



UNIVERSIDAD
DE CHILE

Clínica Salud Comunitaria I



Tutora: Paola Gaete.
Integrantes: Constanza Cañas.
Constanza Contreras.
Pía Huerta.
Millaray Quiroz.
Catalina Serey.

ÍNDICE

Programa educativo	pág. 3- 14
- Información general	pág. 4
- Introducción	pág. 5
- Propósito	pág. 6
- Sesión 1:	
- Objetivo general	pág. 6
- Objetivos específicos	pág. 6
- Contenidos	pág. 6
- Metodología:	
a) Cronograma	pág. 6
b) Descripción de actividades	pág. 7
- Consideraciones éticas	pág. 8
- Bibliografía	pág. 8
-Anexos	pág. 8-14
Video educativo	pág. 15
- Bibliografía	pág. 15
Intervención CESFAM	pág. 16
Reflexión final	pág. 16-17

“Practicando autoestima y respeto en distintos ámbitos durante la adolescencia”

PROGRAMA EDUCATIVO

INFORMACIÓN GENERAL

Tema: Practicando autoestima y respeto en los distintos ámbitos de la adolescencia.

Comuna: Cerro Navia

Grupo objetivo: Alumnos 6to básico.

N° de participantes: 25.

Lugar: Escuela Antumalal.

N° de sesiones: 5.

Fecha: Abril-Junio.

Horario: Martes por la mañana.

Responsables: Paola Andrea Gaete Hermosilla.

Encargadas:

- Sesión 1: Constanza Cañas, Constanza Contreras, Pía Huerta, Millaray Quiroz, Catalina Serey.

Presupuesto:

- Sesión 1: \$5.000

INTRODUCCIÓN

La autoestima se entiende como el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor, el cual dirigirá la capacidad de pensar, tomar decisiones, buscar intereses y dar dirección a la vida de manera efectiva (1) (2). Tener una buena autoestima reside en una buena relación consigo mismo, dicha relación no es lineal: no empieza en el suelo y llega a la cima de la montaña en un viaje sin tropezones de por medio; por el contrario es un camino sinuoso y lleno de altibajos, que requiere de trabajo y esfuerzo constante.

La autoestima se vuelve un concepto difícil de poner en práctica, especialmente, durante la juventud, ya que se experimentan una serie de cambios tanto a nivel físico como a nivel psicoemocional. Sumado a esto, es una etapa caracterizada por tener esta “audiencia imaginaria”, en la cuál se cree que todo el mundo se fija hasta en los más mínimos detalles de la apariencia. Es justamente aquí donde recae la importancia de trabajar constantemente en esta relación, basándonos en la práctica del respeto hacia sí mismo, se puede ser capaz de implementar técnicas de autocuidado al diario vivir y de aprovechar cada ventana de oportunidades que se tiene para lograr mejorar la autoestima. Y así lograr jóvenes seguros de sí mismos, capaces de establecer metas y relaciones saludables con sus pares.

En relación a lo anteriormente expuesto, se vuelve necesario ser un facilitador de información y técnicas para fomentar la autoaceptación en adolescentes, aprovechando la oportunidad que significa esta etapa, y de esta forma, ayudarles a cimentar una base de respeto y aceptación de sí mismos para la continuación de su formación personal.

El programa educativo se llevará a cabo en el colegio Antumalal en la comuna de Cerro Navia, el cual comprende niveles de enseñanza prebásica y básica; además en sus cursos alberga una multinacionalidad. Este programa tiene como población objetivo a los alumnos de sexto básico, quienes previamente han sido partícipes de sesiones educativas enfocadas en el autoestima y respeto de manera teórica; en esta oportunidad se harán 5 sesiones de 90 minutos cada una, durante las cuáles podrán, a través de diversas actividades, metodologías y temas, poner en práctica los conocimientos adquiridos.

En la primera sesión de diagnóstico, se consultó a los estudiantes del curso 6to B si recordaban los contenidos expuestos en los programas educativos anteriores y la mayoría se acordaba de los conceptos de respeto, autoestima, espacio personal, entre otros. Respondieron una encuesta (Ver anexo 1) con la intención de seleccionar qué temas les gustaría abordar en la siguiente sesión educativa, a lo que el tema que más se repetía era “cambios corporales”.

En esta misma primera instancia, pudimos evidenciar que la problemática del curso era el manejo y aceptación de los cambios corporales presentes en la juventud. Casi la mitad de los participantes votaron que no se sentían a gusto con sus cambios corporales, es por esto que se buscó reforzar la temática del autoestima, autoconocimiento y aceptación corporal.

PROPÓSITO

Fomentar la autoaceptación en adolescentes a través de la práctica del respeto y el autoconocimiento para lograr una buena autoestima.

Sesión 1: “Cuerpo, Respeto y Autoestima”

OBJETIVO GENERAL

- Analizar los cambios corporales de la pubertad en distintas situaciones para favorecer el autoconocimiento y autoestima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer la normalidad en los cambios corporales de la pubertad para mejorar la relación de respeto consigo mismo.
- Adquirir técnicas tales como, “mi amigo espejo”, “darme un abrazo”, “notas positivas” para mejorar la aceptación de los cambios corporales que les agradan y que no les agradan.
- Valorar los cambios físicos de la pubertad en situaciones ficticias con una actitud de respeto.

CONTENIDOS

- Cambios corporales durante la pubertad.
- Respeto hacia el propio cuerpo.
- Autoestima.

METODOLOGÍA

a) Cronograma

ACTIVIDAD	NOMBRE	TIEMPO
Bienvenida	Presentación equipo y programa educativo	2 minutos
Caldeamiento	La matrona pide	2 minutos
Formación de grupos	Entrega de credenciales	1 minutos
Integración de grupo	Rueda del autoestima	7 minutos
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">- Aceptando mis cambios- Colgado- Cine de títeres	<ul style="list-style-type: none">- 20 minutos- 15 minutos- 20 minutos Total: 55 minutos
Evaluación	Encuentra la pregunta	15 minutos
Autoevaluación	Escoge la carita	1 minuto
Despedida	Fin del camino	2 minutos
		Total: 85 minutos

b) Descripción de las actividades

- **“Bienvenida”**: Las monitoras se presentarán al curso mencionando sus nombres y dando una breve introducción de las actividades a realizar durante la jornada.
- **Caldeamiento (“La matrona pide”)**: Esta actividad consiste en que una de las monitoras pedirá a los alumnos que realicen una actividad específica.
- **Formación de grupos (“Entrega de credenciales”)**: Las monitoras entregarán credenciales para poder dirigirse a los alumnos por sus respectivos nombres. Las credenciales tendrán un color, el cuál indica el grupo al cual pertenecen.
- **Integración de grupo (“Rueda del autoestima”)**: Cada grupo deberá sentarse en círculos, en donde cada integrante deberá decir una o más características positivas de sí mismo y del compañere que se encuentre a su derecha.
- **Desarrollo de contenido**
 1. **“Aceptando mis cambios”**: En esta actividad los grupos pequeños a cargo de una monitora escribirán de manera anónima a través de un “papelito” los cambios corporales que les gustan y los que no les gustan de sí mismos. Al final de la actividad se leerán en voz alta, con la intención de identificar a quienes comparten la misma experiencia y asimismo abordar el tema en cuestión, dándoles una pequeña explicación del cambio para comenzar la aceptación desde el entendimiento.
 2. **“Colgado”**: Para esta actividad se dividirán en grupos de niñas y niños. En una pizarra se va a dibujar un monito de palo, bajo él se pondrán espacios en donde irán las letras que conformen el nombre de una técnica de aceptación. Los niños/as deberán decir una letra para ir completando la palabra, con cada letra errónea al dibujo se le irán borrando partes. Una vez que la palabra esté completa se explicará la técnica, para que así cada estudiante pueda ponerla en práctica. (Ver Anexo 2).
 3. **“Cine de títeres”**: Para esta actividad se dividirán en grupos de niñas y niños. Es una interpretación teatral, que representa situaciones de cambios corporales propios de la edad y de la población objetiva. Durante el transcurso se interactúa con el público, haciendo preguntas cortas y buscando la participación activa de los estudiantes. (Ver Anexo 3).
- **Evaluación (“Encuentra la pregunta”)**: Para esta actividad, se volverán a los grupos por colores. Se agruparán en parejas, en donde cada una deberá reventar un globo. Dentro de uno de ellos hay una situación sobre cambios corporales, la cuál en los grupos deben responder, de esta manera todos los integrantes tendrán la oportunidad de participar. Luego leerán la pregunta y la respuesta que debatieron al resto de sus compañeres. (Ver Anexo 4.)
- **Autoevaluación (“Escoge la carita”)**: A cada estudiante se le entregará una hoja con 5 preguntas y cada una tendrá 3 caritas (muy de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo), en donde deberán escoger la carita que refleje mejor cómo se sintió y que le pareció la actividad. (Ver Anexo 5).

CONSIDERACIONES ÉTICAS

- Durante la sesión se respetará la opinión de cada estudiante.
- No se obligará a realizar ninguna actividad, todo será voluntario.
- En caso de que se revelen acontecimientos personales se respetara la privacidad de los adolescentes, a excepción de que sea perjudicial o conlleve una situación de riesgo para quien relata el acontecimiento.
- Se verificará que las actividades planteadas proporcionen un beneficio para el grupo.
- Durante las actividades se evitarán las burlas y descalificaciones entre los alumnos para establecer un clima de respeto.
- Se solicitará permiso a los estudiantes para grabar/sacar fotos de la actividad con el fin de incluirlas en el trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

- 1 Figueroa RP-V. Formación, componentes e importancia de la autoestima [Internet]. Blog Admisión. 2022 [citado el 29 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://admission.up.edu.pe/blog/2022/05/25/formacion-componentes-e-importancia-de-la-autoestima/>
- 2 Ugto.mx. [citado el 29 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://www.dcne.ugto.mx/respaldo1/Contenido/MaterialDidactico/amezquita/Lecturas/Autoestima.pdf>
- 3 Talleres para adolescentes y jóvenes - Programa de Educación Sexual [Internet]. Uchile.cl. [citado el 29 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://educacionsexual.uchile.cl/recursos/talleres-para-adolescentes-y-jovenes>

ANEXOS

ANEXO 1: Encuesta diagnóstico participativo

Pregunta 1 : ¿Me siento mejor teniendo más “me gusta” en las redes sociales (por ejemplo: TikTok, Instagram, Facebook)

Votos sí: 5/20

Votos no: 7/20

Votos a veces: 2/20

Votos no tener redes sociales: 5/20

Otros: (tiene redes sociales pero no sube nada) : 1/20

Pregunta 2: ¿Me gusto más utilizando “filtros”?

Votos sí: 3/20

Votos no: 12/20

Votos a veces: 4/20

Votos no tener redes sociales: 1/20

Pregunta 3: ¿Siento miedo por algún compañero, auxiliar, profesor del colegio?

Votos sí: 3/20

Votos no: 14/20

Votos a veces: 3

Pregunta 4: ¿Me molestan en el colegio?

Votos sí: 2/20
Votos no: 15/20
Votos a veces: 3/20

Pregunta 5: ¿He notado cambios en mi cuerpo desde el año pasado?

Votos sí: 17/20
Votos no: 3/20
Votos a veces: 0/20

Pregunta 6: ¿Me gustan esos cambios?

Votos si: 10/20 7/10 votos son niños y 3/10 votos son niñas
Votos no: 8/20 7/8 votos son niñas y 1/8 votos son niños
Votos no he notado cambios: 2/22

Pregunta 7: ¿Me siento seguro con las personas que vivo?

Votos sí: 16/20
Votos no: 0/20
Votos a veces: 3/20
No responden: 1/20

Pregunta 8: ¿Me siento querido por familias/amigos?

Votos me siento querido por familia y amigos: 10/20
Votos me siento querido solo por mi familia: 5/20
Votos me siento querido solo por amigos: 0/20
Votos no me siento querido: 2/20
No responden: 2/20
Me siento querida por mi abuela: 1/20

ANEXO 2: Conceptos para actividad “Colgado”

- “Mi amigo espejo”: cada estudiante se pondrá frente a un espejo y mirando su reflejo debe decir tres características que le gusten de ellos mismos. Esto se tiene que repetir diariamente para que puedan ir valorando progresivamente sus virtudes y aceptando los cambios propios de su edad.
- “Darme un abrazo”: cada niño va a poner su mano derecha a la altura de las costillas del lado izquierdo. La mano izquierda la posicionarán sobre el brazo derecho. de esta forma simularán un abrazo el cual les ayudará a sentir contención en aquel momento en que ellos lo necesiten.
- “Notas positivas”: trata de que les niños escriban mensajes positivos en una hoja de papel para ellos mismos. Los mensajes posteriormente deben poner en un lugar significativo y/o recurrente, para que así sea frecuentemente visualizado e integrado.

ANEXO 3: Desarrollo de contenidos “Cine de títeres”

Escenario niñas

Karol G:

(Entra karol g al escenario y se dirige a los niños)

Karol G: Hola niñas, yo soy Karol G, ¿cómo están?

Niñas: BIIIIIIIIEN

Karol G: Que bueno que esten bien, yo estoy un poco triste. Últimamente he sentido muchos cambios en mi cuerpo y no me siento cómoda. Ustedes se sienten cómodas con su cuerpo?

Niñas: *(Responden)*

Karol G: *(Se acerca al espejo)*

Karol G: No me gusta que me hayan crecido las mamas, también me crecieron las caderas, me han salido muchos granos en la cara y ahora tengo pelos donde antes no tenía. Es tan injusto, antes yo no era así. *(Se pone a llorar)* Más encima me llegó la regla y no entiendo como funciona. Alguien podría ayudarme a explicarme?

Público: le intentan explicar junto con alguna monitora.

Karol G: AHHH ahora entiendo mucho mejor, aún así me sigo sintiendo triste, no estoy feliz con mis cambios.

Karol G del futuro: Hola Karol G, soy tu del futuro

Karol G: ¿QUÉEEE? ¿Eres yo misma del futuro? ¿Cómo es eso posible?

Karol G del futuro: viaje en el tiempo para ayudarte, supe que no estabas muy feliz contigo misma, es verdad?

Karol G: SIII, no entiendo porque estos cambios me tiene que pasar a mi, yo no quería esto.

Karol G del futuro: Karol, yo también pase por lo mismo que tu, pero ahora soy adulta y no me acompleja mi cuerpo. No eres la única que está pasando por esto, muchas niñas viven tu misma situación, verdad?

Niñas: SIIII

Karol G del futuro: tienes que entender que en la vida hay muchas etapas y tu estas pasando por la adolescencia, todos en algún momento tenemos que cambiar y adaptarnos para ser adultos.

Karol G: Pero quizas a ti te gustan tus cambios, a mi no me gustan los míos

Karol G del futuro: Es que no todos los cuerpos son iguales, cada cuerpo se desarrolla de manera distinta, algunos más rápidos otros más lentos. Debemos ser conscientes de que todas las personas somos diferentes y no hay nada de malo en eso

Karol G: osea que no hay nada malo en que mi cuerpo sea diferente?

Karol G futuro: no hay nada de malo

Karol G: pero porque no puedo aceptar mi nuevo cuerpo?

Karol del futuro: Lo que pasa es que es un proceso, debes trabajar en ello. Por eso yo soy feliz, porque me amo a mi misma

Karol G: cómo puedo amarme a mi misma?

Karol del futuro: buenoo.. debes partir con aceptar tus cambios, debes aceptar que es totalmente normal y que todos pasamos por lo mismo.

Karol G: mmm, creo que tienes razón.

Karol G del futuro: debes trabajar en tu autoestima Karol, de esta manera la vida será más simple y amable.

Karol G: muchas gracias por tus consejos, empezaré a trabajar en mi misma.

(Se abrazan)

Escenario niños

Narrador: Hace un tiempo en Argentina, había un niño de 6to básico, al cual molestan demasiado por los cambios que sufrió en la pubertad. Hoy es el campeón del mundo, ¿saben quien es?

Niños:

Narrador: Lionel Messi.

Narrador: La historia comienza por un niño de 12 años, el cual iba en el colegio Antumalal de ARG, en donde jugaba sin parar al fuchitobol ¿les gusta a ustedes?

Narrador: Un día a Messi le comenzó a cambiar la voz (*le salen gallitos*), comenzó a crecer y le comenzó a salir vello donde no sabía (*Messi interpretando*).

Messi: ¿también les esta pasando?

Niños:

Messi: Entonces, ¿es normal?

Niños y monitora conversan sobre los cambios propios de la pubertad en hombres.

Messi: Entoces si ustedes lo dicen, yo les creo. Ahora me siento más seguro de mi cuerpo, porque a pesar de los cambios, me permite jugar a la pelota, tener amigos y comer unos ricos completos.

Messi: Nuestros cuerpos son geniales porque nos permiten hacer muchas cosas ¿no creen?

Messi: A ver, ustedes me dirán a cada uno de ustedes, que cosa buena les permite hacer su cuerpo: puede ser desde pasar al baño, hasta ganar la copa del mundo.

Niños:

Messi: Bueno ahora que todos ya sabemos un poco más sobre nuestro cuerpo, es importante respetarlo y entender sus cambios.

Messi: ¿Saben por qué ocurren estos cambios?

Niños y monitora discuten y aclaran el por qué.

Messi: Parece que lo están dejando todo muy claro, creo que ya son capaces de seguir solos su camino en el crecimiento. Recuerden portarse bien, comerse la comida y seguir siendo las buenas personas que son!!

Narrador: yaaaa anda pa lla bobo anda pa llá.

Messi: chaooooo niñooooos aaaaaaaaaaaaaa (*desaparece*).

ANEXO 4: Preguntas evaluación “Encuentra la pregunta”

1. Jennifer tiene 11 años, se levantó hoy en la mañana y descubrió que tenía un granito en la frente, ¿es normal?
2. Desde ayer Camila siente un dolor extraño en su abdomen y hoy en la mañana al ir al baño notó una pequeña mancha de un color oscuro en su ropa interior entonces empieza a preocuparse. ¿Qué le dirías a Camila en esta situación?
3. Durante la pubertad, se transpira más y eso puede hacer que salga mal olor. ¿Qué harían ustedes para evitar esta situación?
4. Si una compañera mancha su pantalón con la menstruación mientras estaba en la clase de educación física ¿Qué debo hacer?
5. Pedro se dió cuenta que sus compañeros están más altos, él se siente mal ya que es el más bajo de su curso, ¿qué le dirías a Pedro?

ANEXO 5: Preguntas autoevaluación: “Escoge la carita”

1. ¿Te gustó la actividad de hoy?



2. ¿Aprendiste en la sesión de hoy?



3. ¿Pudiste resolver dudas sobre cambios durante la pubertad?



4. ¿Te sentiste cómoda/cómodo con las actividades realizadas hoy?



5. ¿Te gustaron las técnicas utilizadas (por ejemplo: títeres, globos)?



Anexo 6: Consideraciones para la próxima sesión

- Dividimos el curso en grupos de niñas y grupos de niños, por información recolectada en diagnóstico, en donde los mismos estudiantes nos dijeron que se sentirían en mayor confianza. Las niñas se sentían más cómodas hablando sobre sus cambios corporales entre pares.

Grupo rojo: Carlos, Ángel, Ian, Víctor

- Carlos: Joven muy kinestésico, de intereses comunes al curso, le cuesta respetar opiniones y turnos a los pares
- Ángel: Notable carisma y energía, muy buena autoestima, se mostró participativo en grupos grandes y pequeño, autocrítico, colaborativo, requiere de asignación de roles y atención.
- Ian: es un joven reservado, muy empático, sensible, callado, respetuoso, observador, no muy participativo ni en grupos pequeños, ni en grandes, pero sí muy expresivo en una conversación privada.
- Víctor: muy amistoso con sus pares, presentó algo de dificultad con la autoestima durante la intervención, se desarrolló muy participativo en los grupos pequeños, no así en el curso general.

Grupo Naranja: Taylor, Nicolas, Fabián, Luis

- Fabián: Es un niño participativo y activo ya que durante la sesión aportó ideas y opiniones acerca de las diferentes situaciones que planteamos, a la vez incentivaba a su compañeros a participar, sin embargo una vez reunidos con los demás compañeros se desconcentra de las actividades y comienza a jugar sin tomar atención a las monitoras, como sugerencia evitar que quede en un grupo con Carlos y Angel
- Luis: Es un alumno reservado y tímido, por lo tanto se le dificulta expresar sus opiniones de manera oral, en este punto sus compañeros fueron clave ya que

respetaban los tiempos para hablar y lo ayudaban a sentirse cómodo durante la actividad

- Taylor: Alumno atento y participativo, le gusta jugar y estar en movimiento es por ello que en ciertas actividades se distraía e iba a molestar a compañeros de otros grupos
- Nicolas: Faltó a clases.

Grupo azul: Benjamin, Kevin, José e Ismael

- Benjamin: Es un alumno nuevo en el curso, lo que fue un elemento importante en la dinámica de grupos ya que él no compartía su opinión con el resto de los niños y mencionaba que no los conocía muy bien. A pesar de ello, en las preguntas más dirigidas mostraba más participación.
- Kevin: Es un niño muy participativo, le gusta dar su opinión y ayuda a establecer un ambiente grato con sus demás compañeros, además es un niño muy amoroso y busca cariño mediante un abrazo o contacto físico. Él junto a Ismael tienden a distraerse mucho, pero manteniendo la atención de ambos en las actividades no hay problema.
- José: Es participativo y muy risueño, en ocasiones le cuesta un poco hablar de sí mismo o expresar lo que quiere decir, pero con ayuda de ejemplos o situaciones es capaz de desarrollar las actividades sin problema.
- Ismael: es un niño con mucha energía, inquieto y le cuesta mantener la concentración en una actividad por mucho tiempo, pero a pesar de ello le gusta participar en las actividades además de compartir experiencias propias relacionadas con las temáticas de las cuales se habla. Dificulta un poco las actividades porque se distraía con Kevin o con niños de otros grupos, por ellos es recomendable asignar pequeñas tareas o que ayude a la monitora a pasar el material para las actividades.

Grupo Verde: Isabella, María José, Ignacia, Dayan, Camila, Arabell.

- María José: Habla muy bajito, hay que hacerle preguntas dirigidas para que participe. Una vez que se da un ambiente de confianza, comienza a participar y dar su opinión.
- Camila y Arabell: Son alumnas muy inteligentes con buenas autoimágenes y autoconceptos. Tienen mucha confianza en sí mismas y dan su opinión abiertamente, son participativas.
- Ignacia: Es muy participativa, aunque se distrae con facilidad. Sus comentarios son más dirigidos a sus compañeras que a las monitoras, por lo que hay que dirigirle las preguntas. Sin embargo, es muy inteligente y tiene un buen autoconcepto.
- Dayan: Llegó tarde (al rededor de las 9:10 am), por lo que no participó en las actividades de desarrollo ni se pudo apreciar su dinámica con el grupo. Sin embargo, alcanzó a realizar la evaluación, en donde participó con preguntas dirigidas, ya que no alcanzó a formarse en el ambiente de confianza.

Grupo rosado: Raquelyx, Emmile, Stephania, Alaska, Shiomara, Darling

- Raquelyx: Alumna participativa, cuando no está su amiga (Emmille) tiene autocontrol, sin embargo al juntarse con ella, pierde la concentración y no participa. Tiene una personalidad fuerte frente a sus compañeras, a veces se burlaba de las respuestas de su grupo. No tiene una buena autoimagen, ya que mencionaba que no le gustaban muchas partes de su cuerpo. Distraía a algunas de sus compañeras.

- Emmile: No participa mucho, le toma atención a cosas externas a la actividad, es decir, no muestra interés e intenta hacer que su amiga Raquelyx le tome atención a ella. No hace mucho caso a las instrucciones ya que más de una vez se le llamó la atención.
- Darling: Alumna muy participativa, tenía muchas opiniones en cada una de las actividades. Tenía una excelente autoimagen ya que refería que le gustaba todo de ella misma. Muy respetuosa con la monitora y con sus compañeras, incluía a las niñas más tímidas y las motivaba a participar. Le llamaba la atención a compañeras que no estaban participando, o que estaban molestando a las demás
- Shiomara: Tímida pero intentaba participar de vez en cuando. Hablaba con voz bajita, por lo que había que pedir silencio para poder escucharla. Se le hacían preguntas dirigidas para que participará más. Buena autoimagen.
- Alaska y Stephania: No asistieron a la actividad

-No juntar a Raquelyx y a Emmile ya que se potencian y no participan.

- Para los siguientes grupos considerar que durante el bloque horario (8:00-9:30 am), no se cuenta con el curso completo a las 8:00 am, lo que puede afectar la distribución de los grupos para las actividades.

- No logramos realizar la actividad "Cine de títeres", ya que se ocupó mucho tiempo en explicar e integrar a los estudiantes que se fueron uniendo durante el bloque. Además, durante la actividad "Aceptando mis cambios", se dió un ambiente de mucha confianza y participación, por lo que le dimos más tiempo. Sumado a esto, venían de una actividad muy participativa y energética, por lo que tampoco se dió el ambiente propicio para llevar a cabo la actividad "Cine de Títeres".

- Sugerimos a los siguientes grupos trabajar en grupos pequeños, para mantener la concentración de los estudiantes.

- Se recomienda el uso de un objeto, ya sea peluche, pelota o algún elemento que les permita respetar los turnos de habla, de esta manera todos y todas podrán escuchar y participar de las actividades.

“Tips de autocuidado y autoestima: El amor propio te hace indestructible”

VIDEO EDUCATIVO

- **Grupo objetivo:** Estudiantes de enseñanza básica.
- **Propósito:** Poner en práctica tres técnicas de autocuidado para mejorar la autoestima.
- **Objetivos específicos:**
Conocer las técnicas “me doy un abrazo”, “mi amigo espejo” y “notas positivas”.
Ejecutar las técnicas constantemente para lograr un mejor resultado.

El video muestra tres técnicas de autocuidado, “me doy un abrazo”, “mi amigo espejo” y “notas positivas”, con el propósito de que quienes lo vean puedan ponerlas en práctica constantemente para mejorar la autoestima. Además, se nombran beneficios y razones científicas de cada uno:

- **“Me doy un abrazo”:** Esta técnica se basa en los beneficios que tienen los abrazos, como lo son la disminución del estrés, sensación de seguridad y protección, ayuda a nuestra autoestima y promueve la sensación de tranquilidad.
- **“Mi amigo espejo”:** Esta técnica permite conocerte mejor al pensar en cosas positivas de tí mismo: tus expresiones, tu personalidad, tus valores y habilidades. Con base que, el autoconocimiento es un pilar para mejorar la autoestima.
- **“Notas positivas”:** Esta técnica nos ayuda a modificar el diálogo interno a uno más positivo, basándose en la idea de que una afirmación tiene la capacidad de programar la mente. No es necesario que las afirmaciones sean reales, ya que la mente no conoce la diferencia entre lo que es real o la fantasía. Así, la idea es que tu mente lea estas afirmaciones y crea que son reales.

Consideramos fundamental reforzar técnicas que faciliten el amor propio en los niños y que a la vez sean capaces de visualizarlas y ejecutarlas. La mejor manera de internalizar conductas es llevándolas a la práctica; a través de este video el objetivo es enseñarles estrategias que ellos mismos podrán ejercitar en su día a día.

Los niños serán protagonistas de sus propios cambios mediante las herramientas expuestas. La aceptación parte desde uno mismo, sin la intervención de terceros.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cuevas GS, Cuevas GS. El poder de un abrazo [Internet]. La Mente es Maravillosa. 2013 [citado el 31 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-poder-de-un-abrazo/>
2. Rodríguez EM, De Dios González S. El poder de las afirmaciones positivas [Internet]. La Mente es Maravillosa. 2018 [citado el 31 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-poder-de-las-afirmaciones-positivas/>
3. Padilla J. El ejercicio del espejo para aumentar la autoestima [Internet]. Mejor con Salud. 2013 [citado el 31 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/el-ejercicio-del-espejo-para-aumentar-la-autoestima/>

“Prevención cáncer cérvico uterino”

INTERVENCIÓN EN CESFAM

La intervención se realizó en el cesfam Juan Antonio Ríos, el miércoles 5 de abril de 2023 en la comuna de Independencia. En esta actividad brindamos educación acerca de la prevención del cáncer cervicouterino, para ello realizamos entrega de información, además de actividades más didácticas, las cuáles fueron:

- **PAP pong:** Las concursantes debían acertar en uno de los vasos dispuestos sobre una mesa, en dichos vasos se encontraban preguntas las cuales debían ser contestadas para ganar un premio, el premio era un condón de vagina, condón de pene y un dulce
- **Bombitas uterinas:** en una tela se pegaron bombitas que en su interior tenían una pregunta relacionada con la temática de la intervención. Las personas que participaron de esta actividad tenían que reventar una de las bombitas con un dardo y luego responder la pregunta ya mencionada.
- **Demostración de toma de muestra para PAP:** Mediante un objeto que simulaba ser la vulva explicamos cómo se realiza el pap y los instrumentos que se requieren para obtener la muestra.
- **Uso de métodos de barrera :** Durante la actividad se realizó bastante educación acerca del condón de vagina ya que es desconocido por la comunidad.

Durante la intervención, pudimos entregar además de información a la población, consejería acerca de periodicidad en toma de exámenes, uso correcto de preservativos, beneficios estatales y resolver sus dudas.

Reflexión final

Las intervenciones educativas del respectivo curso de Clínica Salud Comunitaria que fueron desarrolladas en la escuela básica Antumalal y el Cesfam Juan Antonio Ríos tuvieron un desarrollo importante y significativo, tanto para el alumnado y la población presente en el cesfam, como para nosotros como estudiantado. La implementación de las actividades requirió de la previa planificación concreta y además flexible, es decir, adaptable a posibles situaciones dinámicas propias de la escolaridad y la situación social del cesfam.

La actividad en la Escuela Antumalal tuvo algunos inconvenientes, los cuales nos llevaron a generar cambios en lo previamente planificado, pero sin desviar el propósito de la actividad. A pesar de las circunstancias podemos recalcar lo sustancial que fue la participación de los niños y niñas en todo el desarrollo del programa, su inocencia y capacidad receptiva única y diferencial en cada uno de los y las alumnas fue lo que finalmente nos permite entregarles los conocimientos y herramientas que concluyentemente ayudaron a cumplir con los objetivos finales.

En cuanto a la intervención educativa, independiente de los tópicos que se abarquen, es fundamental que se ponga toda la profesionalidad, comunicación efectiva, y dedicación a los adolescentes y adultos a los cuales está dirigida la actividad, ya que ellos y ellas se merecen todo el conocimiento, cercanía y vocación que les podamos entregar. El punto del ciclo vital en el cual se encuentran, es un punto de inflexión en su formación en el caso de los estudiantes y un punto de aprendizaje significativo en la salud de las/los adultos. Siendo

así finalmente muy importante, dentro de las condiciones y posibilidades otorgadas como estudiantes de la clínica de salud comunitaria, facilitarles todas las herramientas posibles, para que así puedan empoderarse en dignidad y derechos, y crecer en un entorno integral, de salud y respeto, tanto personal, como al prójimo.