los estudiantes.
* **Respeto en acción:** Cada equipo guiado por su monitora respectiva, tendrá 5 minutos para organizarse y recrear una escena actuada; la consigna será “acción de respeto”. Deben participar todos los estudiantes y luego del tiempo estimado, deberán pasar por equipos a mostrar su escena al resto del curso.
* **Me gusta de ti:** El objetivo de esta actividad es dar a conocer a cada estudiante del grupo sus cualidades positivas, esta técnica ayuda a los participantes a conocer cómo es percibido por los demás. Se deberán mantener los grupos de estudiantes, los cuales se van a organizar alrededor de un círculo. A cada estudiante se les proveerá de una hoja en la cual deberán poner sus nombres, y luego deberán entregar esta al compañero del lado, para que comience escribiendo la frase “Me gusta de ti…” seguido de una cualidad alusiva al nombre del compañero que indique la hoja, así sucesivamente hasta que todos los integrantes expresen una cualidad de cada compañero. Finalmente, cada hoja llegará a su dueño con las cualidades escritas por cada compañero del grupo.

### **Evaluación**

* **Tablero misterioso:** Las monitoras presentarán un tablero que incluirá un conjunto de sobres que sirven para evaluar la sesión realizada, permitiendo que todos participen. Una persona por grupo saca un sobre de preguntas, las cuales contestará junto a su equipo. Las otras personas del grupo pueden opinar sobre las respuestas. Finalmente se resumen y conversan los resultados de la evaluación.

Las preguntas son:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OBJETIVO** | **RESPETO** | **AUTOESTIMA** |
| **1** | **¿Por qué es importante respetarse a sí mismo?**  a) No es tan importante como respetar a los demás.  b) Porque el auto respeto ayuda a tener una buena autoestima y trabajar en ello me permite respetar a otros. | **¿El siguiente enunciado se refiere a la autoestima?**    “Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo”    a) Sí  b) No |
| **2** | **Si mi compañero/a me molesta, insulta o se burla de mí en plena clase, ¿Qué debería hacer yo en términos de respeto?**  a) Simplemente esperar a que pare, o hacerle lo mismo para que entienda lo que se siente.  b) Pedirle que pare porque me está haciendo sentir mal, y si no se detiene, pedir ayuda a un adulto. | **Cuando respondo incorrectamente una pregunta a la profesora y mis compañeros se burlan de mí, ¿Esta acción afecta mi autoestima?**  a) Sí  b) No |
| **2** | **¿Es una acción de respeto hacia mi poner límites a las personas que hacen comentarios sobre mi cuerpo?**  a) Sí  b) No | **Reconocer que tengo talentos, que soy inteligente y capaz de lograr muchas cosas, ¿Es un ejemplo de buena autoestima?**  a) Sí  b) No |
| **3** | **¿Es bueno realizar acciones de respeto con mis compañeros/as y conmigo?**  a) Sí, porque ayudaría a construir una autoestima positiva.  b) No, porque lo que yo haga no afecta a los demás. | **¿Los comentarios sobre mi cuerpo afectan mi autoestima?**  a) Sí  b) No |
| **3** | **A pesar de ser diferentes, ¿Todas las personas, incluyéndome, somos igual de valiosas e importantes?**  a) Sí  b) No | **¿Cómo puedo desarrollar una autoestima positiva?**  a) Reconociendo mis cualidades  b) Siendo mejor que los demás |

### 

### **Autoevaluación**

### **Emojis:** Se debe organizar a todos los estudiantes en un círculo, para tener una buena visualización de ellas/os, luego se reparte a cada uno dos emojis diferentes: carita con confeti y carita dormida. Cuando todos cuenten con el material correspondiente, las monitoras deben preguntarles:

➔ **“¿Te gustó la sesión de hoy?”**, siendo las respuestas:

Carita con confeti: De acuerdo

Carita dormida: No tan de acuerdo

➔ **“¿Aprendí en la sesión de hoy?”**, siendo las respuestas:

Carita con confeti: De acuerdo

Carita dormida: No tan de acuerdo

➔ **“¿Estás conforme con la duración de la actividad?”**, siendo las respuestas:

Carita con confeti: De acuerdo

Carita dormida: No tan de acuerdo

➔ **“¿Te gustaría seguir teniendo este tipo de actividades?”**, siendo las respuestas:

Carita con confeti: De acuerdo

Carita dormida: No tan de acuerdo

➔ **“¿Fue cómodo el desarrollo de las actividades dentro de la sala de clases?”**, siendo las respuestas:

Carita con confeti: De acuerdo

Carita dormida: No tan de acuerdo

➔ **“¿Te gustó el material audiovisual empleado en la sesión de hoy?”**, siendo las respuestas:

Carita con confeti: De acuerdo

Carita dormida: No tan de acuerdo

➔ **“¿Te parecieron entretenidas las dinámicas y actividades grupales realizadas anteriormente?”**, siendo las respuestas:

Carita con confeti: De acuerdo

Carita dormida: No tan de acuerdo

**Despedida**

Se subdivide en dos momentos:

Entrega y explicación de la caja buzón: Se le muestra al curso una caja forrada y sellada con cinta adhesiva, que en su tapa posee una ranura para insertar papeles con dudas y sugerencias sobre lo que desean aclarar en su siguiente sesión, ya fuesen del tema que se trató en la primera intervención o de otra índole. Lo ideal sería que el siguiente grupo a intervenir pudiese recoger este buzón antes de realizar su visita para poder tener en consideración los temas que el curso plantea.

Cierre: Para terminar se le pide a todo el curso que tome asiento, se coloquen cómodos/as, cerrando sus ojos y guardando silencio, intentando relajarse. Luego se invita a repetir las siguientes afirmaciones: yo soy valioso, yo soy único, yo soy suficiente, yo me quiero y me cuido a mí mismo, yo soy respetuoso conmigo mismo y con los demás.

## **RECURSOS**

|  |  |
| --- | --- |
| 29 Distintivos | 29 Origamis de papel |
| 2 Cajas | 5 Ovillos de lana |
| 10 Cartulinas | 10 Hojas tamaño carta |
| 5 Plumones | 29 Lápices |
| 60 Emojis impresos | 60 Palitos de helado |
| Cinta Adhesiva | Tijeras |
| Proyector | Computador |

## **CONSIDERACIONES**

Es importante para los siguientes grupos que tengan en consideración que hay niños y niñas que necesitan mayor atención para poder integrarlos de una buena manera en las actividades que se les proponga, como es el caso de:

* María José Marchant, quien es una estudiante particularmente tímida, que tiene un tono de voz muy bajo por lo que apenas se logra escuchar lo que dice, dificultando la situación aún más con el bullicio de la sala de clases. Realiza todas las actividades, pero hay que estar cerca de ella para poder integrarla al grupo.
* Ángel David Jiménez, es un estudiante muy participativo, pero en algunos momentos, llegó a causar distracción en los estudiantes, tanto en las actividades con todo el curso, como en las actividades que se realizaban en subgrupos, donde en algunos momentos, quizás no se daba cuenta que no dejaba participar ni contribuir a sus otros compañeros.

Por otro lado, creemos importante considerar que se mantengan las formaciones en subgrupos para poder trabajar, ya que así los niños no se distraen excesivamente con sus compañeros, logrando incluso profundizar en las actividades y avanzar de mejor manera. Sin embargo, en ocasiones se pueden producir situaciones en las que los compañeros que quedan juntos sean extremadamente inquietos, lo que dificultará la realización de las actividades. En estos casos se sugiere sentarse entre los niños que estén causando distracciones para que no estén directamente juntos. También, es de gran ayuda fomentar la participación a través de recompensas, por ejemplo, entrega de stickers o figuritas de papel al finalizar cada actividad, ser paciente, evitando las órdenes muy bruscas o autoritarias, y en caso de que la situación supere nuestra capacidad como monitores pedir ayuda a la profesora del curso o a la tutora encargada. Otro detalle importante a considerar para la siguiente rotación es que puedan ir a recuperar a la escuela el buzón de sugerencias por parte del curso antes de realizar la intervención, para así poder incorporar las dudas y requerimientos de los adolescentes en su visita, generando así una continuidad en las sesiones.

Por último, el presente proyecto educativo no contó con la utilización de ningún tipo de asentimiento o consentimiento por parte de los participantes, esto debido a que la sesión se consideró dentro de las actividades curriculares del colegio.

## **CONCLUSIÓN GRUPAL**

La realización de un proyecto educativo es sin dudas un trabajo que requiere gran dedicación, esfuerzo y compromiso con tal de que la actividad resulte efectiva y satisfactoria. En nuestro caso trabajar con los adolescentes de quinto básico del colegio Antumalal fue una experiencia gratificante en todos los ámbitos, ya que no esperábamos la alta participación que tuvieron los estudiantes en nuestra sesión. El curso en general desbordó energía, y a pesar de que en ocasiones esto pudo llevar a distracción de los estudiantes durante las actividades, lograron cumplir los objetivos propuestos con mucho entusiasmo y a cabalidad. Nuestro grupo iba preparado por si los conceptos a trabajar no hubiesen sido conocidos previamente por los adolescentes, sin embargo, nos sorprendió positivamente lo mucho que sabían respecto al tema y la perspectiva biopsicosocial que le atribuían. Nos asombramos de cómo lograron profundizar en los contenidos de una manera muy respetuosa y de que, a pesar de no ser conceptos nuevos, quisieron participar activamente de todas las dinámicas sin reclamar o aburrirse.

También podemos destacar que fueron alumnos muy respetuosos tanto con las docentes presentes, con nosotras las monitoras y con sus propios compañeros, sin haber ningún tipo de evento complicado o que requiriera de la interrupción de la sesión. Se apoyaban entre ellos, aquellos que tenían mayor personalidad ayudaban a los más retraídos y los animaban a participar y que superaran su timidez. Llevábamos (desde la ignorancia) una percepción de que su edad implicaría una mentalidad mucho más inmadura y de niñez, pero realmente son adolescentes con quienes se puede trabajar muy bien, con mucha opinión y ganas de participar. Nos vinimos muy contentas de que la actividad resultó excelente a pesar de ser nuestra primera experiencia y acercamiento para trabajar con adolescentes en un programa educativo, agradecidas de la oportunidad de ir y de la buena disposición por parte del colegio.

**SESIÓN 2**

**‘’Explorando mi cuerpo y sus cambios’’**

## **OBJETIVO GENERAL**

* Comprender la importancia del respeto y autoconocimiento del cuerpo y los cambios que se producen en la pubertad.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Identificar las estructuras del cuerpo humano con enfoque en la esfera genital y sus cambios ocurridos durante la adolescencia en torno a la aparición de los caracteres sexuales secundarios, tanto femeninos como masculinos.
2. Identificar y comprender los cambios emocionales y psicológicos como procesos fisiológicos de la pubertad.
3. Identificar y comprender los mitos más comunes relacionados a los cambios biopsicosociales en la pubertad.

## **CONTENIDOS EDUCATIVOS**

* Anatomía de la esfera genital tanto masculina como femenina.
* Caracteres sexuales secundarios.
* Cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales durante la adolescencia.
* Respeto y autocuidado del propio cuerpo
* Mitos relacionados a los cambios en la pubertad.

## **METODOLOGÍA**

### **Cronograma**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CONCEPTO** | **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD** | **TIEMPO DE LA ACTIVIDAD** |
| Bienvenida | Presentación del equipo, la sesión a realizar y programa educativo | 3 minutos |
| Caldeamiento | Nido - Pajaritos | 2 minutos |
| Formación de grupos | Tuti - frutti | 1 minuto |
| Integración de grupo | Qué postre somos | 1 minuto |
| Desarrollo de contenidos | 1. “Pongámosle nombre a …” 2. “¿Qué le pasa a mi cuerpo?” 3. “Intensamente” 4. “Cazando mitos” | 1. 10 min 2. 20 min 3. 20 min 4. 10 min   Total: 60 minutos |
| Evaluación | Caja preguntona | 10 minutos |
| Autoevaluación | Like / No Like | 3 minutos |
| Despedida | Reforzar caja buzón y cierre | 1 minuto |

### **Descripción de actividades:**

**Caldeamiento**:

1. **Nido - pajaritos:** Los estudiantes se colocarán en tríos. Una vez conformados los tríos, dos de ellos (que serán el nido) se tomarán de las manos rodeando al tercer compañero (que representará al pajarito). Las monitoras de la actividad gritarán: “Pajarito busca nido” y los pajaritos deben salir de su nido y buscar otro lo más rápido posible; cuando las monitoras griten: “Nido busca pajarito” los nidos deben correr a buscar un pajarito nuevo sin soltarse de las manos; las monitoras también pueden decir: “Terremoto” y todos los estudiantes se dispersarán y formarán tríos nuevos lo más rápido posible.

**Formación de grupos:**

1. **Tuti - Frutti:** Con el objetivo de formar grupos y trabajar de mejor forma las actividades se dividirá el curso en niños y niñas. Una vez divididos se utilizará una canasta, en la cual se encontrarán ilustraciones con 5 tipos de frutas: frutillas, manzanas, uvas, peras y naranjas. Cada niño y niña sacará una fruta del canasto al azar y se reunirá con los que tengan la misma ilustración. Una vez reunidos cada uno deberá anotar su nombre en su fruta y pegarla en su polera.

**Integración de grupos**:

1. **Qué postre somos:** Luego de que los grupos de niños y niñas se hayan formado, estos deberán ponerse de acuerdo para decidir el nombre de un postre que los represente. En este caso no habrá alternativas, por lo que cada grupo deberá utilizar su imaginación para decidir qué postre serán.

**Desarrollo de contenidos:**

1. **Pongámosle nombre a…:** En esta actividad cada grupo de niños y niñas recibirá 2 siluetas de un cuerpo humano; una de hombre y una de mujer. Del mismo modo, cada grupo recibirá 4 ilustraciones de genitales internos y externos, tanto femeninos como masculinos. Además, recibirán tarjetas de cartulina con nombres de estructuras/partes del cuerpo, estas deberán ser pegadas en la estructura que ellos y ellas crean que se llaman así.
2. **¿Qué le pasa a mi cuerpo?:** Para esta actividad se utilizarán los mismos pliegos de cartulina utilizados en la actividad “Pongámosle nombre a…”. En los mismos grupos formados con anterioridad, a cada integrante se le entregará un círculo rojo hecho de cartulina y las monitoras deberán hacer la siguiente pregunta: “¿En qué partes del cuerpo creen ustedes que ocurren cambios durante la pubertad?” y posteriormente los estudiantes deberán colocar los círculos rojos en qué partes del cuerpo creen ellos que ocurren cambios en esta etapa del desarrollo (aparición de vello en las axilas, aparición de vello púbico, comienzo del ciclo menstrual, aparición de acné, ensanchamiento de caderas, crecimiento de mamas, entre otros). Posteriormente, las monitoras procederán a evaluar las respuestas de los estudiantes y a explicar cada uno de los cambios en cada una de las estructuras más importantes, poniendo énfasis en el por qué ocurren.
3. **Intensamente:** Se les entregará a los/as estudiantes 5 personajes de la película Intensamente (Alegría, Temor, Furia, Desagrado, Tristeza). Luego, la monitora de cada grupo les explicará la actividad a realizar, la cual es:

Mediante una historia, se relatarán distintas situaciones que suceden durante la adolescencia - pubertad, en donde se les preguntará cómo se sentirían al respecto si fuesen el personaje principal en esas historias. Los/as estudiantes, responderán mediante los personajes de Intensamente, mostrando el personaje que les haga sentir mejor representado/a.

Luego, dependiendo del personaje que escojan en cada situación, la monitora se encargará de explicarles por qué se sienten de esa manera, qué pueden hacer en el momento si se sienten muy abrumados/as o a quién acudir en los momentos en donde se sientan más vulnerables.

Escena 1:

(Grupo de niñas) “Era el primer día de clases después de las vacaciones de verano, como era de costumbre la mamá de Amanda la despierta para que se arregle para ir al colegio. Amanda toma sus lentes, se levanta y se dirige hacia el baño, allí se encuentra un espejo donde ella mira siempre su reflejo; durante el último tiempo Amanda le ha puesto más atención a ciertos aspectos de su apariencia que antes no le parecían importantes, le había empezado a salir vello más notorio en sus axilas y pubis, sus pechos los notaba cada vez más grandes, y en su frente notaba espinillas/granos mucho más abundantes”

(Grupo de niños) “Era el primer día de clases después de las vacaciones de verano, como era de costumbre la mamá de Cristóbal lo despierta para que se arregle para ir al colegio. Cristóbal toma sus lentes, se levanta y se dirige hacia el baño, allí se encuentra un espejo donde él mira siempre su reflejo; durante el último tiempo Cristobal le ha puesto más atención a ciertos aspectos de su apariencia que antes no le parecían importantes, le había empezado a salir vello más notorio en sus axilas y en su entrepierna, sus testículos y pene los notaba más grandes, en su frente notaba espinillas/granos mucho más abundantes y la voz le había empezado a cambiar”

Escena 2:

(Grupo de niñas) “Amanda llegó al colegio y notó que algunas de sus compañeras no presentaban tantos cambios corporales como ella, veía que la mayoría no tenían granos en su cara o incluso a algunas aún no se les desarrollaban los pechos, Amanda se preguntaba cómo era posible que ella hubiera cambiado tanto durante el verano, mientras que sus demás compañeras estaban igual. Además, a Amanda le llegó la menstruación durante el verano y no sabía a quién comentárselo ya que nadie hablaba del tema”.

(Grupo de niños) Cristóbal llegó al colegio y notó que algunos de sus compañeros no presentaban tantos cambios corporales como él, no estaban tan altos, no les había salido bigote y tampoco tenían tantas espinillas como él. Cristóbal se preguntaba cómo era posible que él hubiera cambiado tanto durante el verano, mientras que sus demás compañeros estaban igual, incluso él se notaba más ronco que sus compañeros al hablar. Cristóbal no sabe si esto es normal y tampoco sabe a quien comentárselo.

Escena 3:

(Grupo de niñas) “Cuando Amanda salió a recreo notó que sus compañeras la ignoraban, ya que solo hablaban y jugaban entre ellas, además notó que la mayoría de ellas tenía celular y que habían comenzado a usar redes sociales como Instagram y Tiktok. Ella también quería formar parte del grupo pero sus papás no le permitían usar celular ni redes sociales, por lo que no sabía cómo integrarse”

(Grupo de niños) “Cuando Cristóbal salió a recreo notó que sus compañeros lo ignoraban, ya que solo hablaban y jugaban entre ellos, además notó que la mayoría de ellos tenía celular y que habían comenzado a usar redes sociales como Instagram y Tiktok. Él también quería formar parte del grupo pero sus papás no le permitían usar celular ni redes sociales, por lo que no sabía cómo integrarse”

1. **Cazando mitos:** La actividad comenzará formando una fila de estudiantes, repartiéndole a cada uno/a un papel que tendrá escrito un mito o una verdad, luego se les dará la instrucción de lean cada frase ellos(as) piensen si es verdaderamente cierta o si es un mito. Finalmente, la monitora les pedirá que cada estudiante pase uno por uno a clasificar su frase en un papelógrafo que contiene una columna para dejar los “Mitos” y otra para dejar las “Verdades”. Se incluirán 6 Mitos y 5 verdades. Mediante vayan pasando las/los estudiantes se irá retroalimentando si es correcta o no la clasificación y se dará una breve explicación del porqué de cada mito.

Los mitos y verdades que se abordarán son:

|  |  |
| --- | --- |
| Mito | Verdad |
| **Todas y todos las y los jóvenes desarrollan sus características sexuales secundarias al mismo tiempo** | **En los chicos, la pubertad puede suceder dos años más tarde que en las chicas** |
| **La inseguridad en la pubertad es algo inevitable** | **Si una chica ha tenido la menstruación, puede quedar embarazada** |
| **Si me masturbo me pueden salir vellos en las manos** | **Las primeras menstruaciones pueden ser irregulares.** |
| **Si una chica está con la menstruación, no puede realizar deporte** | **Es normal tener erecciones al despertar** |
| **Si un chico se masturba le crece el pene** | **Es normal sentir curiosidad sobre mi propio cuerpo** |
| **Comer limón o tomar su jugo hará que se detenga la menstruación** |  |

**Evaluación**

1. **Caja preguntona**: Como última actividad de los grupos, cada monitor tendrá una caja con distintas preguntas propuestas en papeles individuales, por lo que se les pedirá a cada estudiante que saque un papel al azar y que formen una ronda y se sienten. Luego se les pide que en silencio abran el papel, lean la pregunta que les tocó y que piensen su respuesta un momento. La monitora estará atenta a que cada estudiante haya entendido la pregunta o si necesita ayuda para plantearla de distinta forma.

Una vez que pase el tiempo definido para pensar la respuesta, cada estudiante irá uno por uno exponiendo su pregunta y su respuesta, en este momento es importante dar el espacio si es necesario para que otros compañeros/as apoyen o complementen la respuesta y como monitora retroalimentar la idea principal de cada respuesta correcta.

Las preguntas serán las siguientes:

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVO** | **PREGUNTAS** |
| Identificar las estructuras del cuerpo humano con enfoque en la esfera genital y sus cambios ocurridos durante la adolescencia en torno a la aparición de los caracteres sexuales secundarios, tanto femeninos como masculinos. | **1.** Identifique la estructura señalada en el número 1.  **2.**Identifique la estructura señalada en el número 2  **3**.Identifique la estructura señalada en el número 3    **4.**Identifique la estructura señalada con el número 4  **5.**Identifique la estructura señalada con el número 5  **6.**Identifique la estructura señalada con el número 6  **7.** Nombre 2 cambios que le ocurren a las niñas durante la pubertad  **8.** Nombre 2 cambios que le ocurren a los niños durante la pubertad |
| Identificar y comprender los cambios emocionales y psicológicos como procesos fisiológicos de la pubertad. | 1. Mencione 4 emociones que se pueden manifestar con los cambios físicos durante la pubertad. 2. ¿Por qué se producen cambios emocionales durante la adolescencia? |
| Identificar y comprender los mitos más comunes relacionados a los cambios biopsicosociales en la pubertad. | 1. “Mis amigas aún no se desarrollan y a mí ya me crecieron mis pechos, eso quiere decir que soy anormal”  * Mito * Verdad  1. “No debo comer naranja cuando estoy con la menstruación porque se corta”  * Mito * Verdad  1. “Soy raro por sentir curiosidad por cómo se siente masturbarse”  * Mito * Verdad  1. “Es normal que los niños desarrollen sus caracteres sexuales secundarios después que las niñas”  * Mito * Verdad |

**Autoevaluación:**

**9) Like/ No like:** Se debe organizar a todos los estudiantes en un círculo, para poder tener una buena visualización de todos los participantes, luego se reparte a cada uno dos emojis diferentes: mano con dedo pulgar hacia arriba y mano con dedo pulgar hacia abajo. Cuando todos hayan recibido el material correspondiente, las monitoras deben preguntarles:

* **“¿Te gustó la sesión de hoy?”**, siendo las respuestas:
* Mano con dedo pulgar hacia arriba: De acuerdo
* Mano con dedo pulgar hacia abajo: No tan de acuerdo
* **“¿Estás conforme con la duración de la actividad?”**, siendo las respuestas:
* Mano con dedo pulgar hacia arriba: De acuerdo
* Mano con dedo pulgar hacia abajo: No tan de acuerdo
* **“¿Fue cómodo el desarrollo de las actividades dentro de la sala de clases?”**, siendo las respuestas:
* Mano con dedo pulgar hacia arriba: De acuerdo
* Mano con dedo pulgar hacia abajo: No tan de acuerdo
* **“¿Te gustó el material audiovisual empleado en la sesión de hoy (imágenes, cartulinas)?”**, siendo las respuestas:
* Mano con dedo pulgar hacia arriba: De acuerdo
* Mano con dedo pulgar hacia abajo: No tan de acuerdo
* **“¿Te parecieron entretenidas las dinámicas y actividades grupales realizadas anteriormente?”**, siendo las respuestas:
* Mano con dedo pulgar hacia arriba: De acuerdo
* Mano con dedo pulgar hacia abajo: No tan de acuerdo
* **“¿Crees que lo aprendido en la sesión de hoy te servirá para tu desarrollo a futuro?”**, siendo las respuestas:
* Mano con dedo pulgar hacia arriba: De acuerdo
* Mano con dedo pulgar hacia abajo: No tan de acuerdo
* **“¿Crees que las monitoras fueron claras al momento de resolver dudas?”**, siendo las respuestas:
* Mano con dedo pulgar hacia arriba: De acuerdo
* Mano con dedo pulgar hacia abajo: No tan de acuerdo
* **“¿Te gustaría seguir teniendo este tipo de actividades?”**, siendo las respuestas:
* Mano con dedo pulgar hacia arriba: De acuerdo
* Mano con dedo pulgar hacia abajo: No tan de acuerdo

**Despedida**

Al terminar todas las actividades de la sesión, se les explicará nuevamente el uso del buzón de preguntas, el cual es: dejar en un papelito sus dudas o comentarios que no pudieron realizar durante la sesión respecto a la temática que se acaba de abordar. Lo ideal es que este buzón sea abierto por las/los responsables de la siguiente sesión para poder resolver estas dudas y considerar los comentarios que los estudiantes hayan planteado.

**RECURSOS**

|  |  |
| --- | --- |
| 8 Pliegos de cartulina/Papel kraft | 155 Personajes de “Intensamente” impresos |
| 50 Hojas de carta | 62 Emojis de mano impresos |
| 1 Block de cartulina | 60 Palitos de helado |
| 3 Plumones | 30 Lápices |
| 2 Cinta adhesiva | 5 Cajas |
| 3 Tijeras | 1 Pistola de silicona |
| 5 Pegamento en barra | 5 Silicona en barra |
| 1 Canasto | 1 Block de papel entretenido |

**CONSIDERACIONES**

En cuanto al formato de realización del diagnóstico participativo, recomendamos que dentro de lo posible no se haga de forma remota (tipo Google forms), ojalá se pueda elaborar un material de diagnóstico rápido y preciso que se aplique al momento de ir a presentarse con el curso en la primera instancia, de esta forma se tiene la seguridad de tener una respuesta por parte de los niños/as y que se cumpla finalmente el objetivo de hacer este diagnóstico y poder abordar de mejor manera las actividades.

Para los grupos que continúen con la realización del programa educativo es importante considerar que les estudiantes del curso son muy activos y participativos, cuesta generar un ambiente tranquilo para que todes pongan atención a las instrucciones de lo que se va a hacer, además hay niñes que distraen a otros, por lo que el curso se desordena fácilmente. Es por lo mencionado anteriormente que creemos que para la actividad de caldeamiento se debería hacer una actividad que no active tanto a les niñes ya que quedan más eufóricos y cuesta aún más mantener el orden.

Para la realización de las actividades se dividió al curso en niños y niñas, lo cual consideramos de gran ayuda, ya que los temas tratados en la sesión educativa eran de carácter más íntimo, por lo que al dividirlos de esta manera permitió un mejor desarrollo de las actividades y la generación de un espacio de mayor confianza en donde los estudiantes pudieron desenvolverse de mejor manera, hacer preguntas y poder discutir libremente.

Todas las actividades fueron realizadas dentro de la sala de clases y todos lo grupos formados quedaron muy juntos, lo que provocó que algunas veces niños de un grupo conversaran con los de otro, perdiendo la capacidad de mantener la atención de todes, y también algunos hablaban muy fuerte, lo que dificultaba escucharlos a todos, sobre todo los que hablaban más bajo. Es por esto que sugerimos que para próximas actividades no todos los grupos trabajen dentro de la sala de clases, en este caso podría ocuparse parte del patio para que así los grupos queden más separados unos de otros y no haya tanto ruido en el ambiente que dificulte la explicación de las actividades y contenidos.

En cuanto a estudiantes, en particular, recomendamos lo siguiente:

* Aaron Echeverría es un estudiante muy tímido y vergonzoso, además se distrae fácilmente con lo que hacen sus otros compañeros, les recomendamos motivarlo a participar y estar pendiente de él ya que trata de evitar actividades y preguntas.
* María José Marchant es una estudiante muy tímida que tiene un tono de voz muy bajo lo que hace muy difícil escucharla, sobre todo cuando hay mucho ruido dentro de la sala de clases. A pesar de esto es una alumna que realiza todas las actividades y tiene la confianza de decir si hay algo que no sabe, pero es necesario estar cerca de ella para poder integrarla al grupo de la mejor manera.
* Raquelyx Hernandez e Isabella Vallejos no pueden quedar en el mismo grupo, ya que se distraían y hablaban mucho entre ellas, provocando que gran parte del tiempo no prestaran atención a las cosas que se explicaban, llegando incluso a hablar temas que no tenían nada que ver con las actividades que se estaban realizando.
* Dayan Enriquez es una estudiante que a pesar de que realiza las actividades que se le proponen, cuesta mucho que participe de forma activa, es tímida y tiene un tono de voz muy bajo, por lo que es necesario estar cerca de ella e integrarla en todo momento al grupo.
* Idealmente no dejar a Ignacia Jorquera y a Arabell Vergara en el mismo grupo, debido a que se distraen y hablan mucho entre ellas, provocando que en ciertos momentos no prestaran atención a la explicación de las actividades.
* Lukas Puente es un estudiante que altera mucho tanto al grupo en el cual se encuentra como a los otros grupos. Es un niño que participaba rápido para poder pararse e ir a jugar. En un momento le pegó a su compañero Aron Ávalos, por ende recomendamos no juntarlos nuevamente. Es un niño amoroso, pero necesita atención para que no vaya a alterar otros grupos.
* Aron Ávalos es un niño tierno, curioso y participativo, pero al integrarse con Lukas Puente y Kevin Cepeda, les sigue la corriente para sentirse “parte de”. Es un niño que ha sufrido bullying constantemente por sus compañeros.
* Joseph Julca es un niño un poco tímido pero bastante participativo, le gusta hacer preguntas, pero a la vez se siente un poco apartado por sus demás compañeros en el grupo, por lo que es importante considerarlo y hacerlo participar directamente.

Por último creemos que sería ideal agregar si existe la posibilidad 1 persona en el grupo de moderadoras/es. Si no existe la posibilidad de que sean 6 personas moderando, ojalá organicen los subgrupos para que exista 1 persona coordinando la sesión en general y los tiempos de cada actividad, ya que en este curso en particular es difícil estar pendiente de estos aspectos a la vez que se maneja al grupo durante las actividades

**CONCLUSIÓN GRUPAL**

Trabajar en esta sesión educativa sin duda fue un desafío para nosotras, desde un principio nos dimos cuenta que trabajar este tema en particular no iba a ser fácil e iba a requerir bastante preparación y distintas estrategias para manejar al curso.

En nuestro primer acercamiento pudimos ya percibir la energía y entusiasmo que las y los estudiantes tenían, pudimos hacernos una idea muy general de cómo se desenvolvían en la sala de clases y del espacio que teníamos para realizar la actividad. Desde ese mismo día comenzamos a pensar qué temáticas abordaríamos, qué actividades podríamos realizar, cómo dividir estratégicamente a las y los estudiantes para lograr un buen manejo de los grupos y abordar de mejor manera los contenidos, entre otras cosas.

A pesar de que no tuvimos la información necesaria a partir del diagnóstico participativo porque no obtuvimos respuesta por parte de las/los estudiantes, creemos que acertamos en las actividades y temáticas abordadas, donde incluso pudimos percatarnos de que las/los estudiantes tenían bastante conocimiento acerca de los temas tratados y se mantenían concentradas/os para aprender más.

No podemos negar que en el transcurso de la sesión se nos presentaron diversas dificultades que quizás no teníamos presupuestadas y que además eran complicadas de manejar de manera correcta, tales como la hiperactividad de algunos estudiantes, quienes no se mantenían sentados cuando se terminaba una actividad, desconcentrando al resto de sus compañeros/as que aún no terminaban; también integrar a los estudiantes más tímidos fue un desafío; y, por último, mantener concentrados/as a grupos de amigos/as en la actividad y no en temas que hablaran entre ellos/as. A pesar de lo anterior, y después de una reflexión al final de la actividad, nos fuimos con un sentimiento de satisfacción por la sesión realizada, pudimos notar que se cumplió con la entrega del contenido y los objetivos planteados.

Sin duda la intervención realizada al quinto básico de la Escuela Básica Antumalal fue una experiencia muy enriquecedora que nos permitió tener nuestro primer acercamiento a lo que es la educación a una población objetivo en específico. Creemos que esta instancia nos entregó múltiples herramientas que nos servirán en un futuro cuando debamos realizar otras intervenciones educativas y así aportar nuestro granito de arena para que futuras generaciones tengan más conocimientos acerca de diversas temáticas que hoy en día son muy relevantes, se empoderen al respecto y ejerzan sus derechos.

**BIBLIOGRAFÍA**

1. Rodríguez-Garcés C, Fuentes M, Fuentes G. Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. Revista Reflexiones [Internet]. 2021 [citado el 29 de Agosto 2022];100(1). Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/43342#sec-1>

2. Díaz Falcón, D., Fuentes Suárez, I., & Senra Pérez, N. C. Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos. [Internet]. 2018 [citado el 29 de agosto 2022]; 14(64). 98-103. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/793/826>

3. Delgado, I. Significado de Respeto [Internet]. 2020. [Citado el 29 de agosto 2022]. Disponible en: <https://www.significados.com/respeto>

4. La autoestima de las jóvenes Chilenas [Internet]. Santiago, Chile: Dove, Unilever. 2016. [Citado el 29 de Agosto 2022]. Disponible en: <https://www.anda.cl/wp-content/uploads/2018/09/4705.pdf>

5. Las 5 etapas del desarrollo psicosexual de Sigmund Freud [Internet]. Psicologiaymente.com. Psicología y Mente; [Citado el 22 de septiembre 2022]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/etapas-desarrollo-psicosexual-sigmund-freud>

6. Primera encuesta de autoestima en mujeres [Internet]. Santiago, Chile: Mipacaeru. 2021. [Citado el 29 de agosto 2022]. Disponible en: <https://mipacareu.com/primera-encuesta-de-autoestima-en-mujeres>