



UNIVERSIDAD DE CHILE

# Clínica Salud Comunitaria I



**Tutora:** Paola Gaete

**Integrantes:** Montserrat Covarrubias  
Ignacio Cruz  
Paula Cuevas  
Valentina Valdebenito

**Fecha de Entrega:** 28/04/2023

# Índice

|  |            |
|--|------------|
| Programa Educativo _____               | Pág. 2-9   |
| - Información general _____            | Pág. 3     |
| - Introducción _____                   | Pág. 4-5   |
| - Propósito _____                      | Pág. 5     |
| - Sesión 1:                            |            |
| - Objetivo general _____               | Pág. 5     |
| - Objetivos específicos _____          | Pág. 5     |
| - Contenidos _____                     | Pág. 5     |
| - Metodología:                         |            |
| a) Cronograma _____                    | Pág. 5     |
| b) Descripción de actividades _____    | Pág. 6     |
| - Sesión 2:                            |            |
| - Objetivo general _____               | Pág. 7     |
| - Objetivos específicos _____          | Pág. 7     |
| - Contenidos _____                     | Pág. 7     |
| - Metodología:                         |            |
| a) Cronograma _____                    | Pág. 7     |
| b) Descripción de actividades _____    | Pág. 7-9   |
| - Consideraciones éticas _____         | Pág. 9     |
| - Bibliografía _____                   | Pág. 9     |
| - Intervención en CESFAM Grupo 2 _____ | Pág. 10-11 |
| - Video educativo Grupo 2 _____        | Pág. 12-13 |
| - Reflexión final Grupo 2 _____        | Pág. 13    |
| - Anexos _____                         | Pág. 14-21 |

# **“Practicando autoestima, respeto y trabajo en equipo durante la adolescencia”**

---

Programa educativo

# Información General

**Tema:** “Practicando autoestima, respeto y trabajo en equipo en 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 9:50- 11:20

**Responsables:** Paola Andrea Gaete Hermosilla.

**Encargadas/es:**

- Sesión 1: Constanza Cañas, Constanza Contreras, Pía Huerta, Millaray Quiroz, Catalina Serey.
- Sesión 2: Montserrat Covarrubias, Ignacio Cruz, Paula Cuevas, Valentina Valdebenito.

**Presupuesto:**

- Sesión 1: \$5000
- Sesión 2: \$7000

## 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). Es importante conocer además el autoconcepto; que se entiende como la percepción propia de la identidad, y sienta la base para entregar una valoración de sí mismo/a (autoestima).

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 que ponen en jaque la propia identidad.

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.

El trabajo en equipo adquiere relevancia en este aprendizaje bidireccional, sus integrantes aportan diversidad de habilidades, experiencias y percepciones que resultan fundamentales para la construcción de la imagen propia.

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. Para concretar esto, el facilitador de información debe ser capaz de estar abierto a aprender del educando, ser empático, asertivo y respetuoso de la cultura y saber popular del grupo objetivo.

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 y segunda 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” y “trabajo en equipo”.

En la 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, trabajo en equipo y aceptación corporal. Mientras que en la segunda sesión pudimos constatar que la problemática siguió orientada a los cambios corporales pero también sobre el respeto y emociones al descalificarse entre sí; en la encuesta de diagnóstico (anexo 7) la mayoría se ha sentido humillado por

comentarios escuchados sobre sí mismos, por lo que es pertinente seguir reforzando las temáticas anteriores incluyendo la valoración personal y las emociones positivas que los alumnos pueden recalcar.

## 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 EDUCATIVOS

- 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"> <li>- Aceptando mis cambios</li> <li>- Colgado</li> <li>- Cine de títeres</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 minutos</li> <li>- 15 minutos</li> <li>- 20 minutos</li> </ul> <p>Total: 55 minutos</p> |
| Evaluación           | Encuentra la pregunta   | 15 minutos  |
| Autoevaluación       | Escoge la carita  | 1 minuto  |
| Despedida            | Fin del camino  | 2 minutos   |
|                      |   | Total: 85 minutos   |

## b) Descripción de 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 compañerxs. (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)

## **Sesión 2: “Trabajo en Equipo, Autoestima y Emociones”**

### **OBJETIVO GENERAL**

Aplicar conocimientos ya adquiridos sobre el respeto, trabajo en equipo y autoestima en distintos contextos cotidianos.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Comprender la importancia del trabajo en equipo.
- Reflexionar sobre la valoración personal frente a situaciones desalentadoras.
- Identificar técnicas de distensión como herramientas para la autoestima.

### **CONTENIDOS EDUCATIVOS**

- Trabajo en Equipo y respeto hacia los demás
- Autoestima y valoración personal.
- Técnicas de distensión y autoestima emocional

### **METODOLOGÍA**

#### **a) Cronograma**

| <b>ACTIVIDAD</b>         | <b>NOMBRE</b>  | <b>TIEMPO</b>  |
|--------------------------|--|--|
| Bienvenida               | ”Están listos chicos?”   | 1 minuto   |
| Caldeamiento             | ”Imita a la matrona 2.0”   | 2 minutos  |
| Formación de grupos      | ”Ven conmigo”  | 1 minuto   |
| Integración de grupos    | ”Nombrando al amigo silencioso”  | 3 minutos  |
| Desarrollo de contenidos | <ul style="list-style-type: none"><li>- “Juntos podemos”</li><li>- “Rompiendo lo que no me sirve”</li><li>- “Para sentirme mejor...”</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- 20 minutos</li><li>- 20 minutos</li><li>- 20 minutos</li></ul> |
| Evaluación               | ”Llegó carta”  | 8 minutos  |
| Autoevaluación           | ”Minion feliz o minion enojado”  | 5 minutos  |
|                          |  | Total: 80 minutos  |

#### **b) Descripción de las actividades**

- **Bienvenida: “Están listos chicos?”** Consiste en el saludo de bienvenida por parte de los monitores y la realización de una breve introducción de las actividades a realizar.
- **Caldeamiento: “Imita a la matrona”:** En esta actividad se le pedirá al estudiantado imitar los gestos y movimientos de la/el matron/a a cargo.

- **Formación de grupos: “Ven conmigo”** Cada monitor entregará las credenciales para formar su respectivo grupo.
- **Integración de grupos: “Nombrando al amigo silencioso”** A cada grupo se le entregará un peluche al cual deben entre todos los integrantes ponerse de acuerdo y asignarle un nombre. Este peluche servirá durante el resto de la actividad como un indicador de turno de habla cuando sea necesario.
- **Desarrollo de contenidos:**
  - **“Juntos podemos”**: En esta dinámica los niños/as trabajarán en conjunto para meter un gol en el arco, con la condición de que cada uno de ellos debe superar un desafío (obstáculo, instrucción) para poder dar un pase a su compañero/a siguiente. Cada uno/a de los/as estudiantes irá rotando por cada una de las estaciones en la cancha (desafío). Al terminar cada rotación se sentarán en un círculo con la intención de comentar y reflexionar acerca de la importancia del trabajo en equipo (“todos para uno, y uno para todos”) (ver anexo 8).
  - **“Rompiendo lo que no me sirve”**: En esta dinámica trabajarán dos grupos pequeños juntos. Los niños y niñas escribirán en un globo un comentario, rumor o experiencia que les haya hecho sentir mal. Estos globos serán anónimos y se juntarán en una bolsa de basura para luego intercambiar con el otro grupo, quienes uno a uno irán sacando los globos de la bolsa, leyendolos y comentando cómo hubieran actuado en esta situación, por qué no es un comentario valioso y qué consejos le darían a la persona que vivió esta situación. Luego el niño o niña romperá el globo, haciéndolo explotar con una aguja, para simbolizar que estas situaciones o comentarios no te definen. Para cerrar esta actividad cada niño y niña escribirá en una cartulina por qué es valioso/especial dentro de su comunidad. Las cartulinas de todos los estudiantes serán pegadas en un pliego grande y dispuestos en la sala de clases para que lo tengan como recordatorio diario.
  - **“Para sentirme mejor”**: Se les leerá a los niños y niñas un cuento en donde el protagonista de la historia se sienta triste y deprimido por una situación que experimentó. Los niños y niñas deberán identificar este sentimiento de tristeza del protagonista y exponer a sus compañeros y compañeras del grupo la técnica a la que ellos acudirían o acuden generalmente para sentirse mejor. (Se intentará demostrar esta técnica a los compañeros de forma visual, por ejemplo un baile, una canción específica, dibujar, etc.). Se comentará con el grupo las técnicas demostradas y se les preguntará uno a uno si adoptarán alguna nueva a su diario vivir y cuáles (ver anexo 9).
- **Evaluación: “Llegó carta”**: En esta actividad seguirán en los grupos formados, se continuará con la frase “Ha llegado carta” y se procederá a mostrar un sobre que contiene en su interior 3 preguntas en torno a las temáticas desarrolladas durante la sesión, que deberán ser respondidas por el grupo. Se velará porque todos los integrantes del grupo participen, de ser necesario se harán preguntas dirigidas (ver anexo 10).
- **Autoevaluación: “Minion feliz o minion enojado”**: Se les realizará una serie de preguntas donde cada niño o niña tendrá a su disposición un minion feliz y otro enojado (en un palito de helado), y para responder cada pregunta deberán levantar al minion que más refleje su sentimiento y después de responder se le preguntará a un par de niños el por qué de su respuesta (ver anexo 11).

c) **Recursos:** En esta sesión los recursos a utilizar son:

- Globos

- Credenciales
- Cartulina
- Peluches
- Una pelota
- Conos
- Lápices
- Bolsas de basura
- 4 peluches
- Lana

## 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

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>

Ugto.mx. [citado el 29 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://www.dcne.ugto.mx/respaldo1/Contenido/MaterialDidactico/amezquita/Lecturas/Autoestima.pdf>

Figuroa 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/>

Perales Garza, C. Y. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(SPE4).

Rico, R., Alcover, C. M., & Taberner, C. (2010). Efectividad de los equipos de trabajo: Una revisión de la última década de investigación (1999-2009). *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 26(1), 47-71.

## **“Prevención del cáncer cervicouterino y toma de PAP” INTERVENCIÓN CESFAM GRUPO 2**

Esta intervención se realizó el día viernes 21 de abril del 2023 en el CESFAM Dr. Agustín Cruz Melo en la comuna de Independencia. En esta instancia entregamos educación acerca de la importancia de realizarse el PAP y la prevención del cáncer cervicouterino, para ello se entregó información y la realización de dinámicas recreativas, las cuales fueron:

- **Ruleta de la suerte:** Es una ruleta con 4 opciones (explotando mitos, bolsita mágica, inténtalo de nuevo y preservativo gratis), las personas tenían la oportunidad de girar la ruleta después de la educación y ganarse premios o participar en alguna de las actividades explicadas abajo.
- **Explotando mitos:** En un plumavit se pusieron bombitas donde cada una tenía una afirmación en su interior, donde la persona con un pincho debía escoger una bombita y reventarla, para luego decir si esa afirmación era verdadera o falsa. Posteriormente se le entregaba un preservativo como premio y se le entregaba una breve educación al respecto.
- **Bolsa mágica:** Se tenía una bolsa de género en la que en su interior había 13 papeles recortados, cada uno con una pregunta acerca del cáncer cérvico uterino y la toma del PAP. La persona debía sacar un papel al azar y responder la pregunta, luego se le entregaba preservativos como premio y además se le hacía una breve educación sobre la respuesta de la pregunta.
- **Demostración de toma de PAP:** Con un objeto que simulaba ser una vulva con un espéculo introducido en su interior, con otro espéculo, con un pequeño útero y espátula de Ayre, torula y placas de vidrio; se les demostraba y educaba a las personas sobre el procedimiento de la toma del PAP.
- **Demostración del uso de métodos de barrera:** Con el uso de dildos y un fantoma de vagina y vulva se demostraba respectivamente el uso de preservativos masculinos (externos) y femeninos (internos) con el objetivo de promover la prevención de VPH.

**Público Objetivo:** Mujeres desde los 15 años y público en general de la feria de salud del cesfam.

**Conclusión:** Durante la intervención en el CESFAM, logramos entregar educación al público dando información sobre la importancia de la toma de PAP y la prevención del cáncer cervicouterino. Además entregamos consejería sobre cada cuánto tiempo hay que tomar el PAP y el test de VPH y sobre el correcto uso de preservativos internos y externos, y resolver algunas dudas que surgían, todo esto lo hicimos a través de dinámicas atractivas, por lo que la gente se interesaba en ver el stand y en informarse al respecto. Además de haber sido una instancia para desenvolvernos y poner en práctica nuestros conocimientos y nuestro futuro rol como profesionales.



## **“Autocuidado y autoestima: Técnicas para el día a día”**

### **VIDEO EDUCATIVO GRUPO 2**

- **Grupo objetivo:** Estudiantes de enseñanza básica.
- **Propósito:** Poner en práctica técnicas que fomentan el autoestima y autocuidado
- **Objetivos Específicos:** Adquirir las técnicas “date un regalo”, “hoy logré” y “30 minutos de ejercicio diario”.  
Ejercitar estas técnicas con constancia/perseverancia, para lograr mejores resultados.

El video muestra 3 técnicas para mejorar el autoestima/autocuidado (“date un regalo”, “hoy logré” y “30 minutos de ejercicio diario”), con la intención de que los estudiantes de enseñanza básica los apliquen constantemente en su vida. Agregado a esto, se explica la finalidad/razonamiento de cada uno.

1. **“Date un Regalo”:** Consiste en hacer un listado de cosas pequeñas que nos resulten agradables, y realizarlas:
  - Estas “cosas pequeñas” implica cualquier cosa que sea cuidarse, que genere bienestar o darse un “gustito”.
  - No se trata necesariamente de poner grandes cosas o realizar grandes gastos, se promueve que estas cosas sean sencillas pero reconfortantes (ej. escuchar música, hacer deporte, comprar algún dulce, cocinar algo rico, leer, etc...).
  - Estas ideas se pondrán en una cajita, de la cual día a día se sacará un papelito y la persona se dará a sí misma el “premio” que le haya tocado.
  - La cajita no es necesario realizarla, se pueden utilizar otras temáticas dinámicas (ej. ruleta con regalos).

[Este ejercicio tiene como finalidad fomentar el autocuidado y “mimarnos” a nosotros mismos como muestra de amor propio]

2. **“Hoy Logré”:** Consiste en hacer un recuento de los logros o metas logradas/alcanzadas en el día a día, y anotarlas en algún lugar del cuarto donde sean visibles:
  - A esta lista de logros se le pueden añadir cosas para que resulte más llamativa para el ojo humano, y se vuelva más frecuente el recordarse a uno mismo porque es importante/valioso.
  - Esta actividad se vuelve incluso más relevante en personas que no suelen recibir buenas críticas de la gente significativa de su entorno.

[Este ejercicio tiene como finalidad fomentar la instauración de un “feedback positivo” constante, crear creencias y conductas positivas de si mismo, siendo siempre congruentes con la realidad]

[Este feedback positivo es importante instaurarlo, ya que ayuda a forjar una buena autoestima, que también se ve reflejado en como se nos percibe (cíclico)]

3. **Agregar 30 minutos de ejercicio diario a tu rutina:** Se darán ejemplos de actividad física dirigida al grupo etario como por ejemplo bailar, jugar a la pelota, saltar la cuerda y otros.

Según diversos estudios, la práctica de ejercicio físico -incluso a nivel moderado- es capaz de mejorar el ánimo y el estado emocional de una persona. Entre sus beneficios se cuentan:

- Mejora de la autoestima y mayor sensación de confianza en sí mismo.
- Nivel más elevado de alerta mental, percepción y procesamiento de información.
- Sensación mejorada de aceptación por parte de los demás.
- Niveles reducidos de estrés y tensión.

[Las estrategias expuestas permiten a los/as niños/as ser partícipes de sus propios cambios, fortaleciéndose a sí mismos y conociendo sus virtudes. El desarrollo temprano de la identidad y la instauración de una autopercepción positiva y acorde con la realidad se vuelve relevante para la visualización del amor propio y el establecimiento de relaciones interpersonales. De esta manera, una mejor autoestima se relaciona directamente con una mejor calidad de vida para los/as niños/as en formación]

El proceso de ejecución del video fue un trabajo colaborativo entre los integrantes del grupo, cada uno realizó ciertas partes del video y edición de este, respetando los tiempos que se dieron. Además se contó con la creatividad de todos para la realización de la estructura del video.

## **REFLEXIÓN FINAL**

Las intervenciones educativas desarrolladas en el Colegio Antumalal y el CESFAM Dr. Agustín Cruz Melo fueron enriquecedoras tanto para el estudiantado como para los educadores.

El ejecutar las actividades en el Colegio Antumalal requirió orden, compromiso, motivación y flexibilidad por parte del educando, se entiende que la planificación de las actividades debe estar sujeta a variaciones por el dinamismo presente en el campo escolar básico (ej. desorden, inmadurez, bullying). A pesar de que esta intervención educativa pudo haber tenido algunos inconvenientes mínimos en su desarrollo, es importante destacar que no habría sido posible incluso desarrollarlas sin la receptividad y motivación del estudiantado.

Las actividades realizadas en el CESFAM Dr. Agustín Cruz Melo se desarrollaron con normalidad y éxito, la población de Independencia se mostró interesada y motivada a nutrirse de información acerca del cáncer cérvico-uterino (CaCu). Si bien el estudiantado en cuestión para esta actividad fueron más bien individuos adultos - adultos mayores, evidenciamos que el impacto de la educación siguió manteniéndose fuerte; aclaramos dudas, eliminamos mitos e inquietudes. La educación debe ser un proceso transversal en el tiempo, siendo entregada durante todo el ciclo vital.

Finalmente resaltamos la importancia de nosotros (educadores) como agentes fundamentales para la entrega de conocimientos y herramientas que sean suficientes para el educando, para que posteriormente ellos, ahora disponiendo de todas las herramientas posibles, sean capaces de empoderarse y tomar decisiones en salud.

## 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 sí: 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:** BIEEEEEEN

**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:** SIIIIII

**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 niñoooooos 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” SESIÓN 1**



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 Sesión 2

- 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 monitras, por lo que hay que dirigirlas las preguntas. Sin embargo, es muy inteligente y tiene un buen autoconcepto.

- Dayan: Llegó tarde (alrededor 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.

- Emmille: 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 Emmille 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.

## **ANEXO 7: Encuesta diagnóstico participativo sesión 2**

**1. ¿Te has sentido avergonzado, humillado por algún comentario/ rumor que hayas escuchado sobre ti?**

Si (10)

No (9)

**2. ¿Sabes por qué estás pasando por cambios corporales?**

Si (16)

No (2)

Nose? (1)

**3. ¿Has puesto en práctica lo aprendido la sesión pasada (Decir cosas buenas sobre ti en el espejo/darte un abrazo)?**

Si (8)

No (11)

**4. ¿Has sentido que tu autoestima baja al compararte con otras personas (Compañeras o compañeros, personas en redes sociales o en televisión)?**

Si (7)

No (12)

**5. Cuando siento que alguien me pasa a llevar o algo me molesta ¿Qué hago?**

Respondo o actúo para hacer saber a la otra persona que me molestó (8)

No hago nada en el momento pero después le cuento a un amigo/a o familiar (6)

Me quedo callado o callada (2)

Otro (6)

(le pego (4), le digo a un adulto (1), no especifica (1))

**6. Cuando la/el profesor hace una pregunta y sé la respuesta, prefiero:**

Levantar la mano y esperar que me den la palabra (16)

Gritar la respuesta (1)

Quedarme callado o callada (6)

Otro: se la digo al compañero de al lado (1)

**7. ¿Cuál fue tu actividad favorita de la sesión pasada?**

Adivinar las palabras, cuando me comí la gomita que me regalaron, todas, hacer que un globo explote y responder la pregunta dentro de él, responder preguntas y jugar al ahorcado, comer dulces y que nos hablarán del respeto, cuando nos mostraron un mini-teatro, globos y preguntas, ninguna, el ahorcado, todas, ninguna, romper globos, ahorcado, ahorcado, ahorcado, hablar con mujeres (respondió una niña) de cambios corporales.

### **8. ¿Hay algo que te gustaría trabajar/ aprender en la siguiente sesión?**

Lo que hagan me va a gustar, sobre los sentimientos y el respeto, dibujar, quiero saber sobre los cambios de mi cuerpo, fútbol (x4), matemáticas, aprender música, sobre mi cuerpo.

### **ANEXO 8: Desarrollo de contenido "Para sentirme mejor"**

Un Martes de invierno, Mateo, un alumno de 6° básico del colegio Antumalal se despertó como cualquier otro día a las 7 de la mañana para alistarse para ir al colegio. Las mañanas no eran el momento favorito de Mateo, pero siempre decía que valía la pena despertarse temprano para poder llegar un poco más temprano al colegio y aprovechar de jugar a la pelota con sus compañeros unos minutos antes de que sonara la campana y comenzar la jornada escolar. Al llegar al colegio a jugar con sus compañeros, le tocó ser arquero, aunque no era muy bueno atajando los goles, pensó que ese día podría mejorar. Sin embargo, durante el juego no pudo atajar ninguna vez la pelota, a lo que sus compañeros reaccionaron muy mal y empezaron a molestarlo y a decirle que no querían jugar más con él porque no servía para ese deporte. En ese momento Mateo bajó la cabeza y sus ojos se pusieron llorosos, por lo que corrió rápidamente al baño para estar solo. Ese día al llegar a su casa se convenció a sí mismo a nunca jugar más fútbol por los comentarios que recibió de sus compañeros.

Basado en sus acciones:

- ¿Cómo crees que se siente Mateo o qué emociones experimentó en ese momento?
- ¿Qué técnica/ actividad para sentirse mejor le sugerirías a Mateo si fueras su amigo/ amiga?

### **ANEXO 9: Desarrollo de contenidos "Juntos podemos"**

Se juntan en la cancha dos grupos, uno de hombres y el otro de mujeres. La actividad consiste en 3 dinámicas:

1. Se juntarán en parejas y se atarán de manos y pies. Deberán pasar un zigzag con la pelota sin que se les escape ni se les caigan los conos. Al finalizar, la pareja deberá darle un pase a otra pareja la cual deberá realizar la misma dinámica, mientras quienes ya terminaron se desata y forma en fila.
2. Una vez que todas las parejas hayan terminado la primera actividad, se encontrarán dispuestos en una fila. La persona que tiene la pelota deberá ir al inicio de la fila y pasar la pelota a su compañero de atrás, por debajo de las piernas, hasta que llegue al último de la fila y esto hasta que hayan pasado todos por un turno.
3. Una vez terminada la segunda dinámica deberán disponerse en una medialuna tomados de la mano y poner las pelotas frente al arco. En los extremos de la media luna se les entregará una soga la cual deberán pasar hacia el otro extremo sin soltarse de las manos. Una vez logrado el objetivo, deberán elegir a dos "goleadores" quienes se pondrán la soga en el cuello para distinguirse y ellos serán los encargados de lograr el objetivo final: meterle un gol al matrón.

Para la reflexión: Se guía la conversación grupal para lograr tocar los siguientes puntos:

- En muchas ocasiones encontramos que el trabajo en equipo es necesario para lograr un objetivo.
- ¿Qué hubiera pasado si alguno de ustedes no hubiera tenido ganas de cooperar en el juego?
- Para trabajar en equipo es importante la colaboración hacia un objetivo común.
- Valores: empatía, respeto, tolerancia, amistad, cooperación.
- ¿Alguien tiene algún otro comentario acerca del trabajo en equipo?

## ANEXO 10: Preguntas de evaluación “Llegó carta” Sesión 2

1. Luego de esta sesión ¿Qué importancia tiene para ti el dicho “Todos para uno y uno para todos”?
2. ¿Es siempre importante lo que el resto diga sobre ti?
3. ¿Qué actividad de las que revisamos en la última actividad para sentirte mejor vas a realizar la próxima vez que te sientas triste?

## ANEXO 11: Preguntas autoevaluación: “Escoge al minion” Sesión 2



1. ¿Te gustó el lugar donde se desarrollaron las actividades?
2. ¿Te gustó la duración de la actividad?
3. ¿Te gustó la actitud de las matronas y el matrócn?
4. ¿Te gustaron las técnicas utilizadas (por ejemplo: Juegos en equipo, globos, conversación, cuento)?

## Anexo 12: Consideraciones para sesión 3

- Se dividió el curso en 4 grupos ya que eramos 4 moderadores, dos grupos de niñas y dos grupos de niños. Pero recomendamos hacer 5 grupos como la sesión 1 para que sean más fáciles de realizar las actividades.
- Sugerimos seguir con el tema de respeto a sus pares en el diario vivir, sobre todo en el lenguaje, ya que nos dimos cuenta que los insultos y malas palabras entre ellos y hacia sí mismos son comunes.
- Al curso le gustan las actividades dinámicas, muchos juegos, sobre todo a los niños que les gusta mucho jugar a la pelota, por lo que si la pueden integrar en las dinámicas sería ideal.
- Considerar que en las actividades en el patio se debe tener mayor control de los grupos y mejor comunicación para que no estén tan dispersos.
- Si faltan niños o niñas el día de la actividad recomendamos redistribuir los grupos para que queden más o menos de la misma cantidad de personas y facilitar el manejo.
- Si las actividades se prestan para requerir espacios separatistas de hombres y mujeres, recomendamos que así los separen. Pero si no es necesario separar por sexo a los niños y niñas es mejor que los mezclen para que los grupos sean más diversos y con distintas personalidades. Además separar al curso en grupos mixtos creemos que facilita el control grupal.
- Isabella usa el nombre social “Max”, para dirigirse así a su persona.



