GUÍA METODOLÓGICA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

IDENTIFICACIÓN

Municipio: Neira, Caldas
Responsable: Profesional en Desarrollo Familiar/ jefe de Enfermería

CONTEXTO

En el marco de las acciones de promoción de la salud, la educación para la sexualidad y el fortalecimiento de los derechos sexuales y reproductivos, se desarrolló el proceso informativo denominado "Conociendo mi cuerpo y mis emociones", dirigido a mujeres docentes de instituciones educativas de básica primaria de la zona urbana.

La actividad surge de la necesidad de fortalecer el conocimiento sobre el funcionamiento del cuerpo femenino, el ciclo menstrual y los cambios físicos y emocionales que hacen parte del desarrollo integral de la mujer, promoviendo la comprensión de estos procesos desde una perspectiva de autocuidado, bienestar y salud integral.

A través de un proceso educativo breve e individualizado, se brindó información basada en evidencia científica sobre el aparato reproductor femenino, las fases del ciclo menstrual, los cambios emocionales asociados, el síndrome premenstrual (SPM), el trastorno disfórico premenstrual (TDPM) y recomendaciones para favorecer el bienestar menstrual, reconociendo además el papel de las docentes como agentes multiplicadoras de información en los entornos escolares.

MARCO DE REFERENCIA

La educación sobre el cuerpo, la salud menstrual y el reconocimiento de las emociones constituye una estrategia fundamental para la promoción de la salud y el fortalecimiento del autocuidado.

Comprender el funcionamiento del aparato reproductor femenino y los cambios hormonales que ocurren durante el ciclo menstrual permite disminuir mitos, favorecer la toma de decisiones informadas y fortalecer la autoestima, la salud emocional y el bienestar integral.

Asimismo, brindar herramientas a las docentes favorece la creación de ambientes escolares respetuosos, libres de estigmas y orientados al acompañamiento adecuado de niñas y adolescentes durante las diferentes etapas de su desarrollo.

Desde el enfoque de promoción de la salud, resulta prioritario fortalecer conocimientos que permitan comprender los cambios físicos y emocionales propios del ciclo menstrual, promoviendo el acceso oportuno a información confiable y el reconocimiento de cuándo es necesario buscar orientación profesional.

OBJETIVOS

General

Fortalecer los conocimientos de las docentes sobre el funcionamiento del cuerpo femenino, el ciclo menstrual y los cambios emocionales asociados, promoviendo el autocuidado, la salud integral y el bienestar menstrual.

Específicos

- Brindar información sobre el aparato reproductor femenino y sus funciones.
- Socializar las fases del ciclo menstrual y los cambios físicos y emocionales asociados.
- Sensibilizar sobre el síndrome premenstrual (SPM) y el trastorno disfórico premenstrual (TDPM).
- Promover hábitos de autocuidado, bienestar menstrual y orientación adecuada hacia niñas y adolescentes en el contexto escolar.

CONTENIDOS

- Aparato reproductor femenino.
- Fases del ciclo menstrual.
- Cambios físicos y emocionales durante el ciclo.
- Síndrome Premenstrual (SPM).
- Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM).
- Recomendaciones para el bienestar menstrual.
- Estrategias para el acompañamiento desde la escuela.

MOMENTO DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad se desarrolló mediante visitas individuales dirigidas a mujeres docentes de instituciones educativas de básica primaria de la zona urbana, con una duración aproximada de veinte (20) minutos por participante.

Durante el encuentro, el profesional responsable realizó un proceso educativo utilizando como material de apoyo el folleto "Conociendo mi cuerpo y mis emociones".

Inicialmente se exploraron los conocimientos previos sobre el cuerpo femenino, el ciclo menstrual y las emociones asociadas a este proceso fisiológico.

Posteriormente se explicó el funcionamiento del aparato reproductor femenino y las principales fases del ciclo menstrual, resaltando los cambios físicos, hormonales y emocionales que pueden presentarse durante cada etapa.

De igual manera, se abordaron las diferencias entre el síndrome premenstrual y el trastorno disfórico premenstrual, enfatizando la importancia de reconocer signos que requieren atención profesional.

Finalmente, se socializaron recomendaciones para favorecer el bienestar menstrual, fortalecer el autocuidado y promover espacios escolares seguros donde niñas y adolescentes puedan expresar sus inquietudes sin miedo, prejuicios o discriminación.

ACTIVIDAD DE SÍNTESIS

Como actividad de cierre, las participantes compartieron las principales reflexiones y aprendizajes obtenidos durante el proceso educativo, destacando la importancia de conocer el cuerpo femenino, comprender los cambios emocionales propios del ciclo menstrual y fortalecer el acompañamiento desde el entorno escolar mediante información clara, respetuosa y basada en evidencia.

PUNTOS PENDIENTES

- Continuar fortaleciendo procesos educativos relacionados con salud menstrual y salud sexual y reproductiva.
- Promover espacios pedagógicos que favorezcan la eliminación de mitos asociados al ciclo menstrual.
- Fortalecer las capacidades de las docentes para orientar adecuadamente a niñas y adolescentes frente a los cambios físicos y emocionales del desarrollo.

EVALUACIÓN / SISTEMATIZACIÓN

Evaluación:

La evaluación se realizó mediante la observación de la participación, el diálogo durante la actividad y la retroalimentación verbal de las participantes, evidenciando apropiación de los contenidos y comprensión de los temas desarrollados.

Sistematización

Se registró la participación de las docentes y las principales reflexiones generadas durante el proceso educativo, identificando una mayor sensibilización frente al conocimiento del cuerpo femenino, la comprensión del ciclo menstrual y la importancia del bienestar emocional como componente fundamental de la salud integral.

Lina maria montoya lopez

Profesional en Desarrollo Familiar

TP: 0231

H-H

Enfermero Jefe

TP: 71313