



Programa de Promoción y Prevención en atención primaria (APS) desde la Psicología de la Salud, en los Centros de Salud del Hospital Local de Aguachica – Cesar E.S.E.

Autor: Katherine Steffany Quintero Suárez.

ID: 000281355

Universidad Pontificia Bolivariana
Seccional Bucaramanga.
Aguachica, 2019



Programa de Promoción y Prevención en atención primaria (APS) desde la Psicología de la Salud, en los Centros de Salud del Hospital Local de Aguachica – Cesar E.S.E.

Autor: Katherine Steffany Quintero Suárez
ID: 000281355

Proyecto de grado para optar por el título de: Psicóloga

Asesora: Gladys Rocío Campos Cáceres
Magíster en Familia

Universidad Pontificia Bolivariana
Seccional Bucaramanga.
Floridablanca
2019

Agradecimientos

En primera instancia, agradezco a cada uno de mis docentes quienes con sus conocimientos y sabiduría me ayudaron a formar y crecer tanto personal como profesionalmente, a la Universidad Pontificia Bolivariana por permitirme ser parte de ustedes y forjarme para servir a la sociedad por medio de valores que me identifican como bolivariana, a mis compañeras de carrera con quienes aprendí y recorrí mis estudios profesionales, y al Hospital Local de Aguachica por abrirme las puertas para que este proyecto fuera posible.

Dedicatoria

Este proyecto se lo dedico a mis padres y hermanos quienes, con su apoyo, compromiso, y dedicación me educaron con valores y virtudes. A mis padres que con esfuerzo lograron brindarme todo lo que tengo y lo que soy, son ellos los que cada día me motivan a tener más sueños y metas por cumplir.

Tabla de Contenido

| | |
|---|-----------|
| RESUMEN | 9 |
| ABSTRACT | 10 |
| Introducción | 11 |
| Información de la institución | 12 |
| Marco teórico | 14 |
| Abuso Sexual Infantil | 17 |
| Embarazo en la Adolescencia..... | 18 |
| Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) | 19 |
| Objetivos | 21 |
| Objetivo General | 21 |
| Objetivos Específicos | 21 |
| Metodología | 22 |
| Participantes-sujetos | 22 |
| Instrumentos – Recursos | 22 |
| Procedimiento..... | 22 |
| Resultados..... | 24 |
| Discusión | 33 |
| Conclusiones | 37 |
| Recomendaciones | 39 |
| Referencias..... | 40 |
| Anexos | 45 |

Listado de gráficas y tablas

| | |
|--|----|
| Tabla N. 1, resultados programa abuso sexual infantil..... | 24 |
| Gráfica N. 1, claridad del tema expuesto..... | 26 |
| Gráfica N. 2, informado sobre la temática..... | 27 |
| Gráfica, N. 3, calidad de vida..... | 27 |
| Tabla N. 2, resultados programa embarazo adolescente..... | 28 |
| Gráfica N. 4, claridad del tema expuesto..... | 30 |
| Gráfica N. 5, informado sobre la temática..... | 31 |
| Gráfica, N. 6, calidad de vida..... | 31 |
| Gráficas y tablas de anexos | |
| Tabla N. 1, caricias buenas, caricias malas..... | 46 |
| Tabla N. 2, Conociendo mi cuerpo..... | 49 |
| Gráfica N. 1, ¿El taller te gusto?..... | 52 |
| Gráfica N. 2, Explicación clara..... | 52 |
| Gráfica N. 3, Gusto hacia los juegos..... | 53 |
| Tabla N. 3, Conociendo el abuso sexual infantil, autocuidado infantil..... | 54 |
| Gráfica N. 4, Organización del taller..... | 60 |
| Gráfica N. 5, Temas trabajados..... | 61 |
| Gráfica N. 6, Abuso sexual..... | 61 |
| Gráfica N. 7, Clima del taller..... | 62 |
| Gráfica N. 8, Trabajos grupales..... | 62 |
| Gráfica N. 9, Evaluación del taller..... | 63 |

| | |
|---|----|
| Tabla N. 4, Manejo de secretos..... | 65 |
| Gráfica N. 10, Regalo a papá..... | 69 |
| Gráfica N. 11, Un niño obliga a toca genitales..... | 70 |
| Gráfica N. 12, Un familiar engaña para acariciar..... | 70 |
| Gráfica N. 13, Tu amigo te cuenta que le gusta una chica..... | 71 |
| Tabla N. 5, Formas de pedir ayuda..... | 72 |
| Gráfica N. 14, ¿El taller te gusto?..... | 74 |
| Gráfica N. 15, Explicación clara..... | 74 |
| Gráfica N. 16, Gusto hacia los juegos..... | 75 |
| Tabla N. 6, Me proyecto en el futuro..... | 76 |
| Gráfica N. 17, Organización del taller..... | 82 |
| Gráfica N. 18, Temas trabajados..... | 82 |
| Gráfica N. 19, Me proyecto en el futuro..... | 83 |
| Gráfica N. 20, Clima del taller..... | 84 |
| Gráfica N. 21, Trabajos grupales..... | 84 |
| Gráfica N. 22, Evaluación del taller..... | 85 |
| Tabla N. 7, Mi familia mi constante compañía..... | 86 |
| Gráfica N. 23, Organización del taller..... | 91 |
| Gráfica N. 24, Temas trabajados..... | 92 |
| Gráfica N. 25, Mi familia mi constante compañía..... | 92 |
| Gráfica N. 26, Clima del taller..... | 93 |
| Gráfica N. 27, Trabajos grupales..... | 94 |
| Gráfica N. 28, Evaluación del taller..... | 94 |

| | |
|---|-----|
| Tabla N. 8, Sexualidad..... | 96 |
| Gráfica N. 29, Organización del taller..... | 99 |
| Gráfica N. 30, Temas trabajados..... | 100 |
| Gráfica N. 31, Sexualidad..... | 100 |
| Gráfica N. 32, Clima del taller..... | 101 |
| Gráfica N. 33, Trabajos grupales..... | 102 |
| Gráfica N. 34, Evaluación del taller..... | 102 |
| Tabla N. 9, Orientación sexual..... | 103 |
| Gráfica N. 35, Organización del taller..... | 106 |
| Gráfica N. 36, Temas trabajados..... | 107 |
| Gráfica N. 37, Identidad de género..... | 107 |
| Gráfica N. 38, Clima del taller..... | 108 |
| Gráfica N. 39, Trabajos grupales..... | 108 |
| Gráfica N. 40, Evaluación del taller..... | 109 |

RESUMEN GENERAL DE TRABAJO DE GRADO

TITULO: Programa de Promoción y Prevención en atención primaria (APS) desde la Psicología de la Salud, en los Centros de Salud del Hospital Local de Aguachica – Cesar E.S.E.

AUTOR(ES): Katherine Steffany Quintero Suárez.

PROGRAMA: Facultad de Psicología

DIRECTOR(A): Gladys Rocío Campos Cáceres

RESUMEN

Al ser la psicología de la salud un campo que aplica principios, técnicas y conocimientos científicos desarrollados, para evaluar, diagnosticar, prevenir, explicar, tratar y/o modificar trastornos físicos y/o mentales, permite brindar intervenciones tanto preventivas como promocionales en los centros de salud del primer nivel de atención, para de este modo impactar desde lo individual hasta lo colectivo. Sin embargo, actualmente existen carencias en la comprensión de conceptos, principios y metodologías de atención primaria, aumentándose a esto, la escasez en recursos técnicos y financieros. En concordancia con lo anterior, este proyecto apoyo el componente psicoeducativo de los programas de promoción y prevención por curso de vida en los centros de salud San Eduardo e Idema del Hospital Local de Aguachica E.S.E., lo anterior se llevó acabo, por medio de tres programas enfocados en: abuso sexual infantil dirigido a estudiantes y padres de familia utilizando metodologías psicoeducativas, comunicativas grupales y psicoeducación individual; embarazos no deseados dirigido a estudiantes utilizando metodologías psicoeducativas y comunicativas grupales; y enfermedades crónicas no trasmisibles, utilizando psicoeducación individual a la población asistente a estos centros de salud.

PALABRAS

CLAVE:

Abuso sexual, embarazo adolescente, primer nivel, promoción, prevención.

V° B° DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

GENERAL SUMMARY OF WORK OF GRADE

- TITLE:** Primary Care Promotion and Prevention Program (APS) from Health Psychology, at the Health Centers of the Hospital Local of Aguachica – Cesar E.S.E.
- AUTHOR(S):** Katherine Steffany Quintero Suárez.
- FACULTY:** Facultad de Psicología
- DIRECTOR:** Gladys Rocío Campos Cáceres

ABSTRACT

As health psychology is a field that applies developed scientific principles, techniques and knowledge, to evaluate, diagnose, prevent, explain, treat and/or modify physical and/or mental disorders, allows to provide preventive and promotional interventions in the health centers of the first level of care, in order to impact from the individual to the collective. However, there are currently gaps in the understanding of primary care concepts, principles and methodologies, increasing the scarcity in technical and financial resources. In line with the above, this project supported the psycho-educational component of the promotion and prevention programs by course of life in the San Eduardo and Idema health centers of the Hospital Local of Aguachica E.S.E., this was carried out, through three programs focused on: child sexual abuse aimed at students and parents using psychoeducational methodologies, group communicative and individual psychoeducation; unwanted pregnancies directed at students using group psychoeducational and communicative methodologies; and chronic noncommunicable diseases, using individual psychoeducation to the population attending these health centers.

KEYWORDS:

Sexual abuse, teen pregnancy, first level, promotion, prevention.

V° B° DIRECTOR OF GRADUATE WORK

Introducción

Este proyecto surge de la necesidad de apoyar el componente psicoeducativo de los programas de promoción y prevención por curso de vida en los centros de salud San Eduardo e Idema del Hospital Local de Aguachica E.S.E, en temáticas relacionadas con abuso sexual infantil, prevención de embarazo en adolescentes y enfermedades crónicas no transmisibles.

Lo anterior se propone con relación a la importancia de atender adecuadamente los problemas de salud en la asistencia primaria, debido a que es el primer nivel, la puerta de acceso al sistema sanitario, en este ejercicio, desde la Psicología de la Salud. De esta forma, la atención primaria es la primera instancia a la que la mayoría de las personas con problemas psicosociales o de la salud mental además de dolencias físicas acceden (Pastor, 2008), y se convierte en una de las cinco estrategias fundamentales para contribuir a que la población disfrute de una óptima salud mental. Los fundamentos de esta estrategia se relacionan tanto con la necesidad de disminuir la brecha de tratamientos de trastornos mentales, por medio de la participación de equipos de salud general, como la adopción de un enfoque integral de salud que facilite las interrelaciones entre aspectos físicos y mentales (Minoletti, Rojas & Horvitz, 2012).

Este proyecto se lleva a cabo por medio de la implementación de programas en prevención de abuso sexual infantil dirigido a niños/as y padres de familia, prevención de embarazos en la adolescencia dirigido a adolescentes, y prevención y promoción en enfermedades crónicas no transmisibles, dirigido a población consultante de los centros de salud San Eduardo e Idema del Hospital Local de Aguachica E.S.E.

Información de la institución

El Hospital Local de Aguachica, E.S.E., es una organización social que contribuye con el mejoramiento del bienestar y la calidad de vida de la población del Municipio de Aguachica y del sur del Cesar, por medio de la prestación de servicios de salud en el primer nivel de complejidad, con énfasis en la promoción y mantenimiento de la salud y prevención de la enfermedad, consulta externa, urgencias, hospitalización. Servicios diagnósticos y de apoyo complementario superando las expectativas de sus usuarios y familiares con calidad, accesibilidad, oportunidad, seguridad, eficiencia, satisfacción y humanización en los servicios de salud.

Misión

Tiene como compromiso es el de satisfacer las necesidades de los usuarios y pacientes, mediante la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades, con enfoque en atención primaria, desarrollado por un equipo de talento humano altamente calificado, autónomo, responsable, estratégico, competitivo y motivado a brindar un servicio con calidad.

Visión

Ser líderes en el 2020 en la prestación de servicios de primer nivel en atención con calidad y excelencia, por medio del fortalecimiento de la red integral de salud.

Valores

Los servidores públicos y/o contratista de la empresa social del estado Hospital Local de Aguachica se comprometen a orientar su trabajo bajo los siguientes valores:

Honestidad: el servidor público y/o contratista actuará con poder, decoro y recato tendrá responsabilidad consigo mismo y con los demás, en relación con la calidad de su trabajo, el compromiso con la empresa y el desarrollo de sus funciones.

Respeto: es la atención y consideración para con los demás y consigo mismo, cuidando de no mellar la dignidad humano.

Compromiso: el servidor público y/o contratista debe reflejar con su trabajo y desempeño, el compromiso con la empresa y con la comunidad en su condición de empleados públicos.

Lealtad: es asumir el compromiso de fidelidad, respeto y rectitud, actuando siempre en bien de la institución y con amplio sentido de pertenencia.

Trabajo en equipo: intercambio de acciones, experiencias e ideas para lograr un resultado, armonizando sus acciones para el cumplimiento de metas propuestas y asegurando un rápido y efectivo desarrollo de los objetivos comunes.

Solidaridad: es el sentimiento que impulsa a los servidores y/o contratista de la entidad a prestarse ayuda mutua, adoptando una forma de compromiso que acarree beneficios para la vida individual y empresarial

Ética: conducta personal puesta de manera estable y honrada al servicio de los demás y en beneficio propio.

Marco teórico

La promoción de la salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), permite que las personas posean un mayor control sobre su propia salud, a partir de la creación de ambientes y entornos saludables, involucrando dimensiones como la vida personal, familiar, laboral y comunitaria de la gente (Julio, Vacarezza, Álvarez & Sosa, 2011). La prevención de la enfermedad, por otro lado, es utilizada para reducir factores de riesgo de enfermedades específicas, o reforzar factores protectores que disminuyan la disposición de la población a sufrirla, a través de estrategias orientadas a generar reflexión para la acción de hábitos y estilos de vida, que se espera que se adquieran, para que así contribuyan al cuidado de su salud (Barrientos, Jiménez & López, 2017).

Laevell y Clark (citados por Barrientos, Jiménez & López, 2017), plantearon que las intervenciones en promoción y prevención tienen como fin evitar el desarrollo natural y social de la enfermedad, mediante intervenciones primarias, secundarias o terciarias. Julio, Vacarezza, Álvarez y Sosa, en el 2011, propusieron que, la atención primaria, es en la que se encuentra como objetivo la disminución de la incidencia de la enfermedad. La secundaria, se encuentra destinada al diagnóstico precoz de la enfermedad, búsqueda en sujetos “aparentemente sanos”, enfermedades lo más precozmente posible. Son acciones en consecuencia de diagnóstico precoz y tratamiento oportuno. En la terciaria, son las acciones a la recuperación de la enfermedad clínicamente manifiesta, mediante un correcto diagnóstico y tratamiento, y la rehabilitación física, psicológica y social en caso de secuelas buscando de este modo reducir las mismas.

Las entidades de salud se encuentran encargadas de implementar estos procesos, de esta forma, el Hospital Local de Aguachica-Cesar y sus centros de salud, ofrecen programas de atención integral para la promoción y mantenimiento de la salud, atención integral para la promoción y mantenimiento de la salud para la infancia, en la adolescencia, en la adultez y en la vejez, así como,

atención integral en salud materno perinatal, programa de maternidad segura, programa ampliado de inmunización (PAI), servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes, plan de intervenciones colectivas, programa de atención integral en salud para las alteraciones cardiocerebrovascular, metabólicas, hipertensión y diabetes; todos ellos considerados fundamentales para mejorar las condiciones de vida de la población que hace uso de sus servicios, por medio de valoración integral, protección específica, detección temprana y educación para la salud en cada curso de vida.

Por otro lado, existe una necesidad de atender adecuadamente los problemas de salud mental en la asistencia primaria, puesto que es el primer nivel la puerta de acceso al sistema sanitario. Pastor (2008), refiere que la atención primaria, es el recurso al que acceden en primera instancia la mayoría de las personas con problemas psicosociales o de salud mental además de dolencias físicas, no obstante, la incorporación de servicios psicosociales en este nivel ha sido muy escasos o prácticamente inexistentes. Los médicos de atención primaria se ven incapaces de proveer una respuesta asistencial significativa no farmacológica a los problemas de carácter psicológico, esto debido a una falta de formación específica, falta de tiempo y también porque no está claramente establecida su responsabilidad profesional en el ámbito de lo psicosocial, además de una escasa disponibilidad y coordinación con profesionales de la salud mental.

La atención primaria en salud mental trata fundamentalmente aquellos trastornos mentales como la depresión y ansiedad de los que solo se derivan un 10% de los casos a los especialistas. Los trastornos más graves, que puedan requerir hospitalización, pasan por la puerta de entrada del médico, pero se derivan con más facilidad a la atención especializada. Se puede afirmar que, dentro del 90% de los casos no transferidos al ámbito especializado, hay un buen número de personas que no padecen ningún trastorno depresivo o ansioso “verdadero”, sino sólo problemas de la vida,

equivocadamente medicalizados. Lo anterior, debido a una alta prevalencia de casos de ansiedad y depresión diagnosticados por medio del uso de instrumentos de screening. Por lo tanto, resulta de gran importancia, asumir la responsabilidad de tratar los trastornos comunes en atención primaria desde la integración de la psicología en los servicios de atención primaria, mediante el denominado modelo de Atención Integrada, que consiste en el proceso y producto del trabajo de profesionales médicos y de salud mental trabajando colaborativa y coherentemente para así optimizar la salud del paciente por medio de modos de prevención e intervención psicosociales (Pérez & Fernández, 2008).

En relación con lo anterior, es pertinente abordar la psicología de la salud como campo de especialización de la psicología que aplica los principios, técnicas y conocimientos científicos desarrollados por esta a la evaluación, diagnóstico, prevención, explicación, tratamiento y/o modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los variados contextos en que pueda tener lugar (Oblitas, 2006 citado en Oblitas, 2008). La psicología de la salud emerge como campo integrativo de conocimientos de la medicina comportamental, psicología clínica, psicología social comunitaria, psicología sanitaria, medicina psicosomática, psicología ambiental, recoge aportes de la psicología evolutiva, psicología laboral y psicofisiología, pero conserva su especificidad (Grau & Hernández, 2005). Este campo tiene como objetivo: *promoción de la salud*, que serían todas aquellas actuaciones encaminadas a promover un estilo de vida saludable, entendiendo salud no solo como ausencia de enfermedad si no también como presencia de bienestar físico y anímico en el individuo; *prevención de la enfermedad*, que serían las modificaciones de hábitos no saludables asociados a múltiples patologías, ya sea crónicas o agudas; *evaluación y tratamiento de enfermedades específicas*, con enfermedades como las diabetes, intestino irritable, cáncer, SIDA,

etc., en donde el psicólogo trabaja en conjunto con otros especialistas de la salud combinando tratamientos médicos habituales con tratamientos psicológicos; y *evaluación y mejora del sistema sanitario*, que son las propuestas dirigidas a mejorar la atención sanitaria en lo que se refiere a la práctica profesional (Oblitas, 2007, citado en Oblitas 2008). Desde la atención primaria, la psicología de la salud necesita brindar intervenciones tanto preventivas como promocionales, impactando desde lo individual hasta lo colectivo. No obstante, aún existen deficiencias en la comprensión de conceptos, principios y metodologías de la atención primaria, sumándose a ello la escasez de recursos técnicos y financieros (Redondo, 2013). A pesar de que los problemas en salud mental se van incrementando en la población, las iniciativas carecen de un programa organizado e integrado con una base desde el primer nivel de atención en salud, en donde el interés y la prioridad en la atención desde los servicios de salud es escaso (Vargas, 2006, citado en Redondo, 2013).

Teniendo en cuenta la importancia de la incorporación de servicios psicosociales desde la psicología de la salud en el primer nivel de atención, resulta interesante e importante el trabajo de las siguientes problemáticas:

Abuso Sexual Infantil

Un grave problema de salud pública que, en gran parte de los casos, interfiere en el adecuado desarrollo de la víctima que lo sufre y tiene consecuencias negativas tanto en su estado físico como psicológico. Las consecuencias psicológicas que suelen acompañar a la vivencia del abuso sexual infantil son habituales y diversas, tanto aquellas que se producen en la infancia como las que perduran hasta la edad adulta (Pereda, 2009). Diversas investigaciones han demostrado la no presencia de un patrón de síntomas único, si no, la presencia de una extensa variedad de síntomas que, en algunas ocasiones, impiden establecer un síndrome que defina y englobe los problemas sociales, emocionales y cognitivos que sean relacionados con la experiencia de abuso sexual (Kendall-Tackett, Meyer & Finkelhor, 1993, citados en Pereda, 2009). Las experiencias de abuso

sexual infantil traen consigo consecuencias a corto plazo, que en general son muy negativas para el funcionamiento psicológico de la víctima, y más aún cuando el agresor es un miembro de la familia y cuando se haya producido una violación. Las consecuencias a largo plazo son más inciertas, si bien existe una correlación entre el abuso sexual sufrido en la infancia y la aparición de alteraciones emocionales o de comportamiento sexuales inadaptados en la vida adulta. Un 25% de los niños víctimas de abuso sexual se convierten en abusadores cuando llegan a ser adultos (Echeburúa & Guerricaechevarría, 2011). Ahora, el abuso sexual infantil no solo ocurre en poblaciones marginales, sino que abarca todas las culturas y todas las clases sociales, por lo tanto, los servicios de Atención Primaria (APS), tienen un papel importante en la prevención del maltrato infantil, al ser los únicos servicios comunitarios a los que las familias tienen acceso normalizado y generalizado, en un periodo de edad en el que el niño es especialmente vulnerable (menores de 5 años de edad) (Rodríguez, Aguiar & García, 2012).

Embarazo en la Adolescencia

Esta circunstancia conlleva a una serie de situaciones que pueden afectar la salud tanto de la madre como del hijo, y constituirse en un problema de salud, que no debe ser considerado solamente en términos del presente, sino del futuro, por las complicaciones que acarrea, en donde se producen una serie de problemas biomédicos, puesto que, presenta altas tasas de morbilidad y mortalidad materna, perinatal y neonatal, agregándose el impacto que puede producirse a nivel sociocultural y psicológico en niveles como el personal, educacional, familiar y social. Uno de los problemas más destacados para las madres adolescentes, está referidos a la esfera de lo psicosocial, en la baja escolaridad y la dificultad para reinsertarse al sistema escolar. Además de que deben asumir roles adultos, especialmente la maternidad, para los cuales no están psicológicamente preparadas, puesto que, siguen siendo niñas cognitiva, afectiva y económicamente, aumentándose

esto aún más en el caso de la primera adolescencia (León, Minassian, Borgoño & Bustamante, 2008).

Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT)

Se refiere a aquellas enfermedades físicas de larga duración y progresión, tales como la enfermedades cardiovasculares, diferentes tipos de cáncer, enfermedades respiratorias y la diabetes (Ministerio de Salud y Protección Social, 2019), constituyen un problema tanto nacional como internacional de salud pública, que afecta a la mayoría de naciones, al tiempo que posee un impacto muy importante sobre las poblaciones en situación de vulnerabilidad económica y social, y actualmente son la principal causa de morbi-mortalidad del país (Robledo & Escobar, 2010).

Las ECNT son responsables del 80% de las muertes en el mundo, matan a 38 millones de personas cada año, 28 millones mueren en los países de ingreso bajos y medios, 16 millones de las muertes se producen en personas menores de 70 años. En Colombia el 76% de la morbilidad es ocasionada por las ECNT (Castañeda, Segura & Parra, 2018). Durante el proceso de la enfermedad, los pacientes llegan a desarrollar estrategias de afrontamiento como el automanejo y autorregulación, las cuales le permitirán tener control sobre los síntomas, tratamientos y consecuencias físicas y psicosociales, al tiempo que les permite reajustar estilos de vida, para así, mantener una calidad de vida más satisfactoria. Es por esto, que las intervenciones psicológicas se encuentran orientadas a brindar estrategias para el manejo de las condiciones psicoemocionales, cognoscitivas y comportamentales de los pacientes. Dentro de estas intervenciones se encuentra, la entrevista motivacional, la cual facilita la adquisición de un compromiso para el cambio comportamental, por medio del reconocimiento y empoderamiento de los problemas presentes y potenciales; la psicoeducación, que involucra al paciente de manera activa y busca que un especialista le brinde información pertinente, clara y comprensiva, permitiendo así cambios a nivel de creencias y mitos

de la enfermedad, y plantea sugerencias para el afrontamiento de situaciones cotidianas y para el manejo del tiempo de la enfermedad en la vida del paciente (Orozco & Castiblanco, 2015).

Objetivos

Objetivo General

Apoyar el componente psicoeducativo de los programas de promoción y prevención por curso de vida en los centros de salud San Eduardo e Idema del Hospital Local de Aguachica E.S.E., en temáticas relacionadas con abuso sexual infantil, prevención de embarazo en adolescentes y enfermedades crónicas no transmisibles.

Objetivos Específicos

Implementar un programa de prevención de abuso sexual infantil dirigido a niños/as y padres de familia.

Desarrollar un programa de prevención del embarazo adolescente, dirigido a los adolescentes.

Realizar un programa de prevención y promoción en enfermedades crónicas no transmisibles, dirigido a la población consultantes de los centros de salud San Eduardo e Idema del Hospital Local de Aguachica E.S.E.

Metodología

Participantes-sujetos

Usuarios y familias consultantes de los centros de salud San Eduardo e Idema del Hospital Local de Aguachica E.S.E.

Estudiantes y padres de familia del Colegio Instituto Técnico Industrial Laureano Gómez Castro.

Instrumentos – Recursos

Folletos.

Carteleras informativas

Formatos de atención (listado de asistencia).

Material de escritorio y papelería.

Equipos de cómputo y comunicación.

Fotocopias.

Procedimiento

Objetivo N°1. Se diseñó un programa de prevención del abuso sexual infantil, utilizando metodologías psicoeducativas y comunicativas grupales para los estudiantes del Colegio Instituto Técnico Industrial Laureano Gómez Castro sede José del Carmen Ramos y los padres de familia.

Este programa estuvo compuesto por sesiones grupales didácticas, lúdicas y educativas para los niños y niñas del grado 5 de la jornada mañana; sesiones grupales educativas para los padres de familia en temas de conociendo el abuso sexual infantil y el autocuidado infantil.

De igual forma, se realizó psicoeducación individual en prevención del abuso sexual infantil con los padres asistentes al programa control de crecimiento, y asistentes a los centros de salud del Hospital Local de Aguachica E.S.E.

Objetivo N°2. Se diseñó un programa de prevención en embarazos no deseados en la adolescencia, utilizando metodologías psicoeducativas y comunicativas grupales para los estudiantes del Colegio Instituto Técnico Industrial Laureano Gómez Castro, que estuvo compuesto por sesiones grupales didácticas, lúdicas y educativas para los adolescentes del grado 8, 9 y 10 de la jornada mañana y tarde.

Objetivo N°3. Se implementó un programa de educación en salud dirigido a la población consultante de los centros de salud del Hospital Local de Aguachica E.S.E, utilizando psicoeducación individual para la promoción y prevención en enfermedades crónicas no transmisibles, por medio de la estrategia 4x4.

Resultados

En este apartado se podrán visualizar los resultados hallados ante la implementación de los programas planteados, enfocados en las temáticas: abuso sexual infantil; prevención de embarazos no deseados y prevención en enfermedades crónicas no transmisibles, el cual, a partir de instrumento y herramientas, permitió identificar la problemática a estudiar, con el beneficio de brindar apoyo al componente psicoeducativo de los programas de promoción y prevención por curso de vida a los centros de salud del Hospital Local de Aguachica E.S.E.

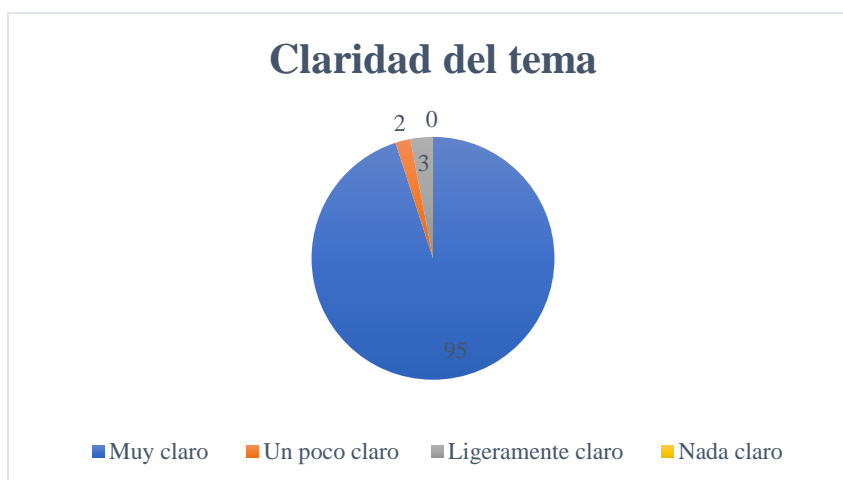
Objetivo N°1, Implementar un programa de prevención de abuso sexual infantil dirigido a niños/as y padres de familia.

Para el cumplimiento de este primer objetivo, se desarrollaron cinco talleres, tal como aparece en el **cuadro No 1**.

| TEMA DEL TALLER | FECHA DE IMPLEMENTACIÓN | POBLACIÓN PARTICIPANTE | DISEÑO DEL TALLER | EVIDENCIAS | EVALUACIÓN |
|---------------------------------|--------------------------|---|-------------------|-------------|-------------|
| Caricias buenas, caricias malas | 11 de septiembre de 2019 | 40 niños del grado 5 del Colegio Instituto Técnico Industrial Laureano Gómez Castro de la jornada mañana sede José del Carmen Ramos | Ver anexo 1 | Ver anexo 2 | Ver anexo 3 |
| Conociendo mi cuerpo. | 03 de octubre de 2019 | 30 niños del grado 5 del Colegio Instituto Técnico Industrial Laureano | Ver anexo 4 | Ver anexo 5 | Ver anexo 6 |

| | | | | | |
|--|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|
| | | Gómez Castro de la jornada mañana sede José del Carmen Ramos | | | |
| Conociendo el abuso sexual infantil, autocuidado infantil. | 11 de septiembre de 2019 | 121 padres de familia del Colegio Instituto Técnico Industrial Laureano Gómez Castro de la jornada mañana sede José del Carmen Ramos | Ver anexo 7 | Ver anexo 8 | Ver anexo 9 |
| Manejo de secretos | 07 de noviembre de 2019 | 28 niños del grado 5 del Colegio Instituto Técnico Industrial Laureano Gómez Castro de la jornada mañana sede José del Carmen Ramos | Ver anexo 10 | Ver anexo 11 | Ver anexo 12 |
| Formas de pedir ayuda | 14 de noviembre de 2019 | 29 niños del grado 5 del Colegio Instituto Técnico Industrial Laureano Gómez Castro de la jornada mañana sede José del Carmen Ramos | Ver anexo 13 | Ver anexo 14 | Ver anexo 15 |

De igual forma, se desarrolló psicoeducación individual en prevención de abuso sexual infantil con 382 padres asistentes al programa control de crecimiento de los centros de salud San Eduardo e Idema del Hospital Local de Aguachica E.S.E., en donde, se les brindó información sobre que es el abuso sexual infantil, qué deben saber acerca de este, que pueden y no pueden hacer ante un caso de abuso sexual; de igual forma se aplicó una pequeña encuesta a los padres en donde se evaluaba la información brindada por medio de las preguntas, ¿Qué tan claro fue el tema expuesto para usted?, ¿Qué tan informado estaba sobre la temática expuesta?, y ¿Cree que lo expuesto le aporta en algo a su calidad de vida?, las cuales arrojaron los siguientes resultados:



Gráfica N. º 1, Claridad del tema expuesto

En la anterior gráfica se puede observar que entre las opciones de respuesta a la pregunta ¿Qué tan claro fue el tema expuesto para usted?, muy claro puntuó con un 95%, ligeramente claro con un 3%, un poco claro con un 2% y nada claro con un 0%, de lo anterior se puede deducir que un 95% de la población comprendió y entendió con claridad la temática expuesta el 5% restante de la población comprendió con poca claridad la temática, lo cual se puede deber a factores externos como el ruido.



Gráfica N. º 2, Informado sobre la temática

En la anterior gráfica se puede observar que entre las opciones de respuesta a la pregunta ¿Qué tan informado estaba sobre la temática?, muy informado puntuó con un 65%, un poco informado con un 24%, ligeramente informado con un 8% y nada informado con un 3%, de lo anterior se puede deducir que del 65% de las personas que se encuentran bien informadas sobre la temática, lo cual, se puede deber a que ya han recibido información sobre la temática expuesta o han vivido de cerca casos de abuso sexual infantil, el 35% restante de los padres de familia tenían desconocimiento de la temática.



Gráfica N. º 3, Calidad de vida

En la anterior gráfica se puede observar que entre las opciones de respuesta a la pregunta ¿Cree que lo expuesto le aporta en algo a su calidad de vida?, Si puntuó con un 100%, y No con un 0%, de lo cual se puede deducir que los padres de familia asistentes al programa de crecimiento consideran que el conocimiento de este tema aporta a una mejor calidad de vida tanto de ellos como la de sus hijos, y a llevar a cabo una mejor prevención de abuso sexual infantil.

Objetivo N°2, Desarrollar un programa de prevención del embarazo adolescente, dirigido a los adolescentes.

Para el cumplimiento de este segundo objetivo, se desarrollaron dos talleres, tal como aparece en el cuadro No 2.

| TEMA DEL TALLER | FECHA DE IMPLEMENTACIÓN | POBLACIÓN PARTICIPANTE | DISEÑO DEL TALLER | EVIDENCIAS | EVALUACIÓN |
|---|--------------------------|--|-------------------|--------------|--------------|
| Proyecto de vida (Me proyecto en el futuro) | 24 de septiembre de 2019 | 21 adolescentes del grado 9 del Colegio Instituto Técnico Industrial Laureano Gómez Castro de la jornada tarde | Ver anexo 16 | Ver anexo 17 | Ver anexo 18 |
| Proyecto de vida (mi familia mi constante compañía) | 02 de octubre de 2019 | 23 adolescentes del grado 10 del Colegio Instituto Técnico Industrial Laureano Gómez Castro | Ver anexo 19 | Ver anexo 20 | Ver anexo 21 |

| | | | | | |
|--|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|
| | | de la jornada tarde | | | |
| Sexualidad | 08 de noviembre de 2019 | 22 adolescentes del grado 9 del Colegio Instituto Técnico Industrial Laureano Gómez Castro de la jornada mañana | Ver anexo 22 | Ver anexo 23 | Ver anexo 24 |
| Identidad de género (orientación sexual) | 08 de noviembre de 2019 | 29 adolescentes del grado 8 del Colegio Instituto Técnico Industrial Laureano Gómez Castro de la jornada mañana | Ver anexo 25 | Ver anexo 26 | Ver anexo 27 |

Objetivo N°3. Realizar un programa de prevención y promoción en enfermedades crónicas no transmisibles, dirigido a la población consultantes de los centros de salud San Eduardo e Idema del Hospital Local de Aguachica E.S.E.

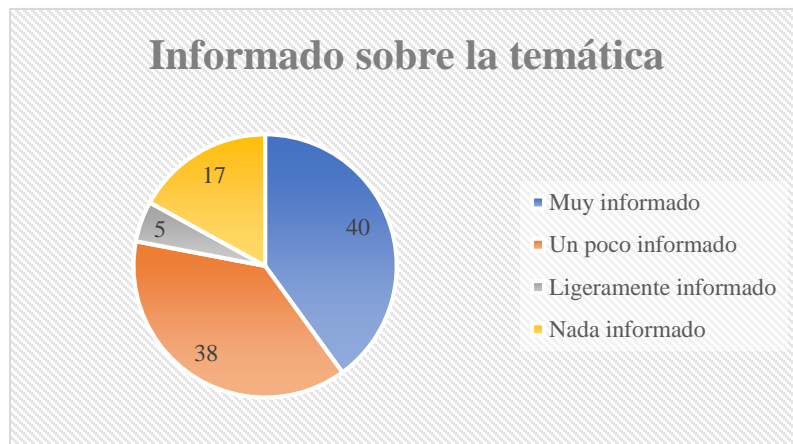
Se desarrolló el programa de educación en salud con 287 consultantes de los centros de salud San Eduardo e Idema del Hospital Local de Aguachica E.S.E por medio de psicoeducación individual, utilizando la estrategia 4x4, con la cual se busca por medio de 4 hábitos prevenir o controlar 4 grupos de enfermedades (Cáncer, Enfermedades cardio vasculares, Diabetes y Enfermedades respiratorias), estos 4 hábitos son una alimentación saludable, actividad física de 150 minutos a la semana, evitar la ingesta de alcohol y evitar fumar. Al incorporar estos hábitos en el diario vivir, se podría reducir hasta un 80% de las muertes por enfermedades cardiovasculares

y un 30% de las muertes por cáncer. Se aplicó una pequeña encuesta en donde se evaluaba la información brindada por medio de las preguntas, ¿Qué tan claro fue el tema expuesto para usted?, ¿Qué tan informado estaba sobre la temática expuesta?, y ¿Cree que lo expuesto le aporta en algo a su calidad de vida?, las cuales arrojaron los siguientes resultados:



Gráfica N. º 4, Claridad del tema expuesto

En la anterior gráfica se puede observar que entre las opciones de respuesta a la pregunta ¿Qué tan claro fue el tema expuesto para usted?, muy claro puntuó con un 95%, un poco claro con un 3%, ligeramente claro puntuó con un 2% y nada claro con un 0%, de lo anterior se puede deducir que un 95% de la población comprendió y entendió con claridad la temática expuesta el 5% restante de la población comprendió con poca claridad la temática, lo cual se puede deber a factores externos como el ruido.



Gráfica N.º 5, Informado sobre la temática

En la anterior gráfica se puede observar que entre las opciones de respuesta a la pregunta ¿Qué tan informado estaba sobre la temática?, muy informado puntuó con un 40%, un poco informado con un 38%, ligeramente informado con un 5% y nada informado con un 17%, de lo anterior se puede deducir que del 40% de las personas que se encuentran bien informadas sobre la temática se puede deber a que ya han recibido información sobre esta, tienen familiares o son personas que ya padecen alguna enfermedad crónica no trasmisible, el 60% restante de los consultantes a los centros de salud de San Eduardo e Idema tenían un desconocimiento de la temática.



Gráfica N.º 6, Calidad de vida

En la anterior gráfica se puede observar que entre las opciones de respuesta a la pregunta ¿Cree que lo expuesto le aporta en algo a su calidad de vida?, Si puntuó con un 100%, y No con un 0%, de lo cual se puede deducir que los consultantes a los centros de salud San Eduardo e Idema consideran que el conocimiento de este tema aporta a una mejor calidad de vida y a llevar una vida más saludable por medio de 4 buenos hábitos.

Discusión

El campo de la salud en Colombia, ha permitido abrir espacios para que desde la psicología de la salud se fortalezcan y se generen propuestas en áreas de prevención y promoción que permitan mejorar calidad de vida en hombres y mujeres. El enfoque preventivo induce a desarrollar modelos de comportamiento que promueven altos niveles de compromiso y responsabilidad por parte de la población en general. En donde, el individuo es el actor principal en la conservación de su propio estado físico y mental, por medio de sus actitudes y comportamientos. Razón por la cual es importante resaltar el trabajo de la psicología desde este campo, puesto que, esta es la disciplina más idónea para orientar procesos de cambio en la conducta (Flórez, 2005).

En este proyecto se propusieron tres objetivos específicos, los cuales fueron tres distintos programas enfocados en prevención y promoción, con el fin de poder apoyar el componente psicoeducativo de los programas de promoción y prevención por curso de vida del Hospital Local. En relación con lo encontrado en los resultados después de la implementación de los diversos talleres empleados, y los resultados arrojados por diversas investigaciones realizadas en este campo, se postuló lo siguiente:

El objetivo que persiguen los programas de prevención de abuso sexual infantil es el de entregar a los niños/as conocimientos básicos de que es el abuso sexual y enseñarlos a protegerse y cuidarse a sí mismos (Martínez, 2011). Un aspecto que sugieren Mariscal y Gutiérrez, que esta sugerido enfáticamente en varios programas de prevención es la propiedad del cuerpo, que promovieron ellas en los programas de los tres grupos que emplearon, en donde, se marcó la diferencia entre caricias positivas y negativas y noción de permiso, de manera que los niños/as no se tornen inseguros en sus relaciones con los adultos (2003). En consideración con lo anterior, y lo hallado en los resultados, después de la utilización de actividades lúdicas y dinámicas se logró

desarrollar en los niños/as conductas de autoprotección, las cuales son necesarias para poder prevenir el abuso sexual infantil. Resultados que apoyan investigaciones, han comprobado por medio de mediciones post intervenciones de grupos experimentales un aumento en conocimientos básicos y destrezas de enfrentamiento, concluyendo que existe una efectividad inmediata de los programas, en donde, los niños aprenden conceptos sobre abuso sexual, al tiempo, que adquieren estrategias de autoprotección que se les enseñan (Martínez, 2011). Así mismo, la importancia en trabajar en unión con padres de familia estas temáticas, puesto que, ellos también cumplen un papel importante en la educación desde la casa hacia la prevención y autocuidado de los niños/as. Las intervenciones educativas con estrategias promotoras demuestran la importancia de la participación activa de los padres en el desarrollo de habilidades para ayudar a resolver problemas y tomar mejores decisiones, de igual forma, se encontró un mayor aprendizaje, cambiando la aptitud sobre el impacto de educar con equidad a los menores para la prevención del abuso sexual (Higareda, Higareda, Higareda, Barrera, Gómez & Benites, 2011). En un estudio realizado por Mariscal y Gutiérrez las amenazas y los sentimientos de culpa en relación con el hecho, parecen ser las principales causas que llevan a que la víctima guarde silencio cuando es abusada sexualmente. Otro factor determinante para que la víctima no hable de lo sucedido, son las acusaciones y la forma en como la familia reaccionan ante el abuso. Razón por la cual, sus talleres destinados a padres y educadores se enfocaron en la práctica de la escucha activa, en lo que ellas nombran como la regla de oro, brindar a los niños/as estrategias para lidiar con situaciones de posible abuso, ofrecer estrategias a los padres para escuchar a sus hijos y mantener una comunicación fluida, así como estrategias frente a la denuncia (2003). Es importante el seguir educando a los padres en estrategias como las mencionadas anteriormente, por medio de talleres, en donde se desarrollen temáticas como: que es el abuso sexual infantil, autocuidado infantil,

habilidades sociales, entre otros. Se sugiere que en posteriores proyectos se trabaje no solo en temáticas de prevención de abuso sexual infantil, sino también en educar al padre de familia en estrategias de apoyo a aquellos niños/as víctimas de abuso sexual.

Las intervenciones efectuadas en los colegios deben estar encaminadas a cambiar cualquier variable de proceso o de resultado relacionada con conductas sexuales y reproductivas de los adolescentes, darles mejores oportunidades de desarrollarse tanto a nivel personal como social, deben tomar en consideración oportunidades económicas y sociales disponibles para los adolescentes, así como sus valores culturales (Ramos, 2012). Las temáticas desarrolladas en estos trabajos educativos no solo deben enfocarse en conductas de reproducción, también, deben desarrollarse temáticas que ayuden a los estudiantes a plantear metas y objetivos para sus vidas, por medio de acciones de cuidado y protección en el presente, es así, que deben ser de conjunto con todos los actores sociales para lograr preparar a los adolescentes en el cuidado de su salud, y así lograr mayor garantía en su desarrollo armónico integral (Vaillant, Dandicourt & Mackensie, 2012). En un estudio realizado por Winkler, Pérez y López en el 2005, se encontró que el reconocimiento de sentimientos negativos que adolescentes vivencian frente a ciertas condiciones familiares, disfuncionalidad familiar, indiferencia y abandono parental, sentimiento de soledad, vacío que experimentan los adolescentes, ciertas creencias que poseen frente a la sexualidad, se develan como factores claves en la adopción y mantención de comportamientos de riesgo para lo que es el embarazo en la adolescencia. Por lo tanto, estos autores consideran importante el trabajar con jóvenes temáticas que aborden el establecimiento de metas claramente definidas, identidad, comunicación asertiva y creencias relacionadas a la sexualidad. Se resalta la importancia de trabajar no solo con el adolescente, sino, también en conjunto con el padre en temáticas como estilos de crianza, pautas de crianza y comunicación asertiva, puesto que, muchas de las

problemáticas analizadas durante el desarrollo de los talleres empleados en este proyecto se reflejaban de problemáticas familiares, puesto que, el embarazo no deseado en la adolescencia en muchas ocasiones ocurre cuando el adolescente reprime o niega sus sentimientos de soledad y vacío a través de conductas orientadas a disfrutar el aquí y ahora, olvidando la prevención del embarazo y facilitando su ocurrencia (Winkler, Pérez y López, 2005).

Por último, El poder contar con el servicio de las APS se ha convertido en un privilegio para tratar la salud en todas sus dimensiones de las ECNT. Por lo que se hace necesaria una educación continua, con una mejor labor preventiva, y sobre todo en la promoción educativa en la población (Serra, Serra & Viera, 2018), al encontrarse que existe una relación entre hábitos saludables con prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, que son considerados por la población como una forma de obtener o llevar una mejor calidad de vida. Es así como el especialista en medicina general con el apoyo de especialistas en medicina interna, geriatra, ginecobstetra y psicólogo, pueden hacer mucho en prevención y promoción de salud, en cuanto al diagnóstico precoz y tratamiento oportuno, para evitar complicaciones en estas enfermedades (Serra, Serra & Viera, 2018). Se ha encontrado que las enfermedades crónicas no transmisibles se encuentran estrechamente vinculadas con el envejecimiento poblacional como con la adopción de estilos de vida no saludables. Por lo tanto, estas conductas se encuentran determinantes psicológicos y sociales que no se pueden excluir como lo es el nivel socioeconómico y educacional, ambiente familiar, entre otras (Jova, Rodríguez, Díaz, Balcindes, Sosa, De Vos & Van de Stuyft, 2011), es así, que es importante en futuros proyectos desarrollar programas de promoción y prevención de ECNT, en donde, se incluya el estudio de las variables anteriormente mencionadas y así se establezcan estrategias para que la población adquiera mejores hábitos de vida saludable y una mejor adherencia al tratamiento para la prevención y promoción de estas enfermedades.

Conclusiones

La finalidad de este proyecto fue la de apoyar los componentes psicoeducativos de los programas de promoción y prevención por curso de vida en los centros de salud San Eduardo e Idema del Hospital Local de Aguachica E.S.E., en temáticas enfocadas en abuso sexual infantil, prevención de embarazo en adolescentes y enfermedades crónicas no transmisibles. Lo anterior se llevó acabo por medio de sesiones grupales didáctica, lúdicas y educativas para los estudiantes del Colegio Instituto Técnico Industrial Laureano Gómez Castro y padres de familia, al tiempo que se realizó psicoeducación individual con los asistentes a los centros de salud del Hospital Local de Aguachica E.S.E.

En cuanto, al programa de prevención de abuso sexual infantil dirigido a niños/as y padres de familia, las temáticas abordadas en estos talleres permiten deducir que hay un conocimiento del tema por parte de la población de padres de familia, pero aun así, consideran que el adquirir conocimientos en formas de prevenir y actuar antes situaciones de abuso sexual infantil es de suma importancia, puesto que es una problemática que se encuentra muy presente, de igual forma, consideran que estos talleres brindan una mejor convivencia e integración, para así, poder formar redes de apoyo, para brindar una mejor educación a los niños/as en temáticas como estas. De igual forma, los estudiantes aprendieron a identificar una caricia mala de una caricia buena, y de quienes deben recibir una caricia, cuáles son los secretos que deben guardar, reconocer que diferencia a un niño de una niña en su aspecto físico, y formas en cómo deben pedir ayuda antes una situación de abuso sexual infantil.

En cuanto, al programa de prevención del embarazo adolescente, en general, la forma en cómo se desarrollaron las temáticas y las dinámicas empleadas durante estos fueron consideradas adecuadas por los estudiantes, puesto que, les permitió visualizarse en un futuro en las diferentes

esferas de sus vida, por medio de acciones de cuidado y protección en el presente; imaginar cambios significativos que podrían presentar en un futuro su familia actual; reconocer cuales son mitos y realidades que ha establecido la sociedad frente a la sexualidad e identificar la construcción social que han tenido los roles de género. En algunos grupos se logró identificar conflictos entre los estudiantes, razón por la cual en estos talleres el clima y los trabajos grupales se desarrollaron con un poco más de dificultad, que en aquellos grupos donde no se presentó dicha problemática.

Por último, En cuanto al programa de prevención y promoción en enfermedades crónicas no transmisibles, dirigido a la población consultante de los centros de salud del Hospital Local de Aguachica E.S.E., al ser enfermedades que se presentan con mucha prevalencia en las personas, se encuentra un desconocimiento en la población en la relación que existe entre hábitos saludables con la prevención de este tipo de enfermedades, razón por la cual, las personas consideran que es importante la promoción y prevención en enfermedades crónicas, puesto que, los ayuda a llevar una mejor calidad de vida.

Recomendaciones

Al ser el Hospital Local de Aguachica, una organización social que contribuye con el mejoramiento del bienestar y calidad de vida de la población del municipio de Aguachica y del sur del Cesar, a través, de la prestación de servicios de salud de primer nivel de complejidad, con énfasis en promoción y mantenimiento de la salud y la prevención de la enfermedad, en donde, se denotan programas con enfoque en atención integral para la promoción y mantenimiento de la salud en curso de vida, es decir, que hay una formación en programas que atienden aquellas necesidades físicas dejando de lado la salud mental, por lo cual, se haya la necesidad de la creación e implementación de programas con un enfoque en la atención psicológica, puesto que, es la atención primaria, el recurso al que acceden en primera instancia la mayoría de las personas con problemas psicosociales o de salud mental además de dolencias físicas (Pastor, 2008). Es así, que resulta de gran importancia, asumir la responsabilidad de tratar los trastornos comunes en atención primaria desde la integración de la psicología en los servicios de atención primaria, mediante el denominado modelo de Atención Integrada, que consiste en el proceso y producto del trabajo de profesionales médicos y de salud mental trabajando colaborativa y coherentemente para así optimizar la salud del paciente por medio de modos de prevención e intervención psicosociales (Pérez & Fernández, 2008).

Referencias

- Barrientos, J., Jiménez, G., & López, F. (2017). Caracterización de los servicios de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en cuatro instituciones de salud del municipio de Medellín, 2015. *Rev Gerenc Polít Salud*, 16 (33), 60-77. Doi:10.11144/Javeriana.rgps16-33.csp
- Castañeda, O., Segura, O., & Parra, A. (2018). Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, Trinidad-Casanare. *Rev. Méd. Risaralda*, 28 (1), 38-42. Recuperado de <file:///C:/Users/urgencia/Downloads/14631-42361-2-PB.pdf>
- Cerezo, F. (2009). Bullyign: análisis de la situación en las aulas españolas. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9 (3). 383-394. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/560/56012884006.pdf>
- Echeburúa, E., & Guerricaechevarría, C. (2011). Tratamiento psicológico de las víctimas de abuso sexual infantil intrafamiliar: un enfoque integrador. *Behavioral psychology*, 19 (2), 469-486. Recuperado de <https://serproductivo.org/wp-content/uploads/2017/11/tratamiento-para-victimas-de-abuso-sexual-infantil.pdf>
- Flórez, L. (2005). Elaboración e implementación de un programa de educación para la salud dirigido a la promoción y la prevención en adolescentes gestantes. *Revista psicología Científica*, 7 (2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/adolescentes-gestantes-programa-de-educacion-para-la-salud/>
- Grau, A., & Hernández, E. (2005). Psicología de la salud: Aspectos históricos y conceptuales. *Guadalajara: Centro Universitario en Ciencias de la Salud*, 33-84. Recuperado de <https://instituciones.sld.cu/psicosaludhabana/files/2012/01/PSICOLOG%25C3%258DA-DE-LA-SALUD-ASPECTOS-HIST%25C3%2593RICOS-Y-CONCEPTUALES.pdf>

- Higadera, M., Higadera, E., Higadera, I., Barrera, J., Gomez, M., & Benites, V. (2011). Aptitud de padres para prevenir abuso sexual en menores después de una intervención educativa participativa. *Salud pública de México*, 53 (2), 134-140. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342011000200006
- Jova, R., Rodriguez, A., Diaz, A., Balcindes, S., Sosa, I., De Vos, P., & Van der Stuyft. (2011). Modelos de atención a pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles en Cuba y el mundo. *MEDISAN*, 15(11), 1609-1620. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011001100012
- Julio, V., Vacarezza, M., Álvarez, C., & Sosa, A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria la salud. *Arch Med Interna*, (1), 11-14. Recuperado de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf>
- León, P., Minassian, M., Borgoño, R., & Bustamante, F. (2008). Embarazo adolescente. *Revista Pediatría Electrónica*, 5 (1), 42-51. ISSN 0718-0918
- Mariscal, S., & Gutiérrez, B. (2003). Programa integral de prevención del maltrato infantil por abuso sexual. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 1(1), 75-94. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612003000100005&script=sci_arttext
- Martínez, J. (2011). Prevención del abuso sexual infantil: Análisis crítico de los programas educativos. *Psyche*, 9 (2). Recuperado de http://www.buentrato.cl/pdf/est_inv/conviv/ce_martinez.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social. (10 de octubre de 2018). Gobierno presenta política nacional de salud mental. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Gobierno-presenta-Politica-Nacional-de-Salud-Mental.aspx>

- Ministerio de Salud y Protección Social. (23 de julio de 2019). Prevención de enfermedades no transmisibles. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/Enfermedades-no-transmisibles.aspx>
- Minoletti, A., Rojas, G., & Horvitz, M. (2012). Salud mental en atención primaria en Chile: aprendizaje para Latinoamérica. *Cad. Saúde Colet*, 20 (4), 440-7. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Alberto_Minoletti/publication/262655689_Mental_health_in_primary_care_in_Chile_lessons_for_Latin_America/links/545a27720cf26d5090ad6f68/Mental-health-in-primary-care-in-Chile-lessons-for-Latin-America.pdf
- Oblitas, L. (2008). El estado del arte de la psicología de la salud. *Revista de Psicología*, 26 (2), 219-256. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3378/337829507002.pdf>
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Av. Psicol*, 16 (1), 9 – 38. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/psicologiasalud.pdf>
- Orozco, A., & Castiblanco, L. (2015). Factores psicosociales e intervención psicológica en enfermedades crónicas no trasmisibles. *Revista Colombiana de Psicología*, 24 (1), 203-217. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/804/80438019013.pdf>
- Pastor, J. (2008). El psicólogo en atención primaria: un debate necesario en el sistema nacional de salud. *Papeles del psicólogo*, 29 (3), 281-290. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77829304.pdf>
- Pereda, N. (2009). Consecuencias psicológicas iniciales del abuso sexual infantil. *Papeles del psicólogo*, 30 (2), 135-144. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77811726004.pdf>

- Pérez, M., & Fernández, J. (2008). Más allá de la salud mental: la psicología en atención primaria. *Papeles del psicólogo*, 29 (3), 251-270. Recuperado de <http://www.papelesdel psicologo.es/pdf/1608.pdf>
- Ramos, S. (2012). Intervenciones para prevenir embarazos no deseados en adolescente. *La biblioteca de salud reproductiva de la OMS*; Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://extranet.who.int/rhl/es/topics/adolescent-sexual-and-reproductive-health/pregnancy-prevention-0>
- Redondo, D. (2013). Rol del profesional de psicología en atención primaria de la salud. *Rev. Electrónica de estudiantes*, 8 (1), 61-80. Recuperado de <file:///D:/Informaci%C3%B3n/Downloads/Dialnet-RolDelProfesionalDePsicologiaEnAtencionPrimariaDeL-4942674.pdf>
- Robledo, R., & Escobar, F. (2010). Las enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia. *Boletín del Observatorio en Salud*, 3 (4), 1-9. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/bos/article/view/17968/18857>
- Rodríguez, Y., Aguiar, A., & García, I. (2012). Consecuencias psicológicas del abuso sexual infantil. *Asunción (Paraguay)*, 9 (1), 58-68. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v9n1/a07.pdf>
- Serra, M., Serra, M., & Viera, M. (2018). Las enfermedades crónicas no transmisibles: magnitud actual y tendencias futuras. *Revista Finlay*, 8 (2), 140-148. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v8n2/rf08208.pdf>
- Vaillant, M., Dandicourt, C., & Mackenzie, Y. (2012). Prevención del embarazo en adolescentes. *Rev Cubana Enfermer*, 28 (2), 125-135. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192012000200008

Winkler, M., Pérez, C., & López, L. (2005). ¿Embarazo deseado o no deseado? Representaciones sociales del embarazo adolescente, en adolescentes hombres y mujeres habitantes de la comuna de Talagante, región metropolitana. *Terapia psicológica*, 23 (2), 19-31.
Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/785/78523203.pdf>

Anexos

Anexo 1, Metodología Psicoeducativa con estudiantes de 5 grado del colegio Instituto Técnico Laureano Gómez Castro.

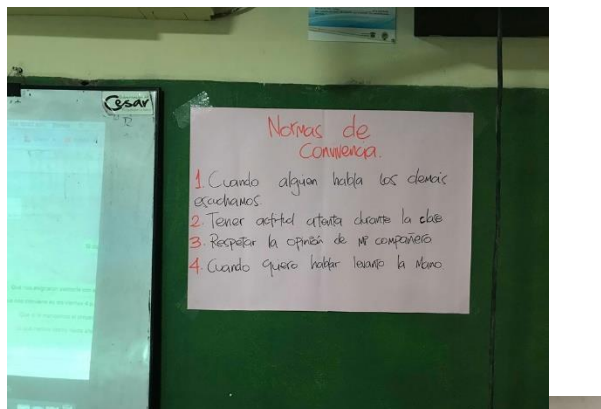
Tema: Caricias buenas, caricias malas

Objetivo: Educar a los niños/as en cuales son caricias buenas y cuales son caricias malas.

| Fase | Actividad | Tiempo | Materiales |
|-------------------------|---|---------|--|
| Presentación y encuadre | Presentación del tallerista y de las normas del taller | 5 min. | Cartelera con las normas Cinta de enmascarar Marcadores Escarapelas |
| Dinámica de integración | Actividad del teléfono roto | 10 min. | |
| Actividad de reflexión | Video sobre caricias buenas y malas (https://vimeo.com/204614781) | 5 min. | Video Proyector Computador Parlante de sonido |
| Actividad grupal | En grupos de 4 integrantes a cada uno se le entrego dos paletas que expresen alegría y tristeza, y se proyectaron imágenes de caricias buenas y malas en donde los grupos mostraron que emoción se generan ante estas y porqué. | 10 min. | Proyector Imágenes de caricias buenas y malas Computador Paletas de emociones |
| Plenaria | Se brindo espacio para que los estudiantes preguntaran sobre dudas que surgieron durante el taller. | 10 min. | |
| Conclusiones | Se da una reflexión sobre lo realizado en el taller. | 5 min. | |
| Evaluación | En una hoja cada estudiante respondió las siguientes preguntas: - ¿Qué hago ante una caricia mala? - ¿Cómo identifico una caricia mala de una buena? | 10 min. | Hojas Lapiceros |

Tabla N°1, *Caricias buenas, caricias malas.*

Anexo 2, Fotos del taller caricias buenas, caricias malas



DD MM AA
 Tema: Caricias malas, caricias buenas
 Grupo: 5 Jm.

| Nombre y Apellido | Edad | Grado |
|-------------------|------|--------------------|
| Karla Corderos | 10 | 5 ^a Jm |
| Marta Corderos | 10 | 5 ^a Jm. |
| Juliana Jimenez | 10 | 5 ^a Jm. |
| Juan Esteban | 14 | 5 ^a Jm. |
| Daniel Esteban | 12 | 5 ^a Jm. |
| Mirya Cordero | 12 | 5 ^a Jm. |
| Mariana Camacho | 10 | 5 ^a Jm. |
| Julio Higuera | 13 | 5 ^a Jm. |
| Shayon Quintana | 10 | 5 ^a Jm. |
| Sergio Cordero | 13 | 5 ^a Jm. |
| María Delcamen | 12 | 5 ^a Jm. |
| Anaí Pérez | 10 | 5 ^a Jm. |
| Maria Galindo | 11 | 5 ^a Jm. |
| Smith Tapia | 9 | 5 ^a Jm. |
| Maria Sofia Arce | 10 | 5 ^a Jm. |
| María Lara | 10 | 5 ^a Jm. |
| Diana Gomez | 14 | 5 ^a Jm. |
| Yolanda Hernandez | 11 | 5 ^a Jm. |
| Samuel Loiza | 11 | 5 ^a Jm. |
| Erick Caviedes | 12 | 5 ^a Jm. |



DD MM AA

| | | | | |
|---------------------|-----------|----|----|---|
| Deiner santiaño | OSAINO | 12 | JM | 5 |
| Andrés manjar | vidas | 11 | Jm | 5 |
| Delisara Alay | Moreno | 12 | Jm | 5 |
| Shon José | Rincón | 12 | Jm | 5 |
| Sharikh | Vega | 10 | JM | 5 |
| Smith | Saldaña | 10 | JH | 5 |
| Alexandra | mañón | 10 | JM | 5 |
| Bernad caslepo | Mora | 11 | JM | 5 |
| Wendy ortiz | tatiana A | 11 | Jm | 5 |
| Ana gabriela Molina | Bedelo | 13 | Jm | 5 |
| Daniel santiaño | pérez | 11 | Jm | 5 |
| Juan Humberto | serafin | 10 | Jm | 5 |

DD MM AA

| | | | | |
|------------------------------|-------|----|-----|---|
| Gabriel Vargas Arciniegas | | 10 | Jm | 5 |
| Daniel Sanjuan Maldonado | | 13 | 5Jm | |
| Veronica Suarez portillo | | 11 | Jm | 5 |
| Felber Andres Priado ortiz | | 10 | Jm | 5 |
| Johan Sebastian pinzon Amaya | | 10 | Jm | 5 |
| Wilinton Peinado Garcia | | 13 | Jm | 5 |
| Yiseth Fernandez Zambrano | Tafur | 13 | Jm | 5 |
| Beriver estiven SANCAN | | 10 | 5JM | |

Anexo 3, Resultados del taller 1, Caricias buenas, caricias malas.

Resultados de la evaluación del taller 1 caricias buenas, caricias malas

¿Qué hago ante una caricia mala?

Los estudiantes en esta pregunta concluyeron que ante una caricia mala tenían que decirle no a aquella persona que intentaba tocarle sus partes íntimas, contarle a sus padres que alguien intentó o les tocó sus partes íntimas, no dejarse tocar de personas desconocidas, gritar si un desconocido intenta tocarlo y pedirle a ayuda a sus padres; para algunos estudiantes ante una caricia mala si sus padres no les prestan la debida atención ante una situación como esta, se lo reportan a un profesor o a las autoridades, no deben recibir regalos de personas desconocidas y deben decir que no a una caricia mala porque esta los hará sentirse incómodo y dañara su cuerpo.

¿Cómo identifico una caricia mala de una buena?

Los estudiantes identifican una caricia mala de una buena, porque la mala es aquella que los hace sentirse fastidiados, mal, incómodos, cuando les quieren tocar sus partes íntimas, cuando un desconocido o un vecino los quiere tocar y solo les trae problemas todo el tiempo. Una caricia buena es aquella cuando les dan “besitos”, les dicen cosas que los hacen sentirse amados y protegidos, un abrazo de mamá, el cuidado de un ser querido y cuando la familia los cuida. Resulta interesante que para los estudiantes una caricia mala proviene de un desconocido o un vecino y una caricia buena es un afecto recibido por parte de papá, mamá o algún familiar.

Anexo 4, Metodología Psicoeducativa con estudiantes de 5 grado del colegio Instituto Técnico Laureano Gómez Castro.

Tema: Conociendo mi cuerpo

Objetivo: Conocer el derecho que se tiene sobre su propio cuerpo

Actividad extraída de: Taller de Prevención del Abuso Sexual a

Menores.

Recuperado

de

<https://www.eweb.unex.es/eweb/gial/docencia/asignaturas/personalidad/trabajo/Taller%20de%20Prevenci%F3n%20del%20Abuso%20Sexual%20a%20Menores.pdf>

| Fase | Actividad | Tiempo | Materiales |
|-------------------------|--|---------------|---|
| Presentación y encuadre | Presentación del tallerista y de las normas del taller | 5 min | Cartelera con las normas Cinta de enmascarar Marcadores |
| Dinámica de integración | Actividad del teléfono roto | 5 min | |
| Actividad de reflexión. | Se le pide a cada niño y niña que se dibuje en una hoja poniendo sus propias características físicas: el color de ojos, de pelo, altura, etc. en el dibujo. Se debe ayudar a los niños y niñas a hacer este trabajo, reflejándole sus características cuando lo necesiten. | 10 min | Hoja Colores |
| Actividad grupal | Cada niño y niña pega su dibujo en una cartulina en la pared. | 5 min | Cartulina Pegante Cinta |
| Plenaria | Se brindará espacio para que los estudiantes pregunten sobre dudas que hayan | 10 min | |

| | | | |
|--------------|---|-------|--------------------|
| | surgido durante el taller | | |
| Conclusiones | Se explica al grupo la importancia de nuestro cuerpo destacando las siguientes ideas: No tenemos un cuerpo, SOMOS un cuerpo. Nuestro cuerpo siente y nos comunica lo que siente a través de distintas formas. Ej. Cuando nos enfermamos, cuando estamos cansados, etc. Cada cuerpo es distinto. Aunque nos parecemos tenemos siempre alguna característica especial: un lunar, una marca, etc. Tenemos derecho a tocar nuestro cuerpo y así conocerlo | 5 min | |
| Evaluación | Evaluación de la actividad realizada. | 5 min | Hojas Lapiceros |

Tabla N°2, *Conociendo mi cuerpo.*

Protocolo de evaluación de taller Niños y Niñas

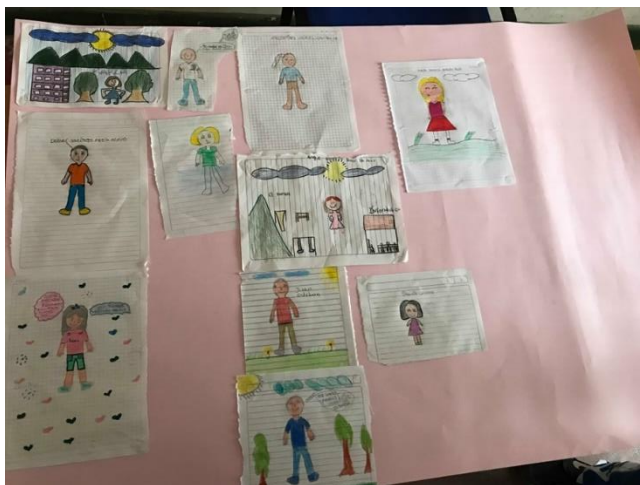
Pon una carita triste para las respuestas que sean NO, carita alegre para las respuestas que sean SI.

¿El taller te gusto?

¿Entendiste cuando el monitor explicaba las cosas?

¿Te gustaron los juegos que se hicieron?

Anexo 5, Fotos del taller conociendo mi cuerpo.



| DD | MM | AA | Fecha: 03/10/2019 |
|-----------------------|----------------|------|-------------------|
| Lugar: Cuzco m. Cuzco | | | |
| Grado: 5 J.M. | | | |
| Nombre | Apellido | Edad | Grado |
| Karla | Cardenas | 10 | 5 J.M. |
| Daniel | Soriano | 12 | 5 J.M. |
| Johan | Pinzon Anaya | 10 | 5 J.M. |
| Diana | Gomez | 14 | 5 J.M. |
| Yelber | Marcelo | 11 | 5 J.M. |
| Yan | Cueto Vargas | 12 | 5 J.M. |
| Sergio | Caray C. | 13 | 5 J.M. |
| Felber | Andres Prado | 11 | 5 J.M. |
| Andres | Felipe Manilla | 11 | 5 J.M. |
| Shariel | Quintero | 10 | 5 J.M. |
| Mariadelcarmen | Guillen | 12 | 5 J.M. |
| Ana Carolina | Badillo Perez | 10 | 5 J.M. |
| Hania Sofia | Arce Inojas | 10 | 5 J.M. |
| Julio Cesar | Higera | 12 | 5 J.M. |
| Smith Valeria | Rojero | 9 | 5 J.M. |
| Daniel Salgado | Osorio | 12 | 5 J.M. |
| Daniel Estivan | Sotoca | 10 | 5 J.M. |

| DD | MM | AA |
|-----------|----------------------|----|
| Mariana | Camacho | 10 |
| Vindh | Juliana Jimenez G... | 10 |
| Yiseth | Fernanda Zambrano T. | 13 |
| Alejandra | Muñoz Cardenas | 10 |
| Veronica | Soriano Portillo | 14 |
| Gabriel | Vargas Arce Inojas | 10 |
| Juan | Esteban Costo | 14 |
| Daniel | Felipe Galan | 12 |
| SARITH | Daxuna Saldana | 10 |
| Adriana | Gisell Navarro | 10 |
| Samuel | Leiza Zambrano | 11 |

Anexo 6, Resultados del taller 2, conociendo mi cuerpo.

Resultados de la evaluación del taller 2 conociendo mi cuerpo.

Taller reflexivo sobre el tema conociendo mí cuerpo, del cual la actividad de evaluación constó de tres preguntas, en donde, los estudiantes marcaban con cara feliz si la respuesta era Si y con cara triste si la respuesta era No, se recogieron los siguientes resultados:



Gráfica N.º 1, ¿El taller te gusto?

En la anterior grafica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, ¿El taller te gusto?, Si puntuó con un 100%, No con un 0%, de lo cual se podría decir que la temática expuesta y los talleres realizados les gusto a los estudiantes.



Gráfica N.º 2, Explicación clara.

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, ¿Entendiste cuando el monitor explicaba las cosas?, Si puntuó con un 100%, No con un 0%, de lo cual se podría decir que la explicación del taller fue comprendida por los estudiantes.



Gráfica N.º 3, Gusto hacia los juegos.

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, ¿Te gustaron los juegos que se hicieron?, Si puntuó con un 94%, No con un 6%, de lo cual se podría decir que a la gran mayoría de los estudiantes les gusto los juegos empleados durante el taller.

Anexo 7, Escuela de padres.

Objetivos:

- Sensibilizar a los participantes frente a la realidad del abuso sexual infantil.
- Promover aprendizaje de nociones de autocuidado infantil y seguridad personal en un marco formativo y de crianza.

Actividad extraída de: Arredondo, V. (2002). Guía básica de prevención del abuso sexual infantil. Recuperado de

http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Guia_basica_prevenccion_del_abuso_sexual_1.pdf

| Fase | Actividad | Tiempo | Materiales |
|-------------------------|--|---------------|---|
| Presentación y encuadre | Presentación del tallerista y de las temáticas a trabajar durante el taller | 5 min. | Cartelera con temática a trabajar Cinta adhesiva |
| Dinámica de integración | Actividad 1,2,3 atento | 5 min. | |
| Actividad de reflexión | Se realizó una exposición, en donde se les explicó a los papas que es el abuso sexual infantil y como pueden cuidar a sus hijos de este. | 10 min. | Proyector Computador Diapositivas con información |
| Actividad grupal | Dinámica “identificación del abuso sexual”: Se conforman grupos de 5-8 participantes cada uno. Se les otorga la tarea de identificar cuáles son las situaciones que constituyen Abuso Sexual y cuáles no lo son, a partir del juego de tarjetas A. | 10 min. | Tarjetas con información Lapiceros |

| | | | |
|--------------|--|---------|--|
| | <p>Dinámica “Yo enseño a cuidar”: Se divide al grupo en dos grupos pequeños. Se le entrega a cada grupo un set de tarjetas de Autocuidado Infantil. Cada participante debe sacar una tarjeta y señalar si está de acuerdo con lo que se plantea en ella o no.</p> | | |
| Plenaria | <p>Posteriormente cada grupo pequeño - a través de un representante - expone frente al grupo general las dos listas construidas: la de situaciones de Abuso Sexual y las que no serían Abuso Sexual. El grupo discute al respecto seleccionando aquellas afirmaciones en que hubo consenso y las que no lo hubo. Finalmente, cada grupo expone en plenario su trabajo.</p> | 20 min. | Formatos con información |
| Conclusiones | <p>Se da una reflexión sobre lo realizado en el taller.</p> | 5 min. | |
| Evaluación | <p>Se les pide a los participantes que realicen una evaluación de la actividad global, calificando y</p> | 5 min. | Formatos de evaluación de actividad Lapiceros |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | aportando su opinión sobre elementos específicos. | | |
|--|---|--|--|

Tabla N°3, *Conociendo el abuso sexual infantil, autocuidado infantil.*

2. Set de Tarjetas A: Identificación de Abuso Sexual Infantil

1. Un hombre en una plaza pública llama a un grupo de niños que están jugando y los invita a ver unas revistas con mujeres desnudas a su casa.
2. Una vecina le pide a una niña en la calle que la acompañe a comprar cigarrillos al negocio de la esquina.
3. Un profesor les pide a sus alumnos que se desvistan completamente enfrente de él antes de una clase de gimnasia para revisarlos si están suficientemente aseados.
4. En una micro un hombre comienza a rozar su rodilla con el de una niña que va sentada al lado de él.
5. Un padre le pide a su hija que se bañe con él.
6. Una tía le pide a su sobrina adolescente que salga con un señor que ella conoce porque él le comprará regalos si ella hace lo que él le pide.
7. Un padre se toca sus genitales frente a sus hijos señalándoles que ellos hagan lo mismo.
8. Ambos padres muestran a sus hijos películas pornográficas.
9. Un hermano pide a su hermano menor que bese su pene y que no le diga a nadie porque es un juego entre ellos.
10. El conviviente de la madre se acuesta con su hijo adolescente y toca su cuerpo mientras éste duerme.
11. Una profesora enseña a los niños y niñas un manual de Abuso Sexual en el cual salen dibujos de personas desnudas.
12. La amiga de la mamá de una niña se acuesta con ella y le pide que toque sus pechos.
13. Dos niños compañeros de curso se van al baño del colegio y tocan sus penes mutuamente.
14. Una pareja de padres pide a su hija que los vea tener relaciones sexuales.
15. Una madre se desviste frente a sus hijos.
16. Los padres dejan que sus hijos los vean besarse cuando están acostados.

3. Modelo Papelógrafo: Identificando Situaciones de Abuso Sexual Infantil

Situaciones de Abuso Sexual Infantil

Situaciones que NO son Abuso Sexual Infantil

21. Set de Tarjetas. Dinámica : "Yo enseño a Cuidar"

| | |
|--|---|
| 1. Hay niños que mienten siempre por lo que hay que dudar de lo que dicen hasta estar bien seguros. | 2. Los niños andan buscando el peligro |
| 3. Hay niños o niñas que les encanta provocar a los adultos | 4. Los niños que se sienten seguros y confiados es porque en su casa los cuidan bien |
| 5. Cuando un niño o niña se mete en problemas hay que dejar que sólo salga de él para que aprenda | 6. Cuando un niño o niña llora generalmente es por pura maña |
| 7. Cuando un niño o niña se porta mal generalmente lo hace para llamar la atención | 8. Cuando un niño o niña cambia bruscamente su manera de ser es porque algo le está pasando. |
| 9. Los niños y niñas que no quieren ir al colegio es porque son flojos | 10. Hay una edad en que los niños y niñas ya se cuidan solos. |
| 11. Hay que enseñarles a los niños y niñas a resolver sus problemas para que aprendan para cuando sean grandes | 12. Los niños y niñas siempre saben lo que hacen. |
| 13. Hay que evitar hablar de los problemas de pareja delante de los hijos porque no entienden | 14. Hay que explicarle a los niños y niñas cuando hay algún problema en la casa con palabras que puedan entender. |
| 15. Cuando los niños o niñas preguntan lo hacen sólo para molestar a los adultos. | 16. A los niños y niñas hay que decirles siempre que los adultos están para cuidarlos y protegerlos. |

Marque con una X la alternativa que elija.

1. La organización general del taller le pareció:

| Muy buena | Buena | Regular | Mala | Muy mala |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. Los temas trabajados durante el taller le parecieron:

| Muy adecuados | Adecuados | Regulares | Inadecuados | Muy inadecuados |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. El tema del abuso sexual infantil le pareció:

| | | | |
|-----------------|-------------|----------------------|------------------|
| Muy interesante | Interesante | Muy poco interesante | Nada interesante |
| | | | |

4. El clima en que se desarrolló el taller lo considera:

| | | | | |
|-----------|-------|---------|------|----------|
| Muy bueno | Bueno | Regular | Malo | Muy malo |
| | | | | |

5. Los trabajos grupales que se hicieron le parecieron:

| | | | | |
|------------|--------|-----------|------|----------|
| Muy buenos | Buenos | Regulares | Malo | Muy malo |
| | | | | |

6. El taller lo evaluaría como:

| | | | | |
|-----------|-------|---------|------|----------|
| Muy bueno | Bueno | Regular | Malo | Muy malo |
| | | | | |

Lo que le pareció más interesante del taller fue:

Lo que mejoraría del taller sería:

Anexo 8, Fotos del taller conociendo el abuso sexual infantil, autocuidado infantil.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO INDUSTRIAL
"LAUREANO GÓMEZ CASTRO"
Escuela de Padres

| FECHA: | SECCIÓN: | NOMBRE DEL ALUMNO | IDENTIFICACIÓN | CELULAR | NOMBRE DEL ESTUDIANTE | GRADO Y JORNADA |
|--------|----------|-------------------|----------------|---------|-----------------------|-----------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |
| 21 | | | | | | |
| 22 | | | | | | |
| 23 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 25 | | | | | | |
| 26 | | | | | | |
| 27 | | | | | | |
| 28 | | | | | | |
| 29 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |

INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO INDUSTRIAL
"LAUREANO GÓMEZ CASTRO"
Escuela de Padres

| FECHA: | SECCIÓN: | NOMBRE DEL ALUMNO | IDENTIFICACIÓN | CELULAR | NOMBRE DEL ESTUDIANTE | GRADO Y JORNADA |
|--------|----------|-------------------|----------------|---------|-----------------------|-----------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |
| 21 | | | | | | |
| 22 | | | | | | |
| 23 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 25 | | | | | | |
| 26 | | | | | | |
| 27 | | | | | | |
| 28 | | | | | | |
| 29 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |

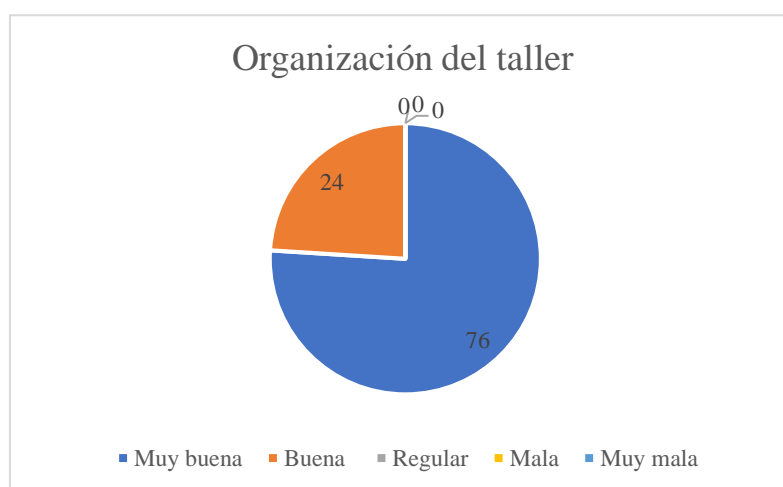
INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO INDUSTRIAL
"LAUREANO GÓMEZ CASTRO"
Escuela de Padres

| FECHA: | SECCIÓN: | NOMBRE DEL ALUMNO | IDENTIFICACIÓN | CELULAR | NOMBRE DEL ESTUDIANTE | GRADO Y JORNADA |
|--------|----------|-------------------|----------------|---------|-----------------------|-----------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |
| 21 | | | | | | |
| 22 | | | | | | |
| 23 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 25 | | | | | | |
| 26 | | | | | | |
| 27 | | | | | | |
| 28 | | | | | | |
| 29 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |

Anexo 9, Resultados escuela de padres.

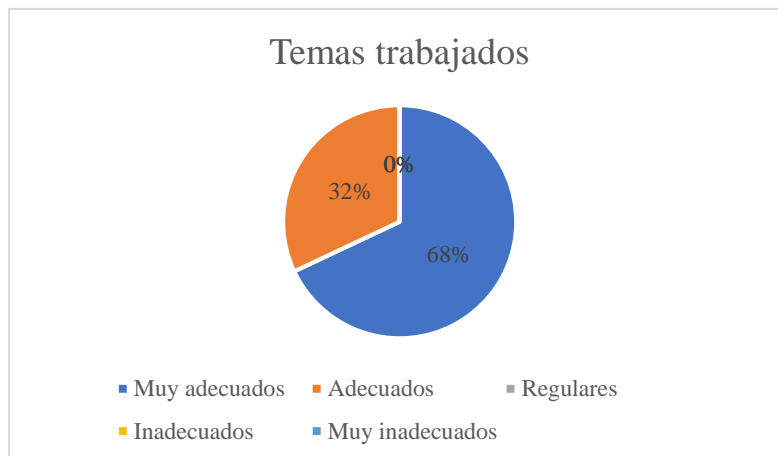
Resultados de la evaluación del taller 3 conociendo el abuso sexual infantil, autocuidado infantil.

De los temas conociendo el abuso sexual infantil y autocuidado infantil, trabajados a partir de metodologías psicoeducativas y comunicativas grupales con padres de familia, se llevó a cabo un taller reflexivo, el cual se evaluó por medio de seis preguntas de selección múltiple con única respuesta y dos preguntas abiertas en donde se les preguntó a los padres de familia, lo más interesante del taller y lo que mejorarían del taller. En cuanto a las seis preguntas de selección múltiple se recogieron los siguientes resultados:



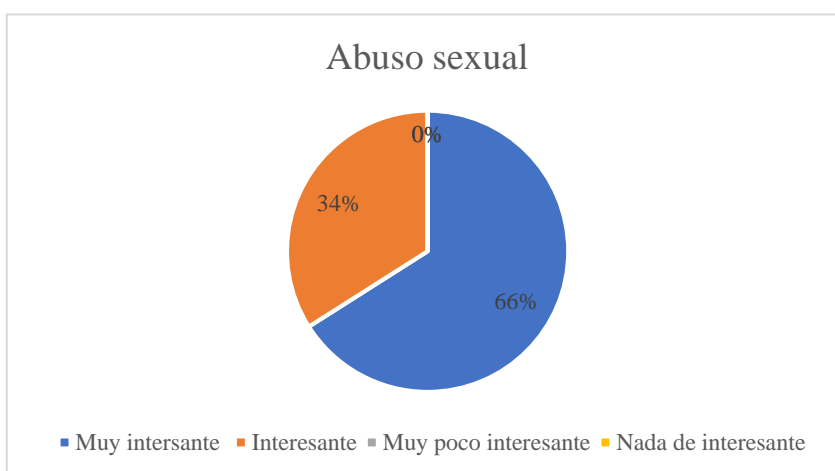
Gráfica N.º 4, Organización del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, la organización general del taller les pareció, muy buena puntuó con un 76%, buena con un 24%, regular, mala y muy mala con un 0%, de lo anterior se puede deducir que la forma en cómo se desarrollaron las temáticas y la organización en general del taller fue de agrado para los padres de familia.



Gráfica N.º 5, Temas trabajados,

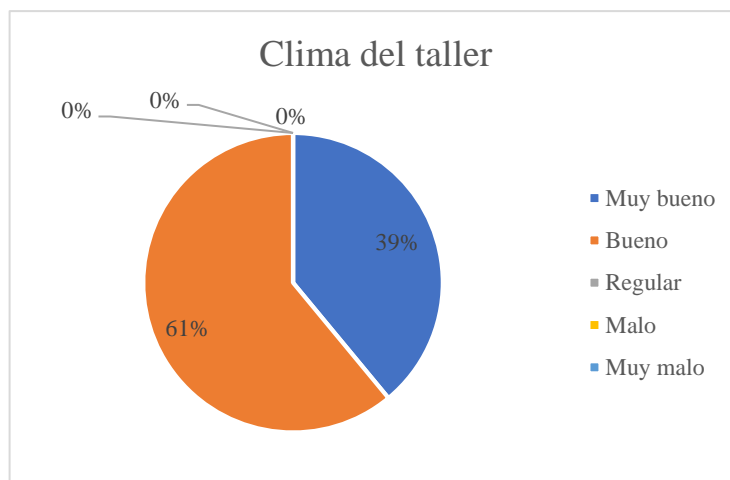
En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, los temas trabajados durante el taller, le parecieron, muy adecuados puntuó con un 68%, adecuados con un 32%, regulares, inadecuados y muy inadecuados con un 0%, de lo cual se podría decir que temáticas expuestas fueron consideradas adecuadas por los padres de familia en relación con las problemáticas que se han venido presentado hoy en día.



Gráfica N.º 6, Abuso sexual,

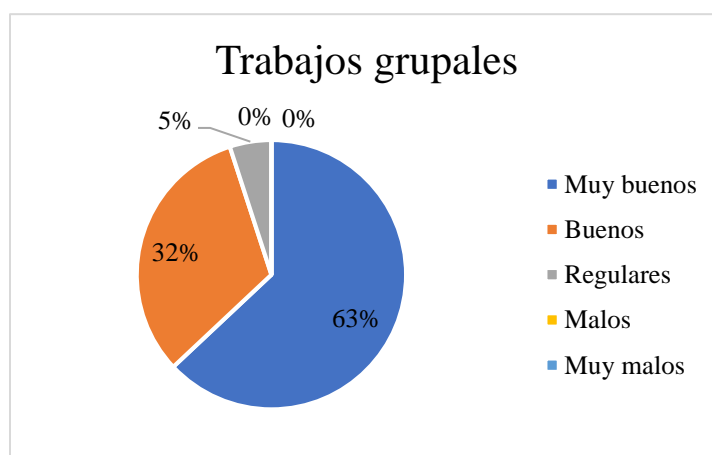
En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el tema de abuso sexual infantil le pareció, le parecieron, muy interesante puntuó con un 66%, interesante con un 34%, muy poco interesante y nada de interesante con un 0%, de lo cual se podría

decir que temáticas expuestas fueron de interés para la población de padres de familia puesto que es una problemática que se encuentra muy presente.



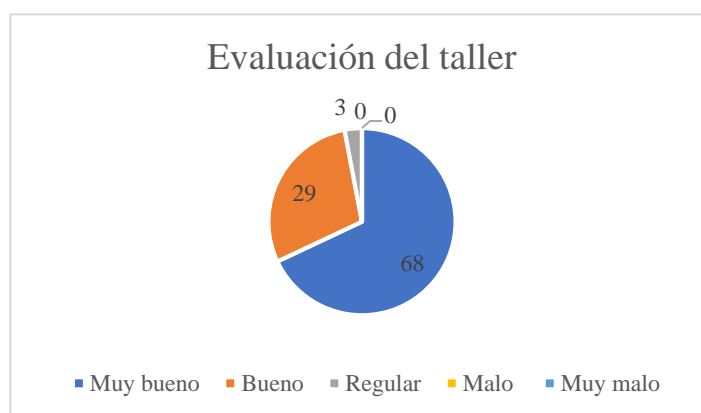
Gráfica N.º 7, Clima del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el clima en que se desarrolló el taller, lo consideran muy bueno puntuó con un 39%, bueno con un 61%, regular, malo y muy malo con un 0%, de lo cual se puede deducir que puntúa más alto bueno, debido a que el espacio en el cual se desarrollaron las actividades no fue lo suficiente amplio por las mismas condiciones del plantel.



Gráfica N.º 8, Trabajos grupales,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, los trabajos grupales que se hicieron le parecieron, muy buenos puntuó con un 63%, buenos con un 32%, regulares, regular con un 5%, malos y muy malos con un 0%, de lo cual se podría deducir que los trabajos en equipo en general fueron de agrado para los padres de familia pues permitieron el conocer más al compañero, en cuanto a ese 5% de puntuación en relación con que fueron regulares esto podría deberse al espacio pues al ser muy limitado impidió un mejor desarrollo de este.



Gráfica N.º 9, Evaluación del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el taller lo evaluaría como, muy bueno puntuó con un 68%, bueno con un 29%, regular con un 3%, malo y muy malo con un 0%, de lo cual se podría decir que en general la organización, la forma en cómo se llevaron a cabo cada dinámica y las temáticas expuestas fueron consideradas buena por los padres de familia.

En cuanto a las preguntas abiertas, lo que les pareció más interesante a los padres de familia del taller fue la información brindada sobre el tema, la cual para ellos se enfocó en los valores que van aprendiendo para así poder educar a sus hijos, cuidados que deben tener con sus hijos para prevenir un abuso sexual infantil, formas de poder tener una mejor comunicación con sus hijos, como lograr una mejor confianza con ellos, como identificar un caso de abuso sexual infantil y el

poder brindar una mejor atención hacia sus hijos; una parte importante para la cual muchos padres de familia señalaron fue la convivencia que se llevó con el grupo, las actividades grupales que se desarrollaron, la integración con otros padres de familia para hablar sobre el cuidado de sus hijos y el compartir ideas con los demás padres de familia.

De la pregunta lo que mejoraría del taller, de acuerdo a lo encontrado en las evaluaciones aplicadas se puede decir que a los padres de familia les gustaron las temáticas trabajadas, puesto que lo que ellos mejorarían sería, reuniones más seguidas y con un tiempo aún más extendido, la realización de sesiones donde asistan los niños para que ellos también adquieran conductas de prevención de abuso sexual infantil, el seguir desarrollando temáticas interesantes como las que se han trabajado y un espacio más amplio para el desarrollo de las distintas actividades.

Anexo 10, Metodología Psicoeducativa con estudiantes de 5 grado del colegio Instituto Técnico Laureano Gómez Castro sede José del Carmen Ramos.

Tema: Manejo de secretos

OBJETIVO: Aprender a distinguir entre el tipo de secretos que se deban contar o comunicar a un adulto y el tipo de secretos que no se deben contar o deben guardarse.

Actividad extraída de: Taller de Prevención del Abuso Sexual a

Menores.

Recuperado

de

<https://www.eweb.unex.es/eweb/gial/docencia/asignaturas/personalidad/trabajo/Taller%20de%20Prevenci%F3n%20del%20Abuso%20Sexual%20a%20Menores.pdf>

| Fase | Actividad | Tiempo | Materiales |
|-------------------------|---|--------|---|
| Presentación y encuadre | Presentación del tallerista y de las normas del taller | 5 min | Cartelera con las normas Cinta de enmascarar Marcadores |
| Dinámica de integración | Actividad “Papa caliente” | 5 min | |
| Actividad de reflexión. | Se les pide a los niños que digan que es un secreto, si ellos han guardado y/o pedido que les guarden un secreto y también si hay algún tipo de secreto que se pueda o deba contar. Respondidas estas preguntas se les dice que en esta sesión descubrirán que hay secretos que pueden o deben guardarse y | 10 min | |

| | | | |
|------------------|---|--------|----------------------------------|
| | otros que deben ser contados. | | |
| Actividad grupal | Se les explica a los alumnos que tienen que inventar dos secretos, uno que pueda o deba contarse a un adulto y otro que pueda o deba guardarse. Después se pasa la cartulina y ellos escriben cada secreto. Por último se pega la cartulina en la pared del aula. | 10 min | Cartulina Marcadores Cinta |
| Plenaria | Se brindará espacio para que los estudiantes pregunten sobre dudas que hayan surgido durante el taller | 5 min | |
| Conclusiones | Se realizará una reflexión sobre lo realizado en el taller | 5 min | |
| Evaluación | Evaluación de la actividad realizada | 5 min | Hojas Lapiceros |

Tabla N. ^a 4, *Manejo de secretos*

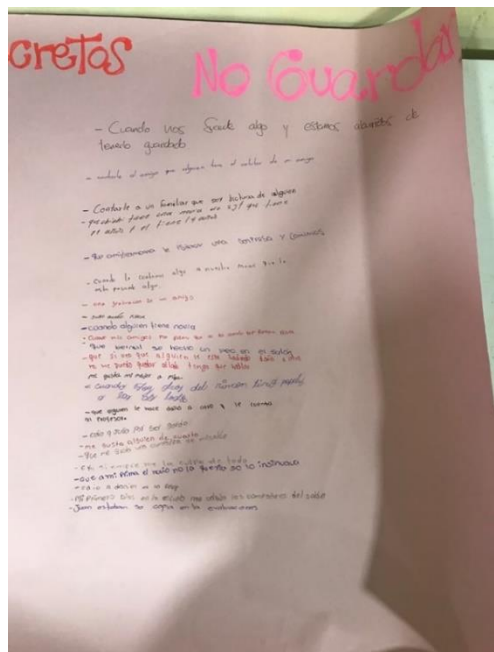
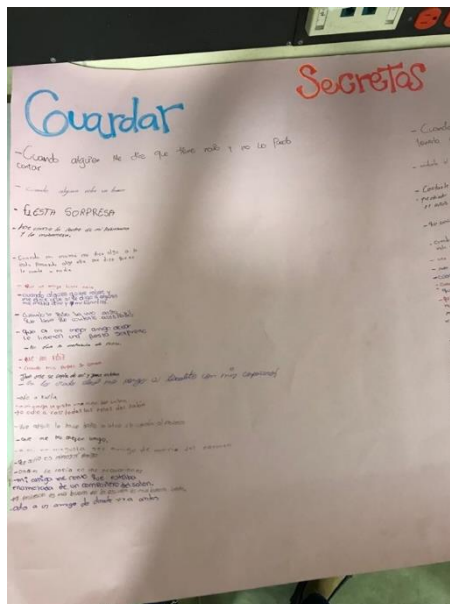
¿Qué hemos aprendido?

- Lee atentamente los secretos de la columna de la izquierda y decide si deberían guardarlos o no y pon en la columna de la derecha por qué has decidido eso.

| SECRETOS | SI/NO GUARDAR | ¿Por qué? |
|--|---------------|-----------|
| Tu mamá te pide que no le digas a tu papá que tiene un regalo para él. | | |
| Una amiga te dice que un niño mayor le obliga a tocarle los genitales. | | |

| | | |
|---|--|--|
| Un familiar te engaña para que te dejes acariciar y que le acaricies a él/ella. | | |
| Tu amigo te cuenta que le gusta una chica. | | |

Anexo 11, fotos del taller manejo de secretos.



DD MM AA Fecha: 07 de noviembre de 2019

tema: Secretos
Grado: 5º M.L.

| Nombre | Apellido | Echel |
|------------------|------------|-------|
| Karla | Cardenas | 10 |
| Daniela | Garca | 10 |
| Estefany Esteban | Sarasa | 12 |
| Maria | Del Carmen | 10 |
| Manuela | Capacho | 12 |
| Daniel Felipe | Sarcan | 11 |
| Bernadita | mozo | 12 |
| Darwinson | mozo | 12 |
| Yany | Cardenas | 11 |
| Estefany | Alvarez | 10 |
| Robiel | Vargas | 11 |
| Andres Felipe | Arce | 11 |
| Diego | Arce | 11 |
| Shanith | Perez | 11 |
| Diana | Vega | 10 |
| Juan | Vega | 11 |
| Julia | Vega | 12 |
| Sergio | Contrera | 13 |
| Juan | Castro | 14 |
| Oron | Purcon | 12 |
| Erick | Daniel | 12 |

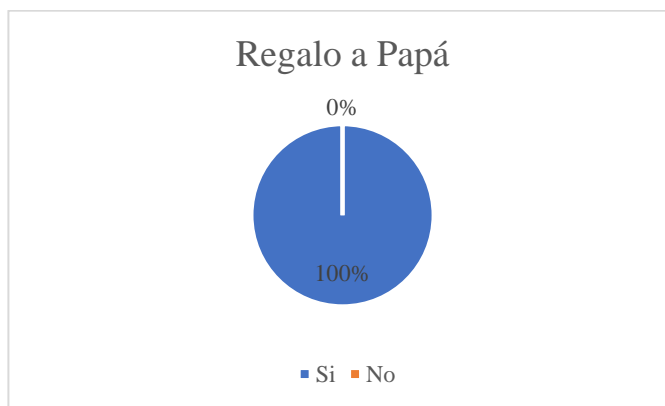
DD MM AA

| | | |
|--------|----------|----|
| Smith | Valeria | 90 |
| Maria | Camila | 24 |
| Duvan | Felipe | 14 |
| Wendy | Tatiana | 17 |
| Samuel | Loaiza | 17 |
| Deiner | Santiago | 12 |
| Vimeth | Juliana | 11 |
| Anchie | Carolina | 11 |

Anexo 12, resultados del taller 4, manejo de secretos.

Resultados de la evaluación del taller 4 manejo de secretos.

Taller reflexivo sobre el tema manejo de secretos, con una actividad de evaluación que constó de cuatro secretos de los cuales los estudiantes respondieron si los guardarían o no, y por qué; se recogieron los siguientes resultados:



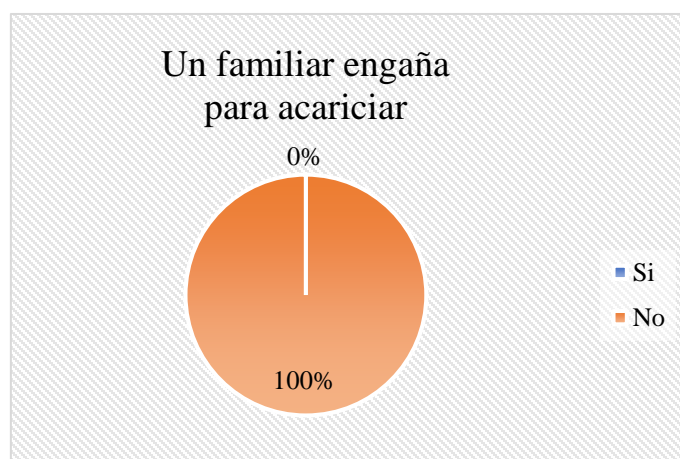
Gráfica N. º 10, Regalo a papá,

En la anterior gráfica se puede observar que, en la pregunta tu mamá te pide que no le digas a tu papá que tiene un regalo para él, la opción de respuesta que, Si puntuó con un 100%, es decir que para los estudiantes este tipo de secretos si se pueden guardar, en cuanto porque guardarían este secreto, los estudiantes concluyeron: porque es una sorpresa, es especial para papá, dañaría la sorpresa que mi mamá le tienen papá, es secreto e importante, y una de las respuestas más interesante que ellos dieron fue porque mi mamá confía en mí.



Gráfica N. º 11, Un niño obliga a toca genitales,

En la anterior gráfica se puede observar que, en la pregunta una amiga te dice que un niño mayor le obliga a tocar los genitales, en la opción de respuesta No puntuó con un 100%, es decir que para los estudiantes este tipo de secretos no se pueden guardar, en cuanto porque no guardarían este secreto, los estudiantes concluyeron: porque está abusando de él, no hay que dejar que lo obliguen y decirle a los papás, me está tocando, podía pasar algo malo, podía hacerte mucho daño, es como una violación, y es una cosa mala.



Gráfica N. º 12, Un familiar engaña para acariciar,

En la anterior gráfica se puede observar que, en la pregunta un familiar te engaña para que te dejes acariciar y que le acaricies a él/ella, en la opción de respuesta No puntuó con un 100%, es decir que para los estudiantes este tipo de secretos no se pueden guardar, en cuanto porque no guardarían este secreto, los estudiantes concluyeron: porque está abusando de mí, no hay que dejar que me manipulen, me podría hacer algo malo, es abuso, me puede hacer algo malo, está intentando violarme, porque no se puede callar hay que contar, es malo que alguien nos toque, y le tengo que contar a mi mamá.



Gráfica N.º 13, Tu amigo te cuenta que le gusta una chica,

En la anterior gráfica se puede observar que, en la pregunta tu amigo te cuenta que le gusta una chica, la opción de respuesta Si puntuó con un 96%, y No con un 4% es decir que para el 96% de estudiantes este tipo de secretos si se pueden guardar, en cuanto porque guardarían este secreto, los estudiantes concluyeron: porque para mi amigo es especial, le daría pena si lo contara, es un secreto, después no confía en mí, y somos amigos.

Anexo 13, Metodología Psicoeducativa con estudiantes de 5 grado del colegio Instituto Técnico Laureano Gómez Castro sede José del Carmen Ramos.

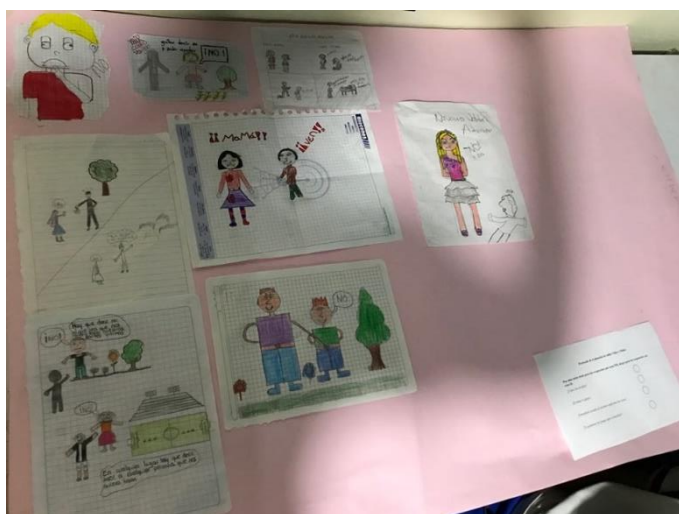
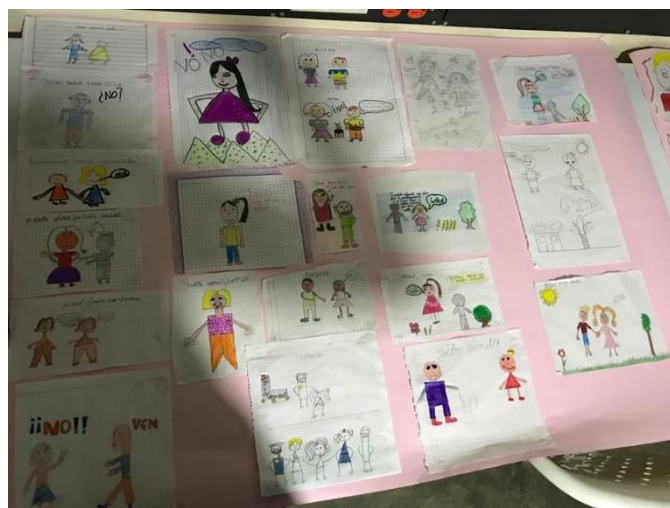
Tema: Formas de pedir ayuda

OBJETIVO: Aprender a pedir ayuda, en caso de abuso sexual.

| Fase | Actividad | Tiempo | Materiales |
|-------------------------|--|--------|--|
| Presentación y encuadre | Presentación del tallerista y de las normas del taller | 5 min | Cartelera con las normas Cinta de enmascarar Marcadores Escarapelas |
| Dinámica de integración | Actividad del teléfono roto | 10 min | |
| Actividad de reflexión. | Video sobre formas de pedir ayuda. | 7 min | Video Proyector Computador Parlante de sonido |
| Actividad grupal | Se le pide a cada niño y niña que dibuje lo que entendieron en el video, después cada niño y niña pega su dibujo en una cartulina en la pared. | 10 min | Hojas Colores Cartulina Pegante Cinta |
| Plenaria | Se brindará espacio para que los estudiantes pregunten sobre dudas que hayan surgido durante el taller | 10 min | |
| Conclusiones | Se dará una reflexión sobre lo realizado en todos los talleres desarrollados | 10 min | |
| Evaluación | Evaluación de la actividad realizada | 5 min | Hojas Lapiceros |

Tabla N. ^a 5, *Formas de pedir ayuda*

Anexo 14, fotos del taller formas de pedir ayuda.



DD MM AA Fecha: 14 de noviembre de 2019

Tema: Formas de pedir ayuda Grado 5^{to} B

| Apellido | Nombre | Edad. |
|-----------------------|------------------|-------|
| Corderas | Maria | 10 |
| De la Cruz | Santiago | 12 |
| Felber | Prado | 12 |
| Benito | Santiago | 13 |
| Garcia | Daniela | 10 |
| Afonso | Josely | 11 |
| Mozo | Bernad | 11 |
| Sanchez | Marcelo | 11 |
| Vargas | Vally Cuelo | 13 |
| Pinzon Amaya | Johan Sebastian | 10 |
| Duan Felice | Gomez Suarez | 14 |
| Sharon Dávalos | Ciro Alberto | 10 |
| Arciniegas Quintan | Maria Sofia | 10 |
| Jimenez Gonzalez | Yineth Juliana | 11 |
| Maria Conilo | Galvis Ovalle | 11 |
| Santos Valeria | Papero Velazquez | 10 |
| Juan Humberto | Repulista Torres | 11 |
| Molina Rodolfo | Ana Gabriela | 13 |
| Alvarez Pachillo | Veronica | 14 |
| Samuel Juana Zambrano | Samuel | 11 |

47

| Nombre | MM | Apellidos | edad |
|-----------------|----|------------|------|
| Jorge | | Arciniegas | 10 |
| Daniel | | Santiago | 11 |
| Julio Cesar | | Higera | 12 |
| Benier Estivan | | Salas | 10 |
| Aliciana Gisell | | Nauarwa | 10 |
| Mariaviva | | Carrocho | 10 |
| Yiseth | | Fernanda | 13 |
| Delgadillo | | Alvarez | 11 |
| Ardues | | Felipe | 11 |
| | | Gabriel | 10 |
| | | Perez | 11 |
| | | Paintero | 12 |
| | | Vergel | 10 |
| | | Valdez | 10 |
| | | Zambrano | 13 |
| | | Morano | 11 |
| | | Marcella | 11 |

Anexo 15, resultados del taller 5, formas de pedir ayuda.

Resultados de la evaluación del taller 5 formas de pedir ayuda.

Taller reflexivo sobre el tema formas de pedir ayuda, del cual la actividad de evaluación constó de tres preguntas, en donde, los estudiantes marcaban con cara feliz si la respuesta era Si y con cara triste si la respuesta era No, se recogieron los siguientes resultados:



Gráfica N.º 14, ¿El taller te gusto?

En la anterior grafica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, ¿El taller te gusto?, Si puntuó con un 100%, No con un 0%, de lo cual se podría decir que la temática expuesta y los talleres realizados les gusto a los estudiantes.



Gráfica N.º 15, Explicación clara.

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, ¿Entendiste cuando el monitor explicaba las cosas?, Si puntuó con un 87%, No con un 13%, de lo cual se podría decir que el 87% de los estudiantes comprendieron las explicaciones dadas, y el 13% restante no compendio con totalidad el taller, lo cual se podría deber a que no prestaron la suficiente atención al momento de explicar la realización de las actividades.



Gráfica N. ^a 16, Gusto hacia los juegos.

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, ¿Te gustaron los juegos que se hicieron?, Si puntuó con un 97%, No con un 3%, de lo cual se podría decir que a la gran mayoría de los estudiantes les gusto los juegos empleados durante el taller.

Anexo 16, Metodología Psicoeducativa con estudiantes de 9 grado del colegio Instituto Técnico Laureano Gómez Castro.

Tema: Me proyecto en el futuro

Objetivo: Reflexionar sobre cómo me proyecto en el futuro en diferentes esferas de mi vida, a partir de acciones de cuidado y protección en el presente

Actividad extraída de: Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga. (2013). Programa de orientación a adolescentes y sus familias para la construcción conscientes de su proyecto de vida.

| Fase | Actividad | Tiempo | Materiales |
|-------------------------|---|---------------|--|
| Presentación y encuadre | Presentación del tallerista y de las normas del taller | 5 min | Cartelera con las normas Cinta de enmascarar Marcadores Escarapelas |
| Dinámica de integración | Actividad el teléfono roto | 5 min | |
| Actividad de reflexión. | Se le entregara a cada estudiante una serie de preguntas enfocadas en los temas: mi presente bajo la lupa exploradora y mi camino hacia la cima | 10 min | Hojas con información |
| Actividad grupal | Se reunirán en grupos de 5 estudiantes y dibujaran un árbol en donde en las raíces pondrán aquellas medidas que tendrán que tomar para cuidarse a ellos mismos y en las | 10 min | Cartulina Marcadores |

| | | | |
|--------------|---|--------|--------------------|
| | hojas pondrán sus metas a realizar. | | |
| Plenaria | Cada grupo expondrá lo que plasmaron en la cartelera | 10 min | |
| Conclusiones | Se dará una reflexión sobre lo realizado en el taller | 5 min | |
| Evaluación | Se les pide a los estudiantes que realicen una evaluación de la actividad global, calificando y aportando su opinión sobre elementos específicos. | 10 min | Hojas Lapiceros |

Tabla N. ^a 6, *Me proyecto en el futuro*.

Me proyecto en el futuro

Mi presente bajo la lupa exploradora

Un aspecto importante para lograr las metas y los sueños que tienes en la vida, está en realizar acciones en el presente, es decir, en dar pequeños pasos en tu cotidianidad desde hoy mismo, orientados hacia lo que deseas lograr.

Como parte visualizarte en el escenario futuro de tu vida, te invitamos a explorar en tu presente todas aquellas acciones o pasos que estás dando en el día a día hacia la construcción del futuro que deseas para ti. “Soy un famoso explorador(a), me destaco por mi capacidad para observar, descubrir y analizar hasta los más mínimos detalles. He tenido diversas misiones a lo largo del mundo, y hoy me enfrento a una muy particular: debo hacer una exploración cuidadosa de mi vida. Quizá se piense que es una misión más, pero no, es la más importante y emocionante que he tenido que enfrentar, a partir de este trabajo espero contar a las generaciones futuras de jóvenes, cómo vivir el presente para que sea un camino hacia el futuro que se anhela. Como deseo que mi trabajo de exploración no se pierda, redactaré un pequeño manuscrito de mis observaciones y análisis”.

- ¿Cómo cuidar de mí mismo?

He identificado que los 3 mejores hábitos, costumbres o comportamiento que tengo para el cuidado de mi salud son:

1. _____
2. _____
3. _____

Me gustaría incorporar otros 3 hábitos, costumbres o comportamientos que me permitirían cuidar de mi salud tales como:

1. _____
2. _____
3. _____

¿De qué manera, todos en familia nos apoyamos para mantener hábitos saludables?

Desde mi experiencia personal, considero que, para protegerse de riesgos como el consumo de SPA, cigarrillo, alcohol, entre otros, es importante:

¿Qué herramientas me ha brindado mi familia para cuidarme de estos riesgos?

¿Qué herramientas me ha dado el colegio?

¿Cómo me visualizo en cuánto a mi salud en diez años?

- Mi camino hacia la cima

Imagina que eres un montañista, debes escalar uno de los picos más altos del mundo, en la cima están tus metas y sueños. ¡¡Para llegar a ese lugar debes prepararte!!

El siguiente gráfico es la cima que representa tus sueños. Vas a escribir ahí tus sueños y metas futuras... el tiempo en el cual te vas a proyectar es 10 años.... ¡¡¡Estamos entonces en el año 2029!!!

Como imaginas a tu familia

¿En qué te quieres estar desempeñado a nivel laboral u ocupacional?

¿Afectiva o emocionalmente, como quieres estar?

¿Cómo crees que estarás en el área espiritual en 10 años?

A continuación, encontrarás “el equipo de montañismo”, que representa las herramientas que tuviste que usar para llegar a la cima de tus sueños.....asígnale un nombre a cada uno haciendo una analogía de las herramientas que has adquirido en tu familia, colegio y el barrio. Por ejemplo: linterna: estudiar y pasar bien las materias; casco: el amor de mis papás..... y así las demás herramientas.

Herramientas para la travesía

Linterna: _____

Casco: _____

Agua: _____

Botas para escalar: _____

Lazos: _____

Abrigo: _____

Gorro: _____

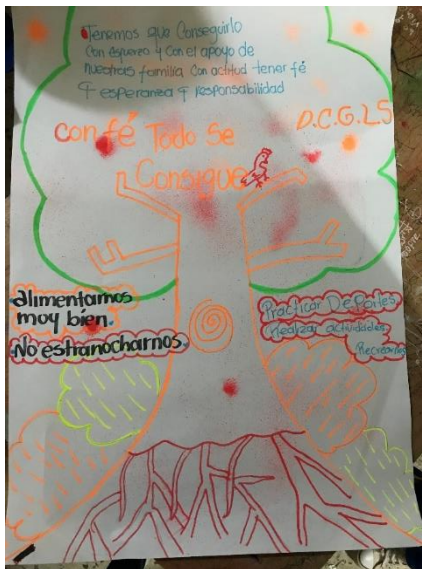
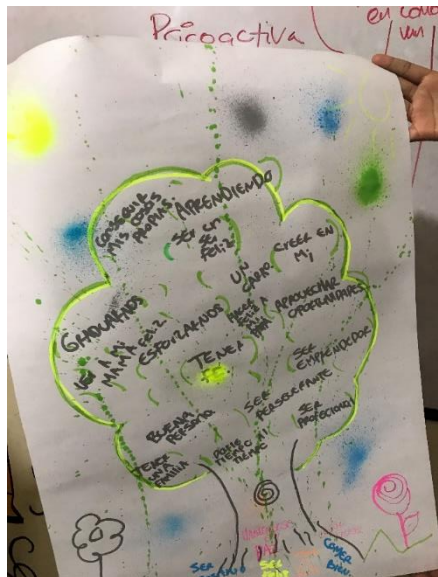
Gafas de protección: _____

Pica: _____

Clavos: _____

Soportes Carpa: _____

Anexo 17, Fotos del taller me proyecto en el futuro.



INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL LAUREANO GOMEZ CASTRO
Resolución de Aprobación N° 234 del 7 de Diciembre de 2004
DANE: 120011001454 NIT: 800.238.988-7
DISCIPLINA: CIENCIA Y TECNOLOGIA

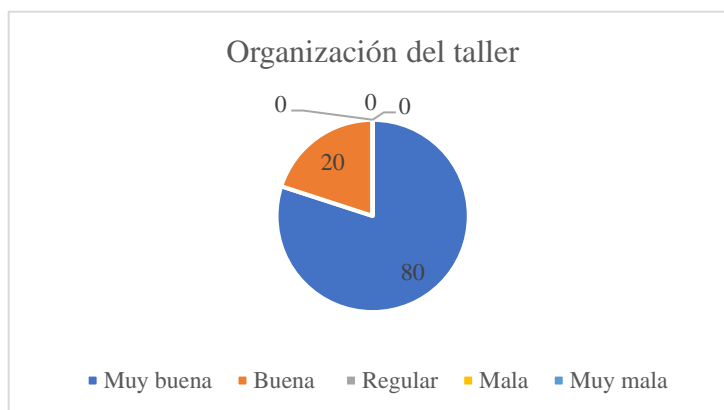
| LISTA DE ASISTENCIA A PROGRAMAS DE FORMACION Y/O CAPACITACION | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|------------------------------|-------------------------|----------------------|------|---|-------------------|--------------------------|--|--------|--|-----------------------|--|---------|--|
| Fecha: | | 14-09 | | Tipo de Evento: | | Formativo | | Hora de Inicio: | | 2:30pm | | Hora de Finalización: | | 4:00 pm | |
| Realizada Por: | | Kathia Quinto / Necha Molina | | Empresa y/o Entidad: | | Institución educativa Técnica Laureano Gomez Castro | | Organización del Evento: | | | | | | | |
| Lugar: | | Biblioteca | | Origen del Evento: | | Laureano Gomez Castro | | | | | | | | | |
| No. | Identificación | Apellidos / Nombres | | Cargo | Edad | Jornada | Firma | | | | | | | | |
| 1 | 106582358 | Cuevas | RAYANO LINA M. | Estudiante | Pin | IT | Lina Cuevas | | | | | | | | |
| 2 | | Morán | FACREZ GENESIS S. | Estudiante | Pin | IT | Genesis Morán | | | | | | | | |
| 3 | 106582636 | César | Daniel Romer S. | Estudiante | Pin | IT | César Daniel | | | | | | | | |
| 4 | | Daniela | Suarez Trillos | Estudiante | Pin | IT | Daniela Suarez | | | | | | | | |
| 5 | | Karol | Sharlo Herrera Ardila | Estudiante | Pin | IT | Karol Sharlo | | | | | | | | |
| 6 | 10658246010 | Uz | Lohana Rivera Ardila | Estudiante | Pin | IT | Uz Lohana | | | | | | | | |
| 7 | 1065826994 | Juan | Sebastian Mojica Arce | Estudiante | Sec | IT | Juan Sebastian | | | | | | | | |
| 8 | 1065824728 | Diego | Esteban Diego Andres | Estudiante | Pin | IT | Diego Andres B | | | | | | | | |
| 9 | 106582824 | Luis | Manuel Rocha Jairo | Estudiante | Pin | IT | Luis Rocha | | | | | | | | |
| 10 | 1065828471 | Luis | Agustín Lopez Aguado | Estudiante | Pin | IT | Luis Agustin | | | | | | | | |
| 11 | | Melany | Alfonso Gonzalez Zamora | Estudiante | Pin | IT | Melany Alfonso | | | | | | | | |
| 12 | 1065823235 | Edith | AGUIAR LEIDY K. | Estudiante | Pin | IT | Edith Aguiar | | | | | | | | |
| 13 | | Elhin | Pinilla Soto | Estudiante | Pin | IT | Elhin Pinilla | | | | | | | | |
| 14 | 1065824721 | Alexandra | usuejia Gonzalez | Estudiante | Pin | IT | Alexandra usuejia | | | | | | | | |
| 15 | | Melany | Thaive Salazar Piro | Estudiante | Pin | IT | Melany Thaive | | | | | | | | |
| 16 | 1065828281 | Alvaro | Manuel Soto Sosa | Estudiante | Pin | IT | Alvaro Manuel | | | | | | | | |
| 17 | 1065828261 | Emmanuel | Garcera Espal | Estudiante | Pin | IT | Emmanuel Garcia | | | | | | | | |
| 18 | | John | Sebastian Gonzalez | Estudiante | Pin | IT | John Sebastian | | | | | | | | |
| 19 | | Uz | Dany Alvarez Lopez | Estudiante | Pin | IT | Uz Dany Alvarez | | | | | | | | |
| 20 | | Alfonso | Lucia Lázaro Rojas | Estudiante | Pin | IT | Alfonso Lucia | | | | | | | | |
| 21 | 1065829308 | Josés | Andrés Camero N. | Estudiante | Pin | IT | Josés Andrés | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | | | | | | | | | | | | | | |



Anexo 18, resultados del taller me proyecto en el futuro.

Resultados de la evaluación del taller 1 Proyecto de vida (Me proyecto en el futuro)

La actividad de evaluación constó de seis preguntas de selección múltiple con única respuesta en donde, se recogieron los siguientes resultados:



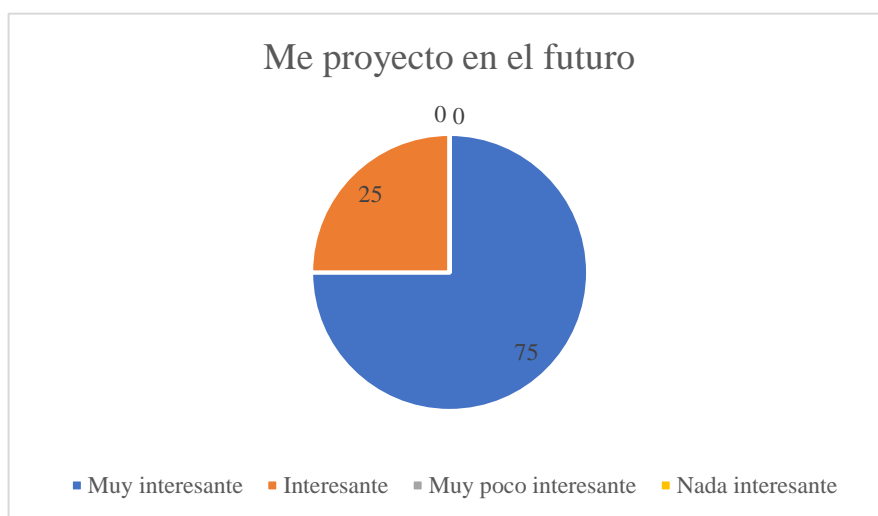
Gráfica N. °17, Organización del taller,

En la anterior gráfica, se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, la organización general del taller le pareció, muy buena puntuó con un 80%, buena con un 20%, regular, mala y muy mala con un 0%, de lo anterior se puede deducir que la forma en cómo se desarrollaron las temáticas y la organización en general del taller fue de agrado para los estudiantes.



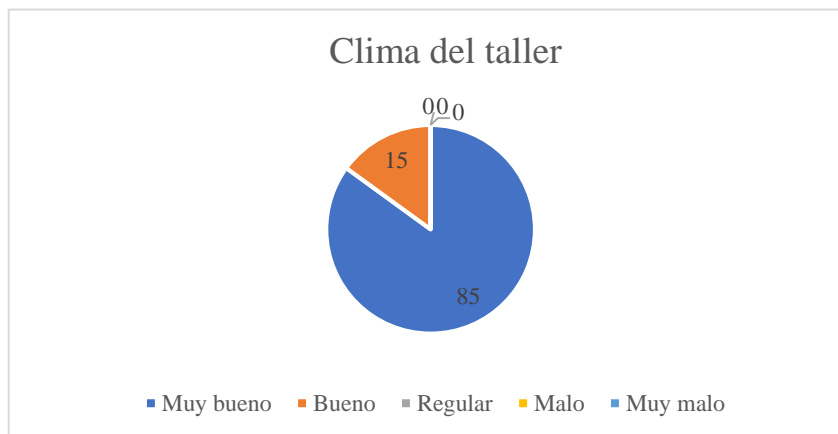
Gráfica N. °18, Temas trabajados,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, los temas trabajados durante el taller, le parecieron, muy adecuados puntuó con un 75%, adecuados con un 25%, regulares, inadecuados y muy inadecuados con un 0%, de lo cual se podría decir que las temáticas expuestas fueron consideradas adecuadas por los estudiantes, puesto que los ayudo a reflexionar sobre cómo se proyectan en el futuro en diferentes esferas de sus vidas, a partir de acciones de cuidado y protección en el presente.



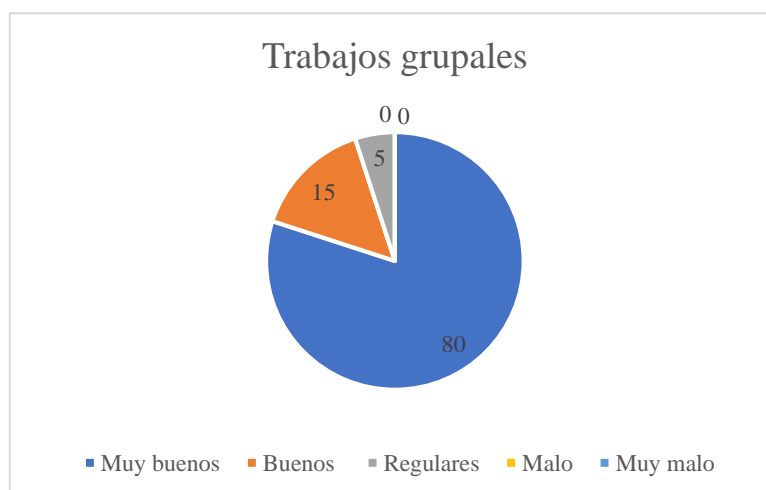
Gráfica N.º 19, Me proyecto en el futuro,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el tema trabajado le pareció, muy interesante puntuó con un 75%, interesante con un 25%, muy poco interesante y nada de interesante con un 0%, de lo cual se podría decir que las temáticas expuestas fueron de interés para los estudiantes, puesto que los ayuda a plantear metas a futuro y a plantear acciones de cuidado y protección en el presente.



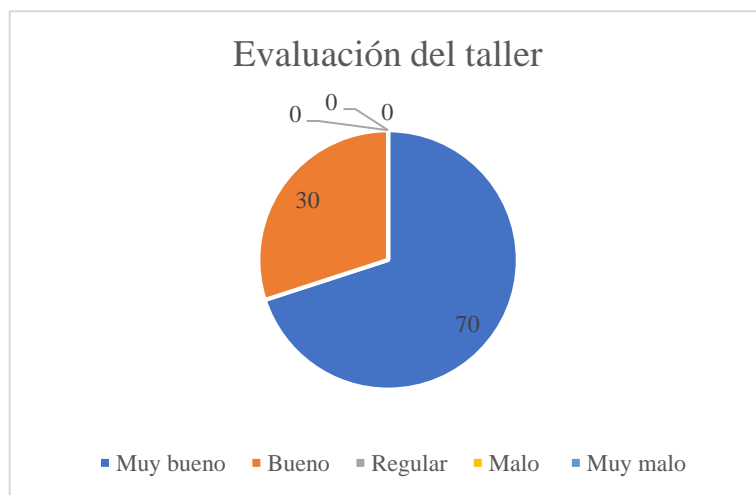
Gráfica N. º 20, Clima del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el clima en que se desarrolló el taller, lo considera, muy bueno puntuó con un 85%, bueno con un 15%, regular, malo y muy malo con un 0%, de lo cual se puede deducir que para los estudiantes el taller fue agradable, debido, a que las instalaciones donde se llevó acabo el taller, fueron en un lugar con buena ventilación, iluminación y con el espacio adecuado para desarrollar adecuadamente el taller.



Gráfica N. º 21, Trabajos grupales,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, los trabajos grupales que se hicieron le parecieron, muy buenos puntuó con un 80%, buenos con un 15%, regulares con un 5%, malo y muy malo con un 0%, de lo cual se podría deducir que actividades para realizar en equipo en general fueron de agrado para los estudiantes.



Gráfica N.º 22, Evaluación del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el taller lo evaluaría como, muy bueno puntuó con un 70%, bueno con un 30%, regular, malo y muy malo con un 0%, de lo cual se podría deducir que la organización, la forma en cómo se llevaron a cabo cada dinámica y las temáticas expuestas fueron consideradas buenas por los estudiantes.

Anexo 19, Metodología Psicoeducativa con estudiantes de 10 grado del colegio Instituto Técnico Laureano Gómez Castro.

TALLERES REFLEXIVOS

TEMA: MI FAMILIA MI CONSTANTE COMPAÑÍA

Objetivo: Visualizar a futuro mi familia actual, identificando los cambios significativos que desearía se realizaran en esta.

Actividad extraída de: Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga. (2013). Programa de orientación a adolescentes y sus familias para la construcción conscientes de su proyecto de vida.

| Fase | Actividad | Tiempo | Materiales |
|-----------------------------------|---|---------------|---|
| Presentación y encuadre | Presentación del tallerista y de las normas del taller | 5 min | Cartelera con las normas Cinta de enmascarar Marcadores |
| Dinámica de integración el espejo | Actividad | 5 min | |
| Actividad de reflexión. | Se le entregara a cada estudiante una serie de preguntas enfocadas en los temas: Viaje mágico e historia familiar. | 10 min | Hojas con información |
| Actividad grupal | Se reunirán en grupos de 5 estudiantes y en una cartelera dibujarán a su familia y pondrán en azul las personas que los aceptan como son, con rojo personas que admiran, verde personas | 10 min | Cartulina Marcadores |

| | | | |
|--------------|---|--------|--------------------|
| | que los cuidan, naranja quien corrige cuando actúan mal y morado quien escucha o ayuda cuando tienen problemas. | | |
| Plenaria | Cada grupo expondrá lo que plasmaron en la cartelera | 10 min | |
| Conclusiones | Se dará una reflexión sobre lo realizado en el taller | 5 min | |
| Evaluación | Se les pide a los estudiantes que realicen una evaluación de la actividad global, calificando y aportando su opinión sobre elementos específicos. | 10 min | Hojas Lapiceros |

Tabla N. ^a 7, *Mi familia mi constante compañía.*

Mi familia, mi constante compañía

El viaje mágico

Una de las maneras de proyectarse al futuro es a través de la imaginación, la cual te permite recrear situaciones y aspectos de tu vida familiar a mediano y largo plazo.

Imagina que nuestra civilización logró construir una máquina del tiempo, la cual después de muchos ensayos mostró estar lista para su primera misión. Por cuestiones del azar, la persona elegida para esta misión eres TÚ, te has convertido en el primer viajero del tiempo. Para el cumplimiento de tu misión se te ha entregado una bitácora o plan de viaje, donde debes registrar los diversos acontecimientos que observes, en cada uno de los períodos de tiempo donde llegues.

Es un ejercicio que te posibilitara crear el escenario de la familia que deseas a futuro.

Fecha de inicio del viaje: _____

La máquina se ajusta para que tu primera llegada en el futuro sea en 5 años:

Primera fecha en el tiempo: _____

Estas en el año 2025, acabas de llegar a un lugar que en primera instancia no reconoces, pero escuchas voces muy familiares...miras por una ventana y te das cuenta de que es tu familia.

- ¿Cómo es la casa donde está tu familia? (registra si ha habido cambios en cuanto al barrio, la estructura física de la casa, y también que sigue igual)

- ¿Quiénes están viviendo en casa? Describe si tu aun estas conviviendo con tu familia, alguien se ha marchado, alguien ha llegado.

- Que encuentras de nuevo, de diferente en la manera de relacionarse tu familia

- Has logrado visualizarte con 5 años más, como te ves a ti mismo en la manera de relacionarte con tus padres, hermanos y demás personas del medio familiar

- ¿Qué dicen de ti tus padres ahora que tienes cinco años más de edad?

- ¿Cuáles son aquellas fortalezas (valores, habilidades, recursos) de tu vida familiar que conservas?

Mi historia familiar

Pon el nombre de la persona que quieres ubicar e identifica a qué se dedica o en que se ocupa u ocupaba cada uno de ellos.....

Abuelo: _____

Abuela: _____

Papá: _____

Mamá: _____

Hermanos:

Tu: _____

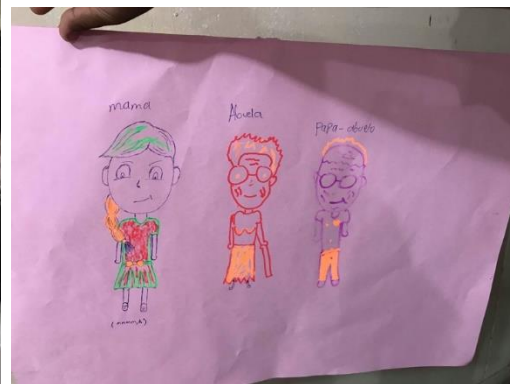
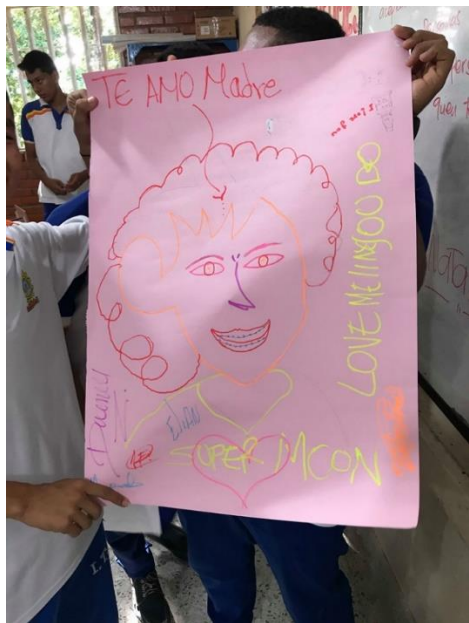
¿Encuentras que tus intereses ocupacionales o profesionales tienen algo que ver con el trabajo de tus seres queridos?

¿Qué piensas de esto?

¿Qué crees que piensan tus familiares de la opción ocupacional o profesional que estas visualizando para tu futuro?

¿Por qué crees que piensan así?

Anexo 20, Fotos del taller mi familia mi constante compañía.



INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL LAUREANO GOMEZ CASTRO
 Resolución de Aprobación N° 284 del 1 de Diciembre de 2004
 DANE: 130011001454 NIT: NIT. 890.236.980-7
 DISCIPLINA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

LISTA DE ASISTENCIA A PROGRAMAS DE FORMACION Y/O CAPACITACION

Fecha: 07/01/19 Tipo de Evento: Formación Hora de Inicio: 8:00 p.m. Hora de Finalización: 4:30 p.m.
 Tema: Mi familia mi constante compañía
 Realizado Por: Yvonne Gálvez / Nayve Molina Empresa y/o Entidad: Colegio Instituto Técnico Industrial

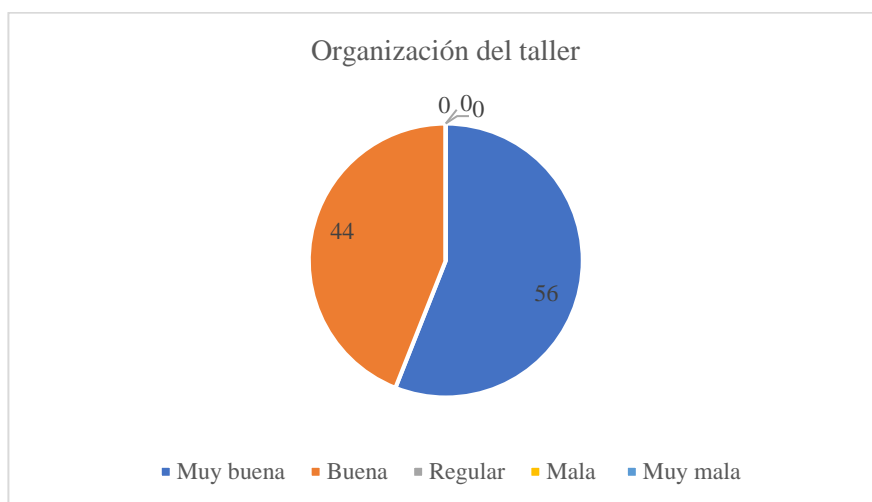
| Nº | Identificación | Apellidos / Nombres | Cargo | Sede | Jornada | Firma |
|----|----------------|----------------------------------|------------|-----------|---------|---------|
| 1 | 105284600 | Sam David Durado Divalahita | | | | [Firma] |
| 2 | 106284182 | Michelle Sofía Quintana A. | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 3 | | Ruthelia Quintero Amaya | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 4 | 113232665 | Zaira Hector Caspar Caspas | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 5 | 10344894 | Florencia Daniela Cardenas Jaque | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 6 | 106326200 | Xavier Julián Melero Torres | " | " | " | [Firma] |
| 7 | 30482883 | Daniela Alejandra Barroeta B. | " | " | " | [Firma] |
| 8 | 100324825 | Juan Camilo Coronel B. | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 9 | 106324840 | Juan Edwin Pineda | " | " | " | [Firma] |
| 10 | | Ezequiel Diego | Estudiante | " | " | [Firma] |
| 11 | | Elian Anderson Farias T. | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 12 | | Melissa Vega Varela | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 13 | 11415607 | Adriana Brando Luna | Estudiante | " | " | [Firma] |
| 14 | 1003249280 | Angie Zambrano Restrepo | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 15 | 1003249284 | Javier Flores Villalba | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 16 | | Andrés Torres Amador | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 17 | | KAREN COBRERO SANCHEZ | ESTUDIANTE | FIN TARDE | | [Firma] |
| 18 | 1003249284 | Zurindai Rodriguez Flores | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 19 | | Diana Campo Pinzon | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 20 | 1003249284 | Yvonne Yvonne Casanova | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 21 | 1003249284 | Yvonne Yvonne Casanova | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 22 | | Edith Libeth Ramirez M. | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |
| 23 | 1003249284 | Jose Vangel Morales | Estudiante | Fin tarde | | [Firma] |

EFICACIA DE LA FORMACION (Evaluación un mes después)
 Califíquela Eficacia: [] (1=Valor Bajo 5=Valor Máximo)

Anexo 21, resultados del taller mi familia mi constante compañía.

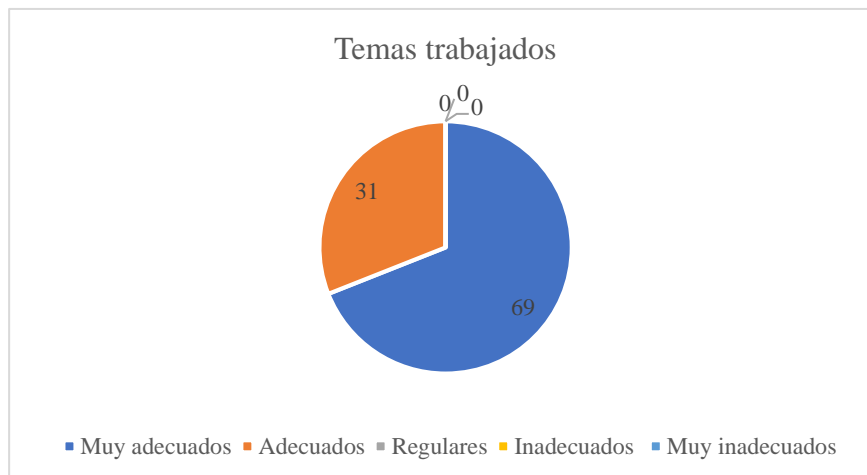
Resultados de la evaluación del taller 2 Proyecto de vida (Mi familia mi constante compañía)

La actividad de evaluación consto de seis preguntas de selección múltiple con única respuesta en donde, se recogieron los siguientes resultados:



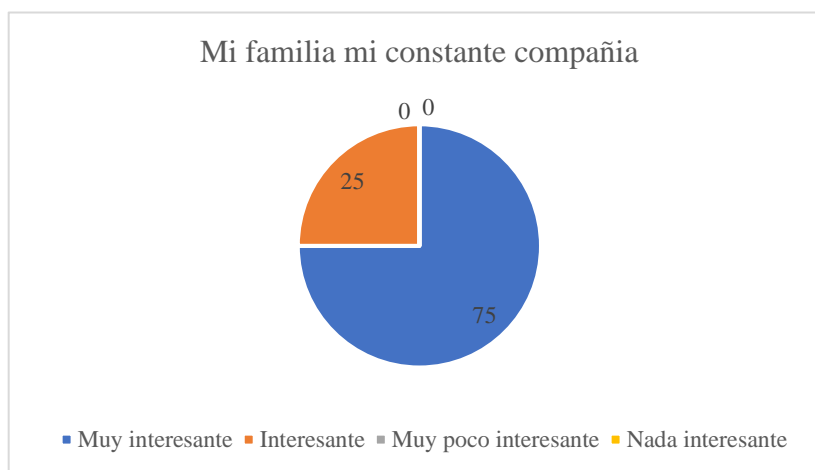
Gráfica N.º 23, Organización del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, la organización general del taller le pareció, muy buena puntuó con un 56%, buena con un 44%, regular, mala y muy mala con un 0%, de lo anterior se puede deducir que la forma en cómo se desarrollaron las temáticas y la organización del taller en general fue agradable para los estudiantes.



Gráfica N.º 24, Temas trabajados,

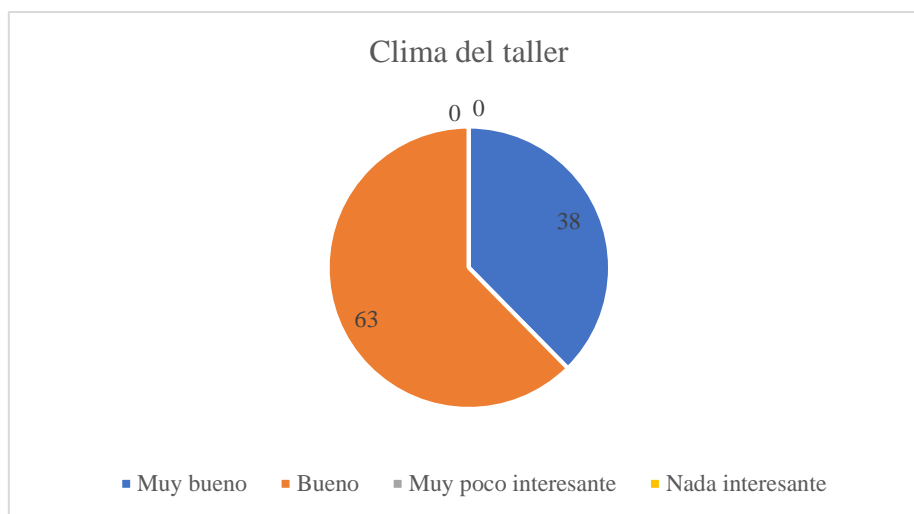
En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, los temas trabajados durante el taller, le parecieron, muy adecuados puntuó con un 69%, adecuados con un 31%, regulares, inadecuados y muy inadecuados con un 0%, de lo cual se podría decir que las temáticas expuestas fueron consideradas adecuadas por los estudiantes, puesto que los ayudo a visualizar en un futuro como serian sus familias, de este modo identificando los cambios significativos que desearían se realizaran en esta.



Gráfica N.º 25, Mi familia mi constante compañía,

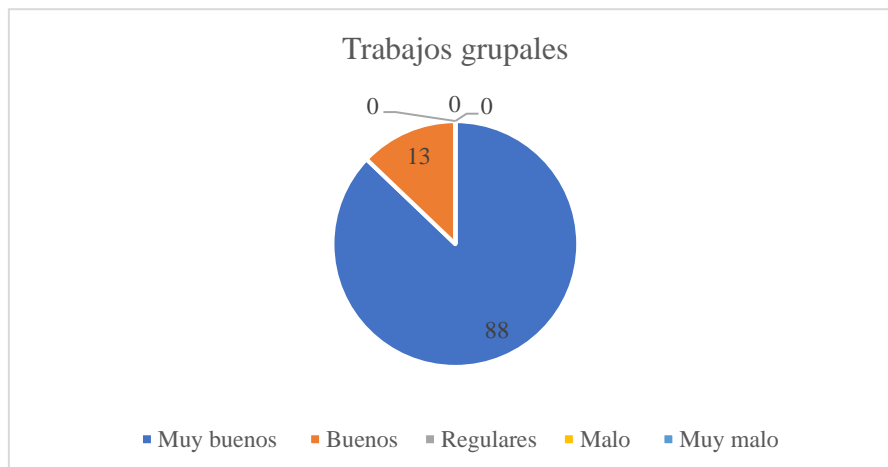
En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el tema trabajado le pareció, muy interesante puntuó con un 75%, interesante con un 25%, muy poco

interesante y nada de interesante con un 0%, de lo cual se podría decir que las temáticas expuestas fueron de interés para los estudiantes, puesto que los ayuda a identificar aquellos cambios que desean realizar en sus vidas en un futuro, y las redes de apoyo que tienen en el transcurso del desarrollo de sus proyectos de vida.



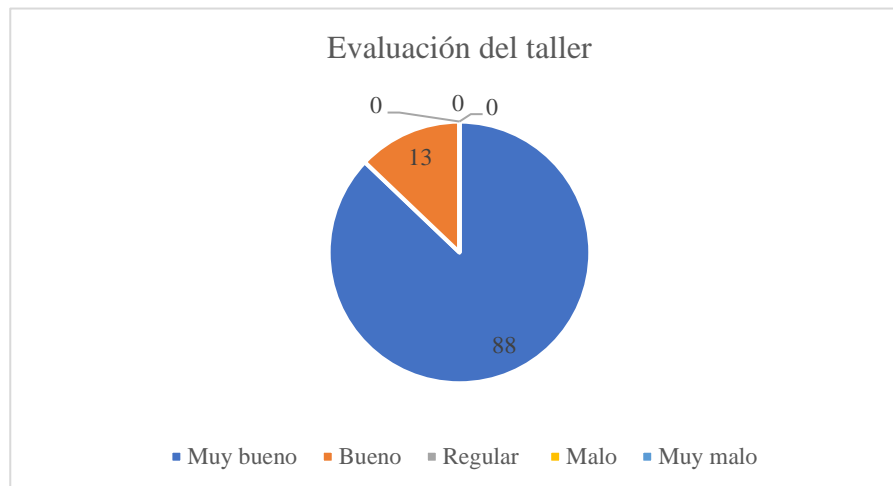
Gráfica N.º 26, Clima del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el clima en que se desarrolló el taller, lo considera, muy bueno puntuó con un 38%, bueno con un 63%, regular, malo y muy malo con un 0%, de lo cual se puede deducir que para los estudiantes el taller fue bueno, debido, a que el lugar donde se llevó a cabo el taller fue en su aula de clase, lugar con buena ventilación, iluminación y con el espacio adecuado para desarrollar adecuadamente el taller.



Gráfica N.º 27, Trabajos grupales,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, los trabajos grupales que se hicieron le parecieron, muy buenos puntuó con un 88%, buenos con un 13%, regulares, malo y muy malo con un 0%, de lo cual se podría deducir que las actividades que se realizaron en equipo en general fueron de agrado para los estudiantes.



Gráfica N.º 28, Evaluación del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el taller lo evaluaría como, muy bueno puntuó con un 88%, bueno con un 13%, regular, malo y muy malo con un 0%, de lo cual se podría deducir que la organización, la forma en cómo se llevaron a cabo cada dinámica y las temáticas expuestas fueron consideradas buenas por los estudiantes.

Anexo 22, Metodología Psicoeducativa con estudiantes de 9 grado del colegio Instituto Técnico Laureano Gómez Castro.

TEMA: SEXUALIDAD

OBJETIVO: Reflexionar acerca del impacto que tienen algunos mitos en la sociedad y la manera en que han influido en la vida a través de la educación que se recibió, para que amplíen la perspectiva en cuanto al concepto de sexualidad y todo lo que éste implica.

| Fase | Actividad | Tiempo | Materiales |
|-------------------------|---|--------|---|
| Presentación y encuadre | Presentación del tallerista y de las normas del taller | 5 min | Cartelera con las normas Cinta de enmascarar Marcadores |
| Dinámica de integración | Actividad el teléfono roto | 5 min | |
| Actividad de reflexión. | Se brindará información sobre que es sexualidad y mitos y realidades que hay sobre esto | 10 min | Diapositivas con información |
| Actividad grupal | Se reunirán en grupos de 5 estudiantes en donde cada grupo responderá cuales frases son mitos o realidades y por qué. | 10 min | Hojas con información |
| Plenaria | Cada grupo expondrá la actividad de forma creativa | 10 min | |
| Conclusiones | Se dará una reflexión sobre lo realizado en el taller | 5 min | |
| Evaluación | Se les pide a los estudiantes que realicen una evaluación de la | 10 min | Hojas Lapiceros |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | actividad global, calificando y aportando su opinión sobre elementos específicos. | | |
|--|--|--|--|

Tabla N. ° 8, *Sexualidad*

Anexo 23, fotos del taller sexualidad.



9^o J.M

INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL LAUREANO GOMEZ CASTRO
 Resolución de Aprobación N° 284 del 1 de Diciembre de 2004
 DANE: 120011001454 NIT: NIT. 800.236.880-7
 DISCIPLINA, CIENCIA Y TECNOLOGIA

LISTA DE ASISTENCIA A PROGRAMAS DE FORMACION Y/O CAPACITACIÓN

| Fecha: | | Tipo de Evento: | | Capacitación | | Hora de Inicio/Fin: | |
|---|----------------|--------------------------------|------------|----------------------|---------|---------------------|--|
| 2019-11-08 | | | | | | 09:00 AM - 12:00 M | |
| Tema: <u>Sexualidad</u> | | | | | | | |
| Realizado Por: NEGHEVIS MOLINA y Katherine Quintero | | | | Empresa y/o Entidad: | | | |
| Lugar: I.E. TECNICO INDUSTRIAL LAUREANO GOMEZ CAS | | | | Origen del Evento: | | | |
| No. | Identificación | Apellidos / Nombres | Cargo | Sede | Jornada | Firma | |
| 1 | 1005564068 | Jirgas Galvis Ana Maria | Estudiante | J.M | Im | off. | |
| 2 | | Paez Rodriguez Maria Alejandra | Estudiante | J.M | Im | Maria Paez | |
| 3 | 1065867247 | Sanabria Nunez Itho Aedys | Estudiante | J.M | Im | Itho Nunez | |
| 4 | 1081908943 | Marquez Marquez Gerson Atoni | Estudiante | J.M | Im | Gerson Marquez | |
| 5 | 1065867633 | Basta Sanchez Wilson Armando | Estudiante | J.M | Im | Wilson Basta | |
| 6 | 1065867633 | Castro Galvis Johan Mauricio | Estudiante | J.M | Im | Johan Castro | |
| 7 | 100738230 | Lopez Felipe Mateo Z. | Estudiante | J.M | Im | Lopez | |
| 8 | | Castro Montoya Angie I. | Estudiante | J.M | Im | Castro Angie | |
| 9 | 100232828 | Canador M. Kaida Vanessa | Estudiante | J.M | Im | Kaida Canador | |
| 10 | 1005232828 | Rincon A. Angie Lucy Lb | Estudiante | J.M | Im | Angie Rincon | |
| 11 | 1065867633 | Stvan Camila Cabrera S. | Estudiante | J.M | Im | Camila Stvan | |
| 12 | | Garcia Gomez Miquel A. | Estudiante | J.M | Im | Miquel Garcia | |
| 13 | | Loza Bucaram Davian A. | Estudiante | J.M | Im | Davian Loza | |
| 14 | | Fuentes Cortez Yonider | Estudiante | J.M | Im | Yonider Fuentes | |
| 15 | | Buhen Leonardo | Estudiante | J.M | Im | Leonardo Buhen | |
| 16 | 100240722 | Fuentes Burelos Braxys | Estudiante | J.M | Im | Braxys Fuentes | |
| 17 | 1062874361 | Pinas Elles Yisela Andrea | Estudiante | J.M | Im | Yisela Pinas | |
| 18 | 1007130328 | Bovbosa Mier Karen Giveth | Estudiante | J.M | Im | Karen Bovbosa | |
| 19 | 100757462 | Darwin Galvis Carlos A. | Estudiante | J.M | Im | Carlos Darwin | |
| 20 | 109357004 | Diaz Mora Luis Manuel | Estudiante | J.M | Im | Luis Diaz | |
| 21 | | Juan David Humberto | Estudiante | J.M | Im | Juan David | |
| 22 | 1065867633 | Caros Daniel Mejia Gomez | Estudiante | J.M | Im | Daniel Caros | |
| 23 | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | |
| 32 | | | | | | | |
| 33 | | | | | | | |
| 34 | | | | | | | |
| 35 | | | | | | | |
| 36 | | | | | | | |

EFICACIA DE LA FORMACIÓN (Evaluar un mes después)

Califique la Eficacia: (1=Valor Bajo 5=Valor Máximo)

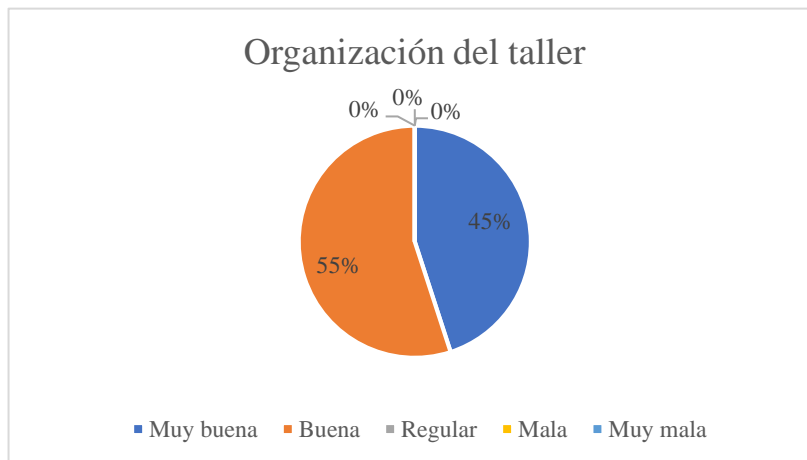
Elabora un cuento que la eficacia se evalúa con relación a mejoras en el desempeño y cambio de actitud de los asistentes



Anexo 24, resultados del taller sexualidad.

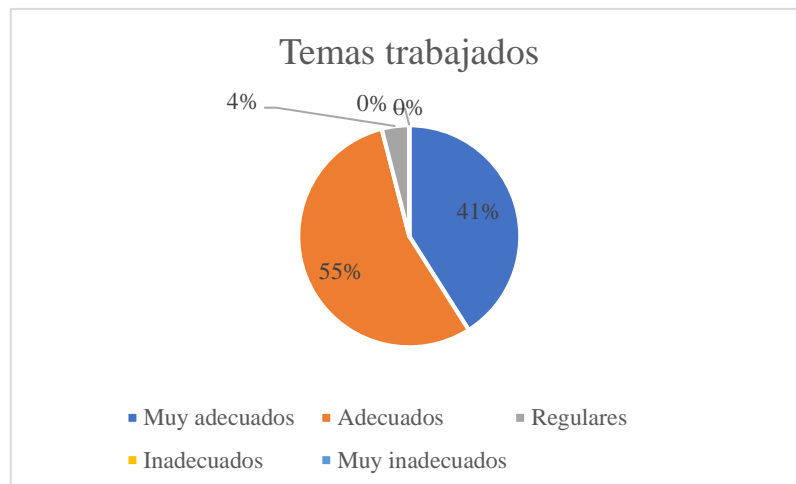
Resultados de la evaluación del taller 3 Sexualidad

La actividad de evaluación consto de seis preguntas de selección múltiple con única respuesta en donde, se recogieron los siguientes resultados:



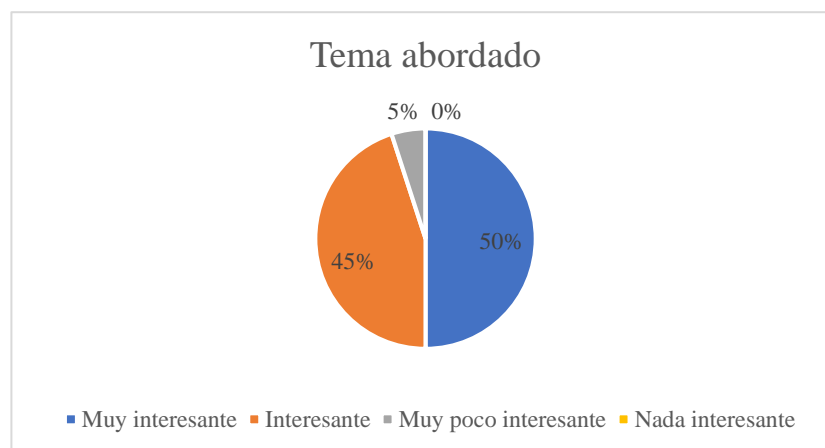
Gráfica N. ° 29, Organización del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, la organización general del taller le pareció, muy buena puntuó con un 45%, buena con un 55%, regular, mala y muy mala con un 0%, de lo anterior se puede deducir que la forma en cómo se desarrollaron las temáticas y la organización del taller en general fue de agrado para los estudiantes.



Gráfica N.º 30, Temas trabajados,

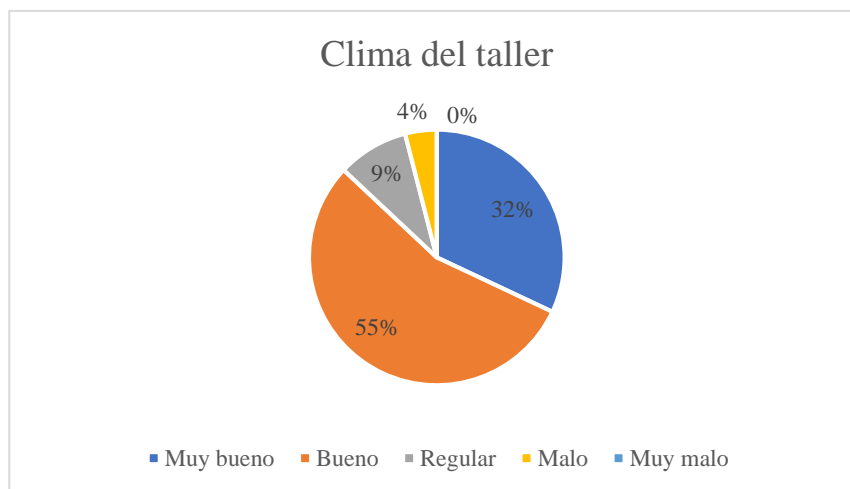
En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, los temas trabajados durante el taller, le parecieron, muy adecuados puntuó con un 41%, adecuados con un 55%, regulares, con un 4%, inadecuados y muy inadecuados con un 0%, de lo cual se podría decir que las temáticas expuestas fueron consideradas adecuadas por el 96% estudiantes, puesto que les permitió reflexionar acerca del impacto que tienen algunos mitos en la sociedad y la manera en que han influido en la vida a través de la educación que se ha recibido, el 4% restante considera que no fue adecuada la temática trabajada.



Gráfica N.º 31, Sexualidad,

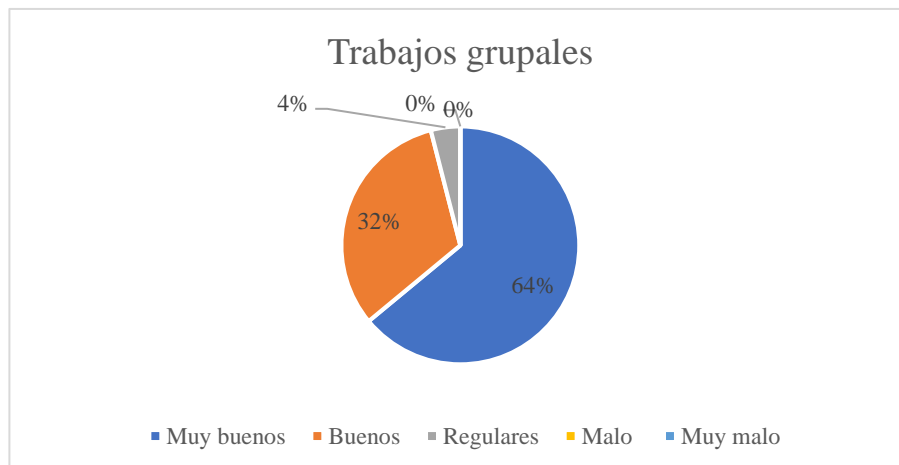
En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el tema trabajado le pareció, muy interesante puntuó con un 50%, interesante con un 45%, muy

poco interesante con un 5% y nada de interesante con un 0%, de lo cual se podría decir que las temáticas expuestas fueron de interés para los estudiantes, puesto que los ayudo a diferenciar entre mitos y realidades sobre la sexualidad.



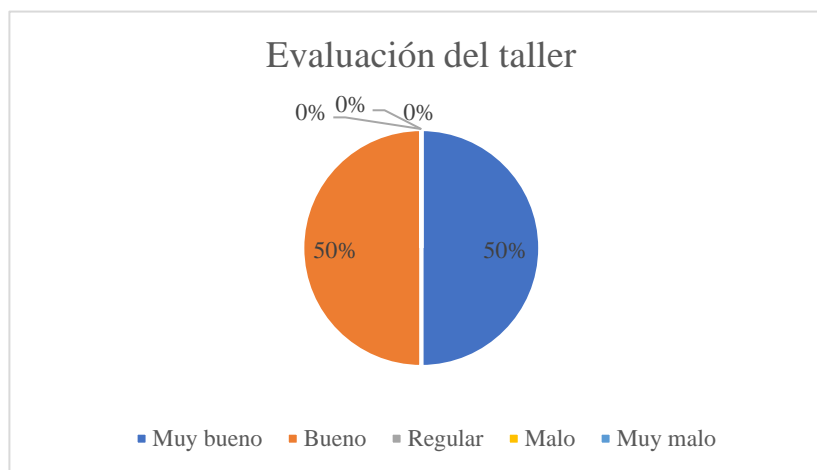
Gráfica N. ° 32, Clima del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el clima en que se desarrolló el taller, lo considera, muy bueno puntuó con un 32%, bueno con un 55%, regular con un 9%, malo con un 4% y muy malo con un 0%, de lo cual se puede deducir que para el 87% de los estudiantes el taller fue bueno, y para 13% el taller no genero un buen clima y esto se pudo deber a la temática que se trabajó que puede llegar a ser algo incómodo para los estudiantes o a que se evidencio que no es un grupo unido.



Gráfica N.º 33, Trabajos grupales,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, los trabajos grupales que se hicieron le parecieron, muy buenos puntuó con un 64%, buenos con un 32%, regulares con un 4%, malo y muy malo con un 0%, de lo cual se podría deducir que en general las actividades realizadas en grupo fueron de gran interés y agrado para los estudiantes.



Gráfica N.º 34, Evaluación del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el taller lo evaluaría como, muy bueno puntuó con un 50%, bueno con un 50%, regular, malo y muy malo con un 0%, de lo cual se podría deducir que la organización, la forma en cómo se llevaron a cabo cada dinámica y las temáticas expuestas fueron consideradas buenas por los estudiantes.

Anexo 25, Metodología Psicoeducativa con estudiantes de 8 grado del colegio Instituto Técnico

Laureano Gómez Castro.

TEMA: ORIENTACION SEXUAL

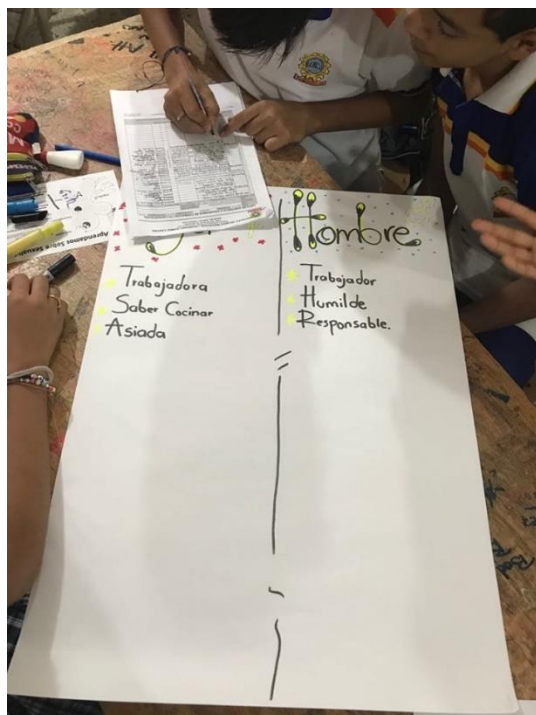
OBJETIVO: Evidenciar la construcción social de los roles de género

| Fase | Actividad | Tiempo | Materiales |
|-----------------------------------|--|--------|---|
| Presentación y encuadre | Presentación del tallerista y de las normas del taller | 5 min | Cartelera con las normas Cinta de enmascarar Marcadores |
| Dinámica de integración el espejo | Actividad | 5 min | |
| Actividad de reflexión. | Psicoeducación sobre orientación sexual | 10 min | Folletos |
| Actividad grupal | Se forman 5 grupos y se pide a los estudiantes que en una cartelera hagan dos columnas: el hombre ideal y la mujer ideal, en cada una de ellas deben escribir las características consideradas como ideales para los hombres y para las mujeres en el tiempo de sus abuelos y abuelas. | 10 min | Cartulina Marcadores |
| Plenaria | Se abre espacio para que cada grupo pase adelante y hable sobre cuáles son los ideales que se mantienen hasta hoy y las que no | 10 min | |

| | | | |
|--------------|---|--------|--------------------|
| Conclusiones | Se abre espacio para la socialización de las siguientes preguntas: ¿Qué ha cambiado en lo que se espera de las mujeres y de los hombres, desde el tiempo de los abuelos hasta hoy? ¿Cuáles de las características indicadas tienen un fundamento biológico y cuales tienen una explicación social? ¿Se nace hombre o mujer o nos hacemos hombres o mujeres? | 10 min | |
| Evaluación | Se les pide a los estudiantes que realicen una evaluación de la actividad global, calificando y aportando su opinión sobre elementos específicos. | 5 min | Hojas Lapiceros |

Tabla N. ° 9, *Orientación sexual*

Anexo 26, fotos del taller orientación sexual.



Obj. m

INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL LAUREANO GÓMEZ CASTRO
Resolución de Aprobación N° 284 del 1 de Diciembre de 2004
DANE: 120011001454 NIT: 880.236.880-7
DISCIPLINA: CIENCIA Y TECNOLOGÍA

LISTA DE ASISTENCIA A PROGRAMAS DE FORMACION Y/O CAPACITACIÓN

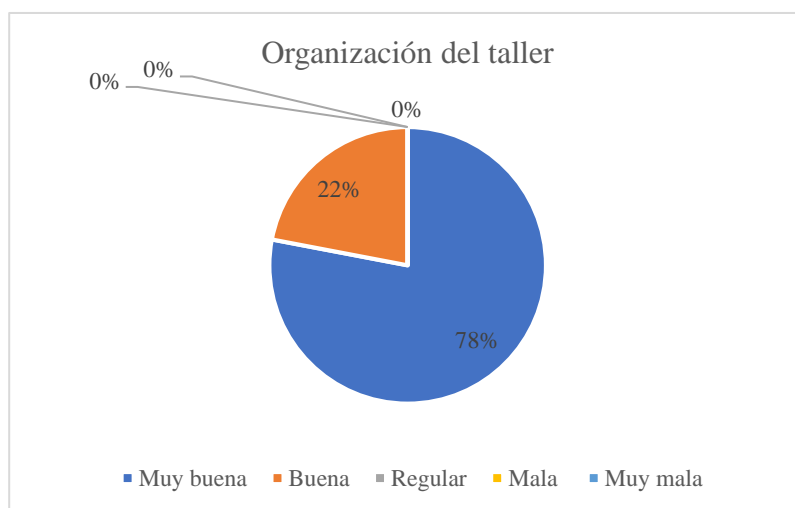
| No. | Identificación | Apellidos / Nombres | Carga | Salida | Jornada | Forma |
|-----|----------------|------------------------------|------------|--------|---------|-----------------|
| 1 | 1207.368.762 | Ulriana Palmera Camps | | | | Marcado Marcado |
| 2 | | Alistera Sanchez Nino | | | | Marcado Marcado |
| 3 | | Luca María Zapata | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 4 | 005.829.179 | Bethany Bethany Montoya | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 5 | | Gregorio Salazar Gaudin | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 6 | | Yuliana Mora Cuatrecasas | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 7 | | Paula María Rodríguez Peña | | | | Marcado Marcado |
| 8 | | Carla María Peña Rodríguez | Estudiante | | | Marcado Marcado |
| 9 | 100582332 | Jean Luis Mabechea Castro | Estudiante | | | Marcado Marcado |
| 10 | 00582332 | José David Pérez Castro | Estudiante | | | Marcado Marcado |
| 11 | 00582332 | Laura Sandoval Sosa | Estudiante | | | Marcado Marcado |
| 12 | | María Fernanda Ortega J. | Estudiante | | | Marcado Marcado |
| 13 | 10582332 | Carolina Rodríguez Rodríguez | Estudiante | | | Marcado Marcado |
| 14 | | Brayda Montoya Castro | Estudiante | | | Marcado Marcado |
| 15 | | Alfonso Felipe Contreras G. | Estudiante | | | Marcado Marcado |
| 16 | | Jhona Jirado Villegas | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 17 | | Brenda David Padilla | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 18 | | Daniela Santona C. | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 19 | | José Mauricio Rodríguez | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 20 | | María Angélica Barahona | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 21 | | Alvira Deyanna Hernández | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 22 | | Oliver Muñoz Sibom | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 23 | 10582332 | Hamilton Steven Sandoval | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 24 | | Gabrielito Martínez Castro | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 25 | | Estel Rodríguez Castro | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 26 | | Elbert Rodríguez Castro | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 27 | 10582332 | Sergio Rodríguez Castro | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 28 | | Lina Fernanda Pineda Rojas | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 29 | 00582332 | María y Mónica Toranzo | Estudiante | 1 | | Marcado Marcado |
| 30 | | | | | | |
| 31 | | | | | | |
| 32 | | | | | | |
| 33 | | | | | | |
| 34 | | | | | | |
| 35 | | | | | | |

EFICACIA DE LA FORMACIÓN (Evaluar un mes después)
Califique la Eficacia: (1=Valor Bajo 5=Valor Máximo)
Escriba un comentario con relación a mejoras en el desempeño y cambio de actitud de los asistentes

Anexo 27, resultados del taller orientación sexual.

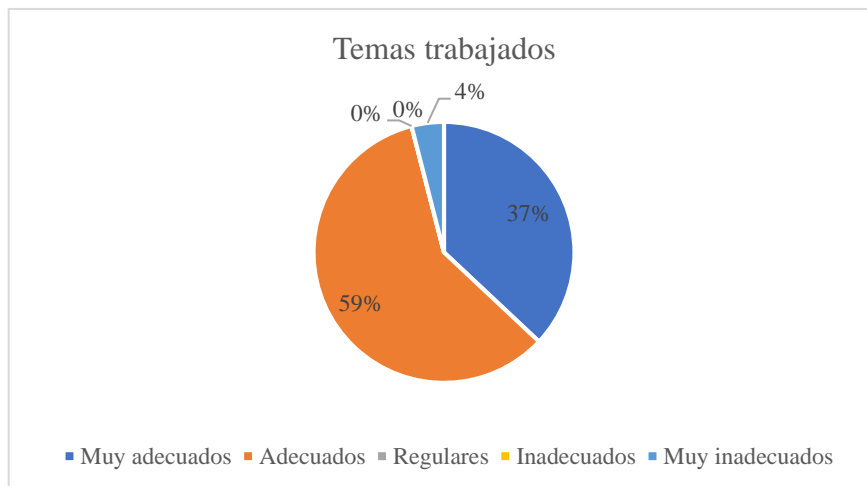
Resultados de la evaluación del taller 4 Identidad de género (orientación sexual)

La actividad de evaluación consto de seis preguntas de selección múltiple con única respuesta en donde, se recogieron los siguientes resultados:



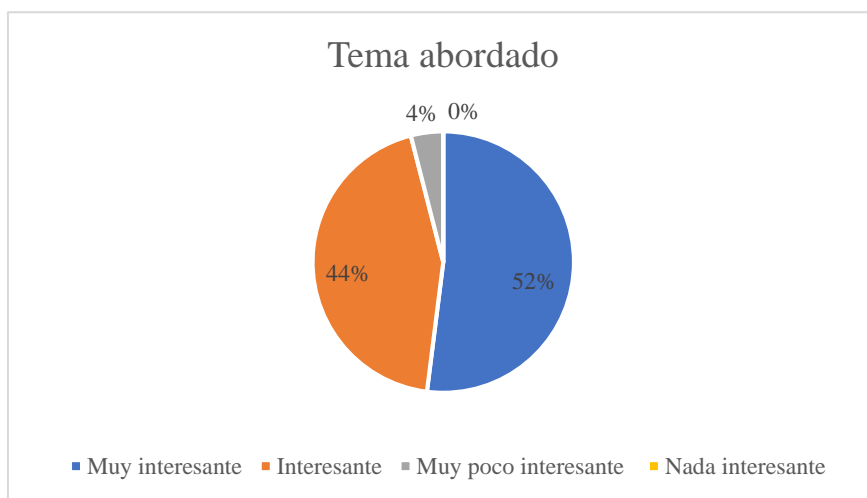
Gráfica N. º 35, Organización del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, la organización general del taller le pareció, muy buena puntuó con un 78%, buena con un 22%, regular, mala y muy mala con un 0%, de lo anterior se puede deducir que la forma en cómo se desarrollaron las temáticas y la organización del taller en general fue de agrado para los estudiantes.



Gráfica N.º 36, Temas trabajados,

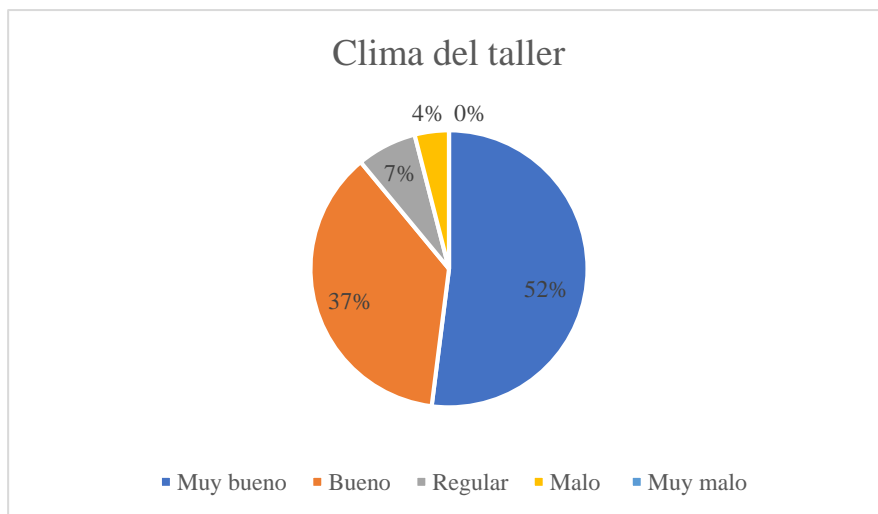
En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, los temas trabajados durante el taller, le parecieron, muy adecuados puntuó con un 37%, adecuados con un 59%, regulares, inadecuados con un 0%, y muy inadecuados con un 4%, de lo cual se podría decir que las temáticas expuestas fueron consideradas adecuadas por el 96% estudiantes, puesto que les permitió evidenciar la construcción social de los roles de género, el 4% restante considera que no fue adecuada la temática trabajada.



Gráfica N.º 37, Identidad de género,

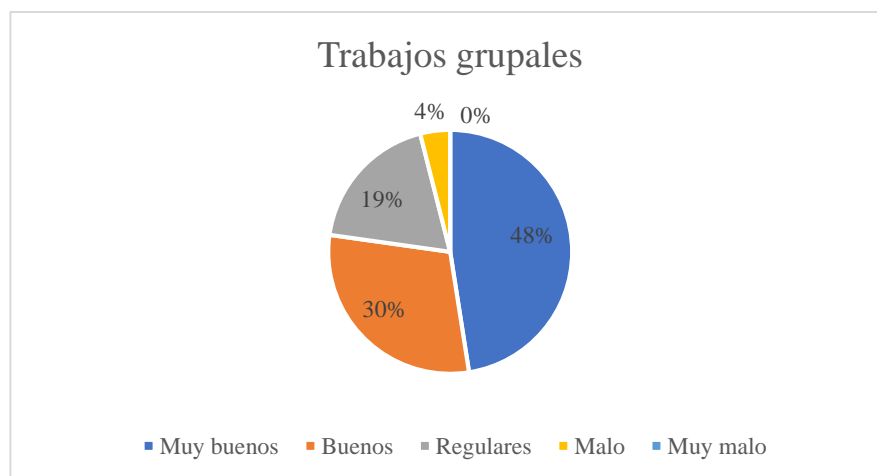
En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el tema trabajado le pareció, muy interesante puntuó con un 52%, interesante con un 44%, muy poco

interesante con un 4% y nada de interesante con un 0%, de lo cual se podría decir que las temáticas expuestas fueron de interés para los estudiantes, puesto que los ayudo a identificar cuáles son aquellos roles que cumplen tantos hombres como mujeres ante la sociedad.



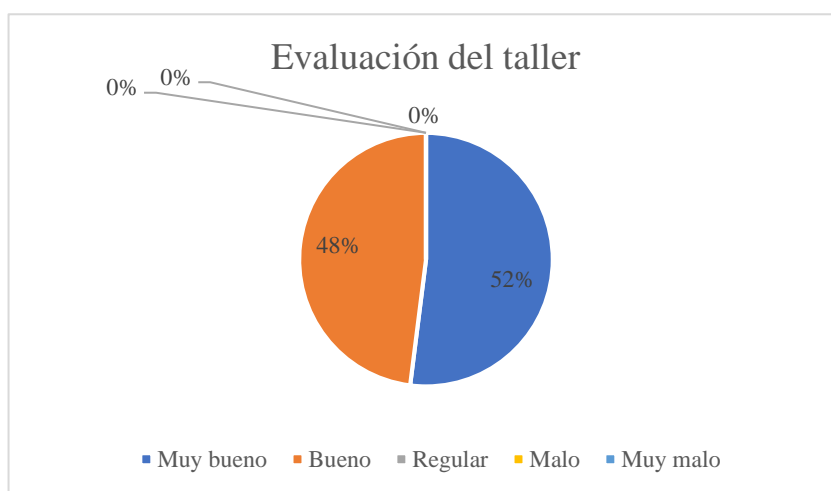
Gráfica N.º 38, Clima del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el clima en que se desarrolló el taller, lo considera, muy bueno puntuó con un 52%, bueno con un 37%, regular con un 7%, malo con un 4% y muy malo con un 0%, de lo cual se puede deducir que para el 89% de los estudiantes el taller fue bueno, y para 11% el taller no genero un buen clima y esto se puede deber a que es un grupo conflictivo.



Gráfica N.º 39, Trabajos grupales,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, los trabajos grupales que se hicieron le parecieron, muy buenos puntuó con un 48%, buenos con un 30%, regulares con un 19%, malo con un 4% y muy malo con un 0%, de lo cual se podría deducir que las actividades que se realizaron en equipo para el 78% de los estudiantes fueron de agrado para los estudiantes, y para el 22% restante no fueron de agrado estos trabajos grupales lo cual se puede deber a que hay conflictos entre algunos estudiantes que conformaban el grupo de trabajo.



Gráfica N.º 40, Evaluación del taller,

En la anterior gráfica se puede observar que, entre las opciones de respuesta a la pregunta, el taller lo evaluaría como, muy bueno puntuó con un 52%, bueno con un 48%, regular, malo y muy malo con un 0%, de lo cual se podría deducir que la organización, la forma en cómo se llevaron a cabo cada dinámica y las temáticas expuestas fueron consideradas buenas por los estudiantes.

Anexo 28, Encuesta de evaluación de talleres con estudiantes de grado 8, 9 y 10.

Encuesta de evaluación de la actividad

Marque con una X la alternativa que elija.

7. La organización general del taller le pareció:

| | | | | |
|-----------|-------|---------|------|----------|
| Muy buena | Buena | Regular | Mala | Muy mala |
| | | | | |

8. Los temas trabajados durante el taller le parecieron:

| | | | | |
|---------------|-----------|-----------|-------------|-----------------|
| Muy adecuados | Adecuados | Regulares | Inadecuados | Muy inadecuados |
| | | | | |

9. El tema trabajado le pareció:

| | | | |
|-----------------|-------------|----------------------|------------------|
| Muy interesante | Interesante | Muy poco interesante | Nada interesante |
| | | | |

10. El clima en que se desarrolló el taller lo considera:

| | | | | |
|-----------|-------|---------|------|----------|
| Muy bueno | Bueno | Regular | Malo | Muy malo |
| | | | | |

11. Los trabajos grupales que se hicieron le parecieron:

| | | | | |
|------------|--------|-----------|------|----------|
| Muy buenos | Buenos | Regulares | Malo | Muy malo |
| | | | | |

12. El taller lo evaluaría como:

| | | | | |
|-----------|-------|---------|------|----------|
| Muy bueno | Bueno | Regular | Malo | Muy malo |
| | | | | |

Anexo 30, Encuesta de evaluación de metodologías psicoeducativas en abuso sexual infantil y estrategia 4x4.



Encuesta

Tema: _____

Fecha: _____

Edad: _____

1. ¿Qué tan claro fue el tema expuesto para usted?

1. Muy claro 2. Un poco claro
 3. Ligeramente claro 4. Nada claro

2. ¿Qué tan informado estaba sobre la temática expuesta?

1. Muy informado 2. Un poco informado
 4. Ligeramente informado 3. Nada informado

3. ¿Cree que lo expuesto le aporta en algo a su calidad de vida?

- Sí No

Anexo 31, Folleto de prevención de abuso sexual infantil.

NO TE DESANIMES, TEN PRESENTE QUE:

Los efectos de las experiencias adversas, durante la infancia, no son irreversibles
A pesar de la dureza de las experiencias tempranas, las personas no quedan atrapadas en ellas. El desenlace final depende no sólo de lo que sucedió, sino también de los acontecimientos posteriores, por eso hay tanta diversidad entre las personas que han vivido situaciones aparentemente idénticas.
No todas las personas que han sufrido abusos sexuales necesitan tratamiento pero todas precisan ayuda porque, cuanto más tiempo viva una persona esa experiencia sin ser protegida, más probable será el daño. De ahí la importancia de detectar la situación lo antes posible y comenzar a actuar.

Una persona que ha sufrido abuso sexual en la infancia puede superarlo.
Una persona que ha sufrido abusos siempre puede recuperarse, por muy dura que haya sido la experiencia vivida, las personas tenemos una gran capacidad de superación. Podemos aprender que la vida no es así, que está llena de cosas maravillosas por las que merece la pena vivir.
Las personas que han sufrido abusos sexuales deben creer en su recuperación y ello también depende de lo que les transmitamos quienes estamos a su lado.

LO QUE NOS CONVIENE SABER SOBRE EL ABUSO SEXUAL INFANTIL

ROMPIENDO EL SILENCIO

C.A.V.A.S.
Centro de Asistencia a Víctimas de Agresión Sexual y Prevención del Maltrato Infantil

CAJA CANTABRIA

FAPMI
Federación de Asociaciones para la Prevención del Maltrato Infantil.

Avdo. Reina Victoria, 33. Entresuelo.
39004 Santander. CANTABRIA - ESPAÑA.
Tel.: 942 21 95 00 Email: info@caavascan.org
www.caavascan.org

1

¿QUÉ ES EL ABUSO SEXUAL INFANTIL?

El abuso sexual infantil comprende "los contactos e interacciones entre un/a niño/a y un/a adulto/a, cuando el adulto/agresor/a usa al niño para estimularse sexualmente a él mismo, al niño o a otra persona. El abuso sexual también puede ser cometido por una persona menor de 18 años, cuando ésta es significativamente mayor que el niño/a (la víctima) o cuando quien agrede está en una posición de poder o control sobre otro menor". (National Center of Child Abuse and Neglect -NCCAN)

QUÉ SABEMOS SOBRE EL ABUSO SEXUAL INFANTIL

- **Los abusos sexuales pueden suceder en cualquier clase social, lugar, momento y edad.**
- **Tanto los niños como las niñas pueden sufrir abusos:** Aunque afecta más a las niñas una proporción importante de los casos afecta a los niños.
- **Los/as niños/as nunca mienten cuando cuentan que han sufrido abuso sexual.**
- **Los agresores no suelen ser "desconocidos":** La mayor parte de los abusadores son familiares o conocidos, los desconocidos suponen una proporción menor de casos, entorno al 25%.
- **Los agresores no son enfermos mentales o "viejos verdos":** La mayoría de los abusos sexuales los cometen personas "normales", aunque sin valores sociales ni control de sus impulsos
- **Es probable que si los abusos ocurren en nuestro entorno, no nos enteremos fácilmente:** Las personas que los sufren tienden a ocultarlo por vergüenza o miedo lo que hace que a veces se prolongue durante años.
- **Los abusos sexuales no van siempre asociados a la violencia física:** El abusador suele emplear tácticas como la persuasión, el chantaje, los regalos o el engaño. Es frecuente que haga algún tipo de pacto secreto con el niño o niña para que no revele lo que sucede o le asuste diciéndole que se enfadarán con él o ella si lo descubren.

2

¿QUÉ PUEDES HACER ANTE UN ABUSO SEXUAL?

- No retrases el momento de recibir la comunicación del abuso. Aprovecha el momento que el niño o niña ha elegido para escucharle. Intenta que **confíe en ti y escuchalo/a.**
- **Créele y no cuestiones la veracidad de su relato.** Cuando cuentan un abuso, los niños y niñas generalmente no mienten. El primer relato que hacen puede ser poco preciso porque tratan de tantear si se les va a castigar o te vas a enfadar con él/ella.
- **Es muy importante decirle, y recordarle con frecuencia, que el abuso no es culpa suya, déjale claro que el único responsable es el adulto que ha abusado de él/ella.** Utiliza frases como "Tu no has hecho nada malo. No es culpa tuya" "Tu no has podido evitarlo" "El o ella sabía que estaba haciendo algo inadecuado"
- **Haba de lo ocurrido y habla del abusador refiriéndote a él/ella como alguien que necesita ayuda** no como una persona malvada, porque –cuando quien abusa es un familiar– el/a niño/a tendrá sentimientos contradictorios pudiendo tener también sentimientos de aprecio y cariño hacia esa persona. "Ella ha hecho algo malo, pero él/ella también necesita ayuda para no volverlo a hacer"
- **Muéstrate orgulloso/a porque lo haya comunicado, dile que no estás enfadado/a.**
- **Pon el acento en que saldrá adelante**
- **Expresale afecto porque necesita sentirse seguro/a y querido/a, especialmente cuando ha pasado por una situación traumática como ésta.**
- **Explica que intentarás conseguir ayuda.**
- **A partir de ahora, cuida que el/la niño/a esté alejado del agresor a fin de que no se produzca ninguna situación de abuso más.**

3

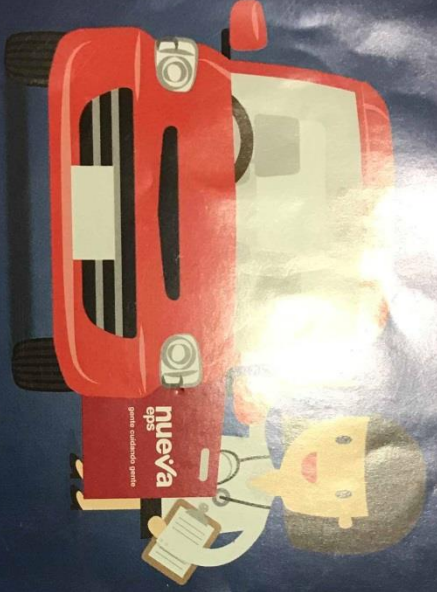
¿QUÉ NO DEBES HACER?

- **No le culpes del abuso:** El niño, la niña no es responsable. Los niños/as pueden aprender a evitarlo pero, generalmente, cuando les sucede les coge por sorpresa, les engañan o amenazan y no saben reaccionar adecuadamente.
- **No le niegues que el abuso ha ocurrido:** diciéndole frases como "¿Estás seguro/a?", "No es verdad, debe ser un malentendido", "No inventes esas historias".
- **No expreses alarma, tristeza o angustia por el niño/niña o por el abusador:** Esto puede hacer que se sienta responsable de tu tristeza y tu malestar.
- **No trates al niño/a de forma diferente:** No dejes de tocarle, abrazarle, acariciarle y besarle pero refuérzale que, si no quiere que lo hagas en algún momento, puede pedirlo y decirte que no porque él/ella debe decidir sobre su propio cuerpo.
- **No le sobreprotejas:** No le permitas más caprichos de lo habitual, no le des regalos especiales para "compensarle" ni le eximas de sus responsabilidades y deberes. Necesitan tu afecto y protección pero deben aprender que el abuso es algo que no debe sucederles no algo de lo que pueden obtener "beneficios".

Anexo 32, Folleto de estrategia 4x4.

Súbete a la 4x4 de la salud

El consumo del tabaco, la actividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas mal balanceadas son factores de riesgo de morir a causa de las enfermedades cardiovasculares. Estos factores de riesgo no son evitables.



4 buenos hábitos = Control de 4 grupos de enfermedades


1. Actividad física.
2. Alimentación saludable.
3. No alcohol.
4. No cigarrillo.

1. Cáncer.
2. Enfermedad cardiovascular.
3. Diabetes.
4. Enfermedades respiratorias.

¡Realiza actividad física, Aliméntate saludable, evita fumar y evita el alcohol!

Incorporando estos hábitos en el diario vivir, se podría reducir hasta un 80% de las muertes por enfermedades cardiovasculares y un 30% de las muertes por cáncer.

Una estrategia saludable



Súbete a la 4x4

cuídate | **nueva eps**
Promoción & Prevención | gente cuidando gente

nueva eps
gente cuidando gente

nuevaeps.com.co

Servicio 24 horas

Régimen Subsidiado Línea de atención en Bogotá: 307 70 91
Línea gratuita nacional: 01 8000 95 2000

Régimen Contributivo Línea de atención en Bogotá: 307 70 91
Línea gratuita nacional: 01 8000 95 4400

VIGILADO



Dieta saludable

1. Consume diariamente 5 porciones entre frutas y verduras.
2. Evita el consumo de bebidas azucaradas. Toma agua pura.
3. Limita el consumo de sal en tu alimentación.
4. Mantén un peso adecuado.
5. Lacta a tu bebé y apoya a las mujeres que deciden lactar.

2da. clave

Realiza 150 minutos de actividad física en la SEMANA



1. La meta son 150 minutos a la semana.
2. Sube escaleras en vez de usar el ascensor.
3. Camina 10 minutos durante tu tiempo de almuerzo.
4. Caminar rápido, montar en bicicleta, nadar continuo, patinar, bailar, empujar una silla de ruedas, sacar a pasear el perro, también surman para la meta.

3ra. clave

Evita el alcohol



1. El alcohol daña de manera irreversible las células cerebrales.
2. Puede producir cáncer de hígado, esófago, laringe o estómago.
3. Puede causar diabetes.
4. Disminuye la libido y por tanto la actividad sexual de la persona.
5. Puede causar impotencia en el hombre, así como un aumento de las glándulas mamarias.
6. Puede provocar infertilidad.
7. En la mujer, trastorna el ciclo menstrual y causa infertilidad, además, altera las hormonas femeninas.

4ta. clave

Evita fumar



1. El cigarrillo es la principal causa de cáncer de pulmón, laringe, órganos digestivos y aparato urinario.
2. La piel de los fumadores envejece prematuramente.
3. Los fumadores desarrollan manchas en las uñas.
4. El peso de los recién nacidos cuyas madres fuman es menor al de los demás.
5. El tabaco causa más del 80% de la mortalidad por enfermedades pulmonares crónicas.