

## SESIÓN 1: ¿CÓMO COMER SALUDABLE A LOS 15?

### **OBJETIVOS:**

Recordar conceptos aprendidos en los años anteriores.

Conocer la práctica de alimentación intuitiva.

### **DINÁMICA INICIAL: ¿QUÉ SÉ SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?**

Repasar conceptos aprendidos en los años anteriores a través de un quiz online: kahoot

<https://create.kahoot.it/share/que-se-sobre-alimentacion-saludable/abd33f53-094b-4b9d-a6a3-92c87919a253>

PIN: 67307

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

En base a los resultados de la encuesta: hemos aprendido, a lo largo de los años cómo hacer para comer saludable; qué comidas elegir, qué cosas evitar, etc. Pero ¿qué nos impide cumplirlo? No solo se trata de saber qué alimentos son buenos para nosotros, sino de aplicar estos conocimientos a nuestro día a día. ¿Qué factores contribuyen a que no nos alimentemos de manera saludable? → discutir y hacer una lluvia de ideas sobre estos factores.

De acuerdo a lo que sugieran los estudiantes, se pueden agrupar estos factores en estas categorías o en otras más convenientes.

Factores Sociales - Reuniones - Presión social -	Factores Emocionales - Estrés - Recompensas -
Factores Ambientales - Disponibilidad - Economía -	

Proponer el concepto de alimentación intuitiva: basarse en las señales corporales de hambre y saciedad para comer, en vez de regirse por factores emocionales, sociales o ambientales. Requiere cierto nivel de conciencia sobre el propio cuerpo y las manifestaciones de éste.

¿cuáles son las claves para llevar una alimentación intuitiva (Anexo A. 5 claves para una alimentación intuitiva). La infografía se puede imprimir y colocarla en el salón o enviar a los estudiantes para que la tengan como un recordatorio en su teléfono.

**Al finalizar la sesión:** discusión - ¿cómo podemos hacer para evitar que estos factores se interpongan en nuestra alimentación saludable?

## SESIÓN 2: ¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD?

### OBJETIVOS:

Reconocer las señales fisiológicas de una situación estresante.

Identificar las distintas maneras de afrontar el estrés.

### DINÁMICA INICIAL: NERVIOSO

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes se dividirán en 4 grupos para jugar un torneo de nervioso (el juego de cartas) y se irán eliminando a los participantes hasta tener al ganador del salón. Luego, deberán discutir qué sensaciones físicas tuvieron mientras jugaban (agitación, sudoración, gritos) y compararlas con cómo se sienten ahora después de ya haber terminado el juego (palpitaciones regulares, calma, respiración tranquila).	10'	4 barajas de cartas

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

¿Cómo se sintieron mientras estaban jugando? ¿Qué cambios/alteraciones sintieron en su cuerpo? ¿Por qué creen que se sintieron así? ¿Cómo se sintieron después de terminar de jugar? ¿Hubo cambios en estas sensaciones corporales? ¿Por qué creen que sucedió?

El estrés resulta de la percepción de desequilibrio entre las demandas del entorno (social, académico, familiar) y las capacidades individuales para poder satisfacerlas (recursos), bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias. Esto quiere decir, que el estrés aparece cuando sentimos (no necesariamente es cierto) que no somos capaces de realizar alguna tarea importante.

Ante el estrés, los síntomas que aparecen son irritabilidad, alteración del ritmo respiratorio, aumento del ritmo cardíaco, confusión y falta de concentración, rigidez y dolor muscular, y sudoración.

Para manejarlo, distintas personas tienen distintas maneras de afrontar el estrés. (explicarlas y luego plasmarlas en la pizarra y pedir a los estudiantes que encajen al personaje dentro de una de ellas).

	Conductual	Cognitivo
Acercamiento	<b>Buscar guía y apoyo:</b> pedir consejo e información sobre la situación, acudiendo a personas con autoridad. (Forrest Gump)  <b>Acción para resolver un problema:</b> establecen objetivos y metas y efectúan planes para intentar solucionar la situación. (Dora)	<b>Análisis Lógico:</b> comprender y prepararse mentalmente para la situación, analizando la situación, experiencias similares y reevaluando posibles acciones y sus consecuencias. (Sheldon Cooper)  <b>Reevaluación Positiva:</b> reestructurar el problema de manera más positiva. (Yoda)

Evitación	<p><b>Evitación cognitiva:</b> cambiar el modo en que se interpreta lo que está sucediendo para disminuir el malestar.</p> <p><b>Aceptación/resignación:</b> pensar que no se puede hacer nada para evitar el fracaso o solucionar la situación. (Tristeza)</p>	<p><b>Buscar recompensas alternativas:</b> buscar fuentes de satisfacción en el intento de solucionar el problema.</p> <p><b>Descarga emocional:</b> desplegar una gran cantidad de energía y emociones sin ninguna secuencia de pasos, invadidos por una emoción y sin dar pie a la razón. (Hulk)</p>
-----------	---	--

Se puede recalcar al final que las sensaciones de estrés, por más que puedan traer síntomas desagradables, son temporales y situaciones que pueden ser muy angustiantes en el momento, como el juego, pueden parecer inofensivas luego.

**Videos:**

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

Hulk (0:31-0:50): [https://www.youtube.com/watch?v=jolXso\\_OO-c](https://www.youtube.com/watch?v=jolXso_OO-c)

Dora (0:56-1:15): <https://www.youtube.com/watch?v=ahjyhT-38oo>

Yoda: <https://www.youtube.com/watch?v=ubdalez3onE>

Forrest Gump: <https://www.youtube.com/watch?v=JSEdBNslGOk>

Sheldon Cooper (0:27-1:32): <https://www.youtube.com/watch?v=k0xgjUhEG3U>

**Al finalizar la sesión:** reflexión individual - ¿cómo manejo yo el estrés? ¿cómo puedo hacer para manejarlo de una mejor manera?



- Cisgénero: individuos cuya identidad de género coincide con su fenotipo sexual, es decir, mujeres que se comportan de manera femenina y hombres que se comportan de manera masculina.
- Intergénero: individuos que varían entre ser transgéneros y cisgéneros (a veces se sienten más masculinos y a veces más femeninos, sin importar su sexo biológico).

Transgénero

Intergénero

Cisgénero

**Al finalizar la sesión:** ¿qué he aprendido hoy?

## B. Personajes

Entregar a cada grupo un personaje distinto.

### Patrick Starr



Patrick Simondac, o mejor conocido como Patrick Starr, es filipino-estadounidense y un experto en belleza en Youtube. Trabaja como artista de maquillaje y cuenta con más de 3.8 millones de suscriptores en Youtube y 4.3 millones de seguidores en Instagram.

*"El maquillaje me hace sentir bello. Soy un hombre en maquillaje. Todos respiramos, dormimos y comemos en este mundo y claramente hay espacio para cada uno de nosotros".*

### Michelle Rodriguez



Michelle Rodriguez es una actriz y modelo americana, conocida por sus papeles en Rápidos y Furiosos, Avatar y Resident Evil.

En el 2006 dijo en una entrevista que no era gay, pero que "había experimentado con ambos sexos", después de que se hayan esparcido rumores de que había estado en una relación con otra actriz.

*"¿Qué tiene de malo ser bi? Quiero decir, recibimos críticas donde sea que vamos".*

### Ruby Rose



Ruby Rose es una modelo, DJ y actriz, conocida por su papel en la serie Orange Is The New Black. Rose asumió su homosexualidad a los 12 años, lo que originó que sufra de insultos verbales y abuso físico por parte de sus compañeros. Rose tuvo la idea de hacerse la operación de reasignación de género, pero no lo hizo y ahora dice ser feliz siendo como es y se define como intergénero.

*"Definitivamente no me identifico con ningún género. No soy un hombre, pero realmente tampoco me siento como una mujer".*

### Ricardo Morán



Ricardo Morán es un productor, guionista, escritor y director de teatro, cine y televisión peruano.

A los 41 años, Ricardo Morán hizo pública su homosexualidad a través de la red social Twitter, después de haber tenido relaciones heterosexuales en su juventud.

*"Soy peruano y homosexual desde el día en que nací, hecho así por la naturaleza; nada ni nadie me volvió homosexual".*

## Hanne Gaby Odiele



Hanne Gaby Odiele es una famosa modelo proveniente de Bélgica que posa para marcas como Dior y Alexander Wang.

Es una de las primeras famosas en revelar su intersexualidad y compartir su historia, con el objetivo de concientizar sobre los procedimientos médicos a los que se somete a los niños intersexuales para parecer más femeninos o masculinos.

*“Estoy orgullosa de ser intersexual, pero muy enojada porque estas cirugías siguen sucediendo”.*

## SESIÓN 4: ¿CONFIAR EN QUIEN NO CONOZCO?

### **OBJETIVOS:**

Fortalecer la confianza dentro del salón.

Conceptualizar la confianza

### **DINÁMICA INICIAL: A CIEGAS**

<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Se dividirá al salón en tres grupos (uno el doble de grande que los otros dos). Al grupo más grande se le vendará los ojos y se le pedirá que caminen por toda el aula. El segundo grupo debe caminar por el aula desordenadamente, interponiéndose en el camino de los que están vendados. El tercer grupo tratará de guiar a sus compañeros vendados y las carpetas se colocarán como obstáculos para los que están vendados; parte de los que están vendados serán guiados por este tercer grupo, mientras que la otra parte deberá orientarse por su cuenta.	10'	

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

¿Cómo se sintieron a lo largo de la dinámica? ¿Cómo se sintieron los que no estaban vendados al ser obstáculos de sus compañeros? ¿Cómo se sintieron quienes no podían ver y no tenían ayuda? ¿Cómo se sintieron quienes no podían ver y tuvieron ayuda? ¿Cómo se sintieron los que pudieron ayudar?

Discusión sobre la confianza: plantear un espacio de conversación con los estudiantes donde puedan reflexionar sobre el concepto de confianza. El objetivo es poder expresar sus ideas y discutir sobre las implicancias y límites de la confianza. La discusión se puede guiar mediante las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa para ti confiar en alguien?
- ¿Cómo sabes que puedes confiar en alguien? ¿Qué hace que una persona sea confiable? ¿Te consideras una persona digna de confianza? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué rol juega la confianza en tus relaciones con amigos y familiares? ¿Hay diferentes tipos de confianza con diferentes personas? ¿Hay diferentes tipos de confianza entre hombres y mujeres?
- ¿Cuál es la relación entre confianza y vulnerabilidad?
- ¿Puedes confiar en alguien que temes?
- ¿Puedes respetar a alguien en quien no confías? ¿Puedes confiar en alguien que no respetas?
- ¿Crees que diferentes culturas tienen diferentes concepciones de confianza? ¿Cómo así?
- ¿Cuáles son las consecuencias de no confiar en nadie? ¿Cuáles son las consecuencias de confiar ciegamente? ¿Cómo las evitamos?

**Al finalizar la sesión:** Resaltar a partir de lo discutido que las relaciones interpersonales pueden ser positivas y constructivas cuando se dan en un ambiente de comprensión y solidaridad y que solo así, cuando se da y se recibe un buen trato, es posible desarrollar la confianza.



## SESIÓN 5: ¿CÓMO ACEPTAR MI FÍSICO?

### **OBJETIVOS:**

Reconocer cómo uno se ve y cómo se siente.

Describir el cuerpo ideal reflejado por los medios de comunicación, tanto para hombres como para mujeres.

Criticar la imagen que presentan los medios de comunicación sobre el cuerpo ideal, tanto femenino como masculino.

### **DINÁMICA INICIAL: CÓMO SOY**

<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
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. Otra opción es pedirle a los estudiantes que dibujen a su pareja como ellos lo ven, resaltando las cosas positivas del otro, y que luego cada uno lo contraste con la imagen que tiene de sí mismo.	10'	Papelógrafos Plumones

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

Body positivity: <https://www.youtube.com/watch?v=HtXOZh7x068>

¿Qué nos retrata el video? ¿Qué le pasa a la chica? ¿Cómo influyen los estándares de belleza en ella?  
¿Qué podemos reflexionar a partir de este video?

Se busca cuestionar las ideas que los estudiantes tienen sobre cómo deberían ser sus cuerpos y aceptar las diferentes formas que cada uno puede tener. Para ello, se pueden mostrar diferentes imágenes de revistas, de manera que en grupo o en pareja, puedan cuestionar estas imágenes ideales que muestran los medios de comunicación.

Discutir: ¿Cómo se ven las personas en las imágenes mostradas? ¿Representan diferentes características físicas (tamaño, color de piel, etc.)? ¿Son representativas de la población? ¿cuáles son los mensajes que los medios de comunicación dan a las personas sobre la imagen corporal? ¿Es realista presentar un cuerpo ideal, por qué?

**Al finalizar la sesión:** ¿Cómo podemos hacer para aceptar nuestro físico? ¿Cómo podemos contribuir a deslegitimar esta imagen de cuerpo ideal propuesta por los medios?