

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

### Prevenir conductas de riesgo en mis relaciones


**Dirigido a:**

Estudiantes de 1° a 4° Medio.


**Facilitador:**

Profesor jefe, Psicólogo u Orientador escolar.


**Objetivo:**

Concientizar sobre la importancia de la prevención de conductas de riesgo entre los estudiantes en temas de afectividad y sexualidad.


**Descripción:**

Promover un diálogo reflexivo en los estudiantes concientizando sobre la importancia de prevenir conductas riesgosas en temas de afectividad y sexualidad. Para esto, se discutirá acerca de la afectividad a través de la reflexión en torno a las concepciones del concepto del amor, y cómo son las relaciones en donde se cultivan vínculos sanos. Luego, se analizará el enunciado de una noticia sobre una situación de violencia vivida por una pareja joven.

Finalmente, se invitará a los estudiantes a construir mensajes significativos que nos recuerden constantemente la importancia de la prevención para evitar posibles riesgos asociados a las relaciones afectivas.


**Momento sugerido para su aplicación:**

A principio de año, dentro de la primera unidad curricular.


**Duración sugerida:**

50 minutos.


**Dimensiones del IDPS abordadas:**

Hábitos de vida activa y Hábitos de autocuidado.


**Competencias socioemocionales que favorece:**

Autocuidado y Toma de decisiones responsables.


**Ideas fundamentales:**

A menudo las personas se ven expuestas a situaciones de riesgo en temáticas de afectividad y sexualidad. Es por esto que resulta importante reflexionar sobre ciertas formas de prevenirlas. Así, por ejemplo, es fundamental reconocer la importancia del consentimiento y la libertad en las relaciones de pareja, un vínculo de respeto y trato amable, la confianza, entre otras características.

Estar atentos a estas características puede ser de ayuda para evitar conductas riesgosas dentro de dichas relaciones.


**Eje y OA de Orientación ejercitado:  
Eje Crecimiento personal OA02**

Analizar de manera fundamentada temáticas y situaciones relacionadas con la sexualidad y los vínculos afectivos, en función de valores como el respeto hacia todo ser humano, la responsabilidad y el cuidado de sí mismos y de los demás, considerando el resguardo de la salud, la intimidad, la integridad física y emocional.



\* Nota: En esta ficha se utilizan de manera inclusiva términos como “los niños”, “los padres”, “los hijos”, “los apoderados”, “profesores” y otros que refieren a hombres y mujeres.

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



## Prevenir conductas de riesgo en mis relaciones



### Materiales:

- PPT "Prevenir conductas de riesgo en mis relaciones"
- Anexo 1: Guía "Prevención de conductas de riesgo en temas de afectividad y sexualidad"
- Hojas blancas



### Referencias:

- Hernández, J. (2012). Las relaciones afectivas y los procesos de subjetivación y formación de la identidad en el bachillerato. *Perfiles Educativos*, vol. XXXIV, núm. 135, 2012 IISUE
- UNAM. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v34n135/v34n135a8.pdf>
- Mineduc. (2013). Formación en Sexualidad, Afectividad y Género. Disponible en: <https://media.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/28/2017/07/Formaci%C3%B3n-en-Sexualidad-Afectividad-y-G%C3%A9nero.pdf>
- Montero, A. (2011). Educación sexual: un pilar fundamental en la sexualidad de la adolescencia. *Rev Med Chile*; 139: 1249-1252. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v139n10/art01.pdf>
- Publimetro Colombia. (16 jun 2020). Joven de 19 años murió tras ser golpeada y abusada sexualmente por su novio. *Publimetro Colombia*. <https://www.publimetro.co/co/noticias/2020/06/16/joven-19-anos-murio-tras-golpeada-brutalmente-abusada-sexualmente-novio.html>



### Recursos complementarios:

- Felis Borja, R. [RubenFelis]. (27 ago 2014). Cerebro dividido (Brain divided) - Spanish Version. [video]. YouTube. <https://youtu.be/Lc7Y-pt-2HA>
- CGMeetup. [CGMeetup]. (22 sep 2019). CGI Animated Short Film: "Hadidance" by The Animation School | CGMeetup [video]. YouTube. <https://youtu.be/3ykaGNI67il>
- Mujeres Igualdad. [mujeresigualdad2453]. (23 nov 2017). CONTRASEÑA - Corto para prevenir la violencia de género en adolescentes [video]. YouTube. [mujeresigualdad2453](https://youtu.be/mujeresigualdad2453)
- Universidad de Chile. (2019). Curso de Educación Sexual on line de auto aprendizaje. Programa de Educación Sexual CESOLAA. Disponible en: <http://educacionsexual.uchile.cl/libro/#page/2>



Material elaborado por la Fundación Trabün

<https://www.fundaciontrabun.cl/>

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



## Prevenir conductas de riesgo en mis relaciones

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

#### Inicio (10 min)

1. Saluda amablemente a tus estudiantes, da la bienvenida a la clase y pregúntales cómo se sienten ahora.
2. Explícales que hoy se conversará acerca de las **relaciones de pareja**, del **amor** entre ellos y de cómo prevenir posibles **conductas de riesgo** asociadas a ellas.
3. Invítalos a reflexionar sobre la pregunta: "**¿Qué es el amor? ¿Cómo es una relación en la que hay amor?**". Para ello, pueden formar grupos de tres o cuatro personas y discutir en conjunto. O bien, dar un minuto para que reflexionen personalmente y escriban en una hoja su respuesta, para luego compartirlas en voz alta.
4. A partir del aporte de los estudiantes, construyan una **definición en conjunto**. Si no fue mencionado, adiciona la importancia de que en una relación amorosa se esperaría que exista una **comunicación asertiva, respeto, libertad, confianza, correspondencia**, aceptación de **diferencias** y **consentimiento** de ambas partes.

#### Desarrollo (30 min)

1. Muestra a los estudiantes un enunciado, que se encuentra en el PPT: "Prevenir conductas de riesgo en mis relaciones" sobre un **hecho de violencia** ocurrido dentro de una relación de parejas. Manteniendo los grupos del inicio, da diez minutos para que compartan sus opiniones y reflexiones en grupos pequeños.
2. Monitorea los grupos mientras estén **reflexionando** sobre el enunciado y facilita una **guía con preguntas** para andamiar la reflexión. La guía contiene las siguientes preguntas:
  - ¿Hay amor en esa relación? ¿Por qué?
  - ¿Es una relación saludable? ¿De qué forma?
  - ¿Qué otras formas de violencia en las relaciones conocen?
  - ¿Cómo podríamos prevenir ese tipo de situaciones dentro de las relaciones?
  - ¿Cuáles podrían ser algunas señales que nos advirtieran sobre posibles situaciones de violencia?
3. Luego, motívalos a **compartir** lo que discutieron en el grupo pequeño con el resto del curso, en voz alta durante diez minutos.
4. Entrega una hoja blanca a cada estudiante, e invítalos a escribir un **mensaje** para **prevenir** conductas riesgosas en temáticas de **afectividad y sexualidad**. Luego, pégalos en algún lugar de la sala a modo de **recordatorio** para los estudiantes. Como referencia, puedes sugerir algunos ejemplos, tales como:
  - Prefiere estar con personas que te cuiden y te traten con cariño.
  - El respeto es la base de toda relación.
  - Recuerda que debes sentirte libre dentro de una relación afectiva.
  - En cualquier relación debe haber consentimiento por parte de los involucrados.



## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

### Prevenir conductas de riesgo en mis relaciones

#### Cierre ( 10 min)

1. Realicen una **puesta en común** sobre los mensajes escritos por los estudiantes, y resalta las **características preventivas** de los mensajes que mencionaron. Enfatiza el valor que tiene el que consideren diferentes variables y maneras de prevención de conductas riesgosas.
2. Para terminar, invita a los estudiantes a que indiquen qué consideran significativo de lo que aprendieron hoy, por qué es **importante discutir** sobre este tema y en qué situaciones puede ser de utilidad.

#### SEGUIMIENTO

- Evalúa que el mensaje escrito por los estudiantes tenga sentido con el objetivo de la clase, y apunte a prevenir conductas riesgosas.
- En clases siguientes, pregúntales qué formas de prevención de conductas riesgosas recuerdan, para reforzar según sea necesario.

#### MODALIDAD ONLINE

- Realiza la clase en una plataforma que permita distribuir a los estudiantes en salas pequeñas, para facilitar las discusiones en grupos.
- En vez de facilitar hojas en blanco para que escriban sus mensajes, facilita un archivo o plataforma digital para dejar registro de ellos.



# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## Prevenir conductas de riesgo en mis relaciones

### ANEXOS

#### Anexo 1

Guía de trabajo: Prevención de conductas de riesgo en temas de afectividad y sexualidad

#### Instrucción

En grupos de tres a cuatro personas, lean con atención el siguiente enunciado de noticia. Luego, reflexionen y discutan sus opiniones en torno a las preguntas planteadas y generen una respuesta para ellas. No existen respuestas únicas o correctas, sino que el valor está en la reflexión.

“JOVEN DE 19 AÑOS MURIÓ TRAS SER GOLPEADA Y ABUSADA SEXUALMENTE POR SU NOVIO”  
(Publmetro Colombia, 2020)

1. ¿Hay amor en esa relación? ¿Por qué?

2. ¿Es una relación saludable? ¿De qué forma?

3. ¿Qué otras formas de violencia en las relaciones conocen?

4. ¿Cómo podríamos prevenir ese tipo de situaciones dentro de las relaciones?

5. ¿Cuáles podrían ser algunas señales que nos advirtieran sobre posibles situaciones de violencia?