

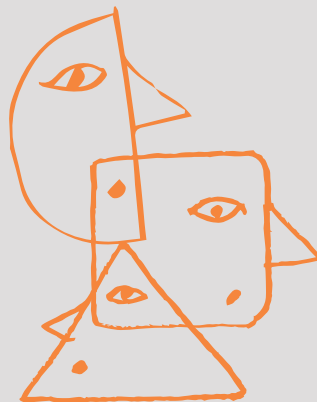
UNIDAD
DIDÁCTICA

Salud

ÉNFASIS EN LA EDUCACIÓN Y EL
BIENESTAR, NO EN LA ENFERMEDAD *

Hábitos de vida y equilibrio

UNIDAD



Hand





PRESENTACIÓN



CONECTEMOS JUNTOS LA ESCUELA CON LA CIUDAD

La Universidad de los niños EAFIT hace parte del consorcio *PHERECLOS*, un proyecto financiado por la Unión Europea que surge de la experiencia de las universidades de los niños en el mundo.

Durante este consorcio se establecen *Clúster educativos locales* (LEC) en seis ciudades del mundo, entre ellas Medellín, que tienen como finalidad integrar de manera colaborativa las ideas de diferentes actores, para que propongan soluciones para la educación formal y no formal. Entre estos actores encontramos universidades, gobierno, ONGs, empresas, museos, y otros proveedores de conocimiento valioso para las comunidades y sus culturas. *El Clúster Educativo Local* de Medellín es integrado por 8 equipos de co-diseño que trabajan usando metodologías de diseño colaborativo para proponer *unidades didácticas* que aborden problemáticas de la ciudad.

El Clúster Educativo Local de Medellín es integrado por ocho equipos de co-diseño que usaron metodologías de diseño colaborativo para diseñar *unidades didácticas* que aborden problemáticas de la ciudad.

En esta unidad didáctica participaron

Tatiana Henao
Fundación SURA

Jaiver Humberto Urrego
Profamilia

Mariana Lalinde
Universidad de los niños EAFIT



INTRODUCCIÓN



La unidad didáctica de salud aborda temas relacionados con el cuidado y la prevención como estrategia fundamental para tener unos hábitos de vida saludable, los cuales darán como resultados una vida sana en muchos ámbitos de la existencia.

Según lo anterior los temas que se trabajarán son:

- La salud mental
- La salud sexual y reproductiva
- Salud financiera
- Proyectos de vida

Todas las actividades se esperan sean encuentros dispuestos a construir solidaridad, apoyo mutuo, libre de cualquier discriminación, donde se enseña, se aprende desde los saberes de todos y todas.



CUADRO RESUMEN

Este cuadro resumen es un mapa de navegación de las actividades, duración, modalidad y habilidades requeridas.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	MODALIDAD		TIPO DE ACTIVIDAD			HABILIDADES DEL SIGLO XXI										COMPETENCIAS CLAVE PARA EL APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA					
		Virtual	Presencial	Apertura	Central	Comunicación	CONOCIMIENTOS FUNDAMENTALES			COMPETENCIAS			CUALIDADES									
							Comprensión lectora	Razonamiento lógico	Pensamiento científico	Pensamiento crítico	Creatividad	Comunicación	Curiosidad	Iniciativa	Liderazgo	Conciencia social y cultural						
Caja de preguntas para hacer consciencia	1 hora	x	x	x		x					x		x						x		x	
Estilos y hábitos de vida saludable	2 horas		x		x					x	x	x	x	x	x	x	x	x				x
Salud mental	2 horas		x		x	x	x			x	x		x	x	x	x	x					x
Salud sexual y reproductiva	2 horas		x		x	x	x			x	x		x	x								x
Salud financiera	2 horas		x		x	x	x	x	x	x	x		x									x
Proyectos de vida y sueños	2 horas		x			x	x	x	x	x	x		x									x

ACTIVIDADES DE APERTURA

Momentos para despertar el asombro y el interés de los estudiantes por el tema. Se recomienda identificar los conocimientos previos que tienen los estudiantes y reconocer la importancia de estos aprendizajes.

Antes de realizar las actividades se dispondrá al grupo a partir de la siguiente dinámica: se dará la bienvenida a los y las jóvenes, es recomendable que el escenario se disponga en forma circular para una mejor interacción entre participantes y dinamizador/a, se expondrá de manera breve el objetivo de la acción educativa así como las temáticas que se trabajaran; se establecerán unos acuerdos a tener presentes durante el desarrollo de la acción educativa para que se cumplan con los propósitos establecidos.

Actividad 1 Caja de preguntas para hacer consciencia

Duración

1 hora

Modalidad

Presencial o virtual

Materiales y recursos

Caja con preguntas relacionadas con la visión de salud

- ¿Qué crees que es tener autocuidado?
- ¿Para ti qué es la salud?
- ¿Para ti qué es la enfermedad?
- ¿Cómo te sientes cuando estás saludable?
- ¿Cuándo sientes que cuidas tu salud?
- ¿Haces actividades para cuidar tu autoestima?
- ¿Consideras que escuchas tu voz interior?
- ¿Cómo actúas cuando te sientes enfermo?

Para el docente: Video - Anexo 1

Descripción

Se abrirá un espacio de conversación a partir de las preguntas mencionadas anteriormente. Primero se debe repartir el grupo en equipo de 5 estudiantes, a cada equipo se le asigna una pregunta para que discutan la respuesta y ejemplifiquen con casos reales esto que van discutiendo.

Luego, se unirá todo el grupo de nuevo y se hablará de los ejemplos que dieron para cada situación, ahora planteándose qué estrategias de cuidado, o de no cuidado, influyen en las situaciones y qué hubiera sido diferente en caso de que hubiera habido más o menos cuidado.



ACTIVIDADES



Al tener esto listo se buscará concluir, con base en los comentarios de los mismos estudiantes, sobre la importancia del cuidado y la prevención en el campo de la salud ya que, por más que escuchamos mucho de la enfermedad, esta es solo un asunto puntual, mientras que la salud es un estado natural y debemos enfocarnos en esta y el cuidado para construir nuestra vida.

Para terminar, buscaremos que los estudiantes identifiquen prácticas cotidianas saludables desde: la salud mental (ej. el conocimiento de sí), la salud financiera (ej. ahorro), la salud física (ej. ejercicio y comida saludable), etc. Es importante mencionar que las prácticas saludables serán conocidas a profundidad con las actividades posteriores por lo que en este momento solo se quiere saber qué conocen o qué consideran los estudiantes como prácticas saludables

Para cerrar la actividad se entrega una matriz de gastos personales (Anexo 2) que los estudiantes deberán ir llenando hasta la actividad de salud financiera.

ACTIVIDADES CENTRALES

En este apartado se describen todas las actividades que permitirán a los estudiantes alcanzar el objetivo de aprendizaje principal de la unidad didáctica.

Actividad 2 Estilos y hábitos saludables

Duración

2 horas

Modalidad

Presencial

Propósito

identificar el impacto en la salud, de tener unos hábitos de vida saludables

Materiales y recursos

Equipo 1: Receta saludable. Se propone ensalada fría de garbanzos y se necesitarían: garbanzos cocidos, pimiento rojo y verde, cebolla, tomates cherry, olivas negras, maíz, sal, pimienta y los aliños deseados. Pueden añadir o quitar el alimento que quieran.

La preparación sólo requiere que mezclen los ingredientes, pueden ser tan creativos como quieran con la presentación.

Equipo 2: Rutina de ejercicio. Este equipo deberá inventar y compartir una rutina de ejercicios con el resto del salón. Se dejará a la creatividad de los estudiantes los ejercicios que se realicen, aunque pueden guiarse por actividades como sentadillas, lagartijas, pasos de baile, entre otros. Podrán usar la música que quieran durante su rutina, en caso de que no encuentren, el anexo 3 tiene música de entrenamiento.

Equipo 3: Rutina de estiramiento. Este equipo se centrará en ejercicios de estiramientos que conozcan y que ayuden a despertar un poco el grupo. También podrán usar música para su actividad, en esta ocasión el anexo 4 en caso de necesitarlo, y dirigirán al salón en una rutina de estiramiento que ellos mismos crearon.

Equipo 4: Rutina de meditación. Los estudiantes guiarán una meditación, pueden inspirarse en el anexo 5 para saber cómo hacerlo. Se necesitan colchonetas de ser posible para la comodidad de los estudiantes y música ambiental para el momento de meditar (en caso de ser necesario pueden usar la del anexo 6).

Equipo 5: Programación cultural. Este equipo debe realizar, en una cartelera, la agenda cultural y recreativa de la ciudad en la que se encuentren, es decir, mostrarle a sus compañeros las posibles actividades culturales y recreativas que estos pueden hacer en su ciudad. Para esto es necesario el acceso a Internet para buscar y materiales para la presentación.

Descripción

El docente debe dividir el salón en 5 grupos y asignarle a cada equipo una actividad. Los estudiantes tendrán 45 minutos para planear la actividad de acuerdo con la temática que le ha sido asignada y luego la presentarán al grupo durante 12 minutos. Cada equipo decidirá la forma en la cual se presentará y propiciará la participación del resto de sus compañeros.

Al final se reflexionará sobre cómo se sienten tras haber realizado las actividades y si notan alguna diferencia en su cuerpo, en sus emociones, entre otras.

La idea de la actividad es reconocer que los hábitos de vida saludables pueden generar un efecto positivo, así no estemos enfermos. Y que son fundamentales para tener una vida saludable.

Actividad 3 Salud mental

Duración

2 horas

Modalidad

Presencial

Propósito

Identificar ideas, preconcepciones, y construcciones que tienen los y las jóvenes respecto a la salud mental

Materiales y recursos

Anexo 7 impreso para cada participante
Esferos o lápices
Tablero o pizarra, o dos pliego de papel Kraft
1 marcador borrable
Pósters adhesivos de colores
Marcadores de colores
Cinta adhesiva gruesa

Descripción

La persona que orienta la acción educativa invitará a los y las jóvenes a una fiesta en la que serán los y las diyeis por lo que colocarán la canción que más les guste. Tomando en cuenta la siguiente dinámica el facilitador o facilitadora iniciará así: mi nombre es (mencionar el nombre) y en la fiesta quiero colocar la canción (nombre de la canción), seguido a ello reproducirá algunos segundos de la canción y le solicitará a los y las jóvenes que repliquen la dinámica.

A continuación, se desarrolla una acción educativa tomando en cuenta el esquema 1-2-4: Primero se realiza estrategia educativa de manera individual (1), después se comparten las respuestas y reflexiones con un compañero o compañera (2), y finalmente se harán grupos conformados por cuatro personas en los cuales socializarán las reflexiones al grupo en general (4), de esta manera se va compartiendo el conocimiento entre todos y todas.

Las reflexiones se basan tomando en cuenta la siguiente situación relacionada con la salud mental, el escrito será escrito en el tablero, pizarra o pliego de papel Kraft, y expuesto a la vista de las y los jóvenes:

Pablo es un joven de 15 años que tiene una vida normal: va al colegio, hace natación los lunes, miércoles, viernes, y los fines de semana sale a jugar fútbol con sus amigos y a pasear con su familia. Una vez cada 15 días, desde hace 6 meses va a terapias con la psicóloga, aunque no se lo ha dicho a nadie porque le da vergüenza.

A cada joven se le hará entrega de una copia correspondiente al anexo 7, para la solución y socialización se tomará en cuenta el esquema 1-2-4. La persona que orienta la acción educativa con la experticia en sus conocimientos guiará las respuestas de las y los jóvenes en concordancia con la salud mental. Las reflexiones de harán tomando como punto de partida:

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social”. En ese sentido, es tan importante cuidar de la salud mental como de nuestro cuerpo.
- Se calcula que la mitad de los trastornos mentales empiezan en la adolescencia. Sin embargo, la mayoría no se detectan ni se tratan adecuadamente, lo cual tiene consecuencias a largo plazo en la vida adulta.
- Las historias de ficción a veces resultan muy útiles para explicar lo que sentimos en la vida real, e incluso pueden ayudarnos a combatir los prejuicios que rodean la salud mental.
- Los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) afectan a millones de personas en todo el mundo, especialmente a las y los adolescentes que tienen una visión distorsionada de su cuerpo y adoptan comportamientos perjudiciales a la hora de alimentarse.

A continuación, La persona que dinamiza la acción educativa compartirá la siguiente lectura a las y los jóvenes:

Las violencias se presentan de diversas maneras y se entienden por cualquier agresión física, psicológica, mental, sexual, con el fin de dominar y mantener el control sobre otra persona. Comienza con cualquier comentario incómodo, después con un jaloneo que al principio puede parecer un juego, pero conforme pasa el tiempo la situación puede llegar a ser más grave. Para saber si te encuentras en relaciones violentas debes analizar cómo te sientes cuando estás con las personas que percibes ejercen violencias hacia ti, si te sientes libre de comentar sobre algún tema de interés o de hacer cualquier cosa cuando estás a su lado sin el temor de que se enoje o haya agresividad, te insulten y te hagan hacer cosas que no quieres, estas conductas afectan la salud mental y emocional de los y las jóvenes motivo por el que es de vital importancia identificarlas y de esta manera buscar alternativas de apoyo en las distintas redes a nivel familiar, institucional, entre otras.

De manera intencional por parte de quien dinamiza la acción educativa se le entregará a las mujeres los pósit adhesivos de colores oscuros, y a los hombres los adhesivos de colores claros;

cada joven pegará el pósito en el papel Kraft que estará dispuesto en la pared del escenario, a medida que la persona que acompaña la acción educativa lea las situaciones de violencias las y los jóvenes marcarán con un punto, estrella, cruz, o lo que cada quien elija evidenciando cada situación que haya atravesado su vida, cuerpo, sentir.

1. ¿Cuándo pasas al tablero te has sentido intimidado/a?
2. ¿Cuándo cruzas la pierna en el salón de clase sientes miradas que no te agradan?
3. ¿Has sentido que hay espacios restringidos para ti como canchas, baños, salones, otros?
4. ¿Cuándo vas por la calle con el uniforme del colegio o sin el uniforme, has sido víctima de los mal llamados piropos?
5. ¿Sientes que te han hecho bromas hirientes?
6. ¿Te has sentido chantajeado/a, ignorado/a?
7. ¿En algún momento te han hecho escenas de celos?
8. ¿Te has sentido culpable injustamente por alguna situación?
9. ¿Te has sentido ofendido/a, ridiculizado/a, humillado/a en público?
10. ¿Te han amenazado?
11. ¿Te has sentido intimidado/a?
12. ¿Han controlado tus acciones?
13. ¿Te has sentido perseguido/a o espiado/a?
14. ¿Te ha restringido el uso del dinero?
15. ¿Han destruido tus artículos personales o documentos?
16. ¿Te han acariciado de manera agresiva?
17. ¿Te han agredido físicamente?
18. ¿Te han amenazado de muerte?

Después de leer las preguntas y de las y los jóvenes hayan marcado las situaciones por las que han atravesado, se hará un balance respecto a que pósito tienen más marcas si los de colores fuertes o colores pasteles. La reflexión irá enfocada a analizar los tipos de violencias a las que se encuentran expuestos hombres y mujeres según las marcas en cada pósito, se preguntará también si alguno considera que alguna de esta no es violencia o si se ha hecho en algún momento con el fin de conocer los posibles paradigmas culturales frente al tema, además se orientarán la rutas a seguir por parte de las y los jóvenes en búsqueda de confidencialidad y apoyo en pro de su salud mental, psicológica, física.

Para terminar, Por parte de quien dinamiza la acción educativa, se leerá el siguiente texto en voz alta sobre la conciencia plena:

La conciencia plena (mindfulness) ayuda a las personas a mejorar en prácticamente todos los aspectos de su vida, como concentrarse en su tarea o sentirse menos estresadas. Poner en práctica la conciencia plena todos los días ayuda a adquirir esta valiosa habilidad.

El siguiente ejercicio te ayuda a practicar la conciencia plena se te invita a que te concentres en el momento y te olvides de todo por un momento, esto contribuye a fortalecer tu salud mental: Este ejercicio consiste en prestar atención a la manera en la que el cuerpo se mueve mientras caminas lentamente.

Para comenzar, levanta un pie y da un paso, en cámara lenta. Presta atención a la manera en que mantienes naturalmente el equilibrio. Ahora, camina en cámara lenta, paso a paso. Nota cómo se mueven los brazos, las piernas y los pies. Presta atención a la forma en que se flexionan y se estiran las rodillas, a medida que levantas un pie y luego el otro, suave y lentamente. Inhala y exhala, al ritmo de tus pasos. Fíjate si puedes mantener la atención centrada en caminar lentamente, paso a paso, al tiempo que te relajas y respiras. Cada vez que tu mente vague, vuelve a guiarla con calma a tu movimiento l-e-n-t-o. Continúa inhalando y exhalando mientras disfrutas de moverte en cámara lenta por todo el salón o espacio en el que te encuentras.

Cuando practicas la conciencia plena en cada acción cotidiana que realices, probablemente notes que te sientes en calma. Si continúas practicando, tal vez comiences a notar que es más sencillo centrar tu atención en cosas como el trabajo escolar o escuchar. Quizás comiences a sentirte más calmado y más paciente en tu vida diaria. Es posible que notes que cuando pequeñas cosas salen mal, puedes manejar mejor la situación y de esta manera fortalecer tu salud mental que va muy de la mano con tu salud física.

La persona que orientó la acción educativa invitará a las y los jóvenes a reconocer aquellos tipos de violencias que puedan estar atravesando sus vidas, así como a acudir a instancias, personas, u otros de su confianza con el ánimo de iniciar procesos de acompañamiento en búsqueda de soluciones que conlleven a un desarrollo pleno en su salud mental, física, psicológica, empoderando así a los y los jóvenes en la toma de sus decisiones.

Actividad 4 Salud sexual y reproductiva

Duración

2 horas

Modalidad

Presencial

Propósito

Reconocer y potenciar los conocimientos y saberes que tienen los y las jóvenes en relación con los derechos sexuales y reproductivos como ejercicio de una ciudadanía plena.

Materiales y recursos

Anexo 8 - Una copia por participante

Colores

Fichas bibliográficas

10 octavos de cartulina

Marcadores

12 Pliegos de papel kraft

Un rollo de cinta grande

Anexo 9

Anexo 10 - una copia por participante

Anexo 11

Hojas papel iris

Descripción

A cada participante se le dará una hoja con la imagen del anexo 8, esta imagen será en blanco y negro, se pedirá que con los colores coloreen los círculos de aquellos derechos sexuales que creen tener desde su experiencia y conocimiento, se le pedirá a quienes quieran intervenir qué derechos pintaron y qué derechos no pintaron especificando la razón del por qué colorearon o dejaron de colorear.

Todos los derechos que contienen los círculos hacen parte de los derechos sexuales y reproductivos que tienen las y los jóvenes en Colombia. Los derechos sexuales y reproductivos contemplan tanto el derecho de las personas a lograr una salud sexual plena, que incluya el abordaje de la sexualidad desde una perspectiva integral (abordando los aspectos biológicos psíquicos y socio culturales), como el acceso a la información, educación integral para la sexualidad y acompañamiento profesional en el ejercicio pleno de estos derechos. Reconocer el derecho al placer, la libre expresión de la sexualidad, y la decisión libre de tener el número de hijos e hijas que se deseen y el momento adecuado, sin coerción, discriminación ni violencia. Efectivamente, la sexualidad es un aspecto fundamental del ser humano a lo largo de toda su vida, y abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, el vínculo afectivo y la reproducción, y así poder disfrutar de una vida sexual gratificante y estable.

Luego de esto, se les pedirá a las y los jóvenes que se organicen en grupos conformados por 4 personas, para analizar las situaciones que se encuentran expuestas en el anexo 9 (si el docente considera apropiado incluir otras situaciones más específicas de contexto, puede hacerlo), a cada grupo se le hará entrega de una situación en una tira de papel para que la transcriba a la ficha bibliográfica. Posteriormente a cada grupo se le hará entrega de un octavo de cartulina en el cual deberán plasmar la opinión que tienen respecto a cada una de las frases que les fueron entregadas, estas opiniones serán socializadas por cada grupo y se irán pegando en los pliegos de papel Kraft, cuando estén expuestas todas las opiniones por parte de quien dinamiza la acción educativa se procederá a realizar las reflexiones correspondientes según cada aporte.

El proceso reflexivo va en conexión con las opiniones de las y los jóvenes en vía de los siguientes aportes clave:

- El alcance de los derechos sexuales puede decirse que va en vía de permitir la autonomía y responsabilidad sobre todas las cuestiones relativas a la sexualidad, sin ningún tipo de coacción, violencia, discriminación, dolencias. Estos derechos se apoyan básicamente en:
- La capacidad de hombres y mujeres de disfrutar de relaciones sexuales satisfactorias
- La ausencia de toda clase de violencia, coacción o abuso.
- El acceso a servicios de salud sexual que permita atender y prevenir las infecciones, dolencias, y enfermedades que afecten el ejercicio pleno de la sexualidad.
- La posibilidad de separar el ejercicio de la sexualidad, de la reproducción.

Partiendo de la idea del ejercicio anterior, en que la sexualidad no está ligada exclusivamente a la función de la reproducción, sino que todos y todas tenemos derecho a una sexualidad plena, se entregará a cada participante una fotocopia del anexo 10 en donde se contemplan el listado de derechos sexuales y derechos reproductivos. Luego, se pedirá a los y los jóvenes que conformen grupos de tres personas, se les dará un pliego de papel Kraft y marcadores a cada grupo, se les solicitará que dividan el pliego de papel en dos partes y que al lado derecho escriban cuáles creen

que son los derechos sexuales y al lado izquierdo los derechos reproductivos, agregando la reflexión sobre ¿cómo se pueden acceder y ejercer cada uno de estos derechos?

La conclusión se debe hacer en torno a: Los derechos reproductivos permiten a las personas tomar decisiones libres y sin discriminaciones sobre la posibilidad de procrear o no, de regular la fecundidad, y de disponer de la información y medios para ello. También, implica el derecho de tener acceso a servicios de salud reproductiva que garanticen una maternidad segura, la prevención de embarazos no deseados, y la prevención y tratamiento de dolencias originadas por cáncer de útero, mamas, próstata. Estos derechos se apoyan en dos principios fundamentales:

- Autodeterminación reproductiva, entendida como el derecho básico de todas las personas de decidir sobre la posibilidad de procrear o no, y en ese sentido planear su familia.
- Atención de la salud reproductiva, que incluye medidas para promover una maternidad sin riesgos, acceso a métodos anticonceptivos.

Para terminar, Se divide el grupo en subgrupos conformados por 5 personas cada uno, se asigna un número a cada subgrupo y se les entrega una tarjeta con una historia sin final estas historias se encuentran en el anexo 11. Cada grupo de 5 integrantes recibe una historia diferente, la lee y entre todo el grupo crean una continuación y final para la historia la cual será escrita en hojas de papel iris. Una vez redactado el final de la historia, se les orienta a las y los jóvenes dramatizar su historia de una manera creativa tomando en cuenta otros/as personajes y las temáticas abordadas en derechos sexuales y reproductivos. En un primer momento cada subgrupo representa al grupo la historia que le fue asignada en principio, en un segundo momento todos y todas quedan en estado congelados/as por 5 segundos, para luego retomar nuevamente la historia desde el principio, pero representándola completa con el final creado por los y las jóvenes. Las reflexiones se orientan tomando en cuenta las siguientes preguntas: ¿Creen que las personas con otras orientaciones de género les son propios los derechos sexuales y reproductivos? Si, no. ¿por qué?

Quien facilita la acción educativa guiará a las y los jóvenes entorno a las entidades como Profamilia y sus Centros Amigables para jóvenes, como uno de los escenarios a los que pueden acudir en búsqueda de apoyo y orientación en el goce de sus derechos sexuales y reproductivos, así como las múltiples maneras de empoderar sus cuerpos y llevar a cabo agenciamientos basados en la autonomía y decisiones consientes y consensuadas sobre su sexualidad.

Actividad 5 Salud financiera

Duración

2 horas

Modalidad

Presencial

Materiales y recursos

Anexo 14 - Uno por participante. El facilitador debe llenar el espacio de “mis ingresos” según el contexto de los participantes, siendo este un valor realista para ellos y que les permita comprender la realidad de gastos de su familia

Anexo 15 - 6 copias

Anexo 2 - traerlo lleno de la primera sesión

Lapiceros

Descripción

Para comenzar, el facilitador entregará a cada participante el anexo 14 y se les dará un espacio personal para que llenen en cada gasto lo que creen que gastarían al mes o la forma en la cual repartirían su dinero.

Al acabar este momento se pondrá en común lo que todos decidieron y se hablará de los precios reales que tienen aspectos como los servicios públicos y precios de vivienda, creando consciencia sobre el precio que tienen las cosas que tomamos por sentado y reflexionando sobre lo que gastamos en otras cosas.

A continuación, se organizarán en cinco equipos y se les entregará el anexo 15, en el cuál marcarán a partir de lo conversado y de sus propias creencias, cuál es un gasto obligatorio, cuál necesario y cuál ocasional. El facilitador abrirá un espacio de conversación cuando terminen en el cual pondrán en común y llegarán a un acuerdo sobre cada una de las categorías.

Para terminar, se les pedirá que observen su propia matriz de gastos (anexo 2) y la analicen pensando en el futuro.

- ¿Cómo puedo organizar mejor mi dinero?
- ¿Cuánto podría ahorrar para mi futuro?
- ¿Cuáles gastos tengo que sean obligatorios?

ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN

Actividad en la cual los jóvenes cuentan sus aprendizajes y los docentes pueden evidenciarlos. En la educación tradicional el objetivo de estas actividades es evaluativa, pero en PHERECLOS proponemos abordarla como una actividad que permita a los estudiantes compartir sus conocimientos con otros y hacerlos conscientes de sus aprendizajes (metacognición).

Actividad 6 Proyecto de vida y sueños

Duración

2 horas

Modalidad

Presencial

Propósito

Promover un escenario en el que las y los jóvenes puedan expresar sus sentires, proyecciones y sueños a corto y mediano plazo.

Materiales y recursos

Anexo 12 - copia para cada participante o mostrarla como guía para que cada uno lo dibuje
Una hoja blanca bond por participante
Lápices y marcadores delgados de colores
Periódicos o revistas viejas
Tijeras para cada participante
3 rollos de cinta adhesiva grande

Descripción

A cada joven se le entregará una hoja bond blanca junto con una fotocopia del anexo 12, se les orientará que de manera individual programen las actividades que realizarían si tuvieran un hijo/a menor de 1 año de edad.

Cada joven reflexionará luego de plantear su rutina en torno a las siguientes preguntas, las cuales responderá en la hoja bond: ¿qué cosas cambiarían en tu vida si actualmente fueras padre o madre?, ¿cuáles de las actividades situadas en el reloj resultan agradables y cuáles no? ¿Por qué?, ¿cómo influiría en tu vida si fueras madre o padre en 9 meses? La reflexión será orientada por la persona que acompaña la acción educativa entorno a las siguientes preguntas:

1. ¿Has pensado ser padre o madre en este momento de tu vida? Si, no. ¿por qué?
2. ¿Conoces a alguien de tu misma edad (hombre-mujer) que hayan quedado en embarazo?
3. ¿Cómo enfrentaron la situación?
4. ¿Habras con tu madre, padre, o acudiente sobre los temas de embarazo a temprana edad? ¿qué te dicen ellos o ellas?

5. ¿Hablas con tus amigos y amigas del tema de embarazo a temprana edad? ¿qué opinan ellos y ellas?
6. ¿Qué te dicen en tu colegio sobre estos temas?

A continuación, se entrega a cada uno de los y las jóvenes sus materiales y se les indica que deberán imaginar un viaje que inicia en el momento actual y termina en un año, y de acuerdo al mismo, deberán recortar todas las cosas que les gustaría ir encontrando en el camino.

Después se les pide a los participantes, que se coloquen físicamente en la parte del salón de clases que les guste más; una vez que los y las jóvenes se ubican físicamente en el lugar seleccionado por ellos y ellas, se les indica que en ese lugar inicia su viaje y que allí deberán pegar la palabra, frase o figura que mejor describa el momento actual.

Terminada la actividad anterior, se les explica a las y los participantes que podrán moverse libremente por todo el salón y cada uno de ellos y ellas recortarán palabras, frases, figuras, etc. según se hayan imaginado en el viaje, y las pegarán haciendo un camino o ruta de viaje con sus distintas etapas. Una vez que todos y todas hayan terminado su ruta, se solicitará a cada quien que explique a los y las demás si lo desea, su ruta. Al final se comenta la experiencia vivida. Finalmente se guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida. Las proyecciones a corto plazo en el proyecto de vida, se trazan como rutas orientadoras que guían los primeros pasos que conllevan a cumplir nuestros sueños y objetivos, se realizan en tiempos no muy extensos.

Para continuar, se les dará a los y las jóvenes alrededor de 15 minutos para que por internet, o preguntando a personas que conocen, investiguen sobre las distintas carreras que existen y sus características. Luego se les entrega el anexo 13 y se les pide que escriban aquellas que más les gustan y aquellas que menos les gusten, en un segundo momento se reúne el grupo en mesa redonda y se les invita por parte de quien orienta la acción educativa a comentar que carreras u oficios les gustan y cuáles no, y los motivos de esta selección.

En un tercer momento se divide el grupo de jóvenes en subgrupos de 3 a 5 personas y se les solicita que identifiquen el perfil que debe tener la persona para tener éxito en cada carrera que les gustaron, o la mantención del éxito en lo que ya están trabajando. Se reúne al grupo en círculo nuevamente y se solicita a un representante de cada grupo que presente las conclusiones a las que llegaron. Finalmente se guía un proceso, para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido a su vida.

En el proceso reflexivo, a cada joven se le hará entrega de una hoja bond y se le invitará a que de manera autónoma responda las siguientes preguntas en relación con su inclinación vocacional:

1. ¿Qué ventajas tengo para lograr iniciar mi vocación?
2. ¿Qué hago bien?
3. ¿Con qué recursos cuento?

4. ¿Qué personas cercanas me apoyan para cumplir mi objetivo?
5. ¿Cuáles son las oportunidades que tengo?
6. ¿Qué debería evitar para poder cumplir mi sueño?
7. ¿Qué debo mejorar?
8. ¿Qué obstáculos tengo?
9. ¿Cuáles son mis miedos?

Se pretende con este ejercicio reflexivo que las y los jóvenes puedan ser conscientes de sus fortalezas y aspectos a mejorar, este ejercicio se propone como un escenario voluntario en el que cada joven decida si quiere compartir sus respuestas o no.

Cuando se cumplen los sueños y proyectos de manera individual se aporta a la construcción de otras sociedades posibles, en este sentido las acciones que se desarrollan sean desde cualquier área pueden aportar a mejorar las condiciones de nuestra familia, comunidad, círculos más cercanos, ya que, así como para cumplir los sueños propios intervinieron instituciones, personas, familiares, que hicieron posible mi objetivo, en ese mismo sentido lo recíproco de hace indispensable.

Luego de la pequeña reflexión se les pedirá a los y las jóvenes que se reúnan en grupos según afinidades vocacionales, ejemplo: área de humanidades, ciencia, otras, y que piensen qué estrategia desde este saber y conocimiento profesional podrían aportar en beneficio de su comunidad, Tomando en cuenta las siguientes preguntas orientadoras:

1. ¿Qué nuevos espacios se pueden generar en tu colegio que posibiliten la construcción de un proyecto de vida colectivo?
2. ¿Cómo se podrían implementar los espacios que proponen según su vocación?

Para finalizar la actividad se agradecerá a las y los jóvenes por su participación, además se les invitará a que reflexionen entorno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron que sea nuevo?
- ¿Qué aprendizajes compartirían y a quienes?
- ¿Cómo se sintieron en las actividades?
- ¿Qué otras temáticas como jóvenes les gustaría trabajar o profundizar de los temas vistos?

Se hará una orientación por parte de la persona que acompaña la acción educativa en la importancia de que la juventud se asuma como autónomos en la toma de sus decisiones y alternativas de vida, comprendiendo lo que se quiere o no para cada persona, invitando a la acción y empoderamiento para la construcción de sus proyectos de vida y sueños, partiendo del punto en el que si bien las y los jóvenes reciben apoyo y orientación de referentes de confianza, solo en ellos y ellas como jóvenes se basa el futuro de sus vidas ya que son los y las protagonistas de sus propias historias.



ANEXO 1 VIDEO BERNARDO TORO

Este video se encuentra en la carpeta de Anexos.

ANEXO 2 MATRIZ DE GASTOS PERSONALES

FECHA	CONCEPTO	INGRESO/GASTO	VALOR Los ingresos valor + Los egresos valor -
TOTAL (Reste el total de ingresos menos el total de egresos).			

ANEXO 3 EQUIPO DE EJERCICIO / ANEXO 4 EQUIPO ESTIRAMIENTO / ANEXO 5 EJEMPLO MEDITACIÓN GUIADA / ANEXO 6 EQUIPO MEDITACIÓN

Estos anexos los encuentra en la carpeta de Anexos.

ANEXO 7

- «Las psicólogas y psicólogos son los profesionales a los que acudimos cuando necesitamos ayuda para cuidar de nuestra salud mental.» ¿Qué imaginas que le puede pasar a Pablo para acudir a la psicóloga?
- ¿Crees que es normal que no se lo haya contado a nadie? ¿Por qué?
- ¿Sabrías decir cuál es la diferencia entre la psicología y la psiquiatría? Explícalo con tus propias palabras.
- ¿Por qué crees que es importante cuidar la salud mental? ¿Podrías definir “salud mental” con tus propias palabras?
- ¿Qué factores crees que influyen en nuestra salud mental? Señala SI o NO según creas que influye

FACTOR	SÍ	NO
La alimentación		
Las horas de sueño		
La actividad física		
Factores biológicos		
Sucesos que generaron traumas en la infancia		
Situaciones de pobreza y vulnerabilidad		
Contexto social y cultural		

ANEXO 8

Este anexo lo encontrará en la carpeta de Anexos.



ANEXO 9 SITUACIONES

Una pareja de jóvenes lleva casi un año de noviazgo. El joven le plantea a su pareja el deseo de querer tener relaciones sexuales con ella. Le dice que un hombre no puede abstenerse por mucho tiempo. Por lo tanto, si ella no quiere, él tendrá que dejarla, porque además su negativa significa que ella no lo quiere.

La mayor parte de las y los jóvenes y adolescentes tienen relaciones sexuales.

Las mujeres que se entregan a los hombres no serán respetadas.

El amor es duradero y verdadero cuando se comparte la “pruebita de amor”.

Acostarse con muchas mujeres hace a los hombres más hombres

Las mujeres con periodo menstrual irregular no se embarazan.

Las mujeres deben esperar a estar casadas para tener una vida sexual activa.

Un hombre es más maduro si tiene relaciones sexuales con su pareja.

ANEXO 10

1. Derecho a la información y uso de métodos anticonceptivos
2. Derecho decidir tener hijos/as, cuántos y en qué momento
3. Derecho a la atención de la salud sexual y reproductiva
4. Derecho a compartir la responsabilidad que implican los hijos/as entre parejas
5. Derecho a la confidencialidad de la información en la atención en salud sexual y reproductiva
6. Derecho al control y atención del parto sin violencia ginecobstétrica
7. Derecho a la prevención de infecciones de transmisión sexual
8. Derecho a la anticoncepción de emergencia o píldora del día después, en mayor atención en caso de abuso sexual
9. Derecho a no ser expulsado/a de un espacio educativo o laboral por estar en embarazo
10. Derecho a no ser expulsado/a de un espacio educativo o laboral por expresar su orientación de género.
11. Derecho a conocer el propio cuerpo y al autoerotismo.



ANEXO 11 TARJETAS DE SITUACIONES

Ana (cuyo nombre original es Diego Rodríguez) es una chica trans. Está pensando en abandonar sus estudios porque en su colegio algunos compañeros/as se burlan y amenazan, además no se le permite entrar al baño de las mujeres...

Guillermo es un joven de 17 años a quien le gustan las mujeres y los varones, en este momento está saliendo con Alejandra de quien se siente muy enamorado. Ha decidido que es importante contarle que es bisexual, se encuentran en un bar y Guillermo le comienza a hablar al respecto a Alejandra...

Leticia es una joven lesbiana de 15 años, nadie sabe su orientación sexual. Hace un par de años que sale con Cecilia, ambas se presentan a las demás personas como mejores amigas. Leticia decidió contárselo a su familia, están charlando en el comedor de la casa y piensa que ese es el momento para...



ANEXO 12 RELOJ

Este anexo lo encontrará en la carpeta de Anexos.

ANEXO 13

INCLINACIÓN VOCACIONAL	
En la columna de la izquierda escribe 5 Carreras u Ocupaciones en las que quisieras dedicarte y en la columna de la derecha las que no estudiaría; ni tampoco trabajar en ellas.	

LA QUE MÁS ME GUSTA	LA QUE MENOS ME GUSTA
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

ANEXO 14

MIS INGRESOS:	
Mis gastos	
Vivienda	
Servicios públicos	
Transporte	
Mercado	
Ropa	
Televisión	
Celular	
Internet	
Actividades de ocio	
Ahorro	

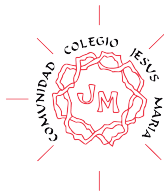


ANEXO 15 – NECESARIO, OBLIGATORIO, OCASIONAL

	OBLIGATORIO	NECESARIO	OCASIONALES
Vivienda			
Servicios públicos			
Transporte			
Mercado			
Comida en restaurantes			
Ropa			
Televisión			
Celular			
Internet			
Actividades de ocio			
Ahorro			



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme under Grant Agreement No 824630.



Alcaldía de Medellín



