

## SESIÓN 1: ¿CÓMO VALORARSE A SÍ MISMO?

### **OBJETIVOS:**

Identificar la importancia de valorarse a uno mismo y reconocer aspectos en los que uno puede aprender a valorarse más.

Identificar estrategias para valorarse más.

Reconocer el concepto de autoestima.

### **DINÁMICA INICIAL: ESCALERA AL ÉXITO**

<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Los estudiantes se colocarán al pie de las escaleras de secundaria y se les explicará que para alcanzar el éxito es importante considerarnos valiosos y merecedores de éste. La dinámica consistirá en llegar al final de la escalera, lo que simbolizará el éxito. Subirán un escalón cada vez que se sientan identificados con algo positivo sobre ellos mismos que el moderador diga (ej: me gusta mi cuerpo, creo que soy inteligente). Por el contrario, deberán retroceder un escalón cuando consideren que es lo contrario. El primero en llegar al final de la escalera, gana.	7'	Anexo A. Escalera al éxito

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

¿Qué aprendieron durante la dinámica? ¿Cómo valorarse a uno mismo puede influenciar en tu vida? ¿Cómo no valorarse a uno mismo puede influenciar en tu vida? ¿Por qué creen que alguien no se valora? ¿Cómo puede hacer para cambiar esa percepción de sí mismo?

La autoestima es la valoración general que uno tiene de sí mismo. Puede ser tanto positiva, como negativa, además de involucrar distintas facetas de nuestra vida (físico, social, académico). Se asemeja al promedio de cursos; puedes ser mejor o peor en algunos cursos, pero el promedio te da una evaluación global. La autoestima, nos da una idea general de cómo nos sentimos con nosotros mismos.

Las personas con alta autoestima se sienten agradadas y aceptadas por los demás, se sienten orgullosas de lo que hacen y creen en ellas mismas. Por otro lado, las personas con baja autoestima se sienten mal consigo mismas, son muy duras consigo y sienten que no son suficientemente buenas.

Esta valoración proviene tanto del exterior, como del interior. Por un lado, todos tenemos una voz interna que comenta qué tan bien estamos haciendo las cosas y nos puede decir algo como “no sirves para nada” o “no lo lograste esta vez, será para la próxima”. Esta voz interna se construye a partir de nuestras experiencias pasadas y nuestras emociones.

Por otro lado, las personas que nos rodean también pueden influenciar nuestra autoestima. Nuestros padres, profesores y amigos pueden centrarse en las cosas que hacemos bien, como recriminarnos las que hacemos mal. Cuando se centran en lo bueno que hacemos y son pacientes con nuestros errores, nos sentimos bien. En cambio, cuando nos fastidian o nos hacen sentir mal con nosotros mismos, podemos interiorizar esas críticas e incluirlas dentro de nuestra voz interna.

**Al finalizar la sesión:** discusión grupal - ¿qué podemos hacer para mejorar nuestra autoestima?

**ANEXOS:****A. Escalera al éxito:**

Avanza 1 escalón	Retrocede 1 escalón
Hay muchas cosas en las que soy bueno(a).	Hago algunas cosas que hago bien, pero los demás son mejores.
Cuando me comparo con otros, me suelo sentir bien conmigo mismo.	Cuando me comparo con otros, me suelo sentir mal conmigo mismo.
Siempre hago lo mejor que puedo.	Me pongo mucha presión para ser perfecto(a), quiero ser el/la mejor en lo que hago.
Cuando cometo un error, trato de arreglarlo. Si no puedo, sigo adelante y trato de hacerlo mejor la próxima vez.	Si no soy perfecto(a), siento que decepciono a los demás.
Cuando conozco a alguien nuevo, suelo pensar que me van a querer y aceptar como soy.	Cuando cometo un error, suelo rendirme. Si no puedo hacer bien las cosas, prefiero no hacerlas.
Me siento cómodo(a) con cómo me veo.	Cuando conozco a alguien nuevo, suelo preocuparme porque no les agrade.

## SESIÓN 2: ¿TENER UN HIJO AHORA?

### **OBJETIVOS:**

Identificar planes a futuro y contrastar su viabilidad al tener un hijo durante la adolescencia.

Problematizar el embarazo adolescente.

Plantear estrategias de prevención del embarazo adolescente.

### **DINÁMICA INICIAL: VIAJE AL FUTURO**

<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Cada estudiante cortará una hoja de papel en 12 pedazos. Tomará tres y escribirá en cada una el nombre de una persona que está actualmente en su vida. Luego tomará otros tres y escribirá en cada una algún objeto material que tenga. Después tomará otros tres y escribirá un hobby o algo que disfrutan hacer. Por último, escribirá tres metas que tiene para el futuro en los tres pedazos restantes. Luego, cada uno pondrá sus tarjetas boca abajo y tomará una tarjeta y le pedirá a su compañero de carpeta que tome otra (esas dos tarjetas que han tomado no serán más parte de su vida). Después volteará las tarjetas restantes, escogerá una y le pedirá a su compañero de carpeta que escoja otra (esas dos cosas tampoco serán parte de su vida). Se les explicará que, ante un embarazo adolescente, las personas tienden a hacer muchos sacrificios a futuro para cuidar de su hijo. Eso puede implicar alejarse de personas importantes, dejar algunos sueños o dejar de hacer algunas actividades que uno antes disfrutaba. Como adolescente, esas cosas pueden ser difíciles de dejar	20'	Hojas de papel

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

¿Cómo se sintieron al pensar que esas cosas/personas ya no serían parte de su vida? ¿Sientes que ahora estarías listo para dejar alguna de esas cosas? ¿Qué cosas son más importantes para ti que tener un hijo ahora? ¿Cómo podemos evitar que esto pase?

Para entender los riesgos de un embarazo adolescente, debemos ahondar en sus causas (para poder prevenirlas) y sus consecuencias (para saber a qué atenerse). Por lo tanto, se elaborará con los estudiantes un árbol de problemas en la pizarra sobre el embarazo adolescente (las causas serán las raíces y las consecuencias la copa). Luego, se discutirán las causas y cómo podemos prevenirlas.

Si los estudiantes tienen dificultades identificando las causas algunas de estas pueden ser: conductas sexuales bajo los efectos del alcohol y drogas (consumo excesivo de alcohol y drogas), falta de información sobre anticoncepción, presión social, presión de la pareja, mal uso de métodos anticonceptivos, acceso a métodos anticonceptivos.

Finalmente, los estudiantes se dividirán en grupos para plantear una estrategia de prevención del embarazo adolescente. Cada grupo se centrará en prevenir una causa (o factor de riesgo) del embarazo adolescente y esbozará un plan en una cartulina, para después exponerlo con sus demás compañeros.

**Al finalizar la sesión:** ¿Qué hemos aprendido a lo largo de esta sesión? ¿Qué reflexiones hemos tenido a partir de este espacio? ¿Cuáles serán los factores de riesgo más importantes de prevenir entre nosotros? ¿Cómo podríamos hacerlo?

### SESIÓN 3: ¿CÓMO MANEJAR LOS SENTIMIENTOS DE FRUSTRACIÓN?

#### **OBJETIVOS:**

Aplicar una sesión de meditación al aire libre como método de relajación y disminución de la frustración.

Reflexionar sobre la utilidad de la frustración como vehículo del aprendizaje.

#### **DINÁMICA INICIAL: MEDITACIÓN AL AIRE LIBRE**

<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Se les explicará a los alumnos sobre la meditación como una práctica que se puede aplicar en cualquier momento para encontrar calma y manejar la frustración. Luego, los alumnos serán llevados al campo del colegio donde llevarán a cabo una sesión de meditación. Primero, se colocará música de fondo y se realizarán algunos ejercicios de estiramiento. Luego, se les pedirá que se sienten sobre sus rodillas, con la espalda erguida y las manos en la parte baja del tórax. Recibirán indicaciones de respirar profundamente y concentrarse en su respiración y en las sensaciones corporales. Se les recordará, además, que deben intentar despejar su mente, sin detenerse a pensar en ninguna preocupación. Si estas aparecen, deberán procurar dejarlas pasar. Esta sesión podrá ser de unos 20 minutos y puede ser aplicada en más de una ocasión para reforzar su práctica.	20'	Música de fondo Anexo B. Guía de meditación.

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

¿Cómo te sentías antes de realizar la sesión? ¿Cómo te sientes ahora? ¿Crees que ha contribuido a tu bienestar?

¿Qué entiendes por frustración? ¿Cuándo te sientes así / qué cosas te causan frustración? ¿Qué haces al respecto? ¿Crees que una sesión de meditación podría ayudarte cuando te sientes frustrado? ¿Qué otras maneras encuentras para manejar la frustración?

La frustración es un sentimiento que proviene de estar en una situación en la que una expectativa, deseo o ilusión no se cumple. Como consecuencia, uno se enfada o se entristece. Si bien la frustración conlleva a emociones desagradables, también puede ser vista como una posibilidad para crecer, ya que la frustración es una emoción que nos llama a la acción; nos puede motivar a hacer algo para cambiar nuestra situación de "fracaso". Lo que nos dice esa emoción es que nos importa lo que hemos intentado y que todavía nos queda algo por aprender, por lo que hace falta perseverar en ello.

La frustración es parte natural del proceso de aprendizaje y desarrollo. Lo que debemos hacer es usarla para motivarnos, y no como una excusa.

**Al finalizar la sesión:** reflexión grupal - ¿cómo podemos manejar esta frustración para usarla como una posibilidad de aprendizaje?

## **ANEXOS:**

### **B. Guía de meditación**

Pedirles a los estudiantes que se recuesten o se sienten cómodos en el piso, con los ojos cerrados si así lo prefieren.

“Tómame unos momentos para sentir tu cuerpo, sentado, respirando, y déjate llevar por tu respiración, como si flotaras sobre una ola. Toma conciencia de cómo tu cuerpo se mueve y respira sin tratar de controlarlo. Déjalo flotar al ritmo de tu respiración.

Cuando estés listo, deja ir la respiración y tu cuerpo por completo. Permite que sigan su propio ritmo, sin prestarle atención, para darle paso a que los pensamientos y sentimientos aparezcan en nuestra mente. Ellos pasarán a ser el centro de nuestra conciencia. Permítete escuchar todos los pensamientos y emociones que aparezcan en tu mente, sin juzgarlos ni rechazarlos, solo escuchándolos y reconociéndolos. Deja entrar todas esas preocupaciones y atiende a sus contenidos y emociones, sin dejar que te inunden. Luego imagina que todos estos pensamientos son burbujas dentro de la espuma de una ola. No son más ni menos ciertos, solo son parte de la espuma del fluir de nuestra mente. Por ahora no importa su contenido ni carga emocional, si son urgentes o no, si son placenteros o desagradables, o neutrales. Por el momento, solo son como burbujas dentro de la espuma; aparecen y desaparecen en un instante, disolviéndose en la misma masa de agua de donde se formaron. Desaparecen con el resto de nuestros pensamientos e ideas, y dejan de tener importancia, al igual que muchas otras ideas que ya hemos olvidado. Con esta imagen, volvemos a dejar fluir nuestra mente, que nuestros pensamientos aparezcan y desaparezcan como las burbujas dentro de la espuma. No hay ninguno más importante, ni ninguno en el que debamos detenernos.

Lentamente, esa espuma se hace cada vez más insignificante, y volvemos a centrar nuestra atención en la ola y su movimiento. La ola se mueve al ritmo de nuestra respiración, y nuestro cuerpo vuelve a flotar en ella. Lentamente, retomamos conciencia de aquello que nos rodea.”

## SESIÓN 4: ¿DUERMO BIEN Y SUFICIENTE?

### **OBJETIVOS:**

Visualizar los efectos negativos del cansancio en el rendimiento diario.

Conocer los beneficios de dormir bien y los riesgos de no hacerlo.

Reflexionar sobre los hábitos de sueño propios.

### **DINÁMICA INICIAL: CUANDO ESTOY CANSADO...**

<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Se dividirá a los estudiantes en 3 grupos: uno se atará pesas en los pies, el otro en las manos y el último no tendrá pesas atadas. A continuación, los 3 grupos deberán competir en una carrera de obstáculos, que incluirá saltos con vallas y algunos ejercicios (planchas, burpees). Después se conversará sobre los resultados y se explicará que las pesas atadas en dos de los grupos simbolizan los efectos (lentitud, torpeza, pesadez) del cansancio.	15'	Pesos

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

¿Qué diferencias notaron entre los grupos? ¿Cómo se relaciona esto con el tema de tutoría de hoy? ¿Cómo consideran que son sus hábitos de sueño? ¿Consideran que duermen bien? ¿Qué podrían hacer mejor?

[https://www.ted.com/talks/shai\\_marcu\\_the\\_benefits\\_of\\_a\\_good\\_night\\_s\\_sleep](https://www.ted.com/talks/shai_marcu_the_benefits_of_a_good_night_s_sleep)

[https://www.ted.com/talks/claudia\\_aguirre\\_what\\_would\\_happen\\_if\\_you\\_didn\\_t\\_sleep](https://www.ted.com/talks/claudia_aguirre_what_would_happen_if_you_didn_t_sleep)

**Al finalizar la sesión:** ¿qué malos hábitos están perjudicando mi sueño? – evaluar el sueño durante una semana para identificarlos (Anexo C. Agenda del sueño)



## SESIÓN 5: ¿PUEDO HACER ALGO POR MI FAMILIA?

### **OBJETIVOS:**

Representar situaciones en las que uno podría contribuir positivamente dentro del ambiente familiar.

Reflexionar sobre las dinámicas familiares y su efecto en la salud.

Identificar conflictos familiares y plantear soluciones a éstos.

### **DINÁMICA INICIAL: UN GRANITO DE ARENA**

<b>EXPLICACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIALES</b>
Los estudiantes formarán grupos de 4 y deberán escenificar una situación en la que, si bien no pueden evitar los conflictos o problemas que pueden haber en casa, pueden contribuir a mejorar el ambiente familiar.	15'	

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

¿Qué roles han cumplido dentro de las situaciones familiares que han escenificado? ¿Qué estrategias plantearon para contribuir con mejorar el ambiente familiar? ¿Qué rol creen ustedes que cumplen dentro de su familia? ¿Qué rol cumple su familia dentro de sus vidas? ¿Consideran que la dinámica con sus familiares es saludable? A partir de estas preguntas se pueden apuntar las respuestas en la pizarra, a manera de lluvia de ideas: ¿Cuáles son algunos factores de una dinámica familiar saludable? ¿Cuáles son las características de una buena comunicación entre familiares? ¿Cómo las dinámicas familiares, saludables y no saludables, pueden afectar a los diferentes miembros?

¿Cuáles son algunos desafíos que encuentran con sus familias? Los estudiantes harán una lluvia de ideas de estos desafíos y luego optarán por elegir uno; el que consideren que es más común o importante para todos. En base a este desafío/problema elaborarán en conjunto un árbol de problemas identificando las causas y consecuencias de este problema identificado.

**Al finalizar la sesión:** A partir de identificar las causas, pueden luego pensar en estrategias para solucionarlas. ¿Cómo podemos contribuir a establecer un mejor ambiente familiar? ¿Qué compromiso al respecto podemos hacer para esta semana?