

SESIÓN

ESTOY CAMBIANDO A MI RITMO

Sesión

Estoy cambiando a mi ritmo¹



¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reconozcan que los cambios en la adolescencia son un proceso propio del desarrollo de las personas.



MATERIALES

- ⦿ Ilustraciones
- ⦿ Hojas bond
- ⦿ Lapiceros
- ⦿ Ilustraciones (Anexo 1)



DESTINATARIOS

- ⦿ Estudiantes del 2do grado de educación secundaria (VI ciclo de EBR).

1. Adaptado de MINEDU (2015) Orientaciones pedagógicas para la prevención del consumo de drogas en población escolar del nivel de educación secundaria. Módulo VI - Sesiones de Tutoría para la prevención del consumo de drogas, pp. 77-80.

PRESENTACIÓN

Motivación y explotación



15 minutos

Iniciamos la sesión colocando en la pizarra carteles con las siguientes frases incompletas:

“Lo que más me gusta de mi aspecto físico es...”

“Lo que menos me gusta de mi aspecto físico es...”

“Los cambios que estoy experimentando en mi cuerpo me hacen sentir...”

Les indicamos que completen las frases de acuerdo a cómo cada quien se percibe. Luego, les animamos a compartir voluntariamente las ideas con las que completaron las frases.

DESARROLLO



25 minutos

Presentamos a las y los estudiantes dos ilustraciones (ver anexo 1), una que muestra una adolescente mirándose en el espejo y otra de un adolescente caminando con su amigo mientras piensa en una jovencita.

Les preguntamos:

- ¿Qué observan en las imágenes?
- ¿Qué pensará la joven mientras se mira al espejo?
- ¿Qué pensará el muchacho que camina con su amigo?

Luego de dialogar sobre las preguntas, les leemos los siguientes testimonios:

“Hoy al levantarme y mirarme al espejo, vi que me habían salido más barritos en la cara y no me gustan para nada. Quisiera tener un cutis como el de las chicas que salen en las revistas.”

Andrea, 12 años

“Mis amigos son más altos que yo, ellos ya dieron el “estirón”, yo aún soy bajito. A Elena, la chica de mi clase, ¿le gustarán los chicos como yo?”

Ricardo, 12 años

Continuamos el diálogo formulando las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se siente Andrea?, ¿por qué?
- ¿Cómo se siente Ricardo?, ¿por qué?
- ¿Te has sentido como ellos?
- ¿Qué crees que les preocupa a las y los adolescentes de tu edad sobre su apariencia física?
- ¿Cómo influyen los modelos de belleza presentes en los medios de comunicación en la autoestima de las y los adolescentes?

Seguidamente, solicitamos que formen parejas y que escriban en una hoja de papel una historia de un personaje de su edad, varón o mujer, a quien le preocupa los cambios físicos que está experimentando. Pueden ayudarse a crear la historia con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se siente el personaje de tu historia?, ¿por qué?
- ¿Crees que se acepta y se valora?, ¿por qué?

Luego, solicitamos una rápida presentación de los personajes creados y sus respectivas preocupaciones.

CIERRE



20 minutos

A partir de la reflexión y, sobre todo, basándonos en lo que hayan expresado las y los estudiantes, reforzamos las siguientes ideas:

- Los cambios corporales y fisiológicos que experimentamos en la adolescencia nos generan emociones nuevas y en ocasiones preocupación.
- Las y los adolescentes experimentan estos cambios a ritmos distintos.
- Es importante cuidar nuestro aspecto personal practicando hábitos y estilos de vida, que nos hagan sentirnos bien.
- Cuidar y preocuparnos por nuestra imagen externa es adecuado, pero también es importante que miremos nuestro mundo interno y la belleza interior de las personas.
- Los medios de comunicación difunden modelos de vida y de vestir de adolescentes que, muchas veces, no corresponden a nuestra realidad y cultura.
- Somos un país plurilingüe, multicultural y multiétnico, por tanto, podemos decir que existen muchos tipos de belleza, y todos deben ser respetados.
- Todos y todas somos igualmente valiosos y valiosas e importantes.

Aprovechemos este momento para señalarles que pueden acudir a nosotros o nosotras cuando tengan alguna duda o preocupación, que siempre estaremos para escucharles.

DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA



Motivamos a las y los estudiantes a investigar sobre los cambios que experimentan las y los adolescentes en esta etapa. Además, les animamos a dialogar con sus madres y padres o algún adulto de confianza sobre cómo se sentían ellos con los cambios cuando eran adolescentes.

Anexo 1: Ilustraciones

