GUÍA METODOLÓGICA

NOVENO ESPACIO DE ESCUCHA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Neira

Fecha: 09/06/2026

Responsable: Sandra Jimena Grajales Rios

CONTEXTO

Realización de séptimo espacio de escucha en la institución educativa Aguacatal con 15 estudiantes de los diferentes grados. Para este encuentro se trabajan con los estudiantes con el fin de hablar del tema “cambios físicos y hormonales en la adolescencia”

MARCO DE REFERENCIA

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano caracterizada por importantes transformaciones físicas, hormonales, emocionales y sociales. Durante este periodo ocurre la pubertad, proceso biológico mediante el cual el cuerpo alcanza la madurez sexual y reproductiva. Estos cambios son resultado de modificaciones hormonales que influyen tanto en el cuerpo como en las emociones y comportamientos de los adolescentes.

Entre los principales cambios físicos se encuentran el crecimiento acelerado, desarrollo de caracteres sexuales secundarios, cambios en la voz, aparición de vello corporal, cambios en la piel y modificaciones en la composición corporal. A nivel emocional y psicológico, los adolescentes pueden experimentar variaciones en el estado de ánimo, inseguridad, necesidad de aceptación y mayor sensibilidad emocional.

Desde el enfoque psicosocial y de educación integral para la salud, es fundamental brindar información clara y adecuada sobre estos procesos, favoreciendo la comprensión del propio cuerpo y promoviendo una vivencia saludable de la adolescencia. La desinformación puede generar miedo, vergüenza, inseguridad o mitos relacionados con el desarrollo corporal.

Los espacios grupales de escucha permiten que los adolescentes expresen dudas e inquietudes, comprendan que los cambios forman parte natural del desarrollo y fortalezcan la autoestima, el autocuidado y el respeto por la diversidad corporal.

OBJETIVOS

2. Objetivo General

Promover un espacio grupal de escucha y aprendizaje que permita a los adolescentes comprender los cambios físicos y hormonales propios de la adolescencia, favoreciendo el autocuidado, la autoestima y la aceptación corporal.

3. Objetivos Específicos

- Identificar los principales cambios físicos y hormonales que ocurren durante la adolescencia.

- Comprender la relación entre cambios hormonales y emociones.

- Resolver dudas e inquietudes relacionadas con el desarrollo corporal.

- Promover el autocuidado y hábitos saludables.

- Fortalecer la autoestima y el respeto por la diversidad corporal.

- Reducir mitos y creencias erróneas sobre la pubertad

CONTENIDOS

Concepto de adolescencia y pubertad.

Cambios hormonales en hombres y mujeres.

principales cambios físicos:

- Crecimiento corporal
- Cambios en la voz
- Aparición de vello
- Desarrollo de órganos sexuales
- Cambios en la piel

Relación entre hormonas y emociones.

Higiene y autocuidado.

Autoestima e imagen corporal.

Mitos y realidades sobre la adolescencia.

PROCESO METODOLÓGICO

5.1 Momento de Desarrollo de la Actividad

1. Apertura y encuadre

- Bienvenida y creación de un ambiente seguro y respetuoso.
- Establecimiento de normas:
  - Respeto
  - Escucha activa
  - No burlas
  - Participación voluntaria
- Presentación del tema:
  - “Hoy hablaremos sobre los cambios físicos y emocionales que ocurren durante la adolescencia”.

2. Exploración inicial (saberes previos)

- Preguntas orientadoras:
  - ¿Qué cambios han notado en la adolescencia?
  - ¿Por qué creen que ocurren estos cambios?
- Lluvia de ideas en tablero o cartulina.

3. Psicoeducación y explicación

- Explicación sencilla y adecuada sobre:
  - Qué es la pubertad.
  - Qué son las hormonas.
  - Por qué cada cuerpo cambia de manera diferente.
- Se enfatiza que:
  - No todos los adolescentes cambian al mismo ritmo.
  - Todos los cuerpos son diferentes y válidos.

4. Reflexión guiada

- Preguntas detonantes:
  - ¿Qué cambios pueden generar inseguridad o preocupación?
  - ¿Cómo influyen estos cambios en las emociones?
- Espacio para resolver dudas generales de manera respetuosa.

5. Análisis de situaciones

- Presentación de ejemplos cotidianos:
  - Un adolescente que se siente inseguro por su apariencia.
  - Cambios de humor relacionados con la adolescencia.
- Reflexión grupal:
  - ¿Cómo podemos manejar estos cambios de manera saludable?
  - ¿Cómo apoyar a otros compañeros?

6. Construcción de estrategias de autocuidado

- Pregunta central:
  - ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestro cuerpo y emociones?
- Elaboración colectiva de estrategias:
  - Higiene personal
  - Alimentación saludable
  - Descanso adecuado
  - Expresión emocional
  - Evitar comparaciones
  - Buscar información confiable

7. Fortalecimiento de autoestima

- Reflexión:
  - “Cada persona vive la adolescencia de manera diferente”.
- Promoción del respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás.

Actividad de Síntesis

Opción 1: “Mitos y realidades”

- Los estudiantes identifican creencias comunes y reflexionan si son verdaderas o falsas.

Opción 2: “Mensaje para mi adolescencia”

- Cada estudiante escribe una frase positiva relacionada con el autocuidado y la aceptación personal.

Opción 3: Cartel grupal

- Elaboración de mensajes como:
  - “Todos los cuerpos cambian diferente”
  - “La adolescencia es una etapa natural”

- “Cuidar mi cuerpo también es cuidar mi salud”

Puntos Pendientes

- Resolución de dudas adicionales en futuros encuentros.
- Necesidad de fortalecer educación sexual y emocional.
- Posibles talleres complementarios:
  - Autoestima
  - Proyecto de vida
  - Relaciones saludables
  - Higiene y autocuidado

Evaluación / Sistematización

Evaluación cualitativa

- Nivel de participación.
- Comprensión de los cambios físicos y hormonales.
- Actitudes de respeto hacia la diversidad corporal.

Instrumentos sugeridos

- Ronda final:
  - ¿Qué aprendí hoy?
  - ¿Qué mito aclaré?
- Observación del facilitador.
- Revisión de productos elaborados.

Sistematización

- Descripción del desarrollo de la actividad.
- Principales dudas e inquietudes identificadas.
- Reflexiones del grupo.
- Recomendaciones para futuros espacios.

Sandra Jimena Grajales

_____

Firma del responsable