



# *Informe Clínica de Salud Comunitaria*



Sofía Leiva, Rita Morales, Fernanda Paredes, Tatiana Pérez y Camila Villarreal.  
Estudiantes de Tercer nivel Obstetricia y Puericultura, Universidad de Chile.  
Marzo - Abril 2023



# Índice

Índice .....	1
Programa educativo .....	2 - 9
Tips para el próximo grupo .....	10
Intervención cesfam .....	11 - 12
Video educativo .....	13
Reflexiones grupales .....	14 - 15
Anexos .....	16 - 18



Departamento Promoción de la  
Salud de la Mujer y el Recién Nacido

FACULTAD DE MEDICINA  
UNIVERSIDAD DE CHILE

PROGRAMA EDUCATIVO

# *Aprendiendo de la autoestima, respeto y límites para hacer valer mis derechos*



Clínica en salud comunitaria

Grupo 5° básico - Sofía Leiva, Rita Morales, Fernanda Paredes, Tatiana Pérez y Camila Villarreal.  
Estudiantes de Tercer nivel Obstetricia y Puericultura, Universidad de Chile.

Marzo 2023



## INFORMACIÓN GENERAL

**TEMA:** Autoestima, respeto y límites.

**COMUNA:** Cerro Navia.

**GRUPO OBJETIVO:** Estudiantes de 5° básico.

**N° PARTICIPANTES:** 31 estudiantes

**LUGAR:** Colegio Antumalal.

**N° SESIONES:** 5 sesiones.

**FECHA:** Desde el martes 21 de marzo hasta junio.

**HORARIO:** Martes horario de mañana.

**RESPONSABLES:** Paola Andrea Gaete

**ENCARGADAS:** Sofía Leiva, Rita Morales, Fernanda Paredes, Tatiana Pérez y Camila Villarreal.

**PRESUPUESTO:** \$8,300.

## INTRODUCCIÓN

El concepto de autoestima ha sido definido por muchos autores a lo largo de la historia, algunas definiciones son más amplias y no lo consideran como algo únicamente positivo, mientras otras sí lo hacen. Etimológicamente, la palabra autoestima está formada por el prefijo “auto-” que viene del griego “autos” que significa “por sí mismo o propio”, y la palabra “estima” del verbo estimar del latín “aestimare” que significa “evaluar, valorar”, por lo que sería valorarse a sí mismo (1). Por ejemplo, en el departamento de psicología de la ciudad de Antioquia afirman que la autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida (2), por lo que se da a entender que esta valoración propia a la que hacen referencia, podría ser tanto positiva como negativa, es decir, se podría tener una autoestima alta o una autoestima baja. Por el contrario, la RAE la define como la valoración generalmente positiva de sí mismo (3), mientras que Maslow dice que es una necesidad y que al ser satisfecha conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo; lo que se lograría cuando la persona se siente valorada en su entorno (2).

Por lo anterior, se puede extrapolar que la autoestima interfiere en la vida en general, cuando se tiene una autoestima adecuada se logra entender que se es digno como persona y por lo tanto se es digno de respeto; el respeto según la RAE corresponde a la veneración, acatamiento que se hace a alguien (4), también es el sentimiento que lleva a reconocer los derechos y la dignidad del otro (5). Cuando una persona se respeta a sí mismo, sabe poner límites, es decir, poner barreras de autoprotección en los momentos adecuados. Desde la psicología, se entiende "poner límites" como el hecho de expresar claramente a los demás qué necesitamos y qué es lo que queremos, es cuando se establecen fronteras que no queremos que sean cruzadas por los demás, esta es una herramienta propia de cada individuo que permite ponerse a salvo de abusos, atender las necesidades propias y no dejarse pasar a llevar, por lo que está estrechamente ligado con el concepto de respeto y autoestima. Si una persona pone límites, da a entender al otro hasta dónde puede llegar, esto incluye el lugar físico, mental y emocional, donde ponerlos se debe considerar como un acto de “amor propio”. Aprender a poner límites es un proceso que requiere constancia y en el que se debe trabajar de manera gradual. (6).

La autoestima no es algo que viene inserto en cada persona desde que nace, si no que se va desarrollando desde la primera infancia y consolidando a lo largo de la vida, por lo tanto es de suma



importancia que tan validados se sienten los niños en distintos ámbitos tales como la familia, la escuela y la sociedad. El interés que se le pone a un niño, las reacciones que se tienen frente a sus logros o derrotas y cómo se satisfacen sus necesidades, tanto de parte de los padres como de los docentes, van forjando su autovaloración y la aceptación hacia sí mismos. Los niños poco a poco van formando su autoconcepto, a través de sentirse capaces de realizar determinadas tareas, reconociendo sus habilidades y cualidades positivas y sintiéndose parte de un grupo. Cuando un niño tiene una alta autoestima o una autoestima positiva, se favorece su aprendizaje, ya que tiene una actitud de confianza y seguridad en sí mismo, es crítico, flexible, optimista y se esfuerza constantemente; también genera una forma sana de relacionarse con las demás personas, en especial con otros niños porque se favorece el respeto, como se mencionó anteriormente; además experimentan sentimientos positivos, ya que una autoestima adecuada está directamente relacionada con la felicidad. Cuando un niño tiene baja autoestima tiene dificultad para relacionarse con los otros, presenta poca participación, le cuesta decir “no” por temor a ser rechazado (lo que se relaciona con poner límites), presentan una actitud perfeccionista y de alta autoexigencia ya que se siente inseguros de sí mismos, y pueden experimentar estados de ánimos de tristeza lo que puede desencadenar a trastornos psicológicos a temprana edad (7).

La autoestima en los niños se favorece cuando se mantiene una comunicación constructiva y asertiva, cuando se valoran los aciertos y cuando se aceptan los errores sin herir sentimientos. También es importante identificar capacidades y habilidades, favorecer el desarrollo de inteligencias múltiples, mencionarles a los niños que son únicos y considerar utilizar el reforzamiento positivo (7). Cuando se inculca con ejemplos resulta significativo en los niños, si como padres, familia cercana o docentes se demuestra tener una buena autoestima, se favorecerá una autoestima adecuada en el niño ya que la mayor parte del aprendizaje es por imitación en este grupo etario; también se debe propiciar un amor incondicional de parte de la familia, en los malos momentos es cuando un hijo más necesita saber que se le apoya y que se sienten orgullosos de él (8).

Para los adultos los conceptos de derechos humanos, autoestima, respeto y la importancia de poner límites parece algo implícito, pero en cambio para los niños no es así, desconocen este tipo de palabras, las cuales sin saberlo repercuten en su vida diaria puesto que son pilares tanto para solventar su autopercepción, como guías en sus relaciones interpersonales. Esta intervención se realizará en una escuela con niños en situación de vulnerabilidad, lo que los hace más susceptibles a desarrollar una baja autoestima, pudiendo desencadenar en un bajo rendimiento académico, bullying entre ellos mismos, mayor riesgo de ser víctimas de un posible abuso, entre otras consecuencias como se describió anteriormente. Es fundamental que los adultos tengan la responsabilidad de entregar herramientas para que estos niños puedan hacer respetar sus derechos, potenciado el pensamiento de autonomía, es decir, que son dueños de su cuerpo, de su mente, de sus decisiones y de su vida, lo que les permite tener la capacidad de saber que no habrá consecuencias negativas por no querer realizar algo que no sea de su agrado.

Por lo anterior, es de suma importancia que se lleven a cabo las sesiones educativas programadas en la escuela básica Antumalal, ya que se realizó un diagnóstico en niños del curso 5° básico (ver anexo 1), en el cual se exponían preguntas referentes a sus conocimientos respecto a la autoestima y al respeto. Este diagnóstico dio como resultado que de un total de 29 encuestas respondidas, 20 encuestas declaraban no saber lo que es la autoestima, por otro lado, en relación al respeto entre



ellos 5 personas respondieron que sí habían hecho sentir mal a alguien por cómo es y 9 personas expusieron que alguien las había hecho sentir mal por cómo son. Entonces, en una primera instancia, creemos que es relevante que las sesiones tengan un carácter más bien teórico, ya que de esta forma inculcaremos estos conceptos en los estudiantes permitiendo que los involucren en su diario vivir y que los lleven a la práctica en diversas instancias, lo que influye de manera positiva en su conducta, ya que tendrán mayor seguridad y confianza en sí mismos, lo que se logrará mediante tres actividades que se describen a lo largo del presente programa educativo, estas contienen herramientas audiovisuales y estrategias educativas de elaboración y de repetición (9), también se llevará a cabo en las actividades futuras que desarrollarán los demás grupos, cumpliendo así con el propósito y los objetivos planteados.

### **PROPÓSITO**

Favorecer la seguridad y confianza en sí mismos, a través del conocimiento de los conceptos de autoestima y respeto para aprender a poner límites y respetar los derechos de todos y todas.



## SESIÓN 1: Mejorando mi autoestima

### OBJETIVO GENERAL

Conocer el concepto de autoestima para aumentar la confianza en sí mismos y reforzar su autopercepción aplicándolo a sus relaciones interpersonales.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir el concepto de autoestima.
- Identificar cualidades propias para potenciar una buena autoestima.
- Identificar técnica de repetición aplicable en la vida diaria para aumentar su autoestima.

### CONTENIDOS EDUCATIVOS

- Significado del concepto de autoestima
- Técnica de repetición útil para mantener una autoestima adecuada

### METODOLOGÍA

a) Cronograma:

*Primera sesión: Mejorando mi autoestima*

Actividad	Nombre	Tiempo
Bienvenida.	¡Hola otra vez!	2 minutos
Caldeamiento.	“Abrazo feliz”	2 minutos
Formación de grupos.	“Soy una fruta” pegar la fruta en el gafete	1 minutos
Integración del grupo.	“Si el grupo fuera una flor”	2 minutos
Desarrollo de contenidos.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Un cuento para reflexionar</li><li>- “Vamos a florecer juntos”</li><li>- “Repite conmigo”</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 20 minutos</li><li>- 25 minutos</li><li>- 5 minutos</li></ul>
Evaluación.	“¿Cuánto aprendí?”	10 minutos
Autoevaluación	“¿Me gusta, No me gusta?”	7 minutos
Cierre	“Adiós”	2 minutos

b) Descripción de las actividades:

**1. Bienvenida “Hola otra vez”:** El grupo responsable se vuelve a presentar, para luego entregar los gafetes con nombres a cada participante para comenzar con las actividades.

**2. Caldeamiento “Abrazo feliz”:** En esta actividad cada estudiante deberá caminar por la sala sin parar mientras suena una canción, al parar la música cada niño y tutora deberá abrazar a la persona que esté al lado. Se realizarán 2 o 3 rondas.



**3. Formación de grupos “Soy una fruta”:** Cada estudiante deberá sacar un papel de una bolsa, en los que habrá una imagen de una fruta, para luego agruparse con sus pares que coincidan con esta. Serán grupos de 6 o 7 estudiantes cada uno con una persona a cargo.

**4. Integración del grupo “Si el grupo fuera una flor”:**

Se le pide a cada participante que responda las preguntas “Si el grupo fuera una flor ¿Cuál sería? y ¿Por qué?” Una vez todo el grupo haya respondido se decidirá qué flor es la que le da la identidad al grupo para poder distinguirlos.

**5. Desarrollo de contenidos:**

**5.a. Un cuento para reflexionar:** Esta actividad consistirá en mostrar un video de 3 minutos acerca de la autoestima (10). Luego cada grupo reflexionará acerca del video, tanto sus opiniones como sentimientos respecto a este, asimismo comentar qué enseñanza nos dejó el contenido del video. Finalmente entregaremos un papel, en el cual deberán anotar lo que ellos entendieron del concepto de autoestima, de manera anónima y nos lo entregarán, esto nos permitirá verificar si el concepto fue comprendido.

**5.b. Vamos a florecer juntos:** Luego comenzaremos con la actividad, en la cual entregaremos una flor con 7 pétalos a cada niño (ver Anexo 2), al centro debe escribir su nombre. Primero, el “dueño” de la flor escribirá una cualidad o habilidad positiva, algo que les guste de ellos mismos o de lo que se sientan orgullosos en uno de los pétalos; después pasarán la flor hacia la derecha para que ese compañero/a escriba algo positivo sobre el dueño de la flor, y así sucesivamente hasta que se completen los pétalos. Finalmente, cada uno leerá su flor y podrá comentar si se siente identificado/a con lo que sus compañeros le escribieron. Vamos a reflexionar sobre lo importante que es cuidar nuestra autoestima, querernos y reconocer nuestras habilidades (11).

**5.c. Repite conmigo:** Al terminar la actividad anterior, separaremos los grupos pequeños para volver al grupo curso y todos diremos en voz alta una serie de afirmaciones, tales como “soy importante”, “soy inteligente”, “me respeto”, “me valoro”, “me quiero”, “soy bueno en lo que hago” mientras nos abrazamos a nosotros mismos. Luego de que estas afirmaciones sean repetidas dejar como tarea a los estudiantes y profesora repetir estas afirmaciones todos los días en la mañana antes de comenzar la primera clase del día o mirándose al espejo cada mañana. Esta es una estrategia de repetición, de esta manera los estudiantes serán capaces de almacenar esta información en su memoria a largo plazo. (9)

**6. Evaluación “ ¿Cuánto aprendí?”:** en esta actividad en una bolsa habrá una serie de papeles con preguntas respecto a la sesión, se escogerá a niños al azar según su número de lista para que puedan responder estas preguntas y comprobar si se comprendieron los objetivos de la sesión. Si el niño/a que sacó el papel no sabe la respuesta a la pregunta, deberá intentar responderla otro niño/a voluntariamente, de no ser respondida las encargadas responderemos la pregunta. (Ver preguntas en Anexo 3)

**7. Autoevaluación “¿Me gusta, No me gusta?”:** Para finalizar se les preguntará a los estudiantes de manera ordenada que les pareció la actividad, indicando el dedo pulgar para arriba si le gusto la actividad y el dedo pulgar para abajo si no les gusto. Se les realizarán preguntas sobre si consideran que el tiempo fue adecuado, si el lugar lo fue y si el material didáctico les permitió llevar a cabo de manera correcta la actividad y finalmente si les gustaría que mejoráramos algo.

Tiempo, lugar, espacio, material didáctico

**8. Cierre:** Se les agradece la participación y nos despedimos.





### c) Recursos

Se necesitarán cartulinas de colores, plumones permanentes, pegamento, gafetes, hojas blancas, proyector, computador, pendrive, parlante, alargador, una bolsa y papel para hacer las preguntas.

### **CONSIDERACIONES ÉTICAS.**

- Se entregará un asentimiento informado para poder tomar fotografías de los alumnos donde ellos decidirán si quieren formar parte de esta actividad.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Asociación normalista de docentes investigadores A. C., editor. Educación, Innovación y Nueva Normalidad [Internet]. 2021. Disponible en: <https://www.andiac.org/publicaciones/LIBRO%20EDUCACION,%20INNOVACION%20Y%20NUEVA%20NORMALIDAD.pdf>
2. Vista de LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO [Internet]. Edu.co. [citado el 3 de abril de 2023]. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507/20785325>
3. Rae.es. [citado el 1 de abril de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/autoestima>
4. Rae.es. [citado el 1 de abril de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/respeto>
5. Almazán MAM. MEJORAR LA AUTOESTIMA, EL RESPETO Y EL ESPÍRITU CRÍTICO [Internet]. Gob.es. [citado el 3 de abril de 2023]. Disponible en: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/2881/00120080000303.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. ¿Sabes poner límites (y recibirlos)? - Psicólogos a tu alcance en Madrid Capital - Mentas Abiertas Psicología. (n.d.). Mentasabiertaspsicologia.com. [citado el 1 de Abril de 2023]. Disponible en: <https://www.mentasabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/sabes-poner-limites-y-recibirlos>
7. de Suficiencia Profesional Res. N° E. "Importancia de la autoestima en niños del II ciclo" [Internet]. 153.62. [citado el 3 de abril de 2023]. Disponible en: <http://50.18.153.62/bitstream/handle/20.500.14039/5074/MONOGRAF%c3%8dA%20-%20MEZA%20SALAMANCA%20MAR%c3%8dA%20MILAGROS%20-%20FEI.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
8. Regader B. 10 estrategias para mejorar la autoestima de tu hijo [Internet]. Psicologiamente.com. 2015 [citado el 1 de abril de 2023]. Disponible en: <https://psicologiamente.com/desarrollo/estrategias-mejorar-autoestima-hijo>
9. Valle A, González Cabanach R, Cuevas González LM, Fernández Suárez AP. Las estrategias de aprendizaje: características básicas y su relevancia en el contexto escolar. Revista de Psicodidáctica [Internet]. 1986; Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17514484006>
10. Estandartes PEL. Cuento sobre la autoestima [Internet]. Youtube; 2020 [citado el 22 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=ikNVIXrgKwI>
11. GUÍA AUMENTAR la AUTOESTIMA de los NIÑOS: 15 actividades, estrategias, cuentos [Internet]. Club Peques Lectores: cuentos y creatividad infantil. [citado el 1 de abril de 2023]. Disponible en: <http://www.clubpequeslectores.com/2016/09/cuentos-aumentar-autoestima-infantil.html?m=1>



## *Tips para el próximo grupo*

Luego de haber llevado a la práctica las actividades planificadas en el programa educativo anterior, creemos que es importante dejarles por escrito los siguientes tips:

1. Continuar con los contenidos teóricos de una manera más didáctica, puesto que, aunque sí se lograron cumplir los objetivos, aún les falta mucho por conocer respecto a los temas planteados.
2. Formar grupos pequeños lo más pronto posible luego de iniciada la sesión educativa, ya que los niños se distraen fácilmente y comienzan a hablar unos con otros cuando se da una instrucción para el curso en general, por lo que creemos importante realizar por lo menos el desarrollo de contenidos en grupos. Nosotras lo habíamos planificado en grupos de 6 a 7 niños, pero algunos faltaron y quedaron de 5 a 6.
3. Tratar de entregar el desarrollo de contenidos de manera personalizada, ya que en algunos grupos si dábamos la instrucción en general y esperábamos que ellos hicieran la actividad no resultaba con todos, la mayoría se quedaba pensando o les daba vergüenza anotar sus cualidades en la flor, por lo que es importante que estemos motivándolos, dándoles ejemplos y entregándoles el espacio necesario para que sean escuchados por el resto del grupo.
4. Habrá niños/niñas un poco más inquietos/inquietas que otros, es importante que les entreguemos un poco más de atención ya que si no, desconcentran al resto de sus compañeros. Diríjense a ellos por su nombre y hay que motivarlos personalmente para que desarrollen mejor la actividad
5. Así como hay niños que son más inquietos, habrá niños que son más introvertidos que igualmente necesitan de su atención, ya que en nuestro caso una niña dentro del curso indicó en el buzón que dejamos que ella se sentía muy sola y triste, por lo que nos sugirió que nunca la dejáramos sola.
6. Les gustaron mucho las actividades que implican movimiento, tales como bailar, moverse por el patio, saltar, ya que hay algunos niños que incluso en actividades donde había que estar sentados, se paraban para saltar y moverse.
7. Ellos indicaron que para futuras intervenciones les gustaría salir al patio, donde sugerimos ya estén formados los grupos, para jugar algo relacionado con el fútbol.



## *Intervención Cesfam*

Realizamos una intervención en el cesfam Juan Antonio Ríos de la comuna de Independencia, el tema a tratar fue la prevención del cáncer cervicouterino, ya que el día 26 de marzo es el Día Mundial de Prevención del Cáncer de Cuello Uterino, por lo tanto, aprovechamos la contingencia del tema. Comenzamos a preparar la intervención desde las 8:30 de la mañana, este stand tenía 3 secciones, la primera era de información general y de demostración visual de la toma de un PAP, la segunda era de un juego “PAP pong!” y la tercera era otro juego llamado “Bombitas uterinas”.

En la primera sección se daba la información general respecto al cáncer cervicouterino como “¿qué es?”, cómo se producía, sus síntomas, principales pruebas de tamizaje tales como el PAP y VPH, beneficios estatales como la vacunación contra VPH, examen de medicina preventiva y medio día laboral para realizarse exámenes. Además de esto, también se realizó una demostración práctica de la toma de muestra de PAP con un “fantoma” hecho a base de un vaso plástico, un condón femenino y un globo pequeño.

La segunda sección “PAP pong!” era un juego con vasos plásticos y pelotas de ping pong, este consistía en que cada vaso tenía una pregunta (ver Anexo 4) dentro de él, por lo tanto las personas debían introducir la pelota para poder responder la pregunta de ese vaso, si la persona respondía bien se podía ganar dulces y preservativos, en caso de no saber la respuesta se educaba.

Por otro lado, la tercera sección “Bombitas uterinas” constaba de un juego donde había globos con una pregunta dentro (ver Anexo 5) y estos debían ser reventados con un dardo, al igual que el otro juego, si la persona respondía bien se podía ganar dulces y preservativos, en caso de no saber la respuesta se educaba. Además de esta actividad en esta mesa también se realizó la demostración práctica de cómo poner un condón tanto de pene como de vagina.

Una de las dificultades que experimentamos fue que las personas que estaban en el cesfam iban con el tiempo justo, por lo que muchas veces no se acercaban al stand por falta de tiempo. Además, no muchas personas se acercaban al stand por iniciativa si no que tuvimos que ir a buscar a las personas para que se interesaran y se acercaran a participar de las actividades.

Creemos que a pesar de que no hubo la concurrencia de gente que esperábamos, las mujeres que se acercaron estaban muy motivadas, nos escuchaban atentamente, todas tenían sus exámenes (PAP) al día y nos daban a conocer sus pensamientos sobre el tema. Lo que sí pudimos notar fue que existen muchas dudas sobre el test de VPH, muchas de las personas no sabían lo que era el Virus Papiloma Humano, ni tampoco de una de las medidas de prevención que es la vacunación, que existe actualmente por parte del plan nacional de inmunizaciones, pero lo que más nos llamó la atención es que no sabían si les habían tomado este test alguna vez o en qué consiste.

También hicimos una pequeña intervención para reforzar el tema de la prevención primaria con el uso del condón, tanto masculino como femenino. Notamos mucho desconocimiento de las usuarias a la existencia y al uso del condón femenino, pero también había muchísimo interés, estaban dispuestas a ver como se utilizaba y a ponerlo en práctica, e incluso las mujeres ya adultas mayores nos



informaban que se los llevarían a sus hijas, sobrinas y nietas para que pudieran cuidarse de la mejor forma probando cosas nuevas.

Igualmente sentimos que fue una instancia enriquecedora para nuestro camino como futuras matronas, donde pudimos conocer a mujeres de distintas edades y experiencias, que nos ayudan a tener una visión desde la otra perspectiva, y darnos cuenta que a veces a las usuarias no les queda muy claro lo que se les está haciendo ni el por qué, nos parece que fue una oportunidad de acercarnos más a la comunidad y a observar su experiencia.



## *Video educativo*

Definimos que finalmente el contenido que nos gustaría exponer es “La Autoestima”, puesto que notamos que al realizar la intervención en un 5° básico, este concepto que para nosotras es tan claro, para los menores no lo era. Por lo tanto, notamos esta problemática a la que nos gustaría contribuir en esta finalización de curso y dirigir nuestro video a un público objetivo, el cual son, niños y niñas de entre 9 a 13 años, que tengan dudas o problemas respecto a su autoestima, debido a que esta es una etapa que se distingue por una serie de cambios tanto biológicos, físicos y mentales característicos de la pubertad.

El propósito que tiene esta intervención es favorecer la seguridad y confianza en sí mismos, a través del conocimiento del concepto de autoestima. Con este video queremos acercar y reforzar el concepto de autoestima a las personas dando tips para que puedan mejorar su autopercepción, para así poder reconocer y entender que, a pesar de tener problemas, existen las herramientas correspondientes para saber qué hacer en el caso de tener una autoestima baja.

Nuestro video dura 2 minutos y 30 segundos, donde damos una sencilla definición de la autoestima (Ver Anexo 6) junto con 5 tips para poder mejorar su autoestima (ver Anexo 7). Para la realización nos dividimos los diálogos de manera que el video quedara dinámico y fácil de ver, de acuerdo con los gustos del público objetivo, para que finalmente no fuera cansador o aburrido para ellos. Esperamos que este pueda llegar a quien lo necesite y poder ser una ayuda para la parte pequeña de nuestra comunidad.

Nuestra dinámica fue que cada una de las integrantes grabara sus diálogos, para luego mediante transiciones ir uniando cada parte, buscamos música que fuera acorde al video y que no desviara la atención del mensaje que queremos entregar. Este video educativo pasó por un largo proceso de edición, donde se le agregaron imágenes, gifs y subtítulos para hacer un enfoque de lo que es importante recordar, todo esto para llamar su atención y que el video no sea algo tedioso para ellos. (Ver video en Anexo 8)



## *Reflexiones grupales*

Luego de haber realizado la primera sesión educativa en el curso 5° básico, creemos que el tema asignado fue muy oportuno y relevante de tratar en centros de educación y en la infancia como tal, y que sí fue posible cumplir los objetivos, tanto general como específicos. Al ser tratado en este grupo etario nos permitió generar un mayor impacto debido a que están en una etapa de formación que les permite ser moldeados, donde observamos niños flexibles y dinámicos, por lo cual se mostraron con una buena disposición y muy receptivos a la entrega de información y desarrollo de actividades, puesto que estas fueron muy acertadas para la edad de los niños, sobre todo porque fueron interactivas y en grupos pequeños para captar su atención, por lo cual la decisión de elegir una metodología participativa fue de gran ayuda, porque así nos cercioramos de que todos participaran y se cumplieran los objetivos para todo el curso, no así en una metodología expositiva. Dichas actividades permitieron ayudar a mejorar la imagen que tienen de sí mismos lo cual repercute en sus relaciones interpersonales. Además, es relevante recalcar el impacto positivo de reforzar la autoestima en nuestros niños y niñas, donde quizás en un futuro no solo se sentirán seguros de ellos mismos, sino que también podrán relacionarse bien con sus pares en base al respeto y a saber poner límites.

Reflexionamos que sin duda se le debe entregar más tiempo a esta clase de actividades que son tan enriquecedoras para los estudiantes de este curso. A pesar de las dificultades experimentadas nuestro equipo logró salir adelante gracias a la organización, la buena comunicación, la improvisación y flexibilidad en las actividades. En algunos casos se logró todo lo planeado y en otros fue más complicado, pero sin duda los alumnos de 5° básico se quedaron con ganas de más, al igual que nosotras y con ansias de volver a encontrarnos algún día. Todo esto quedó demostrado en los resultados de la autoevaluación que realizamos al finalizar la sesión educativa, debido a que, de un total de 26 niños presentes, todos indicaron que les había gustado esta actividad, en cuanto al tiempo de la actividad nos sugirieron que les hubiera gustado que fuera más tiempo, lo que serían dos bloques de clases en lugar de solo uno, en cuanto a la opinión de las coordinadoras de la sesión todas fueron muy positivas.

Para futuras intervenciones, queremos mencionar que los estudiantes nos dejaron sus ideas o comentarios en un buzón, donde la mayoría de los mensajes expresan sus deseos de salir al patio, jugar a la pelota y hacer manualidades. Este grupo objetivo es muy enérgico por lo cual tienen mucha disposición para cualquier actividad física, de preferencia que se realice en el patio de la escuela o fuera del aula de clases.

En cuanto a la intervención realizada en el cesfam creemos que fue muy enriquecedora, a pesar de las dificultades que tuvimos donde la principal fue la poca concurrencia al stand, resultó todo muy bien. Llegamos a un público que en su mayoría eran mujeres adultas de 50 años en adelante aproximadamente, cosa que no habíamos pensado en un inicio, pero supimos adecuarnos y nos sorprendieron. Intervenciones de este tipo son muy importantes, ya que al tener más tiempo les da la confianza a las usuarias para resolver dudas que quizás en una consulta no se pueden llevar a cabo.



Como parte del examen tuvimos que realizar un video educativo relacionado con el tema tratado en la sesión educativa del 5to básico, consideramos que esta experiencia fue única principalmente por el trabajo en equipo tanto de edición como de grabación que conlleva este trabajo; además concluimos que estos temas necesitan mayor dedicación y apoyo en este grupo etaria por la importancia que tiene en todo aspecto. Pensamos que la actividad fue entretenida ya que se puede utilizar más que una evaluación y se puede divulgar por redes sociales, por ejemplo. Como aspecto a mejorar, podemos mencionar cuestiones más técnicas tales como el fondo, el lugar de grabación y el volumen de sonido, ya que quizás si lo hubiéramos hecho todas en un mismo lugar habría quedado un video de mayor calidad, sin embargo, cumple el objetivo.

Finalmente, concluimos que las actividades planificadas para esta clínica fueron acertadas y creemos que los objetivos fueron cumplidos en su totalidad. Nos vamos con experiencias nuevas y sobre todo con aprendizajes muy importantes que nos servirán en las próximas clínicas y en nuestra carrera en general.





# Anexos

## ANEXO 1: Preguntas realizadas en el diagnóstico con la cantidad de respuestas obtenidas

¿Qué entiendes por autoestima?	No sabe: 20	Si sabe: 9
¿Con estas afirmaciones, te sientes identificado? <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Soy inteligente?</li> <li>• ¿Me identificas como buena persona?</li> <li>• ¿Me gustaría cambiar algo de mí?</li> <li>• ¿Me gusta como soy físicamente?</li> <li>• ¿Me gusta mi personalidad?</li> <li>• ¿Me quiero a mí misma/o?</li> </ul>	Si: 21 Si: 22 Si: 11 Si: 17 Si: 22 Si: 21	No: 8 No: 7 No: 18 No: 12 No: 7 No: 8
¿He hecho sentir mal a alguien por cómo es?	Si: 5	No: 20    No sé: 4
¿Me han hecho sentir mal por cómo soy?	Si: 9	No: 16    No sé: 4
Si una persona me critica o me insulta, ¿Qué hago? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le cuento a mi familia</li> <li>• Le hago saber a esa persona cómo me siento</li> <li>• Le hago lo mismo</li> <li>• No me importa</li> <li>• Me siento mal</li> <li>• No le cuento a nadie</li> </ul>	Si: 17 Si: 9 Si: 12 Si: 12 Si: 6 Si: 4	No: 12 No: 20 No: 17 No: 17 No: 23 No: 25

### Diagnóstico autoestima 5º Básico

1. En tus palabras, ¿Qué entiendes por "autoestima"?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Con qué afirmaciones te sientes identificado?, marca con una X (puedes marcar más de una opción)

<input type="checkbox"/>	Soy inteligente
<input type="checkbox"/>	Me gustaría cambiar algo de mí
<input type="checkbox"/>	Soy buena persona
<input type="checkbox"/>	Me gusta como soy físicamente
<input type="checkbox"/>	Me gusta mi personalidad
<input type="checkbox"/>	Me quiero a mí misma

3. ¿He hecho sentir mal a alguien por cómo es?

SÍ       NO       NO SÉ

4. ¿Me han hecho sentir mal por cómo soy?

SÍ       NO       NO SÉ

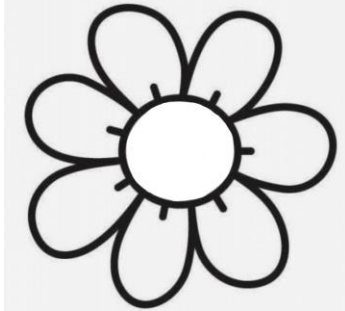
5. Si una persona me critica o me insulta, ¿qué hago? marca con una X (puede marcar más de una)

- Le cuento a mi familia
- Le hago saber a esa persona cómo me siento
- Le hago lo mismo
- No me importa
- Me siento mal
- No le cuento a nadie
- Otro: \_\_\_\_\_

**- Tómate un momento para apreciar lo increíble que eres -**



## ANEXO 2: Modelo de flor para actividad “Floreciendo juntos”



## ANEXO 3: Preguntas para la evaluación de contenidos

- ¿Qué es la autoestima?
- ¿Cuál de estas siguientes afirmaciones define mejor el concepto de buena autoestima?: Me aprecio y valoro a mí mismo o no me quiero ni respeto
- Que mis compañeros tengan mejores notas que yo, ¿Me hace menos especial?
- ¿Qué podría hacer yo para ayudar a que mi compañero/a mejore su autoestima?
- Si me siento mal conmigo mismo, ¿qué puedo hacer?

## ANEXO 4: Preguntas “PAP pong!”

- ¿La prueba para detectar VPH es tanto para hombres como mujeres?
- ¿La vacuna del VPH está incluida en el plan nacional de inmunización? De ser así, ¿en qué edad se debe poner esta vacuna?
- ¿Hasta qué edad se realiza el PAP?
- ¿La presencia de VPH significa que tienes cáncer cervicouterino?
- ¿Cuáles son algunos de los síntomas del cáncer cervicouterino? nombre 3
- Nombre alguno de los elementos que utiliza la matrona para la toma del PAP
  
- Pensando en la prevención primaria del cáncer cervicouterino, ¿qué es considerado como hábitos saludables?
- ¿Qué es lo que cubren los beneficios estatales contra el cáncer cervicouterino?

## ANEXO 5: Preguntas “Bombitas uterinas”

- ¿Cada cuánto tiempo se debe tomar el PAP?
- ¿Cuál es la principal causa del cáncer cervicouterino?
- ¿A qué edad es recomendable comenzar a hacerse el PAP?
- ¿A qué edad es recomendable hacerse el test VPH?
- ¿Cómo se puede prevenir el cáncer cervicouterino?
- ¿Qué beneficios del Estado hay para la prevención del cáncer cervicouterino?
- ¿Cómo se adquiere el VPH?
- ¿Qué es el cáncer cérvico uterino?
- ¿Se presenta algún síntoma en las etapas iniciales del cáncer cervicouterino?

## ANEXO 6: Definición de autoestima



Corresponde a cómo nos sentimos con nosotros mismos. Si tienes una buena autoestima, significa que confías en tí mismo, te gusta cómo eres, te sientes orgulloso de ti mismo, crees en tí, sabes en qué cosas eres bueno y eres feliz con la persona que eres.

**ANEXO 7: 5 Tips para mejorar tu autoestima:**

1. **Trata de pensar en positivo:** Por ejemplo, si te enfrentas a alguna actividad nueva para tí, que crees que te puede resultar difícil, en vez de decir “no puedo”, di “voy a intentarlo” y date una oportunidad. En vez de concentrarte en tus defectos, piensa en tus cualidades positivas.
2. **No te compares con los demás:** Cada persona es diferente y tiene talentos y capacidades distintas. Que otra persona sea buena en algo en lo que nosotros no, no nos hace menos especiales, simplemente nos hace diversos.
3. **Haz una lista con todas tus cualidades positivas.** Esto te ayudará a reconocer en lo que eres bueno y aceptarte tal como eres. Además, puedes mostrársela a tus cercanos, como tu familia. Para que también anoten cualidades que tú no ves de ti mismo.
4. **Regálate tiempo y aprende a hacer cosas nuevas:** Realiza actividades que te gusten y que disfrutes haciendo, esto te hará sentir bien contigo mismo.
5. **Sé generoso y ayuda a los demás:** Ayudar a otros es una de las mejores formas de hacer crecer tu autoestima porque te hace sentir orgulloso de la persona que eres.

**ANEXO 8: Video educativo sobre la autoestima**

[https://drive.google.com/file/d/1DI3nw-ZBn6oJv4yLduvV39WzVLoGjO3a/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1DI3nw-ZBn6oJv4yLduvV39WzVLoGjO3a/view?usp=share_link)