

SESIÓN 1: ¿CÓMO BRINDAR AYUDA A LOS DEMÁS?

OBJETIVOS:

Reflexionar sobre las diferentes maneras de ayudar a alguien

Reforzar la capacidad empática.

DINÁMICA INICIAL: CÓMO TE GUSTARÍA QUE TE AYUDEN

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
En grupos de 4, los estudiantes discutirán sobre cómo les gustaría que los ayuden ante alguna dificultad (personal, académica, familiar) y realizarán un sketch representándolo, de manera que sus demás compañeros sepan cómo deberían ayudarlos.	15'	

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

https://www.youtube.com/watch?v=AyInqn_Hw_E El poder de la empatía. Ver el video y discutir con los alumnos. La discusión puede guiarse de las siguientes preguntas:

- Cuando ayudamos a alguien, ¿solemos usar la empatía o la simpatía? ¿Qué ejemplos dieron en las escenas que representaron?
- ¿Por qué creen que tendemos a usar la simpatía en muchos casos y no la empatía?
- La empatía implica la capacidad de tomar la perspectiva del otro. ¿Qué creen que significa eso? ¿Qué implica hacerlo?
- El video menciona que la empatía es una elección vulnerable, ¿a qué se refiere con eso?

Al finalizar la sesión: ¿Cómo se puede practicar la empatía? Utilizar tarjetas (post-its) para que los estudiantes apunten ejemplos de respuestas/situaciones en las que uno hace uso de su capacidad empática para ayudar al otro (usar ejemplos propios de situaciones en las que hayan sido empáticos, hayan recibido apoyo de alguien o hayan visto una situación en la que alguien fue empático con otro). Leerlas en voz alta y comentarlas.

SESIÓN 2: ¿CÓMO CUIDO MI SALUD MENTAL?

OBJETIVOS:

Conceptualizar la salud mental.

DINÁMICA INICIAL: QUÉ ES SALUD MENTAL

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes recibirán un papelógrafo, en el que entre todos deberán plasmar lo que creen que es la salud mental. Pueden elegir escribir palabras que consideren como parte del concepto, hacer un dibujo, una historia, etc. Luego, se discutirá sobre el producto realizado y se podrá colgar en el salón o en el pasadizo para que todos lo puedan ver.	20'	Papelógrafo Plumones, colores, etc.

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

Presentar la pirámide “salud mental – enfermedad mental” y conversar con los estudiantes sobre estos conceptos. Es importante resaltar que no se trata de distinguir emociones positivas ni negativas, sino de intensidad de estas emociones y funcionalidad dentro de la vida de la persona (estar triste no siempre es señal de enfermedad mental, así como estar feliz no implica una ausencia de esta).

Salud Mental: es la capacidad de enfrentarse de manera satisfactoria a los desafíos propios de la vida. Estos desafíos pueden ser tanto positivos como negativos, por lo que la persona debe desarrollar ciertas capacidades (afectivas, cognitivas, conductuales) y reconocer cómo aplicarlas en las diferentes situaciones. Gozar de salud mental implica también sentirse triste, llorar, sentirse molesto o alejarse de una situación estresante. Lo importante dentro de la salud mental es que estas reacciones “negativas” estén acompañadas de acciones o pensamientos que nos permitan superar las dificultades a las que nos enfrentamos (ej: exámenes).

Distrés Mental: es la señal interna de estrés que ocurre ante algún evento estresante que nos demanda cierta adaptación. Esta señal interna se presenta a modo de comportamientos, pensamientos y emociones que pueden ser tanto negativos (temor de dar un examen) o positivos (emoción por iniciar una nueva actividad). Es normal sentir distrés mental diariamente y es un signo de buena salud mental, ya que nos permite probar experiencias nuevas y aprender. Una vez que sobrellevamos la experiencia de distrés, las señales internas desaparecen, pero queda en nosotros un aprendizaje para futuras experiencias.

Problemas de Salud Mental: aparecen cuando una persona enfrenta un estresor por un tiempo muy prolongado, como la pérdida de alguien cercano, el mudarse a otro país, tener una enfermedad seria, etc. Cuando la persona se enfrenta a estos estresores, aparecen emociones negativas intensas que pueden estar acompañadas de otros síntomas como pensamientos negativos, malestares físicos y dificultades dentro del comportamiento, lo que la perjudica en su funcionamiento diario. Estas personas suelen requerir de alguien que les ofrezca ayuda como un psicólogo, un consejero, líder espiritual, etc.

Enfermedad Mental: una enfermedad mental surge de una interacción entre la genética de la persona y el entorno en el que vive. Es una condición médica que debe ser diagnosticada por un profesional y ocasiona severas dificultades en el funcionamiento de la persona a nivel emocional, cognitivo y

comportamental. No excluye que la persona también pueda gozar de salud mental. Por ejemplo, alguien que tiene un trastorno de ansiedad puede sentirse muy bien y tranquilo en diversas situaciones, gozando así de salud mental.

Presentar en la pizarra esta pirámide que va desde la salud mental hasta la enfermedad mental y a medida que se van proponiendo los conceptos, elaborar en conjunto ejemplos y casos para cada una de las situaciones.

Al finalizar la sesión: ¿cómo podemos trabajar, individualmente y en comunidad, para procurar que todos (personas con enfermedades mentales y personas sin enfermedades mentales) gocemos de salud mental.

SESIÓN 3: LAS ETAPAS DE LA VIDA DE PAREJA

OBJETIVOS:

Identificar diversos elementos de una adecuada vida en pareja.

Reflexionar en torno a las construcciones personales y sociales del amor y la sexualidad.

DINÁMICA INICIAL: AMOR EN TU PLAYLIST

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes formarán grupos de 5 y deberán seleccionar 5 canciones de su música que representen diferentes etapas de la vida en pareja (ej: cortejo, enamoramiento, discusiones, matrimonio, etc.) Escogerán un fragmento de la canción que lo represente y lo compartirán con sus compañeros, explicando por qué este fragmento corresponde a esta etapa en las relaciones amorosas.	20'	

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

Recopilar las distintas etapas de la vida en pareja propuestas por los estudiantes y plantear que para la sesión actual regresaremos a la etapa 0, que es clave para un desarrollo saludable de las siguientes: la elección de pareja.

Se les pedirá a los estudiantes que se imaginen que van a ir a una fiesta en diferentes medios de transporte y conforme se les vaya diciendo los distintos medios de transporte, deben agruparse de acuerdo al número de pasajeros (moto = 2, carro = 5, taxi = 4, combi = 10). En los diferentes grupos que se conformen, el moderador irá haciendo algunas de las siguientes preguntas, buscando que al final de la dinámica se hayan contestado todas: ¿Cómo sería su pareja ideal que podrían encontrar en esa fiesta?

- ¿Qué color de ojos tendría tu pareja ideal?
- ¿Qué altura tendría tu pareja ideal? ¿mediano, bajo, alto?
- ¿Qué color y forma de cabello te gusta de tu pareja ideal?, ¿café, negro, rojo, rubio?, ¿lacio, chino, ondulado?, ¿corto, largo?
- ¿Qué sexo tendría tu pareja ideal?, ¿mujer, hombre, otro?
- ¿Qué color de piel tendría tu pareja ideal? ¿moreno, blanco?
- ¿Qué complexión tiene tu pareja ideal?, ¿delgado, robusto, mediano, ancho?
- ¿Qué tipo de música le gusta a tu pareja ideal?
- ¿Cómo es su personalidad?
- ¿Cuál es el pasatiempo favorito de tu pareja ideal?
- ¿Qué actividades disfrutaría de hacer contigo?
- ¿Cómo son sus amigos? ¿Cómo es él/ella con sus amigos?
- ¿Cómo es su familia? ¿Cómo es él/ella con su familia? ¿Cuáles son sus costumbres?
- ¿Qué deporte le gustaría a tu pareja ideal?
- ¿Qué forma de vestir tiene?
- ¿Qué posición económica?
- ¿Cuáles son sus aspiraciones?

Al finalizar la sesión: Una vez se hayan discutido en grupos esas preguntas, se procede a realizar una discusión en conjunto sobre cómo elegimos pareja.

- ¿Qué es lo que nos gusta o seduce de alguien?
- ¿De qué nos enamoramos?
- ¿Se busca lo mismo en hombres y mujeres? ¿Qué implicancias tienen estas diferencias?
- ¿Qué aspectos son importantes para que me enamore? ¿Qué aspectos son negociables y cuáles no?
- ¿Cómo lo que buscamos en una pareja puede relacionarse con una vida de pareja saludable?

SESIÓN 4: ¿HAY RIESGOS EN UN EMBARAZO ADOLESCENTE?

OBJETIVOS:

Imaginar cómo cambiaría su vida si quedaran embarazados.

Discutir los riesgos y las consecuencias de un embarazo adolescente.

DINÁMICA INICIAL: TENGAMOS UN BEBÉ

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes se juntarán en grupos de 4 y deberán planificar cómo sería su vida si estuvieran embarazados y su hijo fuera a nacer. Deben establecer un presupuesto de lo que les costaría mantenerlo, hacer un horario de cómo dividirían su tiempo entre su hijo y otras responsabilidades, establecer turnos de cuidado, etc. Luego, compartirán con sus demás compañeros lo discutido.	20'	

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

¿De qué manera un embarazo puede ser una desventaja para el adolescente? ¿Qué restricciones representa el embarazo? ¿Por qué crees que algunas adolescentes se embarazan? ¿Cómo se puede manejar un embarazo adolescente? ¿Cuáles crees que deben ser las responsabilidades del padre?

El embarazo adolescente es una consecuencia de la actividad sexual sin protección, aunque en ocasiones puede ser utilizado como un medio para obtener un fin, como lo es mantenerse con la pareja, o para satisfacer una necesidad individual de cariño, resolver el temor a estar sola, sentirse mayor, etc.

El cuidado de un niño durante la adolescencia supone ciertas restricciones, debido al cansancio y a la poca disponibilidad de tiempo con la que pasan a contar los padres, suponiendo que reajusten sus metas y sus vidas. Eso ocasiona que muchas veces deban dejar el colegio, aplazar (o abandonar por completo) sus estudios universitarios, a su vez que rechazar planes con los amigos, viajes y otras experiencias propias de la adolescencia.

Además, físicamente, si el embarazo se da antes de los 15, hay una mayor probabilidad de aborto (que puede causar infecciones y hemorragias) y un trabajo de parto más largo con mayor sufrimiento para la madre y el bebé.

Al finalizar la sesión: ¿Qué reflexiones te has podido llevar de la dinámica? ¿Qué has aprendido hoy?

SESIÓN 5: ¿QUÉ ES ANTICONCEPCIÓN?

OBJETIVOS:

Resolver mitos sobre la anticoncepción.

Conocer distintas opciones de métodos anticonceptivos, sus beneficios y sus posibles dificultades.

DINÁMICA INICIAL: VERDAD O MITO

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes se colocarán frente a una línea en el piso y el moderador dirá en voz alta algunos mitos o verdades sobre la anticoncepción (no puedes embarazarte durante la menstruación, si el hombre no eyacula adentro no hay riesgos de embarazo, la pastilla de emergencia se puede tomar máximo 2 veces al año, etc). Si los estudiantes creen que es un mito, deberán saltar al otro lado de la línea. En base a la respuesta de los estudiantes, el moderador explicará si lo que ha dicho es un mito o verdad.	10'	Anexo A. Mitos y verdades sobre la anticoncepción.

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

¿Cuántas cosas ya sabían? ¿Qué cosas nuevas aprendieron durante la dinámica? ¿Qué les sorprendió?

Revisar/exponer cuadro sobre métodos anticonceptivos (Anexo B. Métodos anticonceptivos)

Al finalizar la sesión: ¿qué nuevo he aprendido durante esta tutoría? ¿cómo puedo cuidarme mejor a la hora de tener relaciones sexuales?

ANEXOS:

A. Mitos y verdades sobre la anticoncepción

Mitos	Verdades
No puedes embarazarte mientras estás menstruando.	La pastilla de emergencia se puede tomar máximo 2 veces al año.
Si el hombre no eyacula dentro, no hay riesgo de embarazo.	Puedes comprar condones si eres menor de edad.
Solo puedes cuidarte usando un condón o pastillas anticonceptivas.	Solo el condón te protege de enfermedades de transmisión sexual.
Las pastillas anticonceptivas me harán ganar peso.	Los condones están diseñados para todos los tamaños.
Ducharte u orinar después de tener relaciones sexuales, evitará el embarazo.	La pastilla del día siguiente no es un método anticonceptivo.
Usar dos condones es mejor que uno.	Puedo quedar embarazada en cualquier momento del mes.

Método	¿Cómo funciona?	¿Cómo se usa?	¿Cuánto me protege?	¿Cuáles son sus pros?	¿Cuáles son sus debilidades?
Parche / Anillo 	Suelta hormonas al torrente sanguíneo para evitar que se produzca la ovulación.	Se cambia una vez a la semana, se descansa cada 3 semanas para permitir la menstruación.	91%	No necesita administrarse diariamente.	Puede irritar la piel (parche).
Píldora 	Contienen una mezcla de hormonas que previenen que se produzca la ovulación.	Se toma una pastilla todos los días.	91%	Suele aligerar los cólicos, a la vez que ayuda a combatir el acné.	Se debe recordar tomarla todos los días a la misma hora.
Inyección 	Contiene progestina que evita la ovulación.	Se aplica una inyección cada 3 meses.	94%	Es de una sola aplicación cada 3 meses.	Puede causar irregularidades, dolores de cabeza, etc. Requiere acudir al doctor cada 3 meses.
Copa cervical / diafragma 	Evita que el esperma entre al útero.	Se coloca antes de tener relaciones sexuales y se retira después. Además, debe utilizarse un espermicida.	86%	Es reusable.	Es menos efectivo que otros métodos. La mujer debe sentirse cómoda insertándolo.
Condón femenino/masculino 	Evita que el esperma entre al útero	Se coloca antes de tener relaciones sexuales y se retira después.	95%	Protege contra ETS.	Pueden intervenir con la actividad sexual.
Anticonceptivo de emergencia (píldora del día siguiente) 	Retrasan la ovulación para que el esperma no fertilice el óvulo. Si la fertilización ya ocurrió, la píldora no interrumpe el embarazo.	Se puede tomar hasta 5 días después de tener relaciones sexuales, pero es más efectivo en los primeros 3 días.	98% si se toma antes de las 72 horas.	Sirve como un método de emergencia en caso algún otro falle.	Puede causar irregularidades en el ciclo menstrual. No es un método anticonceptivo.
Implante 	Contiene hormonas que previenen la ovulación.	El doctor lo coloca dentro de la piel del brazo. Se reemplaza cada 3 años.	99%	Es a largo plazo.	Debe ser puesto y retirado por el doctor.
IUD (T de cobre, T hormonal) 	Evita que el esperma fertilice el óvulo.	El doctor lo inserta dentro de la vagina hasta el útero.	99%	Puede aligerar la menstruación y cólicos. Dura 3-10 años dependiendo del tipo, pero puede removerse en cualquier momento.	Debe ser puesto y retirado por el doctor.
Espermicida 	Contienen químicos que evitan que el esperma llegue al óvulo.	Son insertados en la vagina con un aplicador antes del coito.	72%	Puede ser una protección extra junto con otros métodos.	Puede causar infecciones vaginales o urinarias.