

SESIÓN 1: ¿CÓMO AFRONTAR LA DEPRESIÓN Y LOS SENTIMIENTOS DE SOLEDAD?

OBJETIVOS:

Practicar la escucha de la voz interna e identificar los discursos negativos y positivos sobre uno mismo.

Resaltar los recursos propios para hacer frente a los discursos negativos sobre uno mismo.

DINÁMICA INICIAL: MI VOZ INTERNA

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes tendrán un tiempo (15 minutos) para dirigirse a algún lugar del colegio donde se encuentren solos y sin distracciones. Se les pedirá que ahí piensen en los discursos que se dicen a sí mismos frecuentemente. Primero, empezarán con los discursos negativos (soy malo en ..., nunca podré lograr ..., no me gusta de mí ...) y pensarán en cómo estos los están afectando (con cuánta frecuencia, qué tan intensos son esos pensamientos). Después tratarán de darse un momento para rescatar los discursos positivos que suelen tener sobre sí mismos (me gusta de mí ..., soy bueno en ...). Finalmente, los estudiantes se reunirán y podrán discutir sobre la experiencia.	15'	

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

Después de haber tenido un tiempo para reflexionar, se les pide a los estudiantes que se imaginen su “yo grande” (fuerte, desarrollado, positivo, etc.) y su “yo pequeño” (devaluador, débil, negativo, etc.). Se le entregará dos hojas de papel a cada estudiante y se les pedirá que dibujen a este “yo grande” y “yo pequeño” que habita dentro de sus mentes. El “yo grande” deberá ser dibujado juntos con las herramientas / armas que tiene para vencer al “yo pequeño”. Luego, los estudiantes pueden decidir compartir sus dibujos con sus compañeros, resaltando las herramientas que consideran que tienen para hacer frente a su voz negativa.

Al finalizar la sesión: compromiso individual de estar atentos a nuestra voz interna y reemplazar los discursos negativos por positivos cada vez que aparezcan. Apuntar vivencias y compartirlas en la siguiente sesión.

SESIÓN 2: ¿MI PERSONALIDAD ESTÁ UNDER CONSTRUCTION?

OBJETIVOS:

Reconocer cómo uno se ve y cómo se siente.

DINÁMICA INICIAL: CÓMO SOY

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes se juntarán en parejas para ayudarse a dibujar una silueta de su cuerpo lo más exacta posible. Luego, cada estudiante deberá decorar su silueta plasmando cómo se ve, cómo cree que es y cómo se siente sobre sí mismo.	10'	Papelógrafos Plumones

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿cuál es tu mejor característica de personalidad? Si pudieras cambiar algo de tu personalidad, ¿qué cambiarías?, ¿cómo ha cambiado tu personalidad y por qué crees que ha cambiado?, ¿las personalidades de los hombres y mujeres son diferentes?, ¿tu personalidad es más parecida a la de tu mamá o a la de tu papá?, ¿qué aspectos de personalidad consideras importantes en un amigo / jefe / pareja?

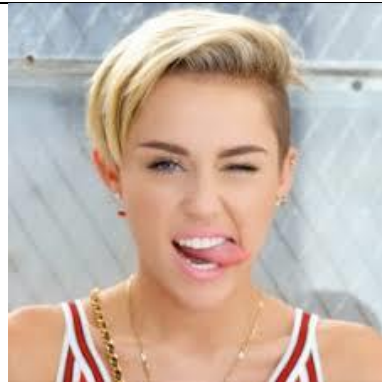
La personalidad guarda mucha relación con la manera en que uno suele sentirse ante las diferentes experiencias de la vida (sus emociones recurrentes). Es similar al centro de control de las emociones de la película *Intensamente*, donde hay emociones más centrales (que gobiernan más el centro de control) y otras menos centrales (que toman el control de vez en cuando, ante algunas situaciones). ¿cuáles crees que son tus emociones centrales? ¿cómo crees que se dividen este control? ¿Cuáles crees que son las emociones centrales / características centrales de personalidad de algunas de estas personas famosas? ¿Cómo crees que se han podido desarrollar (afianzar algunas más que otras) a lo largo de sus experiencias de vida? (Anexo A. Personalidades famosas). Puede dividirse a los estudiantes en grupos (parejas) y entregarles a cada uno un personaje para que lo discutan y luego comenten con sus compañeros.

Al finalizar la sesión: ¿Consideras que uno nace con una personalidad o que esta se forma de acuerdo a las experiencias que tienes?

A. Personalidades famosas



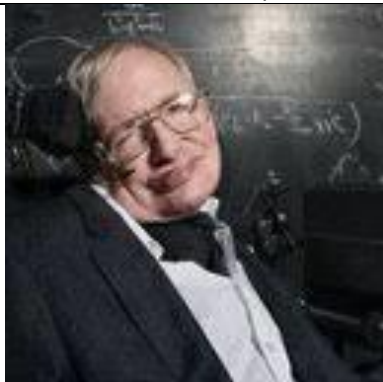
Donald Trump



Miley Cyrus



Adolf Hitler



Stephen Hawking



Mark Zuckerberg



Reina de Inglaterra



Cristiano Ronaldo



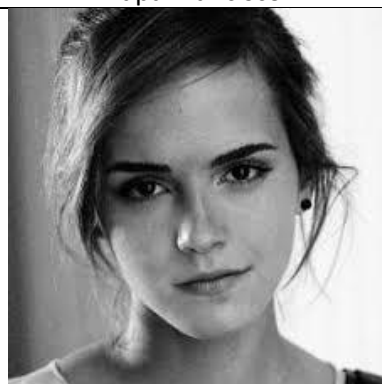
Papa Francisco



Michelle Obama



Lady Gaga



Emma Watson



Malala Yousafzai

SESIÓN 3: ¿CÓMO LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN INFLUENCIAN EN LA CONSTRUCCIÓN DEL GÉNERO?

OBJETIVOS:

Visibilizar las concepciones que se tienen sobre las diferencias entre hombres y mujeres.

Identificar contenidos sexistas dentro de los medios de comunicación.

DINÁMICA INICIAL: ¿QUÉ ES HOMBRE Y QUÉ ES MUJER?

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes formarán grupos de 5 personas y a cada grupo se les entregarán tizas de pizarra. Con ellas deberán salir al patio y dibujar dos siluetas de personas en el piso. Una de ellas la llenarán con palabras o dibujos que representen a una mujer, mientras la otra será llenada con palabras o dibujos que representen a un hombre. Luego, se les pedirá que describan a las siluetas dibujadas.	10'	Tizas de pizarra

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Qué pusieron dentro de la silueta de hombre? ¿Qué pusieron dentro de la silueta de mujer? ¿Qué creen que diferencia a un hombre de una mujer? ¿Cómo creen que los medios de comunicación influyen en esto?

¿Cuál es la imagen que los medios de comunicación dan de los hombres? ¿Cuál es la imagen de mujer?

Los hombres tienen que ser potentes para mantener una relación de superioridad y ser reconocidos como hombres. Para eso, se asume que todos los hombres tienen ciertos atributos solo por ser hombres como es ser fuerte, activo, vigoroso, autoritario, racional, protector, etc. Asimismo, deben ocultar sus debilidades para mantener su estatus de superioridad.

Las mujeres, por otro lado, deben someterse y estar dispuestas a la entrega y a negar deseos, expectativas y proyectos propios para satisfacer los del hombre. Son objetos del deseo masculino y deben presentarse como su complemento: dócil, pasivas, abnegadas, desprotegidas.

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=nSvVIMKp3t8&NR=1>

<https://www.youtube.com/watch?v=I9tWZB7OUSU>

https://www.youtube.com/watch?v=jl_VLaWM_eE&feature=youtu.be

Estos ejemplos son claramente sexistas, ¿pero qué otros ejemplos más cotidianos de sexismo en los medios conoces?

Al finalizar la sesión: ¿Qué consecuencias tienen estas imágenes de los medios de comunicación en la manera en que nos relacionamos entre nosotros?

SESIÓN 4: ¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS Y QUÉ HACER PARA IDENTIFICARLOS?

OBJETIVOS:

Identificar conductas asociadas a determinados trastornos alimenticios.

Diferenciar entre un trastorno alimenticio y conductas alimentarias desadaptativas.

Conocer los trastornos alimenticios.

DINÁMICA INICIAL: INVENTARIO DE CONDUCTAS

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Se les explicará a los estudiantes que para hacer la dinámica más sencilla y evitar sentirse incómodos de responder, todos deberán cerrar los ojos. Luego, el moderador irá mencionando conductas propias de algunos desórdenes alimenticios (atracones, restricción alimentaria, toma de laxantes) y los estudiantes deberán alzar la mano si en algún momento la han realizado; el moderador contabilizará cuántos han levantado las manos y lo apuntará en la pizarra. Finalmente, los estudiantes podrán abrir los ojos y ver cuánta gente de su salón ha realizado estas conductas y discutir sobre ello.	10 '	Anexo B. Inventario de Conductas Pizarra

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Cuáles son las conductas más comunes en la dinámica? ¿Por qué creen que son tan comunes? ¿Eso significa que todos ustedes tienen un trastorno alimenticio? No, ¿verdad? ¿qué es un trastorno alimenticio?

Un desorden alimenticio es un problema con la manera en que una persona come. Puede perjudicar su salud física, mental y sus relaciones con los demás. Existen diferentes desórdenes alimenticios:

- **Anorexia:** las personas con anorexia comen muy poco porque tienen un miedo intenso a engordar. Tienen una imagen corporal distorsionada, lo que hace que se vean más gordos/as aunque estén delgados/as. Las personas con anorexia son muy estrictas con lo que comen y pueden llegar a pensar sobre las calorías que consumen casi todo el tiempo.
- **Bulimia:** las personas con bulimia tienen atracones de comida, en los que pierden el control y comen demasiado. Después, realizan conductas compensatorias para reducir el efecto del atracón como usar laxantes, diuréticos, vomitar o realizar demasiado ejercicio. Esta fase se conoce como purga. Las personas con bulimia, a diferencia de las personas con anorexia que suelen ser muy delgadas, pueden ser de cualquier tamaño.
- **Trastorno por atracón:** las personas con trastorno por atracón tienen momentos en los que comen demasiado, aún sin tener hambre, y pierden el control. Pero, a diferencia de las personas con bulimia, no pasan a la fase de purga para compensarlo.
- **Ortorexia/Vigorexia:** obsesión por la comida saludable y el ejercicio, lo que lleva a la persona a perjudicar su salud, sea consumiendo sustancias, restringiendo su alimentación o privándose de ciertas actividades (salir a comer, viajes, etc.)

Los desórdenes alimenticios no tienen una sola causa. Tanto la genética, el ambiente como los factores estresantes juegan un rol muy importante en su desarrollo. No obstante, hay algunos factores que, combinados, pueden contribuir al desarrollo de estos trastornos:

- Pobre imagen corporal
- Preocupación excesiva por el peso y la apariencia
- Hacer dietas desde una edad temprana
- Practicar deportes que se enfocan en el peso (gimnasia, ballet, lucha)
- Tener un familiar con un desorden alimenticio
- Otros problemas de salud mental como ansiedad, depresión o TOC

Al finalizar la sesión: ¿qué he aprendido durante la sesión? – kahoot:
<https://create.kahoot.it/share/que-es-un-trastorno-alimenticio/62fe07ae-d696-4e05-af48-5365ffc36a45>

PIN: 904765

ANEXOS:

B. Inventario de Conductas

Pienso excesivamente en la grasa y las calorías que contiene la comida que como.

A veces tengo miedo de no poder parar de comer.

A veces siento miedo de estar gordo(a) o con sobrepeso.

Tengo miedo de subir de peso.

Me preocupa que otros piensen que estoy gordo(a).

Rechazo ciertas actividades, como ir a la playa o a la piscina, por cómo me veo.

Mastico cada bocado una determinada cantidad de veces o por una determinada cantidad de tiempo.

Evito ciertas comidas específicas.

Evito comer en lo absoluto.

Consumo líquido de una manera específica, como, por ejemplo, tomar dos vasos de agua antes de cada comida.

Nunca como toda la comida que tengo en el plato.

Cuento las calorías de todo lo que como.

A veces vomito la comida.

A veces tomo laxantes para purgarme.

Necesito que determinado hueso de mi cuerpo (ej: muñeca, cadera, cuello) sea visible para sentirme contento(a).

Necesito ejercitarme una determinada cantidad de veces para mantenerme en forma.

Necesito quemar todas las calorías que consumo haciendo ejercicios.

Cuento las calorías que quemo haciendo ejercicios.

A veces como sin parar hasta que me siento mal.

SESIÓN 5: ¿CÓMO CUIDAR DEL MEDIO AMBIENTE MÁS CERCANO A MÍ?

OBJETIVOS:

Sensibilizarse sobre la contaminación y el cuidado del medio ambiente.

Identificar un problema dentro del colegio y plantear una situación que contribuya al cuidado del medio ambiente.

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=bR2X6sgsAiY>

¿Qué les transmite el video? ¿Cómo se sintieron viéndolo? ¿Qué nos está queriendo decir el video? ¿Qué temas medio ambientales aborda? ¿Qué problemática presenta? ¿A quiénes pone como los responsables de esta problemática?

Hay un aspecto dentro del cuidado del medio ambiente que se refiere a la industria y cómo esta contribuye a la contaminación. No obstante, también hay un aspecto cultural, comunitario en el que nosotros podemos trabajar para contribuir a cuidar nuestro medio ambiente. Presentarnos como agentes de cambio dentro de nuestra comunidad.

DINÁMICA: CUIDO MI COLEGIO

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
En grupos de 4, los estudiantes saldrán del salón a identificar dentro del colegio un aspecto a mejorar con respecto al cuidado del medio ambiente. Plantearán una solución y se la mostrarán a sus demás compañeros.	20'	

Al finalizar la sesión: ¿qué propuesta podemos llevar a cabo? Entre todos los estudiantes del salón realizarán una votación para identificar qué propuesta de las realizadas por los grupos quieren llevar a cabo dentro del colegio. Deben tomar en cuenta su viabilidad y los resultados que pueden obtenerse (procurar maximizar los resultados y minimizar el esfuerzo). Una vez realizada la votación, en grupo coordinarán los pasos a realizar para implementar la propuesta y se asignarán los responsables para cada uno. Esta se revisará la siguiente semana en la hora de tutoría para asegurar su cumplimiento.