



Departamento Promoción de la
Salud de la Mujer y el Recién Nacido

FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE

Informe Clínica de Salud Comunitaria



Integrantes: Diomara González, Jimena Letelier, Katherine Miranda, Romina Mora,
Daniella Varela.

Estudiantes de Tercer nivel Obstetricia y Puericultura, Universidad de Chile.

Tutora: Paola Gaete Hermosilla

Abril-2023



Índice

Índice.....	1
Programa educativo.....	2-12
Tips para el próximo grupo	13
Intervención CESFAM.....	14
Video educativo.....	15
Reflexiones grupales.....	16-17
Anexos.....	18-28



PROGRAMA EDUCATIVO

Aprendiendo de respeto, empatía y autoestima





Información general

Tema	Aprendiendo de respeto, empatía y autoestima
Comuna	Cerro Navia
Grupo objetivo	Estudiantes de 5° básico
Número de participantes	31 estudiantes
Lugar	Colegio Antumalal
Número de sesiones	5 sesiones
Fecha	Desde el martes 21 de marzo hasta junio
Tiempo	1 hora y media
Responsables	Prof. Paola Gaete Hermosilla
Encargadas	Sesión 1: Sofia Leiva, Rita Morales, Fernanda Paredes, Tatiana Pérez y Camila Villarreal. Sesión 2: Diomara González, Jimena Letelier, Katherine Miranda, Romina Mora y Daniella Varela.
Presupuesto	Sesión 1: \$8.300 Sesión 2: \$9.680

Introducción

El respeto, la empatía y autoestima son tres valores fundamentales para el desarrollo saludable de las personas, estos están interconectados y son necesarios para lograr relaciones interpersonales positivas, pues establecen la forma en que una persona interactúa consigo misma, con otros individuos y con el mundo que la rodea (1).

Sin embargo, ¿qué se entiende por estos valores?; según la RAE, el respeto se define como la veneración, acatamiento que se hace a alguien (2), además es el sentimiento que lleva a reconocer los derechos y la dignidad del otro (3), por lo tanto, en el momento que una persona se respeta a sí misma, logra poner límites o barreras de autoprotección en las circunstancias necesarias y adecuadas. Mientras que la empatía, de acuerdo con la misma institución cultural, corresponde al sentimiento de identificación con algo o alguien y la capacidad de compartir sus sentimientos (4). Este concepto tiene íntima relación con el respeto, ya que los individuos al ponerse en el lugar del otro comprenden de mejor manera los límites de los demás y por consiguiente, es más fácil poder respetarlos, sin juzgar desde fuera entendiendo el por qué de sus acciones, lo cual permite generar relaciones humanas sanas (5).



Por otra parte, el autoestima, conforme a la Academia de Lenguas Española, se define como la valoración generalmente positiva de sí mismo (6), donde la persona se siente apreciada por el entorno y posee sentimientos de autoconfianza, fuerza, valía, capacidad y suficiencia, por ende, considera la confianza que tiene la persona sobre sí misma respecto a sus habilidades y capacidades. A partir del autoestima surge el respeto hacia sí mismos, el cual lleva a que una persona establezca sus límites en la relación con otro, aquella frontera que determina hasta dónde tiene permitido llegar una persona sin pasar a llevar a otra, ya sea en lo físico, mental o emocional (7); por lo tanto, podemos decir que poner límites es construir un lugar seguro en base al amor y el respeto que cada uno se tiene a sí mismo, expresando la necesidad y el deseo de cómo ser respetado por otros, lo cual es la razón de su importancia al momento de educar respecto de valores.

El respeto tanto hacia los demás como hacia uno mismo es un elemento trascendente para la comunicación efectiva, las relaciones sanas y el éxito en la vida, por esto se considera fundamental en cualquier etapa de la vida y comienza por ser un acto intrapersonal (8). Por lo mismo, se suele escuchar frecuentemente la frase “respetarse a uno mismo para que los demás te respeten”. Respetar supone, entre otras cosas, no transgredir límites, ni querer dañar la integridad y la sensibilidad de la otra persona, algo que podría traducirse como empatía: ese acto de reconocer y ser capaz de ponerse en el lugar del otro, lo cual surge desde el respeto (8). Ligado a esto, como se mencionó anteriormente, la mayoría de las personas entiende la empatía como la capacidad de ponerse en el lugar del otro, intentando comprender la situación y los sentimientos por lo que está pasando la otra persona, permitiendo una conexión significativa y comprensiva con los demás. Es por esto que una persona empática se caracteriza por tener una escucha activa, ser intuitiva, tolerante, pero sobre todo ser respetuosa, ya que a través de este se logra integrar distintos puntos de vista y se acepta como es la otra persona (9), por ende se dice que el respeto se evidencia desde la empatía.

Tanto el respeto como la empatía y el autoestima, no son valores con los que una persona nace sino que estos se van adquiriendo con el tiempo a medida que cursan por diferentes etapas de la vida, siendo la primera infancia un momento crucial para iniciar este camino (10); para ello es importante considerar los contextos sociales en los que se desenvuelven los niños y que tan a la vista están estos valores para ellos, ya que en general en este grupo etario el aprendizaje es por imitación, es decir, que las personas que conviven en ambientes favorables tienen más probabilidades de repetir esas conductas positivas que han evidenciado desde sus seres más cercanos, es por ello que el ejemplo que otorga el entorno de una persona resulta significativo a la hora de la educación respecto de estos temas (11), así también, creemos que el amor que recibe un niño es un factor protector para su sano desarrollo en todo aspecto, entonces, es importante considerarlo.

Probablemente los niños desconozcan como tal el significado de los conceptos de respeto, empatía y autoestima, sin embargo, constantemente se enfrentan a ellos al socializar (8), por lo tanto, es importante crear conciencia respecto de sus acciones y el cómo pueden repercutir en ellos o en alguien más, ya sea positiva o negativamente, sobre todo considerando la vulnerabilidad y lo expuestos que se encuentran quienes participarán de esta intervención, la cual, busca brindar herramientas en pro de la autonomía de ellos, con discernimiento acerca de lo “bueno y malo”, lo “correcto y lo incorrecto”, validando sus emociones, para así construir una armónica convivencia con su entorno y con sí mismos.



Por lo referido previamente, es muy importante que se lleven a cabo las sesiones educativas que realizaremos en la escuela básica Antumalal, en la que aplicamos un diagnóstico a los niños del curso de 5° básico (anexo 1 y 4) que junto con el de nuestras compañeras, se abordaron preguntas en relación a su conocimiento en las temáticas de respeto, empatía y autoestima. Debido a los resultados obtenidos, creemos que es relevante que las sesiones tengan un carácter teórico, las cuales acompañaremos con diversas actividades lúdicas con la finalidad de que las niñas y niños participen de manera activa de su aprendizaje y se encuentren expectantes y motivados por el desarrollo de este. De esta manera, se espera cumplir tanto el propósito planteado a la par con el grupo anterior como los objetivos dispuestos a continuación.

PROPÓSITO

Favorecer la seguridad y confianza en sí mismos, a través del conocimiento de conceptos de autoestima, respeto y empatía para aprender a poner límites y respetar los derechos de todos y todas y así tener una sana convivencia con el entorno y con sí mismos.



SESIÓN 1: Mejorando mi autoestima

OBJETIVO GENERAL

Conocer el concepto de autoestima para aumentar la confianza en sí mismos y reforzar su autopercepción aplicándolo a sus relaciones interpersonales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir el concepto de autoestima.
- Identificar cualidades propias para potenciar una buena autoestima.
- Identificar técnica de repetición aplicable en la vida diaria para aumentar su autoestima.

CONTENIDOS EDUCATIVOS

- Significado del concepto de autoestima
- Técnica de repetición útil para mantener una autoestima adecuada

METODOLOGÍA

a) Cronograma:

Primera sesión: Mejorando mi autoestima

Actividad	Nombre	Tiempo
Bienvenida	“¡Hola otra vez!”	2 minutos
Caldeamiento	“Abrazo feliz”	2 minutos
Formación de grupos	“Soy una fruta” pegar la fruta en el gafete	1 minuto
Integración del grupo	“Si el grupo fuera una flor”	2 minutos
Desarrollo de contenidos	- “Un cuento para reflexionar” - “Vamos a florecer juntos” - “Repíte conmigo”	- 20 minutos - 25 minutos - 5 minutos
Evaluación	“¿Cuánto aprendí?”	10 minutos
Autoevaluación	“¿Me gusta, No me gusta?”	7 minutos
Cierre	“Adiós”	2 minutos

b) Descripción de las actividades:

1. Bienvenida “Hola otra vez”: El grupo responsable se vuelve a presentar, para luego entregar los gafetes con nombres a cada participante para comenzar con las actividades.



2. Caldeamiento “Abrazo feliz”: En esta actividad cada estudiante deberá caminar por la sala sin parar mientras suena una canción, al parar la música cada niño y tutora deberá abrazar a la persona que esté al lado. Se realizarán 2 o 3 rondas.

3. Formación de grupos “Soy una fruta”: Cada estudiante deberá sacar un papel de una bolsa, en los que habrá una imagen de una fruta, para luego agruparse con sus pares que coincidan con esta. Serán grupos de 6 o 7 estudiantes cada uno con una persona a cargo.

4. Integración del grupo “Si el grupo fuera una flor”: Se le pide a cada participante que responda las preguntas “Si el grupo fuera una flor ¿Cuál sería? y ¿Por qué?” Una vez todo el grupo haya respondido se decidirá qué flor es la que le da la identidad al grupo para poder distinguirlos.

5. Desarrollo de contenidos:

5.a. Un cuento para reflexionar: Esta actividad consistirá en mostrar un video de 3 minutos acerca de la autoestima (12). Luego cada grupo reflexionará acerca del video, tanto sus opiniones como sentimientos respecto a este, asimismo comentar qué enseñanza nos dejó el contenido del video. Finalmente entregaremos un papel, en el cual deberán anotar lo que ellos entendieron del concepto de autoestima, de manera anónima y nos lo entregarán, esto nos permitirá verificar si el concepto fue comprendido.

5.b. Vamos a florecer juntos: Luego comenzaremos con la actividad, en la cual entregaremos una flor con 7 pétalos a cada niño (ver Anexo 2), al centro debe escribir su nombre. Primero, el “dueño” de la flor escribirá una cualidad o habilidad positiva, algo que les guste de ellos mismos o de lo que se sientan orgullosos en uno de los pétalos; después pasarán la flor hacia la derecha para que ese compañero/a escriba algo positivo sobre el dueño de la flor, y así sucesivamente hasta que se completen los pétalos. Finalmente, cada uno leerá su flor y podrá comentar si se siente identificado/a con lo que sus compañeros le escribieron. Vamos a reflexionar sobre lo importante que es cuidar nuestra autoestima, querernos y reconocer nuestras habilidades.

5.c. Repite conmigo: Al terminar la actividad anterior, separaremos los grupos pequeños para volver al grupo curso y todos diremos en voz alta una serie de afirmaciones, tales como “soy importante”, “soy inteligente”, “me respeto”, “me valoro”, “me quiero”, “soy bueno en lo que hago” mientras nos abrazamos a nosotros mismos. Luego de que estas afirmaciones sean repetidas dejar como tarea a los estudiantes y profesora repetir estas afirmaciones todos los días en la mañana antes de comenzar la primera clase del día o mirándose al espejo cada mañana. Esta es una estrategia de repetición, de esta manera los estudiantes serán capaces de almacenar esta información en su memoria a largo plazo (13).

6. Evaluación “ ¿Cuánto aprendí?”: en esta actividad en una bolsa habrá una serie de papeles con preguntas respecto a la sesión, se escogerá a niños al azar según su número de lista para que puedan responder estas preguntas y comprobar si se comprendieron los objetivos de la sesión. Si el niño/a que sacó el papel no sabe la respuesta a la pregunta, deberá intentar responderla otro niño/a voluntariamente, de no ser respondida las encargadas responderemos la pregunta. (Ver preguntas en Anexo 3)

7. Autoevaluación “¿Me gusta, No me gusta?”: Para finalizar se les preguntará a los estudiantes de manera ordenada que les pareció la actividad, indicando el dedo pulgar para arriba si le gusto la actividad y el dedo pulgar para abajo si no les gusto. Se les realizarán preguntas sobre si consideran que el tiempo fue adecuado, si el lugar lo fue y si el material didáctico les permitió llevar a cabo de manera correcta la actividad y finalmente si les gustaría que mejoráramos algo. Tiempo, lugar, espacio, material didáctico

8. Cierre: Se les agradece la participación y nos despedimos.



c) Recursos: Se necesitarán cartulinas de colores, plumones permanentes, pegamento, gafetes, hojas blancas, proyector, computador, pendrive, parlante, alargador, una bolsa y papel para hacer las preguntas.

CONSIDERACIONES ÉTICAS.

- Se entregará un asentimiento informado para poder tomar fotografías de los alumnos donde ellos decidirán si quieren formar parte de esta actividad.



SESIÓN 2: Equipo que trabaja unido, permanece unido

OBJETIVO GENERAL

Conocer los conceptos de respeto, empatía y autoestima y cómo influyen en su diario vivir.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir los conceptos de respeto, empatía y autoestima.
- Distinguir conductas asociadas a respeto y faltas de respeto en diferentes contextos sociales.
- Identificar acciones que promueven la empatía para ser replicadas con sus pares, familiares, amigos.
- Reforzar la autoestima a partir del conocimiento de sus cualidades positivas identificadas por sus pares durante la sesión.

CONTENIDOS EDUCATIVOS

- Conceptos de respeto y empatía
- Concepto y actividades donde se aplique la autoestima
- Acciones que promueven la empatía y el respeto

METODOLOGÍA

- a) Cronograma de actividades

Segunda sesión: Equipo que trabaja unido, permanece unido.

ACTIVIDAD	NOMBRE	TIEMPO
Bienvenida	"Mini matronas en acción"	2 minutos
Caldeamiento	"Las profes dicen"	3 minutos
Formación de grupos	"Encuentra tu concepto"	1 minuto
Integración del grupo	"Buscando nuestra identidad"	1 minuto
Desarrollo de contenidos	"Luz, cámara y acción"	20 minutos
	"Palitroques"	20 minutos
	"Escribe en mi corazón"	20 minutos
Evaluación	"¿Cuál es la correcta?"	10 minutos
Autoevaluación	"¿Arriba o abajo?"	7 minutos
Cierre	"Bolsita mágica"	6 minutos



b) Descripción de las actividades:

1. **Bienvenida "Mini matronas en acción":** El grupo responsable se presenta y posterior a eso se entregan las tarjetas con sus nombres. Esta actividad se realizará en el patio.
2. **Caldeamiento "Las profes dicen" :** La actividad se realizará en el patio con todo el curso el cual estará formado en círculo, las monitoras se ubicarán al frente del grupo y les irán pidiendo que realicen diferentes acciones al estilo del juego "Simón dice".
3. **Formación de grupos "Encuentra tu concepto":** El último Simón dice será "formen sus grupos según el concepto que está detrás de las tarjetas que llevan sus nombres", esta actividad consiste en encontrar a su equipo con quienes tengan el mismo concepto ya sea respeto, empatía o autoestima. Se formarán 3 equipos, de 10 a 11 personas cada uno con 1-2 monitoras.
4. **Integración de grupo "Buscando nuestra identidad":** Dentro de los grupos formados, se les pedirá a los estudiantes que nos digan con qué gesto quieren que se identifique el grupo, el cual debe estar relacionado al concepto que les tocó. La mayor parte del equipo tiene que estar de acuerdo con el gesto.
5. **Desarrollo de contenidos:** Los estudiantes irán rotando por cada estación al sonido de un silbato. Dentro de los grupos formados, en cada estación se les pedirá a los estudiantes que ordenen mediante un puzzle uno de los 3 conceptos (respeto, empatía o autoestima) de acuerdo a como se escriben, al haber formado la palabra ellos dirán que entienden de ese concepto, una vez escuchadas todas las respuestas les decimos que den vuelta a las tarjetas para leer la definición (anexo 5) de su palabra, dependiendo de la estación en la que estén, realizarán cada una de las actividades descritas a continuación:
 - 5.a. **"Luz, cámara y acción" (Respeto):** Dentro de una bolsa, se encontraran papeles con una situación que podrá ser clasificado como falta de respeto o respeto (anexo 6), donde cada pareja de estudiantes que se unieron por afinidad deberá sacar un papel para luego actuar, mientras los demás compañeros clasificarán la acción.
 - 5.b. **"Palitroques" (Empatía):** Por afinidad los estudiantes se unirán en pares y serán enlazados por un pañuelo en sus pies, a ellos se les leerá una situación y 3 posibles acciones frente a ella (anexo 7), en las que sólo 1 corresponde a un actuar empáticamente correcto, al ponerse de acuerdo con la acción que ellos consideran correcta deben direccionar y patear una pelota hacia una de las 3 botellas de plástico que se encuentran en frente, las que contienen cada una la alternativa a, b o c.
 - 5.c. **"Escribe en mi corazón"(Autoestima):** A cada estudiante se le hará la entrega de un plumón y un corazón de cartulina, éste último lo deberán colgar en su cuello afirmado por lana y ponerlo hacia la espalda, cada uno debe escribir a cada compañero y compañera una característica o cualidad positiva ya sea psicológica o física, cuando ya hayan escrito a todos sus compañeros, nos reuniremos en un círculo, cada uno leerá lo que está escrito en su corazón, escucharemos lo que sintieron con respecto a lo que leyeron como reflexiones, observaciones u opiniones, el corazón se lo podrán llevar de recuerdo.



6. **Evaluación "¿Cuál es la correcta?":** Al finalizar el desarrollo de los contenidos, los estudiantes se quedarán en los mismos grupos ya formados junto con la monitora o monitoras de la última actividad, donde se les realizarán preguntas con alternativas (anexo 8) de manera aleatoria para evaluar si los objetivos se cumplieron o no. En caso de responder erróneamente, las monitoras deberán dar la respuesta correcta y explicarla.
7. **Autoevaluación "¿Arriba o Abajo?":** Para concluir, se les preguntará a los estudiantes si les gustaron las actividades que se realizaron durante la sesión, si el material utilizado fue el óptimo, si el tiempo fue correcto y si el espacio fue el adecuado para las dinámicas. Además, se les consultará si les gustó el trato de las monitoras. Si los estudiantes están de acuerdo con las preguntas planteadas se levantan, en el caso opuesto, si están en desacuerdo se sientan.
8. **Cierre "Bolsita mágica":** Agradecemos la disposición de los estudiantes y a cada uno se le hará entrega de una bolsita con frases relacionadas al autoestima más un dulce como regalo, y luego nos despedimos.

c) Recursos: Se utilizarán cartulinas de colores, lana, lápices, plumones, hojas, tijeras, pegamento, bolsa de plástico, silbato, botellas, una pelota.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Durante la realización de las actividades, y luego de estas, no se divulgará ningún tipo de información.



Bibliografía

1. *Valores, para qué sirven, tipos y ejemplos.* (s. f.). Concepto. Recuperado de: <https://concepto.de/que-es-un-valor-y-cuales-son-los-valores/>
2. RAE. (s. f.). *Respeto*. Diccionario de la Lengua Española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/respeto>
3. Félix, C., Fernández, A., Gallardo, A., Molina, M., Reinoso, A., y Rico, P. (1999). *Mejorar la autoestima, el respeto y el espíritu crítico*. Proyecto de Investigación de Memoria Final. Recuperado de: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/2881/00120080000303.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. RAE. (s. f.). *Empatía*. Diccionario de la Lengua Española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/empat%C3%ADa>
5. Equipo Editorial. (2022). *¿A qué llamamos respeto?*. La mente es maravillosa. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/que-llamamos-respeto/>
6. RAE. (s. f.). *Autoestima*. Diccionario de la Lengua Española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/autoestima>
7. Rodríguez, L. (2023). *¿Por qué es tan importante aprender a poner límites?*. La mente es maravillosa. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/por-que-es-tan-importante-aprender-a-poner-limites/>
8. *El valor del respeto en la educación.* (s. f.). Bekith. Recuperado de: <https://www.bekith.es/el-valor-del-respeto-en-la-educacion>
9. Montejano, S. (2020). *¿Qué es la empatía y cómo desarrollarla?*. Psicoglobal. Recuperado de: <https://www.psicoglobal.com/blog/empatia-desarrollo#que-caracteristicas-tienen-las-personas-empaticas>
10. *Educación en valores es preparar para la vida.* (s. f.). Educrea. Recuperado de: <https://educrea.cl/educar-en-valores-es-preparar-para-la-vida>
11. *Aprendizaje social: el valor del entorno.* (2020). Caligrafix. Recuperado de: <https://www.caligrafix.cl/entry/aprendizaje-social-el-valor-del-entorno>
12. PIE Escuela los Estandartes. (2020) *Cuento sobre la autoestima* [Vídeo]. Youtube. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=ikNVIXrgKwI>
13. Valle A, González Cabanach R, Cuevas González L.M., Fernández Suárez A.P. (1998). *Las estrategias de aprendizaje: características básicas y su relevancia en el contexto escolar*. Revista de Psicodidáctica [Internet]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17514484006>



Tips para el próximo grupo

¡Hola compañeros! Bienvenidos a la clínica de Salud Comunitaria, les daremos tips para que sea más fácil la integración al curso y lo que nos sirvió y no con ellos.

- Reunir en grupos más pequeños para realizar las actividades, para esto se puede ver la afinidad el día que se hará el diagnóstico, de esta manera será más fácil mantener la atención de los niños. Lo ideal sería que Mía quede con Sofía Salgado, Martina y Samira.
- Hacer las actividades al aire libre, ideal cancha para que jueguen a la pelota que es lo que más piden, además de hacer deporte o actividades que requieran harto movimiento.
- Ser cercano con ellos, animarlos en las actividades, decirles cosas positivas para motivarlos, son muy participativos cuando se les integra.
- Adaptar los juegos para Aron, que sean actividades que pueda realizar debido a que se encuentra utilizando muletas.
- Ser flexibles si notan que la actividad no les acomoda a los niños/as, ya que la idea es que ellos se sientan bien de manera que sean más participativos y se integren a la actividad.
- En el diagnóstico, preguntar qué actividades les gustaría realizar a los estudiantes, ojalá estas se puedan convertir en un juego ya que ponen más atención y lo agradecen mucho más.
- Si algún estudiante no quiere participar, la idea es que no los obliguen a realizar las actividades y se enfoquen en las personas que sí quieren realizar las dinámicas.

Intervención Cesfam

Se realizó una feria por el día mundial de la salud, la cual fue llevada a cabo en el CESFAM Dr. A. Cruz Melo, en la comuna de Independencia, la cual estaba dirigida para todo público. Dicha feria abarcó diversos temas como la prevención del cáncer de cuello uterino y la toma del PAP, información acerca de infecciones de transmisión sexual, su prevención y la realización de test rápidos de VIH, la degustación de productos efectuado por nutricionistas, además de la prevención del cáncer de mamas y el examen de mamografía, donde estuvimos presente como equipo educando sobre este tópico.

La actividad fue realizada el 21 de Abril de 10:00am-13:00pm, donde nuestro stand contaba con afiches y folletos con información relevante, además de un juego sobre mitos y verdades sobre el cáncer de mama.

Tuvimos como público objetivo a mujeres mayores de 39 años y la información entregada consistió en: ¿qué es el cáncer de mama?, los factores de riesgo y protectores, el tamizaje llevado a cabo en nuestro país, enfocado específicamente en la mamografía, los casos GES, así como también enseñar/reforzar con material visual y táctil el autoexamen de mamas, junto a los signos de alarma para acudir a consulta.

La matrona del CESFAM, Camila Pilquil, nos entregó una lista para anotar a usuarias con mamografía pendiente de entre los 50 a 69 años, se les realizó educación a usuarias que no estaban dentro de ese rango edad para que pidan una hora con la matrona para realizar su mamografía si correspondía. Se reforzó el autoexamen mamario mensual para todas las edades, así como también los factores protectores como lo son la actividad física 3-4 horas a la semana, disminuir el consumo de alcohol y mantener una dieta balanceada.

Había mucho interés y participación por parte de las usuarias que pasaban por el Stand y llevaban sus folletos para leerlo en sus casas, nos escuchaban atentamente y explicamos el autoexamen de mamas, también habían otras usuarias que ya tenían implementado el autoexamen mensual. Fue una experiencia muy grata el aportar un pequeño granito de arena al compartir la información y actualizar los conocimientos que las usuarias tenían respecto al cáncer de mama y la mamografía.



Video educativo

Tras la intervención realizada en el curso 5° básico del colegio Antumalal, como grupo consideramos que era acertado abordar en el video los conceptos vistos en la segunda sesión de este programa educativo, por ende, el tema elegido fue “Aprendiendo de respeto, empatía y autoestima”, ya que de esta manera estamos fortaleciendo lo aprendido por los niños/as y además, comprendemos lo complicado que puede ser para ellos entender y comenzar a aplicar las acciones que conllevan estos conceptos en su día a día. Por lo tanto, nuestro público objetivo son niños y niñas entre 9 a 13 años que quieran aprender sobre estos tres valores que son fundamentales a lo largo de sus vidas.

El propósito de este video educativo es favorecer la seguridad y confianza en sí mismos, a través del conocimiento de conceptos de autoestima, respeto y empatía para así tener una sana convivencia con el entorno y con sí mismos. Para cumplir con lo anterior, nos enfocamos en que los estudiantes pudieran conocer sobre estos valores y vincularlos con acciones que puedan replicar en su entorno. Por ello, el contenido del video incluye la definición en palabras simples de lo que es el respeto, la empatía y la autoestima, además de ejemplos de cada uno de estos (anexo 10), de manera que sea más fácil de asociar y comprender para nuestro público objetivo. Finalmente, se entregó un consejo final que incluía los tres conceptos vistos y una frase reflexiva para culminar.

El video educativo tiene una duración de 1 minuto con 55 segundos. Respecto a la edición se utilizó la App InShot que nos permitió poder integrar todos los elementos de la forma que queríamos. Para que el video fuera más divertido y dinámico tomamos la decisión de dividirnos para grabar tanto las definiciones como los ejemplos y luego unirlos a través de distintos efectos visuales, donde nos preocupamos de grabarnos en un lugar con buena iluminación y sin ruido ambiental para evitar distracciones, además de incluir imágenes asociadas al tema hablado con movimiento o efectos creativos, colores llamativos en las letras y música durante toda la intervención a un volumen adecuado, todos estos elementos contribuirían a que fuera más entretenido y agradable de ver para el grupo objetivo.

Como grupo esperamos que la creación de este video educativo que fue hecho con mucho cariño pueda llegar a muchos niños y niñas para contribuir en su aprendizaje.





Reflexiones Grupales

Al finalizar la segunda sesión educativa, la cual fue llevada a cabo en el curso 5to básico del Colegio Antumalal, consideramos que tuvimos una enorme experiencia con nuestro grupo objetivo, quienes estuvieron sumamente receptivos a la información que entregamos en base al tema que planteamos, y creemos que los objetivos tanto general como específicos se cumplieron como esperábamos.

La metodología utilizada fue una gran oportunidad para que los y las estudiantes participaran activamente de su aprendizaje, y la retroalimentación que tuvimos de parte de ellos fue súper gratificante, ya que estaban muy agradecidos por la instancia generada y por las actividades realizadas, lo cual se vio reflejado en la autoevaluación que les hicimos, donde nos evaluamos a nosotras como equipo a través de ellos, lo cual resultó positivamente, les gustó la manera en que llegamos a ellos, así como también las actividades que les teníamos, ya que al ser planteadas como un juego se entretenían mientras aprendían, incluso se les hizo poco el tiempo que estuvimos con ellos y apreciaron el poder realizar las dinámicas fuera del salón de clases.

Para nosotras también fue una vivencia muy valiosa dado que era el primer acercamiento que teníamos con personas con tal rango de edad, y resultó en general como lo deseábamos. Planeamos las dinámicas con mucho amor y cariño, pensando de qué manera sería más fácil poder llegar a ellos y que los contenidos abordados fuesen acogidos de la forma esperada, asimismo desarrollamos diversas manualidades para esto y el material fue muy bien recibido. Nos esforzamos demasiado para que la sesión saliera como estaba planificada, tratamos de cuidar cada detalle, y a pesar de que tuvimos que adaptar y flexibilizar ciertas actividades que teníamos organizadas, igualmente nos quedamos con el corazón lleno y contento, puesto que pudimos sentirnos nuevamente como niñas y además, aportamos un granito de arena para ampliar el conocimiento de los estudiantes, por lo que quedamos muy motivadas para seguir realizando este tipo de intervenciones.

Por otro lado, en relación a la intervención realizada en el CESFAM Cruz Melo, como equipo creemos que también fue una grata experiencia, donde pudimos relacionarnos con otros futuros profesionales y egresados del área de la salud y compartir la experiencia, además pudimos acercarnos y vincularnos con un grupo etario que iba entre los 35 a 80 años de edad, y educar respecto a la prevención del cáncer de mamas, lo cual fue súper bien recibido por parte de las mujeres presentes en la feria de salud.

Hubo una alta concurrencia de público, y esto mismo nos permitió abordar diversas dudas que se tenían en relación al cáncer mamario y aclararlas rápidamente, asimismo realizamos educación en cuanto al autoexamen de mamas, los diferentes signos de alarma para consultar al médico/matrona y también sobre los factores protectores que ayudan a prevenir esta patología. De igual forma, pudimos anotar en una ficha a mujeres entre los 50 a 69 años para la realización de una mamografía preventiva en el mismo CESFAM, lo cual tuvo una gran cantidad de inscripciones.

Pudimos notar que gran parte de las mujeres asistentes a la feria querían obtener mayor información relacionada al cáncer de mamas, su prevención y respectivo tamizaje, e



igualmente nos relataban acerca de las variadas experiencias que tenían conforme al tema, lo cual fue muy enriquecedor.

Por otro lado, en cuanto al examen, realizamos un video educativo para niños y niñas de 5to básico, abordando los conceptos vistos en la sesión educativa (empatía, respeto y autoestima) y dando tips para fortalecer su actuar en relación a ellos. Esto con la intención de que no solo sea una ayuda para ellos, sino que pueda masificarse en redes sociales y pueda llegar a más niños.

De esta manera, damos un cierre a la Clínica de Salud Comunitaria, sin dudas no somos las mismas de antes, nos vamos con diversos aprendizajes respecto a cómo educar y llegar a las personas sin importar su edad, agradecidas por la oportunidad presentada y motivadas por los conocimientos adquiridos en las intervenciones realizadas. Nuestro rol como futuras profesionales se ve fortalecido y enriquecido, para seguir avanzando y continuando con las diferentes clínicas que nos quedan.

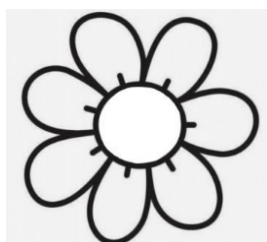
Anexos

Anexos sesión 1

Anexo 1. Preguntas realizadas en el diagnóstico con la cantidad de respuestas obtenidas

¿Qué entiendes por autoestima?	No sabe: 20	Si sabe: 9
¿Con estas afirmaciones, te sientes identificado? • ¿Soy inteligente? • ¿Me identificas como buena persona? • ¿Me gustaría cambiar algo de mí? • ¿Me gusta como soy físicamente? • ¿Me gusta mi personalidad? • ¿Me quiero a mí misma/o?	Si: 21 Si: 22 Si: 11 Si: 17 Si: 22 Si: 21	No: 8 No: 7 No: 18 No: 12 No: 7 No: 8
¿He hecho sentir mal a alguien por cómo es?	Si: 5	No: 20 No sé: 4
¿Me han hecho sentir mal por cómo soy?	Si: 9	No: 16 No sé: 4
Si una persona me critica o me insulta, ¿Qué hago? • Le cuento a mi familia • Le hago saber a esa persona cómo me siento • Le hago lo mismo • No me importa • Me siento mal • No le cuento a nadie	Si: 17 Si: 9 Si: 12 Si: 12 Si: 6 Si: 4	No: 12 No: 20 No: 17 No: 17 No: 23 No: 25

Anexo 2. Modelo de flor para actividad “Floreciendo juntos”





Anexo 3. Preguntas para la evaluación de contenidos

- ¿Qué es la autoestima?
- ¿Cuál de estas siguientes afirmaciones define mejor el concepto de buena autoestima?: Me aprecio y valoro a mí mismo o no me quiero ni respeto
- Que mis compañeros tengan mejores notas que yo, ¿Me hace menos especial?
- ¿Qué podría hacer yo para ayudar a que mi compañero/a mejore su autoestima?
- Si me siento mal conmigo mismo, ¿qué puedo hacer?

Anexos sesión 2

Anexo 4. Resultados diagnóstico Respeto y Autoestima:

En tus palabras, ¿qué entiendes por respeto?	Entiende: 5-3-5-3-4=20	No lo entiende: 0-2-0-3-1=6
¿Con qué afirmaciones te sientes identificado? • Alguna vez has interrumpido cuando alguien habla (amigos, familia, etc) • Alguna vez te han interrumpido cuando hablas (amigos, familia, etc) • Saludas y te despidas cuando llegas a algún lugar • Pides por favor cuando necesitas algo • Pido perdón cuando cometo errores	Sí: 4-2-4-5-4=19 Sí: 5-4-4-5-4=22 Sí: 5-5-5-4-5=24 Sí: 4-5-4-5-5=23 Sí: 4-5-4-5-4=22	No: 1-3-1-1-1=7 No: 0-1-1-1-1=4 No: 0-0-0-2-0=2 No: 1-0-1-1-0=3 No: 1-0-1-1-1=4
Si alguien se cae al frente tuyo, ¿qué haces?	Lo ayudo: 4-1-2-4-5=16	Me río/Paso de largo: 1-1-3-2-0=7
Si alguien tiene gustos diferentes al tuyo, ¿qué haces?	Lo acepto: 5-4-4-6-5=24	Me río/Lo aislo: 0-1-1-0=2
¿Qué haces si una persona está sola?	Lo incluyo: 5-4-4-5-5=23	No lo incluyo/No me importa: 0-1-1-1-0=3
¿Qué aprendiste acerca del autoestima?	Aprendió: 0-3-4-3-2=12	No aprendió: 5-2-1-3-3=14
¿Te gustaría saber qué	Sí: 4-4-4-2-5=19	No: 1-1-1-4-0=7



hacer para mejorar tu autoestima?		
		Total curso: 31 estudiantes Total asistentes día de aplicación del diagnóstico: 26 estudiantes

Anexo 5. Definiciones de conceptos

- Respeto: El respeto es un valor que permite reconocer, aceptar y apreciar los derechos y las características de una persona
- Empatía: La empatía es validar los sentimientos del otro y tratar de comprender la situación por la que está pasando
- Autoestima: Valoración, aprecio o aceptación que sentimos hacia nosotros mismos.

Anexo 6. Frases para actuar en "Luz, cámara y acción"

1. El profesor está pidiendo silencio y yo hablo con mi compañero (falta de respeto)
2. Le grito a mi compañero porque estoy enojado con él (falta de respeto)
3. Mi compañero se equivoca al dar una respuesta y me río de él (falta de respeto)
4. Saludo a mi familia cuando llego del colegio (respeto)
5. Doy las gracias cuando me dan el desayuno y almuerzo (respeto)
6. Pido permiso cuando necesito pasar por un lugar y hay mucha gente (respeto)

Anexo 7. Enunciados en actividad "Palitroques" preguntas desde la emoción

1. Si un amigo me cuenta un problema que tiene, ¿qué hago?
 - A) Lo escucho atentamente y trato de decir cosas positivas
 - B) Se cuento a los demás
 - C) Lo ignoro
2. Si veo a alguien llorar, ¿qué hago?
 - A) Me acerco y le pregunto qué le sucede
 - B) Me río
 - C) Lo ignoro
3. Si a mi mejor amigo/a le va bien en el colegio, ¿qué hago?
 - A) Me enojo con él/ella
 - B) Lo/la envidio
 - C) Celebro sus logros, ya que, comparto su felicidad
4. Si veo a alguien aislado ¿qué hago?
 - A) Lo incluyo
 - B) Lo juzgo y crítico
 - C) Lo molesto



5. Si veo a alguien caerse ¿qué hago?
 - A) Le pregunto ¿cómo estás? y le ayudo a levantarse
 - B) Lo piso
 - C) Paso de largo
6. Si un amigo está mal, pero me dice que no quiere hablar ¿qué hago?
 - A) Le doy su espacio y le ofrezco hablar para cuando se sienta preparado
 - B) Le insisto que me cuente lo que le pasa
 - C) Me enojo porque no me quiere contar lo que le pasa

Anexo 8. Preguntas para la evaluación

1. ¿Cuál es un ejemplo de respeto?
 - A) Escuchar en silencio la opinión del otro
 - B) No saludar cuando se llega a un lugar
 - C) Gritarle a mis papás o amigos
2. ¿Cuál es un ejemplo de empatía?
 - A) Reírme cuando un/a compañero/a se equivoca
 - B) Ayudar cuando alguien se cae y lastima
 - C) Molestar y burlarse de otra persona
3. ¿Cuál es un ejemplo de autoestima alta?
 - A) No creer en ti mismo
 - B) Sentirse orgulloso/a de ti mismo/a
 - C) Sentirse menos que otra persona
4. ¿Cuál de las siguientes frases se acerca más a la definición de respeto?
 - A) sentimiento negativo que provoca odio hacia las personas
 - B) aceptar y reconocer a otra persona
 - C) no aceptar y querer cambiar a los demás
5. ¿Cuál de las siguientes frases se acerca más a la definición de empatía?
 - A) entender los sentimientos de los demás y ponerse en su lugar
 - B) tener confianza en uno mismo
 - C) no ayudar a mis compañeros cuando tienen problemas
6. ¿Cuál de las siguientes frases se acerca más a la definición de autoestima?
 - A) aceptar a los demás compañeros
 - B) valorarse y aceptarse a sí mismo
 - C) reírse y dañar a los demás



Anexo 9. Información usada en Intervención CESFAM

Información general sobre el cáncer de mama

El cáncer de mama es una enfermedad, debida al crecimiento anormal y desordenado de células del epitelio de los conductos o lobulillos mamarios y que tiene la capacidad de diseminarse.

Este tipo de cáncer es uno de los principales problemas de salud pública, donde en nuestro país es la primera causa de muerte de mujeres que se encuentran en edad reproductiva, debido a esto el cáncer de mamá se encuentra incluida en AUGE o GES (esto permite a los pacientes asegurar la atención desde la sospecha y confirmación diagnóstica, hasta el tratamiento y posterior seguimiento y control de problema de salud).

Factores de riesgo mayores: Son aquellos que aumentan 2 o más veces el riesgo.

- **Antecedentes personales:** Antecedente personal de cáncer de mama, portadores de mutaciones genéticas BRCA1-2, antecedentes de lesiones histológicas precursoras: hiperplasia atípicas, neoplasia, lobulillar in situ, atipia plana. Radioterapia antes de los 30 años
- **Antecedentes familiares:** Familiares de 1° o 2° grado con cáncer de mama bilateral, cáncer mamario antes de los 50 años sin mutaciones demostradas, familiares con cáncer de mamas en 2 generaciones, cáncer de mama y ovario, familiar varón con cáncer de mama. 5-10% obedece a causas hereditarias

Factores de riesgo menores: Son aquellos que aumentan en menos de 2 veces el riesgo.

- Edad: a mayor edad, mayor riesgo
- Factores reproductivos:
 - Menarquia precoz y menopausia tardía mayor tiempo de exposición a las hormonas, aumenta alrededor del 30% el cáncer de mama, nuliparidad y primiparidad después de los 30 años.
- Enfermedades benignas proliferativas
- Sobrepeso después de la menopausia
- Ingesta de alcohol crónica: Niveles moderados y altos de consumo de alcohol se asocian a un aumento de 7% de riesgo de cáncer de mama por cada 10 grs de alcohol adicional consumido diariamente.
- Terapia de sustitución hormonal (combinadas y ciertas progestinas)

Factores protectores:

- La actividad física produce tardanza de la menarquia, mayor % de ciclos anovulatorios y menor cantidad de hormonas sexuales endógenas. Por esto, mujeres que realizan 3-4 Horas de ejercicios moderados a vigorosos a la semana tienen un 30% de menor riesgo de desarrollar cáncer de mama en comparación a las mujeres sedentarias.
- Mantener un peso normal
- Evitar el consumo de alcohol o no beber más de un vaso por día

ChileAtiende. (s/f). *Prevenir y tratar el cáncer de mama*. Gob.cl. Recuperado el 26 de abril de 2023, de

<https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/15852-prevenir-y-tratar-el-cancer-de-mama>

MINSAL. (2015). *Guías clínicas AUGE. Cáncer de mama*.

<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/GPC-CaMama.pdf>

Mamografía: Corresponde a un examen radiológico que permite estudiar las mamas, el cual es capaz de detectar masas, nódulos y microcalcificaciones. Este es el examen de elección en la detección precoz del cáncer de mama.

Está indicado:

- Idealmente a mujeres asintomáticas desde los 40 años en adelante (c/3 años hasta los 49 años)
- Mujeres con hallazgos al EFM o en el autoexamen
- Mujeres con antecedentes familiares de riesgo (mamá, tías, hermanas). Se recomienda partir estudiando 10 años antes del debut familiar

En Chile, todas las mujeres entre 50 y 69 años de edad tienen derecho a una mamografía gratis cada 3 años (en caso de tener isapre), mientras que actualmente, la mx es copago cero para todas las usuarias pertenecientes a FONASA. También, es importante destacar que desde el 19 de abril de este año ya no se requiere de orden médica para realizar este examen.

Se recomienda guardar las radiografías, y al momento del examen no se debe usar desodorante, cremas ni perfume.

▪ Clasificación mamografías y conducta a seguir

Categoría BI-RADS	Interpretación	Recomendación
0	Estudio Incompleto necesita estudios adicionales	Estudios adicionales con mamografía, proyecciones localizadas o magnificadas y/o ecotomografía.
1	Normal examen negativo	Control según indicación.
2	Normal o con hallazgos no patológicos	Control según indicación.
3	Anormalidad (hallazgos probablemente benignos)	Hallazgos probablemente benignos: realizar seguimiento.
4	Anormalidad sospechosa de malignidad sugerir estudio histológico	Hallazgos sospechosos, sugerir estudio histológico.
5	Alta probabilidad de malignidad , realizar estudio histológico	Hallazgos altamente sospechosos, realizar estudio histológico.
6	Cáncer de Mama diagnosticado y/o tratado, control.	Control con especialista

Mamografía normal, corresponden a BI-RADS 1 y 2. Los casos informados como BI-RADS 0 ó 3, se derivan a consulta con especialista, pero no serán considerados casos GES. Las personas con informes mamográficos con BI-RADS 4 y 5, deben ser derivados a especialista y serán considerados casos GES.

Ministerio de Salud. (2015). *Guía clínica. Cáncer de mama*. Santiago: MINSAL. Recuperado de: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/GPC-CaMama.pdf>

Ecografía mamaria: Examen que utiliza ultrasonido y crea una imagen computarizada de la parte interna de la mama, se utiliza para detectar cambios o alteraciones en la estructura de la mama y para detección de anomalías como nódulos, calcificaciones, masas o



cambios como quistes llenos de líquidos los que son más difíciles de identificar en mamografías y en mamas densas.

Se trata de un examen complementario a la mamografía, que no requiere preparación, es indoloro y rápido de realizar

Ecografía del seno. (s/f). Cancer.org. Recuperado de <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/pruebas-de-deteccion-y-deteccion-temprana-del-cancer-de-seno/ecografia-del-seno.html>

Mitos y verdades sobre el cáncer de mama (Actividad)

Mitos

El cáncer de mama se puede evitar: Esta enfermedad no se puede evitar, pero una detección temprana puede hacer la diferencia para lograr un pronóstico favorable. Para esto se recomienda realizarse una mamografía anual desde los 40 años. En el caso de quienes tienen antecedentes familiares de cáncer de mama, se aconseja hacerla diez años antes de la edad en que le fue diagnosticado al familiar.

Sólo lo pueden tener las mujeres mayores de 40 años: Todas las mujeres tienen riesgo de tener cáncer de mama, sin embargo, la mayoría de los casos se presentan en pacientes mayores de 40 años.

Es hereditario (No tendré cáncer de mamas si no tengo antecedentes en mi familia): Lo que puede llegar a heredarse es la predisposición a desarrollar un cáncer. De todos los cánceres de mama que se diagnostican, se estima que alrededor del 10% corresponde a lo que se llama cáncer “hereditario”, en los que es posible identificar la mutación de un gen que determina este riesgo elevado y que puede ser transmitido de padres a hijos. Las personas con esta mutación tienen un riesgo muy elevado de tener un cáncer de mama a lo largo de su vida. Por otro lado, se sabe que las familiares de pacientes con cáncer de mama que no son portadoras de este gen tienen un aumento discreto de su riesgo. Sin embargo, lo más importante que hay que tener en cuenta es que la mayoría de los cánceres de mama se desarrollan en mujeres que no tienen factores de riesgo ni historia de esta enfermedad en la familia. Estos son los que se llaman cánceres de mama esporádicos, y es por eso que el chequeo anual es importante en todas a partir de los 40 años.

Encontrar un bulto o protuberancia en una mama significa cáncer: No necesariamente, sino que muchas veces son nódulos benignos, sin embargo, la recomendación es consultar a un médico para realizar los exámenes necesarios, como ecotomografía mamaria o mamografía, entre otros.

Si tengo cáncer, me tendrán que extirpar la mama: Si es identificado en etapas tempranas, la gran mayoría de las veces se puede realizar una mastectomía parcial, cirugía que consiste en la extirpación del sector de la mama donde está el tumor. Los resultados son equivalentes a los de sacar la glándula completa.

Si no siento dolor, no tengo cáncer: La mayoría de los casos de cáncer de mama no presentan síntomas hasta que están avanzados. Es por eso que tiene tanta importancia el



screening mamario que se realiza con una mamografía, porque es lo único que permite detectarlo en etapas precoces, cuando los resultados del tratamiento son mejores.

El uso de desodorantes y el sostén hormado aumenta el riesgo: No se ha demostrado que el uso de estos artículos aumente o disminuya el riesgo de cáncer de mama.

Realizar mamografías anuales garantiza la detección del cáncer de mama de manera temprana: Si bien la mamografía es una herramienta de detección excelente, no es infalible. Puede dar como resultado un falso negativo, lo que significa que hay cáncer a pesar de que las imágenes se vean limpias. Se estima que el alrededor del 20 % de los casos de cáncer de mama no se detectan en las mamografías. Los resultados que son falsos negativos se producen con más frecuencia en mujeres que tienen el tejido mamario denso, constituido por una cantidad mayor de tejido glandular y conectivo, y menos tejido graso, es decir, las mujeres más jóvenes.

El cáncer de mama detectado en estadio temprano pocas veces vuelve a aparecer.

Aunque la mayoría de las personas diagnosticadas con cáncer de mama en estadio temprano no experimentaron una recurrencia, el riesgo nunca se va por completo. El riesgo de recurrencia es mayor en los primeros 2 a 5 años, el cáncer siempre puede volver a aparecer. Las personas diagnosticadas con cáncer de mama en estadio I, de bajo riesgo, positivo para receptores de hormonas, tienen entre el 15 y el 20 % de probabilidades de recurrencia.

Cuando acaba el tratamiento, termina todo lo relacionado al cáncer de mamas.

Las terapias dirigidas pueden continuar durante **un año o más**. Las terapias hormonales, como el tamoxifeno y los inhibidores de la aromatasa, duran con frecuencia hasta **10 años**. Además, si una mujer decide reconstruir sus mamas, inicia un proceso que incluye una serie de cirugías que pueden tomar **varios meses**. Para quienes tienen cáncer de mama metastásico o en estadio IV, el tratamiento continuará por el **resto de sus vidas**. Luego de terminar los tratamientos principales, las personas pueden experimentar **efectos secundarios a largo plazo**. Algunos de ellos pueden ser de índole física, como dolor y rigidez, fatiga, cambios en la piel, neuropatía (hormigueo y adormecimiento de las manos y los pies), síntomas menopáusicos, entre otros, según el tratamiento administrado. Otros efectos secundarios pueden ser mentales y emocionales, como ansiedad, miedo a la recurrencia y cambios en las relaciones, entre otros.

Verdades

A mayor tamaño, aumenta el riesgo: Las mujeres con pechos más grandes tienen niveles de estrógenos más elevados, lo que es un factor de riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Amamantar por largos períodos disminuye el riesgo: La lactancia protege del cáncer. Por eso, se recomienda amamantar el mayor tiempo posible, ya que, se reduce la exposición prolongada a estrógenos y progesterona, hormonas que favorecen el crecimiento de algunos tumores y lo ideal sería acumular 1 año de lactancia a lo largo de la vida.



El alcohol, el cigarro y el sedentarismo aumentan el riesgo: Está comprobado que tomar alcohol en exceso y fumar aumenta las probabilidades de contraer esta enfermedad. Además, está demostrado científicamente que la activa vida física disminuye las posibilidades de generar cáncer, así como mantener un peso saludable.

Los anticonceptivos orales aumentan el riesgo de tener cáncer de mama.

Las usuarias tienen un pequeño pero estadísticamente significativo aumento del riesgo de cáncer de mama, el que disminuye paulatinamente al suspender su uso de modo que diez años después de la discontinuación, el riesgo es igual al de las mujeres que nunca emplearon el método

Los hombres pueden tener cáncer de mama.

Tanto hombres como mujeres tienen tejido mamario, esto significa que cualquier persona, puede tener cáncer de mama; sin embargo, el cáncer de mama en hombres es muy poco común y representa menos del 1% de todos los cánceres de mama. Algunos factores de riesgo son: exposición a radiación, tejido mamario excesivo, herencia y ciertos trastornos genéticos como el síndrome de Klinefelter, mayores niveles de estrógenos consumo de alcohol, cirrosis y obesidad, mayor edad (frecuencia entre 60 a 70 años)

Clínica Universidad de los Andes. (s/f). 10 mitos y verdades en relación al cáncer de mama. Uandes. Recuperado de

<https://www.clinicauandes.cl/noticia/mitos-y-verdades-en-relacion-al-cancer-de-mama>

Mitos frente a datos sobre el cáncer de mama. (s/f). Breastcancer.org. Recuperado de <https://www.breastcancer.org/es/datos-estadisticas/mitos-frente-a-datos>

Cáncer de mama en hombres. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007653.htm>

Autoexamen de mama

1 vez al mes para identificar señales de alerta, se hace 7 días antes o después de la menstruación.

Signos de alerta donde se debe acudir al doctor: Asimetría mamaria, hundimiento del pezón, protuberancia, vena creciente, hendiduras, huecos en la piel, flujo desconocido, piel de naranja, endurecimiento mamario, enrojecimiento, bulto interno

Ministerio de Salud. (2015). *Guía clínica. Cáncer de mama*. Santiago: MINSAL. Recuperado de: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/GPC-CaMama.pdf>

AUTOEXAMEN DE SENO Es un procedimiento para examinarte físicamente y visualmente para detectar cualquier cambio en tus senos o axilas.

PASO 1
Con los brazos en la cadera
OBSERVA cambios en la piel, la forma y el tamaño de tus senos.

PASO 2
Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia adelante OBSERVA si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie de tus senos

PASO 3
Palpa tu seno haciendo pequeños círculos en la dirección de las manecillas del reloj, para detectar alguna masa, repite el paso con tu otro seno.

PASO 4
Examina también con tus dedos cada axila en búsqueda de una posible masa.

PASO 5
Aprieta suavemente cada pezón en búsqueda de secreciones o una posible masa.

PASO 6
Repite acostada los pasos 4 y 5 para buscar posibles masas.

Anexo 10: Definiciones y ejemplos de respeto, autoestima y empatía

1. Respeto: Valor que permite reconocer, aceptar y apreciar los derechos y características de una persona. Ejemplos:
 - Levantar la mano para hablar
 - Saludar y despedirse al llegar e irse de un lugar
 - Pedir permiso y por favor
 - Agradecer
2. Autoestima: Valoración, aprecio o aceptación que sentimos hacia nosotros mismos. Ejemplos:
 - Siéntete valioso/a
 - Haz cosas que te gusten o te hagan feliz
 - Identifica tus cualidades positivas
 - Abrazate
3. Empatía: Es validar los sentimientos del otro y tratar de comprender la situación por la que se está pasando. Ejemplos:
 - Celebrar y compartir los logros de un amigo/a
 - Darle espacio a un amigo cuando dice que no quiere hablar
 - Escuchar atentamente los problemas de un amigo y decirle cosas positivas

Anexo 11: Video educativo

<https://drive.google.com/file/d/1ZVcqX8E-I71aSYNoGsjnYgRTXIsUTye9/view?usp=drivesdk>

Guión utilizado:

Saludo

- **Definición respeto:** El respeto es un valor que permite reconocer, aceptar y apreciar los derechos y las características de una persona.

Ejemplos: Levantar la mano al querer hablar, saludar y despedirse al llegar e irse de un lugar, pedir permiso y por favor, agradecer.



- **Definición autoestima:** Valoración, aprecio o aceptación que sentimos hacia nosotros mismos.

Ejemplos: Siéntete valioso o valiosa, haz cosas que te gustan o te hagan feliz, identifica tus cualidades positivas, abrazate

- **Definición empatía:** La empatía es validar los sentimientos del otro y tratar de comprender la situación por la que está pasando.

Ejemplos: Celebrar y compartir el logro de un amigo/a, Darle espacio a un amigo cuando dice que no quiere hablar, Escuchar atentamente los problemas de un amigo y decirle cosas positivas. Ofrecer ayuda y compañía a alguien que está llorando.

Consejo final: Estos tres conceptos nos ayudarán a ser personas más íntegras, y contribuyen a generar relaciones humanas saludables y satisfactorias. Recuerda que las diferencias nos enriquecen y el respeto nos une.